



۲ تا ۵ درصد کودکان ایرانی مبتلا به تنبلی چشم هستند که برای تشخیص به موقع باید اولین معاینه چشم در شش ماهگی انجام شود. به گزارش ایرنا، دکتر امیر اسهر لوس مدیر دفتر سلامت چشم و بینشگری از نایبانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: پس از انجام اولین معاینه اگر نوزاد سالم تشخیص داده شد، معاینه بعدی در سه سالگی انجام می شود، ولی اگر مشکل داشت، براساس شدت بیماری معاینات انجام خواهد شد. علایم این بیماری ضعیفی یک چشم یا هر دو چشم، انحراف مشخص چشم چپ یا هر دو چشم است. برای درمان تنبلی چشم ابتدا عینک، بعد تمرین ارتوپتیک و در نهایت جراحی تجویز می شود.

درمان آسان ترک پاشنه



شاید به نظر برسد ترک های پاشنه مشکل حادی ایجاد نمی کند اما اگر این ترک ها درمان نشود، می تواند به زخم هایی بدشکل تبدیل شود و عفونت های باکتریایی و قارچی، احساس درد هنگام راه رفتن، سلولیت و ... را به همراه داشته باشد. آیا پاشنه شما ترک خورده، پینه بسته، خشک و دردناک شده است؟ آیا آن را از نگاه دیگران مخفی می کنید و از پوشیدن صندل هراس دارید؟ آیا ظاهر پاهای شما موجب می شود احساس پیری کنید؟ میلیون ها نفر در سراسر جهان با مشکل ترک خوردگی پاشنه مواجهند. این ترک ها علاوه بر ظاهر نا زیبا، می تواند به بروز مشکلات جدی منجر شود.

عوامل خطر

چاقی - چاقی خطر ترک خوردگی پاشنه را افزایش می دهد، زیرا وزن اضافی بدن روی پاشنه فشار وارد می کند و موجب گسترش بالشتک پاشنه و در نهایت ترک خوردگی پاشنه ها می شود.

پیری پوست - پوست ضخیم، خشک و پوسته پوسته با افزایش سن قابلیت کشسانی خود را از دست می دهد، از این رو با افزایش سن احتمال ترک خوردگی پاشنه ها نیز افزایش می یابد.

کمبودها - کمبود ویتامین ها و مواد معدنی، می تواند سلامت پاشنه را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

علایم ترک خوردگی پاشنه

علایمی که روی پوست نمایان می شود، همیشه حاکی از نقصی درونی است. اگر به سلامت درونی بدن توجه بیشتری کنید، قطعاً می توانید از بروز بسیاری از این علایم جلوگیری کنید.

علایم ترک خوردگی پاشنه عبارت است از:

- * وجود لکه های قرمز و پوسته پوسته
- * لایه لایه شدن و ترک خوردن پوست
- * خارش و حساس شدن پوست
- * خون ریزی پاشنه

آن چه در خانه می توانید انجام دهید

به گزارش عصر ایران، خوشبختانه درمان این ترک های زشت و دردناک می تواند آسان تر از آن چیزی باشد که تصور می کنید.

خیس کردن و لایه برداری - پاهای خود را در ترکیب آب گرم و نصف فنجان نمک فرنگی (سولفات منیزیم) به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. سپس پاها را از آب خارج کنید و لایه برداری را با استفاده از یک سنگ پا انجام دهید. بار دیگر به مدت ۱۰ دقیقه پاهای خود را در آب گرم قرار دهید. پس از انجام این کار از یک مرطوب کننده قوی روی پاهای خود استفاده کنید و جوراب بپوشید. اجازه دهید مرطوب کننده طی یک شب به خوبی در پاهانفوذ کند.

استفاده از روغن ها - پاهای خود را صبح و شب با روغن چرب کنید تا رطوبت مورد نیاز آن تامین شود. از جمله این روغن ها می توان به روغن زیتون، بادام و نارگیل اشاره کرد که از قدیم برای نرم کردن پوست از آن

استفاده می شود. **استفاده از یک ضد باکتری طبیعی** - شما می توانید پاهای خود را در ترکیب آب گرم و نصف فنجان عسل قرار دهید. عسل به واسطه داشتن خاصیت ضد باکتری شناخته شده است و می تواند از عفونی شدن ترک ها پیشگیری کند.

تامین آب مورد نیاز بدن - در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید تا پوست هیدراته باقی بماند و از شکل گیری ترک های بیشتر پیشگیری شود.

اجتناب از پوشیدن کفش هایی با پاشنه باز - از کفش هایی که قسمت پاشنه پا را پوشش می دهد، استفاده کنید تا از گسترش بالشتک پاشنه و ترک خوردگی آن جلوگیری شود.

خنک ماندن - از حمام کردن با آب گرم پرهیز کنید، زیرا گرما می تواند موجب از بین رفتن رطوبت پوست شود.

مصرف مکمل ها - افزودن برخی مکمل ها به بهبود شرایط پوست کمک می کند، که از آن جمله می توان به امگا-۳ (حداًقل ۱۵۰۰۰ میلی گرم در روز)، ویتامین E (۱۵ میلی گرم در روز همراه با غذا)، و روی (۱۵ تا ۳۰ میلی گرم در روز) اشاره کرد. پیش از استفاده از مکمل ها بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

تاریک نگه داشتن اتاق خواب برای بهبود کیفیت خواب شبانه توصیه می شود.

ورزش های سنگین در شب: ورزش زیاد هنگام شب خود عاملی برای افزایش دمای بدن و سرکوب تولید ملاتونین است. ورزش شبانه همچنین می تواند به انتشار بیش از حد دوپامین و کورتیزول منجر شود.

راه حل: از انجام ورزش های سنگین سه ساعت قبل از خواب اجتناب شود.

راه حل: توصیه این است که مواد غذایی سه ساعت قبل از زمان خواب مصرف شود.

مواجهه مستقیم با نور در شب: این مسئله علاوه بر این که روند تولید ملاتونین را مختل می کند، باعث افزایش تولید هورمون کورتیزول نیز می شود. هورمون کورتیزول که مرتبط با استرس است، از عوامل افزایش وزن شناخته شده است و بیشتر به افزایش چاقی شکمی منجر می شود.

راه حل: خاموش کردن دستگاه های دیجیتال هنگام شب و



سلامت

دلایلی برای مصرف غذاهای تخمیر شده

افزودن غذاهای تخمیر شده یا پروبیوتیک به رژیم غذایی، یکی از آسان ترین روش ها برای ارتقای سلامت روده محسوب می شود.

تخمیر موجب تبدیل قندها - گلوکز، فروکتوز و ساکاروز - به انرژی سلولی و یک محصول جانبی متابولیک به نام اسید لاکتیک می شود. اسید لاکتیک محتوای ریز مغذی غذاها را افزایش می دهد، از این رو غذاهای تخمیر شده سرشار از پروبیوتیک ها، آنزیم ها، ویتامین ها و مواد معدنی است.

از برخی غذاهای تخمیر شده محبوب می توان به ماست، کشک، کفیر، کامبوچا، ترشی، خیار شور، میسو، تمپه، کیمچی و ... اشاره کرد. غذاهای تخمیر شده علاوه بر طعم خوبی که دارد، برای جسم و روان انسان نیز مفید است. همچنین، تخمیر کردن ماندگاری مواد غذایی را افزایش می دهد.

برخی دلایل استفاده بیشتر از غذاهای تخمیر شده

ارتقای سلامت روده

افزودن غذاهای تخمیر شده یا پروبیوتیک به رژیم غذایی، یکی از آسان ترین روش ها برای ارتقای سلامت روده محسوب می شود.

دفع سموم از بدن

بدن به طور مستمر در معرض سموم شیمیایی و

سلامت زندگی
ZENDEGI-SALAM

پرشش و پاسخش

تجزیر داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« مرتضی آبدار اصفهانی متخصص قلب - فارس

س: من همیشه احساس تنگی نفس می کنم. آیا به بیماری قلبی مبتلا هستم؟

ج: تنگی نفس اگر همراه با درد سینه، خستگی زودرس، ضعف و بی حالی شدید باشد، می تواند نشانه ای از بیماری قلبی باشد.

همچنین تنگی نفس ناشی از بیماری های قلبی می تواند به دلیل بیماری های دیگری همچون فشار خون کنترل نشده، بیماری های درجه قلب، تومور داخل قلب، نارسایی قلب و بیماری های درجه ای قلب باشد. تنگی عروق کرونر باعث فشار خون بالا می شود؛ در این حالت فرد ناگهان دچار تنگی نفس می شود که احتمال سکته قلبی وجود دارد. در این حالت ممکن است حتی در دسینه ای وجود نداشته باشد و در موارد بسیار حاد ممکن است حتی باعث شود که کف از دهان بیرون بیاید. تنگی نفس ناشی از تنگی درجه مبتل معمولاً در میان سالی رخ می دهد اما با توجه به شیوع فشار خون، این بیماری در سنین پایین نیز فراگیر شده است. از هر دوزن پائسه یکی مبتلا به فشار خون بالاست، یعنی ۵۰ درصد زنان پائسه مبتلا به فشار خون بالا هستند؛ در حالی که خودشان از این موضوع اطلاعی ندارند. تنگی درجه مبتل در نوجوانی همراه با سرما خوردگی گاهی می تواند به عفونت منجر شود یعنی آنتی بادی ها در ریه مبتل را رتنگ می کند و پزشک از صدای قلب متوجه موضوع می شود.

مهم ترین راه تشخیص تنگی نفس ناشی از بیماری های قلبی، گرفتن شرح حال و معاینه دقیق بیمار توسط پزشک است. همچنین برای دریافت اطلاعات دقیق تر باید از اکو استفاده شود.

« محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص غدد و سرطان - فارس

س: بیشترین علت بروز سرطان سینه در بانوان چیست؟

ج: در بروز تمام سرطان ها از جمله سرطان سینه، عامل ژنتیک تأثیر بسیاری دارد اما در مواقعی مشاهده می کنیم در یک نسل چندین نوع سرطان مشاهده می شود که این موضوع به معنای ارثی بودن این بیماری نیست و فقط ۵ تا ۶ درصد علت سرطان سینه موضوع ژنتیک است.

بیشترین دلیل ابتلا به سرطان سینه موضوعات فردی است و هنوز دلیل قانع کننده ای درباره این بیماری وجود ندارد. از دواج نکردن، ازدواج کردن و باردار نشدن، باردار شدن و شیر ندادن به نوزاد یا کم شیر دادن از جمله عواملی است که می تواند خطر ابتلا به این نوع سرطان را افزایش دهد. به همین دلیل معمولاً به خانم ها توصیه می شود که شیر دادن به نوزاد را ۱۸ تا ۲۴ ماه ادامه دهند. چاقی، استعمال دخانیات و قلیان در بانوان نیز استعداد ابتلا به این نوع سرطان را بالا می برد و مصرف هرقلیان به اندازه ۴۰ نخ سیگار می تواند به بدن ضرر برساند.

چه وقت می توانم به کودکم تخم مرغ بدهم؟

معمولاً متخصصان به والدین توصیه می کنند که تخم مرغ را پس از دو سالگی به کودک خود بدهند. البته در این میان تحقیقاتی هم نشان می دهد به تاخیر انداختن خوردن برخی غذاها که بالقوه حساسیت زاست به کودک (مانند تخم مرغ، شیر، کره بادام زمینی، بادام درختی و ماهی) قبل از شش ماهگی می تواند باعث افزایش خطر پیشرفت حساسیت در سنین بالاتر شود. با این حال اگر نگران بروز حساسیت در کودکان هستید، می توانید هر زمان که کودک برای خوردن غذاهای جامد از خود علاقه نشان داد، فقط زرده تخم مرغ به او بدهید. به گزارش مجله پزشکی «سب» از زرده تخم مرغ حاوی پروتئین هایی نیست که مسبب حساسیت به تخم مرغ می شود و کاملاً مغذی است. با این که می توانید زرده تخم مرغ را پیش از پختن از سفیده آن جدا کنید، در برخی موارد ممکن است کمی سفیده هم همراه آن باشد، حتی میزان کمی پروتئین می تواند سبب واکنش شود. بهترین روش برای جداسازی تخم مرغ این است که نخست آن را آب یز کنید. بعد می توانید با دقت سفیده آن را از زرده جدا کنید (می توانید از سفیده در سالاد تن ماهی یا سالادهای دیگر استفاده کنید) یا داخل ماست آن را هم بزنید.

داده های تصویری

(سه شنبه ها)

سلامت خون با تغذیه مناسب

آهن

۸ میلی گرم برای بالغان
۱۸ میلی گرم در دوران قاعدگی

گوشت قرمز، سبزیجات برگ سبز، حبوبات، غلات، کشمش، ملاس چغندر، دانه ها

ویتامین B6

۱٫۳ تا ۱٫۷ میلی

ماهی، برنج، بوقلمون، مرغ، سیب زمینی، موز، گوجه فرنگی، غلات کامل، حبوبات، آجیل ها

ویتامین B12

۲٫۴ میکروگرم برای بالغان

فقط در ماهی، گوشت، لبنیات

فولات

۴۰۰ میکروگرم برای بالغان

برنج، بوقلمون، مرغ، حبوبات، مارچوبه، اسفناج، بروکلی، جوانه بروکسل، کاهو

