

چطور به کودک بگوییم ایدز دارد؟

یکی از سوال های اصلی والدین این است که چطور باید در مورد ابتلای کودک به ایدز با او صحبت کنیم؟ قبل از سن دبستان هیچ نیازی نیست در این رابطه به کودک اطلاعاتی داده شود. کافی است او بداند به بیماری ای دچار است که از طریق خون منتقل می شود و به همین دلیل باید مراقبت خود باشد و شرایطی را رعایت کند. بعد از ۷ سالگی می توان در صورت تمایل کودک با او در مورد نام بیماری هم صحبت کرد. شاید آنچه بیش از داد خبر بیماری باعث اضطراب والدین می شود، ترس از این سوال باشد که: «آیا شما هم به ایدز مبتلا هستید؟» و «چطور مبتلا شده اید؟» در مورد توضیح عامل ابتلا کافی است گفته شود این بیماری از طریق خون منتقل می شود.

در صورتی که پدر معنای جلوی چشم کودک است، می توان گفت عامل ابتلا اعتیاد پدر بوده، اما اگر پدر فوت کرده، نیازی به تخریب او در ذهن کودک نیست. اگر دلیل ابتلا رفتارهای پرخطر جنسی بوده نیز نباید موضوع برای کودک شکافته شود.

پرسش دیگر والدین این است که آیا باید این موضوع را با اولیای مدرسه و فامیل در میان بگذاریم؟ بسیاری از والدین نمی توانند در مورد ابتلای فرزندشان به ایدز در خانواده و مدرسه صحبت کنند و می ترسند بیان این مساله باعث انگشت نما شدن کودک شود. در بسیاری از کشورهای جهان حقوق این کودکان محفوظ است و آنها می توانند بنا به شرایط و درمان هایی که دریافت می کنند در مدارس عادی حاضر شوند.

بهترین توصیه این است که این کودکان در مدرسی ثبت نام شوند که فردی قابل اعتماد در مدرسه حضور دارد تا والدین بتوانند با اعتماد به او، وی را در جریان مساله قرار دهند. این موضوع به خصوص اگر کودک باید ساعت های مشخصی دارو مصرف کند اهمیت بیشتری خواهد داشت. در صورتی که چنین فردی وجود نداشت، والدین می توانند موضوع را با مدیر مدرسه در میان بگذارند اما درخواست کنند همکلاسی های فرزندشان از این موضوع باخبر نشوند. در مورد باخبر شدن نزدیکان و فامیل نیز این موضوع به طرز تفکر و نگاه آنها بستگی دارد.

هنگامی که در مورد بیماری با کودک صحبت می کنید، اصلا نیازی نیست در مورد احتمال مرگ ناشی از آن صحبتی به میان آورید. کودک باید با امید به زندگی تحت درمان قرار بگیرد و اگر خود در مورد مرگ بیرسد، می توانید بگویید مرگ قابل پیش بینی نیست و هر انسانی بالاخره یک روز فوت می کند. در صورت مرگ یکی از والدین نیز نباید دوره سوگواری طولانی شود. والدی بازمانده باید از کودک حمایت کند و در صورتی که هر ۲ والد فوت کردند، این وظیفه بر عهده سایر نزدیکان است و آنها باید تنها در مورد خوبی های والدین برای کودک بگویند.

پنجره

عوامل مهم در شیوع سرطان

ایسنا- دکتر حسین اصفهانی فوق تخصص بیماری های خون و سرطان گفت: گاهی نوساناتی در ارسال داروهای شیمی درمانی ایجاد و باعث می شود در مان به موقع انجام نشود. نوسان در تامین داروهای شیمی درمانی کودکان سرطانی را آزار می دهد. امروزه سبک زندگی در شهرها و حتی روستاها بسیار نامناسب شده؛ به طوری که غذای نامناسب، استفاده از مواد شیمیایی و شوینده ها افزایش یافته، بیشتر خودروها تک سرنشین شده و آلودگی ناشی از دود خودروها عاملی برای ایجاد سرطان شده است. وی افزود: شایع ترین نوع سرطان در بین کودکان سرطان خون و مغز است که با استفاده از جراحی می توان درمان کرد. بیشترین اقدامات پیشگیری از سرطان در دست خود افراد است و با سبک زندگی مطلوب، عدم مصرف آفت کش ها و شوینده های شیمیایی و دوری از عوامل خطر به راحتی می توان از ایجاد و عوارض آن پیشگیری کرد. علائم اولیه ای مانند خستگی مفرط، بزرگی کبد و طحال، کم خونی غیر قابل توجیه، کبودی و ورم غدد لنفاوی حتما به پزشک مراجعه کنند.

خاصیت شیر نارگیل



شفالآنلاین- شیر نارگیل ارزش غذایی بالایی داشته و سرشار از ویتامین، املاح معدنی، آمینو اسید، کربوهیدرات، آنتی اکسیدان، آنزیم و سایر ریز مغذی های مفید برای بدن است. این نوشیدنی به دلیل دارا بودن آهن، فسفر و الکترولیت پتاسیم می تواند در کاهش خستگی بدن بسیار موثر باشد. شیر نارگیل را منبع غنی از منگنز، مس، سلنیوم و روی دانسته اند. محققان در مطالعات اخیر خود دریافته اند که شیر نارگیل به مراتب می تواند برتر از قرص ها یا ویتامین ها باشد. گاهی اوقات اشخاص بسیاری

با وجود استراحت طولانی مدت باز هم با احساس خستگی مفرط دست به گریبان هستند، محققان معتقدند تغییر شیوه غذایی، سبک زندگی و استفاده از شیر نارگیل می تواند در کاهش علائم خستگی مفید باشد. همچنین کاهش وزن،

کنترل میزان قند، سودمندی در رفع یا کاهش تشنگی خون، درمان بیماری های گوارشی یا ناراحتی های معده، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون (به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه ب و پتاسیم)، شفافیت پوست از سایر فواید نارگیل است.

خواص تغذیه ای و درمانی یک میوه پاییزی



از این میوه دارای ۷۹ تا ۸۰ کالری است و در یک عدد خرما لو ۴ گرم چربی، ۳۰ میلی گرم آهن و ۱۱ میلی گرم ویتامین C وجود دارد. همچنین خرما لو دارای ۲۷۱۰ واحد بین المللی ویتامین A است و مصرف یک

عدد آن طی یک روز نیمی از ویتامین A بدن را تأمین می کند. خرما لو به دلیل وجود رنگدانه های موجود در آن سرشار از ویتامین C و A بوده بنابراین ضد بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و آب مروارید به شمار می رود.

سلامت نیوز- مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: خرما لو یک میوه پاییزی پرطرفدار بوده و سرشار از ویتامین C و بتا کاروتن است بنابراین تقویت کننده سیستم ایمنی محسوب شده و دارای ارزش غذایی فراوان است. خرما لو دارای ویتامین

B، A و C بوده و دارای کلسیم، گوگرد و فسفر است. همچنین مواد قندی موجود در آن برای بیماران مبتلا به دیابت ضرری ندارد البته به شرطی که قند موجود در خرما لو در رژیم غذایی آنها محاسبه شود

وی افزود: صد گرم خرما لو با به عبارتی یک عدد

تاخت و تاز ویروس وحشی!

اوضاع اضطراری در کرمان، در پی جان باختن ۲۸ تن از هموطنانمان

که موج آنفلوآنزادر آذر ماه آغاز می شود. سخنان محمود نبوی زمانی نگران کننده تر می شود که می بینیم وی نوع این آنفلوآنزا را هم H۱N۱ خوانده و افزوده: «ویروس های آنفلوآنزا که در کرمان گزارش شده فصلی است و فعلا از نوع تیپ A بوده و احتمالا ماه های بعد نوع B نیز ایجاد می شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد جامعه در فصل سرد درگیر آنفلوآنزا می شوند و بیماری حدود یک درصد این افراد تبدیل به ذات الریه شده و با درمان خوب متوسط ۷ درصد مرگ و میر ایجاد می شود که این رقم در جوانان ۳ درصد و در سالمندان تا ۱۵ درصد است؛ بنابراین تعدادی از تلفات به دلیل آنفلوآنزا ناگزیر است.»

معاون مرکز بیماری های واگیر وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آیا آنفلوآنزای شیوع یافته در کرمان همان نوع «آنفلوآنزای خوک» است یا خیر؟، گفت: «مشهور شدن این بیماری به آنفلوآنزای خوک از اول غلط بوده است چرا که در سال ۲۰۰۹ که این آنفلوآنزا نامگذاری شد دارای زن های انسان و پرنده ها نیز بود. لذا بعد از حالت پاندمیک درآمد و به آنفلوآنزای فصلی تبدیل شد؛ آنفلوآنزای ایجاد شده در کرمان موضوع غیر معمولی نیست و چون ما دقیق این موضوع را بررسی کرده و مراقبت انجام می دهیم تلفات آن دقیق مشخص می شود.»

نبوی در ادامه با اشاره به اینکه بیشتر افرادی که در کرمان به دلیل آنفلوآنزافوت کرده اند مسن یا دارای بیماری های نقص ایمنی بوده اند، گفت: «زمانی که اپیدمی می آید افراد باید اخلاق تنفسی را رعایت کنند. یعنی فردی که مریض می شود تا سه روز در منزل بماند و به استراحت خود ادامه دهد یا در صورت سایر افراد سرفه نکرده و با آن روبوسی نکند. افرادی که مبتلا به ویروس های فصلی می شوند باید فاصله یک متری با سایر افراد را رعایت کنند. در فصل سرما ویروس آنفلوآنزا ۸ ساعت روی سطوح می ماند بنابراین شستن مرتب دست ها با آب و صابون بسیار لازم است.» این در حالی است که به رغم همه این توضیحات، امروز خبردار شدیم که شمار جان باختگان مبتلایان به این بیماری به ۲۸ تن رسیده و نگرانی ها نسبت به شدت گرفتن شیوع این بیماری اینقدر فزونی یافته که ستاد مدیریت بحران استان کرمان نشست فوق العاده برگزار کرده و تصمیمات اضطراری اتخاذ نموده است.

در پایان این نشست، علیرضارزم حسینی، استاندار استان کرمان با اعلام اینکه وضعیت زرد در استان اعلام شده، گفت: «در نشست فوق العاده ستاد مدیریت بحران استان کرمان با موضوع پیشگیری و مقابله با ویروس H۱N۱ که امروز [دوشنبه] برگزار شد، مقرر شد مدارس این استان روزهای سه شنبه و چهارشنبه (۱۷ و ۱۸ آذر) تعطیل باشند. وی در ادامه افزایش آنفلوآنزادر این استان را عادی دانست و افزود: «موضوع پیشگیری امری دائمی است و همواره باید مد نظر باشد. اعلام وضعیت زرد در استان کرمان به دلیل احتیاط بوده است.»

هموطنانمان بر اثر ابتلا به این بیماری عادی و طبیعی است چرا که نخعی می گفت: «تاکنون در کرمان حدود ۱۰۰ بیمار در بیمارستان های سطح شهر بستری شده اند که آمار نگران کننده ای نیست. آنفلوآنزا در آمریکا در هر سال بین ۵ تا ۲۰ درصد مردم را مبتلا می کند و هر ساله ۳۰۰۰ تا ۴۹۰۰۰ نفر به علت این بیماری فوت می کنند.»

هنوز زمان زیادی از طرح این ادعا نگذشته بود که خبر رسید شمار جان باختگان ابتلا به آنفلوآنزا در کرمان افزایش یافته و به ۲۲ تن رسیده تا وزیر در حاشیه سمینار پزشکی پژوهشگر در این خصوص مورد پرسش قرار گرفته و بگوید: «متأسفانه این آمار ۲۲ نفر صحیح است؛ البته افراد صرفا به دلیل بیماری آنفلوآنزافوت نمی کنند بلکه حتما بیماری های زمینه ای دیگری نیز داشته اند.» دکتر قاضی زاده هاشمی در ادامه افزود: «افراد باید مراقبت های بهداشتی را رعایت کنند و با مشاهده علائم آنفلوآنزا به پزشک مراجعه کنند. این آنفلوآنزا نیز یک آنفلوآنزای معمولی بوده است ولی هر سال مقاومت آن بیشتر می شود؛ به خصوص اینکه در اثر این مقاومت ها، ویروس آنفلوآنزا وحشی تر می شود و این شرایط زمانی حادثر خواهد شد که این ویروس از آن طرف مرزها به ایران می آید. بنابراین چنین آمار مرگ و میری در سال های گذشته نیز داشتیم و افراد با مراقبت بیشتر می توانند هیچ نگرانی به خود وارد نکنند.»

این در حالی بود که سخنان معاون مرکز بیماری های واگیر وزارت بهداشت حکایت از آن داشت که بود چرا که به باور وی، انتقال از کرمان به سایر استان هاست؛ موضوعی که البته به زعم این غیر عا دی



کاهش سریع وزن عارضه دارد؟

سلامت نیوز- دکتر ضیاءالدین مظهري گفت: پوست حالت ارتجاعی و کشسانی دارد بنابراین وقتی با رژیم های کانا دایی یا سه روزه و... فرد به سرعت وزن کم می کند و لاغر می شود، پوست بدن شل شده و طبیعی است زمان می خواهد که دوباره جمع شود و دچار افتادگی نشود. وی همچنین گفت: اگرچه با این رژیم ها فرد به مدت کوتاه، اندام دلخواه را به دست می آورد و لباس های شکلی می تواند بپوشد ولی نباید از این مساله غافل باشد که به دنبال این کاهش وزن سریع و غیراصولی، خیلی زود دچار پیری صورت و برگشت وزن البته این دفعه به صورت انباشت بیشتر چربی خواهد بود. در کاهش وزن بیوفافکتی (افزایش و کاهش وزن های متناوب) در هر بار برگشت وزن، تحلیلی که در عضلات و اسکلت ایجاد شده رفع نمی شود و بر میزان انباشت چربی در زیر پوست، حفره و ارگان افزوده می شود و خطرناک ترین تجمع چربی در ناحیه شکم است.



بهترین راهکار برای رفع عیوب چشمی

باشگاه خبرنگاران- مسعود ناصری پور چشم پزشک: تغییر دائمی عنبیه چشم با کاشت ایمپلنت روی آن انجام می شود، تغییر رنگ چشم یکی از اعمال داخلی چشم محسوب می شود، به هر حال عوارضی را در پی دارد، به همین خاطر اغلب چشم پزشکان این عمل را توصیه نمی کنند، تغییر رنگ چشم کار طبی نیست، راه متداول تغییر رنگ چشم استفاده از لنزهای تماسی به شمار می آیند، خطر مصرف لنز غیر استاندارد و یا عدم مراقبت های لازم می تواند از عوارض لنزهای تماسی محسوب شود. وی افزود: اغلب چشم پزشکان معتقدند برای اصلاح هر گونه اختلال در صورت وجود روش غیر جراحی، آن روش به انجام عمل های جراحی ارجحیت دارد. بهترین، سالمترین و مقرون به صرفه ترین درمان عیوب انکساری استفاده از عینک است. پس از عینک لنز های تماسی و در رتبه آخر انجام اعمال جراحی در اولویت قرار دارد، زیرا انجام عمل های جراحی برای عیوب انکساری اگرچه با استفاده لنز انجام می شود، اما به هر حال جراحی به حساب می آیند.

