

تنظیم ضربان قلب با مصرف زنجبیل

زنجبیل گیاهی سرشار از آنتی اکسیدان است که نه تنها متخصصان طب سنتی استفاده آن را مفید می دانند متخصصان طب نوین نیز مصرف به اندازه آن را توصیه می کنند. **دکتر غلامرضا کارد افشاری** در گفت و گو با «ایران» می گوید: زنجبیل خواص بسیار دارد که از میان آنها می توان به تقویت حافظه، بازگردان اسناد کبد و طحال، تقویت قلب و معده و همچنین تسکین درد کبد اشاره کرد. این متخصص طب سنتی می افزاید: ضماد برگ یا ریشه زنجبیل برای بیماری های مفصلی و کاهش ورم مفاصل نیز مفید است، اما زیاده روی در مصرف این گیاه برای گرم مزاجان مضر است. وی در ادامه تأکید می کند: در مقالات طب نوین نیز از زنجبیل به عنوان گیاهی آنتی اکسیدان و ضد التهاب یاد می شود که مانع تجمع پلاکت ها در عروق قلبی می شود. همچنین مصرف این گیاه برای کاهش حالت تهوع در زنان باردار نیز توصیه می شود.

راهکار سلامت

در هفته باید چقدر ورزش کنیم؟

همیشه ورزش کردن برای به دست آوردن و حفظ تندرستی توصیه می شود خیلی از ما هم در طول هفته ورزش می کنیم اما شاید دقیق ندانیم که چه میزان ورزش کردن برای هر فرد مناسب است. به گزارش فیت شیب در نخستین قدم بهتر است سبک زندگی را تغییر دهیم؛ مثلاً هنگام رفتن به مراکز خرید یا کارروانه از خودرو شخصی استفاده نکنیم، تحرک زیاد در طول روز می تواند نوعی ورزش سبک محسوب شود، حدود نیم ساعت انجام ورزش های هوازی در طول روز و حدود ۳ تا ۵ روز در هفته برای سلامتی بسیار مفید است. از جمله ورزش های هوازی ایروبیگ، شنا، دوچرخه سواری و ورزش های توپسی مانند والیبال و بسکتبال و امثال آنها هستند. اگر قصد دارید بعد از یک دوره طولانی ورزش نکردن شروع به انجام ورزش کنید می توانید با زمان های کوتاه شروع کنید؛ در روزهای اول فقط ۱۵ دقیقه کار کنید و هر روز به این میزان اضافه کنید تا کم کم بتوانید این زمان را به بالای نیم ساعت برسانید

پیشگیری و سلامت



در شروع فعالیت ورزشی هم حداقل ۵ دقیقه را به گرم کردن بدن اختصاص دهید. انجام ورزش های هوازی به طور منظم فواید زیادی دارد؛ به عنوان مثال توده های چربی در بدن کاهش پیدا می کند و میزان فشارخون کم می شود. برای دور ماندن از انواع بیماری ها لازم است ورزش به طور منظم، جزئی از برنامه روزانه شما شود.

گردونه سلامت



چه کنم نوزادم زردی نکیرد؟

زنی ۲۷ ساله هستم که ماه ششم بارداری را سپری می کنم. متأسفانه اخیراً بیشتر بچه هایی که به دنیا می آیند دچار زردی می شوند. این موضوع مرا بشدت نگران کرده است. لطفاً مرا راهنمایی کنید که چه باید بکنم تا فرزندم به این بیماری مبتلا نشود؟ و آیا زردی نوزاد با تغذیه مادر در دوران بارداری ارتباط دارد یا خیر؟
هموگلوبین خون نوزاد هنگام تولد بین ۲۰ تا ۲۱ است در حالی که به طور طبیعی هموگلوبین خون ما حدود ۱۳ تا ۱۷ است. این تفاوت به دلیل شرایط متفاوتی است که در داخل شکم برای جنین وجود دارد. در واقع جنین داخل شکم مادر از اکسیژن ۴۵ درصد استفاده می کند از این روی نیازمند تعداد هموگلوبین بیشتری است، اما ما از اکسیژن بالای ۹۰ درصد استفاده می کنیم. پس از تولد و با نخستین تنفس نوزاد، میزان اکسیژنی که وارد بدنش می شود به یکباره از ۴۵ درصد به ۹۰ درصد می رسد پس دیگر به تعداد زیادی هموگلوبین نیاز نیست و هموگلوبین های اضافه شکسته می شوند. این شکسته شدن به آزاد شدن اجزاء آن از جمله بیلی روبین که عامل بروز زردی نوزادان است منجر می شود. به همین دلیل می توان گفت به طور طبیعی همه نوزادان زردی می شوند. اما گاهی هم زردی نوزاد ایمنولوژیک است یعنی بر مبنای سیستم ایمنی بدن است که به دلایل مختلف اتفاق می افتد. این نوع از زردی می تواند خطرناک تر از زردی فیزیولوژیک باشد و به اختلالات مغزی ناپیدار و عقب ماندگی های ذهنی مانند گار منجر شود. بنابراین توصیه می کنم درمان زردی نوزاد را از هر نوع که باشد تحت نظر پزشک متخصص جدی بگیرید. در مورد سؤال دوم شما هم باید بگویم که زردی به تغذیه مادر در دوران بارداری ارتباطی ندارد اما در دوران نوزادی موادی که در شیر مادر است می تواند در شدت زردی مؤثر باشد.

دکتر محمد فرانیوش فوق تخصص نوزاد و سرطان کودکان

الو دکتر

مهارت سلامت

موسا قوی قلب

نقطه پایانی بر ترس از دندانپزشکی

است که هم به دغدغه فکری بچه ها و هم والدین تبدیل می شود البته پدر و مادری که فرزند عقب مانده ذهنی یا جسمی دارند و همین طور خود کودک چندین برابر سایرین در زمان حضور در دندانپزشکی عذاب می کشند.

دکتر یزدی زاده بهره مندی از تکنولوژی نیتروس اکسید را بیشتر برای کودکان ۳ تا ۴ ساله مفید می داند زیرا بی قراری ها و تکان خوردن های شدید زیر دست دندانپزشک را از بین می برد، با وارد شدن این گاز حالت خستگی و آرام بخشی یا حتی خوابی صورت می گیرد تا جایی که حتی در یک جلسه تمام کارهای دندان انجام می شود.

او در ادامه اضافه می کند: این گاز از طریق بینی وارد می شود و بسرعت خاصیت اثر بخشی آن شروع می شود، پس از اتمام کار در عرض ۵ دقیقه هم وضعیت جسمی بیمار به حالت اول برگردانده می شود با این مشخصه که به هیچ عنوان عوارض بیهوشی مانند سردرد و تهوع ندارد، تاکنون جز در مواردی بسیار نادر، عوارض خاصی دیده نشده و در صورت حضور متخصص بیهوشی در اتاق پزشک جای هیچ نگرانی برای بیمار باقی نمی ماند.

دکتر یزدی زاده درباره عملکرد و هزینه های دستگاه خنده آور توضیح می دهد: این دستگاه دو کیسول دارد که گازهای جداگانه ای دارند؛ یکی نیتروس اکسید یا همان گاز خنده و دیگری اکسیژن خالص است که با تناسب از ۱۰ تا ۷۰ درصد گاز نیتروس اکسید را با اکسیژن ترکیب می کنند و در واقع میزان اکسیژن

به گفته این دندانپزشک این روش در کشورهای آمریکا، کانادا و کشورهای اروپایی به طور معمول و بدون حضور متخصص بیهوشی انجام می شود اما در کشور ما فعلاً باید با حضور متخصص بیهوشی انجام شود.

دیگر کودکان از دندانپزشکی نمی هراسند!

همیشه بردن کودکان در سننن قبل از دیستان به دندانپزشکی برای پدرها و مادرها پروژه عذاب آوری



عکس: هلت نیوز

به دلیل الزام حضور متخصص بیهوشی در محل، هر ساعت حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان هزینه دارد که از این میزان مبلغ ۴۰۰ هزار تومان هزینه متخصص بیهوشی است البته این قیمت برای ساعت اول است و در ساعات های بعدی هزینه ها هم به نسبت کاهش پیدا می کند.

او در خاتمه با اشاره به سختی کار جراحی هایی مانند ایمپلنت توضیح می دهد: استفاده از این تکنیک در زمینه جراحی های سنگین در سننن بزرگسالی هم مورد استقبال قرار می گیرد به این دلیل که حالت آرام بخشی و خلسه می تواند در پیشروی روند درمان بسیار کمک کننده باشد زیرا استرس اثر ماده بی حسی را کم می کند پس هرچه هنگام انجام این قبیل عمل ها استرس کمتر باشد اثر داروی بی حسی طولانی تر خواهد شد تا اندازه ای که در بسیاری موارد دندانپزشک در صورت بهره مندی از دستگاه نیتروس اکسید داروی بی حسی کمتری استفاده می کند.

این بابت وجود ندارد. حتماً کتچاکو هستند تا از هزینه های استفاده از این دستگاه در دندانپزشکی ها مطلع شوید.

قطع شدن اکسیژن ممکن است خطری جانش را تهدید کند؟ خوب است بدانید که چنانچه به هر دلیلی اکسیژن قطع شود کل سیستم قطع خواهد شد پس جای هیچ نگرانی از

به کمتر از ۳۰ درصد نمی رسد، گفتنی است در هوای عادی اکسیژن ۲۱ درصد حجم میزان کل تنفس وارد بدن می شود، ممکن است این سؤال برای بیمار پیش بیاید که در صورت

جدول سودوکو

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

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

آسان

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

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

متوسط

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

سخت



صنع سلامت استاندارد ایستادن

در هفته های اخیر شاهد وقوع زلزله در قسمت های مختلفی از کشور بودیم. یکی از مهم ترین وظایفی که بر عهده والدین و مدیران مدارس است لزوم آموزش رعایت نکات ایمنی صحیح به دانش آموزان است. در این خصوص به کودکان خود پیامزید مکان های امن را در مدرسه شناسایی کنند و به خاطر بسپارند و این مکان ها را هم به دوستان خود نشان دهند. بهتر است روش های نجات و حتی احیا را به دانش آموزان بیاموزید. کودکان هم باید روش های پناه گرفتن، کمک رسانی به حادثه دیدگان و تخلیه فضای آموزشی را یاد بگیرند و بدانند که حفظ آرامش زمان وقوع حوادث طبیعی مانند زلزله شرط اصلی نجات است.

ضربان