

متخصص بیماری‌های غدد و داخلی با اشاره به بازی‌هایی که سبب ابتلا به دیابت در کودکان می‌شود، گفته: دلیل افزایش شدید ابتلا به دیابت، شیوه زندگی ناسالم امروزی است به گزارش فارس، مهران زمان‌زاده، در ارتباط با دیابت در کودکان اظهار داشت: هر روز تعداد کودکان مبتلا به دیابت در حال افزایش است برخی از کودکان حتی قبل از تولد در حالی که در شکم مادرشان هستند به دیابت مبتلا می‌شوند و با بیان اینکه دلیل افزایش شدید ابتلا به دیابت، شیوه زندگی ناسالم امروزی است، گفت: کودکان شدیداً به فست‌فودها و نوشیدنی‌هایی که اشباع

آفتاب یزد در گفتگو با پزشک عمومی بررسی کرد؛

چطور درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیریم؟



دقیق‌ترین روش اندازه‌گیری درجه حرارت بدن در کودکان بخصوص نوزادان و شیرخواران به صورت مقعدی (یا رکتال) است

آفتاب یزد - نجمه حمزه نیا: احتمالاً برایان پیش آمده و که وقتی نیمه‌های شب برای سر زدن پیش فرزندتان می‌روید، ببینید که بدنش داغ شده و عرق کرده است. پیشانی فرزندتان داغ است و بلافاصله حدس می‌زنید که تب داشته باشد اما نمی‌دانید که در چنین موقعیتی چه باید بکنید. آیا باید درجه حرارت بدنش را اندازه بگیرید یا به دکتر زنگ بزنید؟ باید گفت که تب را در کودکان کم سن و سال، نباید ناچیز شمرد. زمانی که کودک شما احساس گرما می‌کند و یا به نظر می‌رسد دمای بدنش پائین آمده است، باید دمای بدن او را اندازه بگیرید. گرچه این کار، ساده است اما اگر برای اولین بار آن را انجام می‌دهید، ممکن است با سوالاتی ذهن‌تان را مشغول کند: از چه نوع دماسنجی باید استفاده کنیم؟ آیا باید دمای بدن یک کودک زیر دو سال را با همان روشی اندازه گرفت که دمای بدن کودک پنج ساله را اندازه می‌گیریم؟ یا توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینبار با دکتر محمد رضا مسرور، پزشک عمومی به گفتگو نشسته که در ادامه می‌خوانید.

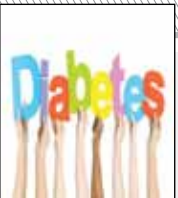
وی در ابتدا گفت: دقیق‌ترین روش اندازه‌گیری

درجه حرارت بدن در کودکان بخصوص نوزادان و شیرخواران به صورت مقعدی (یا رکتال) است ولی معمولاً از روش‌های دهانی یا زیرزبانی (برای کودکان بزرگتر)، زیر بغلی یا گاهی داخل گوش یا پیشانی استفاده می‌شود (البته دماسنج نوری پیشانی خطای زیادی داشته و توصیه نمی‌شود).
دکتر مسرور ادامه داد: باید توجه داشت که برای اندازه‌گیری درجه حرارت زیربغلی یا اگزیلاری باید سه شرط را رعایت کرد:
۱- دمای محیطی معتدل (نه زیاد گرم و نه زیاد سرد)
۲- عدم فعالیت یا بازی فعال کودک یا استحمام

نقش وراثت در ابتلا به میگرن

رئیس پنجمین کنگره سردرد و اولین کنگره بین‌المللی سردرد و درد با اشاره به اینکه ۳۰ تا ۸۰ درصد افراد سردردهای تنشی را در زندگی خود تجربه می‌کنند، گفت: بدخواهی، استرس‌های محیطی، خستگی و آلودگی هوا می‌توانند این نوع سردردها را تشدید کنند. به گزارش روابط عمومی انجمن سردرد ایران، دکتر منصوره تقا در افتتاحیه پنجمین کنگره سردرد و اولین کنگره بین‌المللی سردرد و درد اظهار داشت: این کنگره از ۱۹ تا ۲۱ مه‌ماه سالجاری با موضوعات مختلف و مرتبط با سردرد با حضور صاحبان نظران و اساتید داخلی و خارجی این حوزه در حال برگزاری است. وی در مورد سردردهای شایع گفت: سردردهای شایع، دو نوع تنشی و میگرنی است که در همه کشورها این شیوع مشابه بوده و به طور کلی ۳۰ تا ۸۰ درصد افراد سردردهای تنشی را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این سردرد شدت آن معمولاً بسیار شدید نیست ولی سردردهای میگرنی معمولاً شدید هستند و ۱۱ تا ۱۴ درصد شیوع جهانی دارد. رئیس پنجمین کنگره سردرد در مورد میگرن گفت: میگرن علت قطعی هنوز مشخص نیست ولی فرضیه‌ها در مورد علت آن زیاد است و در جدیدترین مطالعات مشخص شده در میگرن تغییرات مینجی‌های شیمیایی در مغز وجود دارد لذا در درمان‌های جدید به این مسئله توجه شده است. تقا تأکید کرد: بی‌خواهی، پرخواهی، گرسنگی، پرخوری، هوای آلوده، مواد افزودنی،

استفاده از پنبه چرب و کاکائو، بوی غذای سرخ کرده، عطر تند، استرس جزو عوامل محرک میگرن به شمار می‌روند. وی با بیان اینکه وراثت در بروز میگرن می‌تواند نقش داشته باشد، گفت: در نوع میگرن شایع حتی تا ۸۰ درصد وراثت در بروز میگرن نقش دارد ولی در افراد خانواده ممکن است در فردی میگرن خفیف و در دیگری شدید باشد. رئیس پنجمین کنگره سردرد در ارتباط با درمان سردرد گفت: میگرن به دو دسته کلی مزمن و دوره‌ای تقسیم بندی می‌شود که در نوع دوره‌ای افراد به طور گاه به گاه سردرد دارند که از چند ساعت تا ۳ روز ممکن است طول بکشد ولی در نوع مزمن فرد ۱۵ روز یا بیشتر از روزهای ماه درگیر سردرد است و بسیاری از این بیماران به دلیل طولانی بودن زمان سردرد اقدام به مصرف مسکن زیاد کرده و این موضوع عوارض زیادی را برای آنان به همراه دارد و همچنین نوعی سردرد وابسته به داروی مسکن را نیز ایجاد می‌کند. سردرد میگرنی مزمن کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. تقا عنوان کرد: درمان میگرن به دو صورت درمان حمله سردرد و درمان پیشگیری است. در درمان پیشگیری فرد روزانه دارو مصرف می‌کند که دفعات و شدت سردردش کاهش یابد. همچنین باید توجه داشت که درمان پیشگیری روزانه در سردردهای میگرنی که ۸ روز یا بیشتر در ماه وجود دارند توصیه می‌شوند. وی خاطر نشان کرد: درمان



از شکر و مواد افزودنی است اعتیاد یافته‌اند، همچنین بازی‌های رایانه‌ای و اینترنتی سبب افزایش بی‌تحریکی شده است این متخصص بیماری‌های غدد و داخلی تأکید کرد: باید به کودکانی که در سنین پایین به دیابت مبتلا می‌شوند نحوه تعلق با بیماریشان را آموزش داد تا مانع از تشدید این بیماری در آنها شود. مهران‌زاده در ادامه گفت: در بیماران دیابتی به خصوص دیابت نوع ۲، فشارخون بالا بسیار شایع است چنان‌که بیش از نیمی از بیماران دیابتی نوع ۲ به بیماری فشارخون بالا نیز مبتلا

افزایش مواد مغذی سالاد با افزودن روغن

محققان دریافته‌اند افزودن روغن به سالاد به جذب هفت نوع ریزمغذی‌های موجود در سبزیجات کمک می‌کند. به گزارش مهر، طبق نتایج این مطالعه، چربی موجود در روغن سویا موجب افزایش جذب ریزمغذی‌های سبزیجات شده و فواید سالاد را افزایش می‌دهد. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد افزودن روغن سالم به سالاد میزان جذب مواد مغذی را دو برابر می‌کند.»

توصیه

دفع سریع سنگ کلیه با یک سبزی پرخاصیت



معمول در درمان آدم یا خیز بی‌تاثیر باشند، جعفری می‌تواند در درمان این مشکل موثر واقع شود. افزودن به این آب جعفری به آرامش رگ‌ها مخصوصاً مویرگ‌ها و سرخ‌رگ‌ها کمک می‌کند و توانایی بالایی در دفع سموم

جعفری به دلیل غنی بودن از برخی ویتامین در درمان بسیاری بیماری‌ها موثر است و فواید زیادی برای سلامتی دارد که مواردی از آن در زیر ذکر شده است. جعفری خواص ضدسرطانی دارد و حاوی روغن‌های فرار منحصربه‌فردی مانند میریستیسین، لیمونن، اوژنول و الفاتوژن است که با تقویت دستگاه ایمنی بدن به مبارزه با سرطان‌ها، تاخیر در رشد تومورها، خنثی‌کردن استرس‌های اکسیداتیو و مواد سرطان‌زا کمک می‌کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ دانشگاه آمریکایی بیروت انجام داد، جعفری با خاصیت ادرارآوری طبیعی خود از محبوس شدن آب و نفخ جلوگیری می‌کند، در این مطالعه به موش‌ها عصاره‌ی بذر جعفری داده شد که در نتیجه‌ی آن تا ۲۴ ساعت بعد از افزایش چشمگیری در میزان ادرار موش‌ها مشاهده شد. همچنین جعفری با تحریک کلیه به تولید ادرار و خروج آب اضافی از شکم و بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و احساس سوءهاضمه و ناراحتی را کاهش می‌دهد. جعفری برای درمان التهاب‌های کلیه و دستگاه ادراری، سنگ کلیه و احتباس ادرار مفید است. ریشه و برگ‌های جعفری به کبد و طحال در درمان بیماری‌های دستگاه گوارش و برقران کمک می‌کند و زمانی که راه‌های

ممتورم دارد. جای جعفری در سم‌زدایی بدن، مبارزه با سنگ کلیه و مثانه و خیز بسیار مفید است و برای بهره‌مندی از این خاصیت جعفری هرروز حدود یک لیتر چای جعفری تهیه کنید و می‌توانید این نوشیدنی را به تدریج در طی روز یا هر ساعت نصف یا یک فنجان از آن را بنوشید. جعفری و روغن ضروری جعفری برای درمان اختلال‌ها و مشکلات گوارشی چون باد معده، یبوست، نفخ، سوءهاضمه و حالت تهوع مفید بوده و بر اساس آموزه‌های آیورودا (علمی باستانی که در آن از گیاهان طبی، ماساژ و یوگا برای درمان بیماران استفاده می‌شود) جعفری در سلامت دستگاه گوارش بسیار موثر است، زیرا روغن ضروری جعفری، صفا و شیره‌های گوارشی موردنیاز را برای عملکرد مناسب آنزیم‌ها ایجاد می‌کند. این آنزیم‌ها به جذب مناسب مواد مغذی کمک می‌کنند می‌توانید روغن ضروری جعفری را در وان حمام بریزید یا کمی از آن را روی مده‌تان بمالید تا دردهایتان تسکین پیدا کند.

یافته

پمپ انسولین جایگزین تزریق روزانه

انسولین نیز باید به طور دوره‌ای توسط کارشناسان بررسی شود. یکی از دلایل عدم تمایل بیمار به استفاده از پمپ انسولین، هزینه‌های آن است که امید است با تولید انبوه این مشکل حل شود. دیابت نوع ۱، یک اختلال خود



ایمنی است که تولید انسولین را در بدن متوقف می‌کند و در واقع در این بیماری مزمن، سیستم ایمنی بدن به سلول‌های بتا اجازه تولید انسولین نمی‌دهد. انسولین توسط سلول‌های بتا در پانکراس تولید می‌شود و مهم‌ترین وظیفه آن تبدیل قند خوراکی به انرژی است. در دیابت نوع ۱، سلول‌های ایمنی با تخریب سلول‌های بتا، تولید انسولین را متوقف می‌کنند. در دیابت نوع ۲، انسولین تولید می‌شود ولی مقدار آن کمتر از نیاز بدن است. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای درمان دیابت نوع ۱ وجود ندارد و تنها راه کنترل بیماری، تزریق روزانه انسولین است. تنها پنج درصد از افراد مبتلا به دیابت، به نوع یک دچار هستند و نوع دو شایع‌تر است. همین انجمن گزارش می‌دهد که بیش از ۱.۲۵ میلیون آمریکایی به این اختلال مبتلا هستند.

تازه‌ها

علامت اولیه ابتلا به پارکینسون

عمل کرده بودند. پژوهشگران دریافتند این ارتباط در مردان سفیدپوست نسبت به مردان سیاهپوست قوی‌تر است. در این نتایج حتمی پس از لحاظ کردن عوامل دیگر فرآیند خطر ابتلا به پارکینسون (مانند مصرف سیگار یا سابقه



سلامت‌نوز، پژوهشگران ادعا می‌کنند با آزمایش بویایی می‌توان احتمال ابتلا به پارکینسون را ۱۰ سال پیش‌از بروز علائمی همچون لرزش، سفتی و خشکی اندام‌ها تشخیص داد. در نتایج این پژوهش مشاهده شده بین تضعیف حس بویایی پارکینسون در مردان ارتباط قوی‌تری وجود دارد، اما علت این قضیه هنوز مشخص نیست. در این پژوهش، حدود ۲۵۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۵ سال تحت آزمایش بویایی قرار گرفتند و از آنها در مورد بوهای شناخته‌شده‌ای مانند لیمو، بنزین، پیاز و دارچین سؤال شد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش پس از انجام این آزمایش به مدت ۱۰ سال زیر نظر قرار گرفتند. طی این سال‌ها، ابتلا به پارکینسون بیشتر در کسانی مشاهده شد که در آزمایش بویایی ضعیف‌تر از دیگران

نکته

استفاده منظم از "سونا" بیماری‌های ریوی را کاهش می‌دهد

تهدیدکننده زندگی مبتلا شدند. طبق این گزارش، تجربه استفاده چهار بار در هفته یا بیشتر از سونا این خطر را تا ۴۰ درصد یا بیشتر هم کاهش می‌دهد. به گزارش تسنیم، سونا همچنین شانس ابتلا به



در جلسات هفته‌گی سونا شرکت کرده بودند، تقریباً ۲۰ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌های



پیشگیری انواع مختلف دارد و بر حسب شدت بیماری، جنسیت و سن، چاقی، لاغری و شرایط روحی فرد توسط پزشک انتخاب می‌شود. همچنین در درمان پیشگیری حداقل مصرف منظم به مدت دو ماه نیاز است که متوجه شویم دارو موثر بوده است یا نه، پس بیمارانی نباید انتظار درمان سریع داشته باشند. گفتنی است؛ پنجمین کنگره سردرد و اولین کنگره بین‌المللی سردرد و درد تا ۲۱ مهرماه سالجاری در هتل پارسیان استقلال سالن دریای نور با حضور مهمانانی از کشورهای آمریکا، آلمان، دانمارک، سوئد در حال برگزاری است.

هفت روش طبیعی تبخال!



تبخال را کم کرده و سبب تضعیف عفونت ناشی از آن می‌شود.
شیرین بیان: نشان داده شده که عناصر و ترکیبات موجود در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می‌بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید. می‌توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم ضربه ای استفاده کنید
عصاره دانه گریپ فروت: دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین سی است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می‌کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم‌ها می‌شود. کافیتس دوفطرها از

تبخال را کم کرده و سبب تضعیف عفونت ناشی از آن می‌شود.
شیرین بیان: نشان داده شده که عناصر و ترکیبات موجود در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می‌بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید. می‌توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم ضربه ای استفاده کنید
عصاره دانه گریپ فروت: دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین سی است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می‌کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم‌ها می‌شود. کافیتس دوفطرها از

زخم‌های سرد ناشی از ویروس هرپس سلیمیکس بیشتر به صورت تاول روی لب‌ها و لبه‌های بیرونی دهان خود را نشان می‌دهند. به گزارش سلامت نیوز، این زخم‌ها که با نام تبخال شناخته می‌شوند، با احساس سوزش و خارش در منطقه آسیب دیده خود را نشان می‌دهند. گاهی اوقات تب و آلرژی نیز به علائم افزوده می‌شود. خوشبختانه تبخال یک عارضه جدی نیست و معمولاً بعد از چند روز از بین می‌رود. بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید چون خشک شدن ناحیه تاول زده، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می‌دهد. برای درمان سریع تبخال، ۷ پیشنهاد ساده و سالم را امتحان کنید:
شیر سرد: شیر دارای ماده ای به نام لیزین است که پس از جذب توسط پوست، ویروسی که سبب

سن مناسب برای شروع مهدکودک چسنی است؟

بعد نیاز دارد که روند استقلال و اجتماعی شدن را آغاز کند. وی عنوان کرد: مهد کودک مکان مناسبی برای طی این مرحله از مراحل رشد و اجتماعی شدن کودک است و برای اینکه کودک آماده رفتن به مهد کودک باشد نیاز است که از قبل به او برای شکل گیری استقلال نسبی اش کمک کرد. دادجو افزود: برای رفتن به مهد، کودکان باید مهارت‌های عملکرد مستقل از جمله تنهایی

کارشناس مسئول کودکان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: سن مناسب شروع مهد کودک بین دو تا سه سالگی است به گزارش ایسنا، مریم دادجو با اشاره به اینکه تا پیش از دو سالگی هیچ محبتی جای محبت مادر را نمی‌گیرد، اظهار کرد: رفتن کودکان بعد از دو سالگی به مهد مشکلات کمتری برای کودکان ایجاد می‌کند، بخصوص کودک از سه سالگی به



از مهد به خانه دیر نکند تا کودک احساس عدم اطمینان و ناامنی نکند و حتما خودتان دنبال او بروید