

بیماری "اپیدرمولیز بولوز" یا "ای بی" نوعی بیماری ژنتیکی و بدن در مان قطعی است که استفاده از دارو حتی برای مهار آن بسیار پرهزینه است. پوست مبتلایان به این بیماری مانند پر های "پروانه" است و به محض بر خورد با جسم جامد و کمی فشار، می شکنند و ایجاد زخم و آسیب پذیری از لایه های سطحی پوست تا اعماق بدن و اندام های داخلی را به دنبال دارد. سیدحمیدرضا هاشمی، مسئول خانه «ای بی» منشاء این بیماری را ژنتیک می داند که بر اثر از دواج فامیلی شکل می گیرد و هنوز در دنیا اقدام خاصی برای درمان آن انجام نگرفته است.

همواره خسته اید؟!

علت بی خوابی های شبانه شما ممکن است با ترشحات هورمونی در ارتباط باشد. خستگی آدرنال، مشکل تیروئیدی یا اختلال هورمون متابولیک مانند قند خون بالا می تواند موجب خستگی شما شود.

خستگی یک مشکل جدی برای بسیاری از مردم جهان است، اما دلایل و علایم آن چنان متنوع است که در مان را دشوار می کند.

گاهی اوقات احساس میهم خستگی می تواند برای یک یا دو هفته ادامه یابد، اما اگر با علایم بلند مدت مانند اختلال در خواب، گلودرد، درد عضلات، سردرد و دشواری در تمرکز مواجه هستید، باید به پزشک مراجعه کنید تا از ابتلا نشدن به سندروم خستگی مزمن اطمینان یابید.

اگر به سندروم خستگی مزمن مبتلا نیستید، ممکن است عادت های روزانه شما در بروز این مشکل نقش داشته باشد.

برخی از دلایل احتمالی خستگی

مواد مغذی مورد نیاز خود را در یافت نمی کنید (پایبش از اندازه در یافت می کنید)

در حالت پایه، آن چه ما می خوریم انرژی بدن را تامین می کند. از این رو، اگر به میزان کافی خوراکی های سالم و خوب مصرف نکنید، احساس خستگی و بی حالی چندان جای شگفتی نخواهد داشت. عادات غذا



بطری های آب معدنی را در معرض آفتاب قرار ندهید

به هیچ عنوان نباید بطری های آب معدنی در معرض آفتاب قرار بگیرد؛

چرا که باعث آزاد شدن پلیمر های پلاستیکی بطری آب می شود و این پلیمر خطرناک و سرطان زاست. به گزارش ایران اکونومیست، جلال حجازی رئیس اداره نظارت بر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به این که بطری های آب معدنی که در فروشگاه ها و مغازه ها به فروش می رسد، نباید زیر نور آفتاب قرار گیرد، گفت: در صورتی که این

بیشتر بدانیم

گاناش شکلاتی

مواد لازم	شکلات چیپسی خامه پودر قند زرده تخم مرغ اسانس وانیل پودر قهوه فوری
۲۰۰ گرم نصف لیوان دو قاشق غذاخوری یک عدد چند قطره یک قاشق چای خوری	

• پودر قند، زرده تخم مرغ و اسانس وانیل را داخل کاسه ای بریزید و با همزن هم بزنید تا نرم شود.
• خامه را داخل قابلمه ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید، هم بزنید تا خامه شروع به جابج زدن کند. سپس از روی حرارت بردارید (دقت کنید که خامه نجوشد)، شکلات های چیپسی و پودر قهوه فوری را به خامه اضافه و به آرامی مخلوط کنید تا شکلات در خامه ذوب شود.
• مخلوط زرده تخم مرغ و پودر قند را به خامه شکلاتی اضافه کنید و حدود یک دقیقه هم بزنید سپس آن را کنار بگذارید تا گاناش سرد شود.

گاناش سسی برای پوشش کیک است، می توانید آن را پس از این که سرد شد مستقیم روی کیک بریزید اما برای زیبایی و خوشمزه تر شدن کیک پیشنهاد می شود ابتدا خامه فرم گرفته را روی کیک پهن کنید و سپس گاناش را روی آن بریزید.

نکته

سلامت

بلاهای سیگار کشیدن

بیش از چهار هزار نوع ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد و بسیاری از آن ها، از محرک های تخریب کننده کلاژن و الاستین است. این بخشی از بلای و هشتناکی است که سیگار کشیدن بر سربدن شما می آورد! به گزارش انتخاب، راه هایی وجود دارد که انسان ها را پیرتر نشان می دهد. سیگار کشیدن، یکی از همین راه هاست که روی پوست، دندان و مو تاثیر منفی می گذارد و افراد را پیرتر می کند.

قدرت باروری، قوای قلب، و به راه و استخوان ها نیز از سیگار کشیدن تاثیر می پذیرد.

تغییر رنگ پوست

سیگار کشیدن به مرور پوست را از اکسیژن و مواد مغذی محروم می کند. به همین دلیل، بعضی از سیگاری ها رنگ پریده به نظر می رسند و رنگ پوست بعضی از آن ها هم حالت ناهموار پیدا می کند.

هر چه سیگار کشیدن را زودتر شروع کنید، سریع تر به پوست خودتان آسیب می رسانید.

افتادگی پوست

سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران، روند بازسازی پوست را هم مختل می کند. بنابراین، افراد سیگاری با دو پیامد ناگوار مواجه می شوند: افتادگی پوست و چین و چروک های عمیق.

افتادگی بازوها و سینه ها

سیگار کشیدن فقط به صورت آسیب نمی رساند، بلکه می تواند به حالت بدن هم صدمه بزند. وقتی که قابلیت ارتجاعی پوست از بین می رود، قسمت های شاداب و سفت بدن به تدریج دچار افتادگی می شود. محققان می گویند که سیگار کشیدن، علت اصلی افتادگی بازوها و سینه هاست.

خطوط دور لب

یکی از پیامدهای سیگار کشیدن، ایجاد خطوط واضح در ناحیه دور لب است. سیگاری ها از عضله های دور لب برای سیگار کشیدن استفاده می کنند، بدون این که بدانند این کار باعث ایجاد چین و چروک در ناحیه لب ها می شود. تکرار این حالت در کنار کاهش قابلیت ارتجاعی پوست به دلیل سیگار کشیدن، خطوط عمیقی را در ناحیه دور لب ها ایجاد می کند.

لکه های پیری

با این که قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید باعث شکل گیری لکه های پیری می شود، اما محققان می گویند که افراد سیگاری هم در معرض ابتلا به این لکه ها قرار دارند.

غده صنوبری مبنی بر این که ملاتونین به طور طبیعی در حال تولید است، احساس خواب آلودگی بیشتری در شما شکل می گیرد.

مسموم شده اید

سموم منتشر شده از محصولاتی که در ساخت آن ها از بیسفنول A استفاده شده است و دیگر عوامل محیطی، می تواند باعث احساس خستگی شود. سموم را از پاک کننده های خانگی خود حذف و از قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین اجتناب کنید.

کم تحرک هستید

حداقل سه جلسه در هفته ورزش کنید، زیرا عملکرد بدن را بهبود می بخشد. اندورفین آزاد شده در بدن به طور طبیعی، باعث افزایش چشمگیر انرژی می شود.

سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است

ضعف در سیستم ایمنی بدن – به دلیل نیاز باکتری های روده به یک تقویت کننده پروبیوتیکی، ابتلا به بیماری یا وجود التهاب مزمن در بدن – می تواند عامل اصلی احساس خستگی شما باشد. با دریافت روی و ویتامین C به میزان کافی و مد نظر قرار دادن مصرف پروبیوتیک، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

اگر پس از اتخاذ این شیوه ها همچنان در بیدار شدن از خواب هنگام صبح دچار مشکل هستید و احساس خستگی شما را رها نمی کند، به پزشک مراجعه کنید. خستگی عمومی می تواند نشانه ای از برخی بیماری های جدی مانند دیابت، کم خونی، تیروئید و بیماری قلبی باشد.

آیا از بطری های باز یافتی می توان در صنایع غذایی استفاده کرد؟

سازمان غذا و دارو اعلام کرده است که از بطری های باز یافتی نمی توان در صنایع غذایی استفاده کرد. جلال حجازی در این باره می گوید: گاه مشاهده می شود که فروشنده گان، بسته بندی های شیرپاستوریزه را در معرض آفتاب قرار می دهند که این اقدام موجب می شود این محصولات از حالت استاندارد خود خارج شود.

دانستی های سلامت (چهارشنبه ها)

• چسبندگی ذرات پفک به دندان ها تا هفت بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب اشتباهی می شود.
• شکر سفید برای کبد مضرات و موجب به هم خوردن متابولیسم سلول های کبدی می شود.
• تنها غذایی که خراب نمی شود، عسل است.
• زیاده روی در مصرف چای سیاه و موجب کم خونی، آریتمی قلبی، اختلالات گوارشی، چروکیدگی پوست و ریزش مو می شود.
• کسانی که روزانه آجیل مصرف می کنند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر دچار سکنه قلبی و بیماری های قلبی می شوند.
• اگر از روغن های امکا ۳ مثل روغن کانولا و روغن زیتون استفاده کنید، دیرتر به اختلال فراموشی مبتلا می شوید.
• بیشترین کلسترول در جگر، کلیه (قلوه)، زرده تخم مرغ و کمترین کلسترول در گوشت و پنیر است.

دهان و دندان (چهارشنبه ها)

فلوراید در کنار آثار بسیار مفیدش برای دندان ها، در صورتی که در ست مصرف نشود یعنی به مقدار زیاد یا مکرر توسط کودک خورده شود، می تواند سبب ایجاد مسمومیت حاد و علایم گوارشی شود یا در طولانی مدت، رنگ های ناخوشایند روی دندان های دایمی که بعدا رشد می کند، ایجاد کند. این عوارض معمولاً در اثر مصرف مقدار زیاد خمیر دندان های فلورایدار یا دهان شویه های فلوراید برای کودکان که هنوز نمی توانند بلع خود را کنترل کنند، روی می دهد.
برای بهره بردن از آثار مفید فلوراید بدون ایجاد عوارض جانبی، توجه به نکات زیر ضروری است:
– برای بچه های زیر سه سال، مسواک زدن بدون خمیر دندان با خمیر دندان های بدون فلوراید انجام شود.
– در بچه های بالای سه سال، مسواک زدن با خمیر دندان های فلوراید دار ویژه کودکان به مقدار کم (به اندازه یک نخود)، و تحت نظارت والدین انجام شود.
– کودک تشویق شود هنگام مسواک زدن، چند بار آب دهان خود را خالی کند.
– دهان شویه های فلوراید باید با تجویز دندان پزشک برای برخی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله که در معرض خطر بالای پوسیدگی دندان هستند، به کار رود.
– ژل و واریش های فلوراید، غلظت بالاتری از فلوراید دارد و برای استفاده در مطب توسط دندان پزشک که برای این کار آموزش کافی دیده است و امکانات لازم را دارد، ساخته شده است. کاربرد این محصولات توسط افراد ناآگاه در منزل به هیچ وجه توصیه نمی شود.

