



دانستنی ها

«میلیا» چیست؟ راه‌های درمان کدام است؟

«میلیا» اغلب با جوش‌های سرسفید اشتباه گرفته می‌شود، اما در واقعیت متشکل از کیست‌های کراتینی است. این کیست‌های کراتینی در قسمت زیرین پوست شکل می‌گیرند و در سطح پوست همچون برجستگی‌های سفید یا سفید مایل به زرد خود را نشان می‌دهند.

عوامل بروز میلیا

عوامل مختلفی منجر به بروز «میلیا»، در ده سنی بزرگ سال می‌شود، اما به‌طور کلی «میلیا» به دلیل تجمع سلول‌های مرده و گیر افتادن آن‌ها در منافذ نزدیک به سطح پوست ایجاد خواهد شد. اگر این تجمع به صورت طبیعی برطرف نشود، قابلیت تبدیل به کیست‌های کوچکی را دارد که به این وضعیت «میلیای اولیه» گفته می‌شود. نوع دیگر میلیا، «میلیای ثانویه» نام دارد زمانی اتفاق می‌افتد که عاملی سبب مسدود شدن مجاری عرق شود. این موضوع اغلب به واسطه نوعی ضربه پوستی، عفونت (مانند لیزر در مانی، لایه برداری شیمیایی و تبخال) یا عوامل موثر در سبک زندگی از جمله کمبود خواب، استعمال دخانیات، رعایت نکردن بهداشت شخصی، مصرف طولانی مدت استروئیدها و استفاده بیش از حد از محصولات آرایشی و بهداشتی با پایه روغنی رخ می‌دهد.

راه‌های درمان

پیش از هر چیز لازم است از فشردن دانه‌ها دست بردارید. این کار نه تنها کمکی به بهبود وضعیت نخواهد کرد، بلکه منجر به تحریک و آسیب بافتی بیشتری می‌شود اما درمان اصولی «میلیا»، معمولاً نیازمند مراجعه به متخصصان پوست و مو است. از جمله دیگر روش‌های کلینیکی خلاص شدن از شر «میلیا»، می‌توان به دستگاه کشش کم‌دندون یا سوزن‌های تخلیه اشاره کرد.

پیشگیری از میلیا

- ✓ رعایت بهداشت و مراقبت‌های پوستی
- ✓ پاک‌سازی روزانه پوست چه برای خانم‌ها و چه آقایان یکی از مهم‌ترین گام‌های پیشگیری از میلیا به شمار می‌رود.
- ✓ پرهیز از پاک‌کننده‌های آرایش چشم روغنی به هیچ‌عنوان از پاک‌کننده‌های آرایش دور چشم با پایه چرب یا سرم‌های دوفازی که منجر به ایجاد بقایای چربی در نواحی زیر چشم‌ها می‌شود استفاده نکنید. به جای چنین محصولاتی می‌توانید میسلار واترهای مناسب دور چشم را امتحان کنید.
- ✓ لایه برداری منظم
- روش بعدی که در صورت تکرار منظم قادر به معجزه خواهد بود، چیزی نیست جز لایه برداری. دیده شده است که ترکیب گلیکولیک اسید ۵ یا ۱۰ درصد و سالیسیلیک اسید ۲ درصد با تناوب دوتا سه بار در هفته و تمرکز روی نواحی مبتلا به میلیا، تأثیرات مطلوبی دارد.
- ✓ از جمله دیگر گزینه‌های موثر برای پیشگیری می‌توان به تغییر سبک زندگی و پرهیز از مصرف غذاهای پر کلسترول، استفاده از مکمل ویتامین دی و انتخاب کرم دور چشم مناسب و ترجیحا دارای بافت سرمی اشاره کرد.

بیشتر بدانیم

بیماری که زنان بیشتر مبتلا می‌شوند

بیماری «ایمنی زیادی» یک نوع اختلال در سیستم ایمنی بدن است که زنان بیشتر در معرض آن قرار دارند. «بیماری ایمنی زیادی»، عبارت است از تشخیص ندادن ویروس‌ها و باکتری‌های مفید و مضر توسط گلبول‌های سفید که سعی دارند وارد بدن شوند بنابراین گلبول‌ها سعی در حمله به بافت‌های داخلی بدن و سلول‌ها یا سیستم‌های مختلف بدن دارند. علاوه بر این گلبول‌ها برای حمله به یکدیگر هم تلاش می‌کنند. مطالعات جدید پزشکی و علمی ثابت کرده است که زنان بیشتر از مردان در معرض بیماری «ایمنی زیادی» قرار دارند و این به دلیل آن است که قدرت سیستم ایمنی بدن در زنان بیش از مردان است.

یکی از دلایل اصلی این بیماری وجود نقص در سیستم ایمنی بدن بیمار و نداشتن تعادل در هورمون‌های ترشح شده توسط غدد داخل بدن، به‌ویژه هورمون‌های جنسی است. عوامل و مشکلات ژنتیکی هم در احتمال ابتلا به بیماری ایمنی زیادی در فرد نقش بسیاری دارند؛ ممکن است فرد دارای خاصی مصرف کند یا در معرض برخی مواد شیمیایی قرار گیرد که باعث نداشتن تعادل در سیستم ایمنی بدن وی شود. همچنین، برخی از باکتری‌ها یا ویروس‌های مضر می‌توانند مشکلات خود ایمنی ایجاد کنند.

همه چیز درباره «پروتئین‌های مغناطیسی»

آهن‌ربایی شدن پوست بعد از تزریق واکسن کرونا نیاز به تحقیق بیشتر دارد

که باید منتظر پاسخ کارشناسان وزارت بهداشت باشیم



سواد سلامت

مهدیس مرادیان | خبرنگار

«مغناطیس انسانی»، به توانایی مورد ادعای

برخی از اشخاص اطلاق می‌شود که در آن، اجسام جذب پوست بدن آن‌ها می‌شود. این ویژگی که به تازگی و با تزریق واکسن کرونا مورد توجه عموم قرار گرفته سوالاتی را مطرح کرده که در ادامه به مطالعاتی که درباره آن انجام شده است اشاره خواهیم کرد.

منتظر نتایج تحقیقات باشیم.

هر چند بیشتر این افراد قادر هستند اجسام فلزی را به پوست خود بچسبانند، با این حال علاوه بر فلز، اجسامی از جنس‌های گوناگون همچون شیشه، سرامیک، چوب و پلاستیک هم امکان چسبیدن به پوست این افراد را دارند. افزون بر این، اجسام بدون خواص فرومغناطیس همچون رنج و آلومینیوم هم چنین قابلیتی دارند. به اعتقاد دانشمندان، اگر شخصی قادر باشد علاوه بر فلز، اجسام غیرفلزی را هم به بدنش بچسباند، این پدیده ارتباطی با نیروی مغناطیس ندارد.

میدان مغناطیسی

«بنجامین رادفورد» نویسنده و محقق آمریکایی برای بررسی میدان مغناطیسی چنین افرادی از قطب‌نما استفاده و پس از بررسی، اعلام کرد که این افراد در واقع فاقد میدان مغناطیسی هستند. این آزمایش نشان داد که این پدیده به علت آثار فیزیکی دیگری رخ می‌دهد. بسیاری از دانشمندان بر این عقیده‌اند که پوست چسبناک و چسبنده این افراد عامل اصلی این پدیده است.

فیلم‌های افراد مغناطیسی

فیلم‌های بسیاری از این افراد در فضای مجازی به عنوان مدرکی مبنی بر وجود «خاصیت مغناطیسی» به اشتراک گذاشته می‌شود که محققان با استفاده از قطب‌نما وجود میدان مغناطیسی در بدن این افراد را رد کرده‌اند.

«گابور سومور جای» دانشمند برجسته و استاد شیمی دانشگاه برکلی می‌گوید: «توضیح این موضوع در میزان چربی پوست این افراد نهفته است. اساساً اگر شما می‌توانید اشیای زیادی را به بدن خود بچسبانید، این به این معنی است که شما پوست چربی دارید.»

ظاهر «اسوم» که چربی تولید شده توسط غدد چربی موجود در پوست بدن است هم در ویژگی خاص بدن افراد مغناطیسی نقش دارد.

حس ششم در انسان!

جالب است بدانید یک مطالعه نشان داده که انسان‌ها ممکن است به یک حس جدید دسترسی پیدا کنند که احتمالاً مغناطیسی است. به گفته پایگاه «Live Science»، انسان‌ها ممکن است یک حس ششم داشته باشند چرا که محققان در یافته‌اند انتقال یک پروتئین موجود در شبکه انسان به مگس میوه، توانایی تشخیص میدان‌های مغناطیسی را به مگس‌های میوه می‌دهد. به‌ظاهر این پروتئین همان چیزی است که آن‌ها را قادر به درک مسیرهایی می‌کند. تحقیقاتی در گذشته نشان داده بود که انسان‌ها توانایی درک حس میدان مغناطیسی را ندارند، اما تحقیق جدید انجام شده توسط «پرث» یک متخصص نورولوژیست با استفاده از مگس میوه منجر به دریافت این موضوع شد که انسان‌ها توانایی احساس میدان مغناطیسی را یافته‌اند.

منبع: رکنا، بی‌بی‌سی، روزیاتو

تناسب اندام

چند حرکت ورزشی برای از بین بردن سلولیت

مهاکسنوی

خبرنگار

سلولیت به تجمع نامعادل چربی‌ها در سطح پوست گفته می‌شود. به این صورت که در نواحی مثل ران و باسن به علت‌های مختلف چون ژنتیک، جنسیت، هورمون‌ها و گردش نامناسب خون چربی‌ها به شکل غیراصولی جمع و سطح پوست دچار برآمدگی یا فرورفتگی می‌شود و ظاهر پوست را نازیبا می‌کند. تجمع سلولیت در خانم‌ها بیشتر از آقایان است و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد زنان، در مقطعی از زندگی خود سلولیت را تجربه می‌کنند. روش‌های بسیاری برای درمان سلولیت وجود دارد اما شما با ورزش مناسب و بالا بردن حجم عضلات، می‌توانید میزان سلولیت خود را کاهش دهید. در ادامه به معرفی چند حرکت ورزشی می‌پردازیم.

لانچ از پهلوی با دمبل

بایستید و پاها را کنار هم قرار دهید، یک دمبل سنگین را به صورت عمودی نگه دارید و هر دو دست را تا ارتفاع قفسه سینه و از آنج‌ها خم کنید. پای چپ را صاف بکشید و پای راست را تا جایی که ممکن است در سمت راست قرار دهید، زانوها خم کنید و باسن را پایین بیاورید و روی آن بنشینید. حتماً توجه کنید که زانوی پای‌تان از سرپنجه جلو نزنند. با فشار به پای راست به حالت اولیه برگردید. این حرکت را در دو ست و ۲۰ بار تکرار کنید.

اسکوات گابلت

بایستید و پاها را کاملاً باز کنید. یک دمبل سنگین را به صورت عمودی با آرنج‌های خم شده در دو دست نگه دارید و حالا به صورت اسکوات بنشینید. این حرکت را در دو ست و ۲۰ بار تکرار کنید.

پل باسن با دمبل

دراز بکشید و یک وزنه را با دست‌های خود روی شکم نگه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز و زانوها را خم کنید. هم‌زمان با شانه‌ها را به زمین فشار دهید و باسن را منقبض کنید و به سمت بالا بکشید. در این حالت ۳ ثانیه بمانید و به زمین برگردید. این حرکت را در دو ست و ۲۰ بار تکرار کنید.

غذای اصلی

آشپزی من

کوکوی با طعم متفاوت برنجی

- ۱- برای تهیه این کوکو می‌توانید از برنج‌هایی که قبلاً پخته‌اید، استفاده کنید.
- ۲- برای اودیوه از زردچوبه، پودر پاپریکا، کمی پودر سیرو و پودر زیره استفاده کنید.
- ۳- همه مواد را با هم مخلوط کنید. مایه به دست آمده را در دست فرم دهید و در روغن سرخ کنید.
- ۴- بعد از سرخ شدن، کوکو‌ها را روی دستمال کاغذی ضخیم بچینید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

- ۱- برای تهیه این کوکو می‌توانید از برنج‌هایی که قبلاً پخته‌اید، استفاده کنید.
- ۲- برنج را در غذاساز یا مخلوط کن یا چرخ‌گوشت بریزید تا له شود.
- ۳- سیب‌زمینی نیم‌پز، تخم‌مرغ، پیازچه ریز شده، پودر سوخاری، زعفران، نمک، فلفل و اودیوه را به آن اضافه کنید. بنا به ذائقه‌تان می‌توانید از زرشک یا انواع سبزیجات معطر هم

- برنج پخته شده - ۲ پیمانه
- تخم مرغ - ۳ عدد
- پیازچه - ۵ تا ۶ عدد
- سیب زمینی نیم‌پز متوسط - یک عدد
- پودر سوخاری - یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زعفران و اودیوه - به مقدار لازم



پزشکی

پیامدهای مصرف طولانی

مدت آنتی بیوتیک برای

بیماران کرونایی



پژوهشگران

درباره پیامد

استفاده از

آنتی بیوتیک

برای مبتلایان به

کرونا درازمدت

هشدار می‌دهند.

به گزارش شفاف،

هرچند به ندرت پیش می‌آید که بیماران کرونایی به دیگر بیماری‌های عفونی باکتریایی هم مبتلا باشند اما پزشکان برای درمان، آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که برای درمان بیماران مبتلا به کرونا بیش از آن‌چه نیاز است از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود. پژوهشگران انگلیسی در مجله تخصصی «لانسِت» با هشدار درباره پیامدهای تجویز دست و دلبازانه آنتی بیوتیک می‌گویند: «این دارو‌ها برای درمان عفونت‌های احتمالی باکتریایی بروز کننده

با کرونا به بیماران

داده شده‌اند.» به اعتقاد آن‌ها،

در غیر این صورت بیماری‌های

عفونی مقاوم در برابر دارو در درازمدت به یکی از

پیامدهای همه‌گیری کرونا تبدیل می‌شود. سال‌هاست

که محققان درباره افزایش باکتری‌های مقاوم در اثر به

کار بردن گسترده آنتی بیوتیک‌ها در درمان بیماران و

در بخش دامداری هشدار می‌دهند. به دلیل استفاده

بی‌دلیل و بیشتر از سر احتیاط آنتی بیوتیک در درمان

بیماران بستری شده در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی،

بیماری‌های همه‌گیر مثل کووید ۱۹ می‌تواند به این

موضوع دامن بزند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

پیشروی درگیری ریه پس از بهبودی

کرونا هم وجود دارد

در بسیاری از موارد ابتلا به کرونا خطر نشان کرد: مراجعه سریع به پزشک با وجود علائم خفیف بسیار حائز اهمیت است و بهتر است افراد در صورت داشتن علائم خفیف برای تشخیص کرونا تست PCR بدهند و در صورتی که علائمی مانند سرفه و تنگی نفس دارند توصیه می‌شود

از سی‌تی اسکن برای تشخیص میزان درگیری ریه‌ها استفاده کنند. به افرادی که بیماری کرونای آن‌ها بهبود یافته، اما همچنان از سرفه و تنگی نفس رنج می‌برند، توصیه می‌شود حتماً به پزشک مراجعه و روند پیشروی عوارض را رصد کنند تا دچار عارضه جدی نشوند.



درگیری ریه‌ها در بیماری کرونا به‌طور معمول با علائمی چون سرفه و تنگی نفس خود را نشان می‌دهد و این‌طور نیست که ریه‌ها درگیر شود و فرد بدون علامت باشد. در همین زمینه دکتر «علی معینی» فوق تخصص ریه با بیان این‌که عوارض به‌جا مانده از کرونا تا مدت‌ها پس از بهبودی هم پایدار ست، تصریح کرد:

«در همین خصوص

عوارضی مانند

درگیری ریه،

قلب و... ممکن

است پس از

بهبودی کرونا

ماه‌ها ادامه

داشته باشد و

حتی احتمال

پیشروی آن‌ها

وجود دارد.»

وی در گفت‌وگو

با ایسنا، با اشاره

به درگیری ریه‌ها