

بیشتر بدانیم

فرنیکس یا قوتی

هتر چم

بهداشت روبالشتی

از آن جایی که بالشت ورو بالشتی ارتباط نزدیکی با بهداشت پوست و مو دارد بهتر است بیشتر حواستان به آن‌ها باشد، به خصوص بالشت‌هایی که هر شب زیر سر می‌گذارید زیرا در صورتی که آن‌ها کثیف و آلوده باشد ممکن است دچار ریزش مو یا بیماری شوید. بالشت‌ها و روبالشتی‌ها به دلیل گرد و خاک موجود در هوا کثیف و آلوده می‌شود و به مرور زمان تغییر رنگ می‌دهد و زرد می‌شود. برای جلوگیری از این اتفاق باید بالشت‌ها و روبالشتی‌ها به صورت دور‌های شسته شود. توصیه می‌شود بالشت‌هایی را که بیشتر استفاده می‌شود دست کم دو بار در سال بشوید. برای شست و شوی بالشت ابتدا روکش آن را جدا کنید و به وسیله ماشین لباس شویی با آب داغ و مواد شوینده شست و شو دهید و خشک کنید و چند ساعتی روکش‌ها را در مقابل آفتاب قرار دهید و در نهایت آن‌ها را اتو کنید. بعد از اتمام کار روبالشتی‌ها، نوبت خود بالشت و محتویات داخلش است. اگر داخل بالشت الیاف لایکو قرار دارد می‌توانید آن‌ها را داخل کیسه بزرگ‌تری بریزید و در آن رابیندید و در ماشین لباس شویی شست و شو دهید و بعد از خشک کردن آن را روی پارچه‌ای پهن کنید و لا به لای آن را باز کنید و اجازه دهید الیاف‌ها کاملاً خشک شود. اگر بعد از خشک کردن احساس کردید الیاف لایکو به هم چسبیده‌اند می‌توانید به لحاف دوزی ببرید تا الیاف را بزنند.

اما برای شست و شوی بالشت‌هایی که داخل آن پُر است لازم نیست آن‌ها را به کیسه بزرگ‌تر منتقل کنید. باهمان بالشت اصلی می‌توانید بشوید و سپس در مقابل باد خشک کنید و هر از گاهی بالشت را تکان دهید تا تمام قسمت‌های داخلی آن خشک شود. دقت کنید برای خشک کردن بالشت‌های پُر از گرمانور خورشید استفاده نکنید و در مسیر باد بودن برای خشک شدن آن‌ها کافی است. اگر محفظه خشک کن لباس شویی شما جداست می‌توانید دو عدد توپ تنیس را داخل جورابی تمیز بگذارید و آن را گره بزنید و داخل خشک کن قرار دهید به این شکل مدت زمان خشک شدن کاهش می‌یابد. وقتی بالشت‌ها را از خشک کن خارج می‌کنید، ابتدا آن‌ها را بررسی کنید اگر بوی رطوبت در وسط آن احساس کردید خشک کردن را دوباره یا سه باره انجام دهید. برای شست و شوی بالشت‌ها و روبالشتی‌ها سعی کنید از مواد شوینده خوشبو و معطر استفاده کنید. بعد از پایان کار بهتر است چند قطره روغن استوفودوس را به بالشت‌ها و روبالشتی‌ها بزنید زیرا باعث خواب آرام‌تر در شما می‌شود.

منبع: - https://www.wikihow.life/Wash-Pillows

تشخیص سریع و درمان موثر بیماری های چشمی در کودکان

ضرورت مراقبت از بینایی «نوزادان نارس»



پزشکی

دکتر سید مهدی مدرس زاده

| چشم پزشکی

بیشتر بیماری های چشمی در کودکان با

بزرگ سالان تفاوت دارد که یکی از مهم ترین آن‌ها بیماری «شبکیه نوزادان نارس» است که عمل جراحی آن بسیار مشکل و کم نتیجه است. بنابراین تشخیص سریع و درمان مؤثر این بیماری در نوزادان نارس، بسیار مهم است تا نوزادانی که زودتر از ۲۸ هفته به دنیا آمده‌اند و وزن کمتر از ۲ کیلوگرم دارند، حتما در شش هفته اول تولد، توسط چشم پزشک متخصص شبکیه معاینه شوند. در ادامه به مراقبت از بینایی نوزادان نارس اشاره می‌کنیم.

دیگر بدن پخش شود، می‌تواند تهدید کننده حیات کودک باشد. اگر والدین متوجه انحراف چشم نوزاد، سفید شدن مردمک، نگاه نکردن درست به اشیاء و نداشتن نگاه ثابت در کودک شوند، باید بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنند.

رتینوپاتی

«رتینوپاتی» یا آسیب شبکیه در نوزادان نارس، یکی از اختلالات مربوط به چشم است که بر اثر تکامل نیافتن طبیعی عروق خونی شبکیه و در شرایطی که اکسیژن کافی به شبکیه نمی‌رسد، اتفاق می‌افتد. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد نوزادان نارس متولد شده می‌توانند دچار این اختلال شوند که شدت و ضعف دارد، اما بررسی‌های انجام شده در کشور نشان داده است، عواملی چون وزن کمتر از ۲ کیلوگرم و همچنین سن تولد کمتر از ۳۵ هفته بارداری در ابتلا به این بیماری نقش دارد.

توجه آگاهانه والدین و تیم پزشکی در بخش‌های

نوزادان بیمارستان‌ها می‌تواند در تشخیص و درمان زودهنگام و مؤثر این بیماری نقش مهمی داشته باشد. افزون بر بیماری‌های دوران نوزادی، متأسفانه «ضربه‌های چشمی» در کودکان نیز بسیار شایع است. کودکان تا چهار یا پنج سال نخست زندگی، کنترل حرکات دست را به خوبی ندارند و در صورت تماس با اسباب بازی و اشیای نوک تیز در معرض خطر خواهند بود. به عنوان مثال ممکن است کودک به تقلید از بزرگ‌ترها سعی در پوست گرفتن میوه داشته باشد که با برخورد چاقو یا چشم خطر پارگی قرنیه، عدسی و... وجود دارد و نیاز به عمل جراحی و حتی بازنگشتن بینایی باشد. مسئله آسیب زا و جدی دیگر، حوادث آتش سوزی ناشی از مواد محترقه به خصوص در روزهای پایانی سال است. مواد محترقه به دلیل موج انفجار و همچنین پرتاب ذرات مواد سبب آسیب جدی و گاهی جبران ناپذیر خواهد بود که لزوم توجه و هوشیاری والدین را می‌طلبد.

دانستنی‌ها

بایدها و نبایدهای تغذیه در «آلودگی هوا»

مصرف دمنوش گل‌گاوزبان به همراه به‌لیمو کمک زیادی به رفع عوارض سرماخوردگی و آلودگی هوا در بدن خواهد داشت. در هوای آلوده غلظت بدن انسان بالا می‌رود لذا باید از مصرف مواد غلیظ کننده پرهیز کرد و روی به سمت مصرف غذاهای سبک بیاوریم. مصرف غذاهایی مانند حلیم، آش رشته و حبوبات توصیه نمی‌شود در حالی که در هوای آلوده مصرف لبنیات خوب است اما باید از مصرف بیش از حد این دسته از مواد غذایی پرهیز کنیم. لبنیات پخته شده در غذاهایی مانند فرنی در هوای آلوده مؤثر خواهد بود. استفاده از انار شیرین، سوپ‌های رقیق و ماء‌الشعیرهای طبی می‌تواند

عوارض هوای آلوده بر بدن را کاهش دهد. استفاده از زرد تخم مرغ عسلی، مربای به، مربای هویج و شیر بادام برای وعده صبحانه توصیه می‌شود. همچنین ماکا کید داریم در این روزها از مصرف مواد غذایی شیرین مانند حلوا شکری پرهیز شود، این مواد غذایی هضم سختی دارد. استفاده از دمنوش آویشن، بادرنجبویه و به‌لیمو هم توصیه می‌شود همچنین مصرف دمنوش گل‌گاوزبان به همراه به‌لیمو که کمک زیادی به رفع عوارض خوردن فست‌فودها می‌کند و لازم است به جای مصرف این غذاها از خورشت‌هایی مانند آلو اسفناج و خورشت خلال بادام استفاده کنیم.

پرسش و پاسخ

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

دکتر منصور ریسمانچیان

متخصص تغذیه

● ۲۷ ساله‌ام. می‌خواستم برنج را از وعده غذایی حذف کنم آیا به پوست، مو و بدنم آسیبی وارد می‌کند؟ اگر بخواهم حذف کنم، به جای آن چه مواد غذایی را باید جایگزین کنم؟

برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و هیچ نشاسته دیگری نباید حذف شود. بلکه باید مقدار ش‌ر عایت شود. کم چرب باشد و ته دیگ برنج را استفاده نکنند.

● کبدم چرب گریه ۲ و تری گلیسریدم بالا است. آیا مصرف شیر ضرر دارد؟ شیر تازه گاوری جوشانم و با آب مخلوط می‌کنم اشکالی ندارد؟

اصولاً هر چیزی که قندش زیاد باشد تبدیل به تری گلیسرید و به صورت چربی کبد ذخیره می‌شود.

زیاده روی در مصرف لبنیاتی که قند دارد ممکن است این اتفاق را به دنبال داشته باشد.

لبنیات پر چرب بیشتر خطر افزایش کلسترول را دارد.

بنابر این مهم است که لبنیات را کم چرب بگیرید و در مصرف هم زیاده روی نشود متأسفانه لبنیاتی که فله ای خریداری می‌شود حتی اگر بجوشانید و چربی اش را بگیرید خیلی تأثیری ندارد و اگر رقیق هم باشد کلسیم اش کم می‌شود.

● چند ساله ریفلاکس و معده عصبی دارم وقتی غذا می‌خورم اصلاً نمی‌توانم یک جابنشینم چون غذا سر معده‌ام می‌ماند و احساس سنگینی دارم، حتماً باید راه بروم ورزش هم می‌کنم. در ضمن افسرده و بی‌اشتها هستم.

اول باید با یک دکتر روان پزشک صحبت کنید در باره حالت روحی تا بهتر بشوید. چون خیلی از بی‌اشتهایی‌ها عصبی است. ورزشتان را ادامه دهید ولی بایک برنامه غذایی اصولی و گرنه به بدن شما آسیب خواهد رسید، در برنامه غذایی تان هم می‌توانید از مشورت با پزشک کمک بگیرید.

سلامت

کاهش خطر ابتلا به ۷ نوع سرطان با ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه

یک مطالعه نشان داده است که ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت در روز می‌تواند خطر ابتلا به هفت نوع سرطان را کاهش دهد. افرادی که فقط دو نیم ساعت ورزش متوسط در هفته انجام می‌دهند، احتمال ابتلا به هفت نوع سرطان در آن‌ها کمتر است. این می‌تواند یک پیاده روی سریع روزانه بیش از ۲۰ دقیقه یا یک دوچرخه سواری بدون در دسر باشد. این میزان ورزش می‌تواند ۱۸ درصد خطر ابتلا به سرطان کبد را در زنان و مردان کاهش دهد. در نتیجه این مطالعه محققان انگلیسی و اسکانلندی مشخص شد انجام فعالیت‌هایی با شدت متوسط مانند یک قدم زدن سریع، می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی داشته و در پیشگیری از ابتلا به انواع مختلف سرطان مفید باشد؛ این خبر خوبی است برای آن دسته از افرادی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند که چند ساعت ورزش ساده روزانه می‌تواند آن‌ها را از ابتلا به انواع سرطان‌های خطرناک حفظ کند. در واقع این توفیق اجباری برای آن‌ها خوشایند است، درست مثل این که مجبور شوند آموزش مارتن را شروع کنند.



اشتباه‌ن

غذای اصلی



آش عدس و بلغور

مواد لازم برای ۴ نفر

- عدس - ۲۰۰ گرم
- بلغور گندم - ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی درشت - یک عدد
- پیاز درشت - ۲ عدد
- سیر - ۴ تا ۵ حبه
- عصاره گوشت - ۲ لیتر
- نعنای خشک - به مقدار لازم
- نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و قه‌رمز - به میزان لازم
- روغن - به مقدار لازم
- آب - حدود ۸ تا ۹ لیوان

- ابتدا عدس و بلغور گندم را از چند ساعت قبل خیس کنید.
- سپس در قابلمه ای عدس و بلغور گندم را به همراه ۲ لیتر آب (حدود ۸، ۹ لیوان آب) بریزید و روی گاز با شعله بگذارید.
- حدود یک ساعت عدس و بلغور بپزد.
- البته این زمان بستگی به نوع عدس و بلغور دارد.
- پیازها را ریز خرد کنید و در تابه کمی روغن بریزید و آن‌ها را به همراه کمی زردچوبه سرخ کنید تا طلایی شود.
- وقتی پیازتان آماده شد، سیرها را بارنده ریز، رنده یا له کنید.
- ادویه‌ها را اضافه کنید و حدود یک قاشق و نیم سرپر نعنای اضافه کنید همه