رئیس اورژانس کشور از سالمندان، اطفال، افراد دارای بیماری‌های مزمن و زنان باردار خواست در زمان سردی هوا در خانه بمانند. به گزارش ایسنا، پیر حسین افزود: افراد دارای بیماری مزمن، سالخوردگان، اطفال و بانوان باردار در این ایام در خانه بمانند و اگر باید در معابر تردد کنند حتما داروهای مورد نیاز را به همراه داشته باشند و افزون بر آن آب و مواد غذایی نیز با خود ببرند.

زنگ خطر مراقبت‌های چشمی کودکان

رمضانی، ساعدی- از آن جا که بینایی نقش مهمی در فرایند یادگیری کودکان دارد، اهمیت معاینه های چشمی در آن ها دو چندان است. اختلال در بینایی کودک گاهی خود را به صورت افت تحصیلی و مشکل در انجام تکالیف مدرسه نشان می دهد و گاهی با مالیدن مداوم چشم‌ها، استفاده از انگشت در زمان خواندن خطوط، سردرد و چرخش سر به منظور استفاده از یک چشم!

در بسیاری از موارد، کودکان به این دلیل که نمی دانند دید طبیعی چگونه باید باشد، شکایتی نمی کنند. اگر کودک شما از نظر درسی در مدرسه مشکل دارد یا در خواندن و یادگیری دچار مشکل است، حتما باید برای اطمینان از نداشتن مشکل معاینه شود.

زمان مناسب برای آغاز معاینه

نیازی نیست کودکان برای انجام معاینه چشم، به حرف آمده باشند زیرا بیشتر چشم‌پزشکان اطفال از ابزاری مثل عروسک‌های دستی برای ارزیابی توان بینایی کودکان استفاده می کنند. برای همین باید به چشم‌پزشک و اپتومتریست مراجعه کرد زیرا هر دو در معاینه، تشخیص و درمان بیماری های چشم مهارت دارند با این تفاوت که اپتومتریست از عهده انجام معالجات همراه با جراحی برنمی‌آید. حتما این پرسش در ذهن‌تان شکل می گیرد که کودک چه‌زمان نیاز مند اولین معاینه چشم است؟ آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا در این باره توصیه می کند: «نوزادان تازه متولد شده باید در زایشگاه توسط پزشک اطفال برای بررسی سلامت عمومی چشم معاینه شوند. در این میان نوزادان در معرض ریسک بالا همچون زودرس ها یا آن هایی که سابقه خانوادگی ابتلا به مشکلات چشمی دارند و همچنین نوزادان دارای ناهمخوانی و اختلالات آشکار چشم باید توسط یک پزشک متخصص چشم معاینه شوند.» در سال نخست حیات، تمام نوزادان باید به‌طور منظم در کلیه مراجعات معمول به پزشک، از نظر سلامت چشم کنترل شوند. کودکان در ۳/۵ سالگی باید تحت تست‌های سنجش تیزی حس بینایی قرار گیرند و ۵ سالگی هم موعد انجام تست تخصصی چشم و ارزیابی (eye alignment) است. پس از ۵ سالگی کنترل های منظم بینایی در مدرسه یا مطب پزشک کفایت می کند. البته ظهور علایمی همچون لوچی یا سردردهای مکرر هم به معنای ضرورت مراجعه سریع به پزشک است. جدای از این موارد، کودکانی که از عینک یا لنز استفاده می کنند، نیازمند معاینات سالانه برای بررسی تغییرات بینایی هستند.

مشکلات معمول چشم

چند بیماری چشمی وجود دارد که می تواند کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. بیشتر این اختلالات از طریق یک تکنیک معاینه چشم و با استفاده از «چارت تیزی» در سال های پیش از دبستان قابل ردیابی هستند. عارضه تنبلی چشم «Amblyopia» به ضعف بینایی در یک چشم که به نظر می‌رسد ظاهری نرمال دارد، اطلاق می‌شود که دو علت معمول این بیماری لوچی و تفاوت در خطای انکسار بین دو چشم است. عارضه مزبور در صورت درمان نشدن، می‌تواند به از بین رفتن غیرقابل برگشت بینایی در چشم بینجامد. در این حالت مکانیسم برنامه ریزی مغز سیگنال های ارسالی از چشم مزبور را نادیده می گیرد. بهترین دوره برای درمان این بیماری سال های پیش از دبستان است. عارضه (strabismus) به عمل ناهماهنگ دو کره چشم اطلاق می‌شود به طوری که محورهای دید در چشم نمی‌توانند در محل شیء مدنظر به هم برسند. بازدیابی به موقع می‌توان از طریق بستن چشم سالم، چشم دچار انحراف را وادار به فعالیت و در نتیجه بازگرداندن بینایی کرد. در این جا بد نیست با اصطلاح خطاهای انکسار نیز آشنا شوید. این عارضه به این معنی است که ساختار چشم به نحو صحیح نور را نمی شکند یا خم نمی کند، بنابراین تصاویر مبهم و تیره و تار به نظر می آیند. خطاهای انکسار همچنین می‌توانند به خستگی چشم یا (amblyopia) منجر شوند. معمول‌ترین شکل خطای انکسار «نزدیک بینی» است. موارد دیگر هم عبارتند از: دوربینی و آستیگماتیسم.

نشانه‌های مشکلات بینایی در خردسالان

طرح سنجش بینایی کودکان که پیش از ورود آن‌ها به مدرسه انجام می شود، یک طرح پیشگیرانه محسوب می‌شود که قادر است تعداد مبتلایان به عیوب چشمی را پیش از حادشدن وضعیت آن‌ها تشخیص دهد. اما در کنار این آزمایش‌ها لازم است والدین هم آگاهی کافی درباره وضعیت کودک خود داشته باشند تا بتوانند با مشاهده علایم مشکوک هر چه زودتر درصدد درمان مشکلات بینایی کودک برآیند. این علایم عبارتند از:

۱) چشمانی که به داخل، خارج، بالا یا پایین چرخیده است
۲) مالیدن مکرر چشم‌ها
۳) چرخش سر به منظور استفاده از یک چشم
۴) خودداری از شرکت در فعالیت هایی که با رنگ، جزئیات و دوربین سر و کار دارد
۵) نگه داشتن متون در نزدیک‌ترین مکان به چشم
۶) سردرد
۷) استفاده از انگشت در زمان خواندن خطوط
۸) جا انداختن برخی کلمات هنگام خواندن
۹) مشکلات رفتاری؛ از آن جا که کودکان معمولا از کاهش دید خود آگاه نیستند و نمی‌توانند آن را به والدین خود اطلاع دهند، لازم است والدین در شناخت این مسئله آگاه باشند. دوربینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم و... جزو بیماری های چشمی تلقی نمی شود بلکه متخصصان آن را در دسته عیوب انکساری چشم قرار می دهند که امروزه افراد زیادی از آن رنج می برند.

در گفت‌وگو با جراح و متخصص چشم پزشکی

اصلاح مشکلات چشمی در سنین رشد

دکتر «علی اکبر بلوریان» درباره سیر تکامل بینایی کودکان می گوید: «چشم انسان از بدو تولد، به طور طبیعی تا یک متر وسعت دید دارد و به مرور تا نزدیک بینی فیزیولوژیک ۱- نمره هم اشکالی ندارد چون می‌تواند تصویر درست روی شبکیه را تشکیل دهد و به مغز مخابره کند.»

او با بیان این که معمولا اولین معاینه چشم‌پزشکی در ۴ سالگی انجام می شود، ادامه می‌دهد: «اگر قبل از ۴ سالگی با مواردی مثل جمع کردن چشم هنگام نگاه کردن، اشک آمدن، حساسیت به نور و کج کردن چشم‌ها روبه‌رو شدید، بهتر است زودتر به پزشک مراجعه و در صورت لزوم درمان را آغاز کنید.» استادیار دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به این که اگر در خانواده بحث ژنتیکی عیوب چشمی وجود داشته باشد، یعنی مثلا از پنج فرزند، دو یا سه فرزند، این ژن را داشته باشند باید قبل از ۴ سالگی معاینه انجام شود، اضافه می کند: «بهترین سن برای اصلاح مشکلات چشم سال‌های رشد است. زیرا بعد از آن سلول‌های مغزی رشد می کند و پدیده تنبلی چشمی به‌وجود می‌آید که بعد از ۱۰ تا ۱۲ سالگی دیگر قابل درمان نیست.»

تاثیر تخته‌های «وایت بُرد» بر سلامت چشم‌ها

دکتر بلوریان درباره استفاده از جراحی لیزر و لنز در کودکان هم می گوید: «تا قبل از ۲۰ سالگی و تا زمانی که چشم رشد کامل داشته باشد، جراحی انجام نمی شود. استفاده از عینک یا لنز تماسی یا انواع عمل های لیزیک هم شرط سنی دارد.»

بلوریان با اشاره به این که در چشم‌پزشکی کمیت و کیفیت دید مطرح است، می گوید: «گاهی مسائل تغذیه‌ای در روند بینایی موثر است و می‌تواند مشکلاتی برای فرد ایجاد کند، گاهی آلودگی هوا بر کیفیت دید تاثیر می گذارد، مثلا ممکن است لایه اشکی چشم را که روی سطح قرنیه را می‌پوشاند تحت تاثیر قرار دهد.» او درباره استفاده از تخته «وایت بُرد» و فناوری های جدید در مدارس، اضافه می کند: «تا به حال گزارشی درباره آسیب های تخته وایت بُرد ارائه نشده و در ایران هم مطالعاتی در این زمینه انجام نشده است، اما این وسیله باعث خستگی بیشتر و پلک زدن کمتر می شود و در نهایت می‌تواند لایه اشکی کمتری تشکیل دهد که این موضوع بر کیفیت بینایی (تار دیدن) تاثیر می گذارد.»

پرسش و پاسخ

جمشید سلام زاده رئیس انجمن متخصصان داروسازی بالینی ایران

س: من ۶۴ ساله ام . آیا می توانم بدون مراجعه به پزشک مسکن معمولی مانند استامینوفن مصرف کنم؟

ج: افراد بالای ۶۵ سال داروی مُسکن مصرف نکنند، چرا که این افراد مستعد عوارضی مانند خون ریزی گوارشی ناشی از مصرف مسکن هستند. برخی داروهای مسکن و ضد درد به طور بی رویه مصرف می شود البته مصرف این داروها با مشاوره پزشک، بدون نسخه مشکلی ندارد اما نباید به صورت خودسرانه مصرف شود.

گاهی مردم داروهای موجود در منزل را خودسرانه یا به توصیه دیگران مصرف می کنند در حالی که ممکن است داروهایی مانند مسکن ضد درد و ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) از جمله ژلوفن، ایبوپروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن ها که فکر می کنیم ساده است و همه آن را مصرف می کنند در بدن ما به علت وضعیت فیزیولوژیکی خاص بدن، عوارض ناخواسته ای باقی بگذارد. این داروها می تواند زخم های گوارشی را تشدید کند . به ویژه سالمندان که اغلب دارو مصرف می کنند با مصرف مسکن ممکن است دچار تداخل دارویی شوند.

همچنین مبتلایان به بیماری قلبی که وارفارین مصرف می کنند، در صورت مصرف مسکن ها، انعقاد خون آنان از کنترل خارج می شود و دچار خون ریزی می شوند. مسکن ها در مبتلایان به نارسایی کلیوی، موجب تشدید نارسایی قلبی می شود بنابراین همه افراد هنگام مصرف مسکن ها حتما باید با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

برخی نیز به ویژه هنگام سرماخوردگی یا حساسیت های فصلی ، آنتی هیستامین دکونژستانت مصرف می کنند که این داروها به علت داشتن ترکیبات خاص موجب تحریک قلب می شوند.

مصرف آنتی هیستامین می تواند به تشدید یا بروز فشار خون بالا منجر شود. مردم هنگام مصرف داروهای ضداحتقان و ضدآب ریزش بینی مانند آنتی هیستامین باید مراقب عوارض خواب آلودگی آن ها باشند تا به ویژه هنگام رانندگی، دچار حادثه نشوند.

آشپزی من

نودل کدو با سینه مرغ

مواد لازم

کدو سبز - دو عدد درشت
سینه مرغ نگینی خرد شده - یک فنجان
نمک، فلفل و ادویه - به مقدار لازم
سیر تازه - یک حبه درشت
عصاره مرغ - یک فنجان
آب لیموی تازه - یک قاشق غذاخوری
روغن مایع - یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا باید کدوها را به شکل رشته‌های بلند نودل درآورید. برای این کار از قسمت درشت رنده استفاده کنید، یا از یک پوست گیر دستی کمک بگیرید. اگر هیچ یک از این وسایل را ندارید، با یک چاقوی تیز هم می‌توانید نودل کدو درست کنید، هرچند کار ساده‌ای نیست. در یک تابه، مقداری روغن بریزید و بعد تکه‌های سینه مرغ پخته شده را در آن تفت دهید تا طلایی شود. مقداری نمک و فلفل قرمز و سیر تازه اضافه کنید و بعد یک فنجان عصاره مرغ بریزید. حالا نوبت نودل کدو سبز است. اجازه دهید همه مواد، حدود ۱۰ دقیقه با هم حرارت ببینند. در آخرین مرحله روی خوراک نودل، آب لیموی تازه بچکانید. نودل کدو سبز با سینه مرغ، آماده سرو است.

نیش زدن دندان کودک و مادر دستپاچه!

مامان ونی نی (سه شنبه ها)

مشکلات ناشی از دندان درآوردن کودکان، امری طبیعی است و نباید موجب دستپاچگی والدین شود. دندان درآوردن کودکان فرایندی فیزیولوژیکی است که موجب تغییراتی در دهان کودک می‌شود. بعضی از کودکان این فرایند را به آسانی پشت سر می گذارند و گاهی اوقات حتی خانواده هم متوجه آن نمی‌شوند، اما دندان درآوردن در برخی کودکان با مشکلاتی مانند آب ریزش دهان، بالا رفتن درجه حرارت بدن به صورت تب یا مشکلات گوارشی همراه خواهد بود.

کم شدن اشتها به دلیل خارش زیاد لثه، از دیگر مشکلات دندان درآوردن در برخی کودکان است البته این علایم در کودکان متفاوت است، به این ترتیب که برخی از آن ها علایم کمتر و برخی دیگر علایم بیشتری را از خود نشان می دهند. باید توجه داشت که مشکلات ناشی از دندان درآوردن کودکان فرایندی طبیعی است و نباید موجب دستپاچگی والدین شود. برای درمان و تسکین در رویش دندان، والدین می‌توانند از تب برها استفاده کنند. این که قدیمی‌ها برای تسکین درد و خارش ناشی از رویش دندان‌ها در کودکان، قند روی لثه آن ها می‌ساییدند، کار اشتباهی است زیرا هم موجب آسیب به لثه می‌شود و هم به شیرین شدن ذائقه کودک منجر خواهد شد.

رویش دندان در کودکان به طور معمول از چهار تا شش ماهگی تا پایان دو سالگی ادامه خواهد داشت و تا این زمان، کودک باید ۲۰ دندان شیری داشته باشد؛ با این وجود دیر یا زود شدن چند ماهه این روند نگران کننده نیست زیرا رویش دندان مسئله‌ای ارثی است و برخی زودتر و برخی دیرتر دندان در می‌آورند.

میوه‌هایی برای صبحانه کامل‌تر

داده های تصویری (سه شنبه ها)

سلامت

حرکات ورزشی برای کاهش چربی شکم

سه حرکت ورزشی که تاثیر زیادی بر کاهش چربی‌های بدن به ویژه چربی‌های شکمی دارند، عبارت است از:

بالا بردن پاها:

طبق نظر متخصصان ورزشی این حرکت برای قدرتمند شدن عضلات بالا تنه و میان تنه مناسب است و همچنین به سوختن چربی‌های شکم کمک می کند.

برای انجام این حرکت به پشت دراز بکشید، پاها را به هم بچسبانید و همزمان از روی زمین بدون خم شدن زانو بالا ببرید. طوری که پاها با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازند. دوباره پاها را پایین بیاورید، اما نباید با زمین تماس پیدا کنند.

شنای سوئدی:

بسیاری از افراد تصور می کنند نمی‌توانند حرکت شنای سوئدی را انجام دهند و این حرکت سخت است. با این حال، حرکت شنای سوئدی فواید زیادی دارد. این حرکت باعث افزایش قدرت عضلات شانه و بازوها می‌شود. همچنین شنای سوئدی روی کمر و میان تنه نیز تاثیر می گذارد. حرکت شنای سوئدی به کاهش وزن کمک می کند و در صاف شدن شکم تاثیرگذار است. برای انجام شنای سوئدی روی شکم دراز بکشید و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را صاف و سپس خم کنید و بدن را پایین بیاورید. چند بار این حرکت را تکرار کنید.

دراز و نشست:

انجام حرکت دراز و نشست به صورت مداوم به افزایش قدرت شکم و میان تنه کمک می کند. روی زمین دراز بکشید. کمی زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. بدن را صاف از روی زمین بلند و به پاها نزدیک کنید، دوباره بدن را روی زمین برگردانید. در این حرکت مراقب باشید که به گردن فشار وارد نشود. بهتر است حداقل چهار بار در هفته این حرکت‌ها را انجام دهید.