

علیرضا جانشینی مطلق
فوق تخصص نوزادان

زردی یک بیماری شایع در نوزادان است که بسته به اینکه نوزاد رسیده و یا نارس باشد ممکن است در روزهای ابتدایی بعد از تولد ظاهر شود. بیشتر اوقات زردی نوزادان به دلیل ناسازگاری خونی بین مادر و نوزاد به وجود می آید. از این رو یک بیماری مسری و قابل انتقال نیست که باعث ترس و وحشت شود. چنانچه در ۷۲ ساعت اولیه پس از تولد نوزاد دچار زردی باشد طبیعتاً با یک زمان بحرانی مواجه هستیم که باید سریعاً برای درمان اقدام شود. چرا که اگر زمان طلایی را از دست بدهیم، ممکن است زردی به قدری شدت یابد که نتوانیم آن را کنترل کرده و نوزاد دچار عوارض ناشی از آن مثل اختلالات کبدی، مشکلات رشدی و... شود. توصیه مان این است که والدین همان روز اول که متوجه زردی نوزاد خود می شوند، به مراکز بهداشتی و پزشکی مراجعه کنند تا اگر لازم بود اقدام مناسب صورت گیرد. معمولاً در زردی نوزادان، برخی بر این باورند که قسمت اول شیر مادر یا آغوز که زرد رنگ است، اگر به نوزاد داده شود زردی یا خطری را متوجه نوزاد خواهد کرد. این باور غلطی است و ما به هیچ عنوان قطع شیر مادر را توصیه نمی کنیم و آغوز اولین شیری که بعد از تولد جاری می شود، حاوی مواد ایمنی مختلفی است که باید نوزاد از آن تغذیه شود. از باورهای نادرست دیگر، این است که وقتی نوزاد زرد شد خانواده بدون اینکه علت زردی را بدانند و یا آزمایش انجام دهند، نوزاد را زیر نور مهتابی قرار می دهند که از نظر ما کاملاً غلط است. برای کم کردن زردی نوزاد دستگاه نوری که استفاده می شود با نور مهتابی کاملاً متفاوت است. چرا که طول موج نوری که به پوست نوزاد دارای زردی می خورد بسیار مهم بوده و در حد ۴۲۰ تا ۴۷۰ نانومتر است. بنابراین این نور آبی متمایل به بنفش می شود و با نور سفید رنگ مهتابی که در منزل داریم متفاوت است. یک باور غلط دیگر این است که به عنوان روش درمانی رایج سنتی در قدیم به نوزاد زرد شده شیر خشک و ترنجبین می دادند، ما به هیچ عنوان استفاده از این مواد را توصیه نمی کنیم و اگر قرار است دارویی به نوزاد داده شود، باید تحت نظر پزشک معالج و نه بر اساس روش های متداول سنتی و خانگی تجویز شوند.



غذاهای مناسب برای پرکاری تیروئید

نان هایی که با نمک بدون ید تهیه می شوند، جودوسر، انواع ادویه ها، سیب زمینی و عسل از خوراکی هایی هستند که برای بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید مفید خواهند بود. همچنین مصرف گوشت گاو، گوسفند، مرغ و بوقلمون و روغن های گیاهی مفید حاوی امگا ۳ برای سلامت بیماران تیروئیدی بسیار مفید خواهد بود. مصرف عناصر خوراکی سلنیوم، روی آهن، کلسیم و ویتامین D برای این بیماری مفید هستند.

پرکاری تیروئید بیماری است که در اثر آن، مقدار هورمون تیروئید موجود در بدن افزایش می یابد. این موضوع در اثر تولید هورمون تیروئید بیشتر توسط تیروئید اتفاق می افتد. غذایی که هورمون تیروئید بیشتری تولید می کند، ممکن است از اندازه طبیعی خود بزرگ تر باشد. کمبود ید می تواند تولید هورمون های تیروئید را کاهش دهد. نمک بدون ید، سفیده تخم مرغ، قهوه، چای، انواع میوه ها و سبزیجات تازه، آجیل شیرین یا کم نمک،

باین مواد غذایی استخوان هارا تقویت کنید

اگر کلسیم کافی دریافت نکنید، ممکن است در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان باشید. مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم تا ۵۰ سالگی به زنان توصیه می شود و پس از آن نیز زنان باید ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. بادام از بالاترین میزان کلسیم برخوردار است. تنها ۲۸ گرم بادام، ۶ درصد از ارزش غذایی روزانه کلسیم را تامین می کند. آب

پنیر نوعی پروتئین است که در شیر یافت می شود که به خوبی برای مزایای سلامتی بالقوه آن مورد مطالعه قرار گرفته است. شیر سویا که به ظاهر شبیه شیر است، اما در اصل مانند شیر طبیعی نیست و می توان آن را به عنوان یک شیر گیاهی معرفی کرد. زیرا این شیر را طی عملیاتی از دانه سویا می گیرند و به همین دلیل مانند شیر گاو، چربی و لاکتوز ندارد.

دانشتنی ها

پروتئین گیاهی جایگزین لبنیات

افزودن پروتئین بیشتر به رژیم غذایی فقط برای ساخت و حفظ عضلات نیست. پروتئین می تواند به شما کمک کند تا به اهداف کاهش وزن خود برسید و مدت بیشتری احساس سیری کنید و در عین حال متابولیسم بدن و چربی سوزی خود را افزایش دهید. این مورد می تواند با افزایش سن از استخوان های شما محافظت کند و فشار خون شما را کاهش دهد. به نقل از هلت، بسیاری از منابع پروتئینی خوب از حیوانات به دست می آیند اما اگر سعی دارید مصرف گوشت خود را محدود کنید تا مصرف چربی های اشباع شده خود را کاهش دهید، این روش کمک چندانی به شما نمی کند. همچنین ممکن است از خوردن مرغ و ماهی خسته شوید حتی افرادی که سعی در کاهش کلسترول خود دارند ممکن است نیاز داشته باشند مصرف تخم مرغ خود را به تنها یک عدد در روز محدود کنند و کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند نمی توانند پروتئین خود را از شیر یا پنیر و لبنیات دریافت کنند بنابراین یافتن جایگزین مناسب حائز اهمیت است. گیاهخواران احتمالاً از قبل می دانند که می توانند هر روز مقدار زیادی پروتئین از گیاهان دریافت کنیم. به طور خاص، احتمالاً یک منبع پروتئین در فریزر شما مانند نخود فرنگی وجود دارد. یک فنجان نخود سبز پخته شده دارای ۸.۶ گرم پروتئین است، در مقایسه با یک فنجان شیر بدون چربی که با ۸.۴ گرم پروتئین، میزان کمتری است. نخود فرنگی در واقع حبوبات است نه سبزیجات و به همین دلیل مقدار کمی پروتئین دارد. دو نوع نخود فرنگی، سبزی و زرد وجود دارد؛ نخود سبز که معمولاً به شکل تازه و منجمد نگهداری می کنیم، شیرین تر از همتایان زرد خود است. نخود زرد معمولاً در برخی دیگر از غذاها از جمله دال هندی استفاده می شود. پروتئین نخود در مقایسه با پروتئین برنج یا شاهدانه تمام آمینو اسیدهای لازم را دارد اما مقدار کمی متیونین، یک آنتی اکسیدان مهم دارد بنابراین احتمالاً ایده خوبی نیست که به پروتئین نخود به عنوان منبع اصلی پروتئین خود اعتماد کنید. پروتئین ایزوله نخود سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه است که آن را برای کاهش وزن و عضله سازی مفید می کند و پروتئین آن بیشتر از یک فنجان نخود پخته است. کنسانتره پروتئین نخود، اگر چه به اندازه پروتئین منراکم نیست، حاوی کرومیدرات ها یا چربی های اضافه شده است. پروتئین نخود بافتی در تولید غذاهای گیاهی و وگان استفاده می شود. اگر چه پروتئین نخود ممکن است تغییر خوبی در اسهالی صبحگاهی شما باشد اما نباید اضافه کردن نخود فرنگی معمولی را به سایر وعده های غذایی خود در طول روز را فراموش نکنید. پزشکان، نخود فرنگی را به دلیل فواید تغذیه ای آن، غذای قدرتمند می نامند. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند، بلکه ۸.۸ گرم فیبر نیز با یک فنجان نخود دریافت خواهید کرد تا سلامت روده خود را بهبود بخشیده و احساس سیری کنید.

نکته

دلایل ابتلا به دیابت

بر اساس آمار فدراسیون بین المللی دیابت (IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می شود. دکتر «رودیکا بوسویی»، رئیس بخش پزشکی و علم در انجمن دیابت آمریکا به علل ابتلا و راه های پیشگیری از این بیماری می پردازد. دیابت عارضه ای مزمن است که در نوع یک آن، بدن انسولین کافی تولید نمی کند و در نوع دو، بدن به انسولین پاسخ نمی دهد و مقاوم می شود.

علت ابتلا به دیابت نوع یک

دیابت نوع یک نوعی بیماری خود ایمنی است که سلول های بتا که در لوزالمعده قرار دارند و انسولین تولید می کنند، از بین می روند. این تخریب ممکن است به سرعت یا به مرور زمان صورت بگیرد تا جایی که بخش بزرگی از این سلول ها از بین می روند و فرد باید انسولین را از منابع خارجی دریافت کند. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید مرتباً انسولین تزریق کنند. هر کسی ممکن است به دیابت نوع یک مبتلا شود و علائم آن عبارت است از: تشنگی و گرسنگی، تکرر ادرار، خستگی، تاری دید، بهبود کند زخم ها و کبودی ها و کاهش وزن. دیابت نوع دو شایع تر است و اختلال عملکرد سلول بتا در این نوع بیماری دلایل متعدد و پیچیده ای دارد از جمله افزایش وزن، تغییر سبک زندگی و بی تحرکی. سابقه خانوادگی، نژاد و سن نیز در ابتلا به این نوع دیابت نقش دارد. این تغییرها سبب می شود بدن از انسولینی که می سازد در دست استفاده نکند. عارضه های مقاومت به انسولین نام دارد و کاهش سطح قند خون برای بدن دشوار تر می شود. بوسویی افزود: هر چه مقاومت مان به انسولین بیشتر باشد، انسولین بیشتری لازم است تا بدن از خون داخل سلول همان میزان گلوکز را بگیرد و انرژی تولید کند. به همین دلیل، سلول های بتا باید مدام و بی وقفه کار کنند. در نهایت از رقیق می افتند و نمی توانند انسولین زیادی تولید کنند. این باعث تغییر در مغز و اختلال در حس سیری می شود. بر اثر شیوع چاقی و کاهش دسترسی به غذاهای تازه و سالم، شمار کودکان مبتلا به دیابت نوع دو در دنیا رو به افزایش است. تمام افراد مبتلا به دیابت نوع دو به تریق انسولین نیاز ندارند و بدن بسیاری از آن ها هنوز انسولین تولید می کند. بنابراین، تشخیص زودهنگام به بیماران کمک می کند تا ایجاد تغییر لازم در سبک زندگی یا مصرف دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند.

مصرف شکر زیاد

پژوهش ها نشان می دهد مصرف نوشیدنی های حاوی شکر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد اما عوامل خطر زای دیگری مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد نیز در ابتلا به این بیماری دخیل هستند. پزشکان توصیه می کنند از مصرف نوشیدنی های شیرین پر بهیز کنید، به جای آن آب بنوشید و سهم شکر در میزان کالری دریافتی روزانه بیش از ۱۰ درصد نباشد.

پیشگیری از دیابت

به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلا آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می شود. تغییر سبک زندگی شما می تواند گام بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

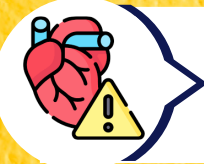
دلایل بیدار شدن در شب

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بدن انسان برای بازیابی قدرت نیاز به استراحت دارد. بنابراین بیدار شدن در ساعات سه یا چهار صبح برای بسیاری از افراد، واقعا آزار دهنده است و این زمان با عملکرد پنج اندام داخلی بدن مرتبط است. گفته می شود بیدار شدن از خواب با تعدادی از بیماری ها مرتبط است. تحقیقات نشان می دهد که بیدار شدن از خواب در این موقع از شب می تواند دلایلی داشته باشد که در این اینفوگرافیک می بینید.



بیماری قلبی



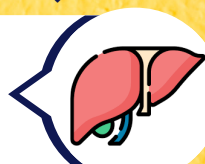
افرادی که از اختلال در کار قلب و عروق خونی رنج می برند معمولاً در این دوران از خواب بیدار می شوند. زیرا در شب تعداد ضربان قلب و سطح فشار خون کاهش می یابد و مکانیسم های دفاع شخصی در بدن فعال می شود. بنابراین اگر فردی همیشه در این زمان از خواب بیدار می شود و در سینه احساس فشار و تنگی نفس می کند، بهتر است با پزشک مشورت کند.

مشکلات معده



معده در این مدت از شب بسیار فعال است. بنابراین فردی که در این زمان از خواب بیدار می شود و احساس ناراحتی یا درد در ناحیه معده می کند، ممکن است نشان دهنده زخم معده یا ورم معده باشد.

کبد



بر اساس تحقیقات، در این مدت از شب، کبد بیشترین فعالیت را دارد. بیماری های کبدی، چاقی و غیره می تواند باعث بد خوابی و شب بیداری شود.

فشار روحی



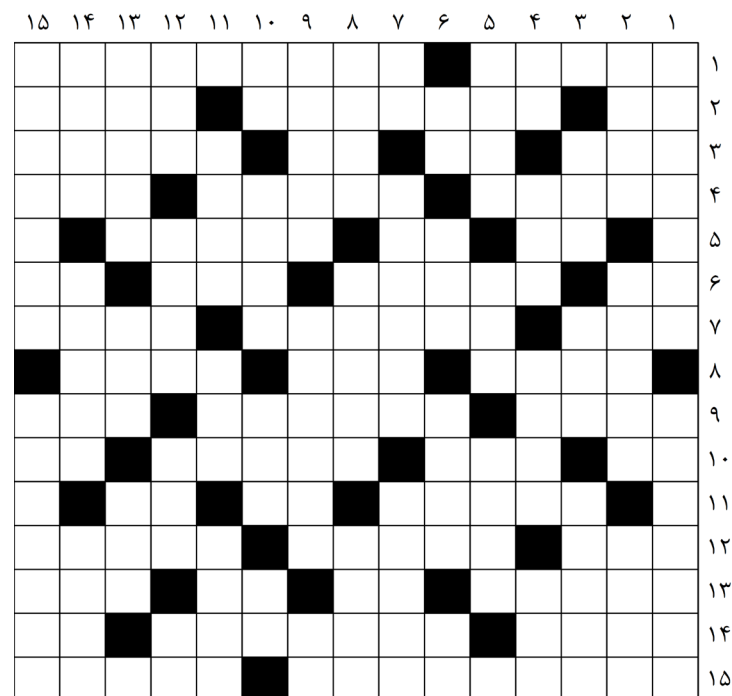
مشکلات فشار روحی می تواند علت اختلال خواب، کیفیت پایین خواب و شب بیداری باشد.

شماره ۱۶۴۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

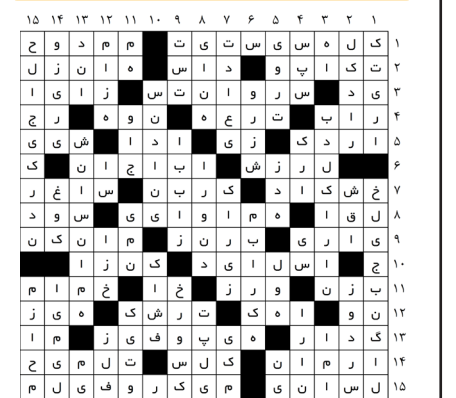
۱- آسودگی - نوعی جامه خشن جنگی
۲- رنگ سبز تند - فراگرفته شده - برجسب ۳- گیره جراحی - جای قرار آرام - امدادسانی ۴- ردیف قالی - پخش ویلا - نوعی پارچه گرانبها - شن ورنگ نرم ۵- کاراته نمایشی - ترش رویی - خواری و فلاکت ۶- منقار کوتاه - از سایل حمام - عرض - از فلزات ۷- ساز ضربی - فیلمی از اصغر هاشمی - مقابل اخروی ۸- بریدگی سطحی پوست - نژاد مردم پرو - انتقالی فرانسه که در حمام کشته شد ۹- پنهان شده - دارای دردورنج - کلمه شگفتی ۱۰- از نشانه های جمع فارسی - یکی از لوازم خانگی برای مخلوط کردن - خوشحالی - حرکت و تکان کم ۱۱- شکاف باریک - از حروف یونانی - جنس ۱۲- مطلع - لباس بی آستر - آقاوسید - چهره ۱۳- علم آموختن - وسط و میان - فرزوز رنگ ۱۴- راهنما - از شهرهای اصفهان - گرمی تر ۱۵- از شهرهای البرز - کربن گیری



افقی

۱- از جرم های کوچک آسمانی - از آثار تاریخی کرمانشاه ۲- پنج ترکی - خسته کننده - از شهرهای فارس ۳- اردوگاه و خیمه گاه - تنها - اسب آذری - گواهی دادن ۴- تهیدست و فقیر - خواهان - مخفف سیاه ۵- مرض ریوی - بکندگی - تیراندازی ۶- حافظه ای در تلفن همراه - نوعی عدسی - ریزه های ورق طلا - محل ورود ۷- سنگ سبز قیمتی - لیخن دزدن - نمدفروش و نمدمال ۸- اقدام کننده - نزد ایرانیان است و بس - رویه لاستیک ۹- هجران و فراق - شهری در استان تهران - محل تغذیه جنین ۱۰- پهلوان - اسباب سفر - سوره ششم قرآن کریم - الفبای موسیقی ۱۱- یاقوت - کلام انزجار - خاروری دیوار ۱۲- صیقل - ملیح - خیر کردنی روپا در ته چاه ۱۳- بزرگ ترین سرخرگ بدن - حرف انتخاب - مکان - مخفف لیکن ۱۴- استوار و محکم - جمع زیادی در مثل - عربان ۱۵- در چین جزو گیاهان مقدس است - شهری در ایالت ایلینوی آمریکا

حل جدول ۱۶۴۱



جدول سودو کو

۷	۹	۲	۱		
۷	۵	۶	۸		
۱	۴	۸	۵	۶	۳
		۳	۶	۴	۵
		۶	۹		
۸	۲	۷	۱		
			۸		
۶			۷	۹	۴
			۱	۶	۹

۷	۸	۳	۱	۱	۲	۲
۳	۱	۲	۸	۱	۳	۷
۲	۱	۲	۷	۲	۸	۳
۲	۳	۱	۳	۱	۸	۲
۱	۳	۸	۲	۷	۳	۱
۲	۷	۱	۳	۳	۱	۸
۳	۲	۳	۸	۱	۲	۷
۸	۲	۷	۳	۱	۱	۳
۱	۷	۱	۲	۳	۲	۸