



## پزشکی

### بیماری‌هایی که باعث کوررنگی می‌شود

افرادی که به بیماری کوررنگی دچار هستند نمی‌توانند رنگ‌های قرمز، سبز یا آبی را به درستی تشخیص دهند. در شبکیه چشم انسان سه گیرنده نوری وجود دارد که در برابر رنگ‌هایی حساس هستند که واکنش شیمیایی شناسایی می‌کنند.

#### علل کوررنگی

زمانی که سلول‌های شبکیه چشم، به طول موج‌ها پاسخی اشتباه می‌دهد، فرد دچار کوررنگی می‌شود.

از جمله علل دیگری که می‌تواند باعث بروز کوررنگی شود عبارت است از:

- ✓ **بیماری پارکینسون**
- ✓ **آب مروارید**

افرادی که به این بیماری دچار هستند لنز چشمی کدرتری دارند که این موضوع به کوررنگی در آن‌ها منجر و باعث می‌شود که رنگ‌ها را به درستی تشخیص ندهند.

#### ✓ سندروم کالمن

این بیماری نیز باعث کوررنگی در افرادی شود.

#### تشخیص

تشخیص کوررنگی اغلب با استفاده از چارت‌های رنگی به نام «صفحات آزمون ایشیهارا» انجام می‌شود. در این صفحات اعدادی متشکل از نقطه‌های رنگی در زمینه‌ای متشکل از نقاطی به رنگ دیگر قرار گرفته‌اند که تشخیص آن‌ها برای افراد کوررنگ مشکل است. در صورتی که مشکلی در دیدرنگی بیمار تشخیص داده‌شود از تست‌های دقیق‌تر استفاده می‌شود. آزمایش‌های فراوانی برای تشخیص کوررنگی وجود دارد که از آن‌ها ایشیهارا یکی از مورد استفاده‌ترین آن‌ها ست. در این آزمایش تصویری رنگی به فرد داده می‌شود که کمتر است رنگ‌ها در هر کدام موجب قابل تشخیص شدن عدد یا شکلی می‌شود. فرد کوررنگ قادر به تشخیص برخی از این اعداد یا اشکال نخواهد بود. امروزه این اختلال در مدارس اغلب کشورها در کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال تشخیص داده می‌شود.

#### درمان کوررنگی

به طور کلی درمان خاصی برای کوررنگی وجود ندارد. اگر چه بیمار می‌تواند از فیلترهای رنگی یا لنزهای تماسی برای تشخیص بهتر رنگ‌ها استفاده کند. اپتومتریست‌ها اغلب برای بیمار یک لنز تماسی تجویز می‌کنند که روی چشم بیمار قرار داده می‌شود. کوررنگی بیماری ارثی است که می‌تواند از مادر به کودک انتقال پیدا کند مشاوره ژنتیک می‌تواند شانس عبور این شرایط را به کودک شما نشان دهد. تشخیص به موقع این بیماری می‌تواند به جلوگیری از مشکلات یادگیری کودک در مدرسه کمک کند.

# نقش روده‌ها در سلامت بدن

باکتری‌های روده نقش مهمی در فراهم کردن مواد مغذی و ... ضروری بر عهده دارند

از تنظیم خواب تا تولید ویتامین



بیشتر ما فکر می‌کنیم که روده‌ها نقش چندانی در عملکرد و سلامت بدن

سواد سلامت

بر عهده ندارند و تنها وظیفه‌شان جذب آب و مواد مغذی است، در حالی که چنین نیست و روده‌ها از کنترل خواب تا بهبود عملکرد دستگاه‌های بدن و ... را بر عهده دارند. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:

#### میکروب‌های روده خواب را تنظیم می‌کند

به‌تازگی پژوهشگران ژاپنی دریافتند میکروب‌های داخل روده از عوامل تأثیرگذار در تولید سرتونین و دوپامین در مغز هستند و می‌توانند باعث بهبود عملکرد مغز، تقویت حافظه و به‌خصوص تنظیم ساعت بدن شوند.

#### شکل‌گیری فلور روده

فلور روده نقش مهمی در فراهم کردن ویتامین و مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامت ما ایفا می‌کند. فلور روده به دنیایی از میکروارگانیسم‌هایی اطلاق می‌شود که در روده‌های ما ساکن هستند و از نام‌های مختلفی برای اشاره به جمعیت میکروارگانیسم‌ها استفاده می‌شود. نوزادان با روده‌ای متولد می‌شوند که به طور کامل یا تا حد زیادی استریل است.

همان‌طور که نوزاد از کانال تولد مادر خود عبور می‌کند، در معرض میکروارگانیسم‌های موجود در کانال زایمان قرار می‌گیرد که منشأ جمعیت میکروبیوم است. میکروبیوم با قرار گرفتن در معرض محیط و مصرف شیر مادر و در نهایت غذا به‌بیشتر گسترش می‌یابد. پس از آن آرایش فلور روده به رشد و توسعه خود در طول زندگی فرد ادامه می‌دهد. تخمین زده

#### ترفندها

## ۳ نکته برای رنگ و لعاب دار کردن قیمة

قیمه یکی از خورشت‌های پرطرفدار ما ایرانی‌هاست و برای این که هر کسی با بو کردن قابلمه در بسته بفهمد که خورشت ما چیست بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

۱- همه‌ما می‌دانیم نرم‌خوش پخت بودن لپه یکی از عوامل موثر در طعم و مزه قیمة است پس در ابتدا و برای طبخ بهتر لپه‌ها، آن‌ها را همراه با آب و نصف پیاز بپزید. چون در غیر این صورت خورشت‌تان کدر می‌شود و مزه آبگوشت می‌گیرد.

۲- در طول مدت جوشیدن لپه‌ها کف سفید رنگ ایجاد شده روی آن را بگیرید

چرا که همین کف یکی از عوامل تیره شدن رنگ قیمة است.

۳- اگر می‌خواهید رنگ دلنشین و هوس برانگیز رب سرخ شده را در قیمة ببینید در تابه جدا پیاز را سبک و سپس رب را اضافه کنید و مواد را (با حرارت بالا) تفت دهید تا از خامی در بیاید. بعد حرارت را کم کنید و پنج قاشق غذاخوری زعفران دم کرده و نصف قاشق غذاخوری گلاب به تابه اضافه کنید. این مخلوط را کم کم به گوشت در حال پخت بیفزایید و رنگ و عطر بی نظیر قیمة را ببینید و حس کنید.

#### نکات

۱- این آش در همدان به صورت تشرش خورده می‌شود و در واقع بیشتر آب آن را آب غوره تشکیل می‌دهد در صورت تمایل مقدار آب غوره را زیاد کنید. ۲- اگر گوجه‌های شما زیادی شل هستند از ریختن قسمت داخلی آن خودداری کنید و تنها قسمت سفت گوجه را خرد و به غذا اضافه کنید. ۳- برای پوست گرفتن گوجه تنها کافی است آن‌ها را در آب جوش به مدت ۳۰ ثانیه بجوشانید و بعد با کارتیزی پوستشان را جدا کنید. ۴- اضافه کردن گرد غوره به جای آب غوره غذایتان را خوشمزه‌تر می‌کند. ۵- حتما لپه را از شب قبل خیس کنید و اگر فراموش کردید آن را بجوشانید و آبش را خالی کنید تا نفخ آن گرفته شود.

#### تغذیه

## ویتامین‌های مفید برای ریه

دریافت ویتامین کافی از طریق رژیم غذایی یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. نتایج تحقیقات نشان داد، افرادی که بیشترین میزان ویتامین‌های A و E را از طریق رژیم غذایی و مکمل‌ها و ویتامین D را از طریق مکمل‌ها دریافت کردند، کمترین شکایت از بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آسم و بیماری انسدادی مزمن ریوی را گزارش کرده بودند. این مطالعه ثابت نمی‌کند که این ویتامین‌ها از مشکلات تنفسی جلوگیری می‌کنند، اما نتایج مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این ویتامین‌ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی مرتبط هستند. شایان ذکر است، زمانی که ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی تأمین می‌شوند، بیشترین تأثیر را دارند. منابع غذایی ویتامین A شامل جگر، شیر، پنیر، هویج و سبزی‌های تیره و برگ‌دار است.

## زیبایی

### بایدها و نبایدهای استفاده از ضد آفتاب‌ها برای کودکان

#### فاطمه قاسمی

مترجم



پیش از این درباره عوارض اشعه فرابنفش خورشید در ایجاد لک، چین و چروک پوست و برخی انواع بیماری‌های پوستی بسیار خوانده‌ایم. اما موضوع ما در برابر پوست کودکان که نسبت به این اشعه‌ها حساس‌تر است چه باید باشد؟

برخی والدین به دلیل نگرانی از تأثیر مواد شیمیایی موجود در ضدآفتاب‌ها مایل به استفاده از آن‌ها نیستند و تنها به کلاه، نقاب یا برخی پوشش‌ها اکتفا می‌کنند، اما توصیه جدی متخصصان به استفاده از ضدآفتاب مخصوص کودکان برای پیشگیری از آفتاب سوختگی و عارضه‌های دیگر پوستی در هر فصلی است. در این مطلب به چند نکته مهم در استفاده از ضدآفتاب برای کودکان اشاره خواهیم کرد.

#### ● برای نوزادان زیر ۶ ماه از ضدآفتاب استفاده نشود

برای محافظت از پوست نوزادان زیر شش ماه در برابر اشعه‌های مضر، تا جایی که امکان دارد کودک را در معرض اشعه خورشید قرار ندهید و در صورت لزوم برای محافظت از پوست او از پوشش‌های فیزیکی مانند لباس مناسب با آستین‌های بلند، کلاه، نقاب، چتر و ... استفاده کنید.

زمان پیاده‌روی یا بازی در فضای باز را به قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ساعت ۱۶ که اشعه‌های UVB ضعیف‌تر هستند موکول کنید. در این سن، پوست نوزادان چون به اندازه کافی تکامل نیافته است، قرار گرفتن آن‌ها در معرض ترکیبات شیمیایی ضدآفتاب‌ها، موجب بروز عوارض خطرناک می‌شود.

#### ● ضد آفتاب با طیف گسترده و با SPF دست کم ۳۰ برای کودکان بالاتر از ۶ ماه استفاده شود

دقت کنید روی پوشش ضدآفتاب عبارت «طیف گسترده» قید شده باشد و از پوست، هم در برابر اشعه‌های UVA و هم اشعه‌های UVB محافظت کند. برای جلوگیری از تحریک پوست و چشم کودکان بهتر است از ضدآفتاب‌های مینرال حاوی زینک اکساید و تیتانیوم دی‌اکساید استفاده و ضدآفتاب را هر دو ساعت که کودک در معرض آفتاب است دوباره تجدید کنید.

#### ● ضد آفتاب را ۳۰ دقیقه قبل از در معرض آفتاب قرار گرفتن به پوست کودک بزنید

از آن‌جا که حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌برد تا ضدآفتاب جذب پوست کودک شود؛ بنابراین پیش از خروج از خانه، ضدآفتاب را روی پوست کودک بزنید. در استفاده از این مواد روی پوست کودک زیاده‌روی نکنید، قرار گرفتن لایه‌ای یکسان از ضدآفتاب در تمام قسمت‌های باز بدن به شرط استفاده از پوشش‌های فیزیکی مناسب برای دفع اشعه‌های فرابنفش خورشید کافی است. در صورتی که کودک مشغول شنا و بازی در آب است، ضدآفتاب را در فواصل زمانی کمتری تجدید کنید. مراقب باشید که ضدآفتاب را اطراف چشمان کودک استفاده نکنید.

#### ● ضد آفتاب بزرگ سالان برای کودکان استفاده نشود

مهم‌ترین ترکیبات یک ضدآفتاب فیلترهای موجود در آن است که در ضدآفتاب کودکان برخی از این فیلترها نباید وجود داشته باشد. پوست کودکان نازک‌تر از پوست بزرگ سالان است و جذب ترکیبات شیمیایی ضدآفتاب‌ها در پوست کودکان بیشتر است، از طرفی بدن کودکان نمی‌تواند به اندازه بزرگ سالان این ترکیبات را دفع کند. برخی فیلترهای ضدآفتاب‌ها مانند اکتیونوکسات، اکتونکرلین و عطرها می‌تواند حتی در بزرگ سالان با پوست حساس، موجب بروز حساسیت شود. پس بهتر است برای سلامت کودکان از ضدآفتاب‌های فاقد این ترکیبات استفاده شود تا احتمال بروز آلرژی کمتر باشد.

**نکته:** حتماً پیش از آن که از یک کرم ضدآفتاب جدید به تمام بدن کودک بزنید، روی بخش کوچکی از پوست تستش امتحان کنید و اگر پس از ۲۴ ساعت نشانه قرمزی و التهاب دیده نشد از آن استفاده کنید.

منابع: skinmag, babycenter



## آش گوجه فرنگی؛ خوشمزه‌ای از همدان



- نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار لازم
- آب غوره - به مقدار لازم
- گوجه فرنگی - ۷۰۰ گرم
- برنج - ۱۵۰ گرم
- سبزی (جعفری، نعناع، تره) - ۵۰۰ گرم
- پیاز - ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق سوپ خوری
- لپه - ۱۵۰ گرم

## سلامت

## ۱۰ نکته برای ارتقای سلامت شما

- ۶- نگذارید لوازم آرایشی بیشتر از ۵ ساعت روی پوست شما بماند. سلول‌های پوستی نیاز به تعرق و تنفس دارند. در منزل هم تا حد امکان از لباس‌های گشاد، راحت و باز استفاده کنید.
- ۷- مراقب ورود شوره سر حتی به صورت نامرئی به چشم‌ها و مجرای تنفسی خود باشید.
- ۸- هنگام دویدن و راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید.
- ۹- هرگز پشت مانیپورهای قدیمی که روشن هستند قرار نگیرید.
- ۱۰- ورزش و تحرک در ابتدای صبح نه تنها سودمند نیست بلکه خطرناک است. سعی کنید حداقل ۳ ساعت بعد از بیداری یا هنگام عصر ورزش کنید.

- ۱- هرگز سیگار نکشید و اگر می‌کشید، نیمه آخر آن را به هیچ وجه استفاده نکنید.
- ۲- در حمام هیچ‌گاه مستقیم زیر دوش آب گرم نفس نکشید. کلر قاتل تدریجی است.
- ۳- هنگام روشن کردن کولر خود و ابتدا به مدت حداقل ۵ دقیقه پنجره‌ها را باز بگذارید و در پمپ بنزین‌ها کولر را خاموش کنید.
- ۴- غذای خود را بیشتر از یک بار در مایکروفر گرم نکنید.
- ۵- هنگام غذا بین هر لقمه حداقل یک دقیقه فاصله بگذارید و یک ساعت قبل و بعد از غذا و هنگام آن نوشیدنی ننوشید.