

از دوران شیرخوارگی اوتیسم قابل تشخیص است؛ به عنوان مثال اگر کودک به طور مستقیم به والدین و اطرافیان نگاه نمی کند، این موضوع می تواند از علایم اوتیسم باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شیرخواری که کمتر به تحریک های اجتماعی پاسخ می دهد، باید از این نظر مورد توجه قرار بگیرد، تاخیر در شروع رشد زبان در یک سالگی و بعد از آن، یک علامت برای اوتیسم است. همچنین در دو سالگی کودک مبتلا به این بیماری به سمت فعالیت های انفرادی و تکراری می رود.

تشخیص اگزمای پوستی

تشخیص اگزما

به محل پوست حساس و خشک توجه داشته باشید بسیاری از بیماری های پوستی می تواند موجب خشکی، تحریک و حساسیت پوست شود یا واکنش به یک ماده شوینده یا عطر ممکن است چنین شرایطی را ایجاد کند. برای تشخیص این که آیا با اگزما مواجه هستید به قسمتی که پوست دچار خشکی و تحریک شده است، توجه کنید. اگزما یا در ماتیّت اتوپیک بیشتر در بخش هایی از بدن که خم می شود، مانند محل خم شدن دست، محل خم شدن مچ، محل خم شدن گردن و پشت زانوها شکل می گیرد.

آیا با خارش شدید مواجه هستید؟

خارش شدید یکی از نشانه های شایع اگزماست، اما این شرایط می تواند در نتیجه یک واکنش آلرژیک یا تحریک ناشی از استفاده از یک محصول زیبایی جدید نیز شکل بگیرد. توجه به محل خارش شدید همانند خشکی و حساسیت پوست اهمیت دارد. بهترین نشانه، شکل گیری خارش پیش پایی از ایجاد یک راش است. اگزما به عنوان راشی که دچار خارش است شناخته می شود؛ زیرا احتمالا پیش از گسترش یک راش فرد با خارش شدید مواجه می شود. درباره در ماتیّت تماسی یا دیگر اشکال راش اغلب شرایط برعکس است، راش پیش از این که حالت خارش ایجاد شود، شکل می گیرد.

شکل راش یا تاول ها را بررسی کنید

پوسته پوسته شدن یا شکل گیری تاول ها روی پوست بدن

بدون در نظر گرفتن دلیل آن، شرایطی ناخوشایند و نگران کننده را ایجاد می کند. هم اگزما و هم در ماتیّت ها می تواند موجب شکل گیری تاول شود. عامل تمایز بین آن ها شکل و شرایط توزیع تاول هاست. اگر این تاول ها روی دست ها یا پاها و روی یک عضله شکل گرفته باشد، احتمالا در نتیجه یک واکنش حساسیت زا ایجاد شده است. اما در اگزما تاول ها بیشتر روی قسمت هایی از بدن که خم می شود، پدیدار می شود. همچنین، شکل تاول ها متفاوت است. راش های حاصل از واکنش به یک عامل حساسیت زا بیشتر شبیه خطوطی باریک است، در شرایطی که تاول های اگزما بیشتر گرد است و با هم ادغام می شود.

آیا به آسم یا تب یونجه

نیز مبتلا هستید؟

پزشکان آسم، تب یونجه و اگزما را به نام سه گانه اتوپیک می شناسند. اگر به یکی از این سه بیماری مبتلا هستید و پوست ملتهب قرمز رنگ در مناطقی از بدن که خم می شود، وجود دارد، به احتمال زیاد با اگزما مواجه

هستید. همچنین، از آن جا که این بیماری ژنتیکی است، علایمی مشابه با علایمی که در یک کودک دیده می شود، خواهید داشت. اگر در شهری زندگی می کنید که عوامل حساسیت زا و آلاینده ها یا استفاده از سیستم گرمایشی رایج است، خشکی پوست می تواند به راحتی شکل بگیرد. اما اگر به اگزما مبتلا هستید، این بیماری می تواند عامل اصلی پوسته پوسته شدن پوست باشد. برای بررسی این که آیا با اگزما مواجه هستید یا خیر، قسمت هایی از بدن را که خم می شود، مانند پشت زانوها و آرنج ها بررسی کنید، اگر با خارش مواجه هستید، مشخص کنید اغلب چه زمانی رخ می دهد و این که آیا به آسم یا تب یونجه مبتلا هستید یا خیر.



تغییر شکل نوک سینه و احساس فرورفتگی، خارش و سوزش در این ناحیه، ایجاد بتورات پوستی در ناحیه سینه و هر گونه ترشح روشن یا خونی از سینه از مهم ترین علایم سرطان سینه است.

سرطان سینه تنها جمی ترین نوع سرطان زنان در سراسر جهان است و ۱۶ درصد آمار سرطان های زنان را به خود اختصاص می دهد. با توجه به پیشرفت علم، بیشتر بیماران در مان می شوند و بدون کوچک ترین

تغییر به زندگی خود ادامه می دهند.

امید به زندگی و حمایت خانواده، یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در مان سرطان سینه است و در کشور های توسعه یافته به دلیل فرهنگ سازی در زمینه تغذیه سالم و فعالیت مستمر بدنی، در مان با موفقیت بیشتری انجام می گیرد.

می دهند. به رشد کنترل نشده سلول های پوشش داخلی مجرای شیری یا لوبول، سرطان سینه گفته می شود.

هر سینه از ۱۵ تا ۲۰ پخش به نام لوب تشکیل شده که به صورت خوشه ای در کنار هم قرار دارند. لوب ها مجموعه ای از غد د شیری است. هر لوب از بخش های کوچک تری به نام لوبول تشکیل شده است. سرطانی که از لوبول آغاز شود، سرطان لوبولار نامیده می شود. سرطان سینه در زنان شایع تر است، اگر چه احتمال ابتلای مردان نیز به سرطان سینه وجود دارد.

وجود توده در هر ناحیه از سینه و زیر بغل، تورم در ناحیه زیر بغل، در دیا حساسیت در سینه، مسطح شدن یا فرورفتگی در سطح سینه، هر گونه تغییر شکل، رنگ و اندازه در سینه، تغییر دمای پوست ناحیه سینه،

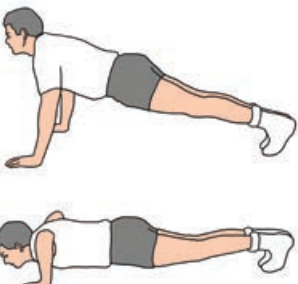
حرکت ساده شنا

معرفی حرکت: شنای روی زمین (سوئدی)

شنای سوئدی که یکی از بهترین تمرین ها محسوب می شود، تمام گروه های عضلانی اصلی در بالاتنه را هدف قرار می دهد. این حرکت برای تقویت قفسه سینه، شانه ها و عضلات پشت بازو (سه سر بازویی) است، در نتیجه با انجام آن بالاتنه ای قوی تر خواهید داشت. شاید بتوان گفت شنای سوئدی، بیشتر از هر تمرین دیگری عضلات بدن را درگیر می کند. با این حال شنای سوئدی، یکی از سخت ترین تمرین ها است و افراد کمی می توانند آن را انجام دهند. بسیاری از افراد حتی یک بار هم نمی توانند شنا بروند. اجرای شنای سوئدی به روش درست، به تعادل و قدرت تنه نسبتا زیادی نیاز دارد.

نحوه اجرا:

کف دست ها روی زمین باشد. اگر توان این کار را ندارید، زانو ها را هم به همراه کف دست ها روی زمین قرار دهید. آرنج هایتان را خم کنید و بدن خود را پایین بیاورید و بالا ببرید. تمرکز روی قفسه سینه است. این حرکت قسمت بالای بدن را تقویت می کند. طی ۳۰ تا ۶۰ ثانیه هر چقدر می توانید انجام دهید.



چربی خون؛

(کلسترول خوب؛ کلسترول بد)

چربی ها در آب محلول نیست؛ بنابراین نمی تواند به شکل ابتدایی در جریان خون حمل شود. برای آن که کلسترول و تری گلیسیرید ها در جریان خون به حرکت درآید، در بسته ای به نام لیپوپروتئین بسته بندی شده است. این بسته مجموعه ای از چربی و پروتئین است. پروتئین ها به عکس چربی ها در آب محلول است و این خاصیت برای حمل چربی ها به سوی بافت ها استفاده می کند. به کلسترول بد بدن LDL گفته می شود که مقدار زیادی آن می تواند به دیواره رگ های خونی آسیب برساند و حتی موجب انسداد سرخرگ ها شود. پس باید بدانیم که وجود کلسترول برای ادامه حیات ضروری است ولی وجود مقادیر بیش از حد آن در خون خطرناک است. اما HDL یا همان کلسترول خوب، برعکس LDL عمل می کند و کلسترول را از بافت ها برمی دارد و به کبد تحویل می دهد. کبد هم آن ها را دیگر ترکیبات مورد نیاز بدن تبدیل می کند. امروز پزشکان می گویند: همه افراد باید از ۲۰ سالگی، کلسترول خوب، کلسترول بد و تری گلیسیرید خود را کنترل کنند. همچنین آن ها معتقدند وجود سه مورد از پنج مورد زیر نشان می دهد که احتمال بروز بیماری های قلبی وجود دارد.

۱. تری گلیسیرید بالا
۲. فشار خون بالا
۳. قند خون بالا
۴. چاقی ناحیه شکم
۵. کلسترول خوب پایین

نام کتاب – چربی خون؛ (کلسترول خوب؛ کلسترول بد)

نویسنده – دکتر علیرضا منجمی

ناشر – نشر آزاد مهر



فواید لوبیا سبز

کافه سلامت

لوبیا سبز دارای خواص زیادی است که در ادامه مطلب به اختصار به آن اشاره می کنیم.

ویتامین K

ویتامین K نقش مهمی در لخته شدن خون و ترمیم جراحات دارد. همچنین در سنین پیری، استحکام استخوان ها را حفظ می کند.

ویتامین C

ویتامین C منبع فوق العاده آنتی اکسیدان است، که در از بین بردن رادیکال های آزاد خیلی خوب عمل می کند.

کالری کم

لوبیا سبز تازه کالری خیلی کمی دارد. لوبیا سبز حاوی مقدار کمی سدیم، چربی اشباع و کلسترول است.

فیبر

فیبر موجود در لوبیا سبز به پیشگیری و

سلامت

روش طبیعی از بین بردن شپش سر

طی سال های اخیر میزان ابتلا به شپش سر افزایش زیادی داشته است و در مراکز عمومی مانند مدارس، این شپش ها به راحتی به دیگران منتقل می شود.

به گزارش پویا، در این مطلب به دوروش ساده برای از بین بردن شپش ها اشاره شده است. در روش نخست، سر که را گرم کنید و آن را روی سر خود بمالید؛ حوله یا کلاه یی روی سر خود بگذارید و ۳۰ دقیقه صبر کنید و بعد سر خود را بشوید. در روش دوم، به همه جای موهای سر خود روغن زیتون بمالید، سپس موهای خود را در قسمت بالای سر جمع



پلو گوشت مخلوط مکزیکی

اشپزی من



مواد لازم

برنج پخته	چهار پیمانه
گوشت چرخ کرده	۶۰۰ گرم
روغن سرخ کردنی	یک قاشق غذاخوری
فلفل دلمه ای	دو عدد
پیاز کوچک	یک عدد
زردچوبه	یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز	یک قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
ذرت پخته	یک پیمانه
لیموترش کوچک	دو عدد
گشنیز یا جعفری تازه	به دلخواه

روش تهیه

- * ابتدا فلفل دلمه ای و پیاز را به شکل نگینی خرد کنید و کنار بگذارید.
- * تابه گود و بزرگی را روی شعله متوسط داغ کنید. سپس یک قاشق روغن داخل آن بریزید و اجازه دهید داغ شود.
- * پیاز را داخل تابه بریزید و چند دقیقه تفت بدهید تا شروع به طلایی شدن کند. سپس گوشت چرخ کرده و فلفل دلمه ای را اضافه کنید.
- * نمک، فلفل، زردچوبه و فلفل قرمز را نیز اضافه کنید و مخلوط را تفت بدهید تا گوشت قهوه ای رنگ و فلفل دلمه ای نرم شود. ذرت را اضافه کنید و یکی، دو دقیقه به تفت دادن ادامه دهید.
- * در این مرحله برنج پخته شده را داخل تابه بریزید. دو سه قاشق آب به آن اضافه و شعله را کمی بیشتر کنید. ۴-۵ دقیقه دیگر حرارت بدهید و در این مدت هر از گاهی مخلوط را هم بزنید. آب دو لیموترش را بگیرد و هسته هایش را جدا کنید. تابه را از روی شعله بردارید و آب لیمو را روی آن بریزید. پلو گوشت مخلوط را در ظرف های سرو تقسیم و با کمی جعفری تازه تزیین کنید.