



در دوران بارداری ممکن است برخی عوارض و مشکلات بروز پیدا کنند که اغلب با درمان های ساده خانگی و دارویی برطرف می شوند. یکی از شایع ترین شکایات خانم های باردار تهوع و استفراغ است. یعنی این حالت بین هفته ۶ تا ۸ بارداری شروع می شود و معمولاً تا هفته ۱۴ بارداری با شدت متغیر ادامه پیدا می کند. یکی از اقداماتی که می تواند بسیار کمک کننده باشد، تقسیم مواد غذایی دریافتی در وعده های بیشتر با حجم کمتر است. در واقع، اگر خانم باردار به جای سه وعده اصلی سنگین، در چند وعده با حجم کم غذا بخورد در کنترل این عارضه بسیار مؤثر است. همچنین مصرف گیاه زنجبیل یا داروهای گیاهی بر پایه زنجبیل، ویتامین B6 و داروهای ضد تهوع و استفراغ با تجویز پزشک، می تواند تا حدی به بهبود این عارضه کمک کند. عارضه دیگر سوزش سردل است، این عارضه در اثر بازگشت یا ریفلاکس محتویات معده به قسمت تحتانی مری ایجاد می شود. یکی از دلایل آن می تواند شل شدن اسفنکتر تحتانی مری در اثر تغییرات هورمونی باشد. این عارضه با رعایت مواردی مثل صاف دراز کشیدن یا کاهش حجم و افزایش وعده های غذایی و در نهایت، مصرف داروهای آنتی اسید برطرف می شود. هم چنین سردردهای معمولی در دوران بارداری همه گیر است، این سردردها معمولاً به استامینوفن ساده جواب می دهند اما اگر شدید و مداوم بود خانم باردار باید برای بررسی های تخصصی به متخصص مغز و اعصاب ارجاع داده شود. همچنین ۷۰ درصد خانم های باردار ممکن است به کمردرد دچار شوند که اغلب خفیف است و به دنبال کشش شدید، بلند کردن اشیاء یا راه رفتن زیاد رخ دهد. ملاحظات نظیر خم کردن زانو ها موقع بلند کردن اجسام به جای خم کردن کمر، حمایت کمر با بالش هنگام نشستن، پرهیز از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و نامناسب می تواند تا حدی این دردها را تسکین دهد. یکی از نکات مهم درباره این عارضه این است تا زمانی که معاینه کامل ارتوپدیک انجام نشده است نمی توان کمردردهای شدید را ناشی از بارداری دانست. کمردردهای شدید در دوران بارداری ممکن است ناشی از علل ناشایع دیگری مثل پوکی استخوان مرتبط با بارداری، بیماری های دیسک بین مهره ای، آرتروز ستون فقرات یا التهاب مفاصل باشد.

دانستنی ها

ریفلاکس معده کودک
چه نشانه هایی دارد؟

ریفلاکس معده به مری زمانی اتفاق می افتد که محتویات معده به مری برگردد. به این معنی که محتویات معده از طریق مری بالا می رود و به گلو یا دهان می رسد و کودک استفراغ می کند. ریفلاکس در شیرخواران شایع است و ممکن است یک یا چند بار در روز اتفاق بیفتد.

علائم

در نوزادان، ریفلاکس محتویات معده به مری معمولاً باعث علائم زیر می شود: بازگشت محتویات معده از طریق مری و به داخل گلو یا دهان و برگرداندن شیر است. نوزادان مبتلا به بیماری ریفلاکس معده به مری ممکن است علاوه بر ریفلاکس و برگرداندن شیر علائم زیر را نیز داشته باشند: دادن قوس به کمر و حرکات غیرطبیعی در گردن و چانه، اختلال در بلع، تحریک پذیری، از دست دادن اشتها یا امتناع از شیرخوردن، عوارضی مانند خوب وزن نگرفتن، سرفه یا خس خس سینه و استفراغ. اگر شیرخوار علائمی مانند موارد زیر را داشته باشد، ممکن است علت یک مشکل جدی سلامتی غیر از ریفلاکس معده به مری باشد و باید فوراً با پزشک تماس بگیریم؛ گریه یا تحریک پذیری بیش از حد معمول، مشکل تنفسی، مشکل در بلع، علائم خونریزی دستگاه گوارش، مانند: استفراغ حاوی خون، علائم کم آبی بدن، مانند بی حالی یا خشک بودن پوشک به مدت ۳ ساعت یا بیشتر و استفراغ بسیار زیاد و پرتابی حاوی صفرا که رنگ استفراغ را سبز یا زرد می کند. هر نوزادی ممکن است به این حالت مبتلا شود؛ هرچند این اختلال در نوزادان نارس شایع تر است. به نظر می رسد چندین عامل مانند اختلال در عملکرد مری، ریفلاکس اسید بیشتر و یا احساس ناراحتی بیشتر در صورت بروز ریفلاکس، در این زمینه نقش داشته باشند.

تشخیص

در بیشتر موارد، پزشک با بررسی علائم، سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی نوزاد، ریفلاکس را تشخیص می دهد. نیاز به بررسی بیشتر، به یافته های پزشکی بستگی دارد و ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد: آزمایش خون و یا ادرار، مطالعه با اشعه ایکس برای ارزیابی آناتومی معده و بلع نوزاد و آندوسکوپی.

درمان

اکثر نوزادان مبتلا به ریفلاکس معده به مری نیازی به درمان ندارند. زیرا علائم معمولاً تا ۱۲ تا ۱۴ ماهگی خود به خود بهبود می یابند. بسته به سن و علائم کودک، ممکن است پزشک تغییراتی در سبک زندگی را برای درمان علائم توصیه کند. ممکن است در برخی موارد، پزشک مصرف دارو یا جراحی را نیز تجویز کند.

تغییر سبک زندگی

ممکن است پزشک تغییرات زیر را در سبک زندگی برای کمک به بهبود علائم در شیرخواران توصیه کند: پرهیز از قرارگرفتن نوزاد در معرض دود سیگارگرفتن یا دگلوی شیرخوار، تغییر رژیم غذایی نوزاد، نگه داشتن شیرخوار در حالت عمودی در صورت امکان. به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از غذاخوردن، باید قبل از تغییر رژیم غذایی شیرخوار برای درمان علائم ریفلاکس با پزشک صحبت کنیم. بسته به سن و علائم کودک، پزشک ممکن است موارد زیر را توصیه کند: از تغذیه بیش از حد کودک خودداری کنیم یا به دفعات، وعده های غذایی کوچکتری به او بدهیم. باید دستورالعمل های پزشک را دنبال کنیم تا مطمئن شویم که شیرخوار به اندازه کافی تغذیه می شود. به شیرخوار غذاهای غلیظ تری بدهیم. ممکن است پزشک توصیه کند به شیر خشک یا شیر مادر غلات اضافه کنیم. نباید بدون مشورت با پزشک غذای شیرخوار تغییر بدهیم. شیرگاو را از رژیم غذایی نوزاد حذف کنیم. علائم آلرژی به پروتئین شیرگاو شبیه علائم ریفلاکس است. ممکن است پزشک برای شیرخوارانی که با شیر خشک تغذیه می شوند، استفاده از شیر خشک مخصوص را برای ۴ تا ۶ هفته تجویز کند. ممکن است پزشک تغییر رژیم غذایی را برای نوزادانی که به دلیل ریفلاکس خوب وزن نگیرند، در نظر بگیرد. به عنوان مثال، ممکن است استفاده از شیر خشک با کالری بالاتر را تجویز کند.

نکته

کمبود این ویتامین ها باعث ریزش مو می شود

رژیم غذایی سالم بر سلامت بدن از جمله مو اثر چشمگیری دارد. بنابراین، گاهی ممکن است در مواجهه با تارهای نازک مو از خود بپرسیم که کدام ویتامین را کمتر مصرف کرده ایم. اما ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و گاهی نازک شدن مو به زیاده روی در مصرف برخی ویتامین ها مربوط است. در واقع رژیم غذایی بر سلامت مو تأثیرگذار است، اما نه لزوماً آنگونه که عموم تصور می کنند. در برخی موارد، حتی ازدیاد برخی ویتامین ها در بدن باعث می شود تارهای مو نازک شوند. کمبود پروتئین ها و آهن در رژیم غذایی هم می تواند باعث ضعیف شدن تارهای مو و ریزش آن ها شود.

ویتامین D

ویتامین D به تقویت کننده بافت استخوان و استحکام آن معروف است. برخی از افرادی که کمبود ویتامین D دارند، علاوه بر ابتلا به راشیتیس، دچار ریزش مو نیز می شوند. در این موارد، مصرف مکمل های این ویتامین می تواند راهکار خوبی برای جبران این کمبود باشد.

آهن

آهن برای تأمین گلبول های قرمز سالم بسیار مهم است که نقش اکسیژن رسانی در بدن دارند. اگر به میزان کافی آهن به بدن نرسد، دچار کم خونی یا کاهش گلبول های قرمز می شویم که یکی از عوامل ریزش موها است.

ویتامین C

ویتامین C بیشتر روی سیستم ایمنی بدن اثر دارد تا روی ریزش مو. اما باید مطمئن شد که مقدار مناسب آن به بدن می رسد به ویژه اگر بدن کمبود آهن داشته باشد. ویتامین C را می توان با خوردن مرکبات، سیب زمینی، انواع فلفل ها و دیگر خوراکی های حاوی این ویتامین تأمین کرد.

خوراکی های مفید برای کاهش وزن

سبزیجات



می توانید سبزیجات بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و کالری مصرفی خود را به طور همزمان کاهش دهید. مطالعات نشان داده که مصرف سبزیجات کالری دریافتی ما را کاهش می دهند.

آجیل



برای یک میان وعده عالی یک مشت کوچک از انواع آجیل مانند بادام، بادام زمینی، گردو و... را مصرف کنید. وقتی افراد آجیل می خورند، به طور خودکار در وعده های غذایی بعدی کمتر غذا می خورند.

لوبیا



لوبیا منبع عالی پروتئین است. لوبیا همچنین فیبر بالایی دارد و دیر هضم می شود. این بدان معناست که برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنید که ممکن است شما را از خوردن غذای بیشتر باز دارد.

شکلات تلخ



بین وعده های غذایی خود به جای شکلات شیری، یک یا دو مربع کوچک شکلات تلخ مصرف کنید. مطالعات نشان داده است که شکلات تلخ به کاهش اشتها کمک می کند.

زمانی که می خواهید وزن کم کنید، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از جمله کارهای مهمی است که باید انجام دهید. در یک رژیم غذایی سالم افراد می بایست مقدار کالری دریافتی از مواد خوراکی را متناسب با میزان فعالیت خود مصرف کنند. خوردن یا آشامیدن بیش از نیاز بدن منجر به اضافه وزن خواهد شد. هم چنین در صورت کم خوردن یا آشامیدن، وزن افراد کاهش پیدا می کند که کاهش وزن زیادی نیز مشکلاتی را در پی خواهد داشت. متخصصان تغذیه می گویند: برخی غذاها و خوراکی ها می توانند به کاهش وزن کمک کنند. زیرا به شما کمک می کنند احساس سیری طولانی تری داشته باشید و به کاهش هوس غذا خوردن کمک می کنند.



تزریق ۲ واکسن مهم اجباری شد

شناخته می شود، یک بیماری باکتریایی است که عامل بروز آن، ۱۳ سویه باکتری است و اغلب کودکان زیر ۵ سال را درگیر می کند. علائم خفیف این بیماری اغلب شبیه علائم آنفلوآنزا است؛ اما طولانی تر. مینو محرز، متخصص بیماری های عفونی هم اظهار کرد: «دوره بیماری ویروسی روتاویروس طولانی است و علائم و دوره آن در کودکان دلوایس و مضطرب - سفید آذری - جهت و طرف ۱۲ - شدید - دانه خوشبو - واحد پول اکوادور ۱۳ - سیاهی - سیاهرگ - آلت نشانه روی تفنگ ۱۴ - معادل فارسی فیلتر - قابله - زن شهرمرده ۱۵ - کل و جملگی - کشوری آسیایی - دیندار و متدین می شود و کودک را بسیار ضعیف می کند.»

برنامه واکسیناسیون کودکان کشورمان از بهمن ماه تغییر می کند و ۲ واکسن «پنوموکوک» و «روتاویروس» به برنامه واکسیناسیون کشوری اضافه می شوند؛ بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت اعلام کرده بود که هر دوی این واکسن ها از سوی مؤسسه تحقیقاتی انسیتو پاستور تولید و تا دهه فجر امسال رونمایی خواهد شد تا نسخه ایرانی آن هم در اختیار خانواده ها قرار بگیرد. پنوموکوک که بین عامه مردم به ذات الریه

تأثیر منفی شیرین کننده های مصنوعی بر «روده»

خوش خیم نیستند. «میکروبیوم روده نقش کلیدی در سلامت فرد ایفا می کند و رژیم غذایی می تواند به روش های قابل توجهی بر ترکیب این باکتری ها تأثیر بگذارد. محققان یک گروه ۵۵ نفری که از شیرین کننده های مصنوعی استفاده نمی کردند، مقایسه کردند. به گفته ماتور؛ «این مسیر به دلیل اثرات مضر آن بر روی کبد و سیستم عصبی شناخته شده است و به عنوان یک عامل بالقوه ایجاد سرطان طبقه بندی می شود.»

محققان دریافتند: افرادی که از شیرین کننده های مصنوعی آسپارام، سوزالوز، ساخارین یا عصاره برگ استویا استفاده می کنند، کلونی باکتری های روده ای شان به طور قابل توجهی با افرادی که از این جایگزین های قند استفاده نمی کردند، متفاوت بود. محققان تنوع میکروبی روده کوچک را تجزیه و تحلیل کردند. دکتر «روچی ماتور»، متخصص غدد گفت: «شیرین کننده های مصنوعی برای میکروبیوم روده

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- خان درون پیچ - چیستان - در قیمه می ریزند
۲- فرورزنگ - ترموستات - نوکران و خدمتکاران
۳- آقایی و ریاست - فریاد و صدای بلند - بیماری جدام
۴- گشوده - کلمه شگفتی - خدای آسمان هندوها
۵- موضوع وزمینه - شاعر قرن ۹ هجری - تاخت اسب - سال ترکی
۶- استراحت مسافر وسط راه - گناه بزرگ - از نشانه های جمع فارسی
۷- فیلمی از ران هاوارد - گرمی - میوه تابستانی
۸- ترس و بیم - بازیگر فیلم مخمل آبی - قبیله وحشی پرو
۹- از شهرهای مازندران - همیشگی - سیاستمدار
۱۰- صابون خیاطی - زیردمی و رانگی - بوق و نفیر
۱۱- از وسایل ورزشی - بچه می کشد - اتاق کوچک - مادر عرب
۱۲- لمس کردن - واحد پول زاین - حافظه ای در تلفن همراه
۱۳- منسوب به هنر - غیر مونث - از دستگاه های موسیقی ایرانی
۱۴- اثری از ابراهیم گلستان - ماه شب اول - سلطان میوه ها
۱۵- کلام درد - نتیجه دهنده - کاهش خون رسانی در قسمتی از بدن

حل جدول ۱۷۴۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ت	ی	ا	ر	س	ت	ا	ن	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	ر	ا	ه	و	ی	خ	ر	ی	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	ا	و	۱	و	ک	ل	ز	ی	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	ک	ر	ش	۴	ف	ر	ی	د	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	م	ی	ه	ن	۵	ن	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

جدول سودوکو

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

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