

دلایل خونریزی بینی در کودکان



کودکان معمولاً به دلیل عدم مراقبت از خود و بازیگوشی که دارند به علت های خیلی ساده، دچار خونریزی بینی می شوند، ۶۵ درصد کودکان بین ۱۰ تا ۱۶ سال، حداقل یکبار خونریزی بینی را تجربه می کنند. خشکی بینی، شایع ترین علت خونریزی بینی است، اگر ترشحات لیز کننده مخاط بینی، خشک شوند، مخاط ترک برمی دارد و دسترسی به شبکه خونی بینی، راحت تر می شود و خونریزی اتفاق می افتد. خشکی هوا به خصوص در فصول سرد سال، شیوع بیشتری دارد، با توجه به اینکه در شهرهای آلوده میزان آلودگی زمینهای بیشتری داریم، یکی از تظاهرات آلودگی، رینیت آلرژیک (التهاب مخاط بینی) است که منجر به ترشحات آبکی می شود، التهاب و خشکی مخاط و وجود شبکه پر خون در بینی است که دست به دست هم می دهند و خونریزی بینی را برای کودکان ایجاد می کنند، در فردی که مبتلا به رینیت آلرژیک است، در مخاط سینوس ها، التهاب وجود دارد که فرد را مستعد ابتلاء به عفونت می کند، این نکته قابل توجه پزشکان است که گاهی عفونت ها همراه با علامت نیستند، به خصوص با بکتری های گروه استافیلوکوک که بر روی مخاط بینی می نشینند که منجر به خونریزی بینی می شود. یکی دیگر از علل رایج خونریزی بینی در کودکان، سوزش و خارش مخاط بینی است، در این هنگام، کودکان انگشت خود را داخل بینی می کنند که با توجه به التهاب موجود در مخاط بینی، منجر به خونریزی از بینی می شود، این عارضه نیز گاهی در خواب اتفاق می افتد. گاهی به دلیل مصرف داروهای مانند استیرین، ایبuprofen و یا مصرف داروهای ضد اسهال، بیماری های خونریزی دهنده ارثی (هموفیلی) و یا حتی افزایش فشارخون، نیز خونریزی بینی، مشاهده می شود. ایبوپروفن را به عنوان داروی انتخابی برای قطع تب کودک، انتخاب نکنند، تنها داروی انتخابی برای قطع تب کودک، استامینوفن با دوز مناسب است. کودکانی که به دلیل خشکی بینی، دچار خونریزی بینی می شوند، باید داخل بینی را به طور مداوم با پونداهای چشمی و ویتامین A چرب کنند. حفظ خسردی و کنترل اعصاب در هنگام خونریزی بینی بسیار اهمیت دارد، این اتفاق در اکثر مواقع، خود محدود شونده است و به دلیل سیستم انعقادی موجود در بدن، خونریزی کنترل می شود. نکته مهم این است که قسمت ضروف بینی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه محکم فشار دهیم و در این مدت، کودک از دهان نفس نکشد، سپس از انام خونریزی، شست و شوی با سرم فیزیولوژی بینی، توصیه می شود. خونریزی های که بیش از نیم ساعت طول نکشد، نیاز به پیگیری بیشتر ندارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

التهاب معده در نتیجه استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، مشکلات گوارشی، پیوست و... خود را نشان می‌دهد. تغییر عادات غذایی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند التهاب معده را کاهش دهد.



دانه رازیانه به شکسته شدن و تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می دهد، به همین دلیل سر بعا
ما را هضم می کند. طعم رازیانه مشابه طعم «شیرین بیان» بوده با این تفاوت که از آن خوش طعم تر است. این گیاه به خاطر طعم
بت های که برای گوارش دارد معمولاً در آشپزی ایتالیایی استفاده می شود.

نعنای همواره گیاهی شناخته شده و یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری از نفخ محسوب می‌شده است. نعنای هم به شکسته شدن غذاها در معده شما کمک کرده، حالت تهوع را از بین برده و نفخ را کاهش می‌دهد. این گیاه همچنین مزاج شما را تقویت کرده که این امر می‌تواند ترشح آنزیم‌های هضمی را تحریک کند.

مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند و تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۴ تا ۷ وعده اکسیدان موجود در زغال اخته، سیب، پیاز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علائم نفخ نیز خواهد شد. این خوراکی‌ها بنین حاوی فلاونوئیدها برای جلوگیری از رشد هلیکوباکتری هستند.

دارچین به عنوان ادویه‌ای برای کاهش قند خون بالا شناخته شده است. اما این ادویه همچنین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه به مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق العاده موثر است. دارچین به هضم غذا کمک می‌کند، بنابراین اضافه کردن آن به غذاها راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتداست. هر چند، طعم دارچین با هر غذایی متناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز با جای گرم میل کنید.

اکثر افراد سالم با پوست روشن معمولاً می‌توانند مورد نیاز خود را در طول تابستان با قرار دادن وژانه صورت، دست‌ها و پاها در معرض نور خورشید به تنهایی تأمین کنند. با این حال، در فصل بهار و بهار، اگر به‌ر دلیل نگران کمبود ویتامین D هستید، در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید، یا توصیه می‌شود پیش از D در مورد آزمایش سطح ویتامین D صحبت کنید. به‌خصوص غذاهایی که بیشترین میزان ویتامین D را دارند، عبارتند از:

D را تأمین می‌کنند، شامل: ماهی‌های چرب، روغن کبدماهی، گاو، زرده تخم‌مرغ و شیر با قارچ‌های منابع خوب غذاهای غنی شده با ویتامین D و لبنیات؛ شیر، گاو، سویا، غلات و آب پرتقال. اگر به دنبال منابع کم‌کم هستید، ویتامین D^۳ انتخاب کنید. ویتامین D بیش از حد می‌تواند در بدن انباشته شود و علائمی مانند: خستگی، ضعف، گیجی، استفراغ، کم‌آبی، بی‌وسه و درد به‌مرور داشته باشد.

اکثر افراد سالم با پوست روشن معمولاً می‌توانند ویتامین D مورد نیاز خود را در طول تابستان با قرار دادن روزانه صورت، دست‌ها و پاها در معرض نور خورشید به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در هفته، تأمین کنند، اما اگر به‌ر دلیل بی‌نگران کمبود ویتامین D هستید، در خطر حفظ پوکی استخوان قرار دارید یا... توصیه می‌شود پزشک در مورد آزمایش سطح ویتامین D صحبت کنید. همچنین آزمایش‌ها می‌توانند میزان ویتامین

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که «آسم مداوم» ممکن است بر قلب و ریه‌ها تأثیر بگذارد. در مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۵۰۰ مرد و زن انجام شد، محققان دریافتند که احتمال ایجاد پلاک در شریان‌های کاروتید در افراد مبتلا به «آسم مداوم» در مقایسه با افراد بدون آسم، تقریباً برابری است. «آسم مداوم» در قالب استفاده از داروهای کنترل کننده روزهان برای کنترل علائم، مانند شناسایی خفگی، مانند تنگی نفس تعریف شد. دکتر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که «آسم مداوم» نسبت بر قلب و ریه‌ها تأثیر بگذارد. در مطالعه‌ای، ۵۰۰ مرد و زن انجام شد، محققان احتمال ایجاد پلاک در شریان‌های کاروتید را در «آسم مداوم» با مقایسه با افراد بدون آن، تقریباً دو برابر کردند. «آسم مداوم» در قالب استفاده از ریه‌های کنترل‌کننده روزهانه برای کنترل علائم آسم، در ۴۰ درصد از بیماران تأثیر داشت. دکتر

۲	۶		۸		۴	۷	۱	
۷			۹				۴	
		۵	۱	۷	۳	۶	۲	۹
۴			۳			۵		
	۷			۱			۸	
		۲			۶			۴
۶	۸	۳	۲	۹	۱	۴		
	۲				۵			۸
	۵	۴	۷		۸		۹	۶

۲	۶		۸		۴	۷	۱	
۷			۹				۴	
		۵	۱	۷	۳	۶	۲	۹
۴			۳			۵		
	۷			۱			۸	
		۲			۶			۴
۶	۸	۳	۲	۹	۱	۴		
	۲				۵			۸
	۵	۴	۷		۸		۹	۶

حدود، کلمات متقاطع

۱- قهوه‌خانه مدرن - درخت ناور آفریقا
بزرگتر - کشیده شده به‌سوی - کوهی در سنج
اورفرونگ - از ابزار آبگانی - پرچم و برقی
و کبر گودال - سنبل کوهی - سود پول حرام
واحد پول ژاپن - خدایی - پنبه چراغ ۶ - مقابل
بردی - تاباک یون از لحاظ شری - اسب آری ۷ -
کیده - خلاف همه بودن - کاشی ۸ - دچا
کشد - گذشتن - امیدوار کردن ۹ - بخشی از
نورهای قرآن کریم - اپریل - پوچینی - سگ شکاری
- حرف دهن خیزی - شاهراهی استان زنجان -
نون ۱۱ - مقابل هرچه - چهره صورت -
پراندند کوه ۱۲ - مقدار کوه - کبوت - دانه گیاه
- اژدهای افسانهای یونان - بسیار سپاسگزار - پادشاه
رویت ۱۴ - قلمرو همسایه شمالی - نیمه تنظمی -
دها ۱۵ - فیملی به کار گردانی و تهیه کنندگی بهنام
ادی - سوخت ماشین‌های سنگین

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ج	ح	ب	ا			پ	ا	و	ش						۱
ا	د					ر	ی	ا	ن						۲
د						ا	ق	د							۳
م						و	س	ا							۴
و						ا	ن	ا	ت						۵
ر						د	و	ر							۶
						س	ا	ر							۷
						ف	ج	ی							۸
						ب	خ								۹
						ک	م	ی	ه						۱۰
ز						س	ت	ه							۱۱
						ا	س	ت	ی						۱۲
						م	د								۱۳
						ا	م								۱۴
						ی	ک	ی							۱۵
						ن	ی	ا							۱۶
						ز	و	ر							۱۷

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ج	ح	ب	ا			پ	ا	و	ش						۱
ا	د					ر	ی	ا	ن						۲
د						ا	ق	د							۳
م						و	س	ا							۴
و						ا	ن	ا	ت						۵
ر						د	و	ر							۶
						س	ا	ر							۷
						ف	ج	ی							۸
						ب	خ								۹
						ک	م	ی							۱۰
ز						س	ت	ه							۱۱
						ا	س	ت							۱۲
						م	د								۱۳
						ک	ی								۱۴
						ن	ی								۱۵
						ز	و								۱۶

شماره ۱۴۴۳

۱- مجازا تریلی - معتدل ۲- گران نیست - رنگ سیاه - بلیغ و رسا ۳- نگی وسختی - شهری در
نمان اردبیل - گرفتاری و مخصوصه ۴- وسیله احتیاطی اضافی - پارچه پوششی - اداواطوار - کامیون
۵- رتشی ۶- درباری نمودن - گیاه شاه‌زده - نفس جانی ۷- ماده‌عرب - اداواگاه قاتل ۸- سریالی از کار -
نمادگر - تیمار - گیاه گوار - قسمتی از تریلی ۹- سپهر - مشهورونام - وقت قدرتی ۱۰- بخشی از کل -
شهرهای امارات - سیم‌ر ۱۱- جانوری درنده و مرده‌خوار شبیه سگ - آماده‌فراهم - مکان ۱۲- بله
- لمائی - نوعی ویندوز - نوعی کلاه ۱۳- پنجم شتر - پارچه کهنه - پیروتابع - دربار پدر ۱۴- پسته
- اجازه‌دهنده - ساقه‌دادن ۱۵- پارچه‌نگ - نسیم شب - از رنگ‌های زرد ۱۶- تحمل کردن و
- بیاوردن - هر یک و نظم و ریاضت

[illegible]

دانستی‌ها

توصیه‌های تغذیه‌ای در شرایط آلودگی هوا

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت گفت: دریافت غذاها و مواد مغذی در التهاب را کاهش می‌دهند. دکتر ذریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان غذایی می‌تواند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کند. دکتر احمد اسماعیل‌زاده با بیان این مطلب، افزود: هر ساله با شروع فصل سرما با معضل آلودگی هوا به دلیل پدیده آلودگی هوا مواجه هستیم. یافته‌های مطالعات حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با افزایش وسایع و اثرات مرتبط سیستم تنفسی و قلبی و عروقی و طیف وسیع‌تر همراه است. وی افزود: بسیاری از اجزای ذرات معلق و سنگین هوا تحریک کننده و زمینه‌ساز سرطان به خصوص سرطان ریه، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی‌های دستگاه تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. لذا، ادامه دادن در چنین شرایط آلوده می‌تواند بدن را ضعیف و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و بدین وسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی اکسیدان مایع پوششی ریه می‌شود که به دنبال آن خلوص‌های مختلف طریقه شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. وی بیان کرد: لذا دریافت غذاها و مواد مغذی در التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند.

مصرف میوه و سبزیجات

[illegible]

◀ مصرف امگا ۳

وی تصریح کرد: ماهی، گردو و خره بیشتر مصرف میکنند. این مواد غذایی (مگد) خوبی دارند که می‌توانند در حفظ سلامت ریه‌ها موثر باشند. همچنین از مصرف سبزیجات خانواده گل‌نشدی غافل نشوید؛ کلم‌بروکلی، کلم‌چغندر و کلم‌برگ می‌توانند به این امر کمک کنند. همچنین می‌توانید به این هدف سموم و پesticides را از طریق غذاهای تازه و طبیعی حذف کنید. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه بافت‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی سموم استنشاقی برده‌بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهند، اظهار کرد: سبزی‌های تازه و سیر در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. این غذاها حاوی مواد آلی هستند که به تقویت ریه‌ها و کاهش خطر در ریه کمک می‌کنند. مکمل ویتامین D نیز مصرف کنید. ویتامین D به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. اسماعیلی‌نقش این ویتامین را در وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون می‌توانید آگاه شوید و در صورت کمبود حتماً با مشورت با کارشناسان یا متخصصان تغذیه با مکمل ویتامین D استفاده کنید، اظهار داشت: در تهیه غذاهای خود حتماً از درجه‌بندی‌شده، این ادویه‌ها دارای کور کمترین است که باعث بهبود عملکرد ریه می‌شود.

ضرورت مصرف شیر

[illegible]

◀ مراقب وزن تان باشید

اسماعیل زاده خاطر نشان کرد: مر قابت وزن تان باشیدی
بر جاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگان های
داخلی به خصوص قلب و ری می شود و می توانست جسم ایمنی
بدن را در مقابل با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی
محوا با ریز گرد ها تضعیف کند. وی افزود: اگر دچار چاقی و
اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است، برای
هایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریز گرد های موجود
در هوا به تنزیق یک کار شناسان متخصصان تغذیه در محل
نزدگی خود مراجعه کنید.

