

سلامت

نابناک

رژه آلرژی، از کودکی تا بزرگسالی

شفاآنانلین- دکتر علیرضا خیاطزاده، فوق‌تخصص آسم و آلرژی گفت: معمولاً آلرژی در سنین شیرخواری و کودکی به صورت تظاهرات پوستی یا اگزما و آلرژی غذایی ظاهر می‌شود و به تدریج با بالا رفتن سن، به صورت آلرژی‌های تنفسی مثل آلرژی بینی و تنگی نفس و آسم بروز می‌کند. این سیر رازه آلرژی می‌گویند که از سن کودکی شروع می‌شود و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. بررسی‌ها نشان داده است، اگر پدر و مادر هر دو مبتلا به آلرژی باشند، احتمال ابتلای فرزندشان ۸۰ درصد افزایش می‌یابد. به جز زمینه‌های ژنتیک، عوامل محیطی راه‌نماید نادیده گرفت. ممکن است، فردی با زمینه ژنتیک آلرژی بر اثر قرار گیری در یک محیط آلوده مثل دود سیگار یا آلودگی هوا آلرژی‌اش بروز کند، اما در محیط غیرآلوده و سالم، دچار مشکل نمی‌شود. علائم این بیماری، در اغلب شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه داشته‌اند، ظاهر نمی‌شود.

دکتر خیاطزاده می‌گوید: در شیرخواری آلرژی اغلب به صورت اگزما یا پوستی و حساسیت غذایی بروز می‌کند. در اگزما، پوست دچار خشکی و خارش و قرمزی شده، کودک بی‌قرار و کم‌خواب می‌شود. فرد مبتلا به آلرژی غذایی بر اثر مصرف غذایی که به آن حساسیت دارد، ممکن است دچار علائمی مثل دل درد، تهوع، استفراغ و حتی علائم پوستی و تنفسی و در موارد شدید دچار شوک آنافیلاکسیک شود. در این صورت لازم است، بیمار از مصرف غذایی که به آن حساسیت دارد، پرهیز کند و با برنامه غذایی مشخص کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد.

معمولاً آلرژی بینی یا آبریزش، عطسه، خارش چشم و گوش و حلق همراه است که بر کیفیت زندگی بیمار تاثیر مستقیم می‌گذارد و گاهی امور روزمره فرد را مختل و دچار مشکل می‌کند. بیمار مبتلا به آسم، معمولاً دچار علائمی مثل سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود که این علائم ممکن است خودبه‌خود یا در برخورد با عوامل محرک محیطی یا با سرما خوردگی شروع شود. برای جلوگیری از بروز و تشدید آلرژی به‌خصوص در خانواده‌های دارای زمینه این بیماری از دادن شیر کمکی به شیرخوار خودداری شود. همچنین بهتر است شیرخوار تا شش ماهگی به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شود.

به گفته دکتر خیاطزاده مطالعات نشان می‌دهد، ویتامین دی در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر و حتی ممکن است از بروز برخی آلرژی‌ها جلوگیری کند. به همین دلیل، بررسی سطح ویتامین دی ضروری است تا در صورت کمبود در مان لازم انجام شود. استرس زمینه‌ساز اکثر بیماری‌هاست و به‌طور خاص بیماری‌های آلرژیک ممکن است با استرس تشدید شود. این متخصص می‌گوید: گاهی افراد علائم آلرژی را با سرما خوردگی و عفونت تنفسی اشتباه می‌گیرند و سر خود آنتی‌بیوتیک یا آمپول کورتون‌دار مصرف می‌کنند که این موضوع سبب کنترل نامناسب بیماری و بروز عوارض جانبی متعددی شود. همچنین ممکن است برخی آلرژی‌ها با نظاهرات شدید یا حتی تهدیدکننده حیات ظاهر شوند. ضرورت دارد، بیماران آلرژیک با مراجعه به پزشک فوق تخصص آلرژی ضمن تشخیص صحیح، در مان مناسب دریافت کنند.

پنجره

علت پوسیدگی دندان‌های شیری کودکان

ایسنا- دکتر حمیدرضا پوراسلامی متخصص دندان پزشکی کودکان گفت: انتقال باکتری‌ها از دهان مادر به کودک که به آن انتقال به صورت عمودی گفته می‌شود از راه‌های بسیاری صورت می‌گیرد. گاهی اوقات مادر انگشت خود را در دهان کودک می‌گذارد و میکیدن انگشت مادر توسط کودک باعث ورود باکتری‌ها به دهان می‌شود. یا در هنگام شیر دادن مادر به کودک، بعضی از مادران انگشت کودک را در دهان خود می‌گذارند و کودک نیز انگشتش را در دهانش می‌گذارد که این هم باعث انتقال باکتری‌های دهان مادر به کودک می‌شود. در این نوع انتقال باکتری‌ها از سایر افرادی که با کودک در تماس هستند یا به عنوان مثال از طریق وسایلی که به کودک غذا می‌دهند، منتقل می‌شود. که اگر مسواک کودک در کنار مسواک بزرگترها قرار داده شود، با بکتری مسواک بزرگترها به مسواک کودکان منتقل می‌شود. مصرف شیرینی‌ها، باکتری‌هایی که در دهان کودک وجود دارد و عدم رعایت بهداشت از دلایل پوسیده شدن دندان‌های شیری کودکان است.



اثرات درمانی عسل در سرفه کودکان بالای یک سال



تسنیم- سکینه مطبیرزاده کارشناس بهداشت عمومی گفت: عسل از مهم‌ترین مواد قندی طبیعی است که از سال‌های قدیم اثرات درمانی آن شناخته شده و به‌عنوان محصولی سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای ویژگی‌های مقابله با میکروب

در درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است. عسل به‌دلیل رطوبت پایین، فشار اسمزی بالا و اسیدی بودن سبب توقف رشد عوامل عفونت‌زا از جمله ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها می‌شود و اخیراً اثرات آن در سرفه کودکان نیز به اثبات

رسیده است. زنبورها هنگام تولید عسل آنزیمی ترشح می‌کنند به‌نام «پراکسید هیدروژن» که یک ماده آنتی‌باکتریال است و ممکن است سودمندی عسل به‌خاطر وجود این آنزیم باشد. وی افزود: در مان سرفه و گلودرد با عسل ممکن است

به‌خاطر حالت چسبناک بودن عسل باشد که سبب می‌شود به‌خوبی اثرگذار شود. محققان بر این باورند

که تعامل میان فیبرهای عصبی کنترل‌کننده سرفه و آنهایی که مسئول انتقال حس شیرینی هستند می‌تواند یک اثر ضدسرفه ایجاد کند.



شفا آنانلین- بهترین کاری که افرادی که از سرطان رنج می‌برند می‌توانند برای سلامتی خود انجام دهند این است که شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنند. در واقع قند سوخت سرطان را تامین می‌کند. افرادی که مبتلا به سرطان هستند

هرچه بیشتر شکر بخورند، مدت زمان دشواری را باید

با سرطان مبارزه کنند.

تحقیقات حاکی از این است که می‌توان با کاهش مصرف قند و غذاهای فرآوری‌شده سلول‌های سرطانی را گرسنه نگه داشت و از این طریق

آن چیزی است که در سلول‌های سالم موجود می‌آید.

سلول‌های سالم و غیر سرطانی انرژی بدن را از طریق

تجزیه اکسیداتیو پیروات‌ها تامین می‌کنند. اگر شکر به بدن نرسد، سلول‌های سرطانی نمی‌توانند در بدن رشد کنند.

هشدار برای کودکان و سالمندان

توصیه‌هایی برای روزهای خاکستری تهران و کلان شهرهای دیگر

آلودگی هوا در منزل

آلودگی هوای داخل منزل را به علت گاز رادون، دود سیگار، مواد آلی

فرار، آبنسبتوز، قارچ ها و باکتری ها، منواکسیدکربن (CO) و دی

اکسید نیتروژن (NO۲) و نیز سرب موجود در رنگ دیوارها دانسته اند.

گزارش‌هایی نیز مبنی بر تشدید ناراحتی‌های تنفسی در آشپزخانه‌های

مبتلا به آسم که از اجاق‌های گازی استفاده می‌کنند وجود دارد. علاوه

بر این بخاری گازی و نفتی هر دو ایجاد گازهای منواکسید کربن CO و



اکسید نیتروژن ۲NO می‌کنند. طبق اطلاعات منتشره تنها ظرف ۴ روز اخیر ۶۴۷ نفر از شهروندان تهرانی به دلیل حملات ناشی از آاستحمام فراوان آلاینده منواکسید کربن در اورژانس‌های شهر تحت مراقبت قرار گرفته اند.

اثرات آلودگی هوا روی بچه‌ها

کودکان به آلودگی هوا بسیار حساسند چون کوچک‌تر هستند و ضربان قلبشان تندتر است و با هر بار تنفس میزان بیشتری از سموم را وارد بدن خود می‌کنند. به‌طور کلی در نوزادان و افراد مسن به علت عدم وجود مکانیسم دفاعی کامل در ریه‌ها آلودگی هوا خطر عفونت‌های تنفسی افزایش می‌یابد و در کودکان آسمی علائم تنگی نفس و حساسیت آنها تشدید می‌شود.

شکر بدن‌تان را از این رو به آن رومی‌کند

آلودگی هوا با سرب در کودکان و بزرگسالان

سرب به دنبال سوختن بنزین در موتور اتومبیل‌ها در هوا منتشر می‌شود. مغزو دستگاه عصبی از اعضای اصلی هدف این ماده سمی است.

بیشترین حساسیت مغز به سرب هم

در همان دو سال اول زندگی وجود

دارد. رویارویی طولانی با سرب،

سبب کاهش ضریب هوش IQ می‌شود.

در ممالک غربی آلودگی با سرب

به علت رنگ‌های به‌کار رفته در

دیوارها، لوله‌های لچیم‌شده با سرب

موجود در خاک، سرب منتشر در

جریان بازسازی منازل، سرب موجود

در سیم‌های پوشش دار برق، ظروف سفالی دارای لعاب سربی، باورهای حاوی

سرب و قوطی کنسرو حاوی سرب تشخیص داده شده است. از عوارض سوء

سرب در کودکان، اختلال رفتاری و اختلال تمرکز، بی‌قراری، گیجی، اختلال

خواب، سردرد و خستگی، می‌باشد. اختلال در کار کلیه‌ها، تشنج و مرگ،

اختلال در ساخت ویتامین D در کلیه‌ها، کم‌خونی، دردهای شمی، اختلال

کار قلب، سقط و نازایی، اختلال تیروئید و اختلال کار کبد است. در تحقیقاتی

پیرامون تعیین سطح سرب خون در یکی از مناطق آلوده تهران، انجام‌شده میزان

آلودگی با سرب در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی ۳۳ درصد برآورد شد. در منابع

غربی، آلودگی با سرب در بچه‌ها در شهرهای آلوده ۱۰ تا ۱۵ درصد گزارش شده

است. آلودگی با سرب در پسران بیشتر از دختران گزارش شده است. پیشگیری

از این آلودگی با حذف سرب از بنزین و حذف آن از رنگ‌های صنعتی است.

کدام ورزش کالری فست‌فودها را می‌سوزاند؟

باشگاه خبرنگاران- دکتر رحمانی متخصص تغذیه گفت: مصرف یک عدد پیتزای معمولی به دلیل پنبسر و محتویات آن به راحتی می‌تواند میزان چربی و کالری در بافتی را در بدن افزایش دهد و با توجه به اینکه مشکل اصلی جامعه ما بی‌تحركی است مصرف غذاهای پرکالری و چرب، اضافه وزن و کبد چرب را به دنبال دارد بنابراین توصیه می‌شود به همان اندازه‌ای که بدن کالری دریافت می‌کند به همان اندازه هم فعالیت جسمی برای سوزاندنش انجام شود. متأسفانه پیتزا یک غذای بسیار پرکالری است همبرگر هم میزان کالری بسیار بالایی دارد. برای فردی که نیاز روزانه بدنش ۲۰۰۰ کالری باشد این میزان کالری همبرگر حدود یک چهارم کالری بدنش را تامین می‌کند البته این به معنی تامین کالری بدن بدون نیاز به سوزاندن نیست. هر اندازه کالری که وارد بدن می‌شود باید به همان اندازه هم فعالیت جسمی برای سوزاندنش انجام گیرد در غیر این صورت بیماری‌هایی نظیر مشکلات قلبی، دیابت و حتی چاقی تهدید کننده می‌شود.

