



## استفاده از شیر مادر در بالا بردن ضریب هوشی کودکان موثر است

چاقی، آسم و آلرژی دچار می شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در ادامه گفت: افرادی که دارای ضریب هوشی و ارتباط اجتماعی بالا و خصوصیات رفتاری مثبت هستند در دوران کودکی بصورت کامل از شیر مادر استفاده کرده اند.

این فوق تخصص نوزادان تاکید کرد: مادری که حامله است باید برای شیردادن فرزندش آموزش ببیند و تمامی پرسنلی که کار درمان انجام می دهند، لازم است شرایطی را فراهم کنند که کودک در بدو تولد تماس پوستی با مادر برقرار کند و تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد آغاز شود که این امر به تداوم شیر دهی مادر و ترشح شیر بیشتر کمک خواهد کرد.

دکتر جویباری خاطر نشان کرد: که مراقبین بهداشتی و داوطلبان سلامت می توانند در زمینه ترویج تغذیه با شیر مادر به حوزه سلامت کمک کنند و از آموزش و فرهنگ سازی به عنوان دو رکن اساسی در زمینه ترویج شیر مادر یاد کرد. وی به همه مادران توصیه کرد: اگر کودک از خوردن شیر مادر امتناع کرد، نوزاد خودشان را با سایر نوزادان مقایسه نکنند و برای رفع مشکل به متخصص نوزادان مراجعه نمایند و حتی الامکان از استفاده از شیر خشک پرهیز کنند. تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

بر اساس مطالعات، افرادی که دارای روحیه ای شاداب، ضریب هوشی بالا و در برقراری ارتباط اجتماعی، قوی هستند تا ۲ سالگی از شیر مادر استفاده کرده اند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یک فوق تخصص نوزادان گفت: شیر مادر یک نعمت بی بدیل الهی و یک معجون شگفت آور برای کودک می باشد که از لحاظ تغذیه ای کامل است و هیچ غذایی جایگزین شیر مادر نخواهد شد.

دکتر رضا مهدیان جویباری تصریح کرد: آغوز یا شیری که روزهای اول تولد از پستان مادر خارج می شود پروتئین آن به مراتب بیشتر از شیری است که بعدها از سینه خارج می شود و آغوز در شیر مادر اولین واکسیناسیون نوزاد است و خاصیت ضد عفونی کننده برای نوزاد دارد.

وی از تغذیه انحصاری با شیر مادر به عنوان یک شعار اساسی برای تضمین زندگی سالم همه کودکان نام برد و افزود: وقتی می گوئیم تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی اینکه تا ۶ ماه غذای کودک فقط شیر مادر باشد و همه مادران باید تا ۲ سالگی به کودکان خود شیر بدهند.

دکتر جویباری خاطر نشان کرد: نوزادانی که از شیر مادر استفاده می کنند کمتر به بیماریهای عفونی و سرطانهای دوران کودکی و همچنین بیماریهای التهابی روده، دیابت،

## قرمزی چشم بعد از شنا در استخر

پس از شنا در استخر سبب آسیب درازمدت نمی شود.

کلر که برای ضد عفونی کردن و از بین بردن باکتری ها به آب استخر اضافه می شود بخودی خود مشکل ساز نیست. مشکل زمانی رخ می دهد که کلر در مجاورت نیتروژن یا آمونیاک موجود در آب قرار می گیرد و از ترکیب اینها کلرامین تشکیل می شود. در حقیقت علت اصلی قرمزی

روزهای گرم فصل تابستان زمان استخر رفتن و شنا کردن است. هر چند شنا از جمله ورزش هایی نیست که آسیب های چشمی یکی از خطرات آنهاست (مثل فوتبال، تنیس، بیس بال، ...) ولی قرمزی و سوزش چشم بعد از شنا کردن بویژه در استخر یکی از مسائلی است که بسیاری با آن مواجه اند. ولی آیا باید نگران این مسئله بود؟ خیر. قرمزی

آمونیاک ترکیب می شوند و کلرامین ایجاد می کنند. افزایش کلر آب علاوه بر اینکه مانع رشد باکتری ها در آب استخر می شود سبب شکسته شدن پیوند های شیمیایی کلرامین و شکسته شدن مولکول های آن شده و مشکلات مربوطه را کاهش می دهد. در صورتیکه کلر آب کم باشد احتمال عفونت چشم ناشی از وجود باکتری ها در آب افزایش می یابد. عفونت چشمی (اغلب کنژنکتیویت) معمولاً علاوه بر قرمزی و التهاب با درد و ترشح همراه است. در صورتیکه قرمزی بعد از شنا در استخر از حد یک التهاب خفیف فرا تر رفته و با ترشح همراه باشد بهتر است به چشم پزشک مراجعه کنید.

**در مجموع رعایت نکات زیر تا حدود زیادی مانع از مشکلات چشم ناشی از شنا در استخر می شود:**

- ۱) بلافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوش بگیرید. دوش گرفتن سبب می شود کلرامین از پوست، مو و چشم شما شسته شود.
- ۲) بلافاصله پس از شنا از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- ۳) از عینک شنا استفاده کنید.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

چشم کلرامین است. عروق سطحی روی سفیدی چشم بر اثر تماس با کلرامین ملتهب شده و چشم قرمز می شود. کلرامین همچنین لایه موقتی روی قرنیه ایجاد می کند که سبب التهاب، حساسیت، خشکی و قرمزی چشم می شود. به این وضعیت کراتیت می گویند.

بر خلاف بسیاری که تصور می کنند درمان این وضعیت استفاده از قطره هایی است که قرمزی چشم را کم می کنند درمان صحیح استفاده از ترکیباتی نظیر اشک مصنوعی است. اشک مصنوعی لایه ای روی قرنیه ایجاد کرده و به آن فرصت می دهد التیام یابد. مکانیسم اثر ترکیباتی که قرمزی چشم را کم می کنند منقبض کردن عروق خونی است و قطع این داروها سبب شدیدتر شدن مشکل خواهد شد. اگر قرمزی و سوزش چشم شدید باشد و یا به دفعات تکرار شود یک راه دیگر استفاده از عینک شنا است.

اغلب تصور می شود قرمزی چشم ناشی از زیاد بودن کلر آب استخر است در حالیکه واقعیت دقیقاً بر عکس این است و این مسئله اغلب ناشی از کم بودن کلر آب است. حتی بوی تندى که اغلب افراد تصور می کنند ناشی از زیاد بودن کلر است نیز بخاطر کم بودن کلر آب ایجاد می شود. دلیل این مسئله این است که مولکول های آزاد کلر با نیتروژن و

## ۱۰ دشمن دندان

آن امکان ضربه دیدن صورت وجود دارد، نباید بدون محافظ دندان انجام شود. این محافظ عبارت است از یک قطعه پلاستیکی نرم و شکل پذیر که از ردیف بالای دندانها محافظت می کند. بدون این محافظ، اگر ضربه سنگینی به صورت وارد شود، امکان دارد دندانها را خرد کند. محافظ مناسب دهان و دندان را از دندان پزشک خود بگیرید.

### ۳. خواباندن کودک با شیشه شیر

اگر به کودک یک شیشه آبمیوه، شیر یا شیر خشک بدهید تا هنگام خوردن آن بخوابد، دندانهای تازه روئیده او در طول خواب در قند خیس می خورد و می پوسد پس بهتر

### ۱. یخ

ممکن است تصور کنید چون یخ ماده ای طبیعی و بدون قند است، ضرر ندارد اما جویدن قطعه های یخ می تواند باعث ترک خوردن یا حتی شکستن دندانها شود و اگر به جویدن یخ ادامه دهید، بافت نرم داخل دندان تحریک می شود و ممکن است باعث حساسیت یا درد مداوم دندان شود. بهتر است هنگامی که احساس کردید تمایل به خوردن یخ دارید، آدامس بدون شکر بجوید.

### ۲. ورزش بدون محافظ دهان

ورزش هایی مانند فوتبال، بوکس و هر ورزش دیگری که در

دندان‌ها زیاد است بنابراین بهتر است بعد از خوردن چیپس و غذاهای نشاسته‌دار حتما دندان‌های خود را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید چون اسید حاصل از تاثیر باکتری‌ها بر غذاهای نشاسته‌ای و تجزیه آنها، ۲۰ دقیقه بعد از خوردن این غذاها به دندان‌ها حمله می‌کند.

#### ۸. جویدن مداد و خودکار

آیا هنگامی که غرق کار یا مطالعه هستید، خودکار یا مداد خود را می‌جوید؟ مثل خرد کردن یخ زیر دندان، این عادت هم می‌تواند باعث ورقه‌ورقه شدن لایه‌های دندان یا ترک خوردن آن شود. اگر احساس نیاز به جویدن دارید، آدامس‌های بدون شکر انتخاب بهتری هستند.

#### ۹. قهوه

رنگ تیره قهوه، طی زمان می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها شود. خوشبختانه از بین بردن این تغییر رنگ با استفاده از انواع روش‌های سفید کردن دندان (بلیچینگ) آسان است. اگر از تغییر رنگ دندان‌های خود نگران هستید، با دندان‌پزشک مشورت کنید.

#### ۱۰. سیگار

سیگار می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها و از دست دادن آنها به دنبال بیماری‌های لثه شود. همچنین می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان دهان، لب و زبان را افزایش دهد. اگر برای ترک سیگار فقط یک دلیل می‌خواهید، به لب‌خند خود فکر کنید.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

است کودک را به این روش عادت ندهید و قبل از خوابیدن، شیشه شیر را از او بگیرید.

#### ۴. شکلات‌های چسبناک

همه مواد شیرین باعث افزایش احتمال پوسیدگی دندان می‌شوند اما شکلات‌های سفت و چسبناک به دندان می‌چسبند و قند را برای ساعت‌های طولانی روی آن نگه می‌دارند و اسید حاصل از تاثیر باکتری‌های پلاک میکروبی، باعث پوسیدگی دندان می‌شود. اگر تمایل به خوردن این شکلات‌ها دارید، آنها را قبل از وعده اصلی غذا بخورید تا ترشح زیاد بزاق هنگام غذا خوردن، به کنده شدن شکلات و شسته شدن اسید از روی دندان‌ها کمک کند.

#### ۵. نوشیدنی‌های انرژی‌زا

این نوشیدنی‌ها معمولا موادقندی زیادی دارند و نوشیدن زیاد آنها، باعث حمله اسیدی به مینای دندان و پوسیدگی آن می‌شود. بهترین راه برای آبرسانی به بدن هنگام ورزش، نوشیدن آب است.

#### ۶. آبمیوه

آبمیوه‌ها سرشار از ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند اما متأسفانه بیشتر آنها قند زیادی دارند. خود میوه‌ها شیرین هستند، بنابراین به دنبال آبمیوه‌هایی باشید که شکر به آنها افزوده نشده باشد. همچنین می‌توانید میزان شکر را با رقیق کردن آبمیوه با آب کاهش دهید.

#### ۷. چیپس

احتمال گیر افتادن خوراکی‌هایی مانند چیپس در فواصل

## بزرگی پروستات یا هیپرپلازی خوش خیم پروستات

علائم بالینی به دو دسته انسدادی و تحریکی تقسیم می‌شوند.

علائم انسدادی شامل: تاخیر در شروع ادرار، کاهش نیروی ادرار، احساس عدم تخلیه کامل ادرار، ادرار کردن منقطع، زور زدن حین ادرار و قطره قطره آمدن انتهای ادرار است. علائم تحریکی شامل: تکرر ادرار، شب ادراری، احساس

بزرگی پروستات که با افزایش سن در اکثر آقایان اتفاق می‌افتد، ناشی از هورمون‌های جنسی و عوامل ژنتیکی است. مهمترین هورمونی که در ایجاد آن نقش دارد هورمون مردانه یا تستسترون است.

مردانی که قبل از سن بلوغ غدد جنسی خود را از دست داده اند به این بیماری دچار نمی‌شوند.

فوریت در ادرار است .  
در این بیماری شب ادراری به این صورت است که فرد برای ادرار کردن در حین خواب لازم است بیدار شود و پس از ادرار کردن دوباره به رختخواب برود . قابل توجه است که احتباس ادراری ناشی از بزرگی خوش خیم پروستات ارتباط چندانی با اندازه پروستات ندارد. زیرا بزرگ شدن بیشتر از داخل پروستات شروع شده و مجرای ادرار را تنگ می کند .

مصرف الکل و بعضی از داروها علائم را شدید تر می کند . در صورت ایجاد چنین علائمی در افراد بزرگسال حتماً باید به پزشک مراجعه شود .  
پزشک بعد از معاینه کامل و انجام سونوگرافی با دادن قرصهایی مانند تامسولوسین و فیناستراید درمان را آغاز می کند . در صورت عدم پاسخ به درمان دارویی جراحی لازم خواهد بود . تهیه و تدوین : دکتر امیر رضا رضوی

## قند های طبیعی را هم بی رویه مصرف نکنید

محدودیت مصرف کنند ، گفت: این یک باور نادرست است. بخشی از قند میوه های خشکی مانند انجیر و توت یا خرما و کشمش فروکتوز است و حاوی فیبر، املاح و ویتامین های مختلفی هستند که فیبر موجود در این محصولات باعث تأخیر در جذب قند می شود. این متخصص تغذیه با تأکید بر این که چنین محصولات مفیدی هم حاوی کالری هستند و زیاده روی در مصرفشان می تواند ابتدا به چاقی و اضافه وزن را به دنبال داشته باشد، گفت: وقتی که ما می گوئیم با چای خود قند طبیعی بخورید، منظور ۳ - ۲ کشمش، یکی، دو توت ، یک خرما یا یک انجیر است و اگر قرار باشد با چای خود یک مشت توت، انجیر یا کشمش بخورید، باز هم دچار افزایش کالری دریافتی، چاقی، اضافه وزن و دچار بیماری های وابسته به آن خواهید شد . یکی از بدترین عادت های مادران ایرانی این است که برای آرام کردن شیرخوار خود به او آب قند می دهند ، وی افزود : مادران از همان ابتدای شروع غذای کمکی یا حتی قبل از آن، نباید ذائقه فرزند خود را به شیرینی ها عادت دهند. این متخصص تغذیه همچنین تأکید کرد: والدین نباید با این تصور که قند و چربی در بدن بچه ها می سوزد، رژیم های نامحدود غذایی با غذاهای چرب و شیرین برای آنها در نظر بگیرند .  
تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

قند و شکر، فقط منبع تأمین انرژی برای بدن هستند و هیچ گونه ویتامین، املاح، فیبر و آنتی اکسیدانی ندارند و ما با خوردن قند و شکر و محصولات حاوی آنها، جز کالری اضافی چیزی به بدنمان نمی رسانیم . براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان مطلب فوق، گفت: به جز قند و شکر که همراه چای، قهوه یا هر خوراکی دیگری می خوریم، تمام شربت ها، نوشابه ها، بستنی ها، کیک ها، کلوچه ها و شیرینی ها هم حاوی قند ساده هستند و مصرف آنها می تواند عوارض ناشی از مصرف قندهای ساده را به دنبال داشته باشد . دکتر کشاورز افزود: قند موجود در قندهای ساده ای مانند قند و شکر یا خوراکی های حاوی آنها در بدن به سرعت به تری گلیسرید تبدیل می شود . وی با بیان این که بالا رفتن تری گلیسرید خون، بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال ابتلا به برخی از بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی را در پی خواهد داشت، اضافه کرد: این بیماری ها، می توانند زمینه ابتلا به دیابت نوع ۲ را فراهم کنند این متخصص تغذیه با اشاره به این که برخی از افراد گمان می کنند می توانند قندهای طبیعی را بدون

