



## عفونت پوستی پارونیشیا

پارونیشیا یا عفربک یک نوع عفونت پوستی است که به دلیل قرار گرفتن باکتری‌ها یا قارچ‌ها زیر پوست اطراف ناخن ایجاد می‌شود. این عفونت پوستی باعث التهاب، تورم، درد و چرک کردن ناخن‌ها می‌شود.

### علائم

- ۱- التهاب، حساسیت و قرمزی اطراف ناخن
- ۲- آبرسه‌های پر از آب
- ۳- سفتی ناخن
- ۴- تغییر شکل یا بروز آسیب به ناخن
- ۵- جدا شدن ناخن از گوشت
- ۶- عفونت زمانی رخ می‌دهد که پوست اطراف ناخن آسیب دیده است و میکروب‌ها وارد می‌شوند.
- علل رایج آسیب پوست
- ✓ گزش یا جویدن ناخن‌ها
- ✓ کوتاه کردن بیش از حد ناخن‌ها
- ✓ مانیکور کردن
- ✓ قرار گرفتن بیش از حد دست‌ها در معرض رطوبت مانند مکیدن مداوم انگشتان
- روش‌های جلوگیری از عفونت ناخن
- ✓ مرطوب نگه داشتن انگشتان پس از شستن دست‌ها
- ✓ اجتناب از گزش یا جویدن ناخن
- ✓ مراقبت به هنگام کوتاه کردن ناخن‌ها
- ✓ تمیز نگه داشتن دست‌ها و ناخن‌ها
- ✓ اجتناب از فرو بردن طولانی دست‌ها در آب
- ✓ اجتناب از تماس با مواد شیمیایی و تحریک کننده
- ✓ کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها

● برای درمان پارونیشیا باید چه کرد؟

درمان این بیماری بسته به شدت بیماری و نوع آن (حاد یا مزمن) متفاوت خواهد بود. فرد مبتلا به پارونیشیای خفیف و حاد می‌تواند انگشت آسیب دیده خود را سه تا چهار بار در روز در آب گرم بشوید و در صورتی که نشانی از بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کند. هنگامی که یک عفونت باکتریایی باعث این بیماری حاد شود، پزشک ممکن است مصرف یک آنتی بیوتیک مانند دیکلوکساسیلین یا کلیندامایسین را به فرد توصیه کند. هنگامی که یک عفونت قارچی باعث پارونیشیا مزمن می‌شود، پزشک داروهای ضد قارچی را به فرد تجویز می‌کند. این داروها موضعی هستند و معمولاً شامل کلوتریمازول یا کتوکانازول هستند. درمان پارونیشیای مزمن ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد.

شماره پیامک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹

# حتی دود دست سوم سیگار هم مضر است

نتایج مطالعه جدیدی نشان می‌دهد افراد سیگاری مواد شیمیایی مضر

سیگار را روی لباس‌های خود به مکان‌های مختلف جابه‌جایی کنند

### دانستنی‌ها

شیرازی روزنامه نگار

درباره سیگار و عوارض دود سیگار زیاد شنیده‌ایم. در این بین احتمالاً شما هم اصطلاح دود دست دوم سیگار به گوش‌تان خورده‌است. منظور از دود دست دوم، زمانی است که فردی در فضایی مسقف در کنار دیگران سیگار می‌کشد و دود سیگار او با تنفس، وارد بدن افراد حاضر در آن محیط می‌شود. درباره عوارض دود دست دوم تا به امروز مطالعات متعددی

### ● دود دست سوم چیست؟

زمانی که فردی سیگار می‌کشد، بخشی از دود ناشی از آن روی لباس، مو و پوست فرد می‌نشیند. جدای از آن، این دود می‌تواند روی وسایل نزدیک به فرد هم بنشیند، مواردی چون صندلی، پرده، کوسن و... افراد دیگر این دود را در قالب بوی سیگار حس می‌کنند. به این دود نشسته روی سطوح که به شکل بوی سیگار استشمام می‌شود، دود دست سوم گفته می‌شود. این اصطلاح عمر کوتاهی دارد و تازه چند سالی توجه متخصصان به این موضوع جلب شده است. اما طی همین زمان کوتاه، مطالعاتی که انجام شده است، نشان می‌دهد حتی استشمام بوی سیگار یا همان دود دست سوم می‌تواند عوارضی برای افراد داشته باشد.

### ● دود دست سوم چقدر سمی است؟

یکی از آخرین مطالعات در زمینه دود دست سوم، مطالعه‌ای است که توسط محققان دانشگاه ییل انجام و نتایج آن به تازگی منتشر شده است. طبق این بررسی زمانی که شما در فضایی مانند سینما کنار دست کسی می‌نشینید که پیش از ورود به سینما سیگار کشیده است،

در طول زمان تماشای یک فیلم سینمایی در معرض مواد شیمیایی مضر داخل سیگار به اندازه تقریبی بین دود کردن یک نخ سیگار تا حتی ۱۰ نخ سیگار خواهید بود. این در وضعیتی است که این مواد شیمیایی (شامل نیکوتین و دیگر مواد موجود داخل سیگار) تنها به واسطه این که روی لباس فرد سیگاری است، به سالن سینما وارد شده است. نتایج این مطالعه می‌تواند مقیاسی به ما دهد تا بتوانیم تا حدی عوارض ناشی از نشستن در ماشین فردی سیگاری یا ورود به فضایی را که افراد پیش از ورود ما در آن سیگار کشیده‌اند برآورد کنیم. اما شاید برخی افراد با خود تصور کنند، شستن لباس‌ها و تعویض زود به زود آن‌ها بتواند از جا به جا کردن مواد شیمیایی مضر توسط افراد سیگاری جلوگیری کند. اما آیا چنین روشی کارآمد است؟

### ● شستن لباس چقدر کمک کننده است؟

تا به این جا مطالعات نشان می‌دهد که هر چند شست و شویی تواند میزان مواد سمی نشسته روی لباس افراد سیگاری را کاهش دهد اما نمی‌تواند تمام آن را از بین ببرد. در عین حال شاید بد نباشد این موضوع را هم در نظر داشته باشیم که شستن لباس‌ها، تنها باعث می‌شود

و منتظر بمانید تا مخلوط یکدست شود.

### ● سیب

سیب مقدار زیادی فیبر دارد، فیبر نیز شامل پکتین است. پکتین به عنوان فیبر طبیعی باعث افزایش دفع مواد زائد از روده و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دستگاه گوارش می‌شود. با خوردن یک عدد سیب به صورت ناشتا، شما مدت زمان زیادی احساس سیری می‌کنید.

### ● چای سبز

این نوشیدنی شامل کاتچین و کافئین است که سیستم متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، موجب چربی سوزی می‌شود و اشتها را نیز کاهش می‌دهد. این نوشیدنی



### انجام شده است. اما حالا

### بررسی‌های محققان کار را

یک قدم جلوتر برد و مشخص شده

است که دود سیگار نه فقط برای فرد سیگاری و نه

فقط به صورت دود دست دوم که به عنوان دود دست سوم هم عوارض

جدی بر سلامتی افراد دارد. دود دست سوم چیست و ما چقدر در معرض این

دود هستیم؟ این سؤالاتی است که در پی پاسخ به آن‌ها هستیم.

بخشی از آلودگی ایجاد شده با دود سیگار از روی لباس جدا و سپس وارد محیط زیست ما شود. در واقع این آلودگی با شستن از بین نمی‌رود، بلکه تنها جا به جا می‌شود. از طرفی پایداری بخشی از این آلودگی بسیار بیشتر از تصور ماست.

### ● دود دست سوم برای سال‌ها باقی می‌ماند!

در بخش دیگری از مطالعه محققان دانشگاه ییل، آن‌ها به بررسی سالن سینمایی پرداختند که طی ۱۵ سال اخیر سیگار کشیدن در آن ممنوع شده بود. آن‌ها متوجه شدند که در این سالن، مواد شیمیایی مضر باقی مانده از سیگار که در هر زمانی وجود دارد. البته با ورود تماشاگران (شامل افراد سیگاری) میزان این مواد افزایش و بعد از خروج آن‌ها میزان مواد شیمیایی کاهش می‌یافت. اما هیچ وقت به صفر نمی‌رسید.

محققان این مطالعه بر این باورند که موضوع دود دست سوم سیگار، باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد و مردم آموزش‌های بیشتری در این باره دریافت کنند. شاید که این آموزش‌ها بتواند انگیزه کافی برای دوری از سیگار را در افراد بیشتری ایجاد کند.

منبع: CNN

## کرم دور چشم خانگی بسازید

برای هر انسانی ورود به سوومین دهه زندگی، آغاز چالش‌هایی است که تا پیش از این با آن‌ها سروکار نداشته‌است. ۲۰ سالگی شروع دوران زیبایی است اما اگر به سلامتی خودتان کم توجه باشید، با گذر زمان عمر زیبایی کوتاه خواهد شد. چین و چروک‌های صورت یکی از ناراحت کننده‌ترین اتفاقاتی است که یکروز گریبان گیر همه‌ما خواهد شد و خلاصی از آن ممکن نخواهد بود. با این حال روش‌های متعددی مثل لیزر، بوتاکس وجود دارد که یک شبه پوست شل شده‌شمار اسفت و محکم خواهد کرد. اما این روش‌ها هزینه‌بر هستند در نهایت به دلالی مثل دود کم یا عوارض به کار مردم عادی جامعه نمی‌خورند.

برای حفظ سلامت پوست ورزش کنید و از ماساژهای معمولی صورت به وسیله نوک انگشتان و یک کرم مرطوب کننده ساده غافل نشوید که پیری صورت را به طرز معجزه‌آسایی عقب خواهد انداخت. ماساژ صورت با ژل طبیعی آلوئه‌ورا، روغن زیتون و از همه موثر تر روغن نارگیل بهترین پیشگیری کننده‌های ایجاد چین و چروک هستند. سعی کنید همیشه در سبد خوراکی روزانه‌تان مواد ویتامین دار معدنی وجود داشته باشد و یک سری عادات غلط را کنار بگذارید. اخم کردن، تنگ کردن چشم در زمان مطالعه یا شرباتی که نور زیاد است، چین و چروک‌های اطراف چشم را تشدید خواهد کرد.

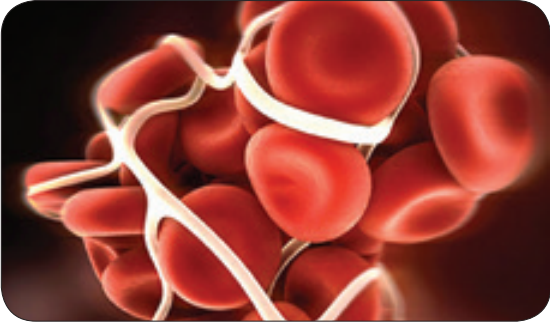
بهرمند شدن از ماسک‌ها و کرم‌های دست‌ساز خانگی روش‌های بسیار مقرون به صرفه و کارآمدی برای جلوگیری و بهبود چین و چروک‌هاست. می‌توانید با نصف قاشق عسل، نصف قاشق موم عسل، یک قاشق آلوئه‌ورا، ۱۰ قطره لیموترش تازه و نصف فنجان برگ بابونه خشک و پودر شده یک کرم مقوی و اثر بخش در دست کنید. تمام این مواد را به مدت ۵ دقیقه، تا یکدست شدن، به آرامی مخلوط کنید. این کرم به مدت یک ماه در یخچال سالم خواهد ماند.

مخلوط روغن نارگیل و روغن جوانه گندم دیگر کرم شگفت‌انگیزی است که توصیه می‌شود. از هر دو روغن به اندازه مساوی در ظرفی بریزید و رووی حرارت ملایم مخلوط‌شان کنید. با این کرم‌ها صورتتان را شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها ماساژ دهید. این کرم‌ها افزون بر سفت کردن پوست، سیاهی اطراف چشم و خشکی پوست را هم درمان خواهد کرد و لطافت را به صورت شما باز خواهد گرداند.

استفاده از مخلوط گوجه‌فرنگی رنده شده و آب لیموی تازه هم پیشنهاد خوبی است. ماسک خیار هم از شناخته شده‌ترین راه‌های جوان‌سازی پوست است.

سیب زمینی رنده شده، شیر سرد یا آب پرتقال طبیعی هم توصیه‌های خوبی است. می‌توانید تمامی موارد ذکر شده را مستقیماً روی صورت خودتان قرار دهید یا با استفاده از پنبه، آب حاصل از مواد رنده شده را به صورتتان بزنید. توجه داشته باشید که باید پنبه را به صورت ضربه‌های نرم روی صورت بزنید و این کار را به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر از پرتقال استفاده می‌کنید، مراقب باشید آب پرتقال در چشم‌هایتان نرود.

## نشانه وجود لخته خون



### ● تنگی نفس همراه با درد

وقتی لخته‌ای در ریه‌ها ایجاد می‌شود، به آن آمبولی ریه‌ی گفته می‌شود و ممکن است باعث تنگی نفس همراه با درد شود. این علائم در صورت وجود لخته در قلب نیز ممکن است، رخ دهد.

### ● دردهای شدید شکمی

اگر لخته خون در رگ‌ها ایجاد شود که خون را از روده خارج می‌کند، می‌تواند در نتیجه باعث انسداد و تورم شود.

### ● مشکلات بینایی

بسیاری نمی‌دانند که این می‌تواند نشانه‌ای از لخته خون باشد. با این حال، بینایی به جریان خون و اکسیژن بستگی دارد.

بیتوته



## پنکیک (نان صبحانه)

- کره - ۵۰ گرم
- شیر - یک پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد سفید - یک پیمانه
- ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
- روغن مایع - به میزان کافی
- بیکنینگ پودر - ۱/۵ قاشق چای خوری

● ابتدا کره را از یخچال بیرون می‌آوریم تا با دمای محیط سازگار و آب شود سپس در کاسه‌ای بزرگ آرد سفید می‌ریزیم و در ادامه نمک، شکر و بیکنینگ پودر را به آن می‌افزاییم و مواد را با قاشق مخلوط می‌کنیم. تخم مرغ را در کاسه‌ای می‌شکنیم و با چنگال هم می‌زنیم و شیر را کم کم به آن اضافه می‌کنیم. ● کره ذوب شده را می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا یکدست شود. ● مواد مخلوط شده با شیر را داخل کاسه آرد سفید می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. ● سپس در تابه‌ای مخصوص پنکیک، مقداری روغن اسیری و صبر می‌کنیم تا داغ شود. به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه کیک بر می‌داریم و داخل تابه می‌ریزیم. ● مایه پخش و خیلی سریع سرخ می‌شود. مایه را که ریختیم بعد از

یک دقیقه روی آن حفره‌هایی مانند سوزن ایجاد می‌شود این یعنی در حال سرخ شدن است. کمی لبه آن را بر می‌گردانیم اگر به رنگ کاراملی یا قهوه‌ای درآمده بود خیلی راحت با یک کفگیر آن را بر می‌گردانیم. تا طرف دیگر آن پخته و کاراملی شود. پنکیک اصلاً به تابه نمی‌چسبد آماده که شدن آن را در بشقابی قرار می‌دهیم و بقیه مواد را نیز به همین صورت آماده می‌کنیم.

### نکات پخت پنکیک

● استفاده از شیر باعث می‌شود پنکیک شما طعم بهتری بگیرد و تا مدت زیادی نرم بماند و خشک نشود. ● البته اگر دوست ندارید پنکیک خود را با شیر درست کنید می‌توانید شیر را از مواد لازم حذف و به جای آن از آب استفاده کنید.