

### آنچه باید درباره آلرژی در کودکان بدانیم

**گیلان امروز**– تعداد کودکان مبتلا به آلرژی در سراسر جهان رو به افزایش است. در مطالعه‌ای که در حومه شهر پاریس صورت گرفته است، بیش از ۲۰ درصد از دانش‌آموزان مدراس از آلرژی رنج می‌برند؛ یعنی از هر پنج دانش آموز یک نفر علائم آلرژی را دارد و از هر ۱۰ نفر یک نفر ممکن است تنفس صدادار (خس خس) داشته باشد. این آمار در بیشتر شهرهای جهان صادق است.

بر این اساس ارتباط و همکاری بین پزشک، آموزگار و خانواده برای مراقبت از دانش‌آموز مبتلا به آسم و یا هر نوع آلرژی و همچنین پیشگیری از طلمه وارد کردن به سلامتی یا تحصیل او لازم است و آموزش اولیای مدرسه و مشارکت دانش‌آموزان در تمام فعالیت‌های فیزی، ورزشی و اجتماعی مدرسه ضروری است.

#### آلرژی چیست؟

آلرژی یک واکنش غیر طبیعی بدن است که نسبت به مواد خاصی بروز می‌کند و به همان اندازه که عوامل متفاوت هستند، واکنش‌ها نیز متفاوتند. آلرژی همچنین یک واکنش مضر است که سیستم ایمنی بدن را درگیر می‌کند. به نظر می‌رسد زمینه واکنش بیش از اندازه به آلرژی‌ها ارثی است و «آتوبی» نام دارد. افرادی که آلرژی ندارند، عوامل آلرژی‌زا را تحمل می‌کنند و علامتی ندارند؛ اما بدن افراد مبتلا به آلرژی ممکن است در اثر تماس مکرر با عوامل آلرژی‌زا حساس شود و پادتن تولید کند. تولید پادتن‌ها به آزادسازی مواد شیمیایی مانند هیستامین و بروز علائم بالینی آلرژی منجر می‌شود. البته معمولا واکنش به یک اندام مانند پوست، دستگاه تنفسی یا دستگاه گوارشی محدود می‌شود، اما در موارد نادر تمام اندام‌ها ممکن است درگیر شوند و به یک فوریت پزشکی خطرناک به نام آنافیلاکسی منجر شود.

#### آلرژی‌های تنفسی

گرفتگی بینی و سرفه از جمله علائم آلرژی تنفسی به عنوان شایع‌ترین نوع آلرژی است. آلرژی بینی (رینیت) و آسم از شایع‌ترین انواع آلرژی‌ها هستند. آلرژی راه‌های تنفسی فوقانی را «رینیت» و آلرژی راه‌های تنفسی تحتانی را «آسم» می‌نامند.

آلرژی بینی باعث بروز عطسه، خارش بینی، آبریزش و گرفتگی بینی می‌شود. این علائم می‌تواند فصلی باشد، یعنی زمانی که میزان گرده‌های گیاهان افزایش می‌یابد (آلرژی بینی فصلی و تب یونجه). این علائم همچنین می‌توانند به علت وجود حشرات درزمینه که هیبه یا مایت نام دارند و در ذرات گرد و غبار منزل وجود دارند، در تمام طول سال ادامه داشته باشند که به آن آلرژی بینی غیر فصلی می‌گویند. البته باید بدانیم که برخلاف سرماخوردگی، آلرژی واگیر نیست و کودک بر اثر آن تب نمی‌کند. از طرفی آسم در اثر التهاب و تنگ شدن راه‌های هوایی در ریه ایجاد می‌شود. در نتیجه درجات متفاوتی از اشکال در نفس کشیدن به علت تخلیه هوای ذخیره شده، در ریه‌ها بروز می‌دهد. در هنگام یک حمله آسم، کودک مضطرب می‌شود و احساس تنگی نفس می‌کند و حتی ممکن است احساس خفگی به وی دست دهد. یک علامت خفیف‌تر، اما آزاردهنده آسم، سرفه‌های آزار دهنده است.

شکایات چشمی نیز به همراه آلرژی‌های تنفسی وجود دارد و این امر خصوصا در تب یونجه دیده می‌شود و به آن آلرژی چشمی گفته می‌شود. به این صورت که چشم‌ها قرمز و اشک‌آلود خواهند شد، کودک از سوزش چشم و آزاردهنده بودن نور شکایت می‌کند و اغلب هر دو چشم کودک درگیر می‌شود و کودک چشمانش را به علت خارش فراوان مرتب مالش می‌دهد.

#### آلرژی پوستی

قرمزی، پوست خشک یا تورم علائم هشدار دهنده آن هستند و خطرات آن می‌تواند از ناتوانی اجتماعی تا بروز خفگی باشد. اگزما و کهیر بیماری‌های شایع پوستی است که کودکان مبتلا به آلرژی را درگیر می‌کند. شناخت عوامل آلرژی‌زایی که منجر به بروز آنها می‌شود، احتیاج به مهارت در تشخیص دارد، زیرا که واکنش‌ها ممکن است روزها یا هفته‌های بعد از تماس با عوامل آلرژی‌زا رخ دهد. مثلا غذایی که کودک می‌خورد، ممکن است علت آلرژی باشد و ضایعات در مناطق مختلفی از سطح بدن پدیدار شود.

#### اگزمای تماسی

این اگزما در هر نقطه‌ای که عامل آلرژی‌زا و یا مواد حاوی عامل آلرژی‌زا با پوست تماس پیدا کنند، پدیدار می‌شود. شناخته‌شده‌ترین آنها «اگزمای دکمه – شکم» در اثر وجود نیکل در دکمه شلوارهای جین یا «اگزمای گوش» در اثر گوشواره است.

#### اگزمای آتوپیک

این نوع اگزما کودکانی را که به طور ارثی مستعد هستند، درگیر و به خصوص شیرخواران و کودکان کم سن‌وسال را مبتلا می‌کند. این بیماری می‌تواند در تمام نقاط بدن و خصوصا در چین بازوها و در پشت پاها بروز کند.

باید توجه کرد که بروز اگزما می‌تواند زندگی کودک را تحت‌الشعاع قرار دهد و حتی ممکن است ناتوانی اجتماعی را به دنبال داشته باشد. پوست ممکن است قرمز و ملتهب باشد یا مانند پوست مار خشک و پوسته پوسته شود. این کودکان اغلب عصبی و رنجور هستند. آنها تمایل دارند که در خانه بمانند یا ممکن است به علت مسئله پوستی‌شان توسط دیگران طرد شوند. البته اگزما واگیر نیست و به همین دلیل کودکان مبتلا به اگزما نباید از هیچ فعالیتی در مدرسه حذف شوند. شما می‌توانید با مشارکت دادن آنها در همه فعالیت‌ها، زندگی راحت‌تری را برای آنها تأمین کنید.

#### کهیر چیست؟

کهیر یک بیماری التهابی پوستی است که موجب بروز تبورات خارش‌دار می‌شود. کودک ممکن است بگوید که در پوستش احساس سوزش و خارش شدید دارد. در این بیماری پوست بیمار گرم است و پوسته پوسته می‌شود.

#### کهیر غول آسا

این نوع کهیر منجر به بروز تورم در صورت و پلک‌ها می‌شود و کاملا مشخص و نمایان است؛ زیرا لب‌ها و پلک‌ها ممکن است تا دو برابر حد طبیعی ورم کنند. کهیر غول‌آسا یا آنژدوم چنانچه در راه‌های هوایی فوقانی رخ دهد، به علت ایجاد اختلال در تنفس می‌تواند خطرناک باشد. بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، در مدارس باید توجه کنند که می‌توانند با کاهش اصلی‌ترین عوامل آلرژی‌زا اقدام مؤثری انجام دهند. باید بدانیم که این عوامل آلرژی‌زا حتی می‌توانند گیاهان گل‌دار و حیوانات خردار باشند.

# نشی دروغی که درباره بدن‌تان به شما گفته شده

**گیلان امروز** – هر وقت چیزی را شنیدید که با جمله «آنها می‌گویند که…» شروع شد، کورکورانه باورش نکنید. چون وقتی پای زیست‌شناسی به میان می‌آید، «آنها» هیچ ایده‌ای نخواهند داشت.

عقل سلیم، دانش عمومی، هر وقت چیزی را شنیدید که با جمله «آنها می‌گویند که…» شروع شد، کورکورانه باورش نکنید. چون وقتی پای زیست‌شناسی به میان می‌آید، «آنها» هیچ ایده‌ای نخواهند داشت.
«۹۰ تا ۹۵ درصد از داستان‌هایی که درباره بدن‌تان به شما گفته شده حقیقت ندارند.» این را راشل وریمن، استادیار طب اطفال در دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا می‌گوید.
مجموعه کتاب‌هایی که وریمن به کمک دستیارش، آرون کارول منتشر کرده است، به کشف حقیقت موجود در پشت چنین افسانه‌هایی کمک کرده است. شاید اگر بفهمید که آدامس چه مدت در معده شما باقی می‌ماند، شگفت‌زده شوید: نزدیک به ۷ سال.
در این مطلب قصد داریم شما را با ۷ دروغ رایج درباره بدن‌تان بیشتر آشنا کنیم که روزانه از دوستان، آشنایان، پدر و مادر، همکاران همه‌چیزدان و حتی شاید پزشکتان می‌شنوید.

#### ۱. ادرار‌تان استریل است

مطمئنا، ادرار شما می‌تواند به شفافیت کریستال باشد. اما محققان دانشکده پزشکی دانشگاه لویولا در شیکاگو، معتقدند که متانه خانم‌ها پناهگاه حداقل ۸۵ گونه باکتری مختلف است. با وجود اینکه تحقیقات آنها در این زمینه هنوز کامل نشده، هیچ دلیلی وجود ندارد که مردان را از این قاعده مستثنی بدانیم.

این یافته‌ها توضیح می‌دهند که چرا در شرایط اضطرابی که ممکن است آب کافی در اختیار نداشته باشید، ادرار خود را نمی‌نوشید. اگر آنقدر آب بدن‌تان را از دست داده‌اید که به فکر نوشیدن ادرار‌تان هستید، احتمالا مشکلات بزرگ‌تری از چند باکتری دارید. با این حال، این باکتری‌های کوچک می‌توانند مفید واقع شوند. برخی از باکتری‌هایی که در ادرار شما وجود دارند، و به اصطلاح «میکروبیوم ادرار» نامیده می‌شوند، روزی در درمان عفونت و مسائل مرتبط به پزشکان کمک خواهند.

#### ۲. اگر از قانون ۵ ثانیه پیروی کنید، مریض نخواهید شد

باور کنید یا نه، این قانون به اصطلاح ۵ ثانیه بارها به دقت آزمایش شده است. نظر محققان: مقدار باکتری‌هایی که در یک میان‌وعده وجود دارد، وابسته به این نیست که غذای شما چه مدت روی زمین افتاده باشد، بلکه به نوع و کیفیت غذایتان بستگی دارد. اگر قانون ۵ ثانیه را فراموش کرده‌اید، با ما همراه

## {اجتماعی}

باشید. به عنوان مثال، غذاهای مرطوب و چسبنده، به نسبت غذاهای خشک و ترد باکتری بیشتری را به خود می‌گیرند. همچنین، یک کاشی صاف، به نسبت چوب یا فرش، میکروب‌های بیشتری را به اطراف منتقل می‌کند. باکتری‌ها



می‌توانند برای هفته‌ها روی پله‌ها زنده بمانند و اگر تکه‌ای از مواد غذایی شما بر روی زمین بیافتد، بلافاصله آلوده خواهد شد.

این باکتری‌ها می‌توانند شما را بیمار کنند. اما اگر مواد غذایی آلوده خوردید و دچار اسهال نشدید، باید از سیستم ایمنی قوی بدن‌تان تشکر کنید، یا قدردان دوست وسواسی‌تان باشید که تمام پله‌ها را تمیز کرده است.

#### ۳. تراشیدن مو باعث رشد موهای ضخیم‌تر و تیره‌تر می‌شود

«اصلاح صورت با تیغ ریش‌تراشی باعث می‌شود که مو از ریشه کنده شود. از این رو، موها به محض رشد دوباره، ضخیم‌تر و تیره‌تر به نظر می‌رسند.» این را رابرت دورین، متخصص پوست و مو در نیویورک می‌گوید. در واقع، اصلاح بیش از حد موها می‌تواند به پوست و موی شما آسیب بزند. این کار می‌تواند موی شما را از ریشه بیرون آورده و به سلول‌های زیرین پوست آسیب بزند.

#### ۴. وقتی در خواب راه می‌روید، مثل یک بمب ساعتی هستتید

اگر در کنار کسی که خوابش سبک است، بخوابید و در میانه شب خواب‌گردی کنید، ممکن است او را وحشت‌زده کنید. اما نگران نباشید؛ خواب‌گردی شما باعث حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌ها‌جدی در او نخواهد شد. هیچ

## کیان امروز

سال شانزدهم/ شماره ۴۴۸۹

# شما گفته شده

شواهدی مبنی بر نقش خواب‌گردی در بروز بیماری‌های جدی وجود ندارد. هیچ کسی نمی‌داند این باور نادرست از کجا شکل گرفته است. کسی که خواب‌گردی می‌کند، در واقع از عمل خود آگاه نیست. گاهی اوقات، بیدار کردن آنها، از بروز یک اتفاق مانند افتادن یا آسیب دیدن جلوگیری به عمل می‌آورد.

دکتر ورمین معتقد است بهترین کاری که می‌توانید در مواجهه با یک فرد خواب‌گرد انجام دهید، این است که طبق سناریوی او بازی کنید و آنها را به آرامی به سمت تخت خواب‌شان هدایت کنید.

**۵. شما بیشتر حرارت بدن خود را از طریق سر از دست می‌دهید**

سرعت پراکندگی حرارت از بدن به سطح تماس آن بخش از بدن، وضعیت پوست و سرعت خنک شدن بدن‌تان بستگی دارد. دکتر ورمین در این باره می‌گوید: «اگر پوست خود را در معرض هوا قرار دهید، پوست سر‌تان به همان اندازه‌ای تحت پوشش خواهد بود که پوست بازوی‌تان تحت پوشش است. مطالعات دکتر ورمین و تحقیقاتی که او روی داوطلبان خوش‌شناسی که در اتاق‌های سرد مورد بررسی قرار گرفته بودند، نشان داده است که پراکندگی حرارت بدن تقریبا در تمام نواحی به شکل یکسان صورت می‌گیرد. این باور نادرست تا حد زیادی به واسطه شرایط زندگی شکل گرفته است؛ چون در یک هوای سرد، معمولا با کت، شلوار جین و بدون کلاه از خانه بیرون می‌روید و اگر خیلی سردتان باشد، کلاه می‌پوشید. اما در واقع سر شما هیچ نقشی در نگه داشتن گرمای بدن ندارد. هیچ دلیلی وجود ندارد که پوشیدن کلاه بتواند شما را گرم نگه دارد و حرارت بدن را پراکنده نسازد.

#### ۶. شما تنها از ۱۰ درصد ظرفیت مغزتان استفاده می‌کنید

با عرض پوزش: هیچ نابغه‌ای در زیر سلول‌های تنبل مغز شما وجود ندارد. هیچ کس نمی‌داند این باور نادرست از کجا شکل گرفته است، اما می‌توان حدس زد که این باور بیشتر شبیه یک جمله برانگیزاننده باشد که برای تشویق کسی گفته می‌شود. اما درک چون و چراى وجود این باور نادرست چندان سخت نیست. ما ذاتا دوست داریم فکر کنیم که یک پتانسیل نهفته داریم که اگر تحقق یابد، کسی نمی‌تواند بگوید چه می‌شود؟

با این حال، اسکن‌های مغزی تا به امروز قادر به کشف این پتانسیل نهفته در مغز انسان نبوده‌اند. به گفته محققان، مغز انسان تقریبا تمام وقت کار می‌کند و آسیب‌های مغزی در هر نقطه‌ای از مغز می‌توانند باعث بروز یک آسیب جدی شوند. بنابراین اگر فکر می‌کنید قابلیت‌های شناختی شما در حد و اندازه واقعی خود نیستند، پس باید راه دیگری برای توسعه و بهینه‌سازی آن پیدا کنید.

**منبع:** health

# دانستنی هایی در مورد پاستیل

شیرینی کمتر در این نوع پاستیل‌ها آن را تبدیل به یکی از سالم‌ترین خوراکی‌ها برای کودکان کرده است که به مراتب از دیگر خوراکی‌های پر نمک و یا بسیار شیرین، بهتر است.
این کارشناس تغذیه با اشاره به طعم‌دهنده‌های

قرار می‌دهند که این کار باعث آب شدن سطح زیرین پاستیل و شل شدن سطح رویی ژله شده که کودکان در خوردن آن امتناع می‌کنند در حالی که می‌توانید یک لیوان بستنی وانیلی به پودر ژله‌ای که در آب گرم حل

شده است اضافه کنید که به این ترتیب کالری و ارزش تغذیه‌ای ژله تا حد زیادی بالا می‌رود.



مختلف در پاستیل‌ها گفت: «هیچ فرقی بین پاستیل‌های نوشابه‌ای و میوه‌ای وجود ندارد و فقط اساس استفاده شده در آنها با هم تفاوت دارد. همچنین رنگ، وضوح و شفافیت و نیز تست‌های میکروبی از معیارهای قابل قبول در ارزیابی یک پاستیل خوب محسوب می‌شود.»

#### با خلاقیت ارزش تغذیه‌ای خوراکی‌های ژله‌ای را

##### پالا بپرید

اگر فرزند بد غذایی دارید که فقط میل به خوردن اینگونه تنقلات دارد هرگز خوراکی‌های ژله‌ای و پاستیل‌ها را جایگزین وعده غذای اصلی او نکنید. ولی برای بالا بردن ارزش تغذیه‌ای ژله‌هایی که فرزندتان دوست دارد، بهتر است انواع میوه‌های دلخواه را قبل از بستن ژله به آن اضافه کنید. اما کیوی، آناناس، انجیر و انبه را در ژله به کار نبرید زیرا باعث آب انداختن ژله می‌شود و از بستن آن جلوگیری می‌کند. مرکبات مثل پرتقال و نارنگی هم باید با پوست نازک روی‌شان به ژله‌ها اضافه شوند تا آب نیندازند. در بعضی مواقع دیده می‌شود که برای زیبایی ظرف ژله، انواعی از پاستیل‌ها را روی ژله‌های نیمه بسته

به کودکان زیر دو سال پاستیل ندهید. زیرا این کودکان دارای سیستم گوارشی و ایمنی ضعیف و حساسی هستند که خوردن این نوع خوراکی‌ها برایشان خطر ناک است.

ضمن آنکه شیرخواران تکه‌ای از پاستیل را با دندان جدا کرده و با قورت دادن آن در داخل نای، باعث خفگی آنان شود.

به جای خریدن پاستیل‌هایی که رویشان را لایه‌ای از شکر پوشانده، انواع ساده و بدون شکر آن را خریداری کنید.

به فرزندتان یادآوری کنید که بعد از خوردن پاستیل حتما دندان‌هایش را مسواک کند. زیرا قند موجود در پاستیل سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

در موقع دادن پاستیل به فرزندتان، مصرف تنقلات شیرین و دیگر مواد قندی را کاهش دهید.

حتما باید والدین به این نکته توجه داشته باشندکه در ارتباط با کودکان بیش فعال وکودکانی که دارای دیابت و اضافه وزن هستند درمورد مصرف پاستیل و اینگونه خوراکی‌ها با پزشک مربوطه مشورت لازم را داشته باشند.

#### پاستیل نباید جایگزین وعده‌های غذایی شود

«سیمین واقفی» کارشناس تغذیه در این خصوص می‌گوید: «بطور کلی پاستیل و انواع ژله، ارزش غذایی بالایی ندارند. بنابراین نباید جایگزین وعده‌های غذایی شوند. چرا که معمولا این نوع خوراکی‌ها به عنوان دسر و میان وعده سرو می‌شوند و مصرف آنها اگر در هفته یک تا دو بار و یا موردی باشد مشکلی نیست اما اگر مصرفشان هر روزه باشد و به عادت تبدیل شود منجر به کم اشتهایی شده، و میل به غذا خوردن را در کودکان کاهش می‌دهد. حتی در پاره‌ای مواقع، باعث بروز حساسیت می‌شود. به شکلی که در برخی کودکان که زمینه آلرژی دارند این حساسیت بصورت خس‌خس سینه و یا کهیر دیده شده که لازم است در این زمینه دقت لازم به‌عمل آید.

البته در صورت مصرف پاستیل برای کودکان، بهتر است از پاستیل‌هایی استفاده شود که دارای ویتامین C و مولتی ویتامین هستند. از طرفی نسبت به تنقلات دیگر، وجود

در گردش باشد.

۲.هر روز به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر پاهایتان را در ارتفاع و روی بالش قرار دهید.

۳.سعی کنید زیاد اضافه وزن پیدا نکنید.

۴.هر روز پاهایتان را بژس بزیند تا جریان خون در آن افزایش یابد. (این مسئله مانع از شکل‌گیری واریس خواهد شد). برای این کار از بژس‌هایی با پره‌های طبیعی و دسته دراز استفاده کنید تا بتوانید بر روی تمام نقاط بدن آن را بمالید. سعی کنید بژس را به آرامی از سمت قوزک پا به سمت بالا و به شکل مدور بمالید. این کار را پیش از رفتن به حمام انجام دهید تا سلول‌های مرده از بین برود. برای آنکه پوستتان نرم و براق شود، بعد از حمام حتما از

مرطوب‌کننده استفاده کنید.
۵.از کپسول‌های ویتامین E یا سیر برای بهبود و افزایش جریان خون و ویتامین C و B کمپلکس به منظور تقویت رگ‌های خونی استفاده کنید.
۶.از نشستن به مدت طولانی و قرار دادن پاها روی هم خودداری کنید.
۷.سعی کنید لباس‌های آزاد و شل بپوشید.
۸.از روش‌های درمانی مانند طب سوزنی یا عکس‌العمل‌شناسی برای افزایش جریان خون و هر نوع انرژی ایستا در بدن استفاده کنید.
۹.بعد از حمام، روغن بیدستر را روی رگ‌هایتان بمالید. سعی کنید ماساژتان با ضریبات ملایم رو به بالا از سمت پاها به سمت ساق پا باشد.
۱۰.از ایستادن برای مدت طولانی پرهیز کنید.