هله‌هوله‌خوری، آلرژی غذایی می‌آورد

کارشناسان سلامت معتقدند که هله‌هوله‌خوری و مصرف خوراکی‌های مضر عامل بروز آلرژی‌های غذایی در کودکان است.

متخصصان بر این باورند که مصرف تنقلات و خوراکی‌های فاقد ارزش غذایی می‌تواند از عوامل مهم در افزایش احتمال ابتلا به آلرژی‌های غذایی در کودکان باشد. در واقع، ترکیباتی موسوم به محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGE) نقش اصلی در شیوع این بیماری بازی می‌کند. این ترکیبات به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود اما به میزان زیادی در برخی مواد غذایی فرآوری شده و منابع غذایی دیگر از قبیل گوشت پخته شده وجود دارد. این ترکیبات زمانی شکل می‌گیرد که قند به پروتئین‌ها یا لیپیدها واکنش نشان می‌دهد.

در بدن کودکان مبتلا به آلرژی‌های غذایی نسبت به کودکان سالم میزان بیشتری از ترکیبات محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته وجود دارد. معمولا این کودکان میزان زیادی تنقلات، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده مصرف می‌کنند. / ایسنا

نسخه

وقتی فشار خون خطرناک می‌شود!

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

بیماری فشار خون معمولا علائم چندانی ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل متاسفانه در بسیاری موارد به‌رغم این‌که بیمار مدت‌هاست به فشار خون ملایم تا متوسط مبتلاست، متوجه بیماری و خطرات آن نیست؛ به همین دلیل است که تنها راه تشخیص این بیماری، کنترل مرتب فشار خون است.

آترواسکلروز که به معنی سخت شدن و تنگی رگ‌ها سردسته عوارض این بیماری است که در نهایت به سکته مغزی و قلبی منتهی خواهد شد. کلیه‌ها نیز در دراز مدت از فشار خون بالا آسیب دیده و ممکن است دچار نارسایی دائمی شوند. از دیگر عوارض مهم فشار خون، تنگ شدن رگ‌های بزرگ پا و در ادامه احساس ضعف و درد در پاهاست که به دنبال کمی فعالیت ورزشی ایجاد خواهد شد.

وقتی فشار خون از عدد ۱۶ ماکزیمم یا ده مینیمم زیادتر باشد، خطر بیشتر است و امکان دارد عوارض سریع یا حتی کشنده ایجاد شود و باید سریع اقدام به درمان کنیم. وقتی درمان فشار خون با یك دارو موفق نباشد باید داروی دوم و سوم را برای درمان اضافه کرد و یك داروی مدر یعنی دارویی که باعث زیاد شدن ادرار می‌شود، جزو داروهای بیمار باشد. در این حالت اگر نتوانیم فشار خون را کنترل کنیم یعنی به کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ برسانیم به معنی مقاوم بودن فشار خون خواهد بود. البته این نکته مهم را باید به‌خاطر سپرد که درمان فشار خون، کاری دائمی و بی وقفه است و بعد از کنترل کامل فشار خون کماکان باید ادامه یابد تا از بروز مجدد و عود آن جلوگیری شود. هرگز نمی‌توانیم به صرف کنترل این بیماری درمان را متوقف کنیم، زیرا نه تنها باعث عود بیماری می‌شود بلکه گاهی باعث بروز فشار خون‌های شدید و توفانی خواهد شد.

اما چرا فشار خون شدید یا مقاوم به درمان می‌شود: دلیل اول و اصلی آن مصرف نامرتب و قطع داروها توسط بیماران است. دلیل دوم خوردن نمك زیاد یا مایعات شور است که کنترل فشار خون را ناممکن می‌کند و دلیل سوم وجود بیماری‌هایی است که باعث فشار خون شده‌اند و پزشك نتوانسته آنها را تشخیص دهد.

کدام بیماری‌ها فشار خون مقاوم و شدید ایجاد می‌کنند؟ سردسته آنها، بیماری‌های غده فوق‌کلیه است. پس حتما باید کارکرد این غده در بیمارانی که فشار خونشان کنترل نمی‌شود، ارزیابی شود. از دیگر بیماری‌هایی که کنترل فشار خون را سخت می‌کنند تنگی رگ‌های کلیه‌هاست.

دکتر دائر: میزان بهبود طولانی‌مدت موهای ناخواسته تا ۸۵ درصد یا بیشتر هم می‌رسد اگر از روش‌های درمانی-زیبایی مورد تایید پزشك استفاده شود

مهتاب خسروشاهی

سلامت

دوست ندارید به آیینه نگاه کنید. انگار که مورچه‌ها زیر پوست‌تان لانه کرده‌اند و رنگ طبیعی پوست تغییر کرده است. چندمین باری است که به‌خاطر رشد سریع موهای زائد، قرار دوستانه شما به هم خورده؛ چون موها این قدر بلند نیستند که بتوانید آنها را با موچین بکنید و از طرفی از زیر پوست پیدا هستند. خجالت می‌کشید و مقنعه و روسری را تا دم چانه بالا می‌کشید. شال را سفت می‌بندید که موهای زائد اطراف صورت دیده نشود. هر روز صبح که چشم باز می‌کنید، اولین دغدغه، پنهان کردن موهای زائد یا حتی سایه ریشه آنها زیر پوست است و... بی‌شمار حس ناخوشایند دیگر که البته فقط شما نیستید که آنها را تحمل می‌کنید... حتما برای خلاص شدن از این مشکل، راه‌های بی‌شماری را امتحان کرده‌اید و همیشه هم گوش به زنگ راهکار موثر و جدید هستید. براساس آخرین خبر منتشر شده، دانه گیاه «چیا» می‌تواند موهای زائد را از بین ببرد. به نظر شما این حرف درست است یا نه؟ اصلا راهکار نهایی و قطعی‌ای برای ریشه‌کنی یا حداقل کند شدن رشد این موها وجود دارد؟ برای پاسخ به همه این سوال‌ها با دکتر داریوش دائر متخصص پوست، مو و زیبایی صحبت کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

«در بدن هر فرد، حدود پنج میلیون تار مو وجود دارد که در سطح بدن پراکنده‌اند. از این تعداد حدود یك میلیون تار مو در ناحیه سر و گردن و چهار میلیون تار موی دیگر در سایر نقاط بدن وجود دارند.

موها را بشناسیم

دکتر داریوش دائر می‌گوید: «تعداد تارهای موی سر هر انسان، حدود صد هزار تار بوده و ۹۰۰ هزار تار موی باقی‌مانده، روی صورت، گوش، بینی، گردن، ابروها و مژه‌ها پراکنده هستند. تعداد بسیار زیادی از این موها در حالت کرکی و بدون ریشه بوده و با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند.

این متخصص پوست درباره تغییر وضعیت موها و تبدیل شدن آنها به موهای زائد می‌گوید: هرگاه بخشی از این موهای کرکی به‌ویژه در خانم‌ها از حالت کرکی و نامرئی خارج شده و به موهای کامل یا تِرمینال تبدیل شوند، با مشکل موی ناخواسته یا همان هیرسوتیسم یا موی زائد مواجه می‌شویم.

این موهای ناخواسته ممکن است در نواحی‌ای مانند پشت لب، چانه، گردن، بناگوش، گونه‌ها، دور سینه‌ها یا خط میانی سینه و شکم رشد کرده و از نظر ظاهری شکل ناخوشایندی به فرد بدهد.

دکتر دائر درباره تفاوت دو مورد می‌گوید: بروز موی ناخواسته یا هیرسوتیسم با پرمویی یا هیپرتریکوز متفاوت است. اما همین‌قدر بدانید که این دو مقوله با هم فرق دارند.

باید ابتدا علت زمینه‌ای برطرف شود

«یکی از علت‌های مهم بروز هیرسوتیسم یا موی ناخواسته در خانم‌ها، اختلالات هورمونی، همراه با مشکل کیست‌های متعدد تخمدانی (PCO) یا بدون کیست است. علت مهم دیگر، وجود اختلالات غده فوق‌کلیه یا آدرنال است که از نارسایی آدرنال تا تومورهای مختلف این غده را شامل می‌شود. اختلال در عملکرد غده هیپوفیز یا تیروئید؛ مصرف بعضی داروها و درنهایت، زمینه ژنتیك در پیدایش موهای ناخواسته، نقش دارند.» دکتر دائر درباره بررسی علت موهای زائد می‌گوید: این زمینه‌های پزشکی، قطعا برای فرد موردنظر قابل تشخیص نیست. بنابراین باید با بروز این موها به متخصص پوست و مو و یا غدد مراجعه کنید تا با انجام آزمایش‌های لازم، علت شناسایی شود.

رفع موها صددرصد نیست

نخستین پرسش افراد مبتلا به موهای زائد، مساله میزان رفع این موهاست. درواقع بسیاری می‌خواهند بدانند روزی از شر همه این موها خلاص می‌شوند یا نه؟ دکتر دائر در این‌باره این‌طور توضیح می‌دهد: میزان بهبود طولانی مدت موهای ناخواسته تا ۸۵ درصد یا بیشتر هم می‌رسد؛ اگر از روش‌های درمانی-زیبایی مورد تایید پزشك استفاده شود.

او ادامه می‌دهد: «با توضیح‌هایی که گفته شد، موهای ناخواسته اغلب زمینه بیماری یا ژنتیك دارند. بنابراین برای درمان آنها علاوه بر درمان بیماری زمینه‌ای، از روش‌هایی که علم استفاده از آنها را توصیه می‌کند، باید کمك گرفت.

با این راه‌ها به جنگ موهای زائد بروید

دکتر دائر با این توضیح که برای درمان هر مشکلی باید از روش‌های علمی کمك گرفت، می‌گوید: در حال حاضر برای درمان موهای زائد می‌توان از روش کندن یا اپیلاسیون استفاده کرد. روشی که از قدیم نیز مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

او درباره سایر راهکارها می‌گوید: بی‌رنگ کردن موها با مواد شیمیایی مثل دکلره از دیگر راهکارهاست. تراشیدن با تیغ نیز روش دیگری است. الکترولیز روشی دیگری برای درمان موهای زائد بود که پیش از لیزر مورد استفاده قرار می‌گرفت.

لیزر، آخرین دستاورد مبارزه

درحال حاضر از لیزر برای درمان موهای زائد کمك می‌گیرند. در این روش از اشعه لیزر، ویژه درمان موهای ناخواسته که قوی‌ترین و مؤثرترین درمان به حساب می‌آید، کمك می‌گیرند. با درمان لیزری و استفاده از منابع لیزری دایود، الکساندرایت یا ان‌دی یاگ -که متناسب با نوع پوست مردم خاورمیانه و از جمله ایران است- میزان بهبود طولانی مدت موهای ناخواسته امکان‌پذیر است. همان‌طور که اشاره شد تا ۸۵ درصد یا بیشتر هم احتمال درمان وجود دارد.

این راه‌ها را امتحان نکنید

وقتی درباره بعضی از باورهای رایج برای از بین بردن موهای زائد از دکتر دائر سوال می‌کنم می‌گوید: باورهای نادرست، فقط آسیب‌ها زننده هستند و در ادامه درباره هریك به این شکل توضیح می‌دهد.

۱ چیا، اشتباهی تازه: «دانه چیا از دسته دانه‌های موسیلاژدار و جاذب آب است و از این نظر به تخم شربتی یا تخم ریحان شباهت دارد. بنابراین به علت جذب آب بالا، داشتن مواد مغذی و رفع تشنگی، انتخاب خوبی است.

دکتر داریوش دائر پس از این توضیح درباره دانه چیا ادامه می‌دهد: با این توضیح‌ها، دانه چیا از نظر تغذیه‌ای، تامین آب مورد نیاز بدن و در نتیجه حفظ شادابی پوست مؤثر است اما در هیچ مرجع و منبع علمی‌ای از دانه چیا برای درمان موهای ناخواسته (موهای زائد) اسمی برده نشده و نوشیدن آن تأثیری در مقابله یا درمان موهای ناخواسته ندارد.

۲ تریاك، اشتباهی قدیمی: شاید یکی از اقوام نزدیك، همسایه یا دوستی از سر دلسوزی، کوبیده تریاك و مالیدن آن به پوست صورت برای ریشه‌کن شدن موهای زائد را به شما پیشنهاد داده باشد. به نظر شما این روش می‌تواند اثرگذار باشد؟ دکتر دائر در این باره می‌گوید: تریاك از دیرباز به عنوان مسکن و مخدر در درمان درد و بی‌حسی کاربرد داشته، اما مصرف موضعی و مالیدن آن بر نواحی دچار رویش موهای ناخواسته، هیچ اثر ثابت شده علمی ندارد. این متخصص پوست و مو ادامه می‌دهد: استفاده موضعی از تریاك حتی ممکن است واکنش‌های حساسیتی شدیدی هم در پی داشته باشد.

دکتر دائر درباره این باور قدیمی که مخلوط تریاك و سرکه اثر بیشتری دارد، توضیح می‌دهد: درصورتی که تریاك با سرکه مخلوط شود، احتمال بروز حساسیت، شدت بیشتری داشته و چه بسا به عوارض جبران ناپذیری از قبیل زخم عمیق و آسیب دائمی پوست منجر شود.

۳ روغن مورچه، اشتباهی میانه: بعضی افراد به‌دلیل ترس از اعتیاد به تریاك به استفاده از روغن مورچه روی می‌آورند. البته حق دارند، چون این موها واقعا آزاردهنده‌اند. دکتر دائر درباره اثربخشی استفاده از روغن مورچه می‌گوید: روغن مورچه حاوی اسید فُرمیك است. بنابراین می‌تواند ساقه موها را تجزیه و تخریب کند و به شکل موقت، موها دچار ریزش شوند.

او ادامه می‌دهد: ولی احتمال نفوذ روغن مورچه به لایه‌های عمقی‌تر پوست و بروز سوختگی شدید و تخریب موقت یا دائمی پوست منطقه موردنظر، دور از انتظار نبوده و از این نظر روشی بسیار خطرناك است.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر حیدر سیاتیری، فوق تخصص قرنیه چشم

ضربه به چشم را جدی بگیرید

رادیو سلامت

هنگام ضربه به چشم چه اقدامی موثر است؟

وقتی ضربه به چشم می‌خورد، فرد تصور می‌کند اتفاق مهمی رخ نداده است. ضربه حتی اگر کم باشد می‌تواند به خونریزی منجر شود. ضربه دست کودك به چشم مادر می‌تواند باعث خونریزی میکروسکوپی شود. در این حالت، باید به پزشك مراجعه کرد. حتی اگر ظاهرا خونریزی مشاهده نشود، ممکن است به دنبال آن خونریزی داخل چشم و آب‌سیاه اتفاق افتاده باشد.

منظور از ضربه نافذ به چشم چیست؟

ضربه نافذ وقتی است که یك جسم سریع به چشم اصابت می‌کند و ممکن است از عدسی بگذرد. گاهی نیز از شبکیه خارج می‌شود و سوراخ دوگانه ایجاد می‌کند. در مراسم چهارشنبه‌سوری، معمولا به علت انفجار ممکن است یك جسم فلزی یا پلاستیکی به چشم بخورد که خطرناك است و بر حسب سرعت و شدتش به چشم آسیب می‌زند و می‌تواند منجر به نابینایی شود.

در چنین شرایطی چه باید کرد؟

هروقت جسم برنده‌ای به چشم برخورد کند، از هیچ ماده‌ای در چشم نباید استفاده کرد و نباید به آن فشار آورد. کاسه کوچك پانسمان را که یك محفظه پلاستیکی سفید رنگ است روی چشم قرار می‌دهیم. اگر نداریم، یك پانسمان شل و سست روی چشم می‌گذاریم و به مرکز درمانی مراجعه می‌کنیم.

اگر مواد شیمیایی به چشم اصابت کند باید بلافاصله آن را با جریان آب تمیز حداقل به مدت نیم ساعت شست‌وشو داد. اگر جریان آب تمیز نداریم، ظرف تمیز را پر از آب کنیم و چشم‌ها را در آن قرار داده و پلك‌ها را تکان بدهیم. چون این مواد پشت پلك پنهان می‌شوند باید فرد را به مرکز درمانی مجهز برسانیم.

آیا ضربه به سر، روی چشم تاثیر می‌گذارد؟

به شدت و محل ضربه بستگی دارد. ما به‌کرات دیده‌ایم که سر به داشبورد ماشین خورده و ضربه باعث فشرده شدن عصب چشم می‌شود و خونریزی در محل ایجاد و نوروپاتی ناشی از ضربه ایجاد می‌شود. ممکن است عصب قطع و شبکیه پاره شود. ضربه به پشت سر، ممکن است به مرکز بینایی آسیب بزند. اگر ضربه به صورت بخورد، ممکن است حدقه بشکند.

الو اورژانس

گوش‌های کوچولوی دردناک

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

گوش‌درد در اطفال شایع‌تر از بالغین و یکی از علل مراجعه شایع والدین به اورژانس‌های بیمارستانی است اما افراد بالغ نیز ممکن است این وضعیت ناخوشایند را تجربه کنند. دردهای ناحیه گوش می‌تواند مربوط به خود این ارگان یا دردهای ارجاعی از ناحیه دهان و گلو یا فك بیمار باشد. دردهای مرتبط با خود گوش نیز می‌تواند مربوط به اجزای گوش خارجی یا گوش میانی باشد.

ترشحات معمول گوش که به آن وکس می‌گویند به صورت نرمال در همه افراد وجود دارد و عادت بد خارج کردن وکس طبیعی گوش باعث راندن این ترشحات به سمت پرده گوش و تجمع و سفت شدن این ترشحات به کاهش شنوایی یا بعضا درد منجر می‌شود.

به صورت کلی نباید با هیچ وسیله‌ای داخل کانال گوش را تمیز کرد و سوآپ‌های پنبه‌ای که به اشتباه گوش‌پاك‌کن نامیده می‌شود یکی از وسایلی است که استفاده مکرر از آن موجب عوارض متعدد این ارگان برای افراد می‌گردد. عادت بد تلاش برای رفع خارش گوش با فروکردن اجسام به داخل کانال گوش و ایجاد خراش در کانال، زمینه‌ساز شروع تغییرات التهابی و عفونت این مجراست و بسیاری از مراجعان با عفونت گوش خارجی، در شرح حال به چنین وضعیتی اشاره می‌کنند.

این تغییرات التهابی در شناگران نیز می‌تواند اتفاق بیفتد که جلوگیری از خیس شدن مجرای گوش هنگام شنا و استفاده از تجهیزات مناسب می‌تواند از این عارضه پیشگیری نماید.

هنگامی که فشار هوای دو طرف پرده صماخ به دلیل افزایش ارتفاع تغییر کند، می‌تواند باعث ایجاد درد گوش در افراد شود، لذا هنگام اوج گرفتن هواپیما یا فرود آمدن آن می‌توان با بلعیدن مکرر آب دهان یا جویدن آدامس از ایجاد این عارضه پیشگیری کرد.

جسم خارجی در گوش کودکان یکی دیگر از علل ایجاد درد در گوش است. کودکانی که اجزای کوچك اسباب‌بازی‌های خود را داخل بینی یا گوش خود می‌کنند به مراقبت بیشتری برای پیشگیری از عوارض جدی نیاز دارند. نکته بسیار مهم در این‌گونه موارد عدم مداخله والدین برای خارج کردن این اجسام از داخل مجرای گوش یا بینی است. چراکه معمولا تلاش ناموفقی را تجربه می‌کنند و با آسیب زدن به پوست حساس مجرا و زمینه‌سازی عفونت موجب عقب‌تر بردن جسم خارجی شده و خارج کردن آن از کانال مشکل‌تر می‌شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۲۸

	۵			۲			۸	
۷			۶		۵			۳
		۲				۵		
	۷						۵	
۴				۱				۲
	۳						۱	
		۱				۴		
۵			۱		۴			۹
	۴			۹			۳	

	۱			۹			۸	
۳			۵		۲			۹
		۲				۶		
	۳						۶	
۹				۱				۳
	۸						۷	
		۷				۳		
۱			۲		۶			۵
	۵			۳			۱	

			۶		۱			
		۳				۴		
			۹		۵			

	۴			۵			۱	
۷			۴		۲			۸
		۸				۵		
	۳						۸	
۲				۴				۹
	۶						۵	
		۵				۸		
۸			۳		۷			۵
	۹			۱			۳	

	۸			۳			۶	
۶			۳		۹			۱
		۱				۳		
	۴						۵	
۱				۲				۷
	۹						۶	
		۳				۶		
۴			۸		۳			۲
	۵			۱			۷	