

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر زهرا پور نصیری

نفرو لوژوئیست کودک‌کان

مدتی پسر یک‌ساله‌ام هنگام ادرار کردن گریه می‌کرد شب‌هایی قرار بودو کمی تب داشت. آ‌ز مایش داده‌و پز شک مشکوک به عفونت ادراری است. علت این موضوع و علائمیش چیست؟

عفونت ادراری در کودک‌کان بیماری شایعی است؛ به‌طوری‌کلی ۳ تا ۵ درصد دختران و یک درصد پسران عفونت ادراری را تجربه می‌کنند. میکروب‌های ایجادکننده عفونت، میکروب‌های موجود در دستگاه گوارش هستند. تماس طولانی مدت قسمت دستگاه تناسلی با مدفوع به‌خصوص در شیرخواران به عفونت ادراری منجر می‌شود.

ختنه نشدن پسران نیز عامل مستعدکننده دیگری است؛ پسرانی که ختنه نشده اند چهار تا هشت برابر پسرانی که ختنه شده اند، دچار عفونت ادراری می‌شوند.

در کودک‌کانی که در پیچه محل اتصال حالب به مثانه آن‌ها شل است برگشت ادراری ایجاد و کودک مستعد عفونت‌های ادراری مکرر می‌شود. بی‌بوست نیز از جمله مواردی است که کودک را مستعد ابتلا به عفونت ادراری می‌کند. بدون درمان بی‌بوست عودهای مکرر عفونت اتفاق می‌افتد. در صورتی که کودک هنوز آمادگی نداشته باشد اجبار کودک برای از پوشک گرفتن منجر به نگه داشتن ادرار و عفونت ادراری در او می‌شود.

علائم

در سنین نوزادی و زیر یک‌ماه، بیماری با علائمی به صورت تب یا کم‌شدن حرارت بدن، بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری، شلی، اسهال، کم‌شدن حجم ادرار، زردی و از بین رفتن واکنش‌های نوزادی خودش را نشان می‌دهد. در سنین بالاتر نشانه‌هایی مانند تب، بوی بد ادرار، سوزش، تکرر و بی‌اختیاری ادرار، شب ادراری، درد پهلوها و درد در ناحیه زیر شکم، قطع و وصل شدن جریان ادرار و بی‌قراری حین ادرار کردن ایجاد می‌کند. برای درمان، نوع میکروبی که در کشت ادرار رشد کرده است و نوع آنتی‌بیوتیکی که میکروب به آن حساس است مشخص می‌شود. معمولاً در مان با آنتی‌بیوتیک خوراکی یا تزریقی به مدت هفت تا ۱۴ روز انجام می‌شود. با درمان آنتی‌بیوتیکی مناسب، تب و دیگر علائم بعد از دو یا سه روز بهبود می‌یابد. باید مراقبت‌های لازم را انجام دهید تا عفونت دوباره عود نکند.

راز عمر دراز سامورایی‌ها

رژیم و عادت‌های غذایی ژاپنی‌ها در افزایش طول عمرشان تاثیر به‌سزایی دارد

تغذیه

ژاپنی‌ها به دلیل دسترسی داشتن به اقبایوس از غذاهای دریایی زیاد استفاده می‌کنند، اما این دلیل موفقیت آن‌ها برای افزایش طول عمر نیست. ورزش‌های دسته جمعی روزانه و مصرف میوه و سبزیجات هم به این رژیم سالم اضافه می‌شود تا ژاپنی‌ها را اولین کشور با بیشترین آمار سالمندان بالای ۱۰۰ سال کند اما عادت‌های غذایی ژاپنی‌ها به شرح زیر است:

● مصرف کم گوشت قرمز

ژاپنی‌ها گوشت ماهی زیاد مصرف می‌کنند و در این شرایط جایی برای مصرف زیاد گوشت قرمز باقی نمی‌ماند. یکی دیگر از مواد غذایی پرطرفدار و پر مصرف در رژیم غذایی مردم ژاپن استفاده از جلبک‌های دریایی است که در تهیه انواع غذاها و سوپ‌های سنتی به کار می‌رود.

● محصولات حاوی سویا

فرآورده‌های سویا نیز مانند ماهی در ژاپن طرفداران زیادی دارد. فرآورده‌های سویا کاهش دهنده بیماری قلبی و فشار خون است و کلسترول خون را نیز کاهش می‌دهد.

● مصرف برنج کم چرب

ژاپنی‌ها را با مصرف کوفته‌های برنجی می‌شناسیم. آن‌ها معمولاً به هر وعده غذایی از برنج کم چرب به عنوان منبع کربوهیدرات استفاده می‌کنند.

● نودل سالم

در ژاپن نودل به رشته‌های غذایی گفته می‌شود که از آرد گندم سیاه تهیه می‌شود و برای دستگاه گوارش مفید است و مصرف آن روده‌ها را تحریک و به دفع کلسترول کمک می‌کند.

● مصرف زیاد سبزیجات

آن قدر مصرف سبزیجات برای ژاپنی

ها اهمیت دارد که در وعده صبحانه هم استفاده می‌کنند. کلم برگ، کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و شاهی جزو رژیم غذایی روزانه آن‌هاست. این گیاهان که سرشار از ویتامین C و فیبر است، خاصیت ضدسرطانی دارد. جالب است بدانید که بیشتر سبزیجات به شکل بخارپز مصرف می‌شود. به گفته کارشناسان ژاپنی‌ها هر روز بیش از ۳۰ مدل سبزی مصرف می‌کنند.

● چای سبز

از نوشیدنی‌های محبوب ژاپنی‌ها دمنوش چای سبز است. چای سبز افزون بر این که فشار خون را تنظیم می‌کند، کاهش دهنده چolestrol و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است.

● پرس‌های کوچک

پرس‌های غذایی ژاپنی‌ها کمتر از غربی‌هاست و در نتیجه از پر خوری پرهیز می‌کنند.

● انتخاب هوشمندانه

جالب است بدانید حتی در وعده‌های غذایی خارج از خانه نیز، انتخاب یک ژاپنی، غذای سالم و نه فست‌فود است. ژاپنی‌ها همیشه جایگزین سالم‌تر غذاها را پیدا می‌کنند. برای مثال برنج محبوب ژاپنی‌ها، یک کربوهیدرات خوب برای



و سوپ، نشانه تشکر از آشپز و ابرار علاقه به غذای میل شده است. کاسه‌ای که معمولاً برای سرو برنج پخته شده و سوپ استفاده می‌شود، بهتر است در نزدیک‌ترین فاصله دهان آن‌ها قرار گیرد تا از ریختن غذا جلوگیری شود.

● ورزش روزانه

به گزارش مجله پیام دلتا؛ ژاپنی‌ها دوست دارند ورزش و کار روزانه‌شان در کنار یکدیگر انجام شود. آن‌ها سعی می‌کنند. هر روز زمانی را به انجام فعالیت‌های بدنی آرام اختصاص دهند تا این که به باشگاه بدن‌سازی بروند.

● بهترین وعده برای ژاپنی‌ها

صبحانه، اصلی‌ترین وعده غذایی روزانه در ژاپن است. ژاپنی‌ها بیشترین غذا را در همین وعده مصرف می‌کنند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که غذای بیشتری در صبحانه غذای کمتری در شام می‌خورند، سریع‌تر به وزن مناسب می‌رسند.

● روش‌های سالم پخت‌وپز

آن‌ها از روش‌های پخت سالم غذا مانند تفت دادن سریع، کباب، بخارپز و آب‌پز کردن استفاده و مواد غذایی را متناسب با هر فصل انتخاب می‌کنند.

● از غذا خوردن لذت می‌برند

رژیم گرفتن برای مردم ژاپن کاملاً بی‌معنی است. آن‌ها ترجیح می‌دهند از غذا خوردن لذت ببرند تا این که برای کاهش وزن گرسنگی بکشند. از تکنیک‌ها و آموزه‌های خودشان برای سالم‌ماندن استفاده می‌کنند و ترجیح می‌دهند درست غذا بخورند.

سلاوت

باورهای نادرست درباره «اسموتی‌های گیاهی»

مریم سادات کاظمی مترجم

امروزه اسموتی‌های گیاهی از میوه‌ها و سبزیجات همچنین انواع مغزها تهیه می‌شود اما باورهای نادرست در این باره باعث شده است برخی افراد نگاه اغراق آمیزی به این نوشیدنی داشته باشند بنابراین بهتر است دقیق‌تر درباره خواص این نوشیدنی بدانیم:

● اسموتی لاغر می‌کند؟

گنجانن منظم اسموتی‌ها در برنامه غذایی می‌تواند راهکاری ایده‌آل برای سوخت و ساز چربی در قسمت‌های مختلف بدن باشد اما این باور چندان درست نیست زیرا معمولاً در تهیه اسموتی از دو تا سه میوه استفاده می‌شود که حاوی مقدار زیادی کالری و قند است.

در زمان مخلوط کردن میوه‌ها و سبزیجات، بخش قابل توجهی فیبر آن از بین می‌رود و تاثیر آن بر گوارش کاهش می‌یابد. جوبدن، احساس سیری بیشتری در مقایسه با نوشیدن ایجاد می‌کند؛ پس خوردن یک میوه کامل بهتر از یک لیوان اسموتی باعث سیری می‌شود.

کاهش وزن، روند پیچیده‌ای است که نمی‌توان تنها به این راهکار بسنده کرد.

● اسموتی بهتر از میوه و سبزیجات؟

ویتامین‌ها، فیبرها و آنتی‌اکسیدان‌ها زمانی برای بدن تاثیر دارد که تغییر نکند اما هنگامی که میوه یا سبزی خرد می‌شود بخش زیادی از این ترکیبات از بین می‌رود.

● اسموتی بدن را پاک‌سازی می‌کند؟

اسموتی، ریز مغذی‌های زیادی را برای عملکرد اندام‌هایی نظیر کلیه و کبد که عامل دفع مواد زاید از بدن هستند، تامین می‌کند اما اگر فرد سبک‌زندگی سالم نداشته باشد و به عنوان مثال برنامه غذایی او سرشار از چربی‌های اشباع باشد، ورزش نکند و... میزان مواد زاید آن قدر در بدن افزایش می‌یابد که با نوشیدن یک تادو لیوان اسموتی نمی‌توان از آن‌ها رها شد.

اشیزی من

غذای اصلی

کنتل قارچ



- قارچ – نیم کیلو گرم
- سیر – ۲ حبه
- تخم مرغ – ۳ عدد
- آرد یا خمیر نان باگت – نصف لیوان (قبلاً آموزش داده ایم)
- سبزیجات معطر – ۲
- قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل – به میزان لازم
- روغن – به میزان لازم

● ابتدا قارچ‌ها را چرخ و با سبزیجات معطر و خمیر نان باگت مخلوط کنید. ● خمیر نان باگت تازه و نرم باشد اما اگر چنبن خمیری در دسترس نداشتید، می‌توانید از آرد یا پودر خمیر نان باگت استفاده کنید.

● پس از آن تخم مرغ‌ها را به مواد اضافه و در صورت شل بودن مایه به آن آرد اضافه کنید. ● نمک و فلفل و ادویه مورد علاقه خود را همراه با سیرهایی که له کرده‌اید، به مخلوط بیفزایید، خوب هم بزنید تا مواد یکدست شود.

پزشکی

روش‌های برطرف کردن لک روی پا

بانوان

برای بسیاری از افراد که به پوست خود حساس هستند و تمام نکات آرایشی و بهداشتی را رعایت می‌کنند تا پوست صافی داشته باشند و جود لک‌های پوستی از آن‌ها دهنده است. یکی از این موارد، لک‌های روی پاست. برخی از خانم‌ها برای این معضل از جوراب رنگ‌با استفاده می‌کنند اما این روش موقتی و خسته‌کننده است. مادر این مطلب راهکارهایی برای دونوع لک شایع روی پا ارائه کرده ایم.

● دانه‌های تیره رنگ پس از اصلاح

بیشتر خانم‌ها پس از اصلاح موها متوجه وجود منافذ سیاه روی پای خود میشوند. از نظر پزشکی به این منافذ «کومودون باز» گفته و زمانی ایجاد می‌شود که منافذ باز پوست با چربی، گرد و خاک و دیگر آلودگی‌ها بسته می‌شوند.

برای از بین بردن این لک‌ها، با یکی از موارد زیر، پوست پای خود را اسکراب و پاک‌سازی کنید:

- ✓ دو قاشق غذاخوری شکر به همراه چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ✓ یک قاشق غذاخوری جوش شیرین به همراه یک قاشق چای‌خوری آب گرم
- ✓ مقدار کافی نمک و خامه برای تهیه خمیر

مقدار مساوی از شکر قهوه‌ای، جوش شیرین و آب برای تهیه خمیر مخلوط کنید.

برای این کار می‌توانید از لیف حمام، پارچه یا حوله استفاده و قسمت‌های مورد نظر را کل پا را با مخلوط استفاده خود اسکراب کنید. این عمل را برای چند دقیقه با حرکات دایره‌ای انجام دهید سپس پا را با آب گرم آبکشی و مواد را پاک کنید. در پایان برای بستن منافذ از آب سرد استفاده کنید.

● لک واریس

✓ شش حبه سیر را آسیاب، با آب سه عدد پرتقال مخلوط و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. ۱۲ ساعت بعد از تهیه این مخلوط، آن را روی رگ‌های واریسی بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه با حرکات دایره‌ای ماساژ دهید تا کاملاً جذب پوست شود. این کار را هر روز انجام دهید. ✓ برگ کلم را خرد کنید و داخل مخلوط کن بریزید، سپس مقداری آب به آن اضافه کنید و مخلوط حاصل را روی نواحی متورم قرار دهید. با پارچه پنبه‌ای روی آن را بپوشانید و بعد از دو ساعت با آب بشوید. ✓ مقدار مساوی روغن زیتون و ویتامین E را با هم مخلوط و اندکی روی حرارت ملایم گرم کنید. سپس مخلوط را روی پوست آسیب دیده بمالید و چند دقیقه به سمت بالا ماساژ دهید. این کار را یک یا دو بار در روز و به مدت دو ماه تکرار کنید.

منابع: tehranskin، کوکا

دانستنی‌ها

روش صحیح استفاده از سشوار

سشوار کشیدن موهم مانند پیرایش و آرایش آن دستور العمل‌های خاص خودش را دارد. بهتر است به این نکات توجه کنید تا همیشه حس خوب شادابی را داشته باشید.

● از باد گرم و خشک هر دو استفاده کنید

بیشتر ما از باد گرم برای حالت دادن به موها استفاده می‌کنیم. غافل از این که باد خشک، رطوبت موها را حفظ و به ماندگاری فرم و شفافیت آن کمک می‌کند.

● فاصله مناسب را رعایت کنید

بهتر است فاصله سشوار از مو ۳۰ سانتی متر باشد. نزدیکی سشوار باعث آسیب به ریشه موها می‌شود.

● حوله مو را درست انتخاب کنید

حوله‌های نخی اصطکاک زیادی با موها ایجاد می‌کند و به همین دلیل اگر موهای تان ضخیم است زمانی که ۵۰ درصد آن‌ها خشک شد، سشوار کنید. اگر موهای تان نازک است پس از این که ۸۰ درصد موها خشک شدن آن‌ها را سشوار کنید.

● برس مناسب را ترجیح دهید

برس‌های فلزی به دلیل این که گرما را منتقل می‌کند باعث آسیب به موهای شما می‌شود اگر هر روز سشوار می‌کنید از برس‌های درشت غیر فلزی استفاده کنید.

● موها را تقسیم بندی کنید

قبل از شروع سشوار، موها را تقسیم بندی کنید بعضی پیشنهاد می‌کنند در هنگام سشوار کردن باید از جلوی سر به سمت عقب حرکت کنید.

● مسیر درست را انتخاب کنید

همیشه موها را از ریشه به انتها سشوار کنید تا افزون بر سرعت کار، موهای شما شفاف شود.