



عفونت‌ها، آب‌مروارید، ROP و آب‌سیاه از جمله علل کم‌بینایی به‌شمار می‌رود. به گزارش فارس، عبدا... فرزانه عضو هیئت‌مدیره انجمن اپتومتری ایران گفت: کم‌بینایی و نابینایی در کشور های مختلف علت‌های متفاوت اقتصادی، فرهنگی و بیماری‌های زمینه‌ای دارد. به‌طور مثال آب‌مروارید، آب‌سیاه، عفونت‌ها و ROP می‌تواند باعث کم‌بینایی و نابینایی شود. وی با بیان این که در ایران مراکز تشخیص و درمان کم‌بینایی پیشرفته و کامل نداریم یا بسیار محدود است، افزود: برای بازتوانی و توان بخشی این بیماران باید یک اپتومتریست، یک چشم‌پزشک و یک درمانگر به‌صورت تیمی فعالیت و بیماران را درمان کنند تا آن‌ها بتوانند به زندگی عادی بازگرد.

# پیشگیری و درمان کم‌خونی نوزادان



همیشه به مادران توصیه می‌شود قبل از بارداری رژیم غذایی مناسب داشته باشند تا مواد مغذی و معدنی مورد نیاز بدن تامین و ذخیره شود. یکی از این مواد معدنی آهن است که هم در غذاهای گیاهی و هم در منابع حیوانی یافت می‌شود، اما آهن موجود در منابع حیوانی نسبت به گیاهی بهتر جذب می‌شود. به‌طور متوسط ۵ تا ۱۰ درصد از آهن مواد غذایی جذب بدن می‌شود و وقتی بدن ذخیره کافی نداشته باشد این جذب به ۳ تا ۵ برابر افزایش می‌یابد. نوزادان نارس ذخیره آهن کمتری از نوزادان طبیعی دارند زیرا مقدار زیادی از این ماده معدنی در سه ماه آخر بارداری جذب جنین می‌شود. از طرفی در این زمان نیاز به آهن به دلیل رشد بعد از تولد افزایش می‌یابد. معمولاً در نوزادان طبیعی تا پنج ماهگی و در نوزادان نارس تا سه ماهگی آهن مورد نیاز، از طریق شیر مادر و ذخیره بدن تامین می‌شود اما بعد از آن می‌توان با مشورت پزشک از آهن تکمیلی استفاده کرد. به نقل از زندگی آنلاین، نوزادان نارس و کم‌وزن به دو میلی گرم قطره خوراکی آهن به ازای هر کیلوگرم وزن نیاز دارند که باید از ۲ تا ۴ هفته‌ی شروع شود.

## علامت کم خونی

کاهش رشد، رنگ پریدگی، خستگی زودرس، بی‌هوس، استعداد ابتلا به عفونت، بزرگ شدن طحال، کاهش میزان هوش.

## دلایل کم خونی فقر آهن

ذخیره کم آهن بدن در نوزادان نارس یا کمبود ذخیره آهن مادر در دوران بارداری، اختلال در جذب آهن در اسهال مزمن یا در بیماری سلیاک. گاهی جنین در بالای شکم قرار می‌گیرد که در این حالت

## فلفل برای کم‌خونی مفید و برای فشار خون بالا مضر است

### بیشتر بدانیم

مصرف «فلفل» برای جبران فشار خون پایین و کم‌خونی مناسب است و برای کسی که فشار خون بالا دارد، عر ضه می‌شود؛ فلفل سیاه، میوه خشکی است که قبل از رسیدن، چیده می‌شود؛ میوه خشک آن، به اندازه یک «گردو» و خاکستری تیره یا قهوه‌ای است. فلفل سفید، میوه رسیده است که با خیس کردن آن در آب، قسمت

مصرف «فلفل» برای جبران فشار خون پایین و کم‌خونی مناسب است و برای کسی که فشار خون بالا دارد، عر ضه می‌شود؛ فلفل سیاه، میوه خشکی است که قبل از رسیدن، چیده می‌شود؛ میوه خشک آن، به اندازه یک «گردو» و خاکستری تیره یا قهوه‌ای است. فلفل سفید، میوه رسیده است که با خیس کردن آن در آب، قسمت

آب دار و خارجی میوه را از آن جدا می‌کنند؛ در برخی موارد فلفل را با دانه دارفلفل (دارپلپل) که گیاهی مشابه فلفل و ارزان‌تر از آن است، مخلوط می‌کنند تا قیمت آن پایین بیاید.

## خواص درماني فلفل

مصرف اندک فلفل برای همگان، مناسب است اما استفاده درمانی از آن

باید با ملاحظه وضع مزاجی فرد باشد . کسانی که مزاج گرم و خشک دارند، باید در مصرف آن احتیاط کنند. مزاج فلفل، گرم و خشک است. اثر فلفل، تحریک مخاط و عطسه‌آوری است از این رو در درمان عفونت ریه مؤثر است.

فلفل ضد «مرض قندسرد» است، برای جبران فشار خون پایین و کم‌خونی مناسب است و برای کسی که فشار

خون بالا دارد، مضر است؛ برای بانوانی که خشکی واژن دارند، مضر است و برای بانوانی که رطوبت اضافی دارند و همچنین کسانی که رطوبت دستگاه تنفسی دارند، مفید است. گردفلفل، حشرات را دور می‌کند و پارچه آغشته به فلفل را بید نمی‌زند از این رو اهالی مناطق شمالی کشور می‌توانند برای درمان مانندن پارچه و لباس از بید، به آن فلفل بپاشند.

## سلامت



## نکاتی درباره فریز کردن مواد غذایی

گوشت پخته، غذاهای استیکی و برشته شده. \* فریز کردن، تمام باکتری‌ها را نمی‌کشد \* غذاهای فریز شده باکتری‌ها را غیرفعال می‌کند اما آن‌ها را از بین نمی‌برد. به بیان دیگر اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، مضر باقی می‌ماند و فقط باکتری‌های آن غیرفعال می‌شود. \* اگر گوشتی که طبخ نشده باها بیرون از فریزر قرار بگیرد و یخ آن باز شود، خاصیت خود را به کلی از دست می‌دهد. \* فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست. \* دما در فریزر نیز هر زمان که در آن باز و بسته می‌شود، تغییر می‌کند. بنابراین در فریزر را فقط در مواقع ضروری باز کنید.

## لیموترش ضد فشار خون و خستگی

### کافه سلامت

لیموترش خواص بسیاری دارد و موجب کاهش فشار خون و رفع خستگی می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لیموترش دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاوانوئید، پکتین و لیمونین است که سیستم ایمنی بدن را تقویت و با عفونت‌ها مقابله می‌کند. لیموترش دارای خواص بسیاری است و در تقویت عملکرد معده و درمان عفونت‌های پوستی تاثیرگذار است. علاوه بر این لیمو به عنوان یک مسکن قوی به ویژه دردهای روماتیسمی عمل می‌کند و از طرفی خوشبوکننده و برطرف کننده آفت دهان است. این خوراکی زرد رنگ یک آرام بخش طبیعی و ضد خستگی مفرط است و سرگیجه، اضطراب، تنش و دستپاچگی را از بین می‌برد. لیمو حاوی اسید سیتریک است که در درمان آکنه بسیار مؤثر است و مانند یک لوسیون ضد جوش شبانه عمل می‌کند. این ماده غذایی ترش مزه یک تب‌بر فوری و رفع کننده فشار خون محسوب می‌شود.

## هفته چهارم بارداری

### سریال بارداری

(یک شنبه‌ها)

کچولوی شما همچنان در حال استقرار در خانه جدید است. این ریزه میزه الان از دو لایه داخلی و خارجی تشکیل شده است که لایه داخلی را «اپی‌پلاست» می‌نامند و لایه خارجی، غشایی است به نام «هایپوبلاست» که بعدها اعضای بدن جنین را تشکیل می‌دهد. پزشک باید کلیه شرایط جسمی و روحی شمارا بررسی کند. به مادران باردار می‌گوییم که به محض اطمینان از بارداری از کشیدن سیگار خودداری کنند. خوردن ویتامین‌های آ، ب، دی در دوران بارداری ضروری است. ویتامین ایک ویتامین محلول در چربی است که در کبد ذخیره می‌شود. مقدار روزانه ۲۰۰ واحد ویتامین در دوران بارداری و قبل از آن توصیه می‌شود. آب‌نوشیدنی‌های مقوی مانند شیر کم چرب، آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی یا اسموتی میوه کم چرب مصرف کنید. اگر گیاه خوار هستید، می‌توانید روند گیاه‌خواری خود را حتی در طول بارداری، ادامه دهید. شما باید بر پروتئین مصرفی خود تمرکز کنید، به علاوه مکمل‌های آهن، ویتامین ب ۱۲ و ویتامین دی پیشنهاد می‌شود. با پزشک خود درباره مصرف مولتی ویتامین‌های بارداری و قرص‌های دیگر مشورت کنید.

منبع: نی‌نی‌بان

## عواقب دستکاری زیاد بینی را بشناسید

### سلامت عمومی

(یک شنبه‌ها)

وقتی بینی خود را زیاد دستکاری کنید و انگشت خود را زیاد در بینی فرو ببرید، احتمال این که مویرگ‌های داخل آن خونریزی کند، افزایش می‌یابد. به گزارش آنا، مویرگ‌های زیادی روی مخاط وجود دارد به طوری که بینی یکی از پرخون‌ترین بافت‌های بدن شناخته شده است؛ به همین دلیل دستکاری زیاد بینی می‌تواند فرد را مستعد خون‌ریزی بینی کند. در مواردی که این دستکاری خیلی طولانی و به مدت زیاد باشد حتی ممکن است باعث ساییدگی یا سوراخ شدن تیغه بینی شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم افراد تا حد امکان از دستکاری داخل بینی خودداری و برای تمیز کردن داخل بینی از محلول نمکی رقیق استفاده کنند. اگر فردی دچار خشکی بیش از حد بینی باشد، برای اجتناب از دستکاری بینی می‌تواند از پماد برای چرب نگه داشتن فضای داخل بینی استفاده کند. دستکاری بینی خطری برای مغز ندارد، اما اگر داخل تیغه بینی به دلیل ضربه دچار خون‌مردگی شود، عوارضی از جمله ساییدگی غضروف تیغه بینی ایجاد می‌شود که این موضوع نیز موجب بدشکلی بینی می‌شود. علاوه بر ساییدگی خطر بروز عفونت نیز وجود دارد و عفونت ایجاد شده خطر آبسه چرکی را به همراه دارد. آبسه چرکی بسیار خطرناک است زیرا ممکن است باعث انتقال عفونت به داخل مغز شود.

