

نتایج مطالعه جدید محققان سوئدی نشان می دهد(پسوریازیس) شدید در مردان به مراتب شایع تر از زنان است. به گزارش مهر، محققان در این مطالعه، داده های بیش از ۵۴۰۰ نفر را در سوئد که مبتلا به بیماری های شایع پوستی بودند، بررسی کردند. در این مطالعه مشخص شد نرخ بروز بیماری پسوریازیس شدید در بین مردان به مراتب شایع تر از زنان است. محققان دریافتند این مسئله برای تمامی گروه های سنی و برای تمامی بخش های بدن به جز سر صحت دارد، فقط در مورد سر میزان شدت بیماری در هر دو جنسیت تقریباً یکسان است.



آنچه باید درباره "عقربک ناخن" بدانید!

پارونیشیا یا عقربک، نوعی عفونت پوستی یا زیر پوستی است که بیشتر اطراف ناخن های دست ایجاد می شود و گرچه به خودی خود بیماری خطرناکی نیست اما اگر به درستی در مان نشود، عوارضی در پی دارد. در اغلب موارد با کتری استافیلوکوک اورئوس عامل آن است اما می تواند ناشی از قارچ ها یا باکتری های دیگر نیز باشد. معمولاً دو تا سه روز پس از عفونت، بافت اطراف ناخن ملتهب می شود و باقرمز شدن، ایجاد چرک، درد و احساس گرمای سوزش همراه است.

انواع عقربک

باتوجه به نوع عملکرد و پیشرفت عفونت ممکن است عقربک فقط لایه سطحی پوست را درگیر کند. در بعضی موارد دیگر که

شیوع بیشتری دارد، عفونت به بافت های زیر پوستی می رسد که وخامت آن متغیر خواهد بود. گاه و بروس هرپس یا تیخال باعث عفونت انگشت می شود که

زنان باردار روزی چند ساعت از تلفن همراه استفاده کنند؟

باتو	خانم های باردار برای حفظ سلامت خود و فرزندشان، باید از انجام بعضی کارها خودداری کنند که یکی از این اقدامات، استفاده بیش از حد از تلفن همراه است. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری بیشتر از چهار
------	---

سکته مغزی در کمین قلیانی‌ها

بیشتر بدانیم افرادی که قلیان می کشند، در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی قرار دارند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از روابط عمومی انجمن متخصصین مغز و اعصاب ایران، دکتر بابک زمانی رئیس همایش بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی ایران گفت: ۳ ساعت اول بروز سکته مغزی در زمان آن بسیار حائز اهمیت و یک زمان طلایی است و در مواردی ممکن است بتوان این زمان را حداکثر تا ۴ و نیم ساعت در نظر گرفت، بنابراین خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان علایم سکته مغزی را دست کم بگیرند.

دکتر زمانی به تأثیر مصرف قلیان و استعمال دخانیات در بروز سکته مغزی اشاره کرد و گفت: خانواده‌ها باید از این موضوع آگاهی داشته باشند زیرا این مسئله علاوه بر ایجاد آسیب برای خانواده‌ها، سبب بروز بیماری های مختلف از جمله سکته مغزی می شود.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: گاهی ۳ن ها نیز در بروز سکته مغزی نقش دارد و افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری را دارند، بیشتر احتمال دارد دچار سکته مغزی شوند البته عوامل محیطی و تغذیه‌ای و سبک زندگی در بروز سکته مغزی نقش مهم‌تری دارد.

۲۰ تا ۴۰ درصد افراد جامعه دچار دردهای شانه هستند

پزشکی ۹۵ درصد کمر دردها با روش های غیر جراحی بهبود می یابد و به طور کلی ۸۵ درصد کمر دردها با فیزیوتراپی قابل درمان است.

به گزارش فارس، پرهام پارسائزاد عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان این مطلب افزود: ۸۰ درصد مردم کمر درد را تجربه می کنند ولی به طور کلی ۲۰درصد کمر دردها وضعیت مزمن پیدا می کند. همچنین می توان گفت شیوع کمر درد در بین مردم حدود ۵۰ درصد است. وی عنوان کرد: ۲۰ تا ۴۰ درصد مردم نیز دچار دردهای شانه هستند. به طور کلی ناتوانی در اثر مشکلات اسکلتی عضلانی، علاوه بر این که بیمار را درگیر می کند، برای خانواده بار مالی و روانی زیادی به همراه دارد و شاخص سلامت جامعه را کمتر می کند.

مردان مبتلا به میگرن بیشتر دچار اضطراب می شوند

علایم میگرن، خطر اختلال اضطراب را در مردان دو برابر می کند. به گزارش مهر، علایم سردرد میگرن نظیر حساسیت به صدا، نور یا لمس، حس سوزن سوزن شدن یا بی حسی، یا تغییر در بینایی، فعالیت های روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می دهد به نحوی که رفتن به سر کار، بودن در کنار خانواده یا حتی غذاخوردن تقریباً ناممکن می شود.

حال محققان دانشگاه تورنتو کانادا دریافته اند حملات میگرن خطر ابتلا به اختلالات اضطراب را در مردان دو برابر می کند. دردهای مزمن میگرن نقش اساسی در بروز اضطراب دارد. ماهیت غیر قابل کنترل در میگرن می تواند به احساس اضطراب منجر شود.



باشد، زمینه ساز آرتروز خواهد بود.

توجه به درمان مناسب

ضد عفونی کردن محل عفونت در مراحل اولیه عقربک باعث بهبودی می شود اما در صورت پیشرفت نیاز است آنتی بیوتیک خوراکی مصرف شود. البته اگر این روش نیز نتیجه بخش نباشد جراحی کوچک برای بیرون آوردن چرک و ضد عفونی بخش های عمیق تر بافت تجویز می شود.

پیشگیری

برای پیشگیری از بروز عقربک و عوارض آن پوشیدن دستکش هنگام انجام کارهای سخت که باعث جراثحت در انگشتان و دست ها می شود، ضروری است. تزریق واکسن کزاز نیز در این شرایط توصیه می شود.

همچنین باید از کوتاه کردن بیش از حد ناخن به ویژه کندن پوست های اطراف ناخن خودداری کرد زیرا مجرای نفوذ باکتری به پوست باز می شود. برای پیشگیری از ابتلا به پارونیشیا باید به نکات زیر دقت شود:

✱ از ناخن و پوست اطراف آن مراقبت کامل کنید.

✱ ناخن خود را ننویسید و گوشه آن را نکنید.

✱ مراقب باشید دستتان در معرض مایعات و پودر های ظرفشویی قرار نگیرد. دستکش های لاستیکی با پوشش داخلی نخی مناسب ترین وسیله برای این کار است.

✱ برای آرایش ناخن خود از وسایل شخصی استفاده کنید.

✱ ناخن های دست را هفته ای یکبار و ناخن های پا را ماهی یکبار کوتاه کنید.

✱ از ناخن گیر نیز استفاده کنید و گوشه های ناخن را گرد کنید. پوست اطراف ناخن را به هیچ وجه دستکاری نکنید.

✱ دست خود را خشک نگه دارید و در معرض رطوبت دائم قرار ندهید. به مدت طولانی از دستکش یا ناخن مصنوعی استفاده نکنید.

مترجم: مریم سادات کاظمی / منبع: www.PassportSanté.fr

عوارض عدم درمان

در صورت عدم درمان مناسب، به ندرت ممکن است عقربک به خودی خود برطرف شود زیرا عفونت پیشرفت می کند و به اطراف ناخن حتی ریشه می رسد. در این حالت به دلیل ایجاد عفونت زیر ناخن، رنگ آن زرد خواهد شد. بخش های اطراف عقربک نیز قرمز تر و متورم می شود، درد مداوم و تیر کشنده ای دار و ممکن است همراه با تب باشد.

با پیشرفت عقربک، ناخن به طور غیر عادی رشد می کند و تغییر شکل می یابد. حتی ممکن است مفاصل و استخوان

در مان در این شرایط اجتناب ناپذیر است زیرا می تواند باعث مردگی بافت ها شود. همچنین اگر عفونت به مفاصل رسیده

کباب مرغ هندی

اشپزی من

مواد لازم

سینه مرغ چرخ شده - ۵۰۰ گرم	گشنیز خرد شده - ۲ قاشق سوپ خوری
زرد تخم مرغ - یک عدد	لفل سبز خرد شده - یک قاشق سوپ خوری
نمک - یک قاشق چای خوری	آبلیمو - ۲ قاشق سوپ خوری
لفل سیاه - نصف قاشق چای خوری	سیر رنده شده - ۲ حبه
پودر فلفل قرمز (به دلخواه) - نصف تایک قاشق	پیاز رنده شده آب گرفته شده - ۱ عدد
چای خوری	کره - ۳۰ گرم
پودر زنجبیل - نصف قاشق چای خوری	زعفران دم کرده - ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

در ظرف مناسبی مرغ، زرده تخم مرغ، فلفل سبز، گشنیز، سیر و پیاز، نمک و ادویه و آبلیمو را مخلوط کنید و ورز دهید تا چسبندگی پیدا کند. روی ظرف را بپوشانید و یک ساعت در یخچال بگذارید.

بعد مواد را به سیخ چوبی بکشید و دوباره ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید.

اگر مواد چسبندگی لازم را نداشت، مقداری آرد ذرت به آن اضافه کنید. کباب ها را در تابه کمی چرب شده، سرخ کنید. در حالی که کباب سرخ می شود، کره حل شده با زعفران را با قلم موری آن بمالید.

پنج توصیه غذایی به ورزشکاران

سلامت

تغذیه می تواند تفاوت زیادی در نتیجه ورزش ایجاد کند. تغذیه و ورزش همراه با هم مهم است و عادت های غذایی می تواند تأثیر ورزش را کم یا زیاد کند. چند نکته درباره تغذیه که ورزشکاران باید رعایت کنند:

خوردن صبحانه سالم

اگر صبح ها ورزش می کنید، سعی کنید صبح زود تر بیدار شوید و حداقل یک ساعت قبل از ورزش صبحانه بخورید. به اندازه کافی مواد غذایی لازم را مصرف کنید.



میزان غذا بسیار مهم است

سعی کنید قبل از ورزش، بیش از حد غذا نخورید. اگر وعده غذایی تان سنگین است، سه تا چهار ساعت قبل از ورزش غذا بخورید. اگر وعده غذایی تان سبک است، یک تا سه ساعت قبل از ورزش غذا بخورید. خوردن بیش از حد غذا قبل از ورزش کارایی را کاهش می دهد و خوردن غذای ناکافی نیز انرژی لازم را برای ورزش تأمین نمی کند.

میان وعده مناسب

می توانید قبل و حین ورزش میان وعده بخورید. بستگی دارد که بدن شما چگونه به خوردن میان وعده جواب می دهد. هر طور که فکر می کنید بهتر است عمل کنید. اگر بلافاصله قبل از ورزش، میان وعده بخورید انرژی برای ورزش کردن تأمین نمی شود، اما از گرسنگی شما جلوگیری می کند. برای میان وعده می توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید: موز، سیب، دیگر میوه های تازه، ماست، اسموتی، کره بادام زمینی.

بعد از ورزش غذا بخورید

برای ریکاوری عضلات بهتر است که بعد از ورزش نیز مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و پروتئین بخورید. این مواد غذایی را تا دو ساعت بعد از ورزش مصرف کنید. بعد از ورزش می توانید مواد غذایی زیر را بخورید:

ماست و میوه، کره بادام زمینی، شیر کا کائو کم چرب، اسموتی، گوشت بوقلمون و سبزیجات.

مایعات کافی:

قبل و بعد از ورزش و حین ورزش مایعات بنوشید. بهترین راه برای تأمین آب بدن مصرف آب خالی است. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش کنید، می توانید نوشیدنی ورزشی مصرف کنید.

پرسش و پاسخ

سایه علمداری متخصص پوست و مو

ا جام جم آنلاین

توصیه شما درباره استفاده از ماسک پوست چیست؟

برای استفاده از ماسک صورت به چند نکته توجه کنید.

از ماسک های مرطوب کننده باید دو بار در هفته استفاده شود، اما اگر در آب و هوای خیلی گرم، سرد یا خشک زندگی می کنید و پوستتان خشک شده است، باید روزانه از ماسک های مرطوب کننده استفاده کنید.

در باره ماسک های روشن کننده پوست باید به این نکته توجه کرد که این ماسک ها حاوی مواد لایه بردار و ملتهب کننده است و استفاده بیش از حد از آن ها می تواند مضر باشد. در باره ماسک های پاک کننده هم باید گفت استفاده بیش از اندازه می تواند به پوست آسیب برساند.

در برخی موارد فرمول های مختلف و گاه عجیب و غریب و دور از ذهن به عنوان ماسک های مقوی یا محافظ انواع پوست معرفی می شود که برای کاستن چربی پوست و بهبود وضعیت آن مفید است. با این حال باید بدانید که ماسک گذاشتن و مراقبت از پوست چرب، کاری تخصصی است که بهتر است توسط پزشک مجرب و کارآزموده، پرسنل آموزش دیده و در مراکز درمانی معتبر و دارای صلاحیت انجام شود. جوش شیرین، اسبری مو، خمیر دندان، لیمو، وازلین، لوسیون بدن و پراکسید هیدروژن از جمله موادی است که باعث خشکی و سوزش پوست می شود و ممکن است به مشکلات جدی پوستی منجر شود.

حمام آب داغ نگیرید

حمام داغ احساس خوبی ایجاد می کند، اما رطوبت لایه بیرونی پوست شما را کاملاً از بین می برد. آب داغ، روغن های طبیعی لایه اپیدرم را کاهش می دهد و لایه محافظتی که جلوی از دست رفتن رطوبت پوست را می گیرد، تخریب می کند و به خشکی و عدم تعادل پوست منجر می شود.

بهترین طرز استفاده از ماسک ها

ابتدا هر نوع آرایشی را از روی پوستتان پاک کنید. بعد در یک فضای مرطوب و گرم مانند حمام قرار بگیرید تا منافذ صورت تان باز شود. در صورتی که مایل هستید از ماسک های مرطوب کننده استفاده کنید، لایه ای ضخیم از ماسک را روی پوست صورت و گردن بمالید تا پوست آنچه را نیاز دارد جذب کند. برای وارد شدن مواد به عمق پوست، می توانید صورت و گردن را از سمت پایین به بالا ماساژ دهید.

به این نکته توجه داشته باشید که نباید مواد را به اطراف چشم که پوست آن بسیار نازک است بمالید، چون در این صورت احتمال تورم و تحریک پوست وجود دارد.