

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

دکتر محمد رضا بوستانی

متخصص مغز و اعصاب

● انحراف ستون فقرات به چه معناست؟

اسکولیوز به معنای انحراف جانبی ستون مهره است. وقتی ستون فقرات را از جلونگاه می‌کنیم به صورت یک خط صاف عمودی دیده می‌شود و وقتی این خط، قوسی شکل می‌شود به آن اسکولیوز می‌گویند. اگر انحنای اسکولیوز شما بیشتر از ۵۰ درجه است، به احتمال زیاد بدتر خواهد شد، حتی بعد از این که شما کاملاً رشد کردید. این ممکن است کجی ظاهری در پشت شما را اضافه کند و همان طور بر عملکرد پدیه‌ها تأثیر بگذارد و جراحی توصیه می‌شود. فیوژن ستون فقرات برای متوقف کردن انحنای اسکولیوز از رشد بیشتر خیلی موفقیت آمیز است.

● انواع مختلف اسکولیوز

اسکولیوز برگشت پذیر

در این نوع اسکولیوز ستون فقرات هنوز خاصیت انعطاف پذیری خود را حفظ کرده است. اگر چه وقتی بیمار می‌ایستد دچار اسکولیوز می‌شود ولی وقتی به جلو خم می‌شود یا دراز می‌کشد این انحراف جانبی بر طرف می‌شود.

اسکولیوز برگشت ناپذیر

در این نوع اسکولیوز ستون فقرات خاصیت انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد و بیمار هر وضعیتی که به خود بگیرد انحراف جانبی ستون مهره‌ها از بین نمی‌رود. این نوع اسکولیوز ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:

اسکولیوزهایی که بر اثر مشکلات استخوانی و تغییر شکل مهره به وجود می‌آیند مانند اسکولیوز مادرزادی و اسکولیوز به دنبال شکستگی مهره یا تغییر شکل مهره به دنبال نرمی یا پوکی استخوان



باز که غذات رو تموم نکردی!

۵ راهکار ساده و در دسترس برای والدینی که

از بد غذایی فرزند ان خردسال شان به تنگ آمده‌اند!



شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

پزشکی

برخی معتقدند کودکان امروزی بسیار بد غذا تر از نسل قبل هستند اما برخی می‌گویند این میزان بد غذایی نیست که افزایش یافته، بلکه این حساسیت والدین به نحوه و میزان غذا خوردن کودکان است که شدت گرفته و این موضوع را تبدیل به درگیری روزانه برای آن‌ها کرده است. البته تفاوتی نمی‌کند به این ماجرا از کدام طرف نگاه کنیم، چرا که موضوع نهایی یکی است؛ این روزها والدینی که از بد غذایی کودکان شان به تنگ آمده، سر به فلک گذاشته‌اند! در این مطلب مروری داریم بر راهکارهای ساده، عملی و البته مبتنی بر مطالعات برای مدیریت بهتر رابطه کودکان با موضوع غذا خوردن. با توجه به این پنج نکته می‌توانید مطمئن باشید که فرزندتان هم بهتر غذا می‌خورد و هم مهم‌تر از آن، سراغ گزینه‌های سالم‌تر خواهد رفت.

● قبل خستگی به داد فرزندتان برسید

خستگی یا گرسنگی زیاد، شانس همکاری کودکان در غذا خوردن مناسب را کم کرده و ممکن است باعث انتخاب‌های غلط از سوی او شود. سعی کنید تا حد امکان ساعات غذا خوردن و میان‌وعده‌ها را منظم کنید و از به تعویق انداختن زمان غذا خوردن خودداری کنید. توجه داشته باشید که خستگی می‌تواند میل به خوردن شیرینی‌جات را تشدید کند. پس اگر زمانی که شام دیر می‌شود، فرزند خسته و خواب‌آلود شما به جای خوردن شام به دنبال خوردن بیسکویت و شکلات است، تعجب نکنید.

● از او برای آماده کردن غذا کمک بگیرید

بچه‌ها از سنین سه، چهار سالگی توان مشارکت حداقلی در تهیه غذا یا چیدن سفره را دارند. این مشارکت تأثیر بسیار مثبتی در غذا خوردن کودکان دارد. اگر فرزندتان کوچک است می‌توانید فعالیت‌هایی چون چیدن ظرف‌ها، خرد

کردن سبزیجاتی چون فلفل دلمه‌ای به کمک یک قیچی کودکانه (که خوب شسته شده) یا هم‌زدن مواد غذایی سرد مانند تخم مرغ را به او بسپارید. اگر خطری او را تهدید نمی‌کند، می‌توانید در فاصله‌ای مناسب یک چهارپایه بگذارید و از او برای تماشای نحوه پختن غذا روی اجاق دعوت کنید.

● برای پیشگیری از بد غذایی توضیح دهید

نتایج مطالعه جدیدی که بهار امسال منتشر شد، نشان می‌دهد؛ زمانی که والدین درباره فواید غذاها با فرزندانشان صحبت می‌کنند، آن‌ها دو برابر بیشتر از زمانی که غذاهای سالم در سکوت به آن‌ها داده می‌شود، سراغ گزینه‌های سالم‌تر می‌روند. بنابراین توصیه می‌شود بعد از تهیه غذایی سالم و مقوی، در خصوص فواید آن به زبانی ساده برای فرزندتان توضیح دهید. با توجه به علاقه بچه‌ها به بزرگ شدن، قد کشیدن و البته قوی شدن می‌توانید از جملاتی چون: «خوردن عدس بهت کمک می‌کند تا سریع‌تر

● میان وعده‌ها را کوچک تهیه کنید

بررسی‌ها نشان می‌دهد در اغلب موارد اگر شما به کودک یک میان وعده حجیم و بزرگ دهید، شانس تمام کردن آن مساوی با میان وعده‌ای با حجم کمتر است. در واقع بسیاری از کودکان توان این را ندارند که وقتی سیر شدند، خوردن را متوقف کنند. این موضوع به ویژه در زمان خوردن میان وعده‌ها بیشتر خودش را نشان می‌دهد. چرا که خوردن میان وعده‌ها به صورت کلی کمتر نیازمند آدابی چون نشستن سر سفره یا میز است و همین آزادی عمل، به کودکان این اجازه را می‌دهد که بدون توجه میان وعده خود را، حتی وقتی سیر هستند، تا انتها بخورند. خوردن میان وعده‌های حجیم هم جدای از افزایش احتمال اضافه وزن، احتمال این که کودک نتواند غذای اصلی‌اش را بخورد، افزایش می‌دهد و بد غذایی را تشدید می‌کند. پس میان وعده‌ها را کوچک و با فاصله یک ساعته تا زمان غذای اصلی به فرزندتان بدهید.

سلامت

۱۰ نشانه بیماری‌های کلیوی

افراد زیادی در سراسر جهان، بدون این که بدانند با بیماری کلیوی زندگی می‌کنند. بیماری کلیوی چندین علامت فیزیکی دارد ولی گاهی اوقات افراد این علامت‌ها را به مشکلات دیگر ربط می‌دهند. همچنین آن‌هایی که دچار بیماری کلیوی هستند خیلی وقت‌ها تا مراحل بسیار پیشرفته بیماری که کلیه‌ها دچار نارسایی می‌شوند یا میزان بسیار زیادی پروتئین در ادرار دیده می‌شود، متوجه علائم آن نمی‌شوند. باین که تنها راه اطمینان از بیماری کلیوی انجام آزمایش است ولی این بیماری‌ها ۱۰ نشانه احتمالی هم دارد. دقت کنید که در صورت مشاهده هر کدام از این علائم، حتماً آن را با پزشک خود در میان بگذارید.

● ۱ خسته تر هستید

کاهش جدی عملکرد کلیه‌ها موجب انباشته شدن سموم و ناخالصی‌ها در خون و احساس خستگی و ضعف در فرد می‌شود این مسئله تمرکز را دشوار می‌کند. یکی دیگر از مشکلات بیماری‌های کلیوی، کم خونی است که این هم می‌تواند منجر به خستگی و ضعف شود.

● ۲ برای خوابیدن دچار مشکل هستید

وقتی کلیه‌ها به خوبی عمل تصفیه را انجام نمی‌دهند، سموم به جای این که از طریق ادرار از بدن خارج شوند، در خون می‌مانند. این مسئله می‌تواند فرد را برای خوابیدن دچار مشکل کند. همچنین بین چاقی و بیماری‌های کلیوی مزمن ارتباط وجود دارد و آنچه خواب در افرادی که دچار بیماری‌های کلیوی مزمن هستند در مقایسه با افراد دیگر متداول تر است.

● ۳ پوست تان خشک شده است و می‌خارد

کلیه‌های سالم، وظایف بسیار زیادی در بدن دارند. آن‌ها مواد زائد و آب اضافی را از بدن بیرون و به ساخت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کنند، همچنین موجب استحکام استخوان‌ها می‌شوند و برای حفظ میزان در ست مواد معدنی در خون همکاری می‌کنند. خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه بیماری مربوط به مواد معدنی بدن و استخوان‌ها باشد.

● ۴ بیشتر نیاز به دفع ادرار دارید

اگر احساس می‌کنید نیاز بیشتری به دفع ادرار، به خصوص در شب دارید، می‌تواند نشانه بیماری کلیوی باشد. وقتی فیلترهای کلیه خوب کار نکنند، نیاز به دفع ادرار بیشتر می‌شود.

دانستنی‌ها

بانوان با گیاه گزنه مراقب موهای خود باشید

بانوان

گیاه گزنه با نام علمی (Urtica) از تیره گزنه‌ایان، راسته گل سرخ‌سانان است. موادمغذی که در این گیاه وجود دارد شامل ویتامین‌های A,B,D,K و ویتامین‌های آهن، پتاسیم، منگنز، کلسیم، منیزیم، فسفر، سلنیوم، سدیم، مقدار زیادی اسیدهای آمینه، کالری و چربی است. بانوان عزیز می‌توانند از این گیاه برای سلامت مو و پوست خود و خانواده خود استفاده و تأثیرات مثبت آن را مشاهده کنند.

● ۵ چند مورد از مزایای گزنه را برای شما بازگو می‌کنیم:

- ۱ ضد ریزش مو، درخشان کننده مو و عامل رشد مجدد موها
- ۲ درمان خشکی مو، موخوره، شوره سر و کاهش خارش پوست سر
- ۳ درمان پوست‌های چرب، آکنه، جوش و آگزما
- ۴ مناسب برای درمان کم خونی، افزایش گلبول‌های قرمز و انعقاد خون
- ۵ افزایش شیردهی در زنان
- ۶ مناسب برای قاعدگی، تنظیم هورمون‌های زنانه و درمان کیست تخمدان
- ۷ افزایش سلامت بانوان و پیشگیری از پوکی استخوان

● مضرات مصرف گیاه گزنه

استفاده بیش از حد مجاز ممکن است برای روده‌ها و کلیه‌ها مضر باشد و باعث افزایش فشار خون و کم‌آبی در بدن و همچنین بند آمدن ادرار شود.

● موارد منع مصرف

زنان باردار و کودکان از مصرف آن خودداری کنند.

● روش‌های مصرف گزنه

● ۱ به صورت دم کرده: مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست.

● ۲ جوشانده گزنه: مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان بین یک وعده غذایی در روز است.

● ۳ روغن گزنه: برگ‌های گزنه را داخل شیشه و روی آن روغن زیتون می‌ریزیم و برای سه هفته آن را در جایی خنک و سایه قرار می‌دهیم و هر چند وقت یک بار شیشه را تکان می‌دهیم. بعد از گذشت مدت ذکر شده، روغن را صاف و در جایی تاریک و خنک نگهداری می‌کنیم. مدت زمان مصرف این روغن یک سال است.

جانی

رب خانگی، سالم و به صرفه



- گوچه فرنگی - ۱۰۰ کیلوگرم
- آب - به مقدار لازم
- روغن - یک کیلوگرم
- نمک - ۴۰۰ گرم یا کمتر
- توری سیمی یا خانه‌های خیلی ریز

ممکن است ته‌گیر و طعم سوختگی در رب مشخص شود. بعد از غلیظ شدن رب در مرحله آخر روغن را اضافه کنید، هم‌زنید تا رب تفت بخورد میزان روغن به دلخواه شماست. رب را در تشت بزرگی بریزید و اجازه دهید تا کاملاً سرد و آماده بسته‌بندی شود.

نکات

- اضافه کردن نمک برای جلوگیری از کپک‌زدن و خرابی رب است
- افزودن روغن برای یخ‌زدن در فریزر و خوش‌رنگ شدن آن است.
- در بیشتر خانه‌های روستایی، رب در فضای باز و روی آتش پخته می‌شود، چون جوشاندن رب زمان زیادی می‌برد و مصرف گاز خانگی زیادی می‌شود.
- توری‌های سیمی همان توری‌های خانه‌ریزی است که روی پنجره‌های منزل برای جلوگیری از ورود حشرات نصب می‌شود.
- البته در بازار توری‌های مخصوص جوشاندن رب نیز به فروش می‌رسد.
- بهترین جنس دیگی که برای جوشاندن رب به کار می‌رود، دیگ مسی است.

● ابتدا گوچه فرنگی‌ها را بشوید. ● از وسط به دو قسمت تقسیم کنید و در دیگ بیندازید. ● رویش را آب بگیرد و بگذارید به جوش بیاید و به حدی بجوشد که پوست آن کنده شود. ● گوچه‌ها را در حالی که می‌جوشد روی توری سیمی بریزید و آن‌ها را روی توری حرکت دهید تا پوست و دانه‌ها هم جدا شود. ● برخی از چلو صافی برای جدا کردن پوست و دانه گوچه استفاده می‌کنند که این کار باعث ترش شدن و کپک‌زدن رب می‌شود، چون خانه‌های چلو صافی در شت است و دانه را در می‌کنند. ● آب گوچه فرنگی باید آن قدر بجوشد تا غلیظ و به هوا پرت شود. ● در این مرحله نمک را اضافه کنید تا از خرابی زود هنگام رب جلوگیری شود. ● میزان غلیظ شدن رب بسیار مهم است اگر شل و آب‌دار باشد سریع کپک می‌زند و اگر خیلی سفت باشد طعم سوختگی می‌دهد و استفاده از آن به علت سفت بودن مشکل است. ● روش تشخیص زمان آماده شدن رب این است که وقتی با کفگیر در کف قابلمه خطی می‌کشیم شکاف ایجاد شده بر جای می‌ماند و خیلی دیر پرمی‌شود. ● رب را باید هر چند دقیقه هم‌زنید. ● در او آخر پخت دقت کنید، چون