

درمان خانگی و مؤثر «سر درد»

نسل فردا: در مان های جایگزین مثل رژیم غذایی مناسب و تغییر سبک زندگی تأثیر زیادی در تسکین «سر درد» دارد. باید بدانید که در مان های جایگزین، تغییر سبک زندگی، کنترل استرس و تغییرات غذایی تأثیر زیادی در تسکین این دردها خواهند داشت...
۴ درمان سر درد با «لوبیا سفید»

یک فنجان لوبیا سفید ۲۵ درصد نیاز روزانه به منیزیم را تأمین می کند. «منیزیم» می تواند به علت نقش آن در انقباض ماهیچه ها -از جمله ماهیچه های رگ های خونی که

توصیه های علوم تغذیه که باید جدی گرفت:

درمان «آلرژی های غذایی» هنوز ثابت نشده است

نسل فردا گروه اصفهان **۴** انسان تبدیل شده و بسیاری از پزشکان در رابطه با آن هشدار داده اند. دانستن واقعیت ها در رابطه با آلرژی غذایی امری مهم است؛ چون به گفته متخصصان امر، برداشت اشتباه در این رابطه می تواند موجب محرومیت افراد از بعضی غذاها شود و حتی تا مرگ پیش برود. آنچه می خوانید پاسخ «مهران نوری»، کارشناسی ارشد علوم تغذیه به پرسش های مطرح شده است...

۴ آلرژی غذایی چیست و در اثر چه عللی ایجاد می شود؟

آلرژی غذایی، نوعی پاسخ ایمنی است که در اثر مصرف مکرر غذای خاص به وجود می آید و می تواند تهدید کننده سلامتی باشد. این اثر به سبب حمله سیستم ایمنی بدن به پروتئین های غذایی (که در شرایط عادی بی ضرر هستند) اتفاق می افتد. «آنافیلاکسی» ناشی از غذا، یک واکنش آلرژیک جدی است که به صورت ناگهانی آغاز می شود و ممکن است حتی منجر به مرگ شود. نکته قابل توجه اینکه فقط در صورتی می توانیم واژه «آلرژی غذایی» یا «حساسیت شدید غذایی» را استفاده کنیم که سیستم ایمنی واکنش

مدیر گروه بهداشت محیط استان اصفهان هشدار داد:

احتمال ابتلای لباس های تاناکورا به «بیوتروریسم»

دریا وفایی / گروه اصفهان: حسین صفاری، مدیر گروه بهداشت محیط استان اصفهان هشدار داد، با توجه به فرارسیدن ایام نوروز و احتمال فعالیت برخی فروشندگان پوشاک دست دوم، تأکید می شود از چنین مراکزی خرید نکنید.

مسبب سر درد هستند، به تسکین آن کمک کند

۴ درمان سر درد با «سیب زمینی»

سیب زمینی همانند «طاللی»، سرشار از پتاسیم است که در صورت از دست دادن آب بدن به درمان سر درد شما کمک می کند. یک سیب زمینی حاوی ۲۵ درصد نیاز روزانه توصیه شده پتاسیم است.

۴ درمان سر درد با «شیر کم چرب»

کم آب شدن بدن یکی از علل شروع سر درد است. در این میان مصرف الکل یا غذاهای با میزان سدیم بالا منجر به کاهش آب بدن و شروع سر درد می شود. در عوض، شیر نه

تنها یک مایع جبران کننده آب بدن است؛ بلکه سرشار از مواد معدنی حیاتی نظیر پتاسیم و کلسیم است که اثرات سدیم بالای موجود در رژیم غذایی را جبران می کند.

۴ درمان سر درد با «ماهی های روغنی»

این ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با خاصیت ضد التهابی است. بدین معنی که اضافه کردن آن به رژیم غذایی دارای اهمیتی مضاعف برای کمک به درمان سر دردها است.

۴ درمان سر درد با «طاللی»

چون میوه ها غنی از آب و پتاسیم هستند، موجب



آلرژیک ایجاد کند. از جمله علائم آلرژی، کهیر و اکزما، قرمزی پوست یا جوش است.

۴ چه غذاهایی موجب بروز این نوع واکنش ها می شود؟

در حالی که بیش از ۱۶۰ نوع غذا می تواند موجب واکنش های آلرژیک در افراد شوند، هشت ماده غذایی به عنوان اصلی ترین آلرژی های غذایی معرفی شده اند که عامل بیش از ۹۰ درصد آلرژی های غذایی هستند. شیر، تخم مرغ، ماهی و آجیل های درختی از این جمله اند. در این بین شیر، تخم مرغ و بادام زمینی عامل اصلی واکنش های غذایی در کودکان به حساب می آیند و بادام زمینی،

وی در این باره اظهار داشت: هر چند دو سه سال است سفره لباس های

تاناکورا برچیده شده است، با این حال هم چنان نظارت ها وجود دارد.

به تازگی در جلسه نظارت صنعت، تجارت و معدن مطرح شد و اعلام

کردند دیگر چنین مواردی در اصفهان نداریم.

صفاری یادآور شد: اینکه روی تابلو نام لباس های تاناکورا درج و بالای

سی مغازه نصب شده باشد، چنین چیزی وجود ندارد.

وی بابیان اینکه قبلا فعالیت این مشاغل مجاز بود، گفت: پیش از این

فروشندگان تاناکورا با نصب تابلویی با این عنوان فعالیت می کردند

متعادل شدن سردردهای ناشی از میزان بالای سدیم و از دست دادن آب بدن می شوند. یک طاللی متوسط دارای ۶۶ میلی گرم پتاسیم یا حدود ۱۶ درصد میزان روزانه توصیه شده پتاسیم در رژیم غذایی است.

۴ درمان سر درد با «گیلاس»

خوردن هر میوه ای چون به گونه ای بخشی از آب بدن را جبران می کند، می تواند به رفع سر درد کمک کند. با این وجود گیلاس حاوی ترکیب هایی هستند که در خون به «نیتریک اکساید» تبدیل شده و می تواند در برابر سر درد اثر حفاظتی داشته باشد.

سن افزایش می یابد که البته این ممکن است ناشی از تغییر رژیم غذایی باشد. اکثر آلرژی های غذایی بعد از حدود سه سال به تدریج بهبود پیدا می کنند؛ اما آلرژی به شیر گاو در ۲۵-۲۰ درصد بیماران تا دوران بلوغ ادامه دارد. رایج ترین آلرژن غذایی در ایران «گوچه فرنگی» است، چون خیلی زود به عنوان غذا به بچه ها داده می شود و در تهیه سوپ برای نوزادان کاربرد دارد.

۴ درباره تشخیص و درمان هم صحبت کنید از آنجاکه آلرژی های غذایی می تواند از رشد کودک جلوگیری کند و حتی تهدید کننده زندگی باشد، تشخیص و درمان به موقع آن ها از اهمیت زیادی برخوردار است. تشخیص آلرژی غذایی ممکن است کار خیلی سختی نباشد؛ اما چون ممکن است دلایل مختلفی برای بیماری های مر تبط با غذا وجود داشته باشد، بهتر است فردی که دچار علائم می شود حتما با یک متخصص آلرژی مشورت کند. درمان های مربوط به آلرژی غذایی تحت تحقیق است؛ اما هنوز هیچ یک از آن ها به عنوان روشی مؤثر برای استفاده عمومی ثابت نشده اند.

۴ پس «آلرژی غذایی» درمان ندارد؟

درواقع تنها درمان مؤثر برای آلرژی غذایی، اجتناب از مصرف غذاهای آلرژن یا به عبارتی استفاده از رژیم های حذفی است. این نوع رژیم باید با محاسبه توانایی فرد برای تحمل غذاهای خطر ساز، جلوگیری از بروز سوء تغذیه و راحت بودن پیروی از رژیم و سایر عوامل تنظیم شود.

شد: ممکن است این لباس هایحت «بیوتروریسم» و آلودگی هم داشته باشد و خریدار ثانویه اطلاعی نداشته باشد. وی تأکید کرد: مردم گول تمیزی از لباس های نخرند؛ زیرا از نظر سلامت و بهداشت به هیچ وجه مورد تأیید نیستند.

مدیر گروه بهداشت محیط استان اعلام کرد: اکنون نیز چنان چه به صورت زیرزمینی و بدون تابلو، فروششی صورت بگیرد بلافاصله برخورد می شود. از شهروندان می خواهیم اگر مواردی را مشاهده کردند با شماره ۱۹۰ تماس و مکان را اعلام کنند.

ویزیت رایگان

۴ ز. صابرزاده: کودک پنج ساله ای دارم که مدتی پیش به سرماخوردگی شدید و تب بالا مبتلا شد. در بیمارستان گفتند باید «آل بی» شود. می خواستم بدانم گرفتن «مایع نخاع» مشکل ساز نمی شود؟

۴ دکتر سیدابوالحسن سیدزاده، فوق تخصص کلیه کودکان: شایعه هایی رواج دارد که کشیدن آب نخاع موجب کوتاهی قد کودک شده یا روی باروری او تأثیر می گذارد؛ این اقدام فقط ممکن است عوارضی در حد یک رنگ گیری ساده داشته باشند. همین موضوع موجب شده تعدادی از خانواده ها به انجام این کار تشخیصی مؤثر رضایت ندهند و روند تشخیص بیماری مننژیت با اختلال جدی مواجه شود. تشخیص بیماری مننژیت در کودکان همچون بزرگسالان نیست؛ بلکه دشوار تر بوده و گرفتن آب نخاع از LP یک اقدام تشخیصی لازم به منظور تشخیص این بیماری خطرناک در آنان است.

در صورت امتناع خانواده ها از انجام این آزمایش کم عارضه و لازم، ممکن است بیماری مننژیت در کودکان تشخیص داده نشود و این بیماری باعث نابینایی، ناشنوایی، فلج، عقب ماندگی ذهنی، جمع شدن آب در مغز و در نهایت مرگ کودک شود. توصیه می کنیم خانواده ها با توجه به عوارض خطرناک بیماری مننژیت، با انجام عمل گرفتن آب نخاع که دارای عوارض بسیار کم و ناچیزی است مخالفت نکنند تا زندگی و آینده فرزند خود را به مخاطره نیندازند. فراموش نکنید که مننژیت عفونت چرکی پرده های مغز است و در کودکان به صورت تب، استفراغ و سر درد بروز می کند و ممکن است از یک سرماخوردگی ساده شروع و به علت ورود میکروب به پرده های مغز ایجاد شود.

NasleFarda.net

naslefardanews
naslfarda

روزنامه سراسری صبح ایران

فریم

Frame

یکشنبه ۱۳ اسفند ۱۳۹۶

سال بیست و ششم | شماره ۵۶۳۱

۴ مارس ۱۳۹۸ | ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۹

مراسم تکریم و معارفه مدیران رسانه های شهرداری اصفهان صبح روز گذشته برگزار شد. نسل فردا



در هفته بیستم لیگ برتر «فوتبال بانوان» باشگاه های کشور، دختران فوتبالیست «ثوب آهن» در دیدار با تیم پارس جنوبی جم خر خشدند.

ایرنا

واژگونی خودرو در جاده دهاقان -بروجن پنج مصدوم به جا گذاشت. نسل فردا



«علی بختیار» یکی از اعضای کمیسیون آلرژی مجلس گفت: مصوبه مجلس در بودجه ۹۷ برای معافیت مدارس از پرداخت هزینه آب، برق و گاز تاسقف آلودگی مصرف عاقلانه است. ایسنا

تیم فوتبال «سپاهان» با پیروزی برابر «گسترش فولاد» در آخرین بازی خود در سال ۹۶ تاحدودزبانیخیال خود را بابت بقا راحت کرد. ایما