

اعتیاد به اینترنت و گوشی مانند مواد مخدر است

دکتر امیرحسین شهریار
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

● شهروند: به خاطر داشتن گوشی و استفاده از فضای مجازی خیلی بایسر سیزده ساله ام درگیر هستم. باینکه برایش قانون گذاشته ام از هر فرصتی استفاده می کند تا سوء استفاده کند. به او پیشنهاد رفتن به سینما، پارک و رستوران هم می دهم ولی بی فایده است. نمی دانم چگونه و متصفانه با او صحبت و برخورد کنم تا قانع شود. اعصاب هردومان سراین قضیه خرد می شود و هیچ کدامان کوتاه هم نمی آیییم. لطفا راهنمایی ام کنید.

سعی کنید تا حد امکان در حضور او از گوشی استفاده نکنید، برای برخی موارد مانند تحقیق می توانید از رایانه استفاده کنید. ضررهای گوشی را منطقی به فرزندتان انتقال دهید و برنامه های تفریحی و بازی هایش را بیشتر کنید. مطمئن باشید تغییر سبک زندگی و کاهش استفاده از گوشی در خانواده سبب توجه بیشتر او به فضا های اجتماعی و عاطفی خواهد شد. درضمن، ثابت شده است که اعتیاد به اینترنت و گوشی فرق زیادی با اعتیاد به مواد مخدر ندارد. چون هردو یک ناحیه از مغز را متاثر از خودش می کند. بنابراین، یادتان باشد کنترل کودکان در سن پایین راحت تر از دوره نوجوانی است و نوجوانی که درگیر این مشکل شده باشد نیازمند درمان های تخصصی مانند مشاوره و دارودرمانی است.

● شهروند: دختر دوساله ای دارم. خودم و همسرم شاغل هستیم. وقت هایی که سرکار هستیم او را پیش پدر و مادر می گذارم. مدتی است که همه حتی من و همسرم را هم می زند. دربرابر این رفتار ش چه کار باید بکنیم؟ احساس امنیت فرزندتان به علت دوری از شما خدشه دار شده و این واکنش خشم او طبیعی است. نباید آن را تحمل برزدن کنید. در زمان حضورتان در خانه به فرزندتان بیشتر توجه کنید و اجازه ندهید که خود زنی کند. محیط پرسروصدا برای فرزندتان خوب نیست. تا حد امکان او را از امواج مضر دور و خوابش را تنظیم کنید.

● شهروند: پسرم لکنت دارد. مدتی پیش او را گفتار درمانی بردم و خوب شد. ولی دوباره لکنتش برگشته است. هوا که گرم باشد، لکنتی ندارد. ولی هوا که سرد می شود، لکنتش برمی گردد. پسرم کلاس چهارم است و جلو معلم و دوستانش خجالت می کشد. لطفا راهنمایی ام کنید.

منشأ برخی لکنت ها زنتیکی و برخی کنشی است که معمولا با اضطراب شدید از یک اتفاق آغاز می شود و اگر درمان نشود، ادامه می یابد و گسترده تری می شود. با در نظر داشتن سن فرزندتان ایجاد آرامش برای او مهم است و مواردی مانند گفتار درمانی، آب درمانی و رعایت رژیم غذایی خاص می تواند برایش کمک کننده باشد. شاید لازم باشد که از دارودرمانی هم کمک بگیرید. با همه این ها باید یک بار دیگر وضعیتش بررسی و تصمیم گیری شود.

نکته روز

توجه به کفی کفش ها برای سلامت پاها

شادفر

کفی کفش ها هم جزو وسایل شخصی است که به خاطر مراقبت از کف پاها نیاز به رسیدگی و نظافت دارد.



کفی طبی مرطوب نماد

از دلایل مهمی که عمر کفی طبی را کم می کند مرطوب ماندن آن است. رطوبت به بالشتک های فومی یا پارچه کفی آسیب می رساند و از عمر مفید آن کم می کند. با حوله یا سشوار آن را خشک کنید و در محیطی باز به طور عمودی قرار دهید که خشک شود.

ماشینی شسته نشود

برای برطرف شدن بوی نامطبوع کفی کفش، آن را در ماشین لباس شویی نیندازید. برای این منظور از دستمالی مرطوب و مایع پاک کننده ای مانند صابون استفاده کنید. هرگز کفی طبی را در معرض جریان مستقیم آب قرار ندهید. آب گرم به ساختار کفی طبی آسیب جدی وارد و عمر مفید آن را کم می کند.

گرفتن رطوبت با جوراب پوشیدن

بهترین روش برای رفع رطوبت کفی این است که جوراب بپوشید. در نظر داشته باشید در روزهای ابتدایی استفاده از کفی، بدن در حال تراز شدن با شرایط جدید است. به همین دلیل برای جلوگیری از تحریک قوس های بدن، زانو و باسن لازم است فقط یک یا دو ساعت در طول روزهای اول و دوم آن ها استفاده کنید. به مرور در روزهای بعد ساعت های استفاده از آن را افزایش دهید.

ساییدگی روی کفی مراقبت شود

مضون مانند کفی طبی از هر آسبایی چون ساییدگی و پارگی به شیوه و زمان استفاده شما از کفی بستگی دارد. در صورتی که پارگی در کفی طبی مشاهده کردید بهتر است کفی سالم را جایگزین آن و از ایجاد درد در پا جلوگیری کنید.

درمانگاه

مصرف بیش از حد مکمل ها عارضه دارد

دکتر امیرحسین شهریار
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

● شهروند: بیست و سه ساله دارم و شرایط جسمانی ضعیفی دارم. غذایم را با حالت تهوع و بی اشتها می خورم. لطفا مواد غذایی یا دارویی برای افزایش اشتها معرفی کنید. تاکنون قرص های زیادی برای اشتها، مصرف کرده ام ولی فقط تا زمان مصرف تأثیر داشته است.

این نوع بی اشتها می حتی در سن کودکی از نظر پزشکی طبیعی نیست. بی اشتها می هم، مانند یک، یک نشانه است و باید با دقت بررسی شود. توصیه می کنم از مصرف خود سرانه دارو های افزایش دهنده اشتها به شدت خودداری کنید.

● شهروند: به دلیل گرفتن رژیم، ریزش مو پیدا کرده ام و به همین خاطر هم، کپسول زینک و قرص آهن مصرف می کنم. آیا این کار درست است؟ فاصله زمانی مصرف بین این دو دارو باید چه مدت باشد تا نداخلی با هم ایجاد نکنند؟ چگونه باید دارو ها را مصرف کنم که سبب چاقی نشود؟

کمبود آهن در برخی گروه ها مانند خانم ها شایع تر است. ولی این به معنی استفاده بی رویه و خود سرانه از قرص های آهن نیست. زیرا مصرف بیش از حد این مکمل ها عوارض دارد و به بدن صدمه می زند. از طرف دیگر، خاک کثورما از نظر وجود روی فقیر است. به همین سبب، استفاده از مکمل های روی هم، در صورت نیاز، تجویز می شود. درباره میزان مصرف، معمولا حد مجاز همان اندازه کم روزانه است. مصرف قرص آهن فرد را دچار بیوست می کند. پس بهتر است نوعی انتخاب شود که بدن با آن سازگار تر است. همچنین خوردن قرص آهن با ویتامین C، مانند آب پرتقال یا یک عدد لیمو ترش، جذب آن را افزایش می دهد. قرص روی را می توان همراه باغذا یا بین وعده های غذایی مصرف کرد. خوردن قرص آهن هم به عنوان میان وعده توصیه شده است و می توانید خودتان زمان هردو را تنظیم کنید. مصرف مکمل آهن فرد را چاق نمی کند ولی مکمل روی چرا.

داستان مادری به وقت بارداری

برنامه مراقبتی برای ۹ ماه چشم انتظاری

معصومه متین نژاد | دوران بارداری یکی از حساس ترین مقاطع زندگی هر زنی است که اگر قرار باشد برای همین دوران به ظاهر کوتاه برنامه زندگی تعریف کنیم، دست کم باید به اندازه یک مثنوی درباره آن حرف بزنیم. از مراقبت ها و آمادگی های پیش از بارداری تا زایمان که به این دوران شیرین، ولی پراسترس پایان می دهد و فصل جدیدی را در زندگی مادران آغاز می کند. از این رو امروز هم می خواهیم در مسیر تکمیل گزارش های سریالی که آخرین شماره آن به روز شنبه (۲۲ دی ماه) با عنوان «احتیاط!!» بارشیشه است، با می گرد که از بایسته های ۹ ماه بارداری برای مادران جوان شروع کرده ایم به بخش دیگری از این باید و نباید ها مانند چگونگی رسیدن به وزن مناسب در دوران بارداری، توصیه های روزانه و معنوی، حد و حدود ایمن برای رنگ کردن مو و لاک زدن ناخن در این دوران بپردازیم. اگر علاقه مند به مطالعه بخش نخست این گزارش هستید، این کد را اسکن کنید.

رسیدن به وزن مناسب

چاقی و اضافه وزن در مادران باردار سبب مشکلات زیادی برای جنین و مادری می شود که باید پیش از بارداری و در طول بارداری مراقب این شاخص سلامتی بود. مشکلاتی مانند

- محدودیت تشخیص در سونوگرافی
- زایمان سخت
- رشد محدود و غیر طبیعی جنین
- افزایش احتمال ابتلا به دیابت و فشار خون
- افزایش احتمال سزارین
- بروز نقص های مادرزادی
- افزایش احتمال مرده زایی و سقط خود به خودی

شاخص توده بدنی در بارداری

شاخص توده بدنی BMI (نسبت قد به وزن) در اضافه وزن بارداری نقش مهمی دارد و مادر باردار باید بر اساس این شاخص وزن گیری کند.



BMI	کمتر از ۱۸	۱۸ تا ۲۵/۵ کیلوگرم	وزن
●	اگر BMI کمتر از ۱۸ باشد، مادر باید ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم وزن اضافه کند.		
BMI	بین ۲۴/۹ تا ۲۵/۵	۲۵/۵ تا ۲۹/۹ کیلوگرم	وزن
●	اگر BMI بین ۲۴/۹ تا ۲۵/۵ باشد، مادر باید ۱۶ تا ۲۱/۵ کیلوگرم اضافه کند.		
BMI	بین ۲۹/۵ تا ۳۴/۹	۳۴/۹ تا ۳۹/۵ کیلوگرم	وزن
●	اگر BMI بین ۲۹/۵ تا ۳۴/۹ باشد، مادر باید ۱۷/۵ تا ۲۷ کیلوگرم اضافه کند.		
BMI	مساوی یا بیشتر از ۳۰	۳۰ تا ۳۹ کیلوگرم	وزن
●	اگر BMI مساوی یا بیشتر از ۳۰ باشد مادر باید ۲۵ تا ۳۹ کیلوگرم وزن اضافه کند.		

چند توصیه مهم به وقت بارداری



- رعایت بهداشت دهان و دندان و انجام منظم معاینه های دندانپزشکی.
- انجام واکسیناسیون های لازم و ضروری مانند آنفلوآنزا.
- انجام آزمایش های دوره ای و تعیین نیازهای بدن و مصرف مکمل های مورد نیاز.
- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی.
- ترک مصرف هرگونه دخانیات، الکل و مواد روان گردان.
- پرهیز از مصرف خود سرانه هرگونه دارو گیاهی و شیمیایی.
- کنترل منظم بیمارهای مزمن و زنتیکی.
- انجام منظم ورزش های دوران بارداری و تکنیک های تنفسی.
- ارتباط پیوسته با ماما و در صورت نیاز پزشک متخصص زنان.

تمایلات جنسی در بارداری

● بارداری افزون بر ظاهر، بر عملکرد داخلی بدن و ترشحات هورمونی نیز اثر مستقیم دارد و سبب کاهش یا افزایش تمایلات جنسی در بانوان می شود.

- سه ماه نخست بارداری: بانسانه هایی مانند خستگی زیاد، تهوع و درد دناک شدن سینه ها همراه است و میل جنسی را کاهش می دهد.
- سه ماه دوم بارداری: این نشانه ها از بین می رود و انرژی از دست رفته بازمی گردد و احتمال سقط جنین نیز کم می شود. میل جنسی افزایش می یابد.
- سه ماه سوم بارداری: با مشکلاتی مانند افزایش وزن، کمردرد، بزرگ شدن شکم و احساس نگرانی برای جنین همراه است و سبب کاهش میل جنسی می شود و نیازهای عاطفی را بیشتر می کند.

رنگ کردن موها

درباره مجاز بودن رنگ کردن مو در بارداری اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد و از آنجایی که مواد شیمیایی موجود در رنگ موها به اندازه ای سمی و خطر آفرین نیست که بتواند آسیب جدی به جنین برساند، استفاده از آن ها اشکالی ندارد. ولی بهتر است:

- زیاد و طولانی مدت از رنگ مو استفاده نشود.
- از رنگ های گیاهی و کم ضرر یا بدون آمونیاک بیشتر استفاده شود.
- از به کارگیری روش هایی که برای تغییر حالت در مو ها استفاده می شود، مانند کراتینه یا پروتئینه کردن خودداری شود.
- در سه ماه نخست بارداری از رنگ کردن مو خودداری شود.
- در زمان رنگ کردن مو حتما تهویه روشن و هوادر جریان باشد.

لاک زدن ناخن ها

استفاده از لاک های ناخن خارج از زمان بارداری هم به علت دارا بودن مواد سمی و شیمیایی، خطرناک است و در دوران بارداری هم می تواند برای جنین آسیب زا باشد. پنج ماده خطرناک موجود در لاک های ناخن یعنی تولوئن، فرمالدئید، دی بوتیل فتالات، رزین فرمالدئید و کافور در صورت استفاده مداوم می تواند سبب عوارضی در جنین شود، مانند:

- اختلالات باروری
- آسم و اختلالات تنفسی
- آلرژی شدید
- اختلالات عصبی
- سرطان خون

۸ کیلو

کل اضافه وزنی که مادر در طول بارداری پیدامی کند نباید بیشتر از ۸ کیلوگرم باشد. این وزن مربوط به جنین، جفت، مایع آمنیوتیک و افزایش بافت های درگیر در بدن مادر مانند سینه و رحم است.

۳۲٪

۳۲ درصد زنان اضافه وزن دارند.



۴۰٪

مادر باردار به ازای هر جنین بیشتر باید ۴۰ درصد به کالری های دریافتی خود برای تک قلبی بی اضافه کند.

توصیه های معنوی

- دوران بارداری برای خودش آداب و رسوم و قواعدی در سبک زندگی دینی برای این دوران مشخص شده است. برای نمونه مادر باردار اجازه ندارد هر غذایی را بخورد یا هر کاری را انجام بدهد. چون این موضوع ارتباط مستقیمی با سلامت روحی و اخلاقی فرزندش و آینده او دارد.
- غذا افزون بر پاک بودن، باید حلال هم باشد. یعنی مادر باید به منبع کسب این غذا هم توجه داشته باشد.
- مادر باردار باید پیش از پیش مراقب آنچه می بیند و می شنود باشد. دیدن و شنیدن هر چیزی بدون ملاحظه افزون بر روان مادر، روان جنین را هم متاثر از خودش می کند.
- مادری که در پی داشتن فرزند ی بزرگ و شایسته است، در زمان انتخاب همسر، افزون بر ملاک های داشتن یک شوهر مناسب باید به معیارهای داشتن پدری شایسته برای فرزندانش هم فکر کند.
- به هر اندازه مادر پیش از زاده و از ج بر روی خودش کار کند، بر روی تربیت فرزندش هم کار کرده است.
- شرایط بسته شدن نطفه حکم پی ریزی برای یک ساختمان را دارد و هر چه پدر و مادر به آموزه های توصیه شده به آن بیشتر توجه کنند، احتمال موفقیتشان در آینده برای تربیت درست و شایسته فرزندشان بیشتر خواهد شد.

روزه گرفتن

روزه گرفتن از آن واجب های شرعی است که همیشه محل پرسش بانوان است: «آیا روزه برای زن باردار واجب است؟» بر اساس فتوای بیشتر مراجع عظام تقلید اگر بر اثر روزه، خوف ضرر بر جنین یا مادر وجود داشته باشد و ترس او هم دارای منشأ عقلانی (تجربه خودش یا گفته پزشک مورد اطمینان) باشد، روزه حرام است. در غیر این صورت، واجب است روزه بگیرد. کسی که روزه حرام هم بگیرد، هم روزه اش باطل است و هم باید بعد آن را قضا کند.

داروهای غیر مجاز در بارداری



یکی از نگرانی های معمول مادران در طول دوران بارداری باید و نباید های مصرف دارویی است که ممکن است بر جنین اثر منفی داشته باشد. با توجه به طولانی بودن فهرست داروهای ممنوعه در ادامه فقط به شایع ترین موارد اثر منفی استفاده از آن ها اشاره شده است.

- مصرف بیش از حد ویتامین A و D در دوران بارداری سبب ایجاد مسمومیت و آسیب به جنین می شود.
- مصرف برخی دارو ها مانند ارفارین، داروهای ضد تشنج، برخی داروهای ضد فشار خون مانند لایپرل و کاپتوپریل، داروهای ضداکنه و جوش مانند راگوتانو و داروهای شیمی درمانی علاوه بر ایجاد بیماری هایی مانند ناهنجاری های قلبی و مغزی عصبی، مشکلات بینایی و دستگاه ادراری، شکاف کام و لب، با محدودیت های رشدی در جنین و همچنین مشکلاتی برای زایمان مادر همراه است.
- مصرف هورمون هایی مانند تستوسترون و داروهای هورمونی با تأثیر بر سیستم تناسلی جنین سبب مشکلات جنسی در او می شود.
- مصرف برخی آنتی بیوتیک ها مانند داروهای ضد مالاریا، فلوکنازول، داکسی سایکلین و جنتامایسین با ایجاد ناهنجاری هایی در جنین یا مرده زایی همراه است.
- مصرف الکل، دخانیات، امفتامین ها، کوکائین و برخی داروهای آرام بخش سبب کاهش قدرت باروری، سقط خود به خودی، جفت سرراهی، شکاف کام و لب، وزن کم جنین، جدا شدن زودرس جفت و زایمان زودرس خواهد شد.
- برخی داروهای ضد انگل و ضد ویروس نیز در بارداری نباید استفاده شوند. داروهای روان پزشکی مانند کربنات لیتیموم نیز در سه ماه اول بارداری منع مصرف دارند.