



چگونه وزن کودکان را افزایش دهیم؟

ممکن است لازم باشد والدین، کمتر روی ترازو تمرکز کنند و به جای آن انرژی شان را به تامین درشت مغذی ها (پروتئین، کربوهیدرات و چربی ها) و ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی) کافی برای کودکانشان معطوف سازند.

کالری های پوچ مانند کالری های موجود در بستنی، ممکن است تک و توک چند پوند وزن به کودک اضافه کنند اما آنها مواد مغذی که کودک برای ساخت یک مغز سالم، اندام های انعطاف پذیر و استخوان های قوی نیاز دارد را فراهم نخواهد کرد. بنابراین اگر شما یک کودک کم وزن دارید، با مطمئن شدن از اینکه تمام کالری های مصرف شده، غنی از مواد مغذی هستند شروع کنید.

غذاهایی که سیستم ایمنی تان را تقویت می کنند

سیستم ایمنی چگونه کار می کند؟ سیستم ایمنی معمولاً به نیروی پلیس تشبیه می شود. سیستم ایمنی بدن ما از شبکه‌ای حساس و دقیق از مولکول‌ها، سلول‌ها و بافت‌ها و ارگان‌هایی تشکیل شده که در همه جای بدن گشت می‌زنند. بخشی از این نیروی دفاعی، سیستم ایمنی درونی، در خط مقدم قرار دارد؛ یعنی در پوست، بزاق، روده‌ها و سیستم تنفسی. این بخش نسبت به مهاجمان خارجی، واکنش فوری نشان می‌دهد. بخشی دیگر از سیستم دفاعی، سیستم ایمنی تطبیقی یا اکتسابی است که زمان‌هایی که عوامل خطرناک موفق به عبور از سد اولیه دفاعی شده‌اند وارد عمل شده و کمک می‌کنند تا با تولید آنتی‌بادی‌ها با دشمنان بجنگند.

تولید سلول‌های جدید ایمنی و شروع یک واکنش ایمنی، نیاز به ویتامین‌های B دارد (B۱۲، B۶ و اسیدفولیک).

سایر مواد مغذی که سیستم ایمنی را سوخت‌رسانی می‌کنند شامل آهن، آهن، منیزیم، اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، سلنیوم، ویتامین D و زینک می‌شوند. عناصر سیستم ایمنی بسیار متنوع‌اند، به همین دلیل حفظ سلامت سیستم ایمنی به معنی دریافت طیف وسیعی از ویتامین‌ها و املاح است که اغلب با همکاری هم، نقش تقویت‌کنندگی ایمنی بدن را دارند. مثلاً ویتامین A برای حفظ سلامت پوست و سلول‌های سیستم گوارش اهمیت دارد. ویتامین C و E آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از سلول‌ها و بافت‌ها در برابر جریان رادیکال‌های آزاد که آسیب زننده‌اند و در زمان جنگ سیستم ایمنی با مهاجمان تولید می‌شوند، محافظت می‌کنند.

تولید سلول‌های جدید ایمنی و شروع

پنج درمان خانگی برای از بین بردن جوش‌های سر سیاه

جوش‌های سر سیاه از نوع جوش‌های چرکی نیستند که مشکلات گوارش، کبید یا اختلالات هورمونی را در بدن خیر دهند. این جوش‌ها با آلوده شدن منافذ باز چربی در پوست پدید می‌آیند. جوش‌های سر سیاه نوعی هستند که با پاکسازی منظم و مناسب به راحتی از بین می‌روند. در ادامه «ایرنا زندگی» به شما ۸ راه درمان خانگی جوش‌های سر سیاه را پیشنهاد می‌دهد.

۱. جوش شیرین و آب

یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را در ۱۰۰ سی‌سی آب حل کنید سپس به کمک پنبه، آن را به مناطقی که جوش سرسیاه دارند بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه آب‌کشی نمایید.

جوش شیرین، موردی است که در آشپزخانه هر خانه پیدا می‌شود. جالب است بدانید که جوش شیرین برای از بین بردن جوش‌های سر سیاه بسیار کاربرد دارد. جوش شیرین با آب، محلولی باز (اصطلاح شیمی) به دست می‌دهد که برای پاکسازی بسیار مناسب است. استفاده به اندازه از این محلول به علت طبیعی بودن جوش شیرین، ضرری ندارد. در صورت استفاده بیش از اندازه، پوست چربی خود را از دست داده و خشک می‌شود.

۲. شکر قهوه‌ای

یک قاشق مرباخوری شکر قهوه‌ای، عسل و نیمی از لیمو تازه را با هم ترکیب کرده و روی جوش‌های سر سیاه قرار دهید. ۵ دقیقه قبل از آب‌کشی، این ترکیب را بر روی پوست ماساژ دهید. بعد از ۲۰ دقیقه آب‌کشی نمایید. این ماسک برای انواع مختلف پوست‌ها مناسب است.

۳. روغن درخت چای

کارشناسان عقیده دارند روغن چای، ماده‌ای است که اثری مستقیم بر درمان جوش‌های سر سیاه دارد. این روغن را می‌توانید در محصولاتی مانند صابون و شامپو استفاده کنید یا اینکه به طور مستقیم و خالص روغن چای را استفاده کنید.

۴. زرد چوبه

یک قاشق چای‌خوری را در کمی روغن نارگیل یا آب حل کنید و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید. زرد چوبه به علت داشتن خاصیت آنتی باکتریال، باعث پاکسازی و ضد عفونی شدن منافذ سیاه پوست می‌شود.

۵. روغن نارگیل و شکر

مخلوط روغن نارگیل و شکر نوعی اسکراب (لایه بردار) پوست است که می‌توانید علاوه بر پاکسازی جوش‌های سر سیاه، برای تمامی بدن استفاده کنید.

در گرمای تابستان مراقب تب کرمه‌کنگو باشید

تب کنگو یک بیماری خونی‌ریزی دهنده و تب دار است که به وسیله تماس با کنه یا ترشحات دام به انسان منتقل می‌شود. همچنین انسان از طریق گزش کنه به این بیماری مبتلا می‌شود. همچنین در حین ذبح یا قطعه قطعه کردن گوشت حیوانات مثل گاو، گوسفند و بز با ورود خون حیوان از راه زخم و خراشیدگی‌های سطحی پوست انسان یا خوردن شیر غیر پاستوریزه از طریق گوارش وارد بدن انسان می شود. باید به این نکته مهم توجه داشت که در همه سنین و هر جسی ممکن است بیماری تب کرمه کنگو رخ دهد، اما امکان ابتلای افراد شاغل در مشاغلی که بیشتر با حیوانات سر و کار دارند بیشتر است. از جمله این مشاغل می توان به دامداران، دامپزشکان و کارکنان دامپزشکی، سلاخان، قصابان و کارکنان کشتارگاه، پزشکان، پرستاران، بهیاران و کارکنان بیمارستان اشاره کرد.

چگونه از انتقال تب کرمه کنگو به انسان جلوگیری کنیم؟از مهم ترین نکاتی که باید توسط شهروندان رعایت شود این است که گوشت مورد نیاز خود را از واحدهای تحت نظر دامپزشکی خریداری کرده و یا از گوشت‌های بسته‌بندی شده هویت دار استفاده کنند. همچنین در رعایت موارد توصیه شده دقت کنید:- از تماس با خون و مایعات دیگر بدن حیوانات دوری کنید، - جایگاه دام‌ها را از محل زندگی دور نگه دارید.- از لبنیات غیر پاستوریزه استفاده نکنید.- هنگام تماس با حیوانات از دستکش، لباس مخصوص، چکمه و عینک استفاده کنید.- پختن گوشت و پاستوریزه کردن شیر- توصیه می شود از خوردن گوشت‌های خام به شدت پرهیز کنید.

- منجمد کردن گوشت ۲۴ ساعت قبل از مصرف- تهیه گوشت از مراکز مجاز بسیار حائز اهمیت است.

ممکن است لازم باشد والدین، کمتر روی ترازو تمرکز کنند و به جای آن انرژی شان را به تامین درشت مغذی ها (پروتئین، کربوهیدرات و چربی ها) و ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی) کافی برای کودکانشان معطوف سازند.

کالری های پوچ مانند کالری های موجود در بستنی، ممکن است تک و توک چند پوند وزن به کودک اضافه کنند اما آنها مواد مغذی که کودک برای ساخت یک مغز سالم، اندام های انعطاف پذیر و استخوان های قوی نیاز دارد را فراهم نخواهد کرد. بنابراین اگر شما یک کودک کم وزن دارید، با مطمئن شدن از اینکه تمام کالری های مصرف شده، غنی از مواد مغذی هستند شروع کنید.



نمی‌توانند به اندازه کافی در اختیار بدنتان بگذارند به غذاهایی از منابع حیوانی نیز نیاز دارید. یک نمونه‌ی خوب، ویتامین B۱۲ است که گوشت قرمز منبع خوبی از آن به شمار می‌رود. بعضی از ویتامین‌ها و املاح، از طریق غذاهای حیوانی، بهتر از غذاهای گیاهی در اختیار بدن قرار می‌گیرند. مثلاً زینک، از طریق غذاهای دریایی و گوشت قرمز خیلی بهتر جذب بدن می‌شود تا از طریق مصرف پنشن و حبوبات. پروتئین کافی نیز دارای واحدهای سازنده برای سلول‌های ایمنی بدن است.

البته لازم نیست در هر وعده‌ی غذایی حتماً گوشت قرمز یا ماهی در بشقابتان باشد، اما مصرف این مواد غذایی چند بار در هفته لازم است و می‌تواند مواد مغذی ضروری را به بدنتان برساند. گوشت قرمز کم‌چرب و گوشت ماکیان دارای مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B (خصوصاً ویتامین B۱۲ که تقریباً ۲۰ درصد از افراد سالمند دچار کمبود آن هستند)، آهن، سلنیوم و زینک است.

۵ نکته کلیدی برای داشتن موهایی سالم

۴- روغن‌های گیاهی به مو بمالید این یک روش معمول و سنتی برای تقویت رشد سالم مو است. این روغن‌ها به کمک غدد پوستی شما می‌آیند تا چربی طبیعی لازم برای پوست و مو را تامین کنند. روغن نارگیل، بادام یا روغن زیتون می‌توانند گزینه‌های خوبی برای چرب کردن همیشگی ساقه موها باشند. اگر موهای نازک و صافی دارید، قبل از حمام کمی روغن نارگیل روی ساقه موهای خود بمالید و اجازه دهید کمی در موهای شما نفوذ کند. به خاطر داشته باشید که استفاده بیش از حد از روغن نیز آسیب زننده است. بسته به جنس مو، از روغن‌ها به مقدار مناسب استفاده کنید. اگر موهای خشک و شکننده‌ای دارید، می‌توانید بعد از حمام، کمی روغن به ساقه‌ها بزنید تا رطوبت لازم را به موها بدهد و از خشکی شکندگی دور کند. شاید باورکردنی نباشد اما یک دور استفاده از روغن‌های طبیعی می‌تواند اثری شگفت بر موهای شما داشته باشد و آن را نرم و درخشان کند. ۵- موها را با احتیاط شانه کنید خواهان موهایی سالم هستید باید از آن مراقبت کنید. برای شانه کردن موهای خود از یک برس با دانه‌های گسترده استفاده کنید. موهای مرطوب باید به آرامی شانه شوند زیرا ساقه مو مرطوب نسبت به مو ی خشک، بسیار ضعیف‌تر است. کشیدن بیش از حد مو هنگام شانه کردن، باعث شکندگی و موخوره می‌شود. موهایتان را دو بار در روز از پایین به سمت بالا شانه کنید.



۵- نوشیدنی های گازدار صرف نوشیدنی های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اختلال در کارکرد معده می شوند و می توانند در صورت مصرف دائمی به یبوست منجر شوند. به ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب میوه های گازدار برای معده خالی مضر است.

گنجانده شود.۴- قهوه سیاه نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می شود. از آن جایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می تواند به زخم معده منجر شود. بهتر است که قهوه با شیر یا کمی خامه نوشیده شود. زیرا شیر حالت بازای (قلیایی) دارد و از آسیب اسید معده جلوگیری می کند.

روزنامه صبح ایران / سال نهم – شماره۴۲۶

۸ مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی و خانواده وسلامت

تمرین های طلایی برای بازگرداندن

توانایی ریه بیماران کرونایی

پرهام پارسانژاد متخصص توانبخشی و فیزیوتراپیست درباره تمرین های طلایی و مناسب برای بازگرداندن توانایی ریه در بیماران کرونایی اظهار کرد: اگر افراد دوران بیماری کرونا را پشت سر گذاشته اند و تنفس آن ها در حالت عادی مشکلی ندارد، اما در فعالیت های سنگین، بالا و پایین رفتن بله، همچنین دویدن به تنگی نفس دچار می شوند، می توانند از تمرین های فیزیوتراپی برای رفع این عارضه استفاده کرده و به بهبودی خود کمک کنند.

راهکارهایی برای رفع مشکلات ریوی

پارسانژاد گفت افراد برای بازگرداند توانایی ریه خود و رفع مشکلات ریوی از تمرینات زیر استفاده کنند:

۱) انجام عمل دم و نگه داشتن حداکثر هوای ممکن در ریه ها به مدت ۱۵ ثانیه و بازدم

۲) تنفس شکمی که عضله دیافراگم وارد عمل شود. به این صورت که هنگام دم شکم بیرون بیاید و پس از آن بازدم آرام و طولانی به لب های غنچه شده

۳) حبس کردن هوا در ریه ها و بازدم آرام و طولانی حدود ۷ ثانیه منجر به کاهش تعداد تنفس در دقیقه می شود که از معیار های بهبود و ارتقا کیفیت بافت ریه ها است.

۴) تمرین مهم دیگر که در فیزیوتراپی تنفسی برای بهبود تهویه بخش های پایینی ریه آموزش داده می شود این است که خود بیمار یا فیزیوتراپیست دستش را روی دنده های پایینی گذاشته و از بیمار بخواهد هنگام دم توجه کند که هوا را به ناحیه زیر دست وارد کند.

۵) استفاده از فوم رولر در زیر فقرات پشتی و حرکت دادن آن به جلو و عقب در حالت طاقباز خوابیده می تواند تحرک

پذیری و قوس آن را بهبود بخشد.

۶) باز کردن دست ها هنگام دم و برگشت آن ها به حالت اول هنگام بازدم می تواند به عملکرد تنفسی این عضلات کمک کند. هر چه هنگام دم باز شدن دست ها با دامنه و کشش بیشتری انجام شود کمک بیشتری به عملکرد تنفسی آن ها می شود. دم و بازدم می تواند با حرکت ضربدری باز شدن اندام های فوقانی هم انجام شود؛ یعنی هنگام دم یک دست از بالا و یک دست از پایین کنار بدن از هم باز می شوند و سپس برعکس انجام شود. ۷) کشش عضلات سینه ای در حالت ایستادن گوشه دیوار و نزدیک کردن سینه به گوشه در حالیکه دست ها روی دیوار های طرفین قرار دارد تمرین مناسبی برای پیشگیری از بروز شانه های گرد شده و محدود شدن ظرفیت تنفسی افراد است.

آلوده ترین قسمت های منزل برای ابتلا به کرونا

اکبر نیک پژوه در مورد اینکه چگونه می توانیم فضای منزل را از کرونا در امان نگه داریم، اظهار کرد: ضدعفونی هر خانه ای متفاوت است اما مکان هایی که معمولا تماس بسیاری با آنها برقرار می شود شامل دستگیره درب ها، میزها، صندلی ها، نرده پله ها، سطوح آشپزخانه و حمام، شیر آب، توالت، کلیدهای برق، تلفن های همراه، رایانه ها، تبلت ها، صفحه نمایشگر کنترل ها، دسته های بازی و نیز اسباب بازی های مورد علاقه کودکان از مهمترین نقاطی بوده که باید ضدعفونی شوند.

وی افزود: اگر سطح مورد نظر مشکوک به آلودگی است ابتدا با صابون یا مواد شوینده و آب پاک کنید، سپس از یک ماده ضدعفونی کننده که حاوی الکل یا سفیدکننده است استفاده کنید.

متخصص طب پیشگیری اظهار کرد: در بسیاری مناطق یافتن اسپری ها یا دستمال های ضدعفونی کننده کار سختی است، در چنین مواردی، نظافت را با آب و صابون ادامه دهید. راه حل هایی چون سفیدکننده های خانگی رقیق شده نیز می تواند برای پاک کردن برخی سطوح به کار روند.

نیک پژوه در مورد چگونگی ضدعفونی کردن ملحفه ها، حوله ها و لباس ها گفت: این اقسام باید به طور منظم ضدعفونی شوند؛ البته لباس ها و سایر اقسام را تکان ندهید تا احتمال پخش ویروس از طریق هوا را به حداقل برسانید.

