

دشمنان پوست خود را بشناسید

دکتر فرشید دبیرزاده پوست به عنوان یک سد محافظتی برای بدن عمل می‌کند و بزرگ‌ترین عضو آن به شمار می‌رود. این عضو جلوی عوامل مهاجم خارجی را گرفته و از بدن در برابر تغییرات دمای محیط و نور آفتاب محافظت می‌کند. بعضی چیزها پوست را ضعیف و ظاهر آن را زشت می‌کنند. در اینجا به برخی کارهایی که برای پوست شما مضرند، اشاره می‌کنیم.

۱- فشار دادن جوش‌ها: فشار دادن جوش‌ها در بیشتر موارد وضع پوست را بدتر می‌کند. این خیلی وسوسه‌انگیز است و بسیاری از افراد تصور می‌کنند با انجام آن، جوش‌ها زودتر خوب خواهند شد، در حالی که با این کار التهاب عمیق‌تر و وسیع‌تر شده و احتمال به جا ماندن جای جوش (اسکار) بیشتر می‌شود. بهتر است این کار را به متخصص پوست بسپارید یا به مراکز مراقبت از پوست مراجعه کنید. اگر باز هم اصرار دارید خودتان این‌س کار را انجام دهید، از چگونگی کار هم اطلاع دارید، از یک «کمدون اکسترکتور» استفاده کنید و تنها آن را برای کمدون‌های سرسفید یا سرسیاه به کار ببرید. به جوش‌های التهابی دست نزنید.

۲- برنزه کردن پوست: استفاده از اشعه مصنوعی یا نور آفتاب برای برنزه شدن، به پوست شما آسیب می‌رساند زیرا این اشعه حاوی پرتوهای فرابنفش است که باعث سوسوختگی، پیری زودرس و سرطان پوست می‌شود.

۳- مصرف دخانیات: درباره عوارض کشیدن سیگار (مثل سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و آمفیزم ریه) شنیده‌اید ولی آیا تا به حال متوجه کدر بودن، چروک‌های بیش از حد و زردی پوست سیگاری‌های مسن شده‌اید؟ بعد از نور آفتاب، کشیدن سیگار مهم‌ترین و موثرترین عامل ایجاد چین و چروک است. به عبارت دیگر این کار باعث می‌شود پیرتر به نظر برسید! در این مورد اتفاق نظر کامل وجود دارد که «سیگار نکشید».

۴- مصرف بیش از حد ویتامین A: ممکن است شنیده باشید ویتامین A برای پوست خوب است یا به درمان جوش کمک می‌کند ولی ممکن است ندانید که اگر مقدار زیادی از این ویتامین را مصرف کنید، ممکن است میزان آن در کبد تا حد خطرناکی بالا رفته و برای سلامت‌تان بسیار مضر باشد. ویتامین A مورد نیاز خود را از طریق میوه‌ها و سبزیجات تامین کنید. منابع خوب این ویتامین شامل سبزی خوردن (بخصوص شاهی)، اسفناج، هویج و کدو است.

۵-اگر پوست سبزی‌ها دارید، بعد از برخی عمل‌های زیبایی مانند پیلینگ شیمیایی ممکن است دچار لک شوید. از این گذشته اگر جای زخم یا ضایعات پوستی‌تان، کلونید («گوشش اضافه») می‌آورده، باید این را در نظر داشته باشید که ریسک این عمل‌ها در شما بیشتر است. پس قبل از اینکه دست به این کارها بزنید، با دو یا سه پزشک باتجربه مشورت کنید تا مبادا

ملاحظات

همسرمان را ما انتخاب می‌کنیم یا محیط

ازدواج با ثروت

مردان با زنان جوان‌تر ازدواج می‌کنند و زنان ترجیح می‌دهند با مردان بزرگ‌تر از خودشان ازدواج کنند. اما به طور کلی فرهنگ، ژنتیک یا محیط زیست است که چنین انتخابی را موجب می‌شود اما آیا میزان مطلوبی برای تفاوت سنی زن و شوهر وجود دارد؟

پژوهش‌ها در اقوام ابتدایی نتایج جالبی را به دست داده است. یک بررسی در مردمان «سامی» که در فنلاند زندگی می‌کنند و زندگی ماقبل صنعتی دارند، نشان می‌دهد مردان باید با زنی دست کم

- ◄ ترجمه: شیدا همتی ►

سلامتی جسم و روح در میانه استرس‌ها خودتان را تغییر دهید

امروزه تمامی نگاه‌ها بر این است که چطور می‌توان سلامتی جسم و روح خود را با وجود انبوه استرس و فشارهای کاری حفظ کرد. اما حقیقت این است که مقالات و بحث‌ها در این مورد تنها کفایت نمی‌کند بلکه هر فرد به نوبه خود می‌تواند با در نظر گرفتن روحیه و نحوه زندگی، اصلاح آن و رعایت یک رژیم غذایی مناسب، یک برنامه منظم را جهت نیل به سلامت خود تنظیم کند. حقیقت این است که تنها یک تغذیه مناسب، حاوی مواد غذایی غنی و املاح معدنی و تنوع در آن، نمی‌تواند اثرات مخرب استرس‌های کوتنی و کمبود آسایش را جبران کند بلکه برای از بین بردن این آثار، استراحت روح و پرورش جسم نیز لازم است. در واقع هر کدام از ما با عدم توجه کافی به این موضوع، هر روز بیشتر در انواع بیماری‌ها و افسردگی فرو می‌رویم. باتوجه به راهکارهای زیر و معرفی آنها به خود و کسانی که فکر می‌کنید همچنان در فشار کار زیاد و استرس غوطه‌ر هستند، می‌توانید گام‌های مثبتی را جهت نیل به سلامت جسم و روان خود بردارید:

۱- حتی اگر تنها چند دقیقه در روز فرصت یافیتید، در سنکوت کامل فقط چشم‌هایتان را ببندید. بستن چشم‌ها همواره حالت آرامش و استراحت را در بدن تداعی می‌کند. اگر تاثیر

این امر را باور ندارید، تنها کافی است به چشم‌های کسی که به

صفحه تلویزیون خیره شده است، نگاه کنید و فشار وارده بر چشم‌ها را کاملاً حس کنید. در این صورت به مزایای بستن چشم حتی

برای چند لحظه آگاه می‌شوید.

۲- مقدار مصرف سبزیجات خود را افزایش دهید. سعی کنید این نوع مواد را همیشه در یخچال خود داشته باشید و مصرف آن را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. اگر مجبورید ساندویچ همراه خود به مدرسه یا سر کار ببرید، در تهیه آن از سبزیجات نیز به مقدار زیاد استفاده کنید. سبزیجات سرشار از املاح معدنی، انواع ویتامین‌ها، کلروفیل و ... هستند که همگی آنها باعث تقویت اعصاب و سلامتی می‌شود. بهتر است از نوع تازه و خام آن استفاده

پوست به عنوان یک سد محافظتی برای بدن عمل

فریب تبلیغات را نخورید

کاری کنید که موجب پشیمانی شود.

۶- درمان سر خود مشکلات پوستی: اگر مبتلا به «روزاسه» هستید، سعی نکنید آن را خود به تنهایی و با استفاده از داروهای بدون نسخه درمان کنید. مبتلایان به این بیماری معمولاً پوستی قرمز، ملتهب و حساس دارند و بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنند و به یاد داشته باشند که روزاسه درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است.

۷- استفاده سر خود از پمادهای کورتون: استفاده سرخود از این داروها به ویژه برای مدت طولانی می‌تواند عوارضی مانند روزاسه یا نازکی پوست را دربرداشته باشد. هرگز کورتون‌های قوی را بدون نظر پزشک روی پوست به ویژه در ناحیه صورت استفاده نکنید. **۸- تیغ زدن زیاد موهای زائد:** اگر پوست‌تان جوش می‌زند یا بعد از اصلاح (تراشیدن) ملتهب می‌شود، یا حساس است، تیغ‌هایی که موها را از ته می‌زنند ممکن است برایتان مناسب نباشد. استفاده از خودتراش‌هایی که چند تیغ در خود دارند، علاوه بر اینکه گراند، ممکن است باعث تحریک بیشتر پوست‌تان شوند.

۹- از محصولات «جادویی» استفاده نکنید: اگر چیزی بیش از حد خوب بود، احتمالاً دروغ است. ممکن است راجع به طب جایگزین یا مکمل چیزهایی شنیده یا خوانده باشید. در تبلیغات ممکن است ادعا شود که این درمان‌ها نتایج خوبی نصیب بیماران شده است. مواظب باشید! بسیاری از این داروها و درمان‌ها تقلبی‌اند. (مثال بارز آن کرم‌های موسوم به حلزون است که به طور شبانه‌روزی از کانال‌های ماهواره‌ای فارسی‌زبان تبلیغ می‌شوند. جالب آنکه بزرگ‌ترین شرکت‌های داروسازی جهان هنوز نتوانسته‌اند محصولی ابداع کنند که توانایی رفع همه مشکلات پوستی اعم از چروک و لک و کک و مک و ... را داشته باشد ولی در این تبلیغات ادعا می‌شود کرم «حلزون» قادر است همه این مشکلات را رفع کرده و به سرعت جوانی را به پوست شما برگرداند. این تبلیغات دروغند. فریب نخورید. پول و سلامتی خود را به هدر ندهید. بازار این محصولات تنها کشور‌های جهان سوم است که متأسفانه مردم آنها آگاهی کافی نداشته و محصولات قاچاق به راحتی در آنها خرید و فروش می‌شود. به صرف اینکه این اطلاعات را از کانال‌های ماهواره‌ای دریافت می‌کنید که مقر آنها در کشورهای پیشرفته مانند امریکاست، مطالب‌شان را باور نکنید. سودجویانی که این محصولات را تولید می‌کنند، اجازه پخش حتی یک بسته آن را در کشورهای پیشرفته ندارند ولی همه را مورد تأیید سازمان غذا و داروی امریکا اعلام می‌کنند. ما مرتب به

۱۵ سال کوچک‌تر از خود ازدواج کنند تا احتمال داشتن بیشترین فرزندان‌ی را که زنده می‌مانند، به حداکثر برسانند.

«سامولی هل» بوم‌شناس دانشگاه تورکو در فنلاند می‌گوید: «ما به بررسی این موضوع پرداختیم که چگونه تفاوت سنی در ازدواج بر موفقیت تولیدمثل در میان مردمان «سامی» که تنها یک بار در طول عمرشان ازدواج می‌کنند، اثر می‌گذارد. ما دریافتیم که در این قوم ازدواج کردن با زنانی که ۱۴/۶ سال از شوهران‌شان جوان‌تر باشند،

- ◄ چاق و تیغ ►

- ◄ دکتر بهمن محمدی ►

کنید تا مقدار املاح و ویتامین بیشتری به بدن شما برسد. ۳- بیشتر از سس خردل استفاده کنید تا سس مایونز. بیشتر مایونزها به دلیل داشتن روغن‌های سویا و کپارزش گیاهی که شامل اسیدهای چرب اشباع‌نشده مضر هستند، نیازهای بدن ما را تامین نمی‌کنند و به بافت‌های ما آسیب می‌رسانند. بیشتر سس‌های خردل دارای دانه‌های خردل، نمک، زردچوبه و سرکه هستند. با جایگزینی سس خردل البته با نمک و سرکه متعادل به جای سس مایونز، به جسم خود کرمش صدمه خواهید زد (در صورت تمایل می‌توانید در تهیه این سس خردل از انواع ادویه مثل آویشن و آواکادو استفاده کنید).

۴- روز خود را با خوردن میوه و آمیوه تازه شروع کنید. با این‌س کار کربوهیدرات‌ها و آن‌تی‌اکسیدان‌های بدن خود را طی روز تامین می‌کنید. حتی اگر خیلی مشغول هستید، آمیوه خانگی خود را صبح‌ها در فلاسک با خود به سر کار ببرید.

۵- خود را عادت دهید که آخر هفته ظرفی بزرگ سوپ بپزید و به وعده‌های کوچک تقسیم کنید و آنها را در فریزر قرار دهید. هنگام رفتن به سر کار خود یک وعده آن را از فریزر درآورید و در یخچال بگذارید تا به وقت شام کاملاً یخ آن باز شود و تنها با چند دقیقه گرم کردن، آماده سرو باشد.

۶- یک یا دو ایستگاه قبل از خانه هنگام برگشت، پیاده‌روی کنید. (البته با یک کفش کاملاً راحت)

۷- به جای آسانسور در محیط کار یا خانه، از پله‌ها استفاده کنید. ۸- عصر در منزل هنگام تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی، دراز بکشید و به ماهیچه‌های خود استراحت دهید. به یاد داشته باشید «ما نمی‌توانیم قوانین زندگی را تغییر دهیم، ولی قادریم خود را با آن تطبیق دهیم». پس تنها خودتان هستید که با رعایت نکات ساده فوق، می‌توانید به سلامت جسم و روح‌تان کمک کنید.

www.webmd.com

سال پنجم ■ شماره ۱۱۸۵ ■ سه‌شنبه ۲۶ بهمن ۱۳۸۹

سلامت



به نور آفتاب شده است. درباره هر نوع ترکیبی که مصرف می‌کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید. «علف چایی» که نام علمی آن Hypericum perforatum است، گیاهی است که بیشتر در امریکای شمالی، اروپا، استرالیا، ترکیه و چین می‌رود و به طور سنتی از آن برای درمان پارهای از بیماری‌ها به ویژه برخی بیماری‌های اعصاب و روان مانند افسردگی استفاده شده است ولی گاه با واکنش‌های دارویی و عوارض جدی همراه بوده است. تاثیر آن در مورد افسردگی از نظر علمی قطعاً به اثبات نرسیده است - م)

۱۰- بیش از حد در آینه نگاه نکنید: اگر برای مشکلات پوستی خود از قبیل جوش، لک و غیره تحت درمان هستید، باید بدانید اغلب این ضایعات یک‌شبه خوب نمی‌شوند. بررسی مکرر آنها در آینه فقط باعث بزرگنمایی‌شان می‌شود. موقع آرایش فقط یک نگاه سطحی به پوست‌تان بیندازید و از دقیق شدن

- ◄ ترجمه: علی نیکویی ►

مهم‌ترین عامل در بقاست. یک بررسی که نتایج آن در «Biology Letters» منتشر شده است، نشان می‌دهد به طور کلی زنان جوان‌تر کودکان سالم‌تری به دنیا می‌آورند. ثابت شده ازدواج با زنان بزرگ‌تر یا مردان خیلی بزرگ‌تر بیشترین تاثیر را از لحاظ کاهش احتمال توليدمثل دارد.

پژوهش‌های دیگر در سوئد امروزی نشان داده به طور میانگین تفاوت سنی میان زن و شوهرها سه مردی با زنی شش سال کوچک‌تر از اوست. اما موانع فرهنگی در مورد ازدواج هم ممکن است تغییر کرده باشد. «هل» می‌گوید: «ثروت مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در میان مردمان «سامی» فنلاند است. عشق تقریباً هیچ نقشی در این میان ندارد.»

همچنین سنی که زن در آن باردار می‌شود

- ◄ تئاسپی الکهام ►

توصیه‌های مهم برای حفظ وزن دلخواه

آرامش، تحرک کافی و برنامه غذایی مناسب

فرقی نمی‌کند که همیشه وزن مناسبی داشته‌اید یا مدتی است وزن خود را کاهش داده و می‌خواهید وزن دلخواه خود را حفظ کنید. با رعایت توصیه‌های زیر بدون نیاز به پیروی از رژیم غذایی، وزن خود را کنترل کرده و اندام متناسب خود را حفظ کنید.
-از استراحت و خواب زیاد پرهیز کنید. عموماً هشت ساعت خواب در شبانه‌روز کافی است. در ساعت معینی بخواهید و غذای خود را هر روز در وقت مشخصی صرف کنید. داشتن نظم در تغذیه و استراحت به کنترل وزن کمک می‌کند.

- زندگی کم‌تحرک، عامل چاقی است. روزانه نیم تا یک ساعت فعالیت جسمانی مانند پیاده‌روی داشته باشید و در زمان پیاده‌روی و تا دو ساعت پس از آن به جز آب هیچ گونه ماده غذایی مصرف نکنید (نوشیدن آب مفید است و توصیه می‌شود).

- خوردن تندپک، شربت، نوشابه، غذاهای چرب، شیرینی، شکلات، نقلات و نظایر آنها چاق‌کننده است.از مصرف آنها پرهیزید یا به مقدار کم مصرف کنید. مصرف آبمیوه، بیسکویت، نان خشک و نان سوخاری نیز وزن را افزایش می‌دهد اما می‌توانید در حد متعادل از مواد غذایی گفته‌شده استفاده کنید.

- مصرف نوشابه‌های رژیمی و آجیل و بستنی به مقدار متعادل و گاهی‌گاه به‌لامانع است.
- لبنیات مصرفی نظیر ماست، پنیر و شیر باید کم‌چرب (چربی کمتر از ۲/۵ درصد) باشد.
-از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. این روغن‌ها حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و برای سلامت قلب و عروق مفیدند. بهترین روغن‌ها به ترتیب روغن زیتون، کانولا، سویا، آفتابگردان، هسته انگور و ذرت هستند.

- سعی کنید همروزه از انواع میوه به مقدار متعادل استفاده کنید.
- خوردن قند و شکر و سایر مواد قندی توصیه نمی‌شود. مصرف آنها را کاهش دهید.

- مواد قندی و میوه را در طول روز تقسیم کرده و از مصرف آنها در یک نوبت خودداری کنید.

- لبنیات مصرفی نظیر ماست، پنیر و شیر باید کم‌چرب (چربی

کمتر از ۲/۵ درصد) باشد.
-از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. این روغن‌ها حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و برای سلامت قلب و عروق مفیدند. بهترین روغن‌ها به ترتیب روغن زیتون، کانولا، سویا، آفتابگردان، هسته انگور و ذرت هستند.
- سعی کنید همروزه از انواع میوه به مقدار متعادل استفاده کنید.
- خوردن قند و شکر و سایر مواد قندی توصیه نمی‌شود. مصرف آنها را کاهش دهید.
- مواد قندی و میوه را در طول روز تقسیم کرده و از مصرف آنها در یک نوبت خودداری کنید.

کمک‌های اولیه

دکتر فاطمه دیباجی فروشانی

اهمیت جعبه کمک‌های اولیه دهان و دندان

شایع‌ترین اورژانس‌های دندانپزشکی

در اکثر خانه‌ها جعبه کوچکی حاوی مواد و وسایل لازم برای درمان و کنترل دردها و جراحات‌های بدن وجود دارد اما آیا تاکنون به این فکر بوده‌اید که هنگام ایجاد یک دندان‌درد یا شکستن یک دندان یا سوختگی زبان ناشی از نوشیدن چای داغ چه اقداماتی باید انجام دهید و به چه وسایلی نیاز دارید.

جراحات‌ها و اورژانس‌های دهان و دندان در کودکان و بزرگسالان بسیار شایع‌اند. شما می‌توانید با تهیه کردن وسیله و ماده ساده از داروخانه، به راحتی یک «جعبه کمک‌های اولیه دهان و دندان» فراهم کنید.

با وجود اینکه این جعبه کمک‌های اولیه نمی‌تواند جایگزین درمان اصلی و تخصصی شود، ولی می‌تواند برای کنترل اورژانس‌های دهان و دندان جزئی و جلوگیری از پیشرفت آن تا دسترسی به دندانپزشک کارساز باشد.

برای جمع‌آوری و فراهم آوردن این جعبه کمک‌های اولیه در قدم اول تهیه مواد زیر از داروخانه پیشنهاد می‌شود: نخ دندان، مسواک، باند استریل، گاز استریل، آسپرین، سرم فیزیولوژی، پارافین (ترجیحاً موم دندانپزشکی)، دستکش یک بار مصرف، یک محلول دهانشویه اسکیزنه و محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal. وجود وسایلی چون پنس و آینه یک بار مصرف دندانپزشکی در این جعبه نیز در خیلی موارد کمک‌کننده و مفید است. در ادامه به شایع‌ترین اورژانس‌های دندانپزشکی و روش درمان و کنترل موقتی آنها در خانه می‌پردازم.

دندان درد

چنانچه دندان شما فقط به غذاهای سرد یا داغ یا شیرین حساس است، با آب ولرم دهان‌تان را بشوئید و با نخ دندان مواد غذایی بین دندان‌ها را پاک کنید و به آرامی دهان‌تان را با آب ولرم مسواک بزنید و در اولین فرصت برای ترمیم (پر کردن) دندان‌تان به دندانپزشک مراجعه کنید.

اما اگر درد شما شدید است یا همراه با تورم است، یک کیسه حاوی یخ (کمپرس سرد) را به مدت ۲۰ دقیقه روی گونه خود قرار دهید و بعد از ۲۰ دقیقه آن را بردارید. این کار را متناوباً تا رسیدن به دندانپزشک تکرار کنید. از گرما دادن موضع پرهیزید. یک یا دو عدد آسپرین بخورید. اگر نیمه‌شب است و به استراحت نیاز دارید، هنگام خواب سعی کنید سر شما بالاتر از بقیه بدن‌تان قرار گیرد و ترجیحاً روی میل یا صندلی به حالت نیمه‌نشسته بخواهید. قطعاً نیازی به یادآوری نیست که در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه خواهید کرد!

فرو رفتن جسم خارجی در بین دندان‌ها

اگر جسم خارجی قابل رویت است، آن را با پنس دندانپزشکی بیرون بیاورید ولی اگر قادر به دیدن آن نیستید، سعی کنید آن را با نخ دندان بیرون بیاورید. پس از بیرون آوردن جسم خارجی حتماً آب را به شدت در دهان‌تان قرقره کنید تا باقیمانده اجسام خارج شوند. سعی نکنید جسم خارجی را با جسم نوک‌تیز بیرون بیاورید. اگر عمق فرو رفتگی جسم زیاد است و نمی‌توانید آن را خارج کنید، به دندانپزشک مراجعه کنید.

زخم‌های سطحی در ناحیه‌ی اثر تحرکات فیزیکی و شیمیایی

ایسن زخم‌های سطحی در سطح داخلی گونه، لثه و زبان به وجود می‌آیند. ممکن است بر اثر گاز گرفتن گونه، مسواک زدن شدید، خوردن غذاهای داغ یا تحرکات ناشی از براکت‌های ارتودنسی ایجاد شوند. یک محلول دهانشویه اکسیژنه یا حباب‌هایی که ایجاد می‌کند باعث تمیز کردن زخم از خرده‌های مواد غذایی می‌شود. محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal نیز با پوشاندن سطح زخم باعث التیام و کاهش درد زخم می‌شود.

بیرون افتادن دندان از دهان

این اورژانس در کودکان بسیار شایع است. در صورت امکان دندان بیرون افتاده را پیدا کنید. آن را با سرم فیزیولوژی بشوئید و آن در یک لیوان شیر یا سرم فیزیولوژی با بزاق خود بیمار قرار داده و سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید. به هیچ عنوان سعی در تمیز کردن و لمس کردن ریشه دندان نکنید و آن را از ناحیه تاج دندان بگیرید. یک قطعه گاز استریل بر روی محل دندان در دهان قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه فشار دهید تا خونریزی کاهش یابد. در بسیاری از موارد دندانپزشک با شست‌وشوی مناسب محل، دندان را دوباره در محلش می‌کارد و در طولانی مدت دندان قابل نگهداری است. نکته طلایی برای نجات دادن جان این دندان، زمان است. اگر شما بتوانید کودکان‌تان را در کمتر از ۳۰ دقیقه به یک کلینیک دندانپزشکی برسانید، احتمال اینکه بتوان درمان موفقیت‌آمیزی برای این دندان انجام داد، بیش از ۹۰ درصد خواهد بود.

شکستن دندان

سریعاً محل دندان مورد نظر را با سرم فیزیولوژی بشوئید. یک کیسه حاوی یخ را بر روی موضع قرار دهید. اگر دندان دارای یک لبه تیز شده است که باعث آزار گونه و زبان می‌شود، یا پارافین یا در صورت امکان موم دندانپزشکی لبه تیز را بپوشانید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

گاز گرفتن زبان یا گونه

یک گاز استریل را برای کنترل خونریزی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با فشار نگه دارید. پس از قطع کامل خونریزی و ایجاد لخته، محل زخم را با سرم فیزیولوژی بشوئید. اگر خونریزی کنترل نشد یک گاز استریل را با سرم خیس‌شده و در محل بردی مدت ۳۰ دقیقه نگه دارید.
❖ جراح دندانپزشک

گام په گام

ترجمه: بهار خراسانی

راهنمای‌هایی برای انتخاب کفش کودک

همیشه گران‌تر بهتر نیست

هنگام انتخاب کفش برای کودکان به جای توجه به مُد باید این مساله را در نظر داشته باشید که آیا کفش بهترین محافظت و پشتیبانی از پاهای در حال رشد آنها را فراهم می‌آورد یا نه. در عین حال این نکات را هم در نظر بگیرید:

– اغلب کودکان تا زمانی که دست‌کم شش تا هشت هفته از رامرفتن‌شان گذشته باشد، نیازی به کفش ندارند.

– حتی پس از این زمان کفش برای کودک، بیشتر برای برای محافظت از اشیای تیز، مواد کثیف و مانند اینها هنگام گردش در پارک یا بازار است.

– در محیط مناسب، پلرخنه بودن بهترین راه برای آموختن راه رفتن به وسیله کودک است، زیرا می‌تواند چیزهایی را که پاهایش لمس می‌کند، احساس کند.

– اگر قرار است کفشی برای کودک انتخاب کنید، کف کفش باید نرم و انعطاف‌پذیر باشد.
– کفش‌های بدون دم که لغزنده سبک بوت می‌تواند به محافظت و گرم نگه داشتن پای کودک در آب و هوای سرد کمک کند.

– کفش باید اندازه پای کودک باشد، نه خیلی گشاد و نه خیلی تنگ و به خصوص باید جای کافی برای پنجه پای کودک داشته باشد. به این خاطر که دنبال کفش‌های با پنجه باریک باشد تا پنجه پای کودک به راحتی درون آن حرکت کند.

– در پنج شش سال اول زندگی، کفش کودک را با دقت انتخاب کنید. بهتر است کودک یک جفت کفش خوب داشته باشد تا دو جفت کفش با کیفیت پایین.

– اگر کودک شما به طور مکرر کفش‌هایش را درمی‌آورد، ممکن است کفش‌هایش راحت نباشد. به نشانه‌های فشار کفش روی پا مثل تاول، قرمزی یا پینه روی پاها توجه داشته باشید.

– اگر که پای کودک‌تان صاف است، پزشک ممکن است استفاده از کفی‌های درون کفش یا بالشتک درون کفش را تجویز کند.

– هنگام خرید کفش به این موارد توجه کنید:

– بهتر است برای اندازه کردن کفش، کودکان‌تان را نزد یک کفش با تجربه ببرید. پای کودک تا حدود شش‌سالگی کاملاً شکل نگرفته است. استخوان‌ها و رباط‌ها و عضلات و تاندون‌ها نرم هستند و به آسانی تحت کشش قرار می‌گیرند. کفش‌های بیش از حد تنگ به پای کودک آسیب می‌رساند.

– کفش‌های بنددار بهتر از کفش‌های سگک‌دار یا چسبی هستند زیرا بیشتر از پا محافظت می‌کنند.

– با نزدیک انگشتان پا خم می‌شود و کفش نیز باید این‌گونه باشد. ببینید کف کفش به راحتی خم می‌شود یا نه.

– کفش کودک باید در محل قرار گرفتن پاشنه پا محکم باشد. اگر سندان برای کودک می‌خرد، باید دور پاشنه داشته باشد. هنگام خرید کفش اگر کاره‌های عقب کفش را در دست بگیرید، نباید بتوانید دو طرف آن را به هم برسانید یا پاشنه کفش را به عقب خم کنید.

– کفش را روی یک سطح صاف بگذارید و به آن نگاه کنید. کف برخی از کفش‌ها قوس‌دار است. کفش کودک نباید کف قوس‌دار داشته باشد.

– کفش کودک را بر اساس برند انتخاب نکنید. کفش‌های گران‌قیمت همیشه بهتر نیستند. کفش کودک را بر اساس نکاتی که در بالا ذکر شد، انتخاب کنید.

www.webmd.com