

پرسش و پاسخ

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

دکتر محمد علی خدایی

فوق تخصص نوزادان

دخترم تازه به دنیا آمده است. چشم چپش کمی قرمز است و این موضوع من و همسرمان نگران کرده است.

نوزاد بلافاصله بعد از تولد چشم‌های خود را باز می‌کند. در بعضی نوزادان، به خصوص در مواردی که زایمان به سختی انجام شده است، خون‌ریزی‌هایی (در صلبیه) به صورت لکه‌های قرمز رنگی در سفیدی چشم ظاهر خواهد شد. این خون‌ریزی‌ها خود به خود جذب می‌شود بدون این که آثاری در چشم نوزاد باقی بگذارد.

همچنین همراه با یرقان فیزیولوژیک نوزادان، سفیدی چشم بعضی نوزادان زرد خواهد شد که این موضوع جزئی از زردی عمومی نوزاد است. در برخی نوزادان به علت تنگی مجرای اشکی، در روزهای اول بعد از تولد ترشحات چرکی همراه با اشک زیادتر، از یک چشم خارج می‌شود (مجرای اشکی به ندرت ممکن است دوطرفه باشد که از هر دو چشم ترشحات چرکی خارج می‌شود). این ناراحتی ممکن است هفته‌ها و گاهی ماه‌ها ادامه داشته باشد و احتیاج به مراقبت و درمان‌های خاص باشد که توسط پزشک معاینه‌کننده نوزاد به والدین داده خواهد شد. اگر نوزاد شما حساسیت چشمی هم داشته باشد، پزشک داروی ضدآلرژی به شکل قرص، شربت یا قطره چشمی تجویز می‌کند.

کمپرس سرد یا گرم و استامینوفن یا ایبوپروفن به کودک کمک می‌کند حس بهتری داشته باشد. می‌توانید چشم عفونی را با دقت با آب ولرم و گاز استریل یا پنبه تمیز کنید.

پزشکی

دیابت است اما بی‌مزه!



عوامل ناشناخته به سلول‌های هیپوتالاموس آسیب می‌زند و دیگر هورمون ضدادراری تولید نمی‌شود؛ به همین دلیل بعضی افراد از جمله زنان باردار در دوران حاملگی دچار دیابت بی‌مزه می‌شوند؛ اما در صورتی که دیابت بی‌مزه به علت آسیب به سر ایجاد شده باشد ممکن است پس از گذشت یک دوره کوتاه، شرایط به حالت عادی برگردد. در بیماری دیابت بی‌مزه قند خون بالان نیست و افراد دچار پر نوشی مشکوک به دیابت بی‌مزه هستند که در آن‌ها حتما باید میزان ادرار اندازه‌گیری شود. سیستم انسولین افرادی که به این نوع دیابت مبتلا می‌شوند ادرار زیادی تولید می‌کند اما وزن مخصوص ادرار کم است؛ در این مواقع به بیمار هشدار می‌دهیم که دچار پر نوشی هستد و باید حتما به متخصص اورولوژی مراجعه کنند.

در درمان

درمان دیابت بی‌مزه خاص است و بستگی به شرایط فرد دارد، در قدم اول باید غده پانکراس و میزان انسولین را بررسی کنیم. باید توجه داشت که دیابت شیرین نیز می‌تواند باعث افزایش دفع ادرار و تشنگی شود اما همان‌طور که بیان شد این بیماری مستقل از دیابت بی‌مزه است.

تغذیه

موادی که نباید خام خورد

تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعا باید پیش از مصرف پخته شوند. از جمله:

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد و خام خوردن آن خطرناک است. این باور اشتباه وجود دارد که چون هات داگ، از قبل پخته شده است، می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی‌اش مصرف کرد. هات داگ‌های بسته بندی شده می‌تواند به باکتری لیستریا آلوده باشد.

افرادی که پوست چربی دارند، بهتر است از مکمل ویتامین B کمپلکس، ویتامین A، ویتامین C، روی و ویتامین E استفاده کنند. همچنین این افراد می‌توانند مولتی ویتامین مصرف کنند.

ساز و کار ترکیبات ضد پیری

کارتونوئیدها رنگدانه میوه هاست، این رنگدانه‌ها همراه با EGCG چای سبز و زردآب انگور قرمز و اسیدالازیک انواع توت، محافظ قوی در برابر نور خورشید است. ساز و کار عمل آن‌ها طوری است که کارتونوئیدها و پلی فنول‌ها در پوست جمع می‌شود و طیف نور خورشید را جذب می‌کند.

درست به همین دلیل تنوع رنگ را در میوه‌های این فصل شاهد هستیم. پوست این میوه‌ها به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدانی، ویتامین C و E از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌هایی که در معرض اشعه UV قرار می‌گیرند، محافظت می‌کند.

بهداشت

مهرین رمضان | خبرنگار

ممکن است شما گزینه‌های متعددی را برای ضد آفتاب بررسی کنید اما خوب است روی مواد داخل آشفزخانه تان هم کمی تمرکز کنید. مطمئنا غذاهایی که می‌خوریم می‌تواند به ما برای محافظت از پوست کمک کند. به گفته یکی از کارشناسان آکادمی پوست آمریکا، حفاظت از نور خورشید با کرم‌های ضد آفتاب، عینک و کلاه مهم است اما من مواد غذایی را ترجیح می‌دهم. حتی در زمانی که فکر می‌کنید در معرض نور آفتاب قرار ندارید هم ممکن است از آسیب آن در امان نباشید بنابراین باید مواد مغذی بدن تان به اندازه کافی باشد تا در برابر آسیب‌اشعه خورشید در امان باشید. غذاهای مختلفی وجود دارند که در مقابل چین و چروک پوست مقاومت می‌کنند اما راه حل اصلی آن آنتی اکسیدان است.

واقع آسیب به پروتئین مانند کلاژن و الاستین باعث چین و چروک، از دست رفتن خاصیت کشسانی و بروز لکه‌های قهوه‌ای روی پوست می‌شود.

مراقبت از پوست

تمهیدات خاصی وجود دارد که می‌توان با آگاهی از این روش‌ها، پوستی سالم داشت. صورت را با آب بشویید.

این کار بهترین اقدامی است که برای مراقبت از پوست می‌توان انجام داد. استفاده از تونر بعد از شست و شو مناسب است. بهترین هیدروسل‌ها یا تونر برای مراقبت از پوست، روغن‌های استو قودوس و رز است که پوست را برای جذب محصولات پوستی آماده می‌کند.

مراقبت‌های بهداشتی در دومین فصل سال

اورژانسی پوست و مو در تابستان



اگر زیاد فست‌فود می‌خورید!

اگر تغذیه مناسبی ندارید، در هفته چند بار فست فود میل می‌کنید و آب کافی هم مصرف نمی‌کنید، موهای شما چه تقصیری دارد که این کم‌آبی را تحمل کند؟ همه ما دوست داریم در هر شرایطی موهای زیبا و خوش‌رنگ داشته باشیم. از ماسک تقویت‌مودر این فصل بیشتر استفاده کنید به ویژه اگر موهایتان فر است و در هوای آلوده هم زندگی می‌کنید.

استفاده از دستکش

برای شست و شو حتما از دستکش استفاده کنید تا دست در تماس با شوینده خشک نشود. اگر مجبور هستید دست‌ها را ضد عفونی کنید، به جای الکل از ژل‌های هیدرو الکلیک استفاده کنید.

ضد آفتاب را به استخر هم ببرید!

در استخرهای روباز هم بهتر است از ضد آفتاب استفاده کنید تا دچار سوختگی پوست و قرمزی بعد از استخر نشوید.

برای پوشش موها حتما از کلاه استفاده کنید.

نوجوان‌ها و کرم ضد آفتاب

نوجوان‌هایی که جوش و آکنه مهمان ناخوانده صورت‌شان است، بهتر است از کرم‌هایی که درصد چربی کمتری دارد، استفاده کنند.

در این روزها چون موها نیز خشک است و رطوبت کمی دارد، بهتر است از لوازمی که مو را خشک‌تر می‌کند استفاده نکنید مانند اتوی مو سشوار. از ماسک‌های آبرسان برای موها استفاده کنید.

سلامت

تابستان بیشتر گلاب مصرف کنید!

می‌توانید از گلاب استفاده کنید.

ماساژ گلاب روی پلک برای رفع خستگی چشم و ترکیب گلاب و جوش شیرین بر پوست برای از بین بردن جوش موثر است.

بوئیدن گلاب سرد ده‌های ناشی از آلودگی هوا و سرو صدرا برطرف می‌کند.

استفاده از بخور گلاب به درمان بیماری‌های تنفسی کمک می‌کند.

استفاده از گلاب استریل برای شست و شوی چشم و آب‌رسانی

پياز مو بسیار مفید است،

می‌توانید هنگام حمام کردن

کمی گلاب را روی سر ماساژ دهید.

علمای طب سنتی می‌گویند بوئیدن گلاب باعث تقویت قلب می‌شود و احساس نشاط را بیشتر می‌کند. این دستورالعمل برای همه فصول سال است.

اما در تابستان هم برای کسی که ساعت‌های طولانی در آفتاب بوده و چشم‌هایش سرخ شده، بسیار مفید است. همچنین برای کسانی که تب دارند و قرار است پاشویه‌شان کنیم، ریختن کمی گلاب در آب توصیه شده است.

به جای بسیاری از پاک‌کننده‌های شیمیایی پوست



شیر

شیری که مستقیم از گاو گرفته می‌شود، بدون این که پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر به نام ای‌کولی و سالمونلا باشد.

شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود.



بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم، بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با این که خانواده بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید است که ترکیب خطرناکی از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافی است تا یک فرد بزرگ سال سالم را بکشد اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردنشان مشکلی ندارد.



سیب زمینی

خوردن سیب زمینی خام می‌تواند موجب نفخ شود زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که در برابر هضم مقاوم‌اند.

