

#### پرسش و پاسخ

نمونه زانو‌ها، تنه‌ها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مرتضی نخعی امروزی

ارتوپد

در قسمت بیرونی آرنج‌م درد شدید احساس می‌کنم؛ این درد گاهی تا وسط بازوی دستم هم انتشار می‌یابد. تشخیص پزشک ابتلا به بیماری آرنج تنیس‌بازان بود.

بیماری آرنج تنیس‌بازان بیشتر افراد جوانی را گرفتار می‌کند که با دست فعالیت زیادی انجام می‌دهند؛ در واقع حرکات مکرر مچ دست و انگشتان علت ایجاد این بیماری است بنابراین کارمندان، منشی‌ها، تایپیست‌ها یا افرادی که مدت زمانی طولانی ورزش می‌کنند، در معرض ابتلا به این بیماری هستند. از میان نشانه‌های این بیماری می‌توان به درد در قسمت بیرونی آرنج که گاهی به سمت پایین تا وسط ساعد، یا به سمت بالاتر تا وسط بازو انتشار می‌یابد، اشاره کرد. اغلب شدت درد کم است ولی گاهی آن قدر شدید می‌شود که بیمار در انجام کارهای روزانه خود دچار مشکل می‌شود. برای درمان این بیماری در گام نخست توصیه می‌شود فرد مبتلا، حرکات مکرر دست خود را کاهش دهد، مثلاً کمتر بنویسد یا کمتر تایپ کند.

استفاده از آرنج‌بند مخصوص نیز در کاهش درد مؤثر است البته طرز بستن آرنج‌بند بسیار مهم است. آرنج‌بند نباید روی نقطه دردناک بسته‌شود، بلکه بهتر است حدود دو سانتی‌متر پایین‌تر از محل درد بسته‌شود. شب‌ها هم نیازی به بستن این وسیله نیست. در گام بعدی فیزیوتراپی توصیه می‌شود. فیزیوتراپی التهاب عضلات مبتلا را برطرف می‌کند. اگر درد بیمار زیاد بود می‌تواند با نظر پزشک از مسکن‌های خوراکی یا موضعی استفاده کند. اگر هیچ‌یک از این راهکارها در کاهش درد مؤثر نبود، می‌توان از تزریق موضعی کورتون استفاده کرد که تا سه نوبت تزریق کورتون برای این بیماری جایز است.

یکشنبه

#### سلامت عمومی

## خشکی صبحگاهی بدن نشانه کدام بیماری است؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد علامت اولیه نشان‌دهنده بیماری «آرتروز روماتوئید» می‌تواند خشکی بدن به هنگام صبح باشد. آرتروز دارای علایم هشداردهنده متعددی است. معمولاً افراد مبتلا به این بیماری از علایمی نظیر قرمزی، گرما، تورم و درد مفاصل و کاهش شدت حرکت مفاصل درگیر با بیماری رنج می‌برند. حال یافته‌های جدید نشان می‌دهد خشکی صبحگاهی بدن یکی از شایع‌ترین موارد شکایت بیماران مبتلا به آرتروز و روماتیسم است. از این رو خشکی صبحگاهی بدن که بیش از ۳۰ دقیقه به طول انجامد، می‌تواند نشانه آرتروز باشد. به گفته محققان، خشکی بدن، به‌ویژه هنگام بیدار شدن از خواب در زمان صبح یا بعد از نشستن پشت میز یا رانندگی با خودرو برای مدت طولانی، نشانه آرتروز است. خشکی بدن به‌هنگام صبح اگر بیش از یک ساعت به‌طول انجامد، دلیل خوبی برای مراجعه به پزشک است. خشکی بدن می‌تواند متفاوت باشد و از خشکی انگشت‌ها تا بی‌حرکتی نسبتاً کامل بدن را شامل شود. حتی بیماران ممکن است اوایل صبح با درد از خواب بیدار شوند. دست‌های بیش از هر قسمت دیگر بدن تحت‌تأثیر خشکی بدن است. روزنامه‌سپید

# درمان منگوله‌های پوستی

## پزشکی

زیبایی پوست را از بین ببرد.

#### تفاوت منگوله پوستی با زگیل

منگوله پوستی با زگیل تفاوت دارد علت بروز آن بیشتر مشکل سلامت بدن و بالا بودن قند خون است. این زائده‌های خوش‌خیم در قسمت‌هایی از پوست که دارای رطوبت است یا اصطکاک زیادی با دیگر بخش‌های بدن دارد، مشاهده می‌شود؛ از جمله قسمت‌هایی که مستعد رشد منگوله پوستی است می‌توان زیر بازو، زیر گردن، زیر سینه‌ها، اطراف کشاله ران، زیر پلک‌ها و اطراف گردن را نام برد. این زائده‌ها معمولاً بدون درد است مگر این که در تماس با لباس یا زیورآلات قرار بگیرد که بر اثر اصطکاک دچار تحریک و درد می‌شود. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند در صورت مشاهده هر گونه دگرگونی بر سطح پوست خود به پزشک مراجعه کنند تا نوع عارضه شناسایی و اقدام‌های درمانی و پیشگیرانه مناسب توصیه شود.

#### منگوله پوستی در زنان شایع‌تر است

منگوله‌های پوستی معمولاً بین یک تا دو سانتی‌متر و رنگ آن‌ها مانند رنگ پوست بدن است. منگوله‌های پوستی در زنان شایع‌تر از مردان است و اغلب در سنین بزرگ‌سال‌ها مشاهده می‌شود؛ یکی از دلایل بروز این عارضه، چاقی و اضافه‌وزن است.

ژنتیک عاملی مهم در بروز منگوله‌های پوستی است. همچنین ابتلا به سندروم متابولیک، برهم‌خوردن تعادل هورمونی، ابتلا به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و دیابت در بروز این بیماری تأثیرگذار است.

#### درمان منگوله‌ها

شیوه‌های درمان منگوله پوستی بنا بر تشخیص پزشک و میزان شدت عارضه متفاوت است از جمله می‌توان به گرخت کردن بخشی از پوست و برداشتن زائده با کمک تیغ جراحی، استفاده از نیتروژن مایع در محل عارضه، از بین بردن عارضه با پر تنور لیزر و سوزاندن اشاره کرد که تمام این روش‌ها باید زیر نظر متخصص و در مراکز درمانی انجام شود. منگوله‌های پوستی از زگیل‌های خونی تغذیه می‌کند و هرگونه برش یا آسیب دیدگی آن می‌تواند سبب خون‌ریزی از محل بافت و در مواردی بروز عفونت شود. برخی درمان‌های خانگی نیز برای از بین بردن منگوله پوستی توصیه می‌شود که البته به‌گذشت چندین هفته نیاز است تا اثر درمانی مشاهده شود.

#### سرکه سیب

استفاده از محلول سرکه سیب روی محل عارضه، برای از بین بردن زگیل، آگزما، آکنه و منگوله پوستی مناسب است؛ زیرا سبب از بین رفتن قارچ و انواع ویروس‌ها می‌شود.

#### روغن درخت‌چای

استفاده از روغن درخت‌چای هم یکی دیگر از روش‌های درمانی فوق‌العاده اثربخش است؛ پنبه‌بهداشتی را



آغشته به ۸ تا ۱۶ قطره روغن درخت‌چای کنید و آن را روی قسمت مدنظر قرار دهید؛ پس از ۱۵ دقیقه محل را آبکشی و خشک کنید. انجام این روش، سه بار در روز، می‌تواند به تدریج سبب از بین رفتن این عارضه شود.

#### روغن زیتون

استفاده از روغن زیتون هم مانند روغن درخت‌چای، سبب رفع منگوله پوستی می‌شود.

#### سیر

قرن‌هاست که برای درمان عفونت، زگیل و زائده‌های پوستی از سیر استفاده می‌شود. به این منظور سیر را با چاقو به قطعه‌های کوچک تقسیم کنید، سپس پنبه آغشته به روغن سیر را روی زائده پوستی قرار دهید، به تدریج و پس از چند هفته زائده از بین می‌رود.

#### ویتامین F

استفاده از ویتامین F هم یکی دیگر از شیوه‌های درمانی بدون خطر منگوله‌های پوستی است، به این منظور کپسول ویتامین F را بشکنید و قطعه‌ای پنبه را به آن آغشته کنید و روی زائده قرار دهید. کارشناسان اعتقاد دارند بروز این عارضه ارتباط مستقیم با قند خون دارد به همین دلیل توصیه می‌شود افراد رژیم غذایی سالم حاوی انواع میوه و سبزی داشته باشند و قند خون خود را کنترل کنند، افزودن دارچین به رژیم غذایی روزانه هم می‌تواند سبب جذب قند خون اضافی و جلوگیری از افزایش آن شود. قبل از هر درمان لازم است به پزشک مراجعه کنید.

یکشنبه

#### شناخت بیماری‌ها

### تب‌مالت چیست؟

تب‌مالت (بروسلوزیس) نوعی باکتری عفونی است که از حیوان به انسان و بیشتر از طریق شیر، پنیر و دیگر لبنیات غیر پاستوریزه منتقل می‌شود. به‌طور نادر باکتری عامل تب‌مالت می‌تواند از طریق هوا یا تماس مستقیم با حیوانات آلوده انتقال یابد. علایم تب‌مالت می‌تواند شامل تب، درد مفاصل و خستگی باشد. معمولاً عفونت با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود. ممکن است در مان چند هفته تا چند ماه به‌طول بینجامد، با این حال دوره‌های عود شایع است.

**نشانه‌ها:** علایم تب‌مالت می‌تواند هر زمانی از چند روز تا چند ماه پس از ابتلا به عفونت بروز کند. علایم و نشانه‌ها مشابه آنفلوآنزا و

- عبارت است از:
- تب
- لرز
- تعریق
- ضعف
- خستگی
- درد کمر، مفاصل و عضلات
- سر درد

#### علایم

علایم تب‌مالت می‌تواند پس از چند هفته تا چند ماه از بین برود دوباره عود کند. در برخی افراد، تب‌مالت مزمن است و علایم تا چند سال حتی پس از درمان باقی می‌ماند. علایم و نشانه‌های بلند مدت شامل خستگی، تب، آرتريت و ورم مهره‌های ستون فقرات است.

#### علت

تب‌مالت بر حیوانات وحشی و اهلی اثر می‌گذارد. باکتری می‌تواند از حیوان به انسان به‌سه طریق انتقال یابد:

**محصولات لبنی غیر پاستوریزه:** باکتری «بروسلا» در شیر حیوانات آلوده می‌تواند از طریق مصرف شیر، بستنی، کره و پنیر غیر پاستوریزه به انسان منتقل شود. همچنین باکتری می‌تواند از طریق گوشت خام یا نیم‌پز شده حیوانات آلوده به انسان منتقل شود.

**استنشاق:** باکتری بروسلا به راحتی در هوا پراکنده می‌شود. کشاورزان، تکنسین‌های آزمایشگاه و کارگران کشتارگاه‌ها ممکن است این باکتری را استنشاق کنند.

**تماس مستقیم:** تماس معمول با حیوانات، لمس کردن، شانه‌کردن موی حیوانات و بازی کردن با آن‌ها سبب آلودگی نمی‌شود، به‌ندرت افراد از طریق حیوانات اهلی خود آلوده می‌شوند. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند باید از تماس با حیوانات آلوده بپرهیزند.

منبع: **عصر ایران**

تازه‌ها

## شیر سوسک چندش آور مقوی!

سوسک‌ها در سیستم گوارشی خود نوعی شیر تولید می‌کنند که برای تغذیه نوزادان این حشره کاربرد دارد. به گفته دانشمندان، این مایع دارای تمام مواد غذایی مورد نیاز انسان است و یک ابر غذا به‌شمار می‌رود.

بیشتر انسان‌ها از شیر در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند و این ماده غذایی را بسیار دلچسب و دوست‌داشتنی می‌دانند که ارزش غذایی بالایی دارد. به‌طور کلی شیر و محصولات لبنی به‌دست‌آمده از آن در همه‌سین دارای طر قداران‌زیادی است. در قرون اخیر جمعیت زمین با افزایش زیادی روبه‌رو شده و به همین دلیل شناسایی منابع غذایی جدید، دارای اهمیت زیادی است.

بر اساس گزارش‌های رسمی منتشر شده در این زمینه، دانشمندان دریافته‌اند شیر سوسک که از نوعی سوسک خاص تهیه می‌شود، دارای خواص غذایی بسیار بیشتری از شیر گاو است و برای بشر مفیدتر است.

#### سلامت

### اگر دست‌شمایی دلیل می‌لرزد



رعشه شایع‌ترین حرکت غیرعادی بدن است. لرزش غیرعادی ممکن است در دست‌ها، بازو، چشم، صورت، سر، طناب‌های صوتی، تنه و ساق پدیدۀ شود. رعشه در هر سنی بروز می‌کند ولی در افراد میان‌سال و سالمند متغیر است. لرزش در سنین پایین‌تر باید جدی گرفته‌شود چرا که در بیماری‌های تحلیل‌برنده مغز مثل ام‌اس یا بیماری‌های مخچه یا پارکینسون این نوع لرزش‌ها دیده می‌شود.

#### عواملی که لرزش دست‌ها را بیشتر می‌کند

رعشه در درجات مختلف در تمام افراد وجود دارد اما عواملی هست که این لرزش را تشدید می‌کند از جمله استرس و اضطراب، خستگی و فعالیت فیزیکی شدیدی، پرکاری غده تیروئید و مصرف کافئین و دیگر محرک‌ها.

#### درمان لرزش‌ها

با توجه به عوامل ایجادکننده این لرزش، نوع درمان‌ها متفاوت است یعنی علت لرزش که مشخص شد، درمان خاص برای آن صورت می‌گیرد. اگر لرزش بر اثر استرس و اضطراب یا مصرف کافئین باشد با برخی درمان‌های دارویی که پزشک تجویز می‌کند، این لرزش فروکش خواهد کرد. گاهی اوقات پرکاری تیروئید سبب لرزش بدن می‌شود که این وضعیت پرکاری باید بررسی و برای درمان این پرکاری اقدام شود. همچنین از جمله عوارض استفاده از داروهای بیماری‌های ربوی ایجاد لرزش در بدن است که با کم‌کردن دارو این لرزش نیز کاهش پیدا می‌کند. نوعی از لرزش به دلیل بیماری پارکینسون اتفاق می‌افتد که با بقیه فرق می‌کند و هنگام استراحت لرزش به وجود می‌آید که در این زمینه توصیه می‌شود افراد با انجام فعالیت بدنی لرزش را کاهش دهند.

#### اشیزی من

### املت سبزیجات کودک



**روش تهیه:** هویج، کدو و بروکلی را به مدت ۲۰ دقیقه بپزید و سپس خرد کنید. تخم مرغ و ماست و نمک را در ظرفی هم‌زنید و سبزیجات را به آن اضافه کنید و در ماهیتابه روغن زیتون بریزید و مواد را اضافه کنید و به مدت دو دقیقه روی شعله ملایم قرار دهید. این غذا ساده و مقوی برای کودکان مناسب است.

● روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری ● تخم مرغ - دو عدد ● ماست - یک قاشق غذاخوری ● کلم بروکلی - پنجاه گرم ● کدو - نصف یک عدد ● هویج - یک عدد

### مبتلایان به ضعف سیستم ایمنی تاتو نکنند

گزارش ایسنا به‌گفته‌یک‌گروه تحقیقاتی، زن جوان ۳۱ ساله‌ای از اسکاتلند با درد شدید مزمن در ناحیه کمر و زانو سمت چپ به پزشک مراجعه می‌کند. سرانجام مشخص می‌شود که روی پای خود چند ماه قبل تاتو کرده‌است. پس از این که گروهی از پزشکان وضعیت این بیمار را به دقت بررسی می‌کنند، مشخص می‌شود که وی در سال ۲۰۰۹ میلادی تحت‌عمل پیوند ریه قرار گرفته و برای جلوگیری از عفونت از آنتی‌بیوتیک‌های قوی استفاده کرده‌است.

پزشکان بر اساس نتایج تازه‌ترین تحقیقات انجام‌شده، توصیه می‌کنند، افراد دارای ضعف در سیستم ایمنی بدن، از انجام تاتو یا خالکوبی پرهیز کنند. افرادی که تصمیم می‌گیرند تاتو یا خالکوبی کنند، اغلب به

اماتعداد کمی از مردم هستند که سلامت

را به داشتن پوست نقاشی‌شده ترجیح می‌دهند. پیشتر دانشمندان اعلام کردند جوهر موجود در مواد رنگی تاتو، در بدن انسان، نانوذرات خطرناک به‌وجود می‌آورد و عامل بسیاری از بیماری‌های ناشناخته از جمله سرطان می‌شود. به