

درمان خانگی برای رفع زردی ناخن

اگر مشکل تغییر رنگ ناخن به مرحله مزمن نرسیده باشد، می‌توان با چند توصیه خانگی، سلامت را به ناخن‌ها برگرداند



پزشکی

وضع ناخن‌های هر کسی می‌تواند در پیچه‌ای به وضع کلی سلامت بدن او باشد. به گزارش نشریه هلث لاین، وقتی رنگ ناخن تغییر می‌کند، ممکن است نشان‌دهنده وجود عفونت یا عواملی مانند قارچ ناخن باشد. همچنین، این تغییر رنگ ممکن است به دلیل استفاده از محصولات مثل لاک ناخن، مواد رنگی یا واکنش‌های حساسیت‌زا باشد. بنابراین، در قدم اول، باید دلیل تغییر رنگ و زرد شدن ناخن را مشخص کرد که در ادامه به آن می‌پردازیم:

علت‌های زرد شدن ناخن

۱ استفاده از محصولات آرایشی اگر ناخن‌ها به دلیل استفاده از رنگ‌ها یا محصولات آرایشی بهداشتی زرد شده است، ناخن‌های تازه رشد کرده باید رنگی سالم و شفاف داشته باشد. اگر ناخن‌ها همچنان زرد باقی مانده است، ممکن است نشانه مشکلات دیگری باشد که نیاز به بررسی پزشکی دارد.

۲ کمبود ویتامین‌ها گاهی، کمبود ویتامین‌ها یا مواد معدنی ممکن است باعث زردی ناخن‌ها شود. در این موارد، استفاده از مکمل‌های ویتامین ممکن است مشکل را رفع کند.

تیروئید و دیابت در موارد دیگر، زرد

شدن ناخن‌ها ممکن است به دلیل مشکلات تیروئید، پسوریازیس یا دیابت باشد. در حالت‌های نادر، زردی ناخن‌ها ممکن است نشان‌دهنده وجود بیماری‌های جدی‌تری مثل سرطان پوست باشد. سندروم ناخن‌های زرد (YNS) هم مشکلی نادر با زردی مداوم ناخن‌ها و مشکلات تنفسی یا لنفاوی شناخته می‌شود.

راه حل سلامت ناخن‌ها

به گزارش ایندپندنت فارسی اگر مشکل تغییر رنگ ناخن به مرحله مزمن و مشکوک نرسیده است، می‌توان از این توصیه‌ها برای

بازگرداندن سلامت ناخن‌ها بهره برد:

۱ روغن درخت چای اگر ناخن‌ها به دلیل عفونت باکتریایی یا قارچ تغییر رنگ داده است، روغن درخت چای در مان آسانی است که می‌توانید امتحان کنید. یک یا دو قطره روغن درخت چای را با روغن حامل، مانند روغن زیتون یا روغن نارگیل یا روغن جوجوبا، مخلوط کنید و محلول حاصل را روی ناخن آسیب‌دیده بمالید.

۲ جوش شیرین قارچ فقط در محیطی رشد می‌کند که سطح pH اسیدی باشد. خیساندن پاها یا انگشتان پا در آب گرم مخلوط با جوش شیرین ممکن است از گسترش قارچ جلوگیری کند. جوش شیرین محیطی قلیایی ایجاد می‌کند و با متوقف کردن رشد قارچ، ممکن است ناخن‌ها را شفاف‌تر کند.

۳ روغن پونه کوهی روغن پونه کوهی خواص ضد میکروبی دارد و در برابر باکتری‌ها و قارچ‌ها موثر است. اگر مطمئن نیستید که چه چیزی باعث زرد شدن ناخن‌های تان شده است، روغن پونه کوهی

ممکن است درمانی عالی باشد. معمولاً روش استعمال هر روغن، با توجه به مواد ترکیبی استفاده شده در آن، روی بسته‌بندی نوشته شده است.

۴ آب اکسیژنه پراکسید هیدروژن خاصیت اکسیدکنندگی دارد که آن را به پاک‌کننده لکه تبدیل می‌کند. رنگ لاک تیره ممکن است به مینای ناخن نفوذ و آن را لکه‌دار کند. پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه) به عمق ناخن می‌رود و رنگ آن را روشن می‌کند، مشابه روشی که سفیدکننده مورنگ مورا می‌زداید.

۵ ویتامین E ویتامین E به سلول‌ها کمک می‌کند رطوبت را حفظ کنند و سالم‌تر به نظر برسند. پوست و مو ناخن‌ها با داشتن مقدار زیادی ویتامین E ظاهری شاداب به خود می‌گیرند. مانند استفاده از هر روش خانگی دیگر، این نکته را باید در نظر داشت که در زمان بارداری، در مان با داروهای ضد سرطان، یا در وضعیت‌های خاص سلامت و ضعف سیستم ایمنی باید از خوددرمانی بدون اطلاع پزشک معالج پرهیز کرد.

سلامت

۷ توصیه طلایی برای پیشگیری از انواع سرطان

زمینه ابتلا به سرطان بسیار متنوع است و گاهی اوقات نمی‌توان از آن پیشگیری کرد اما به گزارش «دویچه وله» با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و عادات‌های روزمره می‌توان خطر ابتلا به انواع سرطان را تا حد زیادی کاهش داد که در ادامه مرور می‌کنیم:

(۱ خودداری از مصرف دخانیات مصرف دخانیات می‌تواند زمینه ابتلا به سرطان ریه، معده، دهان، حلق، مری و مثانه و انواع بیماری‌ها باشد.

(۲ توجه به فعالیت بدنی تحرک بدنی باعث شادابی جسمی و روحی می‌شود و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، پستان و رحم را کاهش می‌دهد.

(۳ مصرف میوه و سبزیجات یکی از راه‌های موثر تأمین مواد مورد نیاز بدن و پیشگیری از اضافه وزن مصرف میوه و سبزیجات تازه است.

(۴ آنتی‌اکسیدان‌ها مصرف ویتامین سی، روی و سلنیوم به دفع سریع‌تر سمومی که عامل سرطان هستند از بدن کمک می‌کند.

(۵ تأمین ویتامین دی کمبود ویتامین دی می‌تواند بدن را در خطر ابتلا به سرطان قرار دهد؛ نور خورشید منبع این ویتامین است اما در قارچ و ماهی هم پیدا می‌شود.

(۶ استفاده از کرم ضد آفتاب عامل اصلی سرطان پوست اشعه ماورای بنفش خورشید است و کرم ضد آفتاب استاندارد از خطرات این موضوع پیشگیری می‌کند.

(۷ تشخیص زودهنگام انجام دوره‌ای آزمایش، اطلاع از علائم بیماری‌ها و مراجعه به موقع به پزشک و پرهیز از خوددرمانی هر کدام می‌تواند به درمان در دست‌در زمان طلایی کمک کند.

تکنیک‌هایی برای کنترل میل به شیرینی

برایتان مفید است؛ اول، سبب هضم وعده غذایی قبلی می‌شود. دوم این که ورزش باعث آزاد شدن اندورفین در مغز و ایجاد حس خوب می‌شود که می‌تواند به از بین بردن ولع شیرینی کمک کند.

۴. آب بنوشید گاهی اوقات علت میل به شیرینی، کم‌آبی بدن است. در مواقعی که تمایل به مصرف قند و شیرینی دارید، یک لیوان آب بنوشید تا به طور موقت از این حس فاصله بگیرید.

۵. میوه بخورید مصرف میوه می‌تواند به رفع هوس قند کمک کند. زمانی که میل شدید به خوردن شیرینی دارید، می‌توانید میوه را جایگزین خوراکی‌های شیرین و از این طریق، فیبر کافی هم دریافت کنید. موز، سیب و پرتقال گزینه‌های خوبی برای این منظور هستند.

۶. خوب بخوابید تحقیقات نشان داده است که خواب نامناسب و ناکافی شبانه می‌تواند منجر به مصرف قند یا غذاهای ناسالم در روز بعد شود. همچنین مدت زمان خوابیدن با بهبود میزان حساسیت به انسولین و کاهش اشتها و میل به خوردن شیرینی و شوری مرتبط است.

۷. استرس خود را کنترل کنید برخی افراد در مواقعی که مضطرب هستند، به مصرف شیرینی روی می‌آورند. سعی کنید با نوشیدن آب، تنفس عمیق و دوری از موقعیت تنش‌زا، بر استرس و اضطراب خود غلبه کنید تا به سمت مصرف شیرینی نروید.

هنگامی که هوس شیرینی به سراغ تان می‌آید، این بدن شما نیست که به انرژی نیاز دارد، بلکه مغز تان به دنبال چیزی است که مقدار زیادی دوپامین را در سیستم پاداش آزاد کند. مصرف شیرینی‌ها باعث آزاد شدن دوپامین می‌شود. دوپامین، یک پیام‌رسان شیمیایی در بدن است که باعث ایجاد احساسات خوب می‌شود. پس در واقع این مغز است که تقاضای ترشح دوپامین می‌کند و میل به شکر و شیرینی هم ممکن است به دلیل کمبود این هورمون باشد. در ادامه به نقل از «خبر آنلاین» راه‌هایی برای کنترل میل به شیرینی به شما ارائه می‌شود:

۱. یک وعده غذایی سالم و مغذی بخورید نکته مهم در این زمینه این است که مفهوم هوس با گر سنگی یکسان نیست. اگر هوس شیرینی کردید، بهترین کار این است که بلافاصله یک میان‌وعده یا وعده غذایی سالم بخورید تا تمایل به مصرف قند از سرتان بیفتد. غذاهای غنی از پروتئین، مانند گوشت، ماهی و تخم‌مرغ برای مهار این حس مفید هستند.

۲. دوش آب گرم بگیرید مطالعات نشان می‌دهد حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه دوش آب گرم یا حمام آب گرم در برخی افراد که هوس قند دارند، باعث فراموشی و تسکین این هوس می‌شود.

۳. پیاده‌روی سریع داشته باشید این کار به دو منظور

خواص خوراکی‌ها

خواص کاهو برای کبد چرب

کاهو یک سبزی پرآب، پرانرژی و سرشار از مواد مغذی و حاوی ویتامین‌های مختلفی از جمله ویتامین C، ویتامین K و ویتامین A است. همچنین، کاهو دارای مقدار قابل توجهی فیبر است که می‌تواند در مدیریت و کاهش چربی‌های اضافی در بدن کمک کند. بد نیست بدانید کاهو خواص زیادی برای کبد چرب دارد که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

۱. کاهش چربی‌های نامطلوب کاهو دارای فیبر محلول است که به کاهش جذب چربی‌های نامطلوب از روده کمک می‌کند. این اثر می‌تواند به کاهش سطح چربی‌های خون و بهبود ترشحات کبدی که در کبد چرب افزایش یافته‌اند، کمک کند.

۲. ضربه زدن به التهاب مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در کاهو، می‌تواند به کاهش التهاب‌های ناشی از تجمع

چربی در کبد کمک کنند. این التهاب‌ها ممکن است به طور غیرمستقیم باعث تخریب سلول‌های کبدی شوند.

۳. حفاظت از بافت کبد به گزارش «رضیم» ویتامین C و ویتامین E که در کاهو وجود دارند، به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و می‌توانند از تخریب سلول‌های کبدی جلوگیری کنند. این ویتامین‌ها به عنوان پشتیبانان از سلامتی سلول‌ها عمل و از آسیب‌های اکسیداتیو در کبد محافظت



می‌کنند.

۴. تنظیم قند خون کاهو به دلیل داشتن فیبر و آب، می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. افراط در مصرف قند می‌تواند باعث افزایش چربی‌های نامطلوب در کبد شود، بنابراین تنظیم مناسب قند خون می‌تواند به بهبود وضعیت کبد کمک کند. به یاد داشته باشید مصرف معتدل کاهو می‌تواند در چارچوب یک رژیم غذایی متنوع و متعادل برای بهبود کبد چرب مفید باشد. در صورت وجود بیماری‌های مزمن یا نیاز به تغییرات جدی در رژیم غذایی، مشورت با یک پزشک یا تغذیه‌شناس توصیه می‌شود.

ترفند

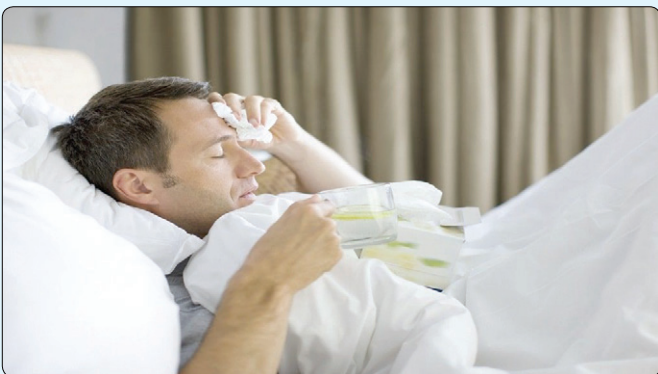
دیگر به پای پیاز اشک نریزد

برای این که در هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمان شما جاری نشود، پیاز را قبل از خرد کردن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب سرد قرار بدهید، این کار باعث خواهد شد عطر و رایحه اشک آور پیاز مهار شود.

دانستنی‌ها

تعریق شبانه را جدی بگیرید

از کمبود مواد مغذی تا استرس و کمبود ویتامین دی، تعریق شبانه می‌تواند زمینه‌های زیادی داشته باشد



تعریق شبانه بسیار رایج است، عوامل زیادی می‌تواند منجر به تعریق شبانه شود، از نوع لباس خواب گرفته تا استرس و بیماری‌و... این نوع تعریق معمولاً باعث نگرانی نمی‌شود، اما اگر به طور مداوم با ملحفه‌های خیس شده از خواب بیدار می‌شوید، حتی زمانی که هوا کاملاً خنک است، ممکن است نشانه مشکلات سلامتی گسترده‌تری باشد.

کمبود مواد مغذی

به گزارش «سلامت نیوز» به نقل از «دیلی رکورد»، به گفته یک متخصص، مشکلی که می‌تواند باعث تعریق شبانه شود، نشانه کمبود مواد مغذی است. دکتر اما دربی‌شایر، متخصص تغذیه سلامت عمومی و مکمل‌های غذایی، گفت: «تعریق شدید شبانه در افرادی که فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم هستند دیده شده است.» چنین کمبودهایی می‌تواند مربوط به ویتامین B۱۲ باشد که به بدن در ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند و همچنین برای جریان صحیح اکسیژن در بدن حیاتی است.

کمبود ویتامین D

تعریق شبانه همچنین ممکن است ناشی از کمبود ویتامین D باشد که بسیار رایج است زیرا این ویتامین عمدتاً از نور خورشید تأمین می‌شود. برای رفع هر گونه کمبود مواد مغذی، دکتر دربی‌شایر خوردن یک رژیم غذایی سالم از میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی را توصیه می‌کند. اگر این امکان پذیر نیست، او توصیه می‌کند بعد از مشورت با پزشک به دنبال مکمل‌ها، به ویژه مکمل ویتامین D باشید.

اضطراب و استرس

این متخصص تغذیه تأکید کرد که تعریق شبانه می‌تواند ناشی از مسائل روانی هم باشد که مصرف مواد مغذی بر آن تأثیر می‌گذارد، مانند بسیاری از مشکلات خواب به طور کلی، تعریق در طول شب می‌تواند ناشی از افزایش استرس و اضطراب باشد. دکتر دربی‌شایر گفت: «اضطراب، حملات پانیک و استرس هم یکی از دلایل رایج تعریق شبانه هستند. عدم تعادل مواد معدنی در جایی که تعریق مکرر رخ می‌دهد امری رایج است و مشخص شده است که عرق حاوی غلظت بالایی از پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم و آهن است.» به همین دلیل، متخصصان سلامت، خوردن غذاهای سرشار از پتاسیم از جمله موز، سیب‌زمینی، سبزی‌های برگ دار تیره و مرکبات را توصیه می‌کنند. غذاهای حاوی منیزیم عبارت‌اند از: بادام، بادام‌هندی، اسفناج، لوبیا و تخمه کدو تنبل. در حالی که کلسیم هم در شیر، ماست، بادام، کلم بروکلی و آهن در گوشت قرمز، غلات کامل و لوبیا وجود دارد.

مشکلات هورمونی

تعریق شبانه همچنین می‌تواند به دلیل مشکلات هورمونی یا عدم تعادل هورمون‌ها در بدن رخ دهد. دکتر دربی‌شایر توضیح داد: «مشکلات هورمونی ممکن است با تعریق شبانه مرتبط باشد؛ به عنوان مثال می‌توان به پرکاری تیروئید (سطح بالای هورمون‌های تیروئید)، دیابت و سطح بالای قند خون و تغییرات در هورمون‌های جنسی اشاره کرد.» تنظیم دمای بدن توسط هیپوتالاموس انجام می‌شود که همچنین بخشی از سیستم هورمونی است. اختلال عملکرد هیپوتالاموس ممکن است یک مشکل اساسی مرتبط با مشکلات هورمونی باشد و همچنین می‌تواند باعث تعریق شبانه شود. اگر نگران این هستید که تعریق شبانه ممکن است یک مشکل اساسی باشد، برای مشاوره بیشتر با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی امید مسکن کارکنان شهرداری بردسکن به شماره ثبت ۶۴۱ و به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۹۶۰۹۴

بدینوسیله به اطلاع میرساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی امید مسکن کارکنان شهرداری بردسکن راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ در محل سالن جلسات شهرداری بردسکن برگزار میشود.

از کلیه اعضاء محترم دعوت میشود با همراه داشتن برگ سهام یا کارت عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند. اعضاء محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد میتوانند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در این صورت تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر فرد غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود. اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۱۰ الی ۱۴ روزهای شنبه و یکشنبه مورخ ۱۳۰۲ و ۱۳۰۳مهرماه به محل دفتر تعاونی واقع در شهرداری مراجعه تا پس از تایید و کالتنامه مزبور توسط مقام مجاز بر که ورود به مجمع برای فرد صادر گردد.

ضمناً برگرزاری مجمع به صورت حضوری می باشد و اعضاء متقاضی سمت بازرسی از تاریخ نشرآگهی می توانند ۵ روز بعد به دفتر تعاونی مراجعه و ثبت نام نمایند.

دستورات جلسه ۱- استماع گزارشات هیات مدیره و بازرسی

۲- انتخاب هیات مدیره و بازرسی تعاونی

۳- تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۴۰۰و ۱۴۰۱

۴- تصویب بودجه شرکت در سال های ۱۴۰۱و ۱۴۰۲

۵- تصویب اخذ تسهیلات مسکن از منابع بانکی

شرکت تعاونی امید مسکن کارکنان شهرداری بردسکن