سلامت

تابناک

۴۵ درصد نوزادان ایرانی شیر مادر نمی خورند

مهر- دکتر علی‌اکبر سیاری در همایش بزرگداشت هفته جهانی تغذیه با شیر مادر و پرورش کودک، گفت: تغذیه با شیر مادر باعث جلوگیری از مرگ میلیون‌ها کودک و بیماری هزاران فرد در بزرگسالی می‌شود. شیر مادر نعمتی است که به همه مادران داده شده و باید قدر این نعمت را بدانیم و قدردانی از آن هم استفاده به موقع و مناسب از آن است. ما توانسته‌ایم در زمینه فرهنگسازی تغذیه انحصاری نوزادان در ۶ ماه اول با شیر مادر موفق عمل کنیم و اینکه جامعه پزشکی، مردم و مادران پذیرفتند که تغذیه با شیر مادر در شش ماه اول صد درصد کفایت تغذیه شیرخوار را می‌کند، کار ساده‌ای نبود.

سیاری افزود: تبدیل این موضوع به یک فرهنگ در کشور کار فرهنگی بزرگی بوده است. در حال حاضر ۵۵ درصد نوزادان کشور در ۶ ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه می‌شوند. تا پایان سال دوم زندگی نیز تغذیه با شیر مادر باید ادامه پیدا کند. این فرهنگ‌سازی هم جزو شعارهای اصلی ما و خدماتی است که گروهی به سرپرستی دکتر مرندی آن را انجام داده‌اند. قدم دوم این فرهنگ‌سازی، کارکنان بهداشتی هستند. ما باید هم مادر را توانمند کرده و حمایت محیطی را فراهم کنیم. قدم سوم نیز بیمارستان‌های ما هستند که باید دوستدار شیر مادر باشند که اجرای این کار نیز به راحتی امکان‌پذیر نبود.

سیاری همچنین ارتباط تماس نوزاد با مادر در لحظه اول تولد را بسیار مهم دانست و گفت: هرچقدر مزایا برای این امر در نظر بگیریم، کم است. درخصوص تبلیغاتی که در زمینه شیر خشک انجام می‌شود هم باید مصمم باشیم از تبلیغاتی که در زمینه مصرف شیر خشک و پستانک انجام می‌شود، جلوگیری کنیم و در این زمینه نیز فعالیت‌های زیادی انجام شده است.

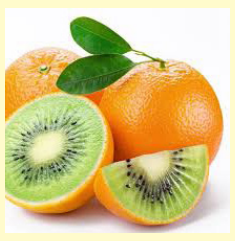
معاون بهداشت وزارت بهداشت درخصوص تاثیرات تغذیه با شیر مادر بر روی سلامت نوزاد، گفت: نوزادی که از شیر مادر تغذیه می‌کند سلامت می‌ماند و بهره هوشی بهتری دارد. همچنین از بروز بیماری‌های تنفسی، ادراری و دستگاه گوارش که سال‌ها تلاش می‌شد پیشگیری شوند، جلوگیری می‌شود. کودکی که از شیر مادر تغذیه می‌کند، کمتر دیابت نوع یک و سلیاک می‌گیرد.

وی افزود: امروز ۳۶ میلیون نفر در دنیا به علت چهار بیماری سکته قلبی و مغزی، سرطان، دیابت، بیماری‌های مزمن تنفسی و آسم فوت می‌کنند. تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماه باعث می‌شود نوزاد در بزرگسالی کمتر دچار فشار خون شود. همچنین دیابت نوع ۲ نیز در ۷.۳ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال کشور وجود دارد و تغذیه نوزاد با شیر مادر در پیشگیری از دیابت نوع ۱ و ۲ موثر است. شیر مادر همچنین در زمینه پیشگیری از سرطان پستان، رحم و تخمدان موثر است و باعث می‌شود مادر کمتر به آن دچار شود. کودکی که از شیر مادر تغذیه می‌کند تعامل و ارتباط اجتماعی بهتری دارد، در جامعه موفق‌تر می‌شود و توسعه اجتماعی اتفاق می‌افتد.

کاربردهای درمانی خاکشیر

فارس- براساس تحقیقات انجمن طب سنتی ایران، خاکشیر در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله رفع لک و جوش، دفع سنگ کلیه و... موثر است. یکی از خواص معجزه‌آسای دانه‌های خاکشیر، کمک به کنترل و تسکین فشار خون است. اگر به فشار خون مبتلا هستید و در حال حاضر داروهای کنترل‌کننده فشار خون مصرف می‌کنید، می‌توانید یک لیوان خاکشیر را به خوبی بکوبید و آن را به صورت پودری نرم درآورید، سپس در ظرفی ریخته و به مرور به آن آب اضافه کنید تا خمیری یک دست به دست آید؛ در هفته یک تا دو بار این مرهم را روی پاهایتان بمالید و شب تا صبح با آن بخوابید. افراد لاغر و کسانی که تمایل دارند وزن خود را بالا ببرند، می‌توانند از این نسخه استفاده کنند. این گروه اگر خاکشیر را با شیر میل کنند می‌توانند با نوشیدن این خاکشیر صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود کمک کنند. در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تاثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود.

این میوه‌ها را به کودکان زیر یک سال ندهید!



کوروش جعفریان، متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه کیوی، پرتقال و توت فرنگی نباید به کودکان زیر یک سال داده شود، گفت: والدین باید به موضوع آلرژیک بودن میوه در کودکان دقت کنند تا هنگامی که یک نوع از میوه را برای نخستین بار به کودک خود می‌دهند از این مشکل پیشگیری کنند. جز این میوه‌ها، خربزه، موز و طالبی هم می‌توانند علائم آلرژیک را به صورت خفیف در کودکان ایجاد کنند. این موضوع به سیستم ایمنی کودک مرتبط می‌شود و ممکن است با توجه به ضعف آن، کودک آلرژی بیشتری نشان دهد. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص علائم آلرژی بیان کرد: ممکن است نشانه‌ها از حالت خفیف تا شدید در فرد متغیر باشد که می‌تواند به صورت التهاب، تغییر رنگ در گونه و پوست، آبریزش بینی، چشم و حتی مشکلات تنفسی و شوک در موقعیت شدیدتر باشد. مصرف میوه در کودکان زیر شش ماه ممنوع است و پس از آن در هر ماه میوه‌ای خاص در برنامه غذایی گنجانده شود.

راه مغلوب کردن سرطان

کسانی که با سرطان مقابله کردند چطور موفق شدند؟

المیرا شاهان- خیلی اتفاقی، روبروی آینه ایستاده بود که دستش را سمت سینه‌اش برد و حس کرد یک غده ریز توی سینه چپش دارد. به مادرش که گفت، مادر از او خواست قضیه را جدی نگیرد و حساس نشود. اما او قضیه را جدی گرفت و برای معاینه به سونوگرافی رفت. خانم دکتر گفت: «توی سینه راست و نه سینه چپ، یک توده هست که چیز مهمی نیست» و این چیزی که به ظاهر مهم نبود، تبدیل شد به مسئله مهمی که زندگی او را تا مدتی با خود درگیر کرد. مسئله‌ای که اسمش «سرطان» بود و نمی‌توانست موضوع مهمی نباشد! پنج ماه بعد، نیمه‌های مرداد به اصرار یکی از اقوام سینه‌اش را جراحی کرد و پزشک با ایجاد خراش یک غده سرطانی به ابعاد یک توپ تنیس خاکی (۲٫۵ در ۳) از سینه راستش خارج کرد و بیست و شش روز بعد، تیم هفت نفره پاتولوژیست‌های بیمارستان آتیه تهران، با او درباره روال درمان بیماری نوظهورش حرف می‌زدند. «یک روز بود که جواب نهایی کنکور کارشناسی ارشد آمده بود و برای قبولی‌ام در دانشگاه خوشحالی می‌کردم که همسر خواهرم با من تماس گرفت و از من خواست بروم خانه خواهرم. وقتی رسیدم، برخورد خواهرم و همسرش خیلی خوب و عادی بود. تا اینکه همسر خواهرم گفت: از آزمایشگاه تماس گرفتند و گفتند برویم آنجا؛ مثل اینکه جواب آزمایش‌ها جابجا شده. در آن لحظه خیلی عادی، بدون آنکه تصوری از سرطان داشته باشم با او به بیمارستان رفتیم و بعد از آن خوشحالی یک روزه، من باید برای گذراندن یک پروسه درمانی و یک بیماری اتفاقی آماده می‌شدم.»

حقیقت سرطان و دنیای مجازی

کسی اسمش را نمی‌داند. اما پاییز نود و یک بود که با نام مستعار «بانو»، وارد فضای وبلاگ نویسی شد و با ایجاد یک وبلاگ شخصی با عنوان «روزهایم با سرطان»، از پیشامدها و مسیر درمان بیماری‌اش نوشت. «وقتی آقای دکتر از همسر خواهرم پرسید: «بیمار را از قبل آماده کرده‌اید یا نه؟» متوجه موضوع شدم. نه گریه کردم، نه داغ کردم و نه سردم شد. فقط یک نفس عمیق کشیدم و در حالی که کمی شوکه شده بودم، جواب تماس برادرم که در آن لحظه به من زنگ می‌زد را دادم. من، هیچ تصوری از سرطان نداشتم. حتی فکر می‌کردم محال است توی این سن و سال سرطان بگیرم؛ بنابراین نیم ساعت تمام از توی گوشی به صحبت‌های برادرم گوش می‌دادم که خیلی علمی و منطقی پروسه درمان را برایم توضیح می‌داد.» بعد از آن «بانو» که به گفته خودش دختری خیلی خیلی پرشوری بود، باید خود را برای مقابله با یک مهمان ناخوانده آماده می‌کرد. روزهای بعد از شیمی درمانی، روزهای بسیار سختی بودند که گاهی با احساس تهوع و دردهای زیاد همراه می‌شدند. روزهای بی‌حسی در سینه و بازو، روزهای ریزش مو و کلاه گیس، روزهای درد شدید معده و حساسیت به رنگ‌ها و خوراکی‌ها، و روزهای جوش‌های روی سر. روزهای هزینه‌های زیاد، داروهای متفاوت، دلتنگی‌های گاه‌وبیگاه، حالات عصبی، ناتوانی، دلخوشی‌های کوچک، بی‌قراری‌ها و حساس شدن روحیه، نگاه‌های ترحم آمیز و موج‌های مثبت و منفی دیگران و چیزهایی که زندگی همه افراد مبتلا به سرطان را با خود عجین کرده است. بانو اما، نگران هیچ چیز نبود و پاری وقت‌ها بیشتر از هر چیز نگرانِ همین نگران نبودن می‌شد. ماه‌های اول گذران این بیماری، توی فضای مجازی دنبال مطالب مربوط به این بیماری می‌گشت و در وبلاگ‌های نویسنده‌های مختلف چرخ می‌زد، اما دست آخر می‌دید که نویسنده‌های خیلی از آن وبلاگ‌ها مرده‌اند! خیلی توی اینترنت جستجو کردم و مقاله و وبلاگ خواندم؛ اما آخر آرشیو وبلاگ‌ها نویسنده فوت شده بود و این فضاها کمکی به من نمی‌کرد. دست آخر تصمیم گرفتم با زبان انگلیسی جستجو کنم و این برای من کمک بزرگی بود. بین این جستجوها با سایت www.webmd.com آشنا شدم و بعد از عضویت، مدام برایم مقاله می‌فرستادند و برایم از حالت‌هایی که ممکن بود با آن‌ها مواجه شوم می‌گفتند.

چیزی که او را روی پا نگه می‌داشت، رگه‌های روشنی از «امید» بود؛ امید نه به پیروزی که امید به عبور از مسیری که زمان می‌خواست برای طی شدن. بانو می‌دانست که خوب می‌شود و این خوب شدن نیاز مند گذشت زمان است. برای همین بی‌آنکه ترسی به دل راه دهد و مثل بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان به استقبال مرگ برود، روی دو پا ایستاد و راست و استوار به دانشگاه رفت و شاگرد اول کلاس شد و ریز به ریز دوره درمانش را توی وبلاگش نوشت تا یک مرجع نسبتاً خوب برای اطلاع دیگران درست کند. او سرطان داشت و به زندگی‌اش می‌رسید، کلاس زبان می‌رفت، خرید می‌کرد، ورزش انجام می‌داد و طبق برنامه، غذا می‌خورد و هرگز زندگی‌اش دچار وقفه نشد و به اعتراف خودش این حال خوش و دلگرمی را از خانواده‌اش داشت. اگرچه گاهی او بود که به خانواده‌اش دلخوشی و امید می‌بخشید. تا اینکه بالاخره یک روز، طبق پیش بینی‌های آقای دکتر و برادرش نتایج آزمایش او تعیین کرد که او موفق شده است و دیگر خبری از مهمان ناخوانده نیست و از همان روز به بعد عنوان وبلاگش شد: «روزهایش بعد از سرطان».

جای چنگال خرچنگ‌ها

وقتی کسی به دلیل تغذیه نامناسب، ورزش نکردن، استعمال دخانیات یا تنفس در هوای آلوده، دلایل ژنتیکی و ارثی و خیلی از موارد دیگر به سرطان مبتلا می‌شود، در کنار راه‌های درست درمانی و متخصصان مجرب، نیاز به درک، امید و توجه همدلانه دارد. راه‌های درمانی و استفاده از داروها و مواد تزریقی، می‌تواند جسم و روح بیمار مبتلا به سرطان را توأمان با خود درگیر کند. انسان مبتلا به سرطان، روحیه‌ای حساس، شکننده و خسته دارد که بروز هریک از این عوامل و تشدید آن‌ها بر اثر بی‌توجهی اطرافیان می‌تواند به راحتی روحیه او را تخریب کند و در مواردی حتی پیش از پیشروی بیماری و شدت یافتن وضعیت جسمانی او، روح بی‌قرار بیمار را به ضعف، افسردگی و ناامیدی مبتلا کند و بمیراند. این آسیب پذیری که بخش وسیع آن ناشی از عوارض دارویی ست به فشارهای عاطفی، اقتصادی و اجتماعی فرد بیمار می‌افزاید، تا جایی که ممکن است بیمار دنبال راهی برای پایان بخشیدن به حیات خود، خودکشی و نابودی باشد. به همین خاطر، رفتار خانواده، دوستان و بستگان نیز نیاز مبرمی به کنترل و دقت دارد. یک نگاه ترحم آمیز، یک سرزنش و گاهی یک واژه منفی و دلسرد کننده، قدرت ویرانی و متلاشی کردن باورها و کوه‌های کم ارتفاع امیدهای درونی بیمار مبتلا به سرطان را خواهد داشت. اینجاست که نقش گسترده مشاوران و روان‌شناسان که درک درستی از نوع بیماری دارند جان می‌گیرد و نیازمند توجه ویژه‌ای ست.

دست را به من بده!

انتخاب مشاور خوب نیز به اندازه پزشک خوب اهمیت دارد. مشاوری که دست به مقایسه نمی‌زند و بیمار و نیازهایش را متناسب با خود فرد و روحیه او می‌سنجد. وظیفه مشاور مذکور این است که علاوه بر اینکه بیمار را از نظر روحی در برابر بیماری مقاوم می‌کند، خانواده فرد مبتلا به سرطان را نیز از نحوه صحیح رفتار با بیمار مطلع می‌نماید. افراط و تفریط در نوع رفتار با فرد بیمار، توجه زیاد یا توجه کم هر دو می‌توانند آسیب زا و مخرب باشند. باور به اینکه سرطان می‌تواند تنها یک دوره از زندگی باشد و نه مسیری برای رسیدن به مرگ، خود گامی عظیم برای گذر از بیماری ست. باوری که ارزشمندترین موضوع قصه بانو و افرادی در شرایط اوست. این باور که از سوی بیمار به خانواده و پزشک، از سوی خانواده به بیمار و پزشک و البته از سوی پزشک به بیمار و خانواده او القا می‌شود، راه را بر تصورات باطل خواهد بست. فرد مبتلا به سرطان باید اعتماد کند و این اعتماد به پزشک و اطرافیان جز با صداقت و عدم حس ترحم و مهربانی خالصانه ممکن نیست. روابط باید تقریباً عادی و در بستر درک باشد. صحبت‌های خانواده و اطرافیان در ملاقات با بیمار، باید به دور از تنش و حول موضوعاتی باشد که بیمار را از فضای بیماری فاصله می‌دهد و از جذابیت و نکات مثبت و خوبی برخوردار است. فراهم کردن محیطی شاد، پرکردن اوقات فراغت بیمار با سفر، ورزش و تفریحات سالم و ایجاد فضایی آرامش بخش و احساس همدردی و ابراز انرژی‌های مثبت و امیدواری، از جمله وظایفی ست که برعهده خانواده و اطرافیان بیمار است و این‌ها مضاف بر نوع تغذیه مناسب است.

خوب است بدانیم

کم نیستند کسانی که سعی در پنهان کردن نوع بیماری از فرد مبتلا به سرطان دارند. این افراد برای جلوگیری از تضعیف روحیه بیمار، سعی دارند حقیقت را از او کتمان کنند. در حالی که آگاه کردن فرد مبتلا از نوع بیماری‌اش ضروری است. باید هرگونه اطلاعات لازم و نه همه اطلاعات به فرد بیمار داده شود و این کار تنها می‌بایست توسط پزشک معالج و نه مشاور و روان‌شناس صورت بگیرد و به قابل درمان بودن بیماری و امکان افزایش طول عمر تاکید شود. غالب افراد مبتلا به سرطان به مرور زمان نگاه متفاوتی به زندگی خواهند داشت. گاهی ابتلا به این بیماری، به افراد فرصت درک بیشتر و عمیق تری نسبت به موضوعات معنوی خواهد داد. چه بسا احساس نزدیکی به خداوند در بسیاری از این افراد به چشم می‌خورد و بعضا با حضور در اماکن متبرکه و خلوت‌های معنوی رو به بهبود خواهند رفت. اگرچه در این میان بسیاری از مبتلایان با طرح سئوال «خدایا! چرا من؟» احساس گناه و اشتباه می‌کنند و ابتلا به این بیماری که در باور عموم دست در دست مرگ است را نوعی بلای الهی و ناشی از خشم خداوند می‌دانند. اما آنچه می‌تواند ریشه این بیماری به ظاهر لاعلاج را بخشکاند، باور به توانایی‌های فردی و خاصیت مبارزه با آن است. چیزی که می‌تواند برای افراد مبتلا به سرطان تلخ و سوزنده باشد، واکنش‌های حاصل از ترس یا ترحم یا پدید آمدن حس تنهایی است. بانو و روزهایش یک روز وسط تابستان با بیماری‌اش روبرو شد و توانست یازده ماه بعد از چنگال خرچنگ آسوده شود؛ «من به تو اجازه نداده‌ام که مرا از این دنیا ببری... من آرزوهای زیادی در سر دارم... فکر می‌کنم برای مردن و رفتن خیلی زود است... نیم نگاهی به دور و برت بینداز! زمان رفتن تو فرا رسیده چشم‌هایم را نگاه کن، دست‌هایم را و هم چنین قلبم را... هیچ کدامشان دیگر تو را نمی‌خواهند؛ یک بار موهایم، ابروهایم و ناخن‌هایم را از من گرفتی. دیگر نمی‌خواهم آن‌ها را به تو بدهم؛ آن‌ها متعلق به من‌اند؛ باید این را بدانی....»

بدن، قادر به تولید داروی آکنه است!

ایسنا- نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد بدن انسان قادر است ماده‌ای تولید کند که روش درمانی موثری برای از بین بردن آکنه پوستی است. این ماده «نیتریک اکسید» است که در بدن تولید می‌شود و در تمامی قسمت‌های بدن کاربرد دارد. اگرچه اثرات مفید این ترکیب معمولا کوتاه‌مدت است و به همین دلیل پزشکان امیدوارند که بتوانند تاثیر درمانی آن را بهبود بخشند. متخصصان برای این منظور با آرام کردن روند آزادسازی ترشح نیتریک اکسید با استفاده از نانوذرات توانستند باکتری‌های مرتبط با آکنه را از بین ببرند. این نانوذرات همچنین از بروز التهاب‌هایی که عامل ظاهر شدن جوش‌های بزرگ و دردناک هستند، جلوگیری می‌کنند. به گزارش هلث‌دی نیوز، بسیاری از داروهای فعلی تنها روی یک یا دو بخش این فرآیند تمرکز دارند. با از بین بردن باکتری‌ها و متوقف کردن فعالیت ترکیب‌های التهاب‌زا، این روش می‌تواند گزینه درمانی بهتری برای مبتلایان به این عارضه پوستی باشد. همچنین می‌توان از آن برای مقابله با دیگر بیماری‌های پوستی التهابی استفاده کرد.

علایم آسم ورزشی چیست؟

فارس- اردا کیانی، فوق تخصص ریه گفت: آسم منعی برای فعالیت بدنی نیست ولی باید در نظر داشت بعضی از اشکال آسم به دنبال ورزش ایجاد می‌شود که به آن آسم ورزشی می‌گویند. این موارد در فضای سرد و خشک بیشتر ایجاد می‌شود. (مثل ورزش اسکی) ورزش خاصی منجر به بهبود آسم نمی‌شود به جز شنا که گاهی در افراد جوان بهبودی ایجاد می‌کند. البته به شرطی که کلر زیادی در آب استخر استفاده نشده باشد. وی افزود: بیماران آسمی باید از سبزی‌ها و میوه‌های بیشتری در وعده های غذایی خود استفاده کنند و کاهش وزن بیماران چاق به کنترل آسم آن‌ها کمک می‌کند. همچنین استرس روحی می‌تواند منجر به تشدید آسم شود. لذا از تکنیک‌های relaxation و مانورهای تنفسی استفاده می‌شود که مفید بوده و در کنترل آسم کمک کننده است. البته کنترل آسم در حاملگی غالباً تغییر می‌کند و کنترل یک‌سوم از بیماران حین بارداری آن‌ها بدتر می‌شود و فقط یک‌سوم مانند قبل از حاملگی باقی می‌ماند.

علل بی‌حسی و خواب‌رفتگی اندام‌ها

بی‌حسی و خواب‌رفتگی اندام‌ها علل مختلفی دارد. پس از شرح حال و معاینه بالینی برای این شهروند آزمایش خون توصیه می‌شود تا میزان چربی و ویتامین‌ها مشخص شود افزایش چربی خون، کمبود ویتامین B۱۲, B۳، کلسیم و منیزیم می‌تواند موجب خستگی و خواب‌رفتگی اندام‌ها شود. ترابی، عضو کمیته علمی انجمن MS ایران در این باره گفت: در صورت سالم بودن آزمایشات، MRI سر توصیه می‌شود و در صورتی که مشکلی از این بابت وجود نداشته باشد به احتمال زیاد عامل بی‌حسی و خواب‌رفتگی اندام‌ها استرس است. این نورولوژیست با توصیه به افراد برای رعایت سبک زندگی مناسب و سالم، تصریح کرد: الگوی تغذیه‌ای سالم با مصرف غذاهای خانگی، کاهش فست‌فودها، سبزیجات تازه و پخته و گوشت کمتر می‌تواند نقش موثری در سلامت افراد به ویژه کسانی که براثر کمبود ویتامین‌ها دچار بی‌حسی و خواب‌رفتگی اندام‌ها می‌شوند داشته باشد. همچنین تحرک کافی، مدیریت استرس، خواب مناسب و مطالعه می‌تواند سلامت افراد را تضمین کند.