

چطور کودکان امیدوار داشته باشیم؟



۱- به فرزندتان انرژی بدهید هرچه فرزندتان سالم تر و سر حال تر باشد، انرژی بیشتری برای رسیدن به اهدافش دارد. شما به عنوان پدر و مادر از چند طریق می توانید تشخیص دهید که فرزندتان سالم و سر حال است؛ مثلا دقت کنید آیا فرزند شما با شور و شوق از خواب بیدار می شود یا با بی حالی؟ آیا زمانی که مسافت کوتاهی می رود از نفس می افتد و یا همواره با پیشنهاد شما برای بازی در فضای باز مخالفت می کند؟ اصولا این گونه رفتارها نشان می دهد که فرزند شما جسمانی ضعیف باشد، طبیعتا انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه را نخواهد داشت و در نتیجه به سختی می تواند در راه رسیدن به اهداف تازه با شور و شوق بکشد.

۲- فرزندتان را فعال کنید برخلاف تصور عموم، فعالیت، شخص را خسته نمی کند. مثلا ورزش، انسان را سرشار از انرژی می کند. البته کودک یا نوجوان خموده باور نمی کند که ورزش موجب افزایش انرژی جسمانی و ذهنی اش می شود در نتیجه لازم است او را به شوق بیاورید. شما می توانید همراه با فرزندتان ورزش کنید، یا او راه بروید، دوچرخه سواری کنید و یا فوتبال و بسکتبال بازی کنید. یکی دیگر از راه های تشویق فرزندتان به

ورزش، شرکت کردن در ورزش های گروهی است که موجب می شود سطح انرژی فرزندتان بالا رود و در ضمن کودک اعتماد بنفس خود را برای پیگیری هدف خود (حتی اهداف به ظاهر ساده) از دست می دهد. لازم است پدر و مادرها دقت کنند که لباس، مدل مو، گفش و کیف مدرسه و سایر وسایل فرزندشان انگشت نما نباشد. نیازی هم نیست چیزهای گران بخرید فقط توجه داشته فرزندتان تمیز و مرتب باشد و لباس هایش زیادی بزرگ یا کوچک نباشد.

۴- فرزندتان را بجا تحسین کنید گفته ها نشان می دهند کودکانی که برای رفتار خوبشان پاداش می گیرند، آنچه را از آنها انتظار می رود به سرعت می آموزند اما اگر به رفتار مطلوب کودک بی اعتنائی شود، کودک از آن رفتار دست می کشد.

بنابراین برای دستیابی به بهترین نوع یادگیری، لازم است فرزندتان را تشویق کنید و او را در آغوش بکشید. برخی از پدران و مادران نسبت به رفتار خوب و موفقیت فرزندشان بی تفاوت هستند اما همین پدر و مادرها با مشاهده کوچک ترین اشتباهی، بی درنگ فرزندشان را مورد انتقاد قرار می دهند. این گونه رفتارها نامتعادل، باعث کم اعتمادی فرزندتان می شود.

پس رفتارشان را بررسی کنید و اگر لازم است، تغییراتی در آن بدهید.

زهره داودی - کارشناس بهداشت مدارس مرکز بهداشت شهید بهرمان گازرون

بیماری پارکینسون چیست؟

افسردگی می برد. معمولاً این بیماری حدود ده سال ادامه دارد که در اثر تحلیل سلول های مغزی تولید کننده دوپامین در سینه بالای ۶۰ سال رخ می دهد شروع این بیماری در مردان بیشتر از زنان است. علل بیماری پارکینسون در مغز بیماران مبتلا به پارکینسون، دوپامین وجود ندارد (دوپامین نوروترانسمیتر است که پیام را از یک سلول عصبی به سلول دیگری می برد)، زیرا این سلول ها که این ناقل شیمیایی مهم را می سازند، از بین رفته اند. نظریه دیگر این است که ژنتیک و سموم محیطی در بروز پارکینسون نقش دارند. رادیکال های آزاد نیز از علل ایجاد بیماری هستند، چون سبب اکسیداسیون دوپامین می شوند.

پیشگیری از بیماری پارکینسون: اگر چه روش قطعی برای پیشگیری از پارکینسون وجود ندارد، ولی مصرف رژیم های غذایی سرشار از ویتامین B6 می تواند خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را تا حد زیادی کاهش دهد. مصرف ویتامین B6 برای متابولیسم و سوخت و سازهای پروتئینی و عملکرد صحیح سیستم ایمنی و

عصبی بدن بسیار ضروری است و با مصرف گوشت و سبزیجات می توان نیاز بدن را به این نوع ویتامین تامین کرد.

از میان مواد غذایی که احتمالاً ریسک ابتلا به بیماری پارکینسون را کم می کنند می توان به مواد غذایی که حاوی ویتامین E بالایی هستند، اشاره کرد مثل آجیل، روغن دانه های گیاهی، برخی میوه ها بخصوص آلو، روغن جوانه کدو، روغن سویا، روغن ذرت، روغن آفتابگردان، اسفناج، کلم پیچ و مارچوبه.

کیما امیدوار کارشناس روانشناسی شبکه بهداشت و درمان شهرستان گازرون

مطالبات فرهنگیان، مصادره نشود!



منوچهر حبیبی

گواه این ادعا نیز انحلال برخی از سازمان های مردم نهاد و تشکل های سیاسی و صنفی در طول ۸ سال ریاست جمهوری محمود احمدی نژاد بوده است. ولی با شروع به کار دولت یازدهم و همان طور که اشاره گردید، خواست و سیاست دولت مبنی بر تحقق شعارها و قول های که به مردم در آستانه برگزاری انتخابات ۹۲ داده شده بود، باز در برخی نقاط کشور و استان شاهد مطرح شدن مطالبات و درخواست های صنفی از سوی بخش هایی از افسران و اصناف جامعه بوده ایم.

مطالبات و درخواست های صنفی مستقل همچون کانون های صنفی معلمان است تا برخی در آستانه برگزاری انتخابات، حقوق و مطالباتشان را مصادره نکنند. تا برخی مدعی تقاضای کمی بر سازمان، مدیریت و ادارات تابعه وزارت آموزش و پرورش نشده اند. تا برخی به جای خدمت به فرهنگیان عزیز و فرهیخته، سیاست بازی و تبعیض را در اولویت قرار دهند و رویدادهای شب های انتخابات را تا سحر دنبال نکنند که آیا باید بروند و یا محکم و دو دستی می ریاست را بچسبند.

یقیناً امروز فرهنگیان از تضاد در پرداخت حقوق و مزایای کارکنان دولت در رنجند، از تبعیض در برخورد با شاغل و بازنشسته و پیشکسوت و انتصابات در رنجند.

امروز فرهنگیان در شگاف و جویی اعتمادی در مجموعه عظیم خویش آن هم توسط کسانی که در برخی ذوایر و سازمان های وابسته به وزارت آموزش و پرورش پس از شروع به کار دولت دکتر حسن روحانی باید به علت سیاسی کاری و تحقیر و تهدید همکارانشان چندان هایشان را می بستند، اما مانده اند، در رنجند.

به راستی با برخی از این آقایان که تا امروز و تا انتخابات مجلس در سال آینده و حتی شماری تا برگزاری انتخابات ریاست جمهوری ... ایفا شده اند، که به جای پذیرش خواست و مطالبات فرهنگیان، بخشی از آنها حق انتصاب فرهنگیان در انتصاب شایسته تر در مدارس، ذوایر و سازمان ها است، با عدم توجه به وضعیت معیشتی در شأن و مقام شاغل فرهنگیان تنها دلواپسی حفظ جایگاه خودشان و پیشبرد مقاصد سیاسی و جناحی شان هستند چه باید کرد؟

اداره امور کشورها، اصولاً بین دو یا سه گروه سیاسی و یا حزب مطرح دست به دست می - شود. مثلاً در آمریکا، این تغییر و تحولات بین دو حزب دموکرات و جمهوری خواه، در بریتانیا بین حزب کارگر و محافظه کار ... صورت می گیرد و در کشور خودمان تا اینجا کار و یا بهتر بگویم قبل از انتخابات ریاست جمهوری در خرداد ماه ۹۲، به تناوب اداره امور توسط اصولگرایان و اصلاح طلبان دست به دست شده است.



دکتر حسن روحانی

اما دولت یازدهم دکتر حسن روحانی با این استراتژی قدرت را به دست گرفته که به نوعی حد وسط و یا پلی بین مرزبندی های سیاسی و جناحی محافظه کاران و اصولگرایان در مقابل اصلاح طلبان و طیف های سیاسی دیگر باشد. امری که با وعده های انتخابی طرح و اکثریت مورد نیاز در انتخابات را به دنبال داشت و به عنوان جناح سومی اگر از سوی اصولگرایان پذیرفته شود، امور اداری، اجرایی و برنامه های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی ... را دنبال می کند.

حال این روند کاری شکل و شمایتهی به جناح و یا گروهی پیدا کند که مورد رضایت و توافق برخی طیف های سیاسی و به ویژه اصولگرایان نباشد، آنان را بر آن می دارد که با طرح ها و برنامه های دولت یازدهم مقابله کنند و یا اینکه دست به اقداماتی بزنند که با سیاست و استراتژی این گروه در تضاد کامل بوده است. مثلا طی هفته های اخیر تحریک و فعالیت هایی در راستای توجه به حقوق فرهنگیان در برخی نقاط صورت گرفته که بی شبهات با اتفاقات یک دهه قبل نیست. آنگاه که دولت هشتم زمام امور را به دست داشت، در آن دوران نیز به خاطر باز شدن فضای سیاسی، این فرصت و شانس به فعالین اجتماعی داده شد که با تشکیل گروه های سیاسی مردم نهاد و ان جی اوها، خواست و مطالبات خود را پیگیر شوند و کانون ها و انجمن های صنفی و کارگری شکل گرفتند که متأسفانه با مفاصلی از سوی برخی گروه ها روبرو شدند.

خب فعالیت ان جی اوها، تا شروع به کار و در حیات دولت نهم کم و بیش ادامه یافت، اما بی توجهی در دولت دهم احمدی نژاد، همه فعالیت های صنفی و اجتماعی به طور کامل پس زده شد و به طرق مختلف به حاشیه رانده شد.

اما آنچه نباید فراموش شود این است که اتفاقات و روند پیگیری مطالبات فرهنگیان عزیز و محترم از سوی برخی چهره ها و گروه ها، مورد بهره برداری سیاسی و جناحی قرار گرفته و کسانی، امروز دست به برپایی نشست با فرهنگیان و شنیدن درد دل آنان می زنند که بی شک طی هشت سال زمامداری دولتهای اصولگرای احمدی نژاد، وقتی به درخواست های برحق و قانونی نه فرهنگیان، که دیگر افسران مختلف مردم نیز نگذاشته و حتی گاه با طرح و تصویب مصوباتی، تلاش بر ممانعت و جلوگیری از اجرای خواست کارگران، فرهنگیان و فعالین اجتماعی نموده اند.

حال یک سال مانده تا برگزاری انتخابات مجلس، برخی از نمایندگان و چهره های سیاسی شکت خورده در انتخابات ریاست جمهوری، شروع به تلاش برای جلب نظر جامعه فرهیخته فرهنگیان و در ادامه دانشگاهیان کرده اند. همان شیوه و روشی که در دولت هشتم نیز برای گرفتن قدرت از دست رقیب اعمال گردید.

آچه در انجام این سیاست روی داد، نه توجه به

علمی - فرهنگی

نمک چیست؟ ... چرا؟ ... چقدر؟ ... چگونه؟

شهلا حنفی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی شهرستان



نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات در بدن است. نمک به مقدار محدود مورد نیاز بدن است. به عنوان مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در گرما با مصرف کمی نمک می توان اصلاح از دست رفته را جبران کرد. برای ساخته شدن اسید معده نیز نمک مورد نیاز است. وقتی اسید معده کم شود هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد. همچنین میکروب های مضر در معده و سیستم گوارش رشد می کنند. اما این نیاز هرگز دلیلی بر مصرف بی رویه نمک نیست. توصیه جهانی مصرف روزانه حداکثر ۳-۴ گرم نمک است. این در حالی است که سرانه مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز می باشد.

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم و دارای عملکرد مناسب باشند نمک مازاد بر نیاز بدن از راه کلیه ها و از طریق ادرار دفع می شود. اما در صورت اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک، و یا مصرف بیش از ظرفیت بدن؛ نمک مصرفی اضافی موجب تجمع آب در بدن شده که نتیجه آن افزایش فشار خون و انواع بیماری های قلبی عروقی و عوارض جانبی مثل ادم اندام های تحتانی است.

برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید:

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- جوش شیرین که برای ورم آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود باشد یا قطع شود.
- مصرف خیار شور برای افراد سالم باید محدود شده و برای افرادی که فشارخون باید حذف شود و همواره باید به تاریخ مصرف نمک و پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.
- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین

نمک یکدیگر با حداقل میزان نمک انجام ندهند از سر سفره حذف شود. غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید. برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بدخوابی و بی خوابی ارتباط وجود دارد. نکاتی چند در مورد نمک پیدار تصفیه شده: - نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است. - توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده پیدار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند. - وجود ناخالصی ها در نمک خصوصاً در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی ممانعت از جذب آهن می شود. بنابراین توصیه می شود نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده پیدار باشد.

احتمال دارد که آن را به خاطر بسیاری، تحقیقی در سال ۲۰۱۱ (۱۳۹۰ خورشیدی) نشان داد افرادی که پس از بیدار شدن از خواب یکی از مراحل پنج گانه خواب افراد معمولی که طی آن، چشم حرکت های سریع تصادفی انجام می - دهد، در قشر پیشانی خود فعالیت بیشتری در امواج مغزی تار دارند، رؤیایا را بهتر به خاطر می سپارند. فعالیت تان نشان از حالت مغزی آهسته و در آرامش دارد و هرچه فعالیت تان بیشتر باشد، هنگام بیدار شدن حافظه بهتری خواهیم داشت. محتوای احساسی و سازگاری منطقی رؤیا به بر یادآوری آن اثر می گذارد. پژوهشی نشان داده که یادآوری رؤیای غیر منطقی تر، سخت تر از

به خاطر سپردن رؤیایا برای اغلب مردم، کار دشواری است و افراد کمی پس از بیداری رؤیایشان را به یاد می آورند، اما برای یادآوری رؤیایا خود کافی است چند کار ساده انجام دهید. می گویند که به خاطر سپردن رؤیایا کار دشواری است. در حقیقت، اگر پیش از بیدار شدن، خوابی که داریم، به نیمه تمام شود، آن را به خاطر خواهیم سپرد. فرایندی که امکان حافظه بلندمدت را برای ما فراهم آورده، هم زمان با خوابیدن ما خودش نیز به خواب می رود و دلیل اصلی این که عموماً خواب هایمان را از اندکی پس از بیدار شدن از یاد می بریم نیز همین است. برای مثال، در هنگام رؤیا دیدن، نورپیپترین در سطح بسیار پایینی قرار دارد و برای فعالیت الکتریکی در مناطقی از مغز که حافظه بلندمدت است (مثل قشر پیشانی) نیز امر مشابهی صادق است. وقتی مغز بیدار می شود شروع به روشن کردن فرایندهایی می کند که برای حافظه بلندمدت مورد نیاز است. به این ترتیب، اگر بلافاصله پس از دیدن رؤیا از خواب بیدار شویم، بیشتر

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات در بدن است. نمک به مقدار محدود مورد نیاز بدن است. به عنوان مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در گرما با مصرف کمی نمک می توان اصلاح از دست رفته را جبران کرد. برای ساخته شدن اسید معده نیز نمک مورد نیاز است. وقتی اسید معده کم شود هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد. همچنین میکروب های مضر در معده و سیستم گوارش رشد می کنند. اما این نیاز هرگز دلیلی بر مصرف بی رویه نمک نیست. توصیه جهانی مصرف روزانه حداکثر ۳-۴ گرم نمک است. این در حالی است که سرانه مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز می باشد.

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم و دارای عملکرد مناسب باشند نمک مازاد بر نیاز بدن از راه کلیه ها و از طریق ادرار دفع می شود. اما در صورت اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک، و یا مصرف بیش از ظرفیت بدن؛ نمک مصرفی اضافی موجب تجمع آب در بدن شده که نتیجه آن افزایش فشار خون و انواع بیماری های قلبی عروقی و عوارض جانبی مثل ادم اندام های تحتانی است.

برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید:

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- جوش شیرین که برای ورم آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود باشد یا قطع شود.
- مصرف خیار شور برای افراد سالم باید محدود شده و برای افرادی که فشارخون باید حذف شود و همواره باید به تاریخ مصرف نمک و پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.
- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین

بینی خود را با فشار تمیز نکنید تا به ترک حجمه دچار نشوید

زمستان فصل سرماخوردگی های طولانی و آبریزش های تمام ناشدنی چشم و بینی است. آبریزش های



که ما را وادار می کند در همه حال دستمال کاغذی برد دست داشته باشیم و گاه و بیگاه بینی خود را محکم فشار دهیم. اما همین حرکت ساده که ممکن است اغلب ما در فصل زمستان روزانه دهها بار تکرار کنیم می تواند آسیب زا باشد؟

انسان ها گاهی با روش هایی بسیار ساده و کوچک آسیب های بزرگ و غیر قابل جبرانی به خود می زنند، روش هایی که گاهی به عادتی ترک نشدنی تبدیل می شوند. یکی از این عادت های به شدت آسیب زا، محکم گرفتن بینی در هنگام سرماخوردگی یا بروز آبریزش است، حرکتی به ظاهر ساده و معمولی که می تواند موجب ترک برداشتن حجمه یا حتی گرفتگی عضلات قلب بشود. در واقع زمانی که شما بینی خود را محکم می گیرید، فشار غیر قابل پیش بینی به مغزتان وارد می کنید، فشاری که منجر به ترک خوردگی حجمه می شود. در اغلب موارد این ترک خوردگی خود را از طریق دردی طاقت فرسا در ناحیه قفسه سینه نشان می دهد.

علاوه بر این گاهی شدت فشار وارد شده به بدن تا حدی است که پلک های بالا و پایین بیش از آنچه معمول و مرسوم باز می شوند، مشکلی که احتمال دارد هیچ گاه حل نشود و فرد مجبور به ادامه زندگی با چشمانی بسیار باز بشود. از طرف دیگر از آنجایی که محکم گرفتن بینی هنگام آبریزش باعث افزایش ناگهانی فشار خون می شود، می تواند عارضه ای ناگهانی مانند لکت زبان یا گرفتگی عضلات دست را به همراه داشته باشد. مشکلاتی که بی شبهات به عوارض سنگته های مغزی منتهی می شوند. بنابراین اگر حالا که در فصل زمستان هستیم و این آبریزش ها گریبان گیر بسیاری از ما می شود بهتر است مواظب خود باشیم و برای در امان ماندن از عوارض گناه جبران ناپذیر این پدیده ساده کمی با بینی خود مهربان تر باشیم.

بهترین شغل ها برای داشتن حافظه جوان

شغل ها می توانند مانند نوعی تمرین ذهنی حافظه را تقویت و یا ضعیف کنند. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود اعتقاد دارند، داشتن شغل های سخت به لحاظ درگیری ذهنی می تواند باعث تقویت حافظه و تفکر در افراد به ویژه در سنین بالا و در هنگام سالمندی شود. گفتمنی است، براساس جدیدترین تحقیقات، شغل هایی که پیچیدگی های فراوان دارند و فرد را وادار به تفکر رای انجام درست کار می کنند، از جمله متشغلی مانند برنامه نویسی کامپیوتر، پزشکی، شغل های مهندسی و وکالت می تواند باعث تقویت ذهن شاغلین به این حرفه ها شود. کارشناسان دانشگاه ادینبورگ با مطالعه بر روی سابقه شغلی و آزمون تست حافظه در افراد سالمند دریافته اند، افراد با شغل های سخت تر به لحاظ ذهنی در سالمندی از حافظه قوی تری برخوردار بوده اند.

هر کم خونی، فقر آهن نیست

یک متخصص هماتولوژی گفت: فقر آهن علامت مختلفی دارد و با افت هموگلوبین خون، هر اندام به نوعی کمبود اکسیژن را نشان می دهد. در کودکان بی قراری، بی اشتها، خوردن گچ و خاک دیده می شود و در بزرگسالان نیز رنگ پریدگی، مشکلات عصبی، کاهش آستانه تحمل، کاهش حافظه، افزایش ریزش مو و شکنندگی ناخن مشاهده می شود.



دکتر بیژن کیهانی با بیان این که کم خونی مشکل شایعی است و در بسیاری از افراد مشاهده می شود ولی می تواند دلایل و انواع مختلفی داشته باشد، اظهار کرد: هر کم خونی مساوی با فقر آهن نیست. یکی از انواع کم خونی که در خوزستان زیاد مشاهده می شود، لائاسی است که این بیماران اتفاقاً جذب آهن زیادی دارند.

وی افزود: افرادی که دچار کم خونی فقر آهن هستند باید به پزشک مراجعه کنند و پزشک نیز برای آنها قرص آهن تجویز کند. قرص آهن از داروهایی نیست که بتوان به راحتی استفاده کرد و حتماً باید پزشک آن را تایید کند. ممکن است فرد به این مقدار آهن نیاز نداشته باشد و با خوردن این قرص ها در درازمدت دچار مسمومیت آهن شود.

کیخانی تصریح کرد: بهترین قرص آهن، نوع ایرانی فرانسوی است. برخی مواقع قرص آهن مشکلات گوارشی ایجاد می کند که از فرم های دیگر این قرص که این حساسیت ها را نداشته باشند استفاده می کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: کم خونی شایع ترین بیماری در کشور است که به راحتی قابل پیشگیری است. این بیماری بیشتر در خانم ها، شیرخواران و کودکان در سن رشد دیده می شود. وی عنوان کرد: در سفره غذایی باید منابع پروتئین جانوری و گیاهی وجود داشته باشد تا آهن مورد نیاز بدن تامین شود. کیخانی تصریح کرد: برای شیرخواران باید از قطره آهن استفاده شود که در صورت استفاده نکردن از آن ضرب هوشی فرد ۱۰ تا ۱۵ نمره کاهش می یابد و آسیب جبران ناپذیری به کودک وارد می شود. این متخصص هماتولوژی گفت: برخی والدین شیرخواران را از خوردن گوشت منع می کنند چرا که فکر می کنند گوشت موجب انگل می شود، در حالی که گوشت باید حتماً استفاده شود و رژیم های نادرست حذف شود.