

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف داروی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر میزگان قیدی

دندان پزشک

دوره درمان ارتودنسی چه مدت است ؟

ارتودنسی علم و هنر تناسب صورت و دندان‌هاست که می‌تواند طول عمر دندان‌ها را افزایش دهد. در مان ارتودنسی به طور معمول حدود یک سال ونیم تا دوسال ونیم به طول می‌انجامد. یک دندان پزشک می‌تواند با تشخیص به موقع ناهنجاری‌های فک‌ها یا دندان‌ها به درمان یا جلوگیری از بدتر شدن مشکلات بپردازد. مراجعه به یک دندان پزشک ماهر در سال‌های اولیه زندگی (۷،۸ سالگی و حتی زودتر) می‌تواند از این نظر بسیار کمک کننده باشد تا فرصت پیشگیری داشته باشیم. ناگفته نماند که ارتودنسی فراتر از یک درمان زیبایی به حساب می‌آید، زیرا می‌تواند نجات دهنده دندان‌ها و بافت لثه و استخوان اطراف آن‌ها باشد و البته اگر به درستی انجام نشود، ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. مرتب کردن دندان‌ها موجب قرار گرفتن آن‌ها در موقعیت مطلوب داخل فک می‌شود که نتیجه آن پخش متوازن نیرو در تمام جهت‌ها و کاهش فشار روی ریشه دندان‌هاست. از طرف دیگر منظم شدن دندان‌ها به تمیز کردن آن‌ها نیز کمک خواهد کرد.

بیشتر بدانیم

پیشگیری از کشیدگی گردن هنگام ضربه به خودرو

به دنبال ضربه وارد شدن به خودرواز عقب یا جلوسر نشین به شدت به جلو عقب حرکت می‌کند. این حرکت شدید و ناگهانی می‌تواند موجب کشیدگی ورگ به رگ شدن گردن شود (آسیب ویپلش Whiplash necksprain) نوعی رگ به رگ شدن و کشیدگی گردن و گرفتگی عضلات گردن است ویپلش در تصادفات خودرو ایجاد می‌شود. ضربه به خودرو از اطراف و حرکت گردن به دو طرف یا چرخش آن هم می‌تواند موجب کشیدگی ورگ به رگ شدن شود.

پیشگیری

استفاده از پشت سری هایی که در صندلی وجود دارد، می‌تواند تا حدود زیادی مانع از بروز آسیب کشیدگی و گرفتگی رگ گردن شود. این پشت سری‌ها را باید در دست تنظیم کرد تا دقیقا پشت سر سر نشین قرار گیرد و در صورت برخورد خودروی دیگر از پشت، مانع از حرکت ناگهانی سر سر نشین به عقب شود. اگر در حین رانندگی متوجه شدید خودروی پشتی در حال برخورد یا شماسست، سر خود را به پشت سری تکیه دهید و کمر خود را به صندلی نزدیک کنید تا احتمال آسیب ویپلش و گرفتگی عضلات گردن کاهش یابد.

پرهیز از خوددرمانی «یبوست کودکان» با دارو

کودکان

«یبوست» یکی از مشکلات شایع در کودکان است که البته در موارد نادری ممکن است علامت هشدار دهنده ای از یک بیماری جدی باشد. در واقع یبوست در کودکان زمانی رخ می‌دهد که کمتر از سه مرتبه اجابت مزاج در هفته داشته باشند.



زمانی که حجم مدفوع زیاد و سفت می‌شود ممکن است سبب شکاف خفیف مقعدی و سوزش نیز شود. گرچه این خون ریزی جزئی خطرناک نیست اما برای کودک ناراحت کننده و دردناک است. در نتیجه سیکل معیوبی ایجاد می‌شود که مشکلات دفع و رد پس از آن را تشدید می‌کند. گرچه والدین باید به این مسئله حتما توجه داشته باشند و اقدامات لازم برای رفع این مشکل را رعایت کنند اما نباید بیش از حد راجع به این موضوع به کودک تذکر دهند

زیر امنشأ استرس خواهد بود و هیچ تاثیری در بهبود ندارد.

ضرورت مشورت با پزشک

گرچه مصرف محدود ملین‌ها بدون تجویز پزشک مشکلی ایجاد نمی‌کند اما تحریک دفع با استفاده از شیاف بدون مشورت با پزشک توصیه نمی‌شود. در واقع پزشک می‌تواند با بررسی وضعیت کودک، تغییرات زندگی او، استرس های اخیر مانند فوت یکی از نزدیکان، تولد نوزاد جدید در خانواده و... اقدامات و درمان‌های

لازم را توصیه کند. همچنین سابقه یبوست در والدین نیز مورد توجه است زیرا در بعضی خانواده‌ها زمینه این مشکل به شکل وراثت وجود دارد. در زمانی که کودک دست شویی رفتن را یاد می‌گیرد، باید اجازه داد این دوران برای او با احساس ناخوشایند و استرس همراه نباشد زیرا این دوران و آموختن نظافت معمولا زمینه ایجاد یبوست را ایجاد می‌کند.

مصرف بیشتر آب و فیبر های غذایی

در بیشتر موارد افزایش مصرف فیبر های غذایی با گنجاندن میوه ها و سبزیجات و انتخاب نان و غلات سبوس دار برای بهبود وضعیت یبوست کافی است. همچنین توصیه می‌شود کودک به مقدار کافی آب بنوشد. البته در باره شیرخواران باید دقت کرد که گاه نبود تناسب بین میزان آب و شیر خشک نیز باعث غلیظ شدن شیر و در بعضی از کودکان زمینه ساز یبوست می‌شود.

ماساژ شکم

ماساژ ملایم شکم در یبوست های خفیف نیز راهکار خوبی برای بهبود مشکل است. در این حالت دست‌ها را به هم بمالید تا کمی گرم شود، به کرم مرطوب کننده آغشته کنید و با حرکات چرخشی در جهت عقربه های ساعت شکم کودک را ماساژ دهید. این ماساژ به آرامی روند دفع را تحریک می‌کند. همچنین راهکار خوبی برای رفع یبوست ناشی از اضطراب موقتی خواهد بود.

خوراکی های ضد یبوست

روغن زیتون برای یبوست در نوزادان بسیار مؤثر است. اغلب بچه‌ها به راحتی قادر به دفع مدفوع نیستند و در نتیجه مدفوع در روده جمع و موجب گشاد شدن روده‌ها و دل درد می‌شود. طی این درد، کودک مدفوع خوردا نگه می‌دارد تا احساس درد نکند.

در روز کمکی می‌کنند راحت تر عمل دفع را انجام دهید.

آلو: آلو بهترین درمان برای یبوست است؛ این میوه به دلیل شیرینی طبیعی و بافت جالبی که دارد به یکی از خوراکی‌های محبوب کودکان بدل شده است. آلو سرشار از فیبر و سوربیتول است که به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند.

سبب: خوردن یک سیب در روز شمار از ابتلا به یبوست در امان نگه می‌دارد. یک سیب شیرین و آبدار کمک می‌کند کودک شما از شر علایم و نشانه‌های یبوست خلاص شود.

پرتقال

پرتقال نیز از فیبر زیادی برخوردار است که می‌تواند به عنوان یک ملین طبیعی شمار از شر یبوست برهاند.

ساده از کنار یبوست نگذرد

توجه داشته باشید که رف یبوست باید با نظر فیزیکی نوزاد اعم از انسداد روده، کم کاری تیروئید و... که باید داروی مناسب آن توسط پزشک تجویز شود، کمک بسیار بزرگی در زمینه رفع مشکل است. به علاوه اگر یبوست طولانی شد، با تغییرات غذایی بر طرف نشد و علایم دیگری مانند خون در مدفوع، وزن نگرفتن، استفراغ و تحریک پذیری به آن اضافه شد به پزشک مراجعه کنید.

با این روغن ماساژش دهید

روغن زیتون برای یبوست در نوزادان بسیار مؤثر است. اغلب بچه‌ها به راحتی قادر به دفع مدفوع نیستند و در نتیجه مدفوع در روده جمع و موجب گشاد شدن روده‌ها و دل درد می‌شود. طی این درد، کودک مدفوع خوردا نگه می‌دارد تا احساس درد نکند.



برنج رنگین کمان

کنید و هم بزنبید. برنج شسته شده را اضافه کنید. نمک، فلفل و یک قاشق کره را اضافه کنید. آب داغ اضافه و بعد از جوشیدن زیر

آن را کم کنید تا زمانی که آب کامل بخار شود و برنج بپزد. ۱۰ دقیقه استراحت دهید و سپس سرو کنید.

برنج - دو لیوان پیاز - یک عدد روغن - سه تا چهار قاشق غذاخوری کره - یک قاشق غذاخوری سبب زمینی - یک عدد هویج - دو عدد فلفل سبز - دو عدد فلفل قرمز تند - یک عدد نخودفرنگی پخته - یک پیمانه نمک - کمی آب گرم به مقداری که روی برنج را بپوشاند.

شناخت بیماری ها

سندروم فرزند میانی

فرزند وسط بودن شرایطی را برای فرد به وجود می‌آورد که گاهی مشکلی به نام سندروم فرزند میانی را به دنبال خواهد داشت. فرزند ان دوم خانواده اغلب قربانی سندروم فرزند میانی Middlechild syndrome هستند؛ سندرومی که به احساس به حاشیه رانده شدن فرزند وسط اطلاق می‌شود. به این صورت که، والدین فردی که یک برادر یا خواهر بزرگ تر و یک برادر یا خواهر کوچک تر از خود دارد، بیشتر توجه و سرمایه گذاری خود را روی فرزند ان اول و آخر می‌گذارند و فرزند میانی کمتر به عنوان کودک مورد توجه قرار می‌گیرد. البته این پدیده، یک اختلال بالینی حقیقی شناخته نمی‌شود و پژوهشگران بر این باورند که این فرزند ان ها بیشتر، این افراد جایگاه‌شان وفق می‌یابند.

اغلب مواقع، فرزند ان دوم خانواده تمایل دارند از برادر یا خواهر بزرگ تر خود پیشی بگیرند و یک قدم جلوتر از آن‌ها بایستند. این افراد عموما جاه طلب و به دنبال کسب موفقیت‌های بیشتر هستند اما به ندرت خودخواه و از خود راضی می‌شوند.

آن‌ها به تعیین اهداف بزرگ برای خود علاقه بسیاری دارند. به همین دلیل تعداد شکست‌هایشان بیشتر از بقیه است اما به همان میزان هم پادامی گیرند چگونه با مصائب و مشکلات زندگی مواجه شوند و موانع را از میان بردارند.

در نتیجه تمامی این موارد، فرزند دوم خانواده همیشه شخصیتی قوی و مستقل دارد. این اشخاص بسیار اجتماعی، خودمحور و برقرار کننده صلح و آرامش هستند و کمترین روی خانواده خود متمرکز باقی می‌مانند.

سندروم فرزند میانی چه پیامدهایی دارد؟
بر اساس دانسته‌های موجود باید گفت که ترتیب تولد در خانواده‌ها می‌تواند روی هوش و شخصیت فرزند ان تاثیر گذار باشد زیرا رفتار والدین با فرزند ان روی شکل گیری احساسات، شخصیت و حتی هوش آن‌ها بسیار مؤثر است.

به‌طور مثال، به دنبال یک تحقیق علمی دانشمندان شخصیت ۳۷۷ هزار دانش آموز دبیرستانی در کشور آمریکا را بررسی کردند. نتیجه این مطالعه نشان داد که فرزند ان اول خانواده صداقت بیشتری دارند و ویژگی مدیریتی و سرپرستی در آن‌ها بیشتر است. همچنین اعلام شد که این افراد چندان اجتماعی نیستند و بیشتر از بقیه استرس و اضطراب دارند.

فرزند ان وسط بسیار کوشا، شریف و باوجدان هستند و این در حالی است که فرزند ان آخر خانواده بسیار روستفکر و اجتماعی به شمار می‌روند. در باره افرادی که خواهر یا برادر ندارند هم گفته می‌شود که عموما عصبی اما اجتماعی و برون گرا هستند.

بازار شیراز تبریز اصفهان
کیش
AGS آژین گشت
نقد ، اقساط با شرایط ویژه
www.AGS724.com azingasht_mhd azingasht
مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) t.me/parmisagency
صربستان تا یلند مالزی
گر جستان آنتالیا
۳۸۴۲۰۴۲۰ WWW.PARMISTOUR.IR
نماینده انحصار هتل ۵ ستاره بارمر کتر پارمیس

دبی آنتالیا استانبول تایلند مالزی
اقتساط نقد
رزرو هتل در سرتاسر دنیا با قیمت های باور نکردنی
اخذ ویزای شینگن
۳۷۵۰۵ - ۵۱
azingasht azingasht_mhd AGS
www.AGS724.com

استانبول تفلیس
آنتالیا ازمیر
خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir
۳۸۰۶۹ - ۵۱ داخلی (۳۳۳)

تور ۲ روزه عروس آبشارهای ایران
هتل (صبحانه، ناهار، شام)
ایتالیا فرانسه سوئیس
روسیه سوچی
TASHRIFAT PARVAZ
۳۱۴۰۶ - ۵۱
این خیام جنوبی ۸۰۶ شماره ۲۸ خانه ۱+
@VIPParvaz

شمال
محل تماس: ۲۴ ساعته
www.mashhadseir.com

کیش
۳۶۰۳۶۰۱۰
تخصص ماست
@yekta_seir

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش، سرعین
نجف
ترکیه، تفلیس، تایلند
۳۶۰۷۹۰۹۹
۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲

استانبول ارمنستان
دبی گر جستان آنتالیا
۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
کیش قسم اصفهان شیراز شمال
۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱ - ۶

تایلند مالزی سنکاپور
آنتالیا دبی گر جستان
کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر
جارت روزانه
کیش

ایران کردی خلخال
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹۰۰۰۰

شهر خلخال در جنوب شرقی استان اردبیل است که طبیعت رویایی و سرسبزی دارد. مناظر بکر و بی نظیر جنگل‌های تالش، مراتع و روستاهای این شهر، گردشگران داخلی و خارجی زیادی را مجذب آن می‌کند. بیشتر مردم خلخال را به یکی از زیباترین جاده‌های ایران یعنی جاده اسلام به خلخال می‌شناسند. اگر شما از افراد طبیعت گرد و علاقه‌مند به طبیعت هستید، خلخال مناسب‌ترین گزینه پیش روی شما در سفر به اردبیل است. بهترین زمان برای سفر به خلخال فصل تابستان است تا بتوانید در اوج گرمای این فصل، یک هوای خنک را تجربه کنید.

دریاچه نور
دریاچه نور در ۴۸ کیلومتری جنوب شرقی اردبیل به سمت خلخال جای گرفته است و یکی از جاذبه‌های طبیعی و استثنایی این منطقه محسوب می‌شود. این دریاچه از دو دریاچه کوچک و بزرگ تشکیل می‌شود که در فصل بهار به یکدیگر می‌پیوندند و یک دریاچه واحد با عمق پنج متر را به وجود می‌آورند. آب دریاچه نور برای آبیاری زمین‌های کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گورستان تاریخی شمس آباد
گورستان تاریخی شمس آباد در روستایی به همین نام در شهر خلخال نزدیک به رودخانه قزل اوزن قرار گرفته است و بیش از ۱۳۰۰ سال قدمت دارد. مردم این روستا بر این باورند که اگر سر قوچی را که روی یکی از مقبره‌های این گورستان قرار دارد در رودخانه بشویند، باران می‌بارد. در گورستان تاریخی شمس آباد، سه مقبره خیلی قدیمی وجود دارد که روی آن‌ها به خط کوفی عباراتی نوشته که قدمت این قبرستان را نشان می‌دهد.

قله آغ داغ
قله آغ داغ با ارتفاع ۳۴۳۰ متر، به‌عنوان دومین قله بلند استان اردبیل شناخته می‌شود. دامنه‌های این کوه را گل‌های زیبای خودرو، گیاهانی نظیر ریحان و آویشن‌های کوهی احاطه کرده‌اند و از قله آن چشم اندازهای بی‌نظیری دیده می‌شود. همچنین به واسطه وجود مقبره‌ای به نام امامزاده سلطان سید محمود، کوه آغ داغ را، امامزاده داغی نیز می‌نامند. در ارتفاع بیست و یک هزار متری این کوه نیز چشمه‌ای جاری است که آب گوارایی دارد.