

پرسش و پاسخ

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 مینو شیرازی

متخصص تغذیه

من از قرص‌های ویتامین استفاده می‌کنم. نکاتی که باید بدانم چیست؟

بسیاری افراد از مکمل‌های خوراکی ویتامین (قرص یا شربت) استفاده می‌کنند. در برخی موارد مصرف مکمل‌های ویتامینی ضروری و در بعضی شرایط مصرف آن‌ها بی‌فایده است یا حتی می‌تواند خطرناک باشد. نوع، میزان و زمان مصرف مکمل‌ها باید به دقت تعیین شود. به عنوان مثال:

۱- **مکمل‌های مولتی‌ویتامین:** بهترین زمان برای مصرف مولتی‌ویتامین‌ها صبح و هنگام خوردن و لیسین و عده غذایی است زیرا این نوع ویتامین‌ها مواد ترکیبی هستند و بهترین زمان جذب آن‌ها در بدن هنگامی است که بایک ماده خوراکی مصرف شوند. مصرف بیش از نیاز مولتی‌ویتامین‌ها توصیه نمی‌شود چرا که اضافه‌ویتامین‌های محلول در چربی از بدن دفع نمی‌شود بلکه در بدن انباشته می‌شود و عوارض کبدی و استخوانی به دنبال دارد.

۲- **ویتامین ب کمپلکس:** این ویتامین‌ها نیز بهتر است هنگام صبح مصرف شوند. در مورد ویتامین‌هایی مانند ث و ب کمپلکس که برای مقابله با استرس و خستگی تجویز می‌شوند تا کاید بر آن است که هنگام صبح مصرف شوند زیرا خوردن آن‌ها در شب می‌تواند موجب بروز مشکل در کیفیت خواب شود. همچنین مصرف بیش از اندازه ویتامین‌های گروه ب در برخی تحقیقات منجر به کاهش توده عضلانی یا افت عملکرد عضلات شده است.

۳- **مکمل اسید فولیک:** اگر شما مکمل اسید فولیک را با خوراکی‌های حاوی آن مانند اسفناج، کلم بروکلی، کلم سبز، کاهو، مرکبات، حبوبات و غلات سبوس‌دار مصرف کنید، جذب آن در بدنتان افزایش خواهد یافت. همچنین بهتر است آن را حدود نیم ساعت پیش از خواب مصرف کنید. در مصرف اسید فولیک زیاده‌روی نکنید چرا که مصرف بیش از حد اسید فولیک می‌تواند به برخی از انواع سرطان منجر شود. اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید، ممکن است این توصیه‌ها برای شما مناسب نباشد. در این صورت حتماً با فرد متخصص مشورت کنید.

کافه سلامت

تاثیر گرمایش جهانی بر فرزندآوری

نتایج یک بررسی جدید حاکی از آن است که تغییرات اقلیمی می‌تواند بر فرزندآوری در نقاط مختلف دنیا تأثیر بگذارد. نتایج این بررسی که در دیلی میل منتشر شده، نشان می‌دهد تغییرات اقلیمی می‌تواند بر فرزندآوری در نقاط مختلف دنیا تأثیر بگذارد و به افزایش باروری در کشور های فقیرتر و کاهش آن در کشورهای ثروتمندتر منجر شود.

گروهی از پژوهشگران بین‌المللی دریافته‌اند تغییرات اقلیمی از طریق آثار اقتصادی، تأثیر به‌سزایی بر فرزندآوری دارد؛ مردم باید تصمیم بگیرند چقدر هزینه‌ و زمان برای پرورش کودک خود اختصاص دهند و این که آیا این منابع را برای فرزندآوری بیشتر استفاده کنند یا سرمایه‌گذاری بیشتری برای هر کودک داشته باشند. کشورهایی که با اقلیم گرم‌تری مواجه هستند بر آموزش کودک کمتر پافشاری می‌کنند و اقدام به فرزندآوری بیشتر می‌کنند؛ در کشورهایی که اقلیم سرد دارند تقریباً عکس این یافته صدق می‌کند. افزایش دمای جهانی به شکل‌های مختلفی روی بخش‌های کشاورزی و غیر کشاورزی تأثیر گذاشته است؛ در نزدیکی خط استوا که بسیاری از کشورهای فقیر حضور دارند، تغییرات اقلیمی آثار منفی چشمگیری بر کشاورزی گذاشته و این موضوع به کمبود محصولات و افزایش قیمت هزینه‌های کشاورزی منجر شده است. از آن‌جا که در کشاورزی استفاده کمتری از نیروی کار ماهر می‌شود، الگوی محققان نشان می‌دهد کسب مهارت در نتیجه تغییرات اقلیمی کاهش یافته است؛ به همین دلیل، والدین منابع مالی کمتری را به تحصیلات کودک خود اختصاص می‌دهند و به فرزندآوری بیشتر روی آورده‌اند. نتیجه این بررسی در مجله Environmental Research Letters منتشر شده و بیانگر آن است که افزایش دمای جهانی به شکل‌های متفاوتی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آشنایی با حرفه پرستاری به مناسبت روز جهانی پرستاران

مهربان بی ادعا

در کشور ما سالروز ولادت حضرت زینب(س) به عنوان روز پرستار نام گذاری شده است اما یک مناسبت جهانی هم داریم که هر ساله مصادف با ۱۲ می و به یاد زادروز «فلورانس نایتینگل»، ( بنیان گذار حرفه پرستاری مدرن ) از خدمات پرستاران در سرتاسر دنیا قدر دانی می شود. جالب است بدانید این رشته تنوع زیادی دارد از جمله پرستاری مراقبت‌های ویژه، پرستاری قلب، پرستاری سالمندان، پرستاری نوزادان، پرستاری اورژانس، پرستاری سرطان. پرستاری نظامی، پرستاری پرواز و پرستاری از راه دور هم جزو تخصص‌های این رشته پر کاربرد است. به عنوان مثال پرستار از راه دور به ارائه خدمات از طریق فناوری‌های مدرن می‌پردازد در حالی که بین بیمار و پرستار فاصله فیزیکی وجود دارد یا پرستار پرواز با آموزش تخصص‌های لازم در شرایط ضروری و اورژانسی، خدماتی را به آسیب دیدگان ارائه می‌دهد. یکی از رشته‌های این حوزه پرستاری اطفال است که به مراقبت از کودکان بیمار می‌پردازد. امروز می‌خواهیم با یکی از دانش‌مختگان این رشته گفت‌وگو کنیم.

مناسبتی



عکس تزیینی است

برای هر دو توضیح قانع‌کننده و کافی داشته باشیم. کودک بستری از فعالیت‌های خود دور می‌ماند و به لحاظ روحی دچار آسیب می‌شود بنابراین باید در دوران بستری حواسمان به همه موارد باشد. پرستار کودکان باید رفتار کودک داشته باشد به عبارتی هم قد کودک شود و چشم در چشم او با قربان و صدقه شدن، دست‌های او را لمس کند. به عبارتی اعتماد او را به روش‌های مختلف همچون شعر و بازی جلب کند چرا که در غیر این صورت کودک در برابر هر عمل درمانی مقاومت نشان می‌دهد. چه بسا ممکن است انجام یک روش درمانی با قصه شروع و با بازی تمام شود تا او درد کمتری را حس کند یا در لحظه‌ای احساس کند به عبارتی باید پرستاران نقش حمایت، درمان و... داشته باشند و این نقش‌ها در خصوص کودکان پر رنگ‌تر می‌شود.

دبستانی به سن درک رسیده‌اند و بیشتر متوجه عکس‌العمل والدین خود می‌شوند. بنابراین باید واقعیت را بدانند و نمی‌توان مانند کودکان کم‌سال تر با آن‌ها رفتار کرد. پس باید توضیح ما متفاوت باشد، پرستاران هم باید با این تفاوت‌ها آشنا باشند و بر اساس آن، کار درمان کودک را ادامه دهند. انتظار پدران و مادران این است که فرزندشان سالم از بیمارستان بیرون برود اما متوجه نیستند که وضعیت کودک چگونه است. ما باید در مرحله اول در حد چند کلمه آن‌ها را آگاه کنیم؛ چرا که اگر آن‌ها آرام نشوند مشکل برای کودک بیشتری شود و اضطراب او افزایش می‌یابد. بنابراین باید به والدین آموزش بدو و ورود بهمیم. در شرایط مختلف، والدین ممکن است آگاهی کمی داشته باشند یا اطلاعاتشان بیشتر باشد و ما باید

خانم اعظم قاسم‌پور دانش‌آموخته رشته آموزش پرستاری گرایش کودکان دانشگاه شهید بهشتی تهران، سال‌هاست که در این زمینه فعالیت می‌کند. از وی می‌خواهم درباره شرایط ویژه کارش بگویم. اومی‌گوید پرستاری از کودکان بسیار متفاوت با پرستاری از بزرگسالان بیمار است. از آن‌جا که کودکان دچار بیماری در حال رشد و تکامل روحی و جسمی هستند، وقتی خانواده‌ای کودک بیمار خود را بعد از مراحل مختلف درمان به بیمارستان می‌آورد، تنها خواسته‌شان سلامت کودک است و بالطبع این انتظار و اضطراب و نگرانی خود را به کارکنان منتقل می‌کنند. از طرفی با توجه به سن کودک و فضای ناراحت‌کننده، سؤالات زیادی برای وی پیش می‌آید که قرار است با من چه کار کنند؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ کودکان در سنین بالاتر و پیش

پرستار کودکان باید رفتار کودکانه داشته باشد به عبارتی هم قد کودک شود و چشم در چشم او با قربان و صدقه شدن دست‌های او را لمس کند

بانون

غذاهای سرشار از استروژن

بسیاری از غذاهایی که ما می‌خوریم ترکیباتی شبیه هورمون استروژن دارند و سبب افزایش میزان این هورمون در بدن ما می‌شوند. در حالی که شاید این هورمون برای بسیاری از مردم مفید باشد اما مصرف زیاد آن برای مردان مناسب نیست. استروژن یکی از مهم‌ترین هورمون‌ها در بدن زنان است که توسط تخمدان

ترشح می‌شود و ایجادکننده صفات ثانویه جنسی است. صفاتی مانند رشد سینه‌ها، شروع دوران قاعدگی و شکل دهی به بدن. ● **کمبود هورمون استروژن چگونه می‌تواند بر بدن زنان تأثیر گذار باشد؟** ● فراموشی ● بی‌خوابی

● کاهش میل جنسی ● رابطه جنسی همراه با درد ● قاعدگی نامنظم ● عفونت مثانه ● سردرد ● تغییر ناگهانی احوالات ● افسردگی ● تقلیل استخوان‌ها

● **مواد سرشار از هورمون استروژن:** ● ۱- محصولات سویا دار ● ۲- دانه‌های گیاه کتان ● ۳- دانه‌های کنجد ● ۴- لوبیاها ● ۵- میوه‌های خشک شده ● ۶- سبوس ● ۷- جوانه یونجه

کمبود استروژن در زنان می‌تواند دوره قاعدگی آن‌ها را به پایان برساند و حتی سبب بلوغ دیررس در دختران جوان شود. زنان زیر ۴۰ سال ممکن است به دلیل کمبود استروژن در بدن خود، زودتر از موعد، توقف قاعدگی را تجربه کنند.

سلامت

چای سبز مانعی برای جذب مواد مغذی

طبق این گزارش، محققان در آزمایش‌های خود بایک سری آثار منفی و مضر چای سبز مواجه شدند که در ادامه مطلب با آن آشنا خواهید شد. ● **کافئین یاد** چای سبز دارای ۳۵ میلی گرم کافئین است. مصرف روزی شش فنجان از این چای می‌تواند منجر به اضطراب، مشکلات شناختی، افزایش فشارخون و اختلالات خواب شود. ● **مشکل در جذب مواد مغذی** چای سبز حاوی پلی فنول‌های EGCG و تانین است که می‌تواند جذب مواد مغذی در بدن جلوگیری کند.



محققان در تحقیقات خود اعلام کردند که مصرف چای سبز می‌تواند مانع جذب مواد مغذی در بدن شود. برخی افراد در این باورند که مصرف چای سبز می‌تواند بدن را از برخی سموم پاک‌سازی کند اما کارشناسان تغذیه می‌گویند چای سبز تنها بخشی از یک رژیم غذایی سالم است و عاملی برای پاک‌سازی بدن به حساب نمی‌آید. بر اساس گزارش «مدیکال دیلی»، از همین رو محققان خواص و مضرات مصرف چای سبز را بررسی و یافته‌های خود را در توضیحات زیر خلاصه کردند. ● **چای سبز کمک به چربی‌سوزی** یکی از مطالعات نشان داد که چای سبز می‌تواند توانایی چربی‌سوزی بدن را تا ۱۷ درصد بزرگسالان افزایش دهد. چای سبز همچنین دارای دیگر ترکیباتی از جمله کاتچین است که منجر به کاهش وزن می‌شود. ● **جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها**

ترکیب «اپی گالوکتشین گالات» موجود در چای سبز به جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی در کبد، پروستات و ریه کمک می‌کند. همچنین نوشیدن این چای منجر به کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی می‌شود.

آشپزی

سوپ تره‌فرنگی با خامه

سوپ



● تره‌فرنگی شسته و خردشده - ۲۵۰ گرم ● پیاز - نصف یک عدد ● سبب زمینی خردشده - ۲۲۰ گرم ● آب سبزیجات - ۵۰۰ میلی لیتر ● نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم ● شیر - ۱۲۰ میلی لیتر ● روغن زیتون - به میزان لازم ● خامه - به دلخواه

● کمی از تره‌فرنگی را کنار بگذارید. در صورت تمایل می‌توانید تره‌فرنگی و پیاز را با کمی روغن تفت دهید. ● سپس پیاز و تره‌فرنگی را با آب سبزیجات و شیر روی حرارت بگذارید تا جوشد و سپس خامه را آرام به مواد اضافه کنید. (برای این کار کمی خامه هم دمای اتاق را در ظرف بریزید و چند قاشق از مایه سوپ را به آن اضافه کنید و خوب