

## کوچولوهای دروغگو!



دکترمهروش دارینی



### ☐☐☐

استفاده از روغن

کنجد مناسب

سالاد و پخت و پز

برای سرخ کردن

موجب تولید

ترکیبات سرطان‌زا

می‌شود

### افزایش خطر عفونت در نوزادان نارس

يك فوق تخصص نوزادان گفت: هرچه نوزاد نارس‌تر به دنیا آید و وزن تولد آن کمتر باشد عفونت بیشتر او را در ماه اول تولد تهدید می‌کند.

دکترپریسا محققى افزود: عفونت‌های دوران نوزادى به دو دسته زودرس و دیررس تقسیم شده‌ که عفونت‌های زودرس در روزهای اول تولد نوزاد



### اصلاح باورهای نادرست در مورد دانه روغنى پر مصرف

# کنجد را بیشتر بشناسید

فاخره بهبهانی

جام‌چم

يك باور نادرست در مورد دانه‌های کنجد این است که سبب لاغری می‌شود!
صحيح است که کنجد به جهت روغنى بودن باكمك به لينت مزاج و رفع يبوست به دفع بيشتر سموم و فضولات بدن كمك می‌کند، اما با توجه به این‌که دانه کنجد در قیاس با سایر دانه‌ها، روغن بیشتری

دارد و در هر گرم روغن ۹ کالری انرژی نهفته است، مصرف مستمر و زیاد از حد آن سبب اضافه‌وزن می‌شود.

#### ☐☐ تلخى کنجد نشانه مرغوبیت است؟

گاهی در حین جویدن دانه‌های خام یا بو داده

کنجد متوجه طعم تلخ آن می‌شویم.
برخی بر این باورند که کنجد هر چه تلخ‌تر باشد باکیفیت‌تر است و تعدادی هم بر این عقیده‌اند که کنجد تلخ غیرقابل مصرف است.
در کل دانه‌های کنجد بخصوص اگر پوست‌گیری نشده باشد دارای رگه‌هایی از تلخی است و میزان تلخی براساس

ایجاد شده و منشامادری دارد. به طوری که یا مادر مبتلا به عفونت بوده یا حین زایمان هنگام عبور نوزاد از کانال زایمانی نوزاد را گرفتار می‌کند.

وى خاطرنشان کرد: عفونت‌های دیررس با سلامت خانواده مرتبط است، بنابراین هرچه بهداشت در خانواده بیشتر رعایت شود، رفت و آمدهای

گونه دانه کنجد متغیر است و به مرغوبیت یا ناسالم بودن دانه ربطی ندارد.
کنجد می‌تواند خیلی شیرین یا خیلی تلخ باشد، به‌طور مثال کنجدهای هندوستان تلخی بالا و کنجدهای افغانستان تلخی پایین‌تری دارند.
از نشانه‌های بارز فساد کنجد تغییر طعم آن است.

#### ☐☐ نحوه نگهداری کنجد بوداده

بهتر است دانه کنجد به صورت خام خریداری و در خانه به میزان مورد نیاز يك وعده بو داده شود.
در صورت بو دادن کنجد بلافاصله آن را خنك کنید.
بو دادن کنجد با حرارت بالا و ریختن کنجدهای داغ روی هم باعث سرعت فساد و تغییر رنگ و طعم دانه‌های کنجد می‌شود.
بهتر است دانه‌ها را پس از بو دادن به مدت چند ساعت در دمای اتاق پهن کرد تا خنك شودو در نهایت در ظروف در بسته به دور از نور، هوا، رطوبت، مواد غذایی بودار و در دمای یخچال یا هوای خنك نگهداری شود.

#### ☐☐ بهترین نوع روغن کنجد

روغن فرابکر و بکر یا پرس سرد کنجد از کیفیت و ارزش غذایی بالاتری نسبت به روغن کنجد تصفیه برخوردار است.
در پرس سرد، روغن کنجد با استفاده از اعمال فشار به دانه‌ها در دمای پایین و بدون افزودن مواد شیمیایی استخراج و در نهایت با فیلتر صاف و بسته‌بندی می‌شود.
البته روغن فرابکر و بکر کنجد در مقایسه با روغن کنجد تصفیه در برابر حرارت، مقاومت پایینی داشته و حتی نباید برای سرخ کردن سطحی هم استفاده شود.
بهترین روغن کنجد برای استفاده در سالاد، روغن فرابکر است که از کنجد درجه یک تهیه می‌شود.

#### ☐☐ روغن کنجد، نامناسب برای سرخ کردن

با توجه به تبلیغات گسترده و اغراق‌آمیزی که در مورد استفاده از روغن کنجد برای سرخ کردن می‌شود باید بدانید استفاده از روغن کنجد تصفیه (مناسب سالاد و پخت و پز) در فرآیند

### تزریق بوتاکس در دوران شیردهی، ممنوع!

يك فلوשיپ جراحی پلاستیک صورت گفت: انجام بوتاکس در افرادی که در دوران شیردهی و بارداری قرار داشته یا دچار مشکلات عضلانی و عصبی هستند ممنوع بوده و دارای عوارض است.
همچنین اگر این اقدام توسط افراد غیرمتخصص انجام گیرد مشکلات غیرقابل جبرانی را خواهد داشت.
دکتر بابک ساعدی اظهار کرد: شایع‌ترین عارضه انجام بوتاکس افتادگی پلك است که اگر فرد متخصص با استفاده از روش‌های مناسب بوتاکس را انجام دهد احتمال بروز این عارضه بسیار کم خواهد شد.
وى تأکید کرد: البته بوتاکس در درمان برخی میگرن‌ها که آغاز سردرد در نقطه پیشانی باشد نیز پیشنهاد می‌شود.
همچنین امروزه برای بهبود جای زخم نیز بوتاکس صورت می‌گیرد. / جام‌چم

#### ☐☐ خبر سلامت

## عوارض تاخیر درمان بیماری‌های متابولیک ارثی

تأخیر در تشخیص و درمان بسیار خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تأخیر در تشخیص و درمان در بیماری‌های متابولیک ارثی، ظرفیت ضریب هوشی کودک ۴/۵ واحد کاهش می‌یابد.

دکتر شهلا فرشیدی، فوق تخصص بیماری‌های متابولیک کودکان گفت: به‌دلیل شایع بودن ازدواج‌های فامیلی در ایران، تقریباً از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، يك نفر دچار بیماری‌های متابولیک ارثی است که به‌دلیل تشخیص ندادن به‌موقع، در آینده با عوارض شدیدی روبه‌رو می‌شوند.

وى افزود: ضایعات شدید مغزی، عقب‌ماندگی ذهنی، فلج‌های عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ‌های ادراری، نارسایی‌های چشمی مانند آب‌مروارید و آب‌سیاه و بیماری‌های قلبی از عوارضی است که برای کودکان مبتلا به این مشکل پدید خواهد آمد.

وى تصریح کرد: اگر در

يك سال اولیه تولد،

بیماری‌های متابولیکی کودک شناخته نشده و درمان آغاز نشود، حدود ۵۰ درصد ظرفیت ضریب هوشی کودک کاهش یافته و درمان وی در آینده با مشکلات بیشتری روبه‌رو خواهد شد.

وى عنوان کرد: با توجه به این‌که تشخیص بیماری‌های متابولیک نیازمند مشاوره ژنتیک است شاید بهتر باشد تمامی زوجین -حتی افرادی که با هم فامیل نیستند- قبل از ازدواج از خدمات مشاوره ژنتیک استفاده کنند.
بى شك ازدواج افراد خوشباشوند با یکدیگر در هر حالت مثل دخترخاله، پسرخاله، نوه عمو، دخترعمه، پسردایی و .... خطر خاص خود را از نظر احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی داشته و فقط مشاورین ژنتیک در این زمینه می‌توانند خانواده راهنمایی کنند.

وى هشدار داد: بیماران مبتلا به اختلالات متابولیک در بدو تولد کاملاً طبیعی هستند.
ولى بسته به نوع بیماری و شدت آن علائم حاد یا مزمن نشان می‌دهند.
پس حتی در موارد اختلال کبد، چشم، قلب، ... در سنین بالا تر نیز باید این بیماری‌ها را در نظر گرفت. / جام‌چم

### ☐☐ دانستنی‌ها

دانشتنی‌ها

#### ☐☐ تندرستی هوشمند

## درمان پوست

## باتلفن همراه

آپا می‌دانستید در صورت بروز علائم پوستی این احتمال وجود دارد که به کمک موبایل‌تان بیماری را تشخیص دهید و هرچه سریع‌تر برای درمان آن و مراجعه به پزشک اقدام کنید؟

نرم‌افزار اندرویدی SKINUP از تشخیص تا درمان بیماری‌های پوستی همراه شماست.
اطلاعات پزشکی این نرم‌افزار براساس مشاهدات و گزارش‌های کاربران طبقه‌بندی شده است.
البته برای جمع‌آوری این اطلاعات از منابع علمی معتبر نیز استفاده شده است.
برای شروع کار ب SKINUP ابتدا باید با شماره تلفن همراه خود و دریافت کد تایید در آن ثبت نام کنید.
در این برنامه می‌توانید بیماری پوستی خود را با دیگر نمونه‌های ثبت‌شده مقایسه کنید، در نهایت نزدیک‌ترین پزشک‌های متخصص برای درمان به شما معرفی می‌شوند.
در SKINUP ابتدا جنسیت خود را مشخص کنید و در مرحله دوم تصویری از اعضای بدن (زن یا مرد) را می‌بینید که باید ناحیه عارضه پوستی را روی آن انتخاب کنید.

حتی برای تشخیص بهتر بیماری، می‌توانید يك عکس از محل عارضه پوستی بگیرید و در اپلیکیشن آپلود کنید.
بعد از ارسال عکس اگر برنامه قادر به تشخیص بیماری نباشد، فهرستی از بیماری‌های پوستی مربوط به همان ناحیه از بدن به شما نشان داده می‌شود که باید مورد مشابه را انتخاب کنید و با انتخاب بیماری می‌توانید شرح آن را به همراه علائم و تعدادی عکس ببینید.

حالا اگر بیماری مورد تایید شما باشد در آخرین مرحله با لمس دکمه پیگیری درمان، نزدیک‌ترین پزشکان در محل سکونت شما روی نقشه نشان داده می‌شود تا برای درمان به آنها مراجعه کنید.
با اشاره بر روی هر نقطه، نام پزشک قابل مشاهده خواهد بود.
به عبارتی نرم‌افزار SKINUP را می‌توان به عنوان يك بانک پزشکان پوست و مو هم به حساب بیاوریم.
در منوی اصلی این برنامه گزینه‌ای به نام نقشه سلامتی وجود دارد که با لمس آن همه پزشکان و کلینیک‌های پوست و مو همراه با داروخانه‌ها بر روی نقشه و نزدیک به مکان فعلی شما به نمایش درمی‌آیند.
البته نبود توضیحات کافی برای بیماری‌ها از جمله نقاط ضعف نرم‌افزار است، اما نقاط قوت آن یعنی محتوای قابل اعتماد و معتبر، عملکرد صحیح و بدون خطا در همه بخش‌ها و تقریباً پوشش همه استان‌های کشور برای معرفی پزشکان پوست را نباید نادیده گرفت.

پریسا اصولی

جام‌چم