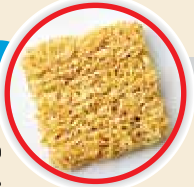
چهار خوراکی ممنوعه در زمان تب

سرخ کردنی

چربی برای هضم مشکل است و زمانی که دچار تب هستید، باید از غذاهای سرخ‌شده اجتناب کنید.

غذای شیردار

از غذاهایی که شیر دارند در این شرایط استفاده نکنید، چراکه می‌تواند به حالت تهوع منجر شود.



نودل

وقتی تب دارید از نودل و دیگر غذاهایی که با آرد تصفیه‌شده تولید شده‌اند، خودداری کنید.

کیک و شیرینی

به‌دلیل دارا بودن مواد نگه‌دارنده خاص، گزینه خوبی برای تب نیستند.

یادداشت

دکتر مریم تاج‌آبادی ابراهیمی | رئیس کنگره بین‌المللی پروبیوتیک

آنچه لازم است درباره پروبیوتیک‌ها بدانیم

ایران بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک است که از استاندارد جهانی بالاتر است و بسیاری از بیماران به‌دلیل مصرف آن دچار عفونت می‌شوند، درحالی‌که مصرف محصولات پروبیوتیک باعث مقابله با این عفونت‌ها می‌شود.

یک‌سری از غذاها (غذاهای فراسودمند) ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند که محصولات پروبیوتیک‌ها جزو آنها بوده و برای سلامتی بسیار مفیدهستند.

استفاده از محصولات پروبیوتیک مهم‌ترین عامل پیشگیری‌کننده از عفونت‌های ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌هاست و باعث کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود.

با توجه به این‌که جمعیت کشور به سمت سالمندی پیش می‌رود، خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها ازجمله بیماری‌های متابولیک، سکته مغزی و آلزایمر نیز افزایش می‌یابد، درحالی‌که مصرف محصولات پروبیوتیک در جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها تاثیرگذار است.

بدیهی است که ارتقای آگاهی مردم در مورد مصرف محصولات پروبیوتیک ضروری است. درحال‌حاضر دنیا روی موضوع محصولات پروبیوتیک سرمایه‌گذاری می‌کند، زیرا هر روز مشاهده می‌شود که این محصولات چه فواید بی‌شماری در درمان دیابت، درمان برخی بیماری‌های مغز و اعصاب، برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، اختلالات رفتاری، سلامت دهان و دندان و... دارد.

از طرف دیگر، اقتصاد پروبیوتیک در کنار اقتصاد دارو می‌تواند ثمرات مفیدی را برای سلامت جامعه داشته باشد.

مقوله‌ای که در زمینه محصولات پروبیوتیک بسیار مطرح است، کاربرد آنها در حوزه دامپروری و آبزیان با هدف ارتقای سطح ایمنی موجودات زنده و مقاومت در برابر انواع ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌هاست.

یعنی ضروری است که محصولات دام، طیور و آبزیان به‌صورت غنی‌شده مورد استفاده انسان‌ها قرار گیرد، به این صورت که برای مصرف محصولات بسته‌بندی‌شده پروبیوتیک به شیر و ... افزوده شده و افراد جامعه از فواید آن بهره‌مند شوند.

مکمل‌های پروبیوتیک نیز موجود بوده که افراد می‌توانند با توجه به نیاز بدن‌شان از آنها استفاده کنند.

بیماری بچه‌ها را شوخی نگیرید

از دست دادن زمان طلایی درمان، اولین نتیجه خوددرمانی‌های غیراصولی کودکان در خانه است

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

گاهی شبیه به یک درد ساده است اما واقعیتش این نیست؛ این همان اتفاقی است که شاید کودکان نتوانند آن را به‌درستی به ما بفهمانند و والدین به خیال یک درد ساده و جزئی، به درمان‌های خانگی و خوددرمانی بسنده می‌کنند. در این میان، به نظر می‌رسد که بین بیماری‌های ساده و جدی کودکان، مرز باریکی وجود دارد که اگر ریسک کنیم و به پزشک متخصص مراجعه نکنیم، معلوم نیست که با چه عواقبی روبه‌رو خواهیم شد. موضوعی که دکتر علی فرجی، متخصص کودکان و عضو هیات‌مدیره انجمن علمی کودکان هم در گفت‌وگو با جام‌جم بر آن تاکید دارد و معتقد است که بهتر است در چنین مواقعی، زمان را از دست ندهیم و با مراجعه به پزشک متخصص، بر سر سلامت کودک‌مان ریسک نکنیم! پس هیچ‌گاه از پرسش و مراجعه به پزشک خجالت نکشید. بسیاری از مشکلات می‌توانند با تغییر رژیم‌غذایی، استراحت یا رفتاردرمانی بدون نیاز به دارو حل شوند. پزشکان هنگام تجویز دارو، به تمامی محدودیت‌ها و عوارض احتمالی اشراف دارند. بنابراین مراجعه حضوری به پزشک متخصص و اجرای دقیق توصیه‌ها می‌تواند از بروز عوارض ناگوار جلوگیری کند.

برخی از والدین در روند بیماری فرزندشان تصمیم به درمان‌های خانگی و اصطلاحا خوددرمانی می‌گیرند؛ شما چنین روشی را قبول دارید؟

واقعیت این است که درمان‌های خانگی و خوددرمانی دو مدل است. گاهی ما با یک سرماخوردگی ساده ویروسی در کودک مواجه هستیم؛ ویروسی ساده که معمولا خودمحدودشونده است. یعنی چه؟ یعنی حتی اگر برای مقابله با آن، دارویی مصرف نشود هم بعد از گذشت دوره بیماری، خوب می‌شوند. درواقع خوردن آبمیوه، مصرف مایعات، استفاده از بخور و روش‌های این‌چنینی و خانگی، این بیماری را رفع می‌کند. اما در برخی از بیماری‌ها این‌طور نیست! بیماری‌های جدی نیاز به درمان‌هایی جدی دارند و هرگونه اتلاف وقت و مراجعه‌نکردن به پزشک، می‌تواند هم باعث جدی‌تر شدن بیماری شود و هم آن زمان طلایی برای درمان از دست برود. خلاصه این‌که در پاسخ به سؤال شما باید بگویم اگر می‌توانیم، تفاوت این دو بیماری را تشخیص بدهیم. گاهی درمان‌های خانگی می‌تواند خوب باشد اما توصیه من این است که ریسک نکنیم و برای بیماری‌های کودکان، به پزشک مراجعه نماییم و زودگذر بودن و یا خدای نکرده جدی بودن آن را پزشک متخصص تشخیص دهد.

شما تجربه‌ای از جدی گرفته نشدن بیماری کودکان دارید؟

در برخی موارد پیش آمده است که کودک اظهار دل‌درد می‌کند. والدین هم فکر می‌کنند یک دل‌درد ساده است و با چای‌نبات و مصرف جوشانده فلان‌گیاه، خوب می‌شود؛ اما دل‌درد تسکین پیدا نمی‌کند. حتی بیشتر و شدیدتر می‌شود. علاوه بر دل‌درد، تهوع و تب هم اضافه می‌شود. والدین همچنان معتقدند که تب را با پاشویه و مصرف استامینوفن و... پایین می‌آورند.

غافل از این‌که؟

غافل از این‌که این نشانه‌های بیماری آپاندیس کودک است و اگر زمان بگذرد، آپاندیس پاره می‌شود و عفونت در بدن کودک شکل می‌گیرد. آن‌وقت شاید یک درمان ساده و یک جراحی ساده، تبدیل به یک جراحی سخت و پردردسر می‌شود.

یعنی نشانه‌ها را باید جدی گرفت.

خوب است بدانید که دردهای شکمی همیشه جدی بوده‌اند و مسأله مهمی هستند. پس اگر در کودک با دل‌درد مواجه شدید، به یک چای‌نبات ساده بسنده نکنید و حتما به پزشک مراجعه کنید تا ساده و یا مهم بودن علت درد را خود پزشک تشخیص دهد.

ودیگر چه علائمی می‌تواند مهم باشد؟

به‌طورکلی عفونت‌های ویروسی ساده در دستگاه تنفس، عموما با آبریزش، تب و... اما به‌صورت مختصر خودشان را نشان می‌دهند. اما اگر این تب به درازا بکشد و بیشتر از سه روز ادامه‌دار باشد و بعد از آن با لرز هم همراه شود، بهتر است جدی گرفته شود. این موضوع زمانی اهمیت پیدا می‌کند که کودک رفته‌رفته اشتهای خودش را هم از دست بدهد و نتواند چیزی بخورد. در چنین مواقعی، باید حتما به پزشک مراجعه کنیم و دست از خوددرمانی برداریم. شخصا معتقدم که با صبر کردن و بدون درمان اصولی، نتیجه خیلی خوبی از درمان نخواهیم گرفت؛ پس بهتر است زمان طلایی درمان را از دست ندهیم.

کم شدن اشتها نمی‌تواند نشانه خوبی باشد؛ نه؟

گاهی کودک در زمان بیماری، نمی‌تواند غذای سنگین بخورد و صرفا تمایل به برخی از غذاهای سبک و مصرف مایعات دارد. اما در برخی مواقع بیماری در حدی است که مایعات هم نمی‌تواند بخورد. در چنین مواقعی، آب بدن کم شده و بدن اصطلاحا دهیدراته می‌شود. این بی‌حالی و بی‌اشتهایی و دهیدراته شدن بدن کودک اصلا نشانه‌های خوبی نیستند و بهتر است در چنین مواقعی ریسک نکنیم و با جدی گرفتن این نشانه‌ها بدون از دست دادن زمان، به پزشک مراجعه کنیم. اما جالب است که از طرف دیگر، برخی از والدین هم هستند که با کوچک‌ترین علائمی، کودک را به پزشک می‌برند! این موضوع به خودی خود اشکالی ندارد؛ چراکه دیگر خیال‌شان از تبعات بعدی بیماری راحت است اما آنچه اهمیت دارد این است که پزشک بردن یا نبردن، یک شمشیر دولبه است و باید مواظب باشیم که در هر دو صورت، از طرف دیگر بام نیفتیم.

یعنی چه؟

یعنی نه این‌طور باشد که کلا پزشک را در مرحله آخر قرار بدهیم و نه به این صورت باشد که اگر پزشک تشخیص بیماری ساده ویروسی داد که به زودی رفع می‌شود، اصرار به آنتی‌بیوتیک کنیم.

حل سودوکو ۴۸۲۶

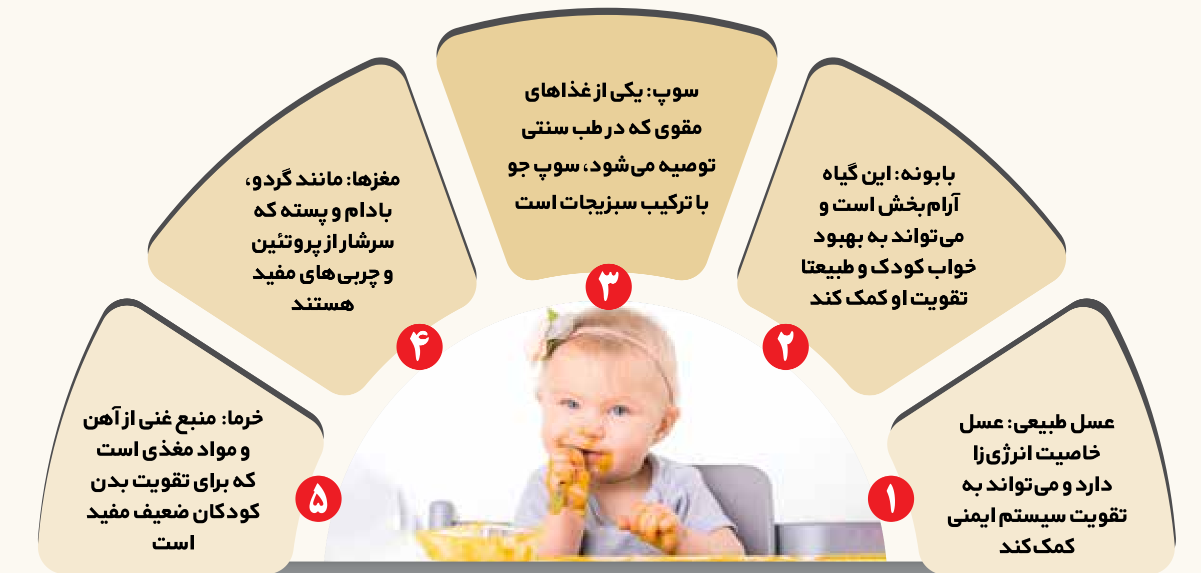
۴	۱	۹	۶	۷	۲	۳	۸	۵				۹	۵	۸	۴	۲	۱	۶	۷	۳
۷	۳	۵	۴	۱	۸	۶	۹	۲				۲	۱	۳	۶	۷	۸	۹	۴	۵
۲	۸	۶	۹	۵	۳	۱	۴	۷				۴	۶	۷	۵	۹	۳	۲	۱	۸
۸	۴	۳	۱	۲	۹	۵	۷	۶				۸	۳	۹	۱	۴	۶	۷	۵	۲
۶	۷	۱	۸	۴	۵	۹	۲	۳				۷	۴	۶	۲	۳	۵	۱	۸	۹
۵	۹	۲	۳	۶	۷	۴	۱	۸				۵	۲	۱	۹	۸	۷	۳	۶	۴
۳	۲	۷	۵	۹	۱	۸	۶	۴	۲	۱	۹	۳	۷	۵	۸	۱	۹	۴	۲	۶
۹	۵	۴	۷	۸	۶	۲	۳	۱	۵	۸	۷	۶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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۸۲۷

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

طب سنتی



عسل طبیعی: عسل خاصیت انرژی‌زا دارد و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند

بابونه: این گیاه آرام‌بخش است و می‌تواند به بهبود خواب کودک و طبیعتا تقویت او کمک کند

سوپ: یکی از غذاهای مقوی که در طب سنتی توصیه می‌شود، سوپ جو با ترکیب سبزیجات است

مغزها: مانند گردو، بادام و پسته که سرشار از پروتئین و چربی‌های مفید هستند

خرما: منبع غنی از آهن و مواد مغذی است که برای تقویت بدن کودکان ضعیف مفید است

توصیه‌های طب سنتی برای تقویت کودکان

خبرسلامت

سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

شیر گاو، آب و کمی آب سبزیجات، هنوز بهترین نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان هستند.

این نظر قریب به‌اتفاق کارشناسانی است که اخیرا توصیه‌هایی در مورد نوشیدنی‌های سالم برای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ ساله صادر کرده‌اند.

اعضای متخصص شامل اعضایی از آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، آکادمی دندانپزشکی کودکان آمریکا، آکادمی آمریکایی اطفال و انجمن قلب آمریکا بود. توصیه‌های این هیات به دنبال بررسی پنج‌ماهه تحلیل‌های قبلی بوده است.

این هیات اعلام کرد که آب باید «نوشیدنی اصلی برای رفع نیازهای هیدراتاسیون»، با مصرف توصیه‌شده روزانه بین ۰/۵ تا ۲/۵ لیتر، بسته به سن و جنسیت کودک باشد.

به گفته این متخصصان، آب لوله‌کشی ترجیح داده می‌شود، زیرا مقرون‌به‌صرفه، سازگار با محیط زیست است و اغلب برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به آن فلوراید اضافه می‌شود.

شیر پاستوریزه ساده ـ ترجیحا کم‌چرب یا بدون چربی ـ نیز برای مواد مغذی ضروری آن توصیه می‌شد. بر اساس نظر کارشناسان، صددرصد آبمیوه یا سبزیجات قابل قبول است اما به‌دلیل داشتن کالری بالا باید محدود شود.

این متخصصان همچنین گفتند شیرهای گیاهی مانند بادام یا جوی دوسر فاقد مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند. در این میان فراموش نکنید که باید از مصرف شیر طعم‌دار و شیرین اجتناب کرد یا آن را محدود کرد.

این گروه نتیجه گرفت که نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی، به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند.

امی رید، متخصص تغذیه کودکان و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، در بیانیه‌ای گفت: «انتخاب نوشیدنی‌های سالم برای کودکان به اندازه انتخاب غذاهای سالم مهم است.»