

نتایج مطالعات محققان مرکز سلامت روان در کانادا نشان می‌دهد افسردگی مزمن به تولید یک نشانگر زیستی التهاب در مغز منجر می‌شود. به گزارش ایران‌نا از پایگاه خبری ساینس دیلی، نتایج مطالعات نشان می‌دهد مغز افرادی که بیش از ۱۰ سال به افسردگی مبتلا هستند، حاوی میزان بالاتر پروتئین ترنسلو کیتور است. این پروتئین نشانگر زیستی التهاب است که از طریق سلول های ایمنی مغز تولید می‌شود. التهاب مغز یک واکنش مشترک با بیماری های تحلیل برنده مغز است و اگر چه بیماری افسردگی، یک بیماری تحلیل برنده سیستم اعصاب نیست، ولی محققان معتقدند افسردگی مزمن نیازمند درمان متفاوت است.

واکسینه کردن کودکان در برابر حساسیت غذایی



مهین رضایی- به گفته کارشناسان ثابت شده است که

وقتی یکی از والدین حساسیت دارد، کود کشان حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد و اگر هر دو والد مبتلا به حساسیت باشند، کودک بین ۶۵ تا ۷۰ درصد به حساسیت مبتلا می‌شود. یکی از توانایی های ذاتی سیستم گوارش انسان، جلوگیری از ورود مواد حساسیت‌زا به بدن و ایجاد حالت تحمل به مواد غذایی است که می‌تواند حساسیت‌زا باشد؛ اما مصرف زود هنگام مواد غذایی در ابتدای دوران شیر خوارگی می‌تواند به حساسیت به مواد غذایی منجر شود.

علایم بالینی حساسیت غذایی به شکل های مختلف بروز می‌کند از جمله:

نفخ‌های شدید، دردهای شکمی، وجود رگه‌های خون در مدفوع، بی‌قراری زیاد، اسهال یا یبوست.

آن چه کولیک شیر خوارگی می‌نامیم و از یک تا ۴ ماهگی وجود دارد، در اثر حساسیت به مواد غذایی، تشدید می‌شود.

علامت دیگر، استفراغ‌های مکرر است، به نحوی که سبب ایجاد سوزش در قسمت انتهایی مری و ریفلاکس (ترش کردن غذا) می‌شود.

در کودکان زیر شش ماه، رگه‌هایی از خون را می‌توان در مدفوع مشاهده کرد که اگر این مشکل در مان نشود، ممکن است به زخم روده در بزرگ سالی و حتی بدخیمی

منجر شود.

گاه پزشکان با مشاهده نتایج آزمایشگاه به اشتباه فکر می‌کنند گلبول های سفید و قرمز زیادی که در مدفوع وجود دارد، به دلیل وجود میکروب است و آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند، در صورتی که مشکل این کودکان با قطع مواد حساسیت‌زا رفع می‌شود.

گندم شایع ترین علت حساسیت غذایی

بر اساس تحقیق انجام شده سال ۹۱ در مرکز طب کودکان تهران، در بیماران ایرانی، گندم، شایع ترین عامل حساسیت غذایی است و در درجه بعد، شیر، تخم مرغ، سویا و آجیل، از دیگر عوامل شایع حساسیت غذایی در ایران به شمار می‌رود.

ضطراب از عوامل ایجاد حساسیت

دوری از اضطراب و هیجان برای مادران، در زمان بارداری ضروری است، چرا که استرس امکان بروز حساسیت را بیشتر می‌کند.

علایم دستگاه تنفسی

برخی از علایم در دستگاه تنفسی بروز می‌کند که می‌تواند خود را به صورت گرفتگی بینی، خس خس، سرفه های مکرر و تنگی نفس در کودکان بزرگ‌تر

نشان دهد.

بعضی از کودکان بعد از دویدن یا تند راه رفتن دچار سرفه، تنگی نفس و خس خس می‌شوند و در بعضی از کودکان، سرماخوردگی طولانی‌تر از حد معمول می‌شود. همچنین مستعد سینوزیت و التهاب لوزه سوم می‌شوند و اگر این مشکل در مان نشود، در آینده در معرض خطر آسم قرار می‌گیرند.

علایم در پوست

کهیر، نشانه اصلی حساسیت غذایی است. عمده ترین نشانه حساسیت های غذایی در کودکان، کهیر یا ضایعات پوستی اگر مایی است که می‌تواند با مصرف ماهی، شکلات، مواد رنگی و افزودنی، گوجه فرنگی، توت فرنگی، کیوی، بادمجان، تخم مرغ، بادام زمینی و بادام هندی ایجاد شود.

پروبیوتیک ها و روغن ماهی برای مقابله با حساسیت

روغن ماهی برای محافظت از بدن در برابر حساسیت به تخم مرغ و بادام زمینی مفید است.

کارشناسان در پژوهش های خود استفاده از روغن ماهی و خوراکی های پروبیوتیک را ۳۸ درصد در کاهش ابتلا به این شکل از حساسیت غذایی مفید دانسته اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران از دیلی میل،

عامل خشکی زبان و دهان

ترندها

تنها مصرف برخی انواع ادویه یا قرار گرفتن در معرض عطر گل و گیاهان سبب حساسیت نمی‌شود بلکه مواد شیمیایی برخی کالاها که روزانه با آن سر و کار داریم نیز عاملی پنهان و موثر در بروز حساسیت است. کارشناسان به افرادی که دچار مشکل مزمن خشکی لب و دهان می‌شوند و عامل بیماری یا کم‌آبی بدن نیز وجود ندارد، توصیه می‌کنند خمیر دندان خود را بررسی کنند؛ افراد حتی کسانی که سابقه حساسیت ندارند در زمان استفاده از یک نشان تجاری خمیر دندان جدید حتماً مقداری از آن را آزمایش و در صورت نداشتن حساسیت از آن استفاده کنند. حساسیت به خمیر دندان سبب بروز مشکلاتی همچون خشکی و ترک خوردگی لب‌ها، تورم زبان، خشک شدن غدد بزاقی دهان، اشکال در بلع غذا و آب دهان و حتی در افراد مستعد حساسیت می‌تواند سبب حمله بیماری و بروز واکنش های خطرناک شود که نیاز به رسیدگی پزشکی سریع دارد.

اگر دچار حساسیت به خمیر دندان خود شدید، حتماً با مراجه به دندان پزشک این مشکل را با او مطرح کنید. در صورت استمرار این مشکل حتماً با متخصص آسم و آلرژی تماس بگیرید، زیرا واکنش بدن به خمیر دندان می‌تواند خطرناک باشد. همیشه به میزان استاندارد از خمیر دندان روی مسواک خود استفاده کنید.

پس از اتمام مسواک‌زدن دهان خود را به طور کامل بشویید تا از مواد شیمیایی پاک شود.

قورت دادن آب دهان مخلوط با خمیر دندان می‌تواند سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی شود. در کنار خمیر دندان های شیمیایی می‌توانید با برخی دهان شویه‌ها و آب نمک (آب نمک) را قورت ندهید، زیرا سبب افزایش فشار خون می‌شود. نیز استفاده کنید تا از خطر بروز واکنش های آلرژیک ایمن بمانید. در زمان استفاده از خمیر دندان با رایحه‌های میوه‌ای برای کودکان، حتماً ابتدا تست آلرژی را انجام دهید.



تلفن: ۰۵۱۳۵۴۱۴۴۴۸-۹

۹۶۶۲۶۶۲

پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

برای خانه‌تکانی عید چه توصیه‌ای می‌کنید؟

حالت که به بهار نزدیک می‌شویم و تمام خانواده‌ها شرایط را برای درک بهتر بهار فراهم می‌کنند، خانم‌های خانه‌دار یادشان باشد:

ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای پاک‌سازی سطوح در منزل یا هر مکانی می‌تواند قاتل شماره یک شما باشد. پس در هیچ زمانی جوهر نمک و وایتکس را ترکیب نکنید.

در صورت برخورد با افرادی که با بخارات این ترکیب مسموم شده‌اند سریع فرد را در هوای آزاد قرار دهید و او را به آب و هوای تازه بیاورید. برای رفع خستگی در مواقع کار روزانه و خانه‌تکانی عید:

مصرف دمنوش بادرنجبویه شیرین شده یا شیره انگور یا شیره توت می‌تواند انرژی مضاعفی را در شما ایجاد کند.

حتماً در زمان انجام فعالیت های جسمی، نوشیدن آب جوش را جدی بگیرید.

اگر بطری پت را از آب پر کنید و برای مصرف آب خنک در طول روز داخل فریزر قرار دهید که یخ بیند:

یقین بدانید داخل ظرف پت دچار خراش و شکستگی های فراوانی می‌شود که در دراز مدت بیماری ایجاد خواهد کرد. م‌حق استفاده از ظروف پت را برای چند بار نداریم.

من دچار گر گرفتگی در پاهایم می‌شوم به ویژه شب‌ها موقع خواب. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

در افراد بزرگ سال گاهی در دو گر گرفتگی از میچ یا به پایین اتفاق می‌افتد.

معمولاً بروز این حالت، به دلیل کندی حرکت در این افراد است که سبب می‌شود گردش خون در قسمت های تحتانی بدن کمتر شود و اختلال در گردش خون به وجود آید.

حتماً در این افراد بحث غلظت خون مطرح است. چنانچه غلظت خون بالا بود، بهترین پیشنهاد خون‌دهی است. مصرف ترکیباتی نظیر سماق، عناب، آب‌رز شک و آب‌انار که پایین آورنده حرارت و رقیق‌کننده خون است، بسیار کمک‌کننده است.

حرکت اصلاحی برای رفع گودی کمر

تناسب قدم

دوشنبه‌ها

«گودی کمر» یا «لوردوز» به معنای افزایش تقعر ستون مهره کمری است. اگر ستون مهره از جلوهنگاه کنیم، مهره‌ها در یک خط صاف و عمود قرار گرفته‌اند ولی اگر از کنار به ستون فقرات نگاه کنیم متوجه می‌شویم که مهره‌های گردنی و سینه‌ای و کمری قوس‌هایی را درست می‌کنند. این لوردوز یا گودی کمر تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد می‌شود و موجب بروز مشکلاتی مانند کمر درد و احساس خستگی در کمر می‌شود. با افزایش قوس کمر شکم بیمار به جلومی‌آید و باسن وی به عقب می‌رود و در حالت خمودگی به‌خود می‌گیرد.

تجواهر ابر:

برای درمان گودی کمر به پشت دراز بکشید و زانوهارا خم کنید. سپس کف هر دو پا را از زمین جدا و زانوهارا با دست درون سینه جمع کنید و برای ۳۰ ثانیه به کشش ادامه دهید. سپس یکی از زانوهارا رها کنید و با شنه‌پار ابر زمین سر دهید تا پا کاملاً صاف شود ولی زانوی دیگر همچنان تحت کشش است. این ورزش موثر برای کمر درد را پنج بار تکرار کنید.



تمیز کردن اجاق گاز بدون مواد شیمیایی

ریزه کاری‌ها

دوشنبه‌ها

برق انداختن و تمیز کردن اجاق گاز برای خانم‌های خانه‌یکی از سخت‌ترین کارهاست. شما هم برای تمیز کردن اجاق گازتان به جای استفاده از مواد شیمیایی از محلول‌های خانگی استفاده کنید و اجاق گازتان را مانند روز اول برق بیندازید. استفاده از شوینده‌های شیمیایی و آنتی‌باکتریال، خطرات و مضرات بسیاری برای سلامتی و بدنتان دارد؛ به همین دلیل یک سری راهکارهای طبیعی برای استفاده از جایگزین این مواد برای شما داریم. با استفاده از این مواد علاوه بر حفظ سلامت خود و خانواده، می‌توانید نقش در حفظ سلامت محیط زیست و سیاره زمین هم داشته باشید.

با نمک اجاق گازتان را برق بیندازید: نمک در کابینت آشپزخانه همه افراد پیدا می‌شود و می‌توان از آن برای تمیز کردن اجاق استفاده کرد. وقتی که اجاق هنوز گرم است، لایه‌ای نمک روی سطح آن بپاشید. برای مدتی صبر کنید و سپس در حالی که دستکش به دست کرده‌اید، با پارچه یا دستمالی کهنه، روغن و آلودگی‌ها را پاک کنید. وقتی اجاق کاملاً سرده شد، می‌توانید نمک بیشتری اضافه کنید و باقی‌مانده آلودگی‌ها را پاک کنید. استفاده از نمک‌راخوبی برای تمیز کردن اجاق است، به علاوه زمان بعدی که اجاق را روشن می‌کنید، در آشپزخانه‌تان بوی سوختنی حس نمی‌کنید.

جوش شیرین و سرکه اجاق گازتان را مانند روز اول برق می‌اندازد: اگر غذای‌تان سوخته است و اجاق گازتان کاملاً کثیف شده است، از جوش شیرین استفاده کنید. روی اجاق‌تان جوش شیرین بپاشید و سپس روی آن قطرات آب بریزید. بگذارید تمام شب همان‌طور بماند و صبح با یک اسفنج آن را تمیز کنید. بیشتر آلودگی‌ها باید رفع شده باشد اما اگر موادی باقی‌مانده فقط کمی جوش شیرین بیشتر و اندکی سرکه سفید اضافه کنید. این ترکیب شروع به جابج‌دن می‌کند اما برای ۳۰ دقیقه آن را رها کنید. سپس می‌توانید باقی‌مانده آلودگی‌ها را از بین ببرید.