

در ماه سه بارداری هستیم و دو قلو داریم. چند روزی است که از سردرد داریم. نوج می بریم. پزشک فشار خون بالا را تایید کرد. لطفاً من را راهنمایی کنید.

فشار خون در بسیاری از زنان در دوران بارداری نشانه‌ای ندارد، دو به همین دلیل است که توصیه می‌شود به طور منظم فشار خون خود را نزد پزشک یا ماما در دوران بارداری اندازه‌گیری کنند. با وجود این یک سری نشانه‌هایی وجود دارد که باید خیلی مراقب آن‌ها باشید. در صورتی که هر کدام از این نشانه‌ها را داشتید باید به طور اورژانسی به پزشک یا ماما مراجعه کنید:

- سردرد شدیدی که از بین نمی‌رود
- مشکلات بینایی، مانند تاری دید یا دیدن نقاط نورانی جلوی چشم
- درد شکم یا معده
- درد مربوط به پره‌ها کلامپسی که معمولاً در بخش بالای شکم، دقیقاً زیر دنده‌ها و به خصوص در سمت راست ظاهر می‌شود
- استفراغ دیر هنگام که بارداری (نه تهوع صبحگاهی اوایل بارداری)

- تورم یا پف کردن ناگهانی دست‌ها، پاها یا صورت

- وقتی خیلی نتوانید تحرک جنین تان را حس کنید

- احساس کسالت

● عوامل خطر ساز در ایجاد فشار خون بالا

در زمان بارداری

- سبک زندگی ناسالم
- اضافه وزن یا چاقی و بی تحرکی
- اولین حاملگی
- زنازی چندقلوزا
- سن حاملگی

اگر فشار خون بالای ۹۰/۱۴۰ mmHg باشد، یا افزایش فشار خون بیشتر از ۱۵ mmHg از مقداری که در دوران قبل از بارداری اندازه گرفته شده است، باشد به معنای فشار خون بارداری است.

● راه‌های اندازه‌گیری فشار خون

یک دستگاه مانیتور فشار خون از داروخانه تهیه کنید. برای تعیین دقیق تر فشار خون به صورت روزانه، در یک ساعت معین فشار خون خود را اندازه‌گیری و در صورت مشاهده هر گونه افزایشی به پزشک مراجعه کنید.



انتشار بیماری گال در محیط‌های پراز دحام

رعایت نکردن بهداشت فردی، فقر، جنگ و مکان‌های پر جمعیت در انتشار بیماری پوستی گال نقش اساسی دارد

پزشکی

به گفته کارشناسان ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند. بیماری گال انتشار جهانی دارد که از طریق انگل پوستی منتقل می‌شود. خارش شدیدی پوست از علائم این بیماری است. مایته‌های عامل گال در تمام دنیا به خصوص در نواحی گرم و مرطوب شایع است. اطلاعات بیشتر درباره این بیماری ...

● گال حیوانی به انسان منتقل نمی‌شود

نوع دیگر عامل بیماری، میزبان‌های مختلفی مانند سگ، گربه، خرگوش، گوسفند، گاو، اسب و شتر هستند که باعث ایجاد گال حیوانی می‌شوند. گال حیوانی به ندرت انسان را آلوده می‌کند و تنها تماس با حیوانات مبتلا به گال ممکن است موجب واکنش پوستی شود.

● ویژگی گال انسانی

گال انسانی، سفید رنگ، پولکی، مدور یا بیضی شکل است. این بیماری با جنگ، قحطی و ازدحام بیش از حد جمعیت

تازه‌ها

درمان طاسی سر تنها با پوشیدن یک کلاه!

محققان ناتو به روش جدید و کم‌خطری برای درمان طاسی سر دست یافتند.

تیمی از مهندسان دانشگاه ویسکانسین مادیسون، دستگاهی ساختند که از انرژی حرکتی روزانه بدن برای بیدار کردن فولیکول‌های خفته مو استفاده می‌کند. وانگ استاد علوم و مهندسی مواد و صاحب اصلی این ایده جذاب می‌گوید: در این دستگاه کوچک که می‌تواند در زیر یک کلاه بیس بال هم قرار

بگیرد، نانوژنراتورهایی تعبیه شده است که به طور انفعالی، انرژی را از حرکات روزانه جمع‌آوری و سپس پالس‌های با فرکانس کم برق را به پوست منتقل می‌کند، از این رو دیگر به یک باتری بزرگ یا مدار الکترونیک پیچیده احتیاجی نیست و این تحریک الکتریکی ملایم باعث می‌شود فولیکول‌های خفته مو از خواب بیدار شود. به گفته این محقق پالس‌های الکتریکی بسیار ضعیف هستند و به

سطحی عمیق‌تر از بیرونی‌ترین لایه‌های پوست سر نفوذ نمی‌کنند، این دستگاه موجب می‌شود ساختارهای تولیدکننده مو که از بین رفته‌اند دوباره فعال شوند و این بدان معنی است که این وسیله می‌تواند برای افرادی که در مراحل اولیه طاسی هستند، مفید باشد و به افرادی که مدت زیادی است فولیکول‌های موی سر خود را از دست داده‌اند و طاسی کامل در آن‌ها رخ داده است، کمک خواهد کرد.

سلامت

چگونه از کوله‌پشتی مدرسه استفاده کنیم؟

این روزها بچه‌ها برای رفتن به مدرسه کیف یا کوله‌پشتی خریده یا هنوز انتخاب نکرده‌اند. برای استفاده صحیح از کوله‌پشتی مدرسه، کارشناسان توصیه‌هایی می‌کنند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- ✓ بهتر است وزن کوله‌پشتی حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک باشد.
- ✓ کوله‌پشتی باید نزدیک به بدن یا فضای حداقلی بین کمر و کوله قرار بگیرد. داشتن بند کمربند مناسب می‌تواند فشار کیف را بر کل بدن وارد نکند تا نقطه خاصی از آن دچار آسیب نشود.
- ✓ توصیه شده است وسایل داخل کوله‌پشتی طوری داخل آن قرار داده شود که سنگین‌ترین آن‌ها، نزدیک‌ترین فاصله را با پشت داشته باشند.
- ✓ کوله‌پشتی‌های تهیه شده از مواد شبرنگ به پیشگیری از حوادث کمک خواهند کرد.
- ✓ به کودکان بگوید هنگامی که در اتوبوس هستند یا مدت طولانی ایستاده‌اند، کیف را از پشت خود بردارند.
- ✓ کیفی قابل شست و شو برای فرزندتان تهیه کنید. کیفی که بشود آن را درون تشت یا ماشین لباس‌شویی به راحتی شست.
- ✓ بندنازک کوله‌پشتی به‌رگ‌های عصبی و خونی آسیب وارد می‌کند و احتمال ایجاد درد‌های عصبی مزمن و ناراحتی‌های پوستی را افزایش می‌دهد.
- ✓ به فرزندتان آموزش دهید هنگام بلند کردن کوله‌پشتی به جای کمر، زانوهایش را خم کند.
- ✓ هر شب کیف فرزندتان را به خصوص اگر دانش‌آموز مقطع ابتدایی است، بررسی و وسایل اضافی را که باعث اضافه وزن کوله می‌شود، خارج کنید.



اشتباهات رایج شیردهی مادر به نوزاد

شیردهی مادر به نوزاد شاید کار ساده‌ای به نظر برسد اما در واقع این طور نیست و کوچک‌ترین اشتباه مادر به خصوص مادران تازه‌وارد ممکن است به کودک آسیب برساند. از آن‌جا که مراقبت از نوزاد نیاز به داشتن مهارت و تکنیک‌هایی دارد که برای آرامش خیال و سلامت مادر و فرزند الزامی است، شما را به چند اشتباه رایج شیردهی مادران آشنا می‌کنیم. فراموش نکنید که هیچ دستور العمل خاص و یکنواختی برای همه مادران وجود ندارد و هر مادر ممکن است با توجه به شرایط جسمی، میزان شیر در سینه و ... قاعده مخصوص خود را دنبال کند اما داشتن آگاهی و اطلاعات درست، مادر را در بهتر انجام دادن این وظیفه کمک می‌کند.

✓ در دوران زمان شیردهی طبیعی نیست. اغلب مادران تصور می‌کنند احساس درد در این فرایند عادی است در صورتی که این درد در هر نقطه از سینه تداوم داشته باشد به منظور فهمیدن علت اصلی آن باید حتماً با پزشک خود مشورت کرد.

✓ مادر باید از تشنگی، گرسنگی و خواب‌خود چشم‌پوشی نکند. به معنای واقعی کلمه مراقبت از کودک انرژی زیادی را از مادر می‌گیرد. بدن برای تأمین شیر، مواد مغذی را از خون، عضلات و استخوان مادر دریافت می‌کند بنابراین او باید با تغذیه در دست و مصرف ویتامین‌ها این مواد را در بدن خود جایگزین کند. هر چه مادر بیشتر به تغذیه خود اهمیت دهد، کودک سالم‌تری خواهد داشت. همچنین باید زمان خواب خود را خواب نوزاد هماهنگ کند. استراحت خوب، او را آرام می‌کند و انرژی کافی برای بر طرف کردن نیازهای کودک را به او باز می‌گرداند همچنین وقت‌گیر بودن مراقبت از نوزاد را بهانه توجه نکردن به وضعیت جسمانی و سلامت خود نکند.

✓ به حالت اتصال زبان کودک به کف دهان دقت کنید. یکی از مشکلات هنگام شیردهی مربوط به اتصال زبان کودک است. دهان و زبان کودک کار میکیدن شیر را انجام می‌دهد و اگر در این قسمت مشکلی وجود داشته باشد حتماً به پزشک کودک مراجعه کنید. این کودکان به دلیل کوتاه بودن این اتصال و ناتوانی در میکیدن شیر خیلی زود دست از شیر خوردن برمی‌دارند و در طولانی مدت دچار سوءتغذیه می‌شوند.

خوابیدن کودک هنگام شیردهی نشانه سیر بودن او نیست. شاید در مواردی درست باشد اما اغلب چند دقیقه بعد از دور شدن از مادر به دلیل سیر نشدن، از خواب بیدار می‌شود و بداخلاقی می‌کند بنابراین به کودک زمان بدهید. نوزاد در صورت سیری کامل حتی با نزدیک کردن سینه به دهانش شیر نخواهد خورد.

✓ اجازه ندهید دیگران ملاک‌های مادری شما را تعیین کنند. این نشان دهنده نداشتن اعتماد به نفس شماست. استفاده از تکنیک‌های مادری و مطالعه درباره آن‌ها بسیار موثر است و در همه مادران مشابه نیست. از تجربیات مثبت دیگران استفاده کنید اما در نهایت شما تصمیم گیرنده واقعی هستید. استفاده کورکورانه از روش‌های دیگران بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی، خود یکی از اشتباهات رایج شیردهی است که مادران بی‌تجربه دچار آن می‌شوند.

✓ به برنامه‌زمانی خاصی برای شیردهی متکی نباشید. پیروی از برنامه‌های جدی و غیر قابل انعطاف مناسب با نیاز کودک موجب می‌شود در میزان شیرینی که کودک دریافت می‌کند، اختلال ایجاد شود. همچنین منجر به کاهش شیر و چربی شیر مادر می‌شود.

منبع: todaysparent.romper

خوش‌بین‌ها عمر بیشتری می‌کنند

به طور متوسط، مردان و زنانی که خوش‌بین هستند در مقایسه با افراد بدبین بین ۱۱ تا ۱۵ درصد عمر بیشتری می‌کنند. به‌تازگی محققان آمریکایی کشف کردند افراد خوش‌بین به احتمال بیشتر تا سن ۸۵ و بیشتر از آن زندگی کنند.

آن‌ها گفته‌اند خوش‌بین‌ها راحت‌تر احساسات خود را کنترل و در برابر تأثیر استرس از خود محافظت می‌کنند. این پژوهش روی دو گروه از افراد شامل ۷۰ هزار زن و هزار و ۵۰۰ مرد انجام شد که پیش از این در دو تحقیق دیگر شرکت کرده بودند و اطلاعات آن‌ها وجود داشت، سطح خوش‌بینی و سلامت عمومی این افراد اندازه‌گیری شد و همچنین به سوالاتی درباره رژیم غذایی، سیگار کشیدن و ... پاسخ دادند.