

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهروز مقدادی

متخصص نوزادان، کودکان و نوجوانان

دختر چهار ساله ام ۱۱ کیلوگرم وزن دارد. اصلاً غذای نمی خورد، فقط شیر گاو و میوه می خورد. می خواستم بدانم باید چه کار کنم؟ در هوای سرد احساس گرما می کند.

قطع تغذیه با شیر و استفاده از مکمل های غذایی مناسب سن و تحریک اشتها در کنار بررسی ایامیگاههای از نظر غدد و متابولیسم، کارهای لازم برای کودکانی است که وزن آن ها زیر صد کیلوگرم برای رشد است. تعریق و بی طاقتی در برابر گرمازنی می تواند از علایم اختلال کارکرد تیروئید یا کمبود ویتامین دی و منیزیم در کودک باشد.

دخترم در حال دندان درآوردن است،
وزنش ۷ کیلوگرم است. چه کار کنم که
راحت دندان در بیاورد و زدنش کم نشود؟
از لثه و دندان گیرهای سرد استفاده
کنید. با مشورت پزشک تزریق ویتامین دی
در مواردی که کودک در معرض نور آفتاب
نیست، کمک کننده خواهد بود.

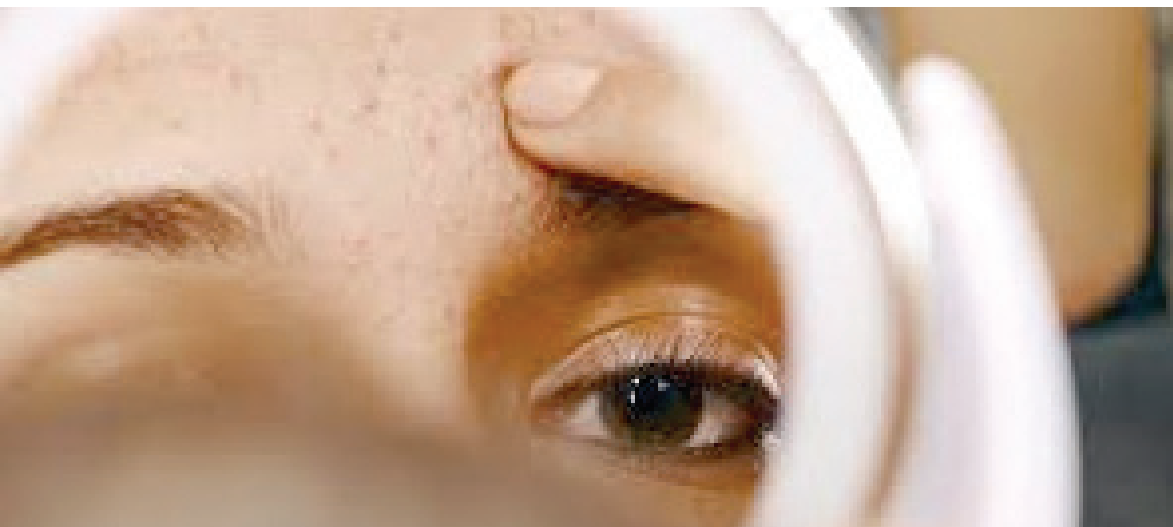
آیا خوردن پرتقال، نارنگی و کدو حلوایی
برای مادری که نوزادش ریفلاکس دارد،
بید است؟

به طور معمول این مواد تشدید کننده ریفلاکس نوزاد نیست مگر در شرایطی که حساسیت غذایی نیز در کنار ریفلاکس وجود داشته باشد که با مصرف کم و تحت کنترل این مواد یا تست رست در چنین شرایطی باید از حساسیت شیر خوار به این مواد غذایی اطمینان حاصل کرد.

شماره پیامک **زندگی سلام**

۲۰۹۹۹

وقتی غرور جوش می زند!



بهداشت

جوش دوران بلوغ به علت ترشح هورمون های جنسی و چربی زیاد در پوست ایجاد می شود. جالب است بدانید این جوش ها بیشتر در نواحی ویژه ای از بدن

دیده می‌شود. این جوش‌ها به‌طور معمول در ۸۰ درصد دختران و ۹۰ درصد پسران بروز می‌کند. در ادامه به توضیحات بیشتری در این خصوص می‌پردازیم.

در بعضی از نوجوانان تنه‌ایک یا دو جوش ظاهر می‌شود و در بعضی افراد این تعداد بیشتر است. هورمون آندروژن که بیش از حد در بدن وجود دارد، غدد لنفاوی را فعال می‌کند و باعث تولید بیش از حد چربی می‌شود. همچنین به رشد باکتری پروپیونی باکتریوم که باعث ایجاد آکنه می‌شود کمک می‌کند. سیوم بیش از حد موجود روی پوست، فولیکول‌های مو را مسدود و منافذ را، از آلودگی و عفونت پر می‌کند و در نهایت به آکنه یا جوش تبدیل می‌شود.

کک و مک نوجوانی

یکی از تغییرات پوستی در دوران بلوغ، ایجاد کک و مک روی پوست است که علت آن پخش نشدن یکنواخت ملانین در سطح پوست و تجمع آن در یک ناحیه است. این عارضه در نوجوانان سفیدپوست و در نواحی در معرض تابش آفتاب بیشتر دیده می شود.

● رعایت اصول بهداشتی:

- هر روز حمام بروید.
- پوستتان را شب ها قبل از خواب با آب گرم و صابون بشوید.

- برای شست و شوای صابون های زیر استفاده نکنید.

-صابون‌های ضدباکتری گزینه‌های خوبی برای شست‌وشوی صورت است. هنگام استفاده از اسپری‌های مایوازل‌ها، این مواد با پوست تان برخورد نکنند زیرا برخورد این مواد با پوست، سبب بسته شدن منافذ و ایجاد التهاب می‌شود. مصرف مایعات فراوان، میوه‌ها و سبزی‌ها بسیار موثر است. برای پیشگیری از بروز جوش‌های

غرور، ورزش کردن، تفریح در هوای پاک و تمییز و استراحت به اندازه کافی پیشنهاد می شود.

درمان‌های طبیعی:

- یک قاشق چای خوری سرکه سیب
- نصف فنان آب
- ۲ تا ۳ قطره روغن درخت چای
- تمام مواد را با هم ترکیب و درون ظرف را قوطی اسپری نگهداری کنید.
- با استفاده از یک پنبه، این ترکیب را روی مناطق مدنظر قرار دهید.

ماسک غسل

- یک چهارم فنجان عسل ارگانیک
- نصف یک عدد لیمو ترش
- پوست خود را بخور دهید (با استفاده از آبی
که درون قابلمه می ریزید و تحت حرارت قرار
می دهید).

این کار منافذ پوست را باز می کند.
سپس آب لیمو را بگیرد و به خوبی با عسل
ترکیب کنید و روی پوست بمالید.

مامان و نی نی

دکتر بدری اسلامی
متخصص زنان و زایمان

علل درشت شدن جنین

علل درشت شدن جنین

عوامل متعددی در کم‌وزنی یا درشت‌شدن جنین موثر است همچون رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب مادر در طول مدت بارداری، جثه بدنی والیدین، استرس روانی، عوامل شغلی و وضعیت معیشتی خانواده، مصرف فسیل‌گراوهم‌چنین عوامل دیگری مانند عفونت‌های مایع آمنیوتیک وواژینوز باکتری که موجب نارس متولد شدن نوزادیاوتولد نوزادای باوزن کم می‌شود. از طرفی منظور از کم‌وزن بالای نوزاد موقع تولد،وزن بیش از ۴ کیلوگرم است. در مادران دیابتی، نوزاد معمولاً بالا وزن بالا به دنیا می‌آید. علل ووزن بالای نوزاد را هنگام تولدمی توان چاقی مادر ووجود بیماری دیابت در او ذکر کرد. از دیگر عوامل بزرگ بودن نوزاد، داشتن جنین پسر،ز ایمان‌های متعدد، بارداری طولانی مدت، سابقه‌نژادی یا همان عوامل وراثتی ز ایمان در خانواده و به دنیا آوردن نوزاد باوزن بالای چهار کیلوگرم است که در مادران دیابتی اگر نوزاد بیش از ۴ کیلو ۵۰ گرم وزن داشته باشد، با تشخیص پزشک عمل سزارین انجام می‌شود تا از خطر فلج دائمی شبکه بازویی نوزاد به سبب گیر کردن سرشانه او موقع تولد، پیشگیری استخوان ترقوه یا رگ‌ها و جلیوگیر شود.

تغذیه

خوراکی‌های مناسب دیابتی‌ها

📌 **سیب:** متخصصان تغذیه معتقدند که سیب کالری کمی دارد و فیبر آن بالاست و جلوی برسنگی را می گیرد. 🍏 **جو:** می تواند هر از چند گاهی جورا جایگزین برنج کنید تا قند خونتان بعد از صرف غذا، حدود ۷۰ درصد کاهش پیدا کند. 🍷 **سیب‌جات:** فیبر محلول سیب‌جات می تواند قند خون شما را کنترل کند. بعضی از سیب‌جات حاوی پروتئین را می توان هر از گاهی جایگزین گوشت کرد. 🍷 **هویج:** هویج حاوی بتا کاروتن است که می تواند قند خون را کاهش دهد. 🍷 **سیبوس دار:** مصرف زیاد آن مفید حساسیت به انسولین را کم می کند و باعث افزایش قند خون می شود. نان سیبوس دار برعکس نان سفید عمل می کند.

طولانی ترین پل معلق خاورمیانه و بزرگ ترین دریاچه طبیعی اردبیل

«اردبیل» واژه‌ای اوستایی است که از دو کلمه آرتا (مقدس) و ویل (شهر) به معنی شهر مقدس ترکیب شده است. بیشتر جمعیت استان آذری زبان هستند و مهمان نوازی و رعایت آداب و رسوم خاص آذری‌ها از ویژگی‌های مردم استان است، طبیعت زیبای مشگین شهر اردبیل گردشگران را به این استان می‌کشاند. ادامه با دو مکان زیبا و دیدنی این استان آشنا می‌شویم.



نئور بزرگ ترین دریاچه طبیعی اردبیل

دریاچه‌هایی که در گوشه و کنار این سرزمین قرار دارند گوشه‌هایی از هنر نمایی طبیعت هستند و با نمایش باشکوهی که به راه انداخته‌اند، دل‌هره‌بیننده‌ای را می‌رسانند و لذتی و صفا نشدنی را به ارمان می‌آورند. امروز برای آشنایی با یکی از این دریاچه‌ها، به شمال غربی کشورمان می‌رویم. و راهی مرز استان اردبیل و گیلان می‌شویم. دریاچه انزلی «یکی از بزرگ‌ترین دریاچه‌های آب شیرین کشور است. این دریاچه نقطه آغاز یکی از زیباترین مسیرهای پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و سافاری است که شمارا به روستای زیبای «سوباتان» می‌رساند. با سفر به این دریاچه می‌توانید از مناظر طبیعی و تماشایی بسیاری همچون کوه‌های سر به فلک کشیده و گلزارهای وحشی لذت ببرید. نزدیک‌ترین مفاصل برای بهترین ماهیگیری و صید قزل‌آلای رنگین کمانی است.



بزرگ ترین پل معلق خاورمیانه

این پل معلق بر رودخانه «خیابو چایی» و روی پارک جنگلی مشگین شهر قرار گرفته است. عبور از روی این پل می‌تواند به فراموش نشدنی ترین هیجان زندگی تان تبدیل شود. این پل ۲ متر عرض و با توجه به تعداد روزهای سال، ۳۶ متر طول دارد و به عنوان طولانی ترین پل معلق خاورمیانه شناخته می‌شود. احداث آن در ارتفاع ۸۰ متری باعث شده تا به گذرگاهی سرشار از هیجان بدل شود و طرفداران بسیاری از سنین مختلف پیدا کند. پل معلق مشگین شهر، نخستین پل معلق تفریحی ایران به شماره می‌رود و ایده ساخت آن توسط مهندس «جنگلی بیگی» مطرح شده است. او با توجه به زیبایی چشم‌نواز دره سرسبز این منطقه و با الهام از پل «کاپیلانو» و تکویر اقدام به طراحی این پل کرد و چنین شاهکاری را به وجود آورد.

منبع: کارناوال، کجارو