خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

سلامت نامه

سوء تغذیه

علوی- عوامل متعددی مانند بدغذایی، رعایت نکردن رژیم غذایی صحیح ، فقر و کاهش دسترسی به انواع مواد غذایی می تواند احتمال بروز سوء تغذیه را به همراه داشته باشد.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره اظهارمی کند: برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی برای توانمند سازی خانواده ها و استفاده درست از مواد غذایی می تواند از پیامدهای احتمالی ناامنی غذایی پیشگیری کند.

«علیزاده» با اشاره به این که باید لبنیات در سبد غذایی خانوار وجود داشته باشد، اظهارمی کند: باید تلاش شود فراورده های لبنی سهم کافی در سبد غذایی خانوار داشته باشد و تهیه غذاهای مختلف با کشک به عنوان جایگزین مناسب در گروه لبنیات به دلیل منبع پروتئین و کلسیم قرار گیرد.

آشپزی

دسر نارنگی

مواد لازم: آب نارنگی ۳ لیوان، شکر ۳ قاشق غذاخوری، نشاسته ذرت ۳ قاشق غذاخوری.

مواد لازم برای لایه شیری: شیر ۳ لیوان، نشاسته ذرت ۲ قاشق غذاخوری، آرد یک قاشق غذاخوری، وانیل یک قاشق مرباخوری، شکر یک دوم لیوان، کره یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: در ظرفی آب نارنگی، نشاسته و شکر را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم و مدام هم می زنیم تا مایع به جوش بیاید. وقتی جوشید از روی حرارت برمی داریم و قالب را با آب خنک خیس می کنیم و مواد را داخل آن می ریزیم و کنار می گذاریم و شروع به درست کردن لایه شیری می کنیم. شیر، شکر، نشاسته و آرد را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت ملایم مدام هم می زنیم تا غلیظ شود در آخر وانیل و کره را اضافه می کنیم و روی لایه نارنگی می ریزیم و داخل یخچال به مدت ۳ تا ۴ ساعت قرار می دهیم.

وقتی اطرافیان جای پزشک کودکان را می گیرند

دلسوزی های دردسرساز

علوی

مراقبت از نوزاد و مهیا کردن شرایط لازم برای رشد و نمو وی یکی از بدیهی ترین مواردی است که هر مادر باید بداند و از نوزاد خود به خوبی مراقبت کند. در این میان، آن هایی که برای نخستین بار صاحب نوزاد می شوند و تجربه کافی برای نگهداری و مراقبت از او ندارند به ناچار به اطرافیان و تجربه های آن ها رو می آورند.

بازار بیان تجربه های مختلف در روزهای نخست به دنیا آمدن نوزاد به ویژه از سوی مادربزرگ ها که به تازگی صاحب نوه شده اند بسیار داغ است به طوری که گاهی توصیه های پزشکان را رد و فقط تاکید می کنند به تجربیات آن ها عمل شود اما بسیاری از آن ها نمی دانند که پیاده کردن این تجربیات چه تاثیراتی بر نوزادان می گذارد.

یکی از شهروندان بجنوردی در این باره می گوید: پس از ۹ سال بچه دار شدم و به همین دلیل اطرافیانم بسیار به من و نوزادم توجه داشتند و تا مدت زیادی در مراقبت از او به من کمک می کردند. وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: اطرافیانم اصرار داشتند از ۳ ماهگی هر وقت غذا می خورم با انگشت مقدار کمی در دهان او بگذارم تا آن را مزه کند و به اصطلاح در آینده بد غذا نشود.

وی ادامه می دهد: گاهی اوقات با این که پزشک تاکید کرده بود کودک تا ۶ ماهگی به نوشیدن آب نیازی ندارد و تشنگی اش با شیر مادر برطرف می شود می دیدم دور از چشم من به او آب می دهند. وی خاطرنشان می کند: اکنون کودکم یک سال و نیمه و دچار حساسیت شده است و پزشک زود شروع کردن غذای کمکی را علت اصلی آن می داند. در این باره عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک فوق تخصص نوزادان می گوید: تغذیه تکمیلی برای شیرخواران باید از پایان ۶ ماهگی آغاز شود اما تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی آن ها شیر مادر است.

دکتر «شاهین مافی نژاد» با بیان این که شیر خواران قبل از ۶ ماهگی به غذای دیگری به جز شیر مادر نیاز ندارند، اظهارمی کند: دفعات غذای کمکی در پایان ۶ ماهگی از یک بار در روز شروع می شود و کم کم به ۲ بار افزایش می یابد. وی اظهارمی کند: شروع زود هنگام غذای کمکی احتمال بروز ۲ عارضه مهم اسهال و آلرژی را در شیرخواران افزایش می دهد. وی ادامه می دهد: بسیاری از افراد تصور می کنند اگر غذای کمکی را زودتر از موعد شروع کنند، فرزندان شان رشد بهتری خواهند داشت در حالی که شروع زود هنگام غذای کمکی نه تنها در بهبود تکامل کودکان تاثیری ندارد بلکه احتمال ابتلا به آلرژی و اسهال را در آن ها افزایش می دهد. وی در پاسخ به این سوال که آیا دیر شروع کردن غذای کمکی هم می تواند خطراتی را در پی داشته باشد، بیان می کند: یاد نگرفتن عمل جویدن و کند شدن روند رشد می تواند از عوارض ناشی از دیر شروع کردن غذای کمکی باشد.

به گفته وی در اواخر ماه هفتم و طی ماه هشتم تعداد دفعات غذای کمکی کودک به ۳ بار در روز می رسد و در صورت نیاز می توان یک یا دو میان وعده به غذای کودک تا ۱۲ ماهگی اضافه کرد. وی با بیان این که تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیر خوار، شیر مادر است، تاکید می کند : غذای کمکی باید بعد از تغذیه با شیر مادر داده شود.

وی با اشاره به این که اضافه کردن نمک هنگام پخت و سرو غذا به هیچ عنوان برای کودک توصیه نمی شود، می افزاید: برای میان وعده کودک می توان از تکه های میوه، عدسی، نان و خرما، مسقطی، شله زرد، انواع حلواهای خانگی با آرد برنج یا گندم، بیسکویت های بدون کرم و خامه استفاده کرد.«آزمون» مسئول بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت بجنورد هم بر تغذیه انحصاری نوزادان با شیر مادر برای پیشگیری از خطر بروز آلرژی و آسم تاکید می کند و می افزاید: تغذیه انحصاری با شیر مادر به خصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد و بهتر است از شیر خشک یا شیر گاو استفاده نشود.

مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد هم شیر مادر را تأمین کننده نیازهای تغذیه ای کودکان می داند و می گوید: شیر مادر تا یک سالگی بر هر نوع ماده غذایی ارجحیت دارد. «جودت» ادامه می دهد: شیرمادر بی نظیرترین ماده غذایی و ضد عفونت و بیماری است و از شیرخوار در مقابل بسیاری از عفونت ها نظیر تنفسی، اسهال، آسم، اگزما و آلرژی محافظت می کند.

وی با بیان این که تغذیه با شیر مادر میزان مرگ و میر کودکان را کاهش می دهد، می افزاید: بهره مند شدن از شیر مادر در روزهای نخست پس از تولد (آغوز) باعث محافظت و پیشگیری از بیماری ها می شود.

> **تغذیه تکمیلی برای شیرخواران باید از پایان ۶ ماهگی آغاز شود اما تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی آن ها شیر مادر است**

خبر

فعالیت ۱۱۱ مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر

گروه خبر- ۱۱۱ مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر در استان فعال است. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: نظارت مستمر بر فعالیت ۱۱۱ مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر در استان انجام می شود.دکتر «نظری» ادامه داد: در این راستا در ۹ ماه گذشته ۱۳۵ مورد بازدید از مراکز درمان سوء مصرف مواد مخدر انجام شد.وی افزود: در بازدیدهای انجام شده لغو مجوز ۳ مرکز متخلف، تذکر شفاهی به ۲۰ مرکز و کاهش سهمیه دارویی ۶ مرکز انجام شد.وی اظهار کرد: از این تعداد ۵ مرکز دولتی است و مجوز یک مرکز دولتی دیگر در شهر آشخانه صادر شده که با تکمیل مدارک راه اندازی خواهد شد.

گیاهان دارویی

دفع کننده سنگ کلیه

علوی- گیاه دارویی «حساس» درختچه ای است و مواد موثر دارویی مانند تانن، املاح معدنی، ماده ای شبیه آدرنالین، آلکالوئید و میموزین را دارد.

یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره بیان می کند: ریشه و برگ گیاه حساس دارای خواص دارویی است و بیشتر برای دفع سنگ کلیه کاربرد دارد.

«مسعود معماریانی» می افزاید: همچنین از این گیاه به عنوان ضد نفخ و درد و ضد عفونی کننده خون استفاده می شود. وی اظهارمی کند: در پزشکی سنتی از جوشانده ریشه گیاه حساس برای دفع سنگ کلیه و از سرشاخه های آن برای تسکین آسم استفاده می کنند. وی مصرف مقدار ۲ تا ۶ گرم را روزانه ۳ بار به طور دم کرده کافی می داند.

بیشتر بدانیم

قرص آهن خانگی

گروه اجتماعی- کم خونی یکی از بیماری هایی است که این روزها برخی از افراد به آن مبتلا هستند. آهن از جمله عناصر ضروری برای هر فردی است که کمبود آن با مصرف قرص رفع می شود و در این بین افرادی هستند که تمایلی به مصرف قرص ندارند. درست کردن داروی آهن خانگی برای درمان کم خونی سخت نیست و فقط لازم است شیره انگور، شیره خرما و شیره توت را به یک اندازه با هم مخلوط و داخل یخچال نگهداری کنید.این مخلوط تا مدت زیادی ماندگاری دارد. این معجون مقوی را هر ۸ ساعت یک بار می توان مصرف کرد. برای بچه ها یک قاشق مرباخوری و برای بزرگ ترها یک قاشق غذاخوری از این مخلوط فوق العاده برای درمان کم خونی، بی حالی، بی حسی بدن و درمان تیروئید مفید است.