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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر احمد کاویانی
متخصص پرتودرمانی

من از هفته آینده باید پرتو درمانی انجام دهم، پرتو درمانی عارضه‌ای هم دارد؟

آثار پرتو درمانی در هر بیماری، بسته به مقدار اشعه و سلامت عمومی فرد، می‌تواند متفاوت باشد. در بعضی افراد ممکن است عوارض جزئی بروز کند و در برخی هیچ عارضه‌ای ایجاد نشود. نکته مهم این است که پزشک را از درمان‌ها و داروهای مصرفی دیگر و حساسیت دارویی و غذایی خود مطلع کنید تا با انجام تدابیر لازم، میزان عوارض جانبی کاهش یابد.

شایع ترین عوارض پرتو درمانی «تحریک پوست و قرمزی، خارش و سوزش در محل تابش اشعه» و «خستگی» است. این شکایات موقتی هستند و حدود شش هفته طول می کشند و با برخی توصیه ها رفع می شوند. خستگی به دنبال این درمان مشاهده می شود که با چند توصیه ساده قابل کنترل است. اول این که مطمئن شوید شرایط تغذیه شما مناسب است. اگر اشتهایتان کم است باید دقیقاً به موادی که می خورید توجه کنید تا مواد اصلی غذایی به بدنتان برسد. در غیر این صورت، ممکن است عامل کاهش وزن، کمبود انرژی دریافتی شما باشد. خستگی ممکن است مربوط به کاهش سلول های قرمز باشد که می تواند تحت تأثیر رژیم نامناسب تشدید شود.

راه دوم غلبه بر خستگی، انجام ورزش ملایم و یک پیاده روی مختصر است که گاهی خستگی را کاهش می دهد. خستگی ممکن است ۴ تا ۶ هفته بعد از خاتمه درمان طول بکشد بنابراین احساس نگرانی نکنید.

روش های کاهش عوارض جلدی در پرتو درمانی

روی ناحیه درمان شده را با پوشش نخی گشاد و نرم بپوشانید. از پوشش های کشی (استرچ) یا محکم استفاده نکنید.

از خاراندن یا دست کشیدن بر موضع اجتناب کنید.

از دادن گرما یا سرمای زیاد (مثل قرار دادن کیسه آب گرم یا کیف یخ) در ناحیه تحت درمان بپرهیزید. هنگام دوش گرفتن از آب ولرم استفاده کنید. ناحیه درمان شده را از آفتاب حفاظت کنید.

چهارشنبه‌ها

ترفندها

نکاتی برای آشپزی حرفه‌ای

نکاتی برای آشپزی وجود دارد که هر چه بیشتر بدانید غذای شما بهتر و لذیذتر می شود پس می توانید آن ها را امتحان کنید.

- اگر نگران سوختن کره در ماهی تابه هستید، کمی آب لیمو به آن اضافه کنید.
- برای این که سالاد تازه تر بماند مواد را به صورت لایه لایه در ظرف قرار دهید و سس را هنگام مصرف به آن اضافه کنید.
- ادویه را دور از شعله گاز، نور و رطوبت قرار دهید تا طعم و عطر آن بهتر باقی بماند.
- از نان های مانده برای تهیه آرد سوخاری استفاده کنید.
- اگر برای مدتی کوتاه قرار است از سبزیجات استفاده نکنید، برای تازه ماندن آن را در ظرف آب در یخچال نگهداری کنید.
- برای این که پیاز چشم تان را نسوزاند، اول قسمت ریشه را جدا کنید.
- برای تهیه هر ماده غذایی اول به روش تهیه آن توجه کنید.
- اگر خواستید از سس مایونز، خامه ترش یا کرم های چرب استفاده نکنید؛ ماست یونانی را جایگزین کنید.
- برای سرخ کردن مواد بهتر است اول ظرف را گرم و سپس روغن را اضافه کنید تا داغ شود.
- اگر نیاز به پنیر خیلی نرم دارید، آن را با محافظ به مدت ۳۰ دقیقه روی یک قطعه یخ قرار دهید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

اهمیت غربالگری شنوایی در نوزادان

تجربه‌های شنیداری، مهارتی برای رشد گفتار کودکان

پزشکی

هادی بهزاد | کارشناس ارشد شنوایی شناسی

نوزادان از بدو تولد آماده شنیدن صداهای والدین و محیط اطراف خود هستند. نوزادان مبتلا به افت شنوایی نیز همانند نوزادان با شنوایی طبیعی، باید به یک محیط مهیج و محرک زبانی دسترسی سریع داشته باشند. تشخیص زودهنگام افت شنوایی پس از تولد بسیار مهم است و به خانواده ها این امکان را می دهد تا با همکاری متخصصان درمانی بهترین روش را برای کمک به فرزندانشان در یادگیری زبان و جلوگیری از تاخیر در پیشرفت ارتباطی و اجتماعی تعیین کنند. آیا می دانید که:

توجه به این نکته ضروری است که پیگیری ارزیابی سلامت شنوایی تا ۳ سالگی برای همه کودکان توصیه شده است.

شروع شنیدن از زمان جنینی!

شنیدن از دوران جنینی (هفته ۲۸ جنینی) شروع می شود و در زمان تولد، سیستم شنوایی نوزاد کامل است. سلامت سیستم شنوایی از بدو تولد، اولین گام برای درک و رشد زبان و گفتار محسوب می شود زیرا شنوایی و زبان دو موضوع وابسته به هم است.

دوران طلایی تجربه های شنیداری

تجربه های شنیداری به خصوص تا قبل از سه سالگی، اهمیت حیاتی دارد زیرا این دوره زمان طلایی برای یادگیری زبان و گفتار است. نوزادانی که با آسیب شنوایی متولد می شوند، از ارتباط با جهان صدا محروم می شوند و به تبع آن رشد زبان و گفتار آن ها با مشکلات عدیده ای روبه رو خواهد شد. آسیب شنوایی یک نقص پنهان است که بر عواملی از جمله مهارت های ارتباطی اجتماعی، آموزشی، فردی، اقتصادی و کیفیت زندگی فرد تأثیر می گذارد.

لذا به منظور جلوگیری از آثار کم شنوایی بر تمامی جنبه های رشدی و تکاملی کودک نیازمند شناسایی زودهنگام این عارضه هستیم.

شیوع ۷ درصدی کم شنوایی

با توجه به تحقیقات انجام شده، شیوع کم شنوایی های مادرزادی در جوامع در حال توسعه، ۴ تا ۵ در ۱۰۰۰ تولد تخمین زده می شود که این میزان در نوزادان با فاکتورهای خطر به ۶ تا ۷ درصد می رسد.

تست غربالگری شنوایی نوزادان، روشی مطمئن برای تشخیص زودهنگام آسیب شنوایی در نوزادان و کودکان است. هدف دیگر غربالگری، شناسایی آسیب شنوایی در نوزادان دارای فاکتورهای خطر مانند نسبت فامیلی، زردی و... و همچنین بررسی تعیین درصد شیوع این عارضه است.

عوامل خطری که ممکن است سیستم شنوایی را تحت تأثیر قرار دهد، شامل ۳ دسته می شود:

* مشکلات پیش از تولد مانند ازدواج های فامیلی، سابقه کم شنوایی در خویشاوندان، سابقه بیماری های مادر حین بارداری مثل سرخجه و...
* مشکلات حین تولد مانند تروما، هایپوکسی، استنشاق مایع آمنیوتیک و...
* مشکلات پس از تولد مانند نارس بودن نوزاد، وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم هنگام تولد، استفاده از داروهای سمی برای سیستم شنوایی و تعادل، بستری در NICU بیشتر از دو روز، عفونت های ویروسی و باکتریایی، کم شنوایی های دیر آغاز و پیش رونده و...

غربالگری شنوایی برای همه نوزادان، در بیمارستان انجام می شود. تست TOAE وضعیت سلول های مویی خارجی در حلزون گوش و AABR وضعیت عصب شنوایی را به صورت غیر تهاجمی ارزیابی می کند.

پیگیری سلامت شنوایی تا ۳ سالگی

توجه به این نکته ضروری است که پیگیری ارزیابی سلامت شنوایی تا سه سالگی برای همه کودکان توصیه شده است. به ویژه کودکانی که در آزمون اولیه رد شده و کودکانی که دارای فاکتورهای خطرساز هستند، باید در زمان تعیین شده توسط غربالگر، برای پایش وضعیت شنوایی و انجام آزمون های تخصصی مراجعه کنند. ذکر این نکته اهمیت دارد که حتی برای نوزادانی که در بدو تولد در آزمون اولیه قبول شده اند، به دلیل احتمال ابتلا به بیماری ها و عفونت های پس از تولد مانند اوتیت های ترشحی، اوریون و... پایش وضعیت شنوایی تا سن سه سالگی دوباره توصیه می شود.

در کودکان شش ماه تا دو سال بدون سابقه کم شنوایی، شایع ترین بیماری، اوتیت سروز (ترشحی) است که غالبا به دلیل زاویه شیر خوردن کودک یا بزرگی آدنوئید ایجاد می شود. در صورت مشاهده علایمی مانند تردید در کم شدن شنوایی کودک، خرخر کردن هنگام خواب و درد در ناحیه گوش، مراجعه به پزشک متخصص گوش، حلق و بینی یا اطفال الزامی است.

بیشتر بدانیم

شب بخوابید و صبح وزن کم کنید!

هنگام خواب شبانه هم فعل و انفعالات شیمیایی بدن ادامه دارد بنابراین منطقی است که ساعت فیزیولوژیک بدن را طوری تنظیم کنیم تا سوخت و ساز، حداکثر باشد و ما در خواب هم وزن کم کنیم.

شب‌ها خوب بخوابید

براساس یافته ها، افرادی که شب ها هشت ساعت و نیم می خوابند نسبت به آن هایی که فقط پنج ساعت و نیم می خوابند، به طور متوسط، ۴۰۰ کالری در روز بیشتر می سوزانند که می تواند چیزی معادل ۲۸۰۰ کالری در هفته باشد.

دمای اتاق خواب را پایین بیاورید

طبق مطالعه‌ای که در نشریه Diabetes منتشر شده است، افرادی که به مدت یک ماه در اتاق هایی با دمای خنک تر خوابیده بودند، میزان چربی قهوه‌ای بدن خود (چربی کالری سوز) را تا ۴۲ درصد افزایش داده بودند و توانایی شان برای سوخت و ساز چربی، ۱۰ درصد بیشتر شده بود.

ابزارهای الکترونیکی را از اتاق خواب‌تان دور کنید

قبل از خواب سراغ تبلت و موبایل تان نروید البته اگر قصد دارید طی خواب شبانه وزن کم کنید!

در تاریکی مطلق بخوابید

نور داخل فضای اتاق و حتی نوری که از کوچه و خیابان وارد اتاق تان می شود، می تواند تولید ملاتونین را به تاخیر بیندازد. وقتی چنین اتفاقی می افتد ممکن است تولید چربی قهوه‌ای کالری سوز را نیز از دست بدهید.

مطالعات نشان می‌دهند شب‌ها قرار گرفتن در معرض نور آبی، تولید هورمون خواب (ملاتونین) را مختل می کند و این اتفاق می‌تواند سوخت و ساز تان را نیز کُند کند.

آشپزی من

کیک

کیک موز و آناناس؛ بمب انرژی

- خرده های کیک – یک و یک دوم فنجان
- کره – یک سوم فنجان
- پنیر خامه ای – ۵۰۰ گرم
- آناناس خرد شده – ۴۰۰ گرم
- موز له شده – ۴ عدد
- پودینگ وانیلی – به اندازه لازم

مواد لازم برای پودینگ

- نشاسته ذرت – یک چهارم فنجان
- شکر – یک چهارم فنجان
- شکلات سفید خرد شده – ۲ فنجان
- شیر – ۲ فنجان سرخالی
- وانیل – نصف قاشق چای خوری
- نمک – کمی

- کیک خرد شده و کره را باهم مخلوط کنید و در قالب مناسب بریزید. پنیر خامه ای و شکر را با هم مخلوط کنید.
- آناناس و دو عدد موز را به قطعات ریز تقسیم کنید و در یخچال قرار دهید.
- یک لایه پودینگ ساده را بعد از سرد شدن روی خرده کیک ها بریزید و سپس خرده آناناس و موز ها را اضافه کنید و لایه ای از پنیر خامه ای و در انتها کمی پودینگ را روی آن بریزید و هنگام سرو، با حلقه های موز باقی مانده و مغز خوراکی دلخواه تزیین کنید.
- کیک را به مدت ۵ ساعت در یخچال قرار دهید.

تهیه پودینگ:

- داخل قابلمه ای نشاسته ذرت، نمک و شکر را مخلوط و سپس شیر سرد را به تدریج اضافه می کنیم و هم می زنیم تا کاملا مخلوط شود.
- آن را روی حرارت ملایم می گذاریم و به هم زدن ادامه می دهیم بعد از ۱۰ دقیقه شکلات را اضافه می کنیم و هم می زنیم.
- بعد از سه، چهار دقیقه از روی حرارت بر می داریم و وانیل را اضافه می کنیم.

برای آماده کردن پودینگ می توانید مواد را به تناسب کم یا زیاد کنید.

سلامت

پوست هم نیاز به خواب دارد!

استرس می تواند جریان خون را در پوست کاهش دهد و باعث بروز عوارض بیولوژیکی شود که در انقباض عروق نقش دارد. بی خوابی یا خواب بی کیفیت و نامناسب هم زیر مجموعه استرس است و تاثیرات مشابهی بر پوست دارد. افرادی که به دلایل شغلی دچار کم خوابی هستند یا ساعات خواب به هم ریخته ای دارند یا به دلایل متعدد، کیفیت خوابشان خوب نیست و نمی توانند وارد خواب عمیق شوند، به تدریج جریان خون در سطح پوست شان کم می شود، کلاژن سازی در بافت زیرین پوست شان افت می کند و بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات پوستی و افتادگی و چین و چروک های پوستی اند. پوست این افراد شادابی و شفافیت خود را از دست می دهد و دچار پیری زودرس می شود. متخصصان توصیه می کنند برای داشتن پوستی سالم، نه تنها باید تغذیه خوبی داشته باشید و پوست را از تهاجمات محیطی مثل اشعه ماورای بنفش خورشید دور نگه دارید، بلکه لازم است استرس تان را کنترل کنید و خواب کافی و با کیفیتی داشته باشید. برای داشتن خوابی خوب، باید هر شب حداقل ۷-۸ ساعت در محیطی تاریک و بدون صدا بخوابید.

آرایش روزانه و پیری پوست

بسیاری از خانم ها، حتی در منزل هم آرایش شان را پاک نمی کنند و گاهی با آرایش می خوابند! این کار به شدت به پوست آسیب می زند.

پوستتان را به لوازم آرایشی عادت ندهید. چرا که آرایش غلیظ در طولانی مدت، مانع تنفس منافذ باز پوست می شود.