

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند دود دست سوم سیگار به کاهش وزن غیر طبیعی و آسیب دیدگی سلول های خونی منجر می شود. به گزارش ایرنا، دود دست سوم، بقایای چسبناک دود تنباکوری سطوحی مانند میلمان، لباس و دیوار هاست. بر اساس این تحقیقات نوزادان و کودکان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. زیرا احتمال دسترس ی و خوردن دود دست سوم هنگام حرکت چهار دست و پا و فرو بردن اشیای مختلف در دهان، به ویژه در زمان رشد دندان ها، بیشتر است.

علل و درمان درماتیت تماسی

مترجم: علیرضا- آيا به محض تماس پيدا كردن با ماده اى خاص دچار قرمى، التهاب و خارش پوستى مى شويد؟ به اين حالت درماتيت (اگزما) تماسى گفته مى شود.



این مشکل پوستی را می توان با دانستن علت آن کنترل کرد. به نقل از سایت نیوز ویک، این بیماری پوستی نوعی اگزماست که باعث زبر و ملتهب شدن پوست

علل:

مواد ایجاد کننده این مشکل را می توان به دو دسته تقسیم کرد: محرک و حساسیت زا. به محض تماس پیدا کردن با هریک از آن ها، علایم و نشانه های این بیماری پوستی طی چند ساعت بروز می کند.

ماده محرک به لایه بیرونی پوست آسیب می رساند در حالی که ماده حساسیت زا باعث می شود سیستم ایمنی بدن فعال شود. در موارد محدود، واکنش ماده شیمیایی موجود در بعضی از کرم های ضد آفتاب در برابر نور خورشید باعث بروز درماتیت تماسی می شود.

انواع درماتیت تماسی:

درماتیت تحریکی تماسی، شایع ترین نوع درماتیت تماسی است که در پی تماس پوست با ماده محرک مانند مایع شوینده، سفید کننده، ماده شیمیایی بازکننده لوله، اسید باتری و... به وجود می آید. برخی افراد نیز به دلیل تماس طولانی مدت با آب دچار این حساسیت می شوند.

در درماتیت تماسی آلرژیکی، سیستم ایمنی بدن به ماده خارجی که در معرض آن قرار گرفتید حمله ور می شود. شایع ترین ماده حساسیت زا شامل مواد شیمیایی موجود در عطر، نوعی پلاستیک، محصولات آرایشی پوستی،

برخی انواع بدلیجات و... است.

درماتیت حساس به نور آفتاب:

نادرترین نوع درماتیت تماسی به دلیل واکنش برخی مواد شیمیایی موجود در کرم ضد آفتاب در برابر نور خورشید رخ می دهد.

اولین گام در درمان درماتیت تماسی، شناسایی ماده حساسیت زا و محرک و دوری از آن ماده است. گزینه های درمانی که پزشک از آن استفاده می کند، علاوه بر پرهیز از ماده محرک، شامل دارو درمانی، استفاده از محلول ها و... نیز می شود. بیشتر اوقات از این داروها استفاده موضعی می شود. به عنوان مثال، در موارد خفیف می توان از روغن، کرم و محلول های آماده برای کاهش خارش، قرمزی، پوسته شدن و تورم استفاده کرد.

در موارد خفیف از کمپرس های سرد یا لباس های مرطوب هم استفاده می شود، اما در موارد شدید، پزشک با تجویز داروهای استروئیدی قوی مانند کورتیکواستروئیدها که به صورت موضعی، خوراکی یا تزریقی وجود دارد، تلاش می کند عارضه را کنترل کند. درماتیت های تماسی را که باعث عفونت باکتریایی پوست می شود، با آنتی بیوتیک ها درمان می کنند. از دو کلمه درماتیت و اگزما به جای هم استفاده می شود ولی معمولاً در مواردی که عامل خارجی مسبب التهاب وجود داشته باشد، از کلمه درماتیت و در مواردی که عامل خارجی وجود نداشته باشد از کلمه اگزما استفاده می شود.

بگذارند تا آن را بی حس کند.

• **مصرف خوردنی منجمد:** در صورتی که کودک قادر به خوردن غذای جامد است تکه های منجمد شده موز و هویج را داخل دهان کودک قرار دهید تا با جویدن آن در دهان از بین برود. اما مراقب باشید که کودک هنگام جویدن تکه های کوچک تر، دچار خفگی نشود.

• **قرار دادن قاشق سرد روی لته:**

در صورتی که هنوز دندان نوزاد در نیامده است، یک قاشق فلزی را داخل یخچال بگذارید و زمانی که خنک شد روی لته نوزاد قرار دهید. از گذاشتن قاشق داخل فریزر خودداری کنید چون امکان چسبیدن آن به صورت و دهان نوزاد وجود دارد.

ناگت مرغ و ذرت

آشپزی من

مواد لازم

سینه مرغ- ۲ عدد
ذرت- نصف لیوان
خامه- نصف لیوان
شیر- نصف لیوان
پياز- ۲ عدد
تخم مرغ- ۲ عدد
برنج- یک لیوان

طرز تهیه

در ظرف مناسب مقدار کمی روغن بریزید و مرغ را در آن کمی تفت دهید و بعد با سیر، یک عدد پیاز و مقداری آب بپزید و سپس آن را چرخ کنید و کنار بگذارید. پیاز باقی مانده را رنده کنید و با مقداری کره تفت دهید و بعد ۶ قاشق سوپ خوری آرد به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید تا خامی آرد از بین برود و بعد مرغ را اضافه کنید. ذرت را با مقداری آب و نمک بپزید و برنج را نیز به صورت کته دم کنید. شیر و خامه را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا بکناخت شود. سپس آن ها را داخل تابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و هم بزنید تا زمانی که کره می غلیظ شود بعد مخلوط پیاز سرخ شده با آرد، تکه های مرغ، برنج پخته، ذرت، نمک، زعفران و فلفل را نیز اضافه کنید. مخلوط را داخل ظرف در بسته و به مدت ۳ تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد و سفت شود.

پس از این که مایه ناگت سرد شد، مواد را از یخچال خارج کنید، دستتان را مرطوب کنید و تکه هایی از مایه ناگت بردارید و کف دستتان حالت دهید و گرد کنید. تخم مرغ را داخل کاسه ای بشکنید و با چنگال هم بزنید تا کف کند سپس به نوبت ناگت ها را داخل آرد سفید و تخم مرغ بزنید و در مرحله آخر داخل آرد سوخاری بغلتانید تا تمام سطح ناگت ها به آرد آغشته شود. داخل تابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا کاملاً برشته و طلایی شود.

سلامت

دمنوش هایی برای حفظ سلامت مو

شده است.

• **دمنوش نعناع:**

خاصیت آنتی اکسیدانی این دمنوش، رشد مو را تحریک می کند، گردش خون را افزایش می دهد و در نتیجه پوست سر اکسیژن و ماده مغذی بیشتری دریافت می کند.

• **دمنوش رزماری:**

این دمنوش که سرشار از آنتی اکسیدان است، روند گردش خون را در پوست سر بهبود می دهد. بنابراین از خالی شدن قسمت جلوی سر و کچلی تاحدزیادی پیشگیری می کند.

• **دمنوش استوودوس:**

از مواردی که باعث تسریع ریزش مومی شود مانند عفونت باکتری و قارچ، پیشگیری می کند.

• **دمنوش ریحان:**

این دمنوش حاوی منیزیم است بنابراین استفاده موضعی از این مایع می تواند کمبود منیزیم را برای پوست سر جبران کند. علاوه بر آن، این دمنوش روند خون رسانی به پیاز مو را بهبود می دهد.

• **دمنوش کالدول (همیشه بهار):**

این دمنوش با افزایش تولید کلاژن در پوست سر باعث رشد مومی شود. این دمنوش حاوی مواد کانی و آنتی اکسیدان نیز است که برای رشد و ترمیم مو لازم است.

افزایش خطر دیابت در افراد مبتلا به HIV

پزشکی

به گفته محققان، یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد آلوده به ویروس عامل بیماری ایدز به شدت در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. به گزارش مهر، در این مطالعه، شیوع دیابت در بین افراد بزرگسال مبتلا به HIV مثبت در مقایسه با جمعیت عمومی ۴ درصد بیشتر بود. از بین شرکت کنندگان مبتلا به HIV مثبت، ۷۵ درصد مرد بودند و ۶۰ درصد آنها ۴۵ سال به بالا داشتند. حدود ۲۵ درصد چاق و حدود ۲۰ درصد مبتلا به هیپاتیت C بودند و ۹۰ درصد آن ها در طول سال گذشته درمان ضد ویروسی داشتند. محققان دریافتند ۱۰ درصد شرکت کنندگان مبتلا به HIV مثبت دیابت داشتند. از بین این افراد، حدود ۴ درصد مبتلا به دیابت نوع یک، حدود نیمی از آنان مبتلا به دیابت نوع ۲ و ۴۴ درصد مبتلا به دیابت از نوع نامشخص بودند. در مقابل تقریباً بیش از ۸ درصد جمعیت عمومی مبتلا به دیابت بودند. به گفته محققان، بروز دیابت در بین افراد بزرگسال مبتلا به HIV مثبت با افزایش سن و چاقی افزایش می یابد.

بدن روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

بیشتر بدانیم

هر فرد روزانه به ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن نیاز دارد.

و حیدولی پورد کتری فیزیولوژی ورزشی در گفت و گو با ایسنا، در این باره بیان کرد: بدن انسان برای رسیدن به حداکثر سلامتی، به میزان معینی پروتئین در هر روز نیاز دارد. پروتئین به اسیدهای آمینه شکسته می شود و انرژی مورد نیاز بدن را برای سوخت و ساز و عضله سازی تأمین می کند. ورزشکاران رشته های استقامتی روزانه به ۱/۲ تا ۱/۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن نیاز دارند.

ولی پور یادآور شد: فرآورده های لبنی، تخم مرغ، عدس، دانه سویا، گوشت گوساله، مرغ و ماهی سرشار از پروتئین است.

مادران باردار مراقب دیابت بارداری باشند

بانو

دیابت بارداری، خطر افسردگی پس از زایمان (PPD) را در مادرانی که برای اولین بار است بارداری می شوند، افزایش می دهد. محققان در مطالعات خود پی برده

اند زنانی که سابقه افسردگی داشتند، ۲۰ برابر بیشتر از مادرانی که به طور بالینی سابقه افسردگی نداشتند، در معرض خطر PPD قرار داشتند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، علاوه بر این، در حالی که دیابت بارداری به تنهایی خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را افزایش می دهد، سابقه افسردگی مادران در پی دیابت بارداری نیز، احتمال وقوع PPD، بیشتر می کند. مایکل سیلورمن نویسنده ارشد این مطالعه گفت: "بیشتر پزشکان به این دو موضوع به عنوان شرایط جداگانه و بسیار متفاوت فکر می کنند، ولی ما هم اکنون متوجه شده ایم که دیابت بارداری و افسردگی پس از زایمان باید با هم در نظر گرفته شود.

در حالی که داشتن دیابت خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را برای همه زنان افزایش می دهد، برای زنانی که در گذشته افسردگی داشته اند، ابتلا به دیابت در دوران بارداری باعث می شود به احتمال ۷۰ درصد دچار PPD شوند."

محققان بیش از دوازده عامل خطر دیگر را مطالعه کرده اند، از جمله دیابت قبل از حاملگی، که در ارتباط با بروز افسردگی پس از زایمان در زنان است اعم از این که سابقه افسردگی داشته یا نداشته باشند.

حسین رضایی زاده، متخصص طب سنتی و رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پرسش و پاسخ

آیا نوشیدن ۸ لیوان آب باعث سلامتی می شود؟
هیچ سند علمی برای اثبات این موضوع که نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز موجب سلامتی می شود، وجود ندارد. از دیدگاه طب سنتی میزان نوشیدن آب در افراد مختلف، متفاوت است و فرد سالم در صورت تشنگی به نوشیدن آب نیاز پیدا می کند. در افراد گرم مزاج، میزان نوشیدن آب بیشتر و در افراد سرد مزاج میزان نوشیدن آب کمتر است.

آیا آغاز کردن روز با نوشیدن آب مفید است؟

طب ایرانی بر این باور است که نوشیدن آب خالص و خیلی سرد برای بدن مضر است و بهتر است آب مصرفی ولرم باشد. طب سنتی نوشیدن آب بسیار سرد به صورت ناشتا، بلافاصله بعد از خوردن غذا، بعد از روابط زناشویی و بعد از تشنگی های خیلی شدید و همچنین نیمه شب را ممنوع کرده است. مصرف آب در این مواقع باعث ایجاد زخم و بیماری دستگاه گوارش خواهد شد، همچنین نوشیدن آب سرد در مواقع ذکر شده ممکن است به ضعف و ناراحتی کبد منجر شود.

برای درمان تپش قلب، طب سنتی چه روشی را پیشنهاد کرده است؟

تپش قلب نشانه ای از وجود اختلالی در بدن است که باید توسط پزشک متخصص بررسی شود، اگر نتایج بررسی ها، بیماری خاصی را نشان نداد و مشخص شد که تپش قلب به دلیل استرس و اضطراب است، در این شرایط مصرف میوه هایی مانند "به" توصیه می شود که می توان آن را به صورت دمنوش و مر یا با از آب آن استفاده کرد. همچنین مصرف تخم شربتی و دمنوش گل گاوزبان، باعث آرامش فرد و کاهش تپش قلب خواهد شد.

برای تقویت عصب شنوایی گوش چه توصیه ای دارید؟

عصب شنوایی گوش به دلایل متفاوتی مانند ژنتیک یا آسیب دیدگی گوش و... ممکن است ضعیف شود. بنابراین ابتدا باید علت بروز آن مشخص و سپس در مان انجام شود. اما به طور کلی چکاندن روغن بادام تلخ در گوش یا بخور دادن گوش با گل بابونه، باعث تقویت عصب شنوایی گوش خواهد شد.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۰۹۹۹

