پرسش

پسر ۷ ساله‌ای دارم که غیر از سیب‌زمینی و تخم‌مرغ به غذای دیگری علاقه ندارد و هرگاه گوشت، سبزی و میوه می‌خورد، بلافاصله دچار حالت تهوع می‌شود. لطفا بگویید چه کار کنم؟ صفری از شهریار

پاسخ

دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه
دانشیار دانشگاه علوم‌پزشکی ایران

تلفیق سیب‌زمینی با تخم‌مرغ ارزش غذایی پروتئینی تخم‌مرغ را افزایش و آن را از ۱۰۰ به ۱۳۶ ارتقا می‌دهد اما سیب‌زمینی و تخم‌مرغ به تنهایی نمی‌توانند تمام نیازهای رشدی و زیستی کودکان را فراهم کنند. شاید کودک با خوردن سیب‌زمینی و تخم‌مرغ به ظاهر سیر شود ولی به دلیل کمبود سایر مواد مغذی سیری سلولی اتفاق نمی‌افتد. باید به‌تدریج به سیب‌زمینی و تخم‌مرغ مواد دیگری اضافه کنید و با آنها شامی، کتلت، کوکو و... درست کنید و کنارش برای تزیین از انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌ها و مغزها استفاده کنید. البته تغییر عادت‌های تغذیه‌ای در این سن کمی مشکل است و برای این کار باید حوصله فراوانی به خرج بدهید. عصبانی نشوید و کودک را با مهربانی به خوردن سایر مواد غذایی تشویق کنید.

پرسش

در میان میوه‌های تابستانی شلیل چه خواصی دارد؟ مصرف آن به چه افرادی توصیه نمی‌شود؟ ۰۹۱۲**۴۴۱**

پاسخ

دکتر نیاز محمدزاده
متخصص تغذیه
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران

شلیل مانند همه میوه‌های تابستانی دارای ویتامین‌های مفیدی برای بدن است. در علم تغذیه، ۱ شلیل بزرگ یا ۲ شلیل کوچک، یک واحد میوه محسوب می‌شود. شلیل ماده غذایی مفیدی است که می‌تواند در ایجاد شادابی افراد موثر باشد. البته مقدار مس شلیل کمی بالاست بنابراین مصرف آن باید برای افرادی که به بیماری ویلسون مبتلا هستند، محدود شود. در غیر این صورت منع مصرف خاصی ندارد اما زیاده‌روی در مصرف شلیل می‌تواند باعث ایجاد اختلالاتی مانند اسهال، یاقی، افزایش سطح تری‌گلیسرید و... شود بنابراین در مصرف آن و هر ماده غذایی دیگری باید حد تعادل را رعایت کرد.

پرسش

پسر ۷ ساله‌ای دارم که قدش ۱۱۳ سانتی‌متر و وزنش ۲۱ کیلوگرم است. برای آموزش شنا در استخر ثبت‌نامش کردیم اما مربی‌اش می‌گوید: «فرزندتان خیلی بی‌جان است و مرتب می‌گوید ضعف دارم.» البته در خانه هم همین‌طور است و دائم در بدنش ضعف دارد و می‌گوید: «سرم گیج می‌رود و تنم سست می‌شود.» غذایش بد نیست. آزمایش خون هم دادیم و مشکلی نداشت. لطفا بگویید چه باید بکنیم؟

پاسخ

دکتر میترا زارتی
متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم‌پزشکی ایران

پاسخ اول: خانم‌هایی که قصد بارداری دارند باید ۳ماه قبل از اقدام به بارداری و قبل از مصرف هرگونه مکملی به پزشک مراجعه کنند تا برایشان آزمایش درخواست شود تا اگر کمبودی در بدنشان دارند حتما قبل از باردار شدن آن کمبود را جبران کنند. یکی از مهم‌ترین کمبودها به خصوص در خانم‌ها کمبود آهن است بنابراین برای بررسی میزان آن باید فریتین خون که فرم ذخیره آهن در خون است، اندازه‌گیری شود. مورد دیگر، بررسی میزان ویتامین D به‌خصوص در خانم‌هایی است که در گذشته سابقه سقط داشته‌اند. هورمون‌های تیرویدی هم جزو مواردی هستند که باید ۳ ماه قبل از باردار شدن مورد بررسی قرار بگیرند. اگر فردی دچار کم‌کاری تیرویید باشد باید تحت‌نظر فوق‌تخصص غدد قرار بگیرد و داروهای لازم را مصرف کند تا کم‌کاری تیرویید‌اش درمان شود. کم‌کاری تیرویید مادر در دوران بارداری عوارض متعددی برای جنین خواهد داشت. علاوه بر انجام این آزمایش‌ها، توصیه متخصصان تغذیه این است که خانم‌ها ۳ ماه قبل از باردار شدن مصرف مکمل اسیدفولیک را شروع کنند. مصرف مکمل اسیدفولیک در دوران قبل و بعد از بارداری از بروز بیماری‌های مادرزادی جلوگیری می‌کند. ضمن اینکه بد نیست مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین مینرال را هم در برنامه روزانه‌تان قرار بدهید. این مکمل‌ها، هم شامل املاح و مواد معدنی است و هم ویتامین‌های مورد نیاز را به بدن می‌رسانند. از همه اینها مهم‌تر اینکه به همه خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند توصیه می‌کنیم اگر اضافه وزن دارند و چاق هستند حتما تحت‌نظر متخصص تغذیه ۱۰درصد از وزنشان را کم و سپس برای بارداری اقدام کنند.

پاسخ دوم: بهتر است دختر‌تان آزمایش مدفوع هم انجام بدهد تا اگر انگلی داخل مدفوعش دیده شد حتما تحت درمان قرار بگیرد زیرا بیماری‌های انگلی می‌توانند علائمی مانند ضعف و خستگی داشته باشند، هرچند اگر بیمار به کمبود آهن مبتلا نشده باشد. میزان آهن خون هم حتما باید با انجام آزمایش خون بررسی و اندازه‌گیری شود. همچنین میزان ترشح هورمون‌های تیرویدی باید تعیین شود تا اگر مشکلی وجود دارد تحت درمان قرار بگیرد. مورد دیگر بررسی غذاهایی است که فرزندتان استفاده می‌کند. اشاره کرده‌اید که غذایش خوب است اما آیا در غذایش از همه گروه‌های غذایی استفاده می‌کند یا خودش را با هله‌هوله‌ها یا غذاهای بارزش غذایی نه‌چندان خوب سیر می‌کند؟ توصیه می‌کنم برای بررسی همه این مسائل حتما به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا بتوان با توجه به قد و وزن دخترتان و پیشینه رژیم غذایی‌اش و شرح‌حال دقیق‌تر توصیه‌های تغذیه‌ای لازم را داد. در حال حاضر توصیه می‌شود منابع غذایی سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی تازه، گوشت و غلات، جوانه گندم، سیب‌زمینی، بلغور جو، تخمه آفتابگردان، اسفناج، شیر و ماست، جگر گوساله، بادام‌زمینی، ماهی تن، سینه مرغ، موز، عدس و... در برنامه غذایی‌اش بیشتر استفاده شود. همچنین منابع غذایی حاوی روی مانند آجیل‌ها و مغزها از جمله پسته، بادام، فندق، گردوی خام، غلات کامل، حبوبات، زرده تخم‌مرغ و... را حتما در رژیم غذایی فرزندتان قرار بدهید اما دخترتان حتما باید از لحاظ عوامل خونی مورد بررسی قرار بگیرد.

پرسش

خانمی ۳۰ ساله هستم. قدم ۱۶۷ سانتی‌متر و وزنم ۴۵ کیلوگرم است. حدود ۲ سال است هیچ‌گونه افزایش وزنی نداشته‌ام. به پزشک مراجعه کرده و آزمایش هم داده‌ام. خوشبختانه مشکل تیرویید ندارم. قرص‌ها و داروهای مختلفی برایم تجویز شد که آنها را هم مصرف کردم اما فایده‌ای نداشت. لطفا بگویید چه باید بکنم؟ ۰۹۳۶**۸۶۷**

پاسخ

دکتر سیدعلی کشاورز
متخصص تغذیه
استاد دانشگاه علوم‌پزشکی تهران

یکی از دلایل بی‌اشتهایی، استرس و اضطراب زیاد است. اگر شرایط روانی خوبی ندارید باید برای درمان آن اقدام و به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید. میان مکمل‌های غذایی مکمل امگا۳ نقش خوبی در کاهش استرس و اضطراب دارد. افرادی که به شدت از استرس و اضطراب رنج می‌برند، می‌توانند از این مکمل استفاده کنند. همچنین مصرف دمنوش گل گاوزبان و سنبل‌الطیب همراه لیموعمانی می‌تواند تا حدودی شرایط روانی را تعدیل کند. متاسفانه افرادی که کم‌اشتها هستند و خوب غذا نمی‌خورند دچار انواع کمبودهای مواد مغذی می‌شوند. از طرفی، کمبود روی، آهن، ویتامین A، برخی ویتامین‌های گروه B و... هم می‌توانند باعث ایجاد بی‌اشتهایی شوند و یک چرخه معیوب ایجاد کنند، بنابراین توصیه می‌کنم حدود ۳-۲ هفته تا ۱ ماه یک مکمل مولتی‌ویتامین مینرال کامل استفاده کنید و روزی ۱ عدد از آن را بخورید تا کمبودهای مواد مغذی بدنتان جبران شود و اشتهایتان برگردد. مورد دیگری که می‌تواند به افزایش اشتهایتان کمک کند، استفاده از شربت انار است که می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری از آن را ۱ ساعت قبل از صرف ناهار یا شام میل کنید. قرص مخمر هم تاثیر خوبی در افزایش اشتها دارد و افرادی که از بی‌اشتهایی رنج می‌برند، می‌توانند ۲-۱ قرص مخمر را همراه صبحانه، ناهار و شام مصرف کنند. مصرف قرص‌های مخمر عارضه‌ای ندارد و می‌تواند به‌تدریج در رفع بی‌اشتهایی موثر باشد. مصرف مکمل‌های نشاسته-پروتئینی هم می‌تواند در افزایش وزن تاثیرگذار باشد. این مکمل‌ها در حد تعادل حاوی انواع ویتامین‌ها هم هستند. می‌توانید مقداری از این مکمل‌ها را همراه با ۱ لیوان شیر در وعده‌های صبحانه، ناهار و شام استفاده کنید. توجه داشته باشید هیچ‌کدام از موارد‌ی که ذکر شد، دارو نیستند و عارضه‌ای ندارند. هرچند ما داروهایی هم داریم که باعث افزایش اشتها می‌شوند. علاوه بر آنچه ذکر شد باید سعی کنید حتی به میزان کم هم که شده وعده صبحانه، ناهار و شامتان را حتما بخورید.

پرسش

شیرهای پاکتی را پس از باز کردن تا چند وقت می‌توان استفاده کرد؟ ۰۹۱۰**۳۵۶**

پاسخ

دکتر سیدامیر مرتضویان
متخصص صنایع غذایی و
عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم‌پزشکی شهید بهشتی

معمولا روی بسته‌بندی شیرهای پاکتی مدت زمانی را که می‌توان پس از باز کردن بسته‌بندی شیر آن را نگه داشت، قید می‌کنند. مثلا می‌نویسند بعد از باز شدن درب یخچال نگهداری شود و حداکثر تا ۵ روز به مصرف برسد. همه شیرهای پاکتی استریل و سترون هستند یعنی در مدت ۲ ثانیه ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده و همه میکروب‌های موجود در آنها در این درجه حرارت از بین رفته‌اند در نتیجه عامل میکروبی داخل آن وجود ندارد که بتواند باعث فساد شیر شود. بسته‌بندی شیرهای پاکتی هم معمولا چندلایه است و تا وقتی که سالم است، اجازه ورود میکروب را داخل شیر نمی‌دهد. به همین دلیل می‌توان شیرهای پاکتی بازنشده را ۶-۳ ماه خارج از یخچال نگهداری کرد. برخلاف تصور مردم این شیرها مواد نگهدارنده ندارند و علت فاسد نشدنشان وجود نداشتن میکروب داخل شیر است اما به محض اینکه پاکت شیر باز می‌شود، میکروب‌های موجود در هوا یا محیط اطراف داخل آن نفوذ می‌کنند. به همین دلیل باید شیرهای پاکتی را بعد از باز شدن درشان داخل یخچال نگهداری کرد تا فعالیت میکروب‌ها به حداقل برسد و شیر دیرتر خراب شود. اگر پاکت شیر بازشده همچنان در محیط قرار بگیرد در فاصله زمانی کمتری فاسد خواهد شد اما روی بعضی از بسته‌بندی‌ها هم بهترین زمان مصرف قید نشده است. در این صورت مصرف‌کننده باید حداکثر بین ۱ هفته تا ۱۰ روز پس از باز کردن در بسته شیر، آن را مصرف کند. این مساله در مورد شیرهای پاستوریزه صدق نمی‌کند؛ شیرهای پاستوریزه بعد از خرید باید بلافاصله در یخچال نگهداری شوند و حداکثر قبل از فرا رسیدن تاریخ انقضایشان به مصرف برسند. این مدت معمولا بین ۵-۳ روز است.

اوتیسم را به جامعه بشناسانیم

ادامه از صفحه ۹

طیف وسیع این اختلال را به جامعه معرفی و جامعه را روشن کند که اگر این بچه‌ها آموزش درست ببینند و از ۲ تا ۵ سالگی تحت آموزش باشند، می‌توانند وارد اجتماع شوند و حداقل می‌توانند خودایستا باشند و نیازهای خود را برطرف کنند. می‌توانند غذایشان را خودشان بخورند، می‌توانند صحبت کنند، می‌توانند به تنهایی دستشویی بروند و حتی می‌توانند به مدرسه بروند و درس بخوانند و آن مهارت و استعدادی که در وجود خود دارند را شکوفا کنند و حتی می‌توان روی استعداد این بچه‌ها سرمایه‌گذاری کرد.

اوتیسم طیف وسیعی از اختلالات رشدی را در بر می گیرد؛ مثلا اگر کودکی در طیف آسپرگر باشد، می‌تواند حتی به مدرسه طبیعی هم ورود کند. اما بهترین‌های اوتیسم هم در برقراری ارتباط دچار مشکل می‌شوند و چون در ارتباط مشکل دارند، اگر جامعه و مدیر و معلم و خانواده‌هایی که کودکانشان در آن مدرسه هستند، نپذیرند که یک بچه متفاوت و دارای اختلال اوتیسم هم در این مدرسه هست، جز اینکه به او بی‌احترامی کنند، مسخره‌اش کنند و سرخورده‌اش کنند، چیز دیگری وجود ندارد. برای همین در حال حاضر در جامعه ما بچه‌های اوتیسم وارد مدرسه‌های طبیعی نمی‌شوند چون اذیت می‌شوند. ولی خب خیلی از خانواده‌ها هم وضع مالی خوبی دارند و می‌توانند برای فرزندشان معلم سایه بگیرند و او را به مدرسه عادی بفرستند.

در خصوص چرایی تاسیس انجمن اوتیسم ایران هم باید بگویم که من حدود ۲۰ سالی هست که در حوزه سازمان‌های غیردولتی کودکان فعال هستم و قبل از اینکه به طور تخصصی روی مقوله اوتیسم کار کنم، در خصوص کودکان فعالیت داشتم و در همان دوران، وقتی کودکان اوتیسم به مراکز ما می‌آمدند، مشکلاتشان را می‌دیدیم و هرجا مراجعه می‌کردیم، می‌دیدیم که برای آنها هیچ مرکز و سازمانی وجود ندارد و اگر هم هست، بیشتر انتفاع قضیه را می‌دیدند تا بخش رسیدگی. درست به خانواده‌ها را. ضمن اینکه خودم هم خواهری دارم که حدود ۳۰ سال دارد و کم‌توان است و مشخصا به دنبال از دست دادن مادر و پدرمان دیدم که واقعا او بی‌پناه مانده و کاری نمی‌تواند بکند، جز اینکه یک ماه پیش من و یک ماه پیش برادرم باشد. البته ایشان اوتیستیک نبودند اما لب‌شکری، شکاف کام، عدم کلام و عدم ارتباط داشتند ولی با گفتاردرمانی توانست تا کلاس چهارم درس بخواند و من دیدم که چقدر تلاش یک مادر و یک خانواده در این زمینه می‌تواند موثر باشد و اگر مادر از همان ابتدا بپذیرد و تلاش کند و سنگ صبور خانواده باشد تا کودک برگردد به فضای طبیعی. الان خواهر من خودش حرف می‌زند و در اجتماع حضور دارد. کامپیوتر بلد است. هنرمند است و قلاب‌بافی می‌کند. تایپ می‌کند و یک نمونه خیلی خوب است و بعد از فوت مادرم دیدم که می‌توانم خودم را وقف این موضوع کنم و آن هم برای مجموعه‌ای که تا به حال هیچ کاری در حوزه خیریه و دولتی نشده و چقدر هم جامعه ما نیازمند این بخش است. کلا معتقدم که این سازمان‌ها خیلی می‌توانند کمک کنند، هم در نهادینه کردن درد (چون خودشان از جنس درد هستند)، هم در سرعت بخشیدن به کارها و پایین آوردن منابع مالی. اگر یک سازمان دولتی مثل وزارت بهداشت یا بهزیستی با مبلغی بتواند یک پروژه‌ای را راه‌اندازی کند، یک سازمان مردم‌نهاد با هزینه بسیار کمتر و گاهی با اثربخشی بیشتر و کیفیت بالاتر می‌تواند آن کار را به انجام برساند. برای همین تصمیم گرفتم در این حوزه وارد شوم. ما دقیقا بهمن ماه سال ۹۲ ثبت شدیم و در اردیبهشت‌ماه ۹۴ یکی از ۱۰ سازمان مردم‌نهاد برتر کشور شدیم و ثبت‌مان ملی شد و حالا در ۷ استان شعبه داریم و خانواده‌ها بسیار فعال شده‌اند و تلاش می‌کنند که اوتیسم را به جامعه بشناسانند تا بتوانند امکانات بیشتری را از مراکز دولتی و ساختارهای دولتی جذب کنند. بزرگ‌ترین نیاز این بچه‌ها در واقع مراکز تخصصی اوتیسم است؛ چه در حوزه نگهداری، چه در آموزش و چه در توانبخشی.

مادر دو سال اول فعالیتمان عمدتا هدف اطلاع‌رسانی را تعقیب می‌کردیم اما پس از آن اهدافمان را گسترش دادیم و خدمات بیشتری ارائه کردیم. در حال حاضر، در خصوص پراکندگی مراکز اوتیسم در تهران باید بگویم که کلینیک‌های توانبخشی‌ای هستند که تحت پوشش بهزیستی یا سازمان نظام‌پزشکی هستند و کاردرمانی و گفتاردرمانی از مهم‌ترین فعالیت‌های آنهاست. متخصصان مغز و اعصاب هم مطب‌های جداگانه دارند. روانپزشکان کودکان هم هستند و این بچه‌ها را معالجه می‌کنند. ولی هیچ کدام کار گروهی نمی‌کنند و معالجات درمانی و تشخیصی باید به واسطه یک تیم برای بچه‌ها انجام شود که متاسفانه هنوز آن تیم به شکل واقعی و منسجم وجود ندارد و این کودکان برای هر کدام از معالجاتشان باید به یک گوشه از شهر سرکشی کنند و چون این گروه‌ها از کار هم اطلاعی ندارند، رشدی که باید در درمان این بچه‌ها به دست بیاید، حاصل نمی‌شود؛ چون این تیم با هم هماهنگ نیستند و اگر یک گروه ۱۰ جلسه کاردرمانی و یک گروه ۲۰ جلسه گفتاردرمانی را تجویز کند، این دو از هم باخبر نمی‌شوند و در نهایت خروجی مناسب و استانداردی در کار نیست. در حوزه مبتلایان بزرگسال هم ما یک خلاء کامل داریم. اصلا مراکز بزرگسال تخصصی اوتیسم نداریم. متاسفانه بعد از سن بلوغ، این افراد در جامعه رها می‌شوند و هیچ درمانی برای آنها وجود ندارد. ما الان اورژانس‌هایی را داریم که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و هیچ شناختی نسبت به آنها نیست. خودمان در انجمن دو بچه دوقلو داشتیم که آنها را به اورژانس بردیم و آنها اصلا نمی‌دانستند که چطور باید با این بچه‌ها رفتار کنند. می‌گفتند که این بچه‌ها تشنج کرده‌اند و هذیان می‌گویند. گفتیم که این بچه‌ها اوتیستیک هستند و غالبا تا این اسم را می‌شنوند، بستری نمی‌کنند یا می‌گویند تخت هنوز خالی نشده و همین‌ها باعث شد که من جلسه‌ای از وزارتخانه درخواست کنم تا برنامه اوتیسم را ملی کنیم و تمام کابینه را درگیر کنیم تا ۲۳ سازمان برای اوتیسم کار کنند؛ از سازمان‌های بیمه‌گر، قانونگذار، بحث حضانت، بحث ارث، اینکه مادر مطلقه است و پدر جدا شده و مادر با درد فراوان مواجه است و هیچ تامینی ندارد و این بچه‌ها بزرگ می‌شوند و به سن سربازی می‌رسند و دچار مشکل هستند... مشکل دیگر این است که اغلب این بچه‌ها با وسایل نقلیه عمومی نمی‌توانند جابجا شوند. پلاک ویژه می‌خواهند ولی موافقت نمی‌شود و می‌گویند باید بیماران اعصاب و روان مزمن باشند تا ما پلاک ویژه بدهیم. بار اقتصادی ۳-۲/۵ میلیون تومانی در ماه بماند، بارهای اضافه اینچنینی هم روی دوش این خانواده‌ها هست. الان دختران ما به سن مدرسه رسیده‌اند. آموزش و پرورش باید فکری بکند. خانواده‌های این بچه‌ها غالبا مستاصلند. کلا ۴ مدرسه پسرانه در تهران داریم که با این آمار بالا اصلا همخوان نیست. در حال حاضر ما فقط زبان این خانواده‌ها هستیم. انشاءالله... به جایی برسیم که این گفت‌وگوها اجرایی شود. وقتی وزیر رفاه اعلام می‌کند که من تا ماه دیگر مراکز مهارت و حرفه‌آموزی را راه‌اندازی می‌کنم، این حرف خیلی بزرگ است و ما حالا می‌خواهیم بپرسیم که ۳ ماه از آن تاریخ گذشته و چه شده؟ ما باید چه بکنیم برای این بچه‌های بزرگسال؟ ما برای آنها چه کرده‌ایم؟

داروخانه شبانه‌روزی
دکتر ادیب هاشمی
تایید اینترنتی نسخه‌های
بیمه تامین اجتماعی و خدمات درمانی
انتهای اشرفی اصفهانی، بلوار سیمون بولیوار،
ابتدای خیابان شهید فکوری، پلاک ۳۹
تلفن: ۴۴۸۰۰۰۳۹

داروخانه آنیس
تجریش- دراشیب - خیابان کریمی - نبش چهار راه اسدی
تلفن : ۲۲۲۳۴۵۱۶