

داغی کف پا

زنگ هشدار ۵ بیماری

داغ شدن کف پا ممکن است دلایل زیادی مانند کمبود مواد مغذی، ناراحتی کلیوی، دیابت و... داشته باشد



شاید تا به حال برای شما هم پیش آمده باشد که در شب به هنگام خوابیدن در قسمت کف پانتان احساس گرما و داغی شدیدی کنید. برخی افراد علاوه بر داغی مکرر در کف پا احساس مور مور شدن می کنند، این علایم می تواند زنگ هشدار یی برای بروز یک بیماری باشد.

چربی خون

یکی از علایم بروز این بیماری در شما داغ شدن همرا ه با مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاهایتان است.

ابتلا به دیابت

داغی کف پایکی از هزار ان علایمی است که به شما خبر ابتلا به دیابت را می دهد.

بیماری مزمن کلیوی

زمانی که کلیه به هر دلیلی از کار بیفتد و دیگر نتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد، مواد زاید و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت های بدن (پاها) حرکت می کند.

کم کاری تیروئید

یکی دیگر از عواملی که می تواند سبب بروز داغی کف پا شود کم کاری تیروئید است.

کمبود ویتامین ها

زمانی که شما با کمبود ویتامین B۲ و به رو می شوید در سیستم عصبی اختلالاتی ایجاد و سبب می شود شما با احساس سوزن سوزن شدن و داغی کف پانتان رو به رو شوید.

منبع: باشگاه خبرنگاران

حساسیت فصلی؛ ارمغان ناخوشایند پاییز

گرده افشانی برخی گیاهان از اواسط شهریور آغاز می شود و دوباره علایم آلرژی با شروع فصل پاییز، بروز پیدا می کند



سواد سلامت

مریم سادات کاظمی | مترجم

«آلرژی فصلی» در فصل بهار به دلیل گرده افشانی گل ها و گیاهان شیوع می یابد و با علایم مختلف ظاهر می شود اما گرده افشانی برخی گیاهان از اواسط شهریور آغاز می شود و دوباره چنین علایمی با شروع فصل پاییز، بروز پیدا می کند. این روز ها که با شیوع و بروس کرونا نیز مواجه هستیم، هر نوع تغییر در وضعیت سیستم تنفسی می تواند نگران کننده باشد. پس بهتر است افراد مستعد آلرژی فصلی به خوبی علایم آن را بشناسند و بهترین اقدامات پیشگیرانه را به کار گیرند:

علایم بروز «آلرژی فصلی»

تماس با گرده گل ها و گیاهان، باعث تحریک سیستم ایمنی می شود و واکنش هایی را در اندام های مختلف بر می انگیزد. اگر چه شایع ترین واکنش، گرفتگی و آبریزش بینی به دلیل ورود این عوامل محرک در مجاری تنفسی است اما التهاب ملتحمه چشم همرا ه با قرمزی، سوزش و اشک ریزش نیز دور از انتظار نخواهد بود. البته گاهی نیز علایم آلرژی ممکن است باعث سردرد، سرفه و اوتیت گوش در کودکان شود. همچنین مبتلایان به آسم معمولاً در این دوران با تشدید بیماری مواجه خواهند بود.

شدت این واکنش ها در کیفیت زندگی فرد تاثیر می گذارد و اغلب افراد نمی توانند شب ها خواب راحت داشته باشند که مسلماً با احساس خستگی، اختلال در تمرکز و تحریک پذیری در طول روز مواجه می شوند.

● **بهترین اقدامات پیشگیری از بروز «آلرژی فصلی»**
✓ تا حد امکان طی ساعات ۷ تا ۱۳ که میزان گرده گیاهان در هوا به بیشترین حد می رسد، در محیط بیرون نیاشید. این نکته را در روز هایی که باد می وزد حتماً به خاطر داشته باشید.

✓ پنجره های منزل و خودرو را ببندید.

✓ شست و شوی مرتب پرده ها، ملافه ها و روکش میلمان را به یاد داشته باشید.

✓ از سیستم تهویه مجهز به فیلتر استفاده و فیلتر ها را مرتب تعویض کنید.

✓ هنگام خروج از منزل از عینک استفاده کنید تا مانع

از ورود گرده گیاهان به چشم شود.

✓ پس از بازگشت به منزل، لباس ها را تعویض کنید و فوری دست ها را بشویید. در صورت امکان دوش بگیرید یا حداقل موهایتان را بشویید زیرا گرده گیاهان لایه لای موهای باقی می ماند.

✓ هرگز لباس های بیرون را روی رختخواب نگذارید.

✓ لباس ها را در هوای باز خشک نکنید زیرا مامن خوبی برای گرده گیاهان خواهد بود. این نکته را به خصوص در باره لباس نوزادان همیشه رعایت کنید.

✓ اگر در منزل ویلایی زندگی می کنید یا در مجاورت آپارتمان شما فضای سبز وجود دارد، هرس چمن ها

تاثیر خوبی در پیشگیری از آلرژی دارد زیرا مانع از باقی ماندن گرده گیاهان خواهد بود. البته چمن های هرس شده باید فوری جمع شود و هنگام انجام این کار از عینک، دستکش و ماسک استفاده شود.

✓ به دلیل افزایش زمینه آلرژی در این دوران، به دیگر عوامل زمینه ساز آلرژی مانند دود سیگار نیز دقت و از مجاورت با آن پرهیز کنید.

✓ محیط منزل را مرتب گردگیری کنید.

● **تاثیر پروبیوتیک ها» در بهبود «آلرژی فصلی»**
باکتری های مفید سیستم گوارش که با نام «فلور روده ای» یا «میکروبیوت» شناخته می شوند، نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارند. زمانی که تعادل فلور روده ای برهم بخورد، ترشح آنتی کورها و بروز واکنش های آلرژیک اتفاق می افتد.

برای تقویت فلور روده ای باید در برنامه غذایی از

پروبیوتیک ها استفاده شود که توانایی بدن را در برابر واکنش های آلرژیک بهبود می بخشد. علاوه بر ماست و کفیر، مکمل های پروبیوتیک نیز امروزه در دسترس است که می توان با مشورت پزشک، آن ها را مصرف کرد.

البته در کنار پروبیوتیک ها باید به پری بیوتیک ها نیز اشاره کرد. پری بیوتیک ها فیبر هایی هستند که توسط باکتری های روده تجزیه و هضم می شوند و در واقع غذای پروبیوتیک ها خواهند بود. انواع حبوبات، سبزیجات به خصوص سیر، پیاز، تره فرنگی و همچنین غلات سبوس دار غنی از این ترکیبات هستند.

مواد معدنی را فراموش نکنید!

برای تقویت ایمنی بدن در برابر محرک های فصلی، مواد معدنی ترکیبات ارزشمندی هستند که واکنش های التهابی در بدن را کاهش می دهند و تاثیر مثبتی بر قدرت دفاعی دارند. «روی» در ترکیب گلیول های سفید و سنتز پروتئین ها نقش دارد. همچنین در حفظ عملکرد ترکیباتی که خواص آنتی هیستامین دارند نیز مؤثر است و از بروز واکنش های آلرژیک پیشگیری می کند.

«منگنز» نیز با ممانعت از ترشح هیستامین در این زمینه نقش دارد. از طرفی به تقویت غشاهای مخاطی که اغلب توسط ترکیبات آلرژن آسیب می بیند نیز کمک می کند. «منیزیم» نیز تاثیر مشابه در مهار هیستامین دارد و در پاک سازی بدن مؤثر است.

منابع: naturopathe-biarritz.com/www.quebec.ca

غذای اصلی

آشپزی من

رشته پلو پلوی سنتی مجلسی

- برنج (خیس شده) - ۳ پیمانه
- رشته پلویی - ۳ پیمانه
- سینه مرغ (خردشده) - یک عدد
- پیاز (رنده شده) - یک عدد
- کشمش - یک پیمانه
- زردچوبه، نمک و فلفل - به میزان لازم
- زعفران - کمی
- روغن - به میزان لازم



۵ مشکل گوارشی که می تواند نشانه ابتلا به کرونا باشد

دانشمندان می گویند ویروس کرونا می تواند از راه های بی شماری باعث اختلال در روند کارکرد بدن شود که مهم ترین آن ها اختلال در کارکرد دستگاه گوارشی است. دستگاه عریض و طویل گوارش انسان از دهان تا انتهای روده بزرگ را تشکیل می دهد و ویروس کرونا با تحت تاثیر قرار دادن هر کدام از این اندام ها و بافت ها می تواند باعث ایجاد عوارض و علایم در بیماران شود. البته شایان ذکر است بروز مشکلات گوارشی ممکن است دلایل بسیار دیگری غیر از کرونا داشته باشد.



● دردهای شکمی

- تهوع
- استفراغ

- بی اشتها یی
- اسهال

علایم گوارشی کرونا

نکاتی درباره علایم گوارشی

- محققان می گویند اغلب مشکلات گوارشی پیش از دیگر علایم و به خصوص پیش از علایم تنفسی خود را نشان می دهد.
- احتمال بیشتری دارد که بیماران که علایم گوارشی داشته اند، به کرونای شدید دچار و در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری شوند.
- اگر حجم مدفوع بسیار بیشتر از حد طبیعی و رقیق تر از گذشته است یا فرد با سهولت بسیار بیشتر نسبت به گذشته به سرویس بهداشتی می رود، احتمال دارد این موضوع علامت پنهان ابتلا به کرونا در فرد باشد.
- افراد مبتلا به اختلالات گوارشی نظیر بیماری التهابی روده (IBD) با خطر بیشتری برای ابتلا به برخی عفونت های ویروسی مواجه اند.
- همزمانی وجود دو علامت اسهال و دردهای شکمی در بیماران کرونا بیشتر از دیگر موارد گزارش شده است.

منابع: باشگاه خبرنگاران جوان، در مانده

بیشتر بدانیم

۹ راهکار آماده کردن کودک برای رفتن به دندان پزشکی

مارال مرادی

روزنامه نگار

بانوان

کودکان تمایلی به مراجعه به دندان پزشکی ندارند و به همین دلیل خانواده ها برای حضور کودک در مطب دندان پزشک و معاینه و درمان دندان وی دچار مشکل می شوند. در ادامه به راهکار هایی درخصوص آماده کردن کودک برای مراجعه به دندان پزشکی اشاره می کنیم:

۱. فضایی مثبت را در ذهن اوبسازید

اگر اولین بار است که کودک خود را به دندان پزشکی می برید، حتماً با عبارات مثبت به شرح و توضیح درباره دندان پزشکی، مهربان بودن دندان پزشک و آسان بودن اقدامات بپردازید.

۲. قبل از مراجعه واقعی، نقش دندان پزشک را ایفا کنید

قبل از این که برای اولین بار به دندان پزشک مراجعه کنید، خودتان را در نقش دندان پزشک قرار دهید و کودک تان نیز بیمار باشد و با مهربان ترین حالت ممکن با او رفتار کنید و صداهای خشن و ترسناک ابزار را تقلید نکنید و به او نشان دهید که دندان پزشکی چگونه دندان شما را چک می کند و سپس از او بخواهید که جای دندان پزشک قرار بگیرد و مسواک زدن را به شما آموزش دهد.

۳. مسئله را برای او ساده کنید

زمانی که می خواهید برای اولین بار کودک خود را به دندان پزشکی ببرید، یک دید کلی به او بدهید و بیش از حد وارد جزئیات نشوید و همچنین از پزشک تان بخواهید که در ملاقات اول، کار را طولانی نکند و یک کار و معاینه کلی انجام دهد.

۴. به کودک خودر شوه ندهید

به او نگویند که اگر در دندان پزشکی آرام باشد، برای او خوراکی یا اسباب بازی می خرد که چنین اقداماتی باعث افزایش اضطراب و استرس در کودک می شود و او را بد عادت می کند و باعث می شود زمان هایی که واقعا ترسی از کاری ندارد، این گونه نشان دهد و به نوعی از شما بیاچ بگیرد، در عوض از او قول بگیرید که به توصیه های پزشک عمل کند.

۵. کودک تان را از آمپول نترسانید

هیچ وقت به کودک تان نگویند «اگر فلان کار را بکنی، تو را به مطب دندان پزشکی می برم که به تو آمپول بزند.» شما ممکن است در آن لحظه به هدف خود برسید و رفتار کودک تان را کنترل کنید ولی ترس از مطب دندان پزشکی و آمپول را در ذهن کودک تان به وجود می آورید.

۶. اول صبح به مطب دندان پزشکی بروید

بهترین زمان، اولین ساعات آغاز کار مطب دندان پزشکی است. بسیاری از دندان پزشکان ترجیح می دهند که کودک را در اول وقت ملاقات کنند چون هم کودک و هم تیم دندان پزشکی سر حال ترند.

۷. همراه داشتن یک اسباب بازی مورد علاقه

اگر فرزند شما عاشق یکی از اسباب بازی هایش است به او اجازه دهید اسباب بازی مورد علاقه اش را به مطب دندان پزشکی ببرد. همراه داشتن اسباب بازی مورد علاقه به کودک احساس آرامش و امنیت بیشتری در مطب دندان پزشکی می بخشد.

۸. اجازه بدهید کودک تان به تنهایی وارد اتاق معاینه مطب شود

بیشتر دندان پزشکان ترجیح می دهند که شما و همسرتان در اتاق انتظار منتظر کودک بمانید و فقط کودک شما وارد اتاق معاینه شود. برخی کودکان هم در حضور والدین خودشان را لوس می کنند و اجازه نمی دهند دندان پزشک کارش را به خوبی و به دقت انجام دهد.

۹. جواب پرسش های کودک را به دندان پزشک واگذار کنید

اغلب کودک در راه مطب درباره مطب دندان پزشکی وسایل و حتی آمپول پرسش های زیادی از شما می کند و بهترین کار در این موقعیت این است که جواب دادن به سوالات کودک درباره دندان پزشکی، وسایل و کار های دندان پزشکی را به دندان پزشک واگذار کنید و به کودک بگویید «وقتی رفتیم از دکترت بپرس.» دندان پزشکان جواب های جالبی برای پرسش های غافلگیر کننده کودکان دارند برای مثال توربین دندان پزشکی را به مسواک برقی، ساکشن را به جاروبرقی و یونیت دندان پزشکی را به الاکلنگ تشبیه می کنند. به این ترتیب ترس کودک از دندان پزشکی کاهش می یابد.

شماره پیامک زندگیم

۲۰۰۹۹۹