



۷۰ درصد علایم دیابت ، بی علامتی است

نوع ۲ به شمار می رود اما به دلیل افزایش تدریجی قند در این نوع به طور معمول علامتی وجود ندارد و با علایم غیر اختصاصی همراه است . دیابت نوع ۲ به طور معمول بیشتر در افراد چاق، دارای اضافه وزن و کم تحرک بروز می کند. وی اظهار داشت : رژیم غذایی مناسب و حاوی سبزیجات تازه، همراه با ورزش روزانه و کاهش وزن می تواند دیابت را تحت کنترل قرار دهد و وضعیت بیماران را بهبود بخشید. تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

متخصص رژیم درمانی و تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت : دیابت نوعی اختلال است که طی آن بدن نمی تواند به انسولین ساخته شده پاسخ دهد یا کربوهیدرات ها (قندها) را متابولیزه کند. به گزارش وبدا ، دکتر «حسین ایمانی» متخصص رژیم درمانی و تغذیه شاغل در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود : خستگی، بی حوصلگی، کاهش وزن بدن، لاغری، تاری دید و تاخیر در بهبود زخم ها از علایم دیابت

چرک هایی که خشک نمی شود

تاریخی نسبت به آنتی بیوتیک ها محتاج بازنگری و اصلاح است . تلقی مردمان این دیار از زمان مواجهه با آنتی بیوتیک ها چنان بوده است که گویی این داروها ، بنیان هر چه آلودگی و چرک و میکروب را می خشکاند و عین سلامت و صواب اند . حتی واژه چرک خشک کن هم بیش از آنکه به عفونت مربوط باشد ، به سرماخوردگی و عوارض آن همچون آبریزش بینی اشاره دارد . پایین آمدن آستانه تحمل افراد در برابر عوارض بیماری های ساده ای همچون سرماخوردگی ، خودتجویزی ، تلقی های اشتباهی همچون ((به بدن من فقط فلان آمپول می سازد)) و چرخه معیوب توان افزایی میکروب ها ، از عواملی هستند که بحران آنتی بیوتیکی را پدید آورده اند و رفع این بحران نیازمند انقلابی دارویی است. حواسمان باشد با مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها فقط به خودمان آسیب نمی زنیم بلکه باعث جهش ژنتیکی همان میکروب هایی می شویم که به مصافشان رفته ایم و در این اتفاق سلامت همگان را به خطر می اندازیم . درنگ کنیم ؛ گذار از بحران آنتی بیوتیک نیازمند عزمی ملی است.

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

سازمان بهداشت جهانی در مورد مقاومت آنتی بیوتیکی در جهان برای چندمین بار هشدار داد و مصرف بی رویه آن را تهدیدی برای بشریت دانسته است . یکی از مظاهر ((خود تجویزی)) در پزشکی همین استفاده نابجا از آنتی بیوتیک هاست . در اخلاق پزشکی درمان بیهوده چه به وسیله پزشک و چه به وسیله خود بیمار ، به همان اندازه که غیر علمی و منطقی است ، غیر اخلاقی شمرده می شود . آمار ها نشان از جدی بودن بحران مصرف آنتی بیوتیک در ایران دارند . برآوردها نشان می دهد مصرف آنتی بیوتیک در ایران، به اندازه قاره اروپاست و ما ایرانی ها ۱۶ برابر میانگین جهانی آنتی بیوتیک مصرف می کنیم . به این آمار باید استفاده نا بجا و به ظاهر پیشگیرانه آنتی بیوتیک ها را در دامداری و پرورش مرغ و ماهی و نیز کشاورزی افزود . عارضه مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ، آن است که هر چه می گذرد باید با سلاح قوی تری به مصاف بیماری های ساده قبلی برویم . یعنی به موازات قوی تر کردن سلاح ، بیماری را نیز مقاوم تر و سهمگین تر می کنیم . انگار دارو ، خودش بیماری می زاید تا جایی که دیگر از عهده اش بر نمی آید . در کشور ما به نظر می رسد فهم عمومی و

عدم تحرک، غذای سالم را هم مضر سلامت می کند

مضر مورد مصرف در کودکان و نوجوانان یا غذاهای فست فود که ارزش غذایی پایین تری نسبت به غذاهای اصلی داشته و همچنین با حضور مواد آسیب رسان بالاتر در آن ها سلامتی را به ویژه در طولانی مدت به شدت تهدید می کنند. مدیر کل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو با اشاره به وجود میزان نمک یا شکر بالا در محتوی ماده غذایی، وجود اسید چرب ترانس به عنوان عاملی مهم در بسته شدن عروق و وجود اسیدهای چرب اشباع بالا در ماده غذایی که به علت فعالیت بدنی کم، هضم آن ها را مشکل نموده را از جمله مواد آسیب رسان معرفی کرد و عنوان نمود: مصرف غذاهای با کالری بالا در صورت عدم فعالیت بدنی مناسب و سوخت و ساز کافی در بدن انباشته و منجر به چاقی و بیماری های ناشی از آن ها خواهد شد. در پایان سخنانش آنگوشت سنتی را به عنوان شاهد مثالی از یک غذای کامل و پرکالری خواند و اظهار داشت: این غذا در صورت فعالیت بدنی و سوخت ساز مناسب ضمن ارائه انرژی کافی به بدن می تواند یک غذای سالم و با کیفیت باشد اما مصرف آن بدون تحرک بدنی یا در افراد دارای بیماری قلبی و عروقی در مصرف غیر متعارف آن می تواند مضر باشد.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر حسین رستگار مدیر کل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو در گفتگویی گفت: غذای سالم و با کیفیت، غذایی است که غیر از ایجاد انرژی کافی برای فعالیت های بدنی دارای اثر سوء بر اعضای بدن و سلامتی فرد نباشد.

وی همچنین با بیان اینکه غذای ناسالم به علت وجود آلودگی و آلاینده های مضر مختلف مانند آلودگی میکروبی (باکتریایی، قارچی یا ویروسی) و آلاینده های مختلف مانند فلزات سنگین، سموم، آنتی بیوتیک ها، هورمون ها اثر سوء به سلامتی داشته و ایجاد بیماری های مزمن بویژه در مصرف طولانی آن ها می نماید تصریح نمود: تولید، آزمایش، نگهداری، توزیع و نظارت مواد غذایی در شرایط تعریف شده بر اساس راهنماهای ملی و بین المللی می تواند نقش موثری در ارائه غذا با کیفیت و نقش مهمی در سلامت و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های مزمن و صعب العلاج داشته باشد.

دکتر حسین رستگار همچنین افزود: با مصرف منطقی غذا و کاهش مصرف غذاهای دارای اثر سوء بر سلامت که مواد غذایی "آسیب رسان به سلامت" نام دارند همانند تنقلات

چرا بچه ها موقع دندان درآوردن تب می کنند؟

نیز از علایم دندان درآوردن است و برخلاف عقاید رایج، فرقی نمی کند کودک آب دهان را قورت دهد یا بیرون بریزد. در هر صورت آب دهان باعث مشکل نمی شود و عامل اسهال یا زخم شدن دور دهان کودک نیست. تب و اسهال نیز گرچه خیلی مرتبط با رویش دندان نیست اما با آغاز رویدن دندان ها در برخی کودکان مشاهده می شود. همزمانی اسهال و تب و رویش دندان ها ۲ دلیل اصلی دارد؛ اولاً حول و حوش ۴-۶ ماهگی که دندان ها هم در حال رویش هستند، سیستم دفاعی بدن کودک به تدریج مستقل از مادر می شود

یکی از اصلی ترین عارضه ها و علایم رویش دندان، بی قراری و بی اشتهاهی کودک و خارش لثه است که به دنبال لرزش ریشه برای بیرون زدن دندان بروز می کند. برای تسکین این خارش، کودکان همه چیز را به دهان می برند و فشار می دهند. این فشار آوردن خودش به رشد سریع تر دندان کمک می کند. در صورتی که بیقراری کودک شدید باشد، برای تسکین علایم می توان از قطره استامینوفن استفاده کرد اما اگر بیقراری اش شدید نیست، اجازه بدهید روند رویش دندان به صورت طبیعی طی شود. ریزش آب دهان

به دهان می‌برند و این باعث ورود میکروب‌ها به بدن می‌شود.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

و این مقاومت بدنش را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود علایمی مانند تب و اسهال بروز کند. ثانیاً در این زمان کودکان برای تسکین خارش لثه دست یا هر چیز آلوده‌ای را

باورهای غلط والدین در تربیت فرزندان

می‌شود تا کودک برای چیزهایی که برایش فراهم شده ارزش و اهمیت قائل نمی‌شود و تصور می‌کند که این وظیفه والدین است که تمام خواسته‌های او را برآورده کنند. او از این تمایل والدین سوء استفاده می‌کند و برای انجام هر کار خوب، از والدین باج می‌خواهد. در نهایت کودک صبور بودن و مقابله با ناکامی را یاد نمی‌گیرد.

خطاهای رایج

۱- کودکان نباید والدین یا بزرگ‌ترهای خود را مورد چون و چرا قرار داده و با آنها مخالفت کنند البته باید بدانیم که همیشه حق با والدین نیست و در بسیاری از موارد در اشتباه هستند. به همین دلیل ممکن است برخی از مخالفت‌های کودکان نیز صحیح و به جا باشد. اما پدر یا مادری که بر موافقت کامل و مطلق فرزند خود پافشاری می‌کند، در واقع می‌خواهد که هرآنچه می‌گوید یا باور دارد مورد قبول کودک واقع شود و هرگز مورد چون و چرا قرار نگیرد، چراکه او خود را فردی بالغ و بزرگسال می‌داند. به عقیده‌ی این دسته از بزرگسالان، کودک کمتر از بزرگسالان می‌فهمد و توانایی بررسی و تحلیل باورها و تصورات ایشان را ندارد. اما این تصور، سفسطه‌ای باطل است که افراد کمال‌گرا و خودپسند باید بدانند عمل به آن کاری خطا و اشتباه است. وقتی کودکی به باورهای والدینش شک کند، شاید بی‌احترامی و بی‌ادبی از خود نشان می‌دهد، اما واقعیت این است که او فقط با تفکرات و تصورات والدینش مخالفت می‌کند. افراد عاقل و بالغ و متکی به نفس، نقایص و عیوب خود را می‌پذیرند و هرگز از این مساله دچار ترس و نگرانی نمی‌شوند.

برخورد با کودکانی که مشکلات رفتاری دارند، والدین را دچار نوعی درماندگی و ناکامی می‌کند. علت آن نخست رفتار کودک و دوم نداشتن آگاهی و شناخت کافی از ویژگی‌های کودک در مراحل مختلف می‌باشد. آن چه اهمیت دارد، راه حل‌هایی است که برای جنبه‌های منفی رفتار این کودکان وجود دارد.

از آنجایی که والدین از خود انتظارات غیر واقعی دارند و در مورد روش تربیت فرزندان خود اقتدار، اطمینان و اعتماد به نفس کامل را ندارند، به تدریج دچار یأس و تردید می‌شوند. کودکان این عدم اطمینان والدین را احساس می‌کنند و عنان قدرت و اختیار را به دست می‌گیرند.

والدین خود را برای هر مشکل کوچک فرزندشان، نظیر سرماخوردگی، سرزنش می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که باید تمام خواسته‌های فرزندشان را برآورده کنند. و خود را با سایر والدین مقایسه می‌کنند و آنها را موفق‌تر و مسلط‌تر از خود می‌دانند.

وقتی خواسته‌های بچه‌ها برآورده نمی‌شود و با «نه» والدین مواجه می‌شوند به والدین برچسب می‌زنند: «تو مامان بدی هستی، دیگه دوست ندارم.» این برچسب‌ها موجب احساس گناه در والدین می‌شود و قاطعیت خود را در مقابل کودک از دست می‌دهند.

کودک برای جلب توجه والدین و یا برای رسیدن به خواسته خود قشقرق راه می‌اندازد. والدین در مقابل این رفتار، تسلیم خواسته کودک می‌شوند. والدین نسبت به فرزند خود انتظارات غیر واقع‌بینانه دارند. فرزندشان همیشه باید حرف شنو، منظم و مؤدب باشد.

تامین تمامی خواسته‌های کودک به مرور زمان موجب

۲- کودکان را مجبور به سکوت نکنیم

والدین باید بدانند که سکوت فرزندشان نشانه رضایت او نیست. در چنین مواردی هیچ تغییر واقعی در فکر و ذهن کودک به وجود نمی آید و اختلاف عقیده او با والدین همچنان باقی میماند (احتمالا بیش از قبل) و در پایان فقط پدر و مادر فرمان میرانند و کودک اطاعت می کند که در این حالت کودک عقیده شخصی خود را حفظ می کند.

۳- طریقه درست اندیشیدن را به کودکانمان بیاموزیم

به کودک اجازه دهیم با اتکای به خود بیاندیشد. زیرا اگر بخواهیم او را برای ورود به دوره ی بزرگسالی (دوره ای که باید مسیر درس زندگی شان را خودشان انتخاب کنند) آماده سازیم، می بایست طریقه اندیشیدن را به او بیاموزیم. برای آموزش درست اندیشیدن باید به کودک اجازه دهیم آنچه را که می خواهد (بدون توجه به اینکه با چه چیزی و چه کسی مخالف است) بیان کند. زیرا فقط زمانی که باورها و عقاید کودک در معرض دید قرار گیرد می توانیم آن ها را بررسی و اصلاح کنیم. مادامی که کودک تصورات و اندیشه های خود را مخفی کند، همه این باورها با ثبات و خوب به نظر

میرسد.

۴- کودک را تشویق به دروغ گویی نکنیم. والدین با منع کودک از اظهار مخالفت خود، در واقع او را ترغیب می کنند که دروغ بگوید. بنابراین وقتی والدین از فرزند خود موافقت کامل و مطلق را طلب میکنند، در واقع از او می خواهند که به خودش دروغ بگوید. یعنی علی رغم باور خود (اعم از اینکه واقعیت درست یا غلط باشد) با پدر و مادر خود موافقت کند.

۵- در صورت مخالفت کودک با عقاید ما حس گناه را در کودک تقویت نکنید

نباید به کودک تلقین کنید که مخالفت او با والدین یا زیر سوال بردن افکار و تصورات آنها یک گناه کبیر است.

۶- بهتر است برای اصلاح طرز فکر کودک او را تشویق کنیم که از نیروی عقل و اندیشه ی خود بهره گیرد.

باورها و عقاید ارزشمند خود را مورد چون و چرا قرار دهد. با خود و والدینش بحث و گفتگو کند و هر موضوعی را مورد بررسی قرار دهد تا آن که بداند به چه علتی به این باورها و تصورات معتقد شده است.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

سرطانزا بودن تنباکوهای معطر قطعی است

خون است. دود قلیان از طریق پوست نیز قابل جذب است، لذا کودکان نباید در معرض دود سفید قلیان قرار بگیرند. ایشان با انتقاد از اینکه مصرف قلیان در کشور خانوادگی شده است، ادامه داد: مصرف یک وعده قلیان برابر با دود کردن ۱۰۰ نخ سیگار و به عبارتی ۵ پاکت سیگار است. دکتر صادق نیت افزود: افزایش سرطان ریه در جامعه بدون شک مربوط به مصرف سیگار و قلیان است، و در کشور ما سالانه ۱۰ هزار میلیارد تومان برای خرید مواد دخانی مانند سیگار و قلیان خرج می کنند و ۲۰ هزار میلیارد نیز سالانه صرف درمان این افراد می شود.

براساس آمار و تحقیقات در تنباکوهای معطر تا ۵۰ برابر حد مجاز سرب پیدا شده است. رئیس مرکز سلامت محیط و کار معاونت بهداشت در برنامه شبکه خبر با اشاره به ترکیبات سرطانی موجود در قلیان های معطر میوه ای تاکید کرد: کیفیت تنباکوهای قلیان بسیار پایین است و آب موجود در قلیان نمی تواند مواد مضر را در خود حل کند، زیرا ترکیبات این مواد حلال در آب نیست و عملا فضا را برای استنشاق بیشتر این مواد آماده تر می کند. دکتر صادق نیت از «بنزن» به عنوان خطرناک ترین حلال صنعتی در تنباکوهای اسانس دار نام برد و افزود: بنزن، مهمترین عامل در بروز سرطان