

## بوسیدن این قسمت از صورت کودک ممنوع

نوزاد و کودک خردسال شما در مرحله ی مهمی از رشد قرار دارد برای همین هر بی دقتی در مراقبت از او عوارض جدی به دنبال خواهد داشت ، بوسیدن کودک هم یکی از این بی دقتی هاست.

به گزارش بهداشت نیوز بارها و بارها در مورد بوسیدن نوزادان هشدارهای از سوی متخصصان داده شده است و برای شفاف سازی این هشدارها علت نیز بیان شده اما چقدر به آن اهمیت می دهیم ؟ از نوزادی که با بوسه از دچار آنفولانزا و مرگ شد تا نوزاد دیگری که تا آخر عمر به بیماری ایدز مبتلا گشت تنها مواردی از عوارض بوسیدن کودکان کم سن و سال است ؛ در ادامه ی بحث خطرات بوسیدن نوزاد و کودکان خردسال یکی از متخصصان دندان پزشکی در مورد تاثیرات مخرب این رفتار روی دندان ها و سلامت دهان گفت . دکتر ریچارد مارکس به والدین در مورد فواید کردن غذا و استفاده از کارد و چنگال بچه ها به طور مشترک هشدار می دهد و تاکید می کند که از بوسیدن لب نوزاد و کودک خودداری کنند.

دوید بکهام، کتی پرایس و اولیویا وایلد تنها سه پدر و مادری هستند که به خاطر بوسه به لب کودکانشان، مورد انتقاد قرار گرفته اند. حالا بحث در حوزه بهداشت و درمان قرار گرفته و یک دندان پزشک با نگرانی در مورد بوسیدن لب های کودک وارد بحث شده است به خصوص اگر دندان های کودک هنوز رشد نکرده باشند.

براساس اظهارات دکتر ریچارد مارکس، دندان پزشک مشهور ، دندان های بچه قادر به مبارزه با اثرات مخرب باکتری ها نیستند و این باعث می شود نسبت به عفونت آسیب پذیر شوند. دکتر مارکس مستقلا بیان کرد :دندان های کودکان نسبت به جوانان عاج و مینای متفاوتی دارد ، مینای دندان کودکان بسیار نازک است و به اندازه مینای بزرگ سالان قوی نیست ، بنابراین به احتمال زیاد با هرگونه تماس با باکتری ها خیلی زود می پوسد .

او هشدار می دهد والدین باید مراقب انتقال بزاق دهنتان به دهان کودک باشند چون باکتری های استرپتوکوس از بزرگسال به کودک منتقل می شود . این باکتری باعث بوسیدگی دندان بچه می شود و روی بافت و زبان بچه تاثیر می گذارد حتی قبل از اینکه دندان رشد کند ؛ بنا بر گفته دکتر مارکس بچه ها با این رفتار اشتباه بزرگترها می توانند آنفولانزا ، سرما خوردگی ، ویروس های مثل تب خال بگیرند.

والدین تلاش کنند کارد و چنگال و قاشق را با فرزند خود مشترک استفاده نکنند غذایشان را فوت نکنند و با لبهای آن ها را نبوسند. او اضافه می کند: «کودک را به



## کم کالری ترین میوه ها و سبزیجات را بشناسید

کالری مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزمره را فراهم می کند؛ از استراحت و انجام فعالیت های بدنی گرفته تا انرژی لازم برای گوارش غذایی که می خوریم.

کالری مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزمره را فراهم می کند؛ از استراحت و انجام فعالیت های بدنی گرفته تا انرژی لازم برای گوارش غذایی که می خوریم. گرچه کالری منفی واقعیت ندارد اما غذاهایی که کالری کمی دارند، در واقع کمتر از مقدار مورد انتظار ما انرژی تولید می کنند.

به این دلیل که بدن برای هضم این غذاها نیز انرژی مصرف می کند. اگر تلاش می کنید تا میزان کالری ورودی بدن تان را کاهش دهید، خوردن غذاهای کم کالری برای مثال بعضی از میوه ها و سبزیجات، روشی راحت برای دسترسی به این هدف است.

در ادامه با چند ماده غذایی آشنا می شوید که تقریباً میزان کالری آنها صفر است.

- سیب**  
سیب یکی از میوه های بسیار مغذی و البته محبوب است که همیشه در هر فصلی از سال و در خانه همه ما پیدا می شود. یک فنجان سیب خردشده معادل ۱۲۵ گرم، در حدود ۵۷ کالری و تقریباً ۳ گرم فیبر غذایی دارد. از آنجایی که بدن شما برای گوارش سیب به انرژی نیاز دارد، کالری میانگین فراهم شده توسط این میوه، بسیار کمتر از آن مقداری است که گزارش می شود.

**۲. چغندر**  
چغندر، ریشه ای خوراکی است که در رنگ های بنفش و قرمز تیره وجود دارد. یکی از مهم ترین خواص چغندر که در تحقیقات فراوانی بررسی شده و به اثبات رسیده است، تاثیر آن در کاهش فشار خون است. یک فنجان چغندر یعنی ۱۳۶ گرم، فقط ۵۹ کالری دارد و ۱۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را فراهم می کند.

**۳. بروکلی**  
کلم بروکلی یکی از مغذی ترین و غنی ترین سبزیجات از نظر انواع مواد غذایی و معدنی مورد نیاز است. این سبزی از خانواده کلم است و به دلیل خواص بی نظیری که دارد، می تواند با بیماری هایی مثل سرطان مقابله کند. یک فنجان یعنی ۹۱ گرم بروکلی، فقط ۳۱ کالری دارد و بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین

## کمتر حمام کنید به نفع شما است

ران، زیربغل، و کف پاها. پوست ما قابلیت شگفت انگیزی برای تمیز کردن خودش دارد.

بیشتر چیزهایی که امروزه برای سلامتی و سبک زندگی ارائه می شوند، برای اثبات ادعای شان پشتوانه علمی چندانی ندارند. اکنون برای تان توضیح می دهیم که چرا عادت روزانه حمام کردن، عادت چندانی درستی نیست.

\* لایه بیرونی پوست شما از سلول های مرده ای تشکیل شده است که از لایه های زیرین محافظت می کند.  
\* لایه بیرونی پوست توسط چربی ها یا لیپیدها حفظ می شود که مسئول حفظ رطوبت پوست هستند.  
\* زمانی که به حمام می روید و پوست تان را می شوید، این لایه چربی را از روی پوست تان جدا می کنید.

وقتی کسی می گوید هر روز حمام نمی کند شاید به نظر خیلی ها عجیب بیاید، اما آیا واقعاً لازم است هر روز دوش بگیریم؟ بررسی های علمی نشان داده که روزانه حمام کردن، آن طور هم که فکر می کنیم کار درستی نیست. این مطلب را بخوانید تا بفهمید چرا کمتر حمام کردن به نفع شماست.  
زیاد حمام کردن و زدن زیاد صابون به پوست خوب نیست، ولی به سختی می توان افراد را متقاعد کرد که از صابون باید زمانی استفاده کنند که واقعاً لازم است. صابون چربی پوست را از بین می برد. در نتیجه پوست شما خشک شده و بافت زیر و خشنی پیدا می کند. از صابون باید در نواحی خاصی استفاده کرد، مانند کتفاله

## درمان پارکینسون و آلزایمر با تکنولوژی تحریکات مغزی

مغزی در اعتیاد و بیماری صرع نیز می تواند کاربرد داشته باشد و امروزه می توان بیماری هایی مانند پارکینسون و آلزایمر را از این طریق تشخیص داد. جنتایی افزوده: سلول های بنیادی عصبی، صرع، اختلالات تکاملی، نقشه برداری مغز، رشد و تکامل کودکان، فلسفه ذهن، علوم اعصاب شناختی، عصب زبان شناسی و توانبخشی عصبی، از دیگر محورهای مورد بحث در هفتمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالین است.

در این کنگره مطرح خواهد شد، اقداماتی ست که به مراحل کاربردی رسیده است. وی با اشاره به موضوعات مورد بحث در کنگره اسفال، گفت: استفاده از تکنولوژی تحریکات مغزی برای درمان بیماری ها، از جمله موضوعاتی است که مطرح می شود، زیرا، این تکنولوژی تحریکات سطحی و عمقی مغز بوده و عمدتاً برای درمان بیماری رایج مانند پارکینسون و سواس استفاده می شود. جنتایی ادامه داد: تکنولوژی تحریکات

رئیس هفتمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالین، گفت: امروزه با استفاده از تکنولوژی تحریکات مغزی، می توان بیماری هایی همچون پارکینسون و آلزایمر را درمان کرد. به گزارش بهداشت نیوز: محمدتقی جفتایی، در آستانه برگزاری هفتمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالین، اظهارداشت: هدف از برگزاری این کنگره، ایجاد پل ارتباطی میان محققین علوم پایه و علوم بالینی است. در واقع، مباحثی که

## سطح کلسترول خون را با راههای خانگی، کنترل کنید

سیر و لیمو: هر دو گزینه حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به حذف چربی از شریان ها کمک می کنند. مصرف این ترکیب منجر به پاکسازی خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری های ناشی از التهاب می شوند. چند حبه سیر را به صورت رنده شده با یک دوم فنجان آب لیمو مخلوط کنید و هر روز صبح به مدت ۳ هفته از آن مصرف نمایید.



برود. البته توصیه می کنیم در مصرف نوشیدنی کلم زیاده روی نکنید چون مصرف زیاد و طولانی مدت کلم می تواند باعث حساس شدن عده تیروئید شود.

آب زنجبیل و آناناس: این ترکیب نقش مهمی در سم زدایی بدن و تحریک متابولیسم دارد و میزان جذب لیپیدها در شریان ها را کاهش می دهد. سه تکه آناناس را به همراه سه فنجان آب و یک قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده ترکیب کنید و آن را حداقل سه بار در هفته به رژیم غذایی تان اضافه کنید تا شاهد کاهش کلسترول ال دی ال باشید. کنجد، سیب و جو: این ترکیب به منظور کاهش میزان کلسترول و تری گلیسیرید و پاکسازی شریان ها کاربرد دارد و سرشار از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی برای بهبود فرایند هضم و حفظ سلامت قلب است. یک قاشق غذاخوری کنجد را به همراه یک فنجان آب، یک عدد سیب و دو قاشق غذاخوری جو میکس کنید و ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه برای ۳ بار در هفته میل نمایید.

با افزایش کلسترول بد یا همان ال دی ال بسیاری از سیستم های حیاتی بدن از بین می روند. عوارض ناشی از کلسترول بد اغلب واضح نیستند و بنابراین می توانید تهدیدکننده زندگی باشند.

در این میان درمان های متنوع خانگی برای کاهش کلسترول بد پیشنهاد شده اند: آب سیب، جعفری و اسفناج: این آب میوه مخلوط با سبزیجات برای کاهش کلسترول بالا و دفع ساده و سریع چربی ها از بدن موثر است. ترکیبات آن سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که علاوه بر خلاص کردن شما از شر چربی های زیاد، باعث تقویت بدنتان نیز می شود. ۴ عدد سیب را به همراه یک برگ اسفناج و چند برگ جعفری میکس کرده و هر روز یک لیوان از این نوشیدنی ضد کلسترول میل کنید.

آب کلم با سیر: نوشیدنی کلم با سیر به دفع مازاد چربی و کلسترول بدن خون کمک می کند. روزانه یک فنجان از این نوشیدنی پرخاضیت میل کنید تا کلسترول خونتان از بین

## این نوشیدنی پیری پوست را به تاخیر می اندازد

بدون چروک و با قدرت کسسانی مناسب باید به اندازه کافی در طول روز آب بنوشید. نوشیدن کم آب باعث خشکی و چروکیدگی پوست و مصرف بیش از حد آب باعث کاهش میزان سدیم خون می شود که عوارضی مانند تهوع، سردرد و گرفتگی عضلات خواهد داشت.»

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران با اشاره به اینکه بسیاری از افراد در طول روز به محض تشنه شدن به جای آب چای یا قهوه می نوشند گفت: «این باور رند که این نوشیدنی ها در عین از بین بردن حس تشنگی برای پوستشان هم مفید است. گرچه این نوع نوشیدنی ها به رفع نیاز بدن به مایعات کمک می کنند، اما نوشیدنی های حاوی کافئین در صورتی که بیش از ۵ فنجان

حفظ طراوت و شادابی پوست و جلوگیری از پیر و چروکیدگی شدن آن دغدغه هرکسی است. علاوه بر محصولات زیبایی که به صورت موضعی از پوست مراقبت می کنند برخی نوشیدنی ها با خواص منحصر به فردشان به پوست طراوت و شادابی می دهند.

حفظ طراوت و شادابی پوست و جلوگیری از پیر و چروکیدگی شدن آن دغدغه هرکسی است. علاوه بر محصولات زیبایی که به صورت موضعی از پوست مراقبت می کنند برخی نوشیدنی ها با خواص منحصر به فردشان به پوست طراوت و شادابی می دهند.

«حسین ایمانی» متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: «برای داشتن پوستی

حفظ طراوت و شادابی پوست و جلوگیری از پیر و چروکیدگی شدن آن دغدغه هرکسی است. علاوه بر محصولات زیبایی که به صورت موضعی از پوست مراقبت می کنند برخی نوشیدنی ها با خواص منحصر به فردشان به پوست طراوت و شادابی می دهند.

## با این دارو آلزایمر را به زانو در بیاورید

متخصصان در مسیر تحقیقات خود برای درمان آلزایمر به نتایج مفید و اثربخش یک دارو پی بردند. به گزارش بهداشت نیوز: بیماری آلزایمر یکی از رایج ترین انواع زوال عقلی است که حدود ۵.۷ میلیون نفر در آمریکا و ۴.۸ میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری با علائمی از قبیل از بین رفتن قدرت حافظه، ناتوانی در حل مشکلات و احساس گیجی همراه است. در حال حاضر، درمان های رایج برای آلزایمر بر کاهش روند پیشرفت برخی از علائم آن و کنترل تاثیر آن روی وضعیت رفتاری و روانی متمرکز است.

در این بررسی جدید گروهی از متخصصان انگلیسی دریافتند دارویی که تاکنون برای درمان بیماری کبد مورد استفاده بوده می تواند به مقابله با بیماری آلزایمر نیز کمک کند.

پیش از این نتایج مطالعات نشان داده داروی «اورسودوکسی کولیک اسید» که در درمان بیماری کبدی تجویز می شود، می تواند روند پیشرفت بیماری پارکینسون را متوقف کند. در این مطالعه مشخص شد این دارو عملکرد میتوکندری را در برخی مبتلایان به بیماری پارکینسون بهبود می دهد.

میتوکندری انرژی مورد نیاز سلول ها برای رشد و تقسیم شدن را تامین می کند.

در بیماری آلزایمر، عملکرد نامطلوب میتوکندری می تواند فاکتور موثری باشد و ظاهراً این تغییرات حتی پیش از آنکه پلاک های پروتئینی سمی در مغز انباشته شود، رخ می دهد.

محققان انگلیسی با توجه به این شرایط تصمیم گرفتند تاثیر داروی اورسودوکسی کولیک اسید را برای مقابله با مشکل عملکرد نامطلوب میتوکندری در مبتلایان به آلزایمر مورد بررسی قرار دهند.

به گزارش میدیکال نیوز تودی، آنها با استفاده از بافت های جمع آوری شده از بیماران مبتلا به آلزایمر مشاهده کردند که داروی موجود در درمان بیماری کبد می تواند عملکرد میتوکندری را در بیماری آلزایمر نیز بهبود بخشد.

## ارتباط ابتلا به عفونت در جوانی و

### بیماری روانی



محققان دریافتند عفونت در دوره کودکی یا نوجوانی فرد را در ابتلا به مشکلات سلامت روان آسیب پذیر می کند. محققان دانشگاه

آرهوس دانمارک دریافتند کودکانی که به

دلیل عفونت بستری می شوند ۸۴ درصد بیشتر با ریسک ابتلا به اختلال روانی و ۴۲ درصد بیشتر با ریسک بالا تجویز دارو برای درمان اختلال شان روبرو هستند.

دکتر «اوله کوهرل فرزبرگ» سرپرست تیم پژوهش، در این باره می گوید: «ارتباط عفونت با اختلالات روانی در مغز در حال رشد نشان می دهد که بین بدن و مغز ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.» یافته ها نشان داد این ریسک در مورد عفونت های شدیدتر که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارد بیشتر است. اما عفونت های با شدت کمتر هم که با دارو درمان می شوند با افزایش ریسک اختلالات روانی مرتبط هستند.

به گفته وی، «اگرچه این مسئله می تواند ناشی از دلایل دیگری نیز باشد به عنوان مثال برخی افراد به لحاظ ژنتیکی در معرض ریسک بالا ابتلا به عفونت های بیشتر و اختلالات روانی هستند.» به گفته محققان، عفونت های مکرر الزاماً به بدن با مغز آسیب نمی رسانند. در حقیقت، عفونت ها برای رشد سیستم ایمنی ضروری هستند. اما در مورد برخی افراد، عفونت می تواند بر مغز تاثیر گذارد و منجر به آسیب طولانی مدت شود، اگرچه این اتفاق نادر است.

در این مطالعه، محققان داده های بیش از یک میلیون دانمارکی را بین سال های ۱۹۹۵ و ۲۰۱۲ بررسی کردند. از بین این افراد، حدود ۴ درصد به خاطر اختلال روانی در بیمارستان بستری شده بودند و بیش از ۵ درصد به خاطر درمان شرایط شان دارو مصرف می کردند.

تیم تحقیق دریافت عفونت های درمان شده با دارو، بخصوص آنتی بیوتیک، با افزایش ریسک بیماری روانی مرتبط بود. میزان این ریسک براساس نوع اختلال روانی متفاوت بود. عفونت های باکتریایی با بالاترین میزان ریسک همراه بودند. به گفته محققان، شایع ترین اختلالات روانی مرتبط با بیماری های عفونی شامل اسکیزوفرنی، اختلال اجباری-سواسی، اختلالات شخصیتی و رفتاری، اوتیسم، اختلال بیش فعالی، و تیک های عصبی هستند.

## با این روغن دهانتان را خوشبو کنید

روغن پسته قلب را تقویت می کند و خوشبوکننده دهان است.

روغن پسته قلب را تقویت می کند و خوشبوکننده دهان است؛ چکاندن چند قطره روغن پسته در بینی برای تقویت حافظه و دفع سموم موثر است.

این روغن در عطرسازی مصرف فراوان دارد؛ یکی از خواص روغن پسته ترکیب فیبری و ارزش غذایی بالای آن است، از روغن پسته در صنایع آرایشی و طب سنتی استفاده می شود؛ یکی دیگر از خواص روغن پسته جلوگیری از چروک شدن پوست و همچنین حفظ شادابی و نرم شدن پوست است.

