■ اگر تنبلی چشم بر اثر بیماریهای مادرزادی مانند آب مروارید ، پایین افتاگی پلک یا دیگر عیوب ساختمانی ایجاد شده باشد ، باید قبل از سه ماهگی درمان شود و اگر به علتهای دیگر بوجود آمده باشد، درمان قطعی و موثر تا قبل از پنج سالگی امکانپذیر است و بعد از آن درمان معمولاً نتیجه خوبی ندارد .

دانستنی های پزشکی ...

چاقی

.....دکترسیما حمیدی پور.....

■ **آرام غذا بخورید تا چاق نشوید**

تحقیقات جدید کارشناسان علوم تغذیه بیانگر این واقعیت است که خوردن وعده های کوچک غذا و خوب جویدن آن نه تنها از چاق شدن جلوگیری می کند ، بلکه به کاهش میزان کلسترول خون نیز کمک خواهد نمود . مجله پزشکی " ارز تلیچ پراکسیس " چاپ مونیخ در مقاله ای به این موضوع اشاره نموده و بیان میدارد : به اعتقاد یکی ازمحققان هنگامی که انسان غذای کمتر از نیاز خود مصرف می کند بدن به وضعیت ذخیره انرژی درخواهد آمد و در این حالت چربی و کلسترول کمتری در بدن تجزیه می شود . در نتیجه از یک سو کلسترول خون افزایش می یابد و از طرف دیگر شخص چاق تر خواهد شد . از این رو ، غذای خود را در طول روز در وعده های کوچک به آرامی میل نمائید و کاملا بجوید .

■ **رابطه چاقی و سردردهای شدید**

محققان می گویند چاقی با بروز سردردهای شدید ارتباط دارد و هر چه شدت چاقی بیشتر باشد شدت سردرد و تعداد دفعات حملات سردرد نیز افزایش می یابد . محققان برای بررسی تاثیر چاقی بر اختلالات سردرد ، بیش از ۱۴۳ هزار نفر را مورد مطالعه قرار دادند که از این تعداد بیش از سی هزار نفر در سال گذشته حداقل دچار یک حمله شدید سردرد شده بودند. در مرحله بعد افراد مبتلا به سردرد به پنج گروه کم وزن ، وزن طبیعی ، اضافه وزن ، چاق و بسیار چاق تقسیم شدند ، نتایج بررسی نشان داد سردردهای مزمن روزانه در افراد چاق و بسیار چاق بیش از افرادی است که وزن طبیعی دارند . ۳۳ درصد از افراد چاق به علت سردردهای شدید نتوانستند در محل کار خود حاضر شوند در حالی که این رقم در افراد با وزن طبیعی یا کم وزن کمتر بود . به گفته محققان این نتایج نشان می دهد افراد چاق با احتمال بیشتری سردردهای مکرر ، دردناک تر و ناتوان کننده تر دچارمی شوند.

■ **طاسی سر با چاقی ارتباط دارد**

مردانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند بیش از افراد دیگر دچار ریزش مو و طاسی سر می شوند . پژوهشگران ژاپنی با انجام آزمایش های هورمونی در افراد چاق دریافتند که میزان طاسی سر از نوع مردانه در مقایسه با دیگر افراد لاغر بیشتر است . براساس این گزارش همچنین میزان چربی های خون ازجمله کلسترول در افرادی که از ریزش شدید مو و طاسی می توان به علل ژنتیکی ، اختلالات تیروئیدی ، کم خونی و اختلالات هورمونی اشاره کرد .

■ **چاقی به کبد آسیب می رساند**

پژوهشگران معتقدند ، چاقی و چربی زیاد بدن به کبد آسیب می رساند . پژوهشگران دانشگاه مینه سوتا دریافتند چربی موجود در غذاها یکی از علل بیماری " کبد چرب " است . آنها می گویند ورود بی رویه چربی ها به درون کبد ، هنگامی که توانایی تنظیم جذب چربی ها را از دست می دهد زمینه ساز این بیماری است . به گفته پژوهشگران افراد چاق بیش از افراد لاغر به بیماری " کبد چرب " مبتلا می شوند .

■ **عقرب ها جانوارنی از رده عنکبوتیان هستند که از میلیونها سال پیش روی کره زمین زندگی می کنند. محل زندگی آنها جنگل ها، کوهها و بیابانها می باشد. این موجودات شب فعال بوده و برای تغذیه از پناهگاه خود خارج می شوند. عقرب ها روزها در زیر سنگها ،درز و شکافها ،زیر تنه درختان خشکیده و... استراحت می کنند. در مناطق سردسیر عقربها به خواب زمستانی فرو می روند. در مناطق گرمسیر مثل استان هرمزگان عقرب ها تقریباً در تما طول سال فعالیت می کنند. بنابراین موارد عقرب زدگی در استان بالا می باشد. بر اساس مطالعات انجام شده ۱۱ گونه عقرب در مناطق مختلف استان شناسایی شده است که ۵ گونه از آنها جزو عقربهای خطرناک ایران می باشند. خطرناک ترین عقرب استان هرمزگان عقرب گادیم است که در مناطق مختلف استان هرمزگان به نام های محلی، تک زرد ،کترنگ،کشو ،تکی، حشو ، نه بوغ معروف است .**

...مهندس مهران شاهی - گروه حشره شناسی دانشکده بهداشت بندرعباس ...

نیش عقرب نه از ره کین است ...

عقرب زدگی و راههای پیشگیری از آن

علائم و عوارض عقرب زدگی:

این علائم با توجه به نوع عقرب ،تعداد و محل نیش زدگی ،سن و وضعیت جسمانی فرد متفاوت است. بچه ها ،افراد مسن و کسانی که به زهر حساسیت دارند در معرض خطر بیشتری هستند.

معمولا در محل نیش زدگی پوست قرمز شده و ورم می کند . فشار خون دچار تغییر شده و فرد عرق می کند. بی حسی، سرگیجه ، تنفس شدید ،ترشح زیاد بزاق ،استفراغ و... بوجود می آید .

درد ناشی از نیش عقرب سیاه، زیاد است ولی درد نیش عقرب گادیم شبیه نیش مورچه و یا زنبور بوده و درد کمی دارد که باعث گمراهی فرد و عدم مراجعه به پزشک برای درمان می گردد که این مساله بسیار خطرناک بوده و در اثر تاخیر در مراجعه به مراکز درمانی باعث ایجاد عوارض شدیدی مانند ،خون ادراری ،شوک ،اغماء و حتی مرگ می گردد .

کمک های اولیه :

بهترین کار جهت کمک به فرد عقرب زده حفظ خونسردی او،بی حرکت نگه داشتن بیمار و انتقال سریع وی به مراکز درمانی می باشد . استفاده از کیسه یخ برای کاهش درد و تاخیر در انتشار زهر مفید می باشد . همراه بردن نمونه عقربی که فرد را نیش زده به پزشک در درمان فرد کمک زیادی می نماید .

تیغ زدن ، سوزاندن، داغ کردن و استفاده از مواد دیگر بصورت خودسرانه نه تنها به بیمار کمک نمی کند بلکه باعث تاخیر در درمان و مانع تشخیص به موقع و صحیح پزشک شده و می تواند عوارض جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد .

راههای پیشگیری از عقرب زدگی :

درمناطق عقرب خیز انجام کارهای زیر را توصیه می نمائیم :

بهسازی محل زندگی (جمع آوری آشغال، چوب،نخاله،سنگ و آجر از اطراف منازل)

ساخت منازل مناسب (کف ساختمان باید ۴۰ سانتی متر بالاتر از سطح زمین ساخته شود)

سطوح داخلی و خارجی دیوار اتاقها و حیاط صاف (نرمه کاری) و بدون درز و شکاف باشد.

قبل از استفاده از رختخواب آن را وارسی نماییم.

قبل از پوشیدن لباس و کفش آن را تکان دهیم.

استفاده از جالباسی و جاکفشی مفید است.

نصب توری پنجره ها ضروری است.

درز اطراف کولرها رامسدود کنیم.

از تخت خواب فلزی پایه بلند استفاده شود.

از بازی کردن بچه ها در حوالی غروب بیرون منازل ودر زمین های خاکی جلوگیری کنیم.

هنگام شب باید دمپایی و کفش مناسب پوشید.

هنگام جابجا نمودن آجر،چوب، سنگ و... احتیاط نمائیم.

در مورد شیارپوش کردن دندانهای کودک خود بیشتر بدانیم

...دکتر مریم تدین نژاد

شیارپوش کردن (فیشور سیلانت) چیست؟

والدین گرامی شیار پوشی (فیشور سیلانت)یکی از روشهای پیشگیری از خراب شدن دندانهای کودکان شما است.

چرا دندانها باید فیشورسیلانت شود؟

به طور طبیعی دندانها در سطح خود شیارها و سوراخهایی دارند که در این مکانها باکتریها و خرده های مواد غذایی جمع می شود و حتی با مسواک زدن هم این شیارها و سوراخها تمیز نمی شوند و بسیاری از پوسیدگی ها از همین مکان ها شروع می شوند. دندانپزشکان در مراکز بهداشتی درمانی بوسیله ماده شیار پوش (فیشورسیلانت) این شیارها را پر می کنند .

موهای مسواک قادر به تمیز کردن این شیارهای عمیق نیست

چه دندانهایی باید شیار پوش شوند ؟

دندانهایی که در شش سالگی رویش می یابند یعنی اولین آسیای دائمی و دندانهایی که در دوازده سالگی رویش می یابند مثل دومین آسیای دائمی ، بیشتر از همه نیاز به درمان شیار پوش دارند البته با نظر دندانپزشک ممکن است دندانهای آسیای کوچک دائمی یا شیری هم شیار پوش شوند .

آیا شیار پوشی فقط مخصوص کودکان است ؟

اگر عمل شیار پوش کردن در دوران کودکی که احتمال پوسیدگی دندانها بیشتر است شکل بگیرد موثرتر است . لذا کودکان و نوجوان در اولیت هستند. ولی بزرگسالان هم می توانند از اثرات ضد پوسیدگی شیارپوش ها بهره ببرند .

آیا شیارپوش کردن عملی دردناک و وقت گیر است ؟

شیار پوش کردن عملی سریع است و معمولا نیازی به بی حسی و تراش دندان ندارد و بدون هیچگونه ناراحتی در یک جلسه انجام می شود.

آیا شیار پوش ها دائمی هستند یا نیاز به تعویض دارند ؟

تحقیقات نشان داده که شیار پوش ها می توانند برای سالها در دهان باقی بمانند به شرط آنکه کودک شما بهداشت دهانی خوبی داشته باشد . دندانپزشک هر شش ماه یکبار دندانهای کودک را معاینه کرده و شیار پوش های آسیب دیده را تعویض می کند .

برای مراقبت کردن از دندانهای کودکان آیا شیار پوش کردن کافی است ؟

خیر ، شیار پوش تنها یکی از اعمال پیشگیری است . مسواک زدن مرتب ، استفاده از نخ دندان ، تغذیه مناسب ، مصرف کمترمواد قندی و معاینات مرتب توسط دندانپزشک همگی برای سلامت دندانها لازم و ضروری است .

برای شیار پوش نمودن دندانهای کودکان به مراکز بهداشتی درمانی یا مطب های دندانپزشکی خصوصی مراجعه نمایید .

سئوالات پزشکی ...

.....دکتر ابراهیم خواجه .....

خوانندگان محترم روزنامه دریا از این پس می توانند سئوالات خود را در زمینه های مختلف پزشکی با شماره تلفن ۲۲۴۶۳۸۴ و ۲۲۴۳۷۳۴ در میان بگذارند و یا به آدرس الکترونیکی info@daryanews.ir ارسال نمایند.

■ **سوال** : اخیرا من و اعضای خانواده ام یک دوره کامل سه مرحله ای واکسن هپاتیت B را تزریق کرده ایم . آیا باز هم در آینده لازم است واکسن بزنیم؟

پاسخ : همانطور که می دانید دوره کامل واکسن هپاتیت B شامل سه مرحله تزریق می شود که به فاصله یک سال و شش ماه تزریق می شود .

در پایان این دوره به طور معمول تا بیش از ۹۰ درصد افراد در مقابل هپاتیت B ایمن می شوند . توصیه می شود هر ۱۰ سال یکبار یک تزریق به عنوان یادآوری انجام شود .

■ **سئوال** : آیا واکسن هپاتیت علیه همه انواع هپاتیت موثر است ؟

پاسخ : خیر ! در دنیا چندین نوع بیماری هپاتیت ویروسی شناسایی شده است که واکسنی که در حال حاضر رایج است تنها افراد را بر علیه ویروس هپاتیت B ایمن می کند .

■ **سئوال** : بیماری وبا یا التور چه علائمی دارد و چگونه منتقل می شود ؟

پاسخ : علایم بیماری شامل :

۱ - اسهال آبکی شدید
۲ - استفراغ ناگهانی
۳ - عدم وجود تب و دل درد و دل پیچه
۴ - ضعف و گرفتگی عضلات
۵ - عطش فراوان

راه های انتقال بیماری به طور عمده از راه آب و مواد غذایی آلوده و همچنین عدم رعایت بهداشت فردی نظیر نشستن دست ها بعد از رفتن به توالت می باشد .

□□□

هفتم مهر روز جهانی قلب

■ قلب عضو مهمی است که از دیرباز مورد توجه بشر بوده است .

این عضو توخالی و مخروطی شکل و با وزن تقریبی حدود ۲۵۵ تا ۳۱۰ گرم ،امروزه به علت شیوع بالای بیماری های قلبی عروقی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است .

به طوریکه در دهه اخیر بیماری های قلبی-حوادث و سرطانها مهمترین علل مرگ و میر در جهان می باشد بطوریکه ۲۵ تا ۴۵ درصد از کل مرگ و میر در سال مربوط به بیماری های قلبی عروقی بوده است پس با ورزش، نگه داشتن وزن مطلوب و ترک سیگار از قلبمان مراقبت کنیم.

آنچه خانواده باید در باره تنبلی چشم بداند

عوامل ایجاد کننده (تنبلی چشم)

۱ -اشکالات مادرزادی در ساختمان چشم،مانند آب مروارید و پایین افتادگی پلک باعث می شود که چشم نتواند تصویر واضحی از اشیاء دریافت کند و بتدریج دچار تنبلی شود . در مورد "کاتاراکت" بهترین درمان، عمل جراحی است که اگر پس از تولد تا سه ماهگی ، هر چه سریعتر صورت بگیرد ، نتیجه بهتری خواهد داشت . اما پس از سه ماهگی ، نتیجه جراحی چندان رضایت بخش نخواهد بود .

۲ -در نزدیک بینی ، دوربینی و آستیگماتیسم ، اگر دید هر دو چشم بسیار کم باشد ، هر دو چشم و اگر تفاوت دید آنها زیاد باشد ، چشم ضعیف تر نمی تواند تصویر واضحی از اشیاء دریافت کند و دچار تنبلی می شود .

۳ -لوچی یا انحراف چشم نیز می تواند باعث دوبینی شده در نتیجه تصویر واضحی روی شبکه چشم تشکیل نشود . بدین ترتیب مغز بتدریج برای حذف دوبینی تصویر چشم منحرف را حذف کرده و تنبلی چشم ایجاد خواهد شد .

پیشگیری و درمان :

تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص بموقع عوامل ایجاد کننده آن است و چون بسیاری از این عوامل برای خانواده ها ناشناخته است، چشم همه کودکان باید حداقل سه بار قبل از دبستان در زمانهای مختلف معاینه شود:

۱ - سه تا چهار ماهگی ۲-دو تا سه سالگی . ۳-پنج تا شش سالگی

همچنین ، اگر کودکی انحراف چشم دارد والدین باید به محض تشخیص او را نزد متخصص برده و تحت درمان قرار دهند .

درمان تنبلی چشم ، معمولا بستن چشم سالم است تا چشم تنبل به کار بیفتد و تنبلی آن برطرف شود . مدت بستن چشم را متخصص تعیین می کند و در فواصل مشخص نیز باید به وسیله متخصص معاینه شود . اما گاهی اوقات برای درمان عینک و در بعضی موارد جراحی توصیه می شود.

اگر تنبلی چشم بر اثر بیماریهای مادرزادی مانند آب مروارید ، پایین افتاگی پلک یا دیگر عیوب ساختمانی ایجاد شده باشد ، باید قبل از سه ماهگی درمان شود و اگر به علتهای دیگر بوجود آمده باشد، درمان قطعی و موثر تا قبل از پنج سالگی امکانپذیر است و بعد از آن درمان معمولاً نتیجه خوبی ندارد .

گاهی اوقات مدت درمان چند سال است ، در این صورت والدین طفل باید استقامت ، پشتکار و حوصله لازم را داشته باشند و از رفت و آمد مرتب نزد متخصص و سایر مشکلات جانبی آن خسته نشوند .

والدین عزیز

با رعایت نکات زیر ، فرزندتان به تنبلی چشم مبتلا نمی شود :

۱ - قبل از دبستان سه بار کودک خود را نزد متخصص ببرید:
-در سه تا چهار ماهگی - دو تا سه سالگی - پنج تا شش سالگی

۲ - به محض مشاهده انحراف (لوچی) در چشم کودک، او را نزد متخصص ببرید

۳ -اگر متخصص توصیه کرد چشم کودکتان را ببندید ، طبق دستور او عمل کنید (چشم کودک را کمتر یا بیشتر از زمان تعیین شده نبندید)

۴ - در صورت تجویز عینک توسط متخصص ، کودک را به استفاده دایمی از آن تشویق و طبق دستور متخصص عمل نمایید .

۵ - در صورت تشخیص تنبلی چشم ، حتما تا پایان ده سالگی پیگیر وضعیت بینایی و تغییرات عیوب انکساری کودک باشید .

■ **آمبلیوپی (تنبلی چشم)**

تنبلی چشم نوعی اختلال بینایی است که : در دنیا بیش از ۱۲۰ میلیون نفر به آن مبتلا هستند.

-در کشور ما بیش از یک میلیون نفر به آن مبتلا هستند.

اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود ، فرد را از یک یا هر دو چشم بسیار کم بینا یا نابینا خواهد کرد . با تشخیص به موقع ، به راحتی و کاملا قابل درمان است .

چشمان بعضی از کودکان ،با آنکه سالم و طبیعی بنظر می رسند اما از سلامتی و دید کافی برخوردار نیستند.

رشد و تکامل مرکز بینایی در مغز ، از دوران جنینی تا حدود ده سالگی ادامه دارد ، اما حداکثر سرعت رشد آن تا سه سالگی است . نتیجه تکامل دستگاه بینایی ، در این دوران ، دید واضح و کامل است . در این مدت بخصوص در سه سال اول زندگی ،هر عاملی که باعث اشکال دید ، دریک یا هر دو چشم کودک شود، رشد و تکامل دستگاه بینایی را متوقف می سازد و در نتیجه باعث کاهش میزان بینایی طفل می شود . معنی این سخن آن است که امکان دارد چشمی که از نظر ظاهر کاملا طبیعی است از بینایی کامل و طبیعی برخوردار نباشد . در صورتی که اشکال دید کودک ، قبل از پنج سالگی درمان شود ، حتی اگر چشم در این مدت تنبل شده باشد با درمان ، بینایی کامل به دست می آید .

پس از ۵ سالگی هر چه درمان چشم تنبل بیشتر به عقب بیفتد ، احتمال به دست آوردن بینایی کامل کمتر می شود . به طوری که پس از هفت تا ده سالگی درمان هیچ تاثیری در بینایی نخواهد داشت .

نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا
عرضه : انواع وسایل عزاداری وتعزیه خوانی
پلاکارد -پرچم - نوار کاست-mp۳-vcd-Cdعزاداری ومداحی و تعزیه خوانی -طبل -سنج -شیپور-وسایل تعزیه خوانی شمشیر- علم - لباس - خنجر - کلاه خود وغیره
نسخه های تعزیه خوانی
انواع نوارو cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان
ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری
آدرس : بندرعباس - پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)
تلفن تماس : ۳۳۵۳۰۴۱-۲۲۴۰۱۳۰-۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲
مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

روح و فکر سالم در بدن سالم است ، بدن سالم وابسته به غذای سالم است غذای سالم همان غذای آبزیان است
■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان