

کفش مناسب بپوشید



شادفر

بر اساس یافته های تاریخی، قدیمی ترین کفشی که انسان به پا کرده است به حدود ۸ هزار سال پیش از میلاد مسیح برمی گردد که از گیاه مریم گلی به صورت صندل ساخته شده بود. در ایران هم تصاویر و نقش برجسته های موجود نشان می دهد که ماد ها نخستین کسانی بوده اند که کفش استفاده می کرده اند. کفش هایی شبیه جوراب که جنس آن ها از چرم بوده و به وسیله پابند هایی که از شلوارها و یزران بوده اند، روی پاها محکم می شده اند. از نظر لباس و پوشش، کفش در درجه بالایی از اهمیت قرار می گیرد. زیرا انتخاب نادرست آن می تواند پیامدهای زیادی برای سلامتی به همراه داشته باشد. به طور قطع، هیچ کسی دوست ندارد کفشی که می پوشد، پاهاش را بیازارد و به ویژه اگر شاغل باشد و زمان زیادی را در بیرون از خانه سپری کند. از این رو اهمیت کیفیت و راحتی کفشی که به پای می کنید برایتان بیشتر می شود. چرا که درد های مفصلی، درد پا شنه، میخچه، خفیدگی انگشت ها و پیامدهای بسیار دیگر همه از جمله عوارض کفش نامناسب هستند.

- باید و نبایدهای انتخاب کفش
- کفشی که می خرید باید هم در ناحیه پنجه و هم در ناحیه پاشنه، کامل اندازه پای شما باشد.
- زمان پوشیدن کفش نباید احساس درد و ناراحتی داشته باشید و راه رفتن معمولی پاهایتان را نیاز دارد.
- قسمت پنجه کفش اگر پهن باشد به ناخن ها و انگشتان پا فشار نمی آورد.
- جنس کفش باید طوری باشد که هوا داخل آن در گردش باشد. کفش های چرم به دلیل اینکه هوا را از خود عبور می دهند مناسب تر از سایر جنس ها هستند.
- در بیشتر افراد اندازه هر دو پای یکسان نیست و حدود نیم سایز با هم تفاوت دارند. در چنین شرایطی باید پای بزرگ تر را ملاک اندازه واقعی پا در نظر بگیرید.
- صبح ها برای خرید کفش اقدام نکنید، زیرا به طور معمول در طول روز پاها به علت ایستادن زیاد و راه رفتن متورم می شوند. او آخر روز بهترین زمان برای خرید کفش است.
- در زمان خرید کفش، جوراب بپوشید تا پس از خرید کفش برایتان تنگ نباشد.
- پاشنه استاندارد کفش برای پاهای سالم دو تا چهار سانتی متر است. اگر بیشتر از این باشد ممکن است برای زانو و ستون فقرات ایجاد مشکل کند.
- قالب کفش ها با هم فرق می کند. از این رو نباید در زمان خرید فقط به شماره کفش پیشین خود اکتفا کنید. کفش جدید را بپوشید و امتحان کنید.
- خرید کفش بزرگ تر از اندازه فعلی پا درست نیست زیرا سبب پینه می شود.

- پیامدهای پوشیدن کفش نامناسب
- فرورفتن ناخن در گوشت پا
- انحراف انگشت شست پا
- ایجاد میخچه، پینه و تاول در انگشتان پا
- درد در ناحیه کمر
- درد های زانو و مفاصل
- درد پاشنه پا
- خستگی های زود رس
- بروز بیماری نوروپاتی

- کفش مناسب برای کودکان
- کفش مناسب برای کودکان کفشی است که نرم و منعطف و همچنین دارای فضای کافی در قسمت پنجه باشد تا مانع رشد انگشتان و پنجه نشود. نکته مهم دیگر در انتخاب کفش کودکان، مقاومت آن است، ضخامت کفش کودکان باید به اندازه ای باشد که به پای کودک آسیبی نرسد. افزون بر این ها توصیه می شود والدین به طور دائم پای کودکان را بررسی کنند تا اگر نشانه هایی مانند قرمزی، تاول و زخم مشاهده شد نسبت به تعمیر یا تعویض کفش اقدام کنند.

هرگز عینک آفتابی تقلبی نزنید



نور باید از مردمک چشم عبور کند و به بخش های پشتی چشم برسد. برای همین زمانی که چشم در روشنایی قرار می گیرد به صورت طبیعی مردمک چشم کوچک تر می شود تا نور کمتری وارد چشم شود و برعکس زمانی که روشنایی محیط کم است، مردمک چشم گشاد تر می شود تا نور بیشتری از آن عبور کند. از این رو زمانی که فرد از عینک آفتابی استفاده می کند، به طور طبیعی مردمک چشم گشاد تر می شود تا نور بیشتری وارد چشم شود. متخصصان چشم بر این باورند که عینک های آفتابی تقلبی نمی توانند جلوی پرتوهای مضر فرابنفش به چشم را بگیرند، بنابراین آسیب بیشتری را به چشم وارد می کنند. از این رو استفاده نکردن از عینک آفتابی غیراصل بسیار بهتر از استفاده کردن از آن است. ایجاد ناخنک چشم، تشکیل آب مروارید، التهاب قرنیه و سرطان چشم آسیب هایی هستند که این عینک ها برای چشم رقم می زنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

سوغات بهار برای حساس ها

حساسیت فصلی درمان ندارد ولی می توان نشانه های آن را تا حدی کنترل کرد

معصومه متین نژاد | احساس می کنید سرما خورده اید، ولی چند روز که می گذرد، تازه می فهمید حساسیت فصلی تان بوده. هنوز بهار حضور رسمی اش را روی تقویم اعلام نکرده، حساسیتان دوباره برگشته است. عطسه پشت عطسه، آب ریزش بی امان، خارش گلو و کلی نشانه های دیگر که باید دست کم تا پایان فصل کرده افشانی گیاهان تحملشان کرد. نشانه هایی که گاهی ممکن است شما را راهی بیمارستان هم بکند. بیماری شایعی که نمی توان آن را درمان قطعی کرد ولی می توان با به کارگیری تدابیری نشانه های آن را تا حدی کنترل کرد یا از بین برد. برای این منظور هم حتما باید اطلاعات خودتان را درباره این بیماری بیشتر کنید.

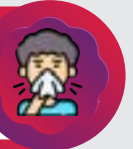
واکنش بدن به حساسیت زها

وقتی حساسیت زها وارد بدن می شوند، بدن دائم آنتی بادی تولید و آن ها را روانه سلول ها می کند که سبب آزاد شدن هیستامین و دیگر مواد شیمیایی می شود. موادی که رگ ها را گشاد و با ایجاد ورم بینی و ورم چشم از ورود بیشتر مواد آلرژی زا به بدن جلوگیری می کند.



حساسیت یا آلرژی

زمانی که سیستم ایمنی بدن نسبت به یک ماده حساسیت زایش از اندازه واکنش نشان بدهد فرد مبتلا به حساسیت یا آلرژی است.



نشانه های حساسیت بهاری

- آب ریزش بینی و چشم
- عطسه کردن
- تحریک گلو
- کاهش تمرکز
- خارش چشم و گوش و بینی
- سیاهی زیر چشم
- گرفتگی بینی
- تغییرات خلقی
- سرفه
- کهیر
- پایین آمدن فشار خون
- مشکلات تنفسی
- شوک و حمله قلبی



نقاط حساس به مواد حساسیت زا

- سینوس ها
- راه های هوایی
- پوست
- روده
- چشم
- گوش



انواع حساسیت پوستی

- اگزما
- کهیر
- درماتیت



شایع ترین علت حساسیت بهاری

گرده گیاهان شایع ترین علت بروز حساسیت در فصل بهار هستند.



پیشگیری از حساسیت

- دخانیات مصرف نکنید و در معرض دود آن ها هم قرار نگیرید.
- از شوینده های اسیدی مانند وایتکس، جرم گیر، حشره کش استفاده نکنید و در معرض عطر و اسپری قرار نگیرید.
- در معرض باد مستقیم کولر یا پنکه قرار نگیرید.
- در محیط های شلوغ و پر جمعیت رفت و آمد نکنید.
- از تماس با گرد و غبار یا قرار گرفتن در معرض گرده گیاهان به ویژه در فصل بهار بپرهیزید.
- در روزهای سرد از شال گردن برای پوشاندن بینی و دهان خود کمک بگیرید.
- دست کم یک بار در هفته دیوارها و وسایل خانه را با دستمال مرطوب گردگیری کنید.
- از لباس های پشمی یا فرش پشمی استفاده نکنید و پتوی خود را با ملحفه بپوشانید.
- حیوانات خانگی به ویژه سگ گربه، خرگوش و پرند را در خانه نگه ندارید.
- مصرف برخی میوه ها مانند انگور و خربزه نشانه های حساسیت را تشدید می کنند. در مصرف آن ها دقت کنید.



درمان های شیمیایی نشانه های بیماری

- گیرنده های لوکوترین
- قطره های چشمی
- کورتیکواستروئید های بینی
- اسپری بینی
- داروهای ترکیبی
- آنتی هیستامین ها
- مواد ضد گرفتگی یا احتقان



ورزش های مفید

- شنا
- یوگا
- پیلاتس



دمنوش های مناسب

- زنجبیل
- نعنا
- بادرنجبویه
- شیرین بیان
- چای سبز



توصیه های طب سنتی

- از پر خوری بپرهیزید و غذاهای چرب و دیر هضم را نخورید.
- به جای گوشت های دیر هضم از گوشت های لطیف مانند بلدرچین و کبک استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور و ترش و میوه های آبی را کنار بگذارید.
- دست کم دو تا سه بار در هفته آش های ساده با ترکیب آلو یا انار بخورید.
- کاهو و سکنجبین بخورید تا از شدت خشکی و خارش پوست کم شود.
- ادویه های تند مصرف نکنید.
- خود را در معرض باد سرد قرار ندهید و لباس های مناسب بپوشید.
- زمان خواب، سر را نسبت به بدن بالاتر قرار دهید.
- سرو صورت خود را بخور یا بونه بدهید تا از آب ریزش بینی کم شود.
- در هنگام شدت نشانه ها از حمام رفتن بپرهیزید.
- از مصرف موضعی گلاب برای رفع خارش کمک بگیرید.
- از شربت خاکشیر، نارنج، آب زرشک، عرق کاسنی و آلبیمو بیشتر استفاده کنید.



۴۸ تا ۷۰ درصد

اگر یکی از والدین به حساسیت فصلی مبتلا باشد، احتمال ابتلای فرزندش ۴۸ درصد است و اگر هر دو آن ها مبتلا باشند، این احتمال به ۷۰ درصد می رسد.

دری بی علاج

حساسیت را نمی توان درمان کرد، ولی نشانه های آن را می توان درمان یا کنترل کرد.

۴ سالگی

شروع نشانه های حساسیت در کودکان معمولاً از چهار سالگی است.

۵۰ درصد

حدود ۵۰ درصد افراد یک یا چند نشانه از حساسیت را دارند.