

تنبلی چشم در کودکان تا چه سنی قابل درمان است؟

یک اپتومتریست گفت: در بین اختلالات چشمی اختلال تنبلی چشم در دهه اول زندگی فرد به راحتی درمان می شود و بعد از عبور از این دوره روند درمان سخت تر می شود.

خوب و کارآمد داشته باشد. در مرحله دوم ارزانترین و سادهترین روش برای درمان چشم تنبلی، بستن چشم سالم و واداشتن کودک برای استفاده از چشم تنبلی است. به همین خاطر غالباً اپتومتریست ها علاوه بر تجویز عینک به والدین کودک توصیه می کنند تا برای چند ساعت بطور روزانه چشم تنبیل خود به دیدن محیط پیرامون با چشم سالم کودک بسته شود تا کودک با بستن چشم تنبلی چشم همدست توسط اپتومتریست طی جلسات درمانی لازم درمان شوند.

هر دو چشم خواهد بود پس دوره درمان تنبلی چشم کودکان خردسالی است و هر چه سن کودک بالاتر رود شانس درمان این اختلال کاهش می یابد. میرزاجانی اظهار کرد: جهت پیشگیری از تنبلی چشم توصیه می شود تا کودکان قبل از سن ۳ سالگی حداقل یک مرتبه معاینه شوند تا اگر دچار نقصان بینایی یا تنبلی چشم هستند توسط اپتومتریست طی جلسات درمانی لازم البتة بحث درمان زمانی مطرح می شود که ما پیشگیری مناسبی را نداشته باشیم و گرنه با معاینه به موقع و پیشگیری لازم می توان اختلالات مربوط به تنبلی چشم را به حداقل رساند.

بسیار حائز اهمیت خواهد بود. هر چند تکامل بینایی تا سن ۱۰ سالگی ادامه دارد، اما بیشترین روند تکامل را در ۶ ماه اول زندگی خواهیم داشت. **عوارض و مخاطراتی که تنبلی چشم برای کودک به دنبال خواهد داشت؟** او گفت: از آن جایی که تکامل بینایی در دهه اول زندگی شکل می گیرد و به همین خاطر اگر فرصت پیشگیری و درمان در زمان مناسب را از دست بدهیم این امر سبب می شود تا با اختلالات شروع می شود بیان کرد: کودک زمانی که متولد می شود به تدریج سیستم بینایی اش تکامل می یابد و در این دوران اولیه زندگی در برخی موارد ممکن است شرایطی مانع این تکامل شود که در نهایت منجر به نقصان عملکرد بینایی و تنبلی چشم شود؛ بنابراین اختلال تنبلی چشم از همان سال های اولیه کودک شکل می گیرد به همین خاطر سال های اولیه اختلال، بروز آسیب های بینایی در یک یا

کدورت های میانی از قرینه تا شبکیه چشم گاهی اوقات ممکن است کودک به دلیل بیماری های چشمی از قبیل آب مروارید مادرزادی، بیماری های قرینه و کدورت های عدسی چشم دچار این اختلال چشمی شود. **تشخیص چشم از چه سنی شروع می شود؟** میرزاجانی در خصوص اینکه این اختلال در کودکان معمولاً از چه سنی شروع می شود بیان کرد: کودک زمانی که متولد می شود به تدریج سیستم بینایی اش تکامل می یابد و در این دوران اولیه زندگی در برخی موارد ممکن است شرایطی مانع این تکامل شود که در نهایت منجر به نقصان عملکرد بینایی و تنبلی چشم شود؛ بنابراین اختلال تنبلی چشم از همان سال های اولیه کودک شکل می گیرد به همین خاطر سال های اولیه اختلال، بروز آسیب های بینایی در یک یا

یک چشم خوب می بیند لذا هیچ شکایتی از تاروی دید نمی کند. این اپتومتریست گفت: البته گاهی نیز کودک بر اثر دیگر بیماری های چشمی مانند آب مروارید مادرزادی دچار ابتلا به اختلال تنبلی چشم می شود که در این شرایط ممکن است بتوانیم علائم بارزی را برای این اختلال در نظر بگیریم که حتی با چشم غیر مسلح و بدون استفاده از دستگاه های معاینه چشم کدورت های اختلال نام ببریم. **انحراف چشم**

عدهی چشم و یا همان آب مروارید در مرکز مردمک یکی از چشم ها و یا هر دو چشم قابل رویت خواهد بود. **عوامل بروز تنبلی چشم** میرزاجانی افزود: تنبلی چشم یک نقصان بینایی است که چشم وظایف خود را به خوبی انجام نمی دهد، اما مسئله اصلی این است که چه عواملی سبب بروز این ضعف عملکرد چشم ها می شود که چهار دلیل عمده می توانیم برای این اختلال نام ببریم.

افزود: در بین انواع بیماری های چشمی، اختلال تنبلی چشم غالباً هیچ گونه علائم و ویژگی های ظاهری بارز و مشخصی ندارد که برای والدین کودک نقش هشدار دهنده داشته باشد. به عبارت دیگر تنبلی چشم همانند دیگر بیماری های چشمی نیست که علائمی از جمله سوزش، خارش، قرمزی و ترشحات چشم همراه باشد پس بسیاری از کودکان که دچار اختلال تنبلی چشم هستند هیچ علائمی ندارند، در واقع در اغلب اوقات تنبلی چشم از نوع انکساری است و وجود عیب انکساری در یک چشم منجر به تنبلی چشم می گردد. در این موارد، چون کودک با

گروه تغذیه و سلامت - علی میرزاجانی رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران در خصوص علل بروز اختلال تنبلی چشم در کودکان اظهار کرد: تنبلی چشم یکی از اختلالات بینایی در کودکان است که در دهه اول زندگی قابلیت درمان دارد. این اختلال چشمی به این معنا است که گاهی اوقات علی رغم وجود بیماری های شایع چشمی، کودک به دلیل اینکه عملکرد چشم بطور صحیح شکل گرفته است دید مناسب و خوبی را نخواهد داشت.

افزود: در بین انواع بیماری های چشمی، اختلال تنبلی چشم غالباً هیچ گونه علائم و ویژگی های ظاهری بارز و مشخصی ندارد که برای والدین کودک نقش هشدار دهنده داشته باشد. به عبارت دیگر تنبلی چشم همانند دیگر بیماری های چشمی نیست که علائمی از جمله سوزش، خارش، قرمزی و ترشحات چشم همراه باشد پس بسیاری از کودکان که دچار اختلال تنبلی چشم هستند هیچ علائمی ندارند، در واقع در اغلب اوقات تنبلی چشم از نوع انکساری است و وجود عیب انکساری در یک چشم منجر به تنبلی چشم می گردد. در این موارد، چون کودک با



ویتامینی که مصرف آن طی دوران نوزادی مانع چاقی در بزرگسالی می شود

در گزارش های اخیر نیز مشخص شد که ویتامین D یکی از مهمترین عوامل برای مقابله با کروناسست و اهمیت این ویتامین را در چندان می کند. کودکان دارای اضافه وزن احتمال دارد در آ آینده به افراد بالغ چاق تبدیل شوند. ادواردو ویلاردو، پرسفورد دانشگاه میشیگان گفت: ما هرگز از یک مشاهده و نگاه سطحی نمی توانیم تمام مشکلات را اثبات کنیم، اما حداقل می شود پیش بینی کرد، این واقعیت که اندازه ویتامین D در اوایل زندگی تعیین کننده خطر قلبی، عروقی و افزایش اضافه وزن در آ آینده است، منطقی است.

بیماری های قلبی، سکنه و دیابت نوع ۲ در او را آ آینده به وجود آورد. دانشمندان آمریکایی نتوانستند با آمار دقیق مشخص کنند که آیا کمبود ویتامین D تمام این مشکلات را ایجاد می کند یا خیر، اما مطمئن هستند که کمبود ویتامین D باعث اضافه وزن در آ آینده این نوزادان می شود.

گروه تغذیه و سلامت - تحقیقات دانشمندان آمریکایی مشخص شد که کمبود ویتامین D در دوران نوزادی باعث چاقی در بزرگسالی می شود. در تحقیقات جدید مشخص شد نوزادانی که در یک سالگی خود از ویتامین D کافی برخوردار شوند، دچار اضافه وزن نمی شوند. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که کمبود ویتامین D ممکن است سندرم های متابولیکی مانند فشار خون بالا، چربی اضافه دور کمر و افزایش کسترول بیاد بدن را به وجود بیاورد. این محققان ادامه دادند که کمبود ویتامین D مشکلات دیگری از جمله



۱۰ علامت مهم کم خونی و کمبود آهن را بشناسید

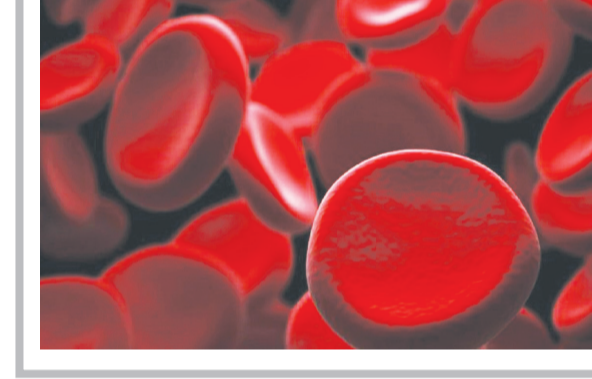
کمبود آهن باشد. کمبود هموگلوبین به این معناست که اکسیژن کافی به مغز نرسیده و این اتفاق باعث تورم رگ های خونی و ایجاد فشار می شود. **تپش قلب** در موارد کمبود آهن، قلب مجبور است برای انتقال اکسیژن به بدن بیش از حد کار کند. این موضوع می تواند منجر به ضریبان قلب نامنظم یا تپش قلب شدید و حتی ایجاد سوزن های قلبی، بزرگ شدن قلب یا نارسایی قلبی شود.

در این گزارش به ۱۰ علامت ناشی از کمبود آهن اشاره می شود: **خستگی غیر معمول** خستگی یکی از رایج ترین علائم کمبود آهن است؛ زیرا کمبود آهن موجب کاهش اکسیژن خون و ضعف بافت های بدن می شود. **رنگ پریدگی** رننگ پریدگی در مناطقی مانند صورت، پلک های پایین یا ناخن ها ممکن است نشانه کمبود متوسط یا شدید آهن باشد. این امر به دلیل کم بودن سطح هموگلوبین که عامل قرمزی رنگ خون است رخ می دهد.

تنگی نفس تنگی نفس از علائم کمبود آهن است؛ زیرا سطح پایین هموگلوبین به این معنی است که بدن قادر به انتقال موثر اکسیژن داخلی هستند. کمبود آهن می تواند با عوارضی همراه باشد که کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد.

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

تلاش برای تبدیل جزیره کیش به یک شهر مدرن اسلامی

روز هفتم، روزی ۳ ساعت نوبت می کشم

مناطق آزاد کشور باید یکپارچه شوند

صبح سال

نیم قرن با تورم

افزایش یورو

مشاوران اقتصادی

اخراج دموکراتیک

دولت ترامپ

دولت ترامپ

آفتاب

دنیای بدون ترامپ

دولت ترامپ

روزنامه

روزنامه

روزنامه

آفتاب

روزنامه

روزنامه

۷ ماده غذایی که باعث بهبود خلق و خوی می شوند

میوه خشک شده این میوه حاوی تریپتوفان و منیزیم هستند که قدرت غلبه بر استرس را تقویت می کنند. تخم مرغ یکی از غذاهای غنی از ویتامین D است که به تولید سروتونین کمک می کند. **سویا** این ماده غذایی یک منبع پروتئین با کیفیت بالا بوده و همچنین حاوی تریپتوفان است.

آجیل آجیل (گردو، بادام هندی، بادام) یک میان وعده مناسب برای بهبود خلق و خوی شما است. این مواد حاوی تریپتوفان است که یک آمینو اسید مهم برای تولید سروتونین به شمار می رود. **ماهی نمک سوشده** شاه ماهی هورمون سروتونین را تأمین کرده و همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که گفته می شود به بهبود افسردگی خفیف کمک می کند.

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:

سیستم ایمنی بدن را با چربی های حیوانی تقویت کنید

کرونا ویروس است که کل کره زمین را به وحشت انداخته است. شما می توانید با خوردن گوشت گاو، گاو، چربی گوشت گوسفند به گونه ای چربی خوب را به بدن خود تزریق و به تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر این ویروس و با هر نوع ویروس دیگری کمک کنید.

افزایش دهند. تصور چربی به عنوان یک خوراکی که فقط به بدن آسیب می رساند اشتباه است. نیکیتا خارلوف، درمانگر و متخصص گوارش در این خصوص می نویسد که در فصل سرما و در طی همه گیری بیماری های ویروسی، مصرف بیشتر چربی های حیوانی

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:

گروه تغذیه و سلامت - کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذایی می تواند این مشکل را برطرف کند. کاش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، توصیه کرده است:

چند ماده شوینده که ترکیب آنها با یکدیگر گشوده خواهد بود

۱- ترکیب دو ماده شوینده متفاوت با یکدیگر اگر تا به حال فکر می کردید که مخلوط کردن دو ماده پاک کننده با هم ممکن است نتایج بهتری به شما بدهد، اشتباه می کنید. به هیچ وجه دو ماده تمیز کننده را با هم مخلوط نکنید؛ زیرا هر ماده تمیز کننده هدف و کاربرد خاصی دارد و شما باید مناسب با هدف خود از آن

استفاده کنید. **۲- الکل را با وایتکس مخلوط نکنید** به شدت از مخلوط کردن این دو ماده شوینده پرهیز کنید؛ زیرا بسیار خطرناک و کشنده خواهد بود؛ بنابراین از هر کدام به صورت جداگانه استفاده کنید.

گروه تغذیه و سلامت - اگر جزو افرادی هستید که فکر می کنید مخلوط کردن دو ماده شوینده با یکدیگر می تواند نتیجه بهتری در تمیز شدن محل مورد نظر بدست دهد، کاملاً در اشتباه هستید. خانم هسا معمولاً از مواد پاک کننده بسیاری استفاده می کنند؛ اما اگر برخی از این مواد شوینده با یکدیگر ترکیب شوند، بسیار کشنده خواهند بود؛ بنابراین باید خیلی مراقب باشید و به هیچ وجه دو ماده تمیز کننده را با هم مخلوط نکنید.

گروه تغذیه و سلامت - اگر جزو افرادی هستید که فکر می کنید مخلوط کردن دو ماده شوینده با یکدیگر می تواند نتیجه بهتری در تمیز شدن محل مورد نظر بدست دهد، کاملاً در اشتباه هستید. خانم هسا معمولاً از مواد پاک کننده بسیاری استفاده می کنند؛ اما اگر برخی از این مواد شوینده با یکدیگر ترکیب شوند، بسیار کشنده خواهند بود؛ بنابراین باید خیلی مراقب باشید و به هیچ وجه دو ماده تمیز کننده را با هم مخلوط نکنید.



اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹