



امیرمقدم

پوست صورت حساس است و می تواند سریع تر از نقاط دیگر بدن منعکس کننده تغییرات داخلی باشد. این روشی است که در گذشته طب سنتی هم بر پایه آن بخشی از مشکلات بیماران را تشخیص می داد. پریدگی رنگ پوست، ترک خوردگی لب، زردی چشم ها و تیرگی های ایجاد شده بر روی پوست بخشی از این نشانه ها هستند که در ادامه رابطه بین آن ها با برخی بیماری ها را با هم مرور می کنیم.

خشکی و افتادگی پوست

خشکی پوست، خارش و کاهش قدرت التیام زخم ها از مشکلات رایج پوستی در افراد مبتلا به دیابت است. همچنین دیابت می تواند سبب ایجاد لکه های تیره روی پوست، به ویژه در نواحی گردن و صورت شود. افتادگی پوست و چین و چروک زودرس نیز به دلیل کاهش خاصیت ارتجاعی پوست در افراد دیابتی شایع تر است.

زردی صورت و چشم ها

رنگ زرد خفیف در صورت و به ویژه سفیدی چشم ها احتمال ابتلا به زردی را نشان می دهد. این زردی به علت تجمع بیلی روبین در خون و بافت های بدن ایجاد می شود. در شرایط عادی، کبد بیلی روبین را به همراه سلول های قرمز قدیمی دفع می کند. خستگی، سردرد، تب کم اشتها، تهوع، کاهش وزن، درد شکم، خارش پوست و کم رنگی ادرار و مدفوع از دیگر نشانه های این بیماری است.

تورم صورت و زردی پوست

کبد چرب غیر الکلی، بیماری ای است که به علت تجمع چربی در کبد ایجاد می شود. افزون بر آثار داخلی که بر بدن دارد، می تواند تغییراتی در چهره هم ایجاد کند. معمولاً زردی پوست و چشم ها (یرقان)، تورم صورت و سیاهی دور چشم ها از نشانه های شایع این بیماری است که روی ظاهر فرد تأثیر می گذارد.

رویش موی زائد در صورت

رویش موهای زائدی که در امتداد خط فک، چانه و لب بالای خانم ها اتفاق می افتد، هیرسوتیسم یا پرمویی شناخته می شود و می تواند نشانه ای از سندرم تخمدان پلی کیستیک باشد که به دلیل نبود تعادل در ترشح هورمون ها و افزایش هورمون مردانه در آن ها اتفاق می افتد. این موها می تواند به علت استفاده از داروهای خاص یا اختلالات غدد فوق کلیوی و در موارد نادر تومور یا سرطان هم ایجاد شده باشد.

رنگ پریدگی پوست

یکی از علل اصلی رنگ پریدگی پوست، کم خونی ناشی از فقر آهن است که بدن نمی تواند هموگلوبین مورد نیاز خود را تولید کند. این هموگلوبین ها سبب به وجود آمدن رنگ قرمز خون می شوند. اگر کمبود آهن شدید باشد، دیگر قسمت های صورت مانند داخل دهان، لثه ها، زیر پلک ها و لب ها نیز رنگ پریده به نظر می رسند. خستگی شدید، سردرد، سردی دست ها و پاها و شکنندگی ناخن ها از دیگر نشانه های فقر شدید آهن است.

خشکی و ترک لب

این مشکل رایج ترین نشانه از کمبود آب در بدن است. ۳۰ درصد از آب بدن در داخل پوست قرار دارد که در صورت کمبود آب در بدن، پوست خشک شده و لب ها ترک می خورند. همچنین کم آبی می تواند به کاهش تعریق و دفع نشدن آلودگی و چربی انباشته شده بر روی پوست منجر شود که با افزایش احتمال ابتلا به آکنه، آگزما و پسوریازیس همراه است.

چین و چروک عمیق زودرس

چین و چروک رابطه مستقیمی با سن دارد، ولی چین و چروک زودرس در اطراف دهان یا پیشانی می تواند در اثر قرار گرفتن بیش از حد پوست در معرض دود سیگار باشد. نیکوتین موجود در سیگار به تنگ شدن رگ های خونی در لایه بیرونی پوست، کاهش جریان خون و در نتیجه نرسیدن مواد مورد نیاز به پوست منجر می شود.

ترک گوشه دهان

ترک گوشه دهان معمولاً با کمبود ویتامین B۱۲ آهن و روی در بدن مرتبط است. کمبود این ویتامین در بدن می تواند به التهاب غشای دهان، پوست، چشم ها و دستگاه گوارش منجر شود. ورم غشاهای مخاطی، التهاب پلک، زخم روی لب ها و دهان و قرمزی پوست از دیگر نشانه های آن است.

لکه زرد اطراف چشم

بیماری های قلبی می توانند یکی از دلایل به وجود آمدن این لکه ها باشند. این لکه های زرد رنگ که بیشتر در نزدیکی گوشه داخلی پلک به وجود می آیند، نرم، کوچک و بدون درد هستند و مشکلی در بینایی ایجاد نمی کنند.

چشمان پف کرده

پف و حلقه های تیره زیر چشم ممکن است به دلیل دیر خوابیدن، کمبود خواب یا گریه بیش از حد به وجود بیایند. ولی اگر فرد هیچ کدام از این مشکلات را تجربه نکرده باشد، ممکن است نشانه ای از یک مشکل جدی پزشکی باشد. مانند بیماری چشمی تیروئید که به تورم بافت ها و ماهیچه های اطراف چشم منجر می شود. نوعی بیماری خود ایمنی که در آن سیستم ایمنی بدن به پشت چشم ها حمله می کند و سبب التهاب می شود.

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.

زنگ خرید

برای انتخاب نوشت افزار مناسب با آگاهی به بازار بروید



اول با برنامه خرید کنید

بهتر است قبل از آنکه خانه را به مقصد فروشگاه ترک کنید چند کار مهم را انجام دهید.

اول: تهیه فهرستی از لوازم مورد نیاز و ضروری
بسیاری از مدارس فهرستی از نوشت افزارها را به خانواده دانش آموز می دهند. بهتر است مطابق آن فهرست خرید کنید. اگر فهرستی در اختیار ندارید معقولانه خرید کنید و در خرید افراط نکنید.

دوم: مشخص کردن بودجه
از تجربه سال های گذشته کمک بگیرید. خیلی دست و دل بازی به خرید نوشت افزار نرئید. یک بودجه محدود را مشخص و برای لوازم اولویت بندی کنید.

پنجم:

انتخاب بهترین محصول
بسیاری از افراد بر این باورند که نوشت افزارهای تولید خارج از کشور بهتر از نوع ایرانی موجود در بازار است. این در حالی که چنین تصویری اشتباه است. حواستان باشد قبل از خرید در مورد کیفیت نوشت افزارهای ایرانی کمی تحقیق کنید. گاهی ظاهر فریبنده انواع نوشت افزارهای خارجی باعث می شود تنها متحمل یک هزینه اضافه شوید.

دوم خلاصیت به خرج دهید

جدا از اینکه خرید نوشت افزار در روزهایی که تابستان به شماره افتاده و به پاییز نزدیک می شویم بسیار جذاب است و البته برای خیلی از پدرها و مادرها نوستالژی است، اما والدینی موفق هستند که با کمی خلاصیت در زمان و هزینه صرفه جویی می کنند. به عنوان نمونه به جای وقت گذاشتن طولانی در بازار نوشت افزار و دیگر مسائل حاشیه ای مثل ایجاد ترافیک، می توان دستی به سر و روی لوازم سال گذشته کشید. به عنوان نمونه زیب های خراب شده کیف مدرسه را تعمیر کرد. جامدادی های پارچه ای را شست و شو داد و با یک نقاشی ساده روی آن رنگی دوباره به آن ببخشید. گاهی حتی با دوختن چند دکمه رنگی می توان آن ها را تزئین و فانتزی کرد. مدار رنگی های کوچک و بزرگ را تراش کرد و در جعبه ای نو که می تواند پلاستیکی یا فلزی باشد قرار داد. همچنین برچسب های نام و نام خانوادگی را می توان با یک طراحی کوچک تهیه کرد.

سوم: صحبت و توجیه دانش آموز
قبل از آنکه خانه را ترک کنید از بودجه و هدفی که برای خرید نوشت افزار دارید فرزندتان را آگاه کنید.

چهارم: شناسایی بازار هدف

طبق روال هر ساله روزهای پایانی تابستان نمایشگاه های نوشت افزار متعددی در شهر برگزار می شود. اگر فرصت حضور در چنین نمایشگاه هایی را ندارید سعی کنید از مراکز معتبر نوشت افزار خرید کنید.

سوم با دقت خرید کنید

خرید تک تک نوشت افزارهای مورد نیاز یک دانش آموز نیاز به اطلاعاتی درباره آن ها دارد. تجربه ثابت کرده است وقتی دست پر و با آگاهی تمام به بازار می روید با بهترین خرید به خانه باز می گردید.

جامدادی

ویژگی:
بهترین انتخاب نوع پارچه ای است چون به لحاظ وزنی سبک و قابل شست و شوست.

کیف مناسب

کوله پشتی، بهترین گزینه برای انتخاب یک کیف خوب و مناسب دانش آموز است که ویژگی های خاص خودش را دارد.

ویژگی:

اندازه کوله پشتی باید متناسب با سن دانش آموز باشد. دارای بند مخصوص کمر باشد. زمانی که پیرا و وسایل است نهایت ۳۰ درصد وزن دانش آموز باشد. ۴ سانتی متر بالاتر از خط کمر قرار بگیرد (به موازات خط ناف در ناحیه پشتی) بیشتر از ۳۰ دقیقه به طور مداوم حمل نشود. هر دو بند پارچه ای با قطر ۵ سانتی متر باشد. تعداد جیب های داخلی و بیرونی زیاد باشد تا سنگینی کیف تنها در یک نقطه به گردن و پشت فشار وارد نکند.

تراش

ویژگی:
جنس پلاستیکی باشد. کوچک، باتیغ تیز و محفظه دار باشد.

دفتر

ویژگی:
بر اساس نوع درس تعداد برگه هایش را انتخاب کنید. به صحافی دقت کنید. البته که نوع فتری بهترین انتخاب است. جلد محکمی داشته باشد.

خودکار

ویژگی:
دارای درپوش باشد تا جوهر بیس ندهد. سبک و خوش دست باشد. روان بنویسد.

مداد سیاه و قرمز

ویژگی:
ساده و خوش دست باشد. سختی مغز متوسط باشد تا فشار کمتری به انگشتان دست وارد شود. بهترین انتخاب مداد مغز HB و B است.

پاک کن

ویژگی:
نه خیلی نرم باشد که با چند بار پاک کردن تکه تکه شود و نه خیلی سفت که به کاغذ آسیب بزند.

مداد رنگی

ویژگی:
دارای رنگ های اصلی باشد. خوش دست و ساده باشد. سختی مغزش از مداد سیاه و قرمز کمتر باشد.

پرگار، نقاله، گونیا و خط کش

ویژگی:
جنسش پلاستیکی باشد. دارای جعبه باشد. خطوط درجه بندی واضح و پررنگ داشته باشد.

دفترچه یادداشت

ویژگی:
یک دفترچه یادداشت کوچک برای یادداشت برداری تکالیف درسی گزینه خوبی است تا دانش آموز در کتاب و دفترهای درسی هر چیزی را ننویسد.

ماژیک و هایلایتر

ویژگی:
در خرید انواع رنگ ها افراط نکنید چون باعث حواس پرتی دانش آموز در زمان استفاده از آن ها می شود.