



لذت اولین شدن

در اتفاقی که هیچ وقت وارد آن نشده ای . اصلا فکر می کنم برای همین است که بیشتر آدم ها به دنبال تجربه اولین ها هستند و همین حس است که بعضی آدم ها را ماجراجو می کند .

بعضی وقت ها حس می کنم اگر زمان داشتم ، اگر وقتی کمی خالی تر از اینی که است بود ، حتما ماجراجو می شدم ولی حیف که کارهای روزمره جایی برای تجربه اولین ها نمی گذارد . گاهی انقدر گرفتار این روزمرگی ام که بودنم و چگونه بودنم را گم می کنم . گاهی حس می کنم این کسالت آور بودن ، ماهیت هر روز بیشتر مردم است اما ...

گاهی که برای پرنده ها خرده نان می ریزم ، گاهی که کیسه پر از میوه پیر زنی را تا در خانه اش می برم . گاهی که نابینایی را از خیابان رد می کنم گاهی که نانی برای نیازمندی می خرم ، لذت همان اولین ها را دوباره حس می کنم . دوباره حس می کنم به خودم و به بودن خودم و به چیزی که می خواهم باشم ، نزدیک تر می شوم . گاهی حس می کنم بدون اینکه قله ای را فتح کنم یا در جزیره ناشناخته ای پا بگذارم ، مثل همه آدم های شاد دنیا ماجراجویی می کنم .

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

اولین بار که حرف زد ، چیز زیادی نگفتم ولی آنها که دور و برم بودند ، به اندازه یک دنیا ذوق کردند. اولین قدم را که برداشتم ، راه زیادی نرفتم و زود افتادم ولی مادرم به همه می گفت ((فرزندم راه می رود.))

اولین بار که پا به مدرسه گذاشتم ، دنیا فرق زیادی نکرده بود ولی فکر می کردم که دیگر بچه نیستم . درسی که یاد گرفتم ، کشیدن چند خط صاف بود . اولین نمره بیستی که گرفتم برای نوشتن چند کلمه ساده بود . اولین بار که برای خرید رفتم ، اولین هدیه ای که خریدم ، اولین انشایی که نوشتم ، اولین بار که به سینما رفتم ، اولین دوستی که پیدا کردم ، اولین کتابی که خریدم ، اولین کارنامه ، اولین جایزه ، اولین ۳ ماه تعطیلی ...

اولین بار که پشت فرمان نشستم ، اولین مسافرتی که رفتم ، اولین کار ، اولین حقوقی که گرفتم ، اولین خانه مشترک ، اولین فرزندم ، اولین بار که حرف زد ، اولین قدمی که برداشت ...

دنیا پر است از همه اتفاق های بزرگ و کوچک که گاه و بیگاه برای ما اتفاق می افتد ولی لذت هیچ کدام از این اتفاق ها نمی تواند به اندازه اولین بارها باشد . بار اول حسی داری که تا پیش از آن هیچ وقت نداشته ای . مثل باز کردن

وضعیت مصرف نمک در ایران

شیوع پرفشاری خون در ایران: حدود ۱۹ درصد در جمعیت ۶۴-۱۵ ساله است. یعنی ۱۰ میلیون نفر دچار فشار خون بالا هستند و مرگ منتسب به فشار خون بالا ۸۶۵۰۰ نفر در سال و رو به افزایش است.

در حدود ۵۹٪ زنان در گروه سنی ۴۵-۶۵ سال و ۳۶٪ مردان در همین گروه سنی مبتلا به فشار خون بالا هستند. میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۲-۱۰ گرم (۲-۳ برابر مقادیر

وضعیت در کشور ایران :

بیماری های مزمن حدود ۷۰ درصد علل مرگ و میر است.

از ۳۸۰ هزار مورد مرگ در سال :

۹۲۰۰۰ مورد بعلت سکته قلبی عروقی

۴۳۰۰۰ مورد به علت مغزی

۳۱۰۰۰ مورد به علت حوادث

۳۰۰۰ مورد به علت سرطان بوده است.

توصیه شده) است .

مطالعه مقدار نمک در محصولات غذایی در کشور ما

(سال ۱۳۹۲) :
میزان نمک در ۱۰۰ گرم نان : ۱/۷۵ گرم یعنی با مصرف ۳۱۰ گرم نان (براساس مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱) روزانه حدود ۵ گرم نمک فقط با مصرف این مقدار نان مصرف می شود .

میزان نمک در ۶۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) ۲/۲ گرم

۱۰۰ گرم چپیس : ۲/۷ گرم نمک

۱۰۰ گرم از فراورد های غلات حجیم شده (پفک) ۲/۷ گرم نمک دارد

یک پیتزا (۱۵۰ گرم) با پنیر و گوجه فرنگی : حدود ۵ گرم نمک

۱۰۰ گرم سوسیس: حدود ۲ گرم نمک

۳ برش کالباس (۹۰ گرم): حدود ۴ و نیم گرم نمک

یک برش پیتزا (۸۰ گرم): حدود ۴ گرم نمک

یک همبرگر ۱۰۰ گرمی حدود ۲/۲ گرم نمک دارد

۱۰ عدد زیتون یک گرم نمک دارد

۱۰۰ گرم سیب زمینی سرخ کرده که به آن نمک زده می شود ۳ گرم نمک دارد .

تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

۵۱٪ مردم همیشه و ۲۶٪ بعضی وقت ها از نمکدان در حین صرف غذا استفاده می کنند.

در ایران چه باید کرد :

در کشورهای صنعتی بیشترین نمک (حدود ۷۵ درصد) از طریق مصرف غذاهای آماده مصرف می شود.

در کشور ما بخش عمده نمک مصرفی از طریق افزودن نمک به غذاهای خانگی است. بنابراین : برنامه ریزی بر روی کاهش مصرف نمک باید با هدف آگاه سازی جامعه و تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانواده انجام شود . برای آموزش و فرهنگسازی کلیه بخش های ذیربط در امر آموزش (صدا و سیما ، رسانه های جمعی ، آموزش و پرورش ، مربیان مهد کودک ها ، خانه های سلامت و فرهنگسراها در شهرداری باید کمک کنند . با توجه به متوسط مصرف نان در کشور (سرانه ۳۲۰ گرم درروز) ، کاهش نمک مصرفی در نان می تواند نقش قابل توجهی در کاهش نمک مصرفی داشته باشد. همکاری صنعت نان و نانویان برای کم کردن میزان نمک در نان ها مهم است . با توجه به الگوی غذایی مردم ، بازنگری و تجدید نظر در استاندارد میزان نمک در آن دسته از مواد غذایی که تکرر مصرف بیشتری دارند(پنیر ، رب گوجه فرنگی ، تن ماهی ، چپیس و پفک و...) باید انجام شود

آیا دندان عقل را می شود عصب کشی کرد ؟

گاهی با مراجعانی مواجه می شویم که دندان پزشکان به آنها پیشنهاد درمان کانال ریشه (عصب کشی) دندان عقل را داده اند. بسیاری از بیماران از این قضیه تعجب می کنند و حتی می پرسند مگر دندان عقل قابل نگهداری و عصب کشی است؟...

حقیقت این است که دندان های عقل از نظر امکان انجام درمان عصب کشی، تفاوتی با سایر دندان ها ندارند. آنچه باعث می شود در بیشتر موارد این دندان ها قابل نگهداری نباشند، عوامل دیگری است. دندان های عقل معمولاً بین ۱۷ تا ۲۵ سالگی در دهان ظاهر می شوند. گفته می شود به علت نرم تر شدن رژیم تغذیه ای بشر یا کوچک تر شدن تکاملی فک به دلیل جهش ژنتیکی یا اختلاط نژادی و... جریان تکامل این دندان ها در حال حذف شدن از گونه بشر است . به هردلیلی در بسیاری از افراد دندان های عقل ناقص می رویند و حتی ممکن است کاملاً نهفته باقی بمانند. در بسیاری دیگر، این دندان ها کاملاً می رویند و کنار سایر دندان ها قرار می گیرند و چون در عمل جویدن نقش دارند، گاهی پوسیده می شوند و حتی به عصب کشی نیاز پیدا

نشانند، عوامل دیگری است. دندان های عقل معمولاً بین ۱۷ تا ۲۵ سالگی در دهان ظاهر می شوند. گفته می شود به علت نرم تر شدن رژیم تغذیه ای بشر یا کوچک تر شدن تکاملی فک به دلیل جهش ژنتیکی یا اختلاط نژادی و... جریان تکامل این دندان ها در حال حذف شدن از گونه بشر است . به هردلیلی در بسیاری از افراد دندان های عقل ناقص می رویند و حتی ممکن است کاملاً نهفته باقی بمانند. در بسیاری دیگر، این دندان ها کاملاً می رویند و کنار سایر دندان ها قرار می گیرند و چون در عمل جویدن نقش دارند، گاهی پوسیده می شوند و حتی به عصب کشی نیاز پیدا

باوجود این، در بسیاری از موارد متخصص درمان ریشه (اندودنتیست) می‌تواند با صرف وقت و مهارت بیشتر، دندان عقل قابل‌نگهداری را درمان ریشه (عصب‌کشی) کند. دندان‌پزشک قبل از اینکه پیشنهاد عصب‌کشی دندان عقل را مطرح کند، در مورد نقش آن در جویدن، امکان تجمع مواد غذایی پشت دندان، وجود ۲ دندان آسیای دیگر و نیاز برای باقی‌ماندن این دندان، بررسی‌های لازم را انجام می‌دهد و بعد نظر خود را درباره کشیدن یا نگه‌داشتن این دندان می‌گوید. بعد از تایید این موارد، دندان عقل می‌تواند مانند هر دندان دیگری عصب‌کشی یا پر شود و در دهان شما باقی بماند. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

می‌کنند. اغلب این دندان‌ها محل رویش یا زاویه رویش مناسبی ندارند، در جویدن نقشی ایفا نمی‌کنند یا مواد غذایی پشت آنها باعث التهاب لثه‌ای می‌شود، بنابراین ممکن است کشیدن آنها توصیه شود.

عصب‌کشی دندان‌های عقل، ممکن و قابل‌انجام ولی به چند علت دشوار است. اولین دلیل، دسترسی دشوار به این دندان‌هاست. این دندان‌ها در انتهای ردیف دندانی دهان قرار دارند و دندان‌پزشک به راحتی نمی‌تواند ابزارهایش را به آنها برساند و عصب‌کشی کند. دومین دلیل این است که مورفولوژی و تعداد کانال‌های این دندان‌ها متغیر است و درمان عصب‌کشی آنها به تجربه و مهارت بیشتری نیاز دارد.

زردی نوزاد و مراقبت از نوزاد مبتلا

امر معمولاً به این دلیل است که نوزادان شیرمادر خوار چند روز طول می‌کشد تا به خوبی پستان بگیرند و مکیدن را درست انجام دهند. گذشته از این تولید شیرمادر چند روز طول می‌کشد که به اندازه نیاز شیرخوار افزایش یابد. دفعه‌های بیشتر شیردهی باعث تحریک پستان‌ها برای تولید شیر بیشتر می‌شود. دفعه‌های بیشتر شیردهی همچنین می‌تواند به دفعه‌های بیشتر اجابت مزاج شیرخوار منجر شود. این دو عامل به پایین نگه داشتن میزان بیلی‌روبین کمک می‌کند. اگر شیردهی به نوزاد برای شما دشوار است، می‌توانید از یک متخصص در امر شیردهی کمک بگیرید. شیر دادن را متوقف نکنید! شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است. زردی ممکن است در نوزاد شیرمادرخوار کمی بیش از نوزاد شیرخشک خوار طول بکشد که مساله مهمی نیست. در صورت زردی شدید ممکن است پزشک توصیه کند نوزاد را زیر نور آبی قرار دهید (نور درمانی). هرچند نور خورشید به درمان زردی کمک می‌کند اما توصیه نمی‌شود که شما نوزاد را لخت کنید و در معرض نور آفتاب قرار دهید. برای موثر بودن این روش، بهتر است از لامپ‌های مخصوص نور درمانی استفاده شود. در موقع نور

در هفته اول بعد از تولد، بسیاری از نوزادان به ویژه نوزادان نارس دچار زردی می‌شوند که اغلب در روز دوم یا سوم زندگی شروع و تا روز دهم برطرف می‌شود. نباید بترسید زیرا این مساله در اکثر موارد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

این مساله باعث زردرنگ شدن پوست و چشم‌ها می‌شود. این وضعیت، بیماری نیست و معمولاً به این علت رخ می‌دهد که کبد نوزاد شما به قدر کافی بالغ نشده است که ماده‌ای به نام «بیلی‌روبین» را بشکند. اگر سطح بیلی‌روبین به طور غیرمعمولی بالا نرود، زردی به فرزند شما آسیب نمی‌رساند و بیشتر زردی‌ها، درمان لازم ندارند. اما اگر سطح بیلی‌روبین در خون نوزاد از حد مشخصی برای سن و وزن او بالاتر رود ممکن است باعث ایجاد عوارض غیرقابل برگشت و جبران‌ناپذیر در سیستم عصبی مرکزی و مغزی وی گردد لذا پزشک متخصص اطفال در مراجعات مشخص شده در معاینه فرزند شما به دنبال علائم زردی خواهد بود. ضمن آنکه شما باید در صورت هرگونه تغییر رنگ پوست نوزاد به زردی، حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

توصیه‌های خانگی در مورد زردی نوزادان

زردی در کودکان شیرمادرخوار، بیشتر دیده می‌شود. این

بنابراین استفاده از آب قند توصیه نمی‌شود. خوشبختانه برای کنترل زردی، آزمایشگاه‌ها معمولاً نتیجه آزمایش سطح بیلی‌روبین در خون را در کمتر از دو ساعت به شما تحویل می‌دهند. ضمن آنکه دستگاه‌های اندازه‌گیری زردی به روش پوستی و بدون نیاز به خون‌گیری در حال حاضر در برخی مراکز درمانی به کار می‌روند.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

درمانی چشم و آلت تناسلی نوزاد را بپوشانید. توصیه می‌شود درخصوص نوردرمانی در بیمارستان یا در منزل با پزشک خود مشورت نمایید. به نوزاد خود به دفعه‌های بیشتر شیر دهید. این کار باعث می‌شود نوزاد شما به دفعه‌های بیشتری اجابت مزاج داشته باشد و احتمال جذب بیلی‌روبین از روده کمتر می‌شود. دادن آب یا آب قند کمکی به کاهش زردی نمی‌کند بلکه مصرف شیر مادر را نیز کم می‌کند.

مواد شوینده و پاک‌کننده شیمیایی بدون آگاهی مصرف نشود

شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لکه بر ضروری است چرا که بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می‌باشند. بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لکه بر، لاک پاک‌کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت، در صورت بلعیده شدن، تماس با پوست، چشم و یا تنفس، بسیار سمی و خطرناک هستند و همیشه بهتر است اینگونه محصولات را در ظرف اصلی آن نگهداری نمود و هیچگاه آنها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکرد زیرا این عمل موجب مصرف اشتباهی توسط کودکان و در نتیجه مسمومیت شدید آنها خواهد شد. همواره پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را باید بست چراکه هیچ ظرف دربسته‌ای از دسترسی کودکان کنجکاو در امان نیست. بهتر است کیف دستی، ساک خرید و کیسه نایلونی دور از دسترس کودکان نگاه داشته شود چرا که این احتمال وجود دارد که وسایل محتوی کیسه توسط کودک بلعیده و یا ضمن بازی، روی صورت وی کشیده شده و موجب خفگی وی شود. در صورت بروز موارد مطرح شده و یا مشابه با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۴۹۰ تماس برقرار نموده و راهنمایی‌های لازم را اخذ نمایند.

دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو با اشاره به آغاز نظافت و شستشوی خانه‌ها پیش از شروع تعطیلات نوروز، نسبت به استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک‌کننده شیمیایی هشدار داد.

دکتر طلعت قانع با اشاره به آغاز نظافت و شستشوی خانه‌ها علاوه بر مراقبت از وقوع حوادثی مانند سقوط از ارتفاع، نسبت به استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک‌کننده شیمیایی هشدار داد. عدم توجه به توصیه‌ها می‌تواند خطرات جبران ناپذیری را در آستانه سال نو متوجه هموطنان نماید ایشان از مصرف کنندگان فرآورده‌های شیمیایی و شوینده خواست در هنگام استفاده، برچسب روی بسته بندی را مطالعه و سپس مصرف کنند زیرا استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطر آفرین باشد. با توجه به اینکه بسیاری از ترکیبات مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده، بخارات سمی ایجاد می‌کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می‌زند باید در هنگام استفاده، پنجره‌ها باز باشند تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. دکتر قانع با بیان اینکه در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک‌کننده کاربرد دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک ضروری به نظر می‌رسد تاکید کرد: خودداری از اختلاط مواد