جام جم

۱۴ سلامت
HEALTH

شنبه ۷ آبان ۱۴۰۱ شماره ۶۳۴۱

داروخانه سنتی

این موخوره‌های چند شاخه

استفاده از مواد طبیعی می‌تواند به سلامت مو کمک کند

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

موخوره وقتی ایجاد می‌شود که ساقه مو خشک شده، شکاف طولی در مو ایجاد و دوشاخه یا چند شاخه شود. بیشتر کسانی که موخوره دارند، موهای شان نامرتب است و اغلب قادر به بلند کردن آن نیستند. در واقع موخوره نوعی آسیب مو است که به‌دنبال کوتاه کردنش، رفع اما پس از یک دوره کوتاه دوباره ایجاد می‌شود. استفاده مکرر از مواد شوینده قوی و رنگ‌های شیمیایی تا سشوار و اتوی موی غیراصولی از علل اصلی بروز موخوره است. موخوره بر اثر خشکی مو ایجاد می‌شود و هوای خشک می‌تواند برای موها بسیار آسیب زننده باشد.

از دیدگاه طب سنتی مصرف غذاهای خشکی‌زا و نمک سود، گوشت گاو و گوشت‌های مانده، کلم، عدس، قارچ و بادمجان سبب خشکی بدن و سر و مو می‌شود. کاهو، تخم مرغ عسلی، شیر، ماءالشعیر طبی و کدو می‌توانند با تامین رطوبت کل بدن از خشکی مو بکاهند.

برای رفع موخوره به‌صورت موضعی روغن بادام شیرین، روغن کدو، خیار، روغن بنفشه یا مصرف خوراکی و موضعی آب پنیر، می‌تواند رطوبت خوبی برای موها ایجاد کند.

روش تهیه آب پنیر به این صورت است که دو لیوان شیر را جوشانده و دو قاشق سرکه به آن بیفزایید تا شیر شروع به دلمه بستن و آب انداختن کند. دلمه شیر، همان لخته پنیر و خوراکی است و مایع باقی‌مانده از آن آب پنیر است که می‌توانید آن را جوشانده و غلیظ کرده و بنوشید یا به‌صورت موضعی برای موها استفاده کنید.

به منظور رفع خشکی و زبری مو، بهتر است از استحمام روزانه پرهیز و از شامپوهای ملایم با پایه گیاهی استفاده شود. معمولا برای موهای خشک از لعاب ختمی به صورت اسپری یا ماساژ موها با جوشانده ختمی یا آب برنج آبکش در حمام می‌توان استفاده کرد.

پس از استحمام نیز بهتر است موها را با یکی از روغن‌های بنفشه، بادام، کدو، مورد یا روغن آمله چرب کنید به این صورت که روغن را روی شانه چوبی ریخته و از دو سانتی‌متر مانده به ریشه، موها را شانه کنید. روغن مالی موها بعد از حمام به‌خصوص برای برطرف شدن خشکی و شکنندگی موهای رنگ شده، توصیه می‌شود.

تازه‌های سلامت

اثرات ضدچاقی ذرات شن تصفیه شده

ذرات متخلخل سیلیس ساخته شده از شن و ماسه خالص می‌تواند روزی در تلاش برای یافتن راهکارهای کاهش وزن نقش داشته باشد. آزمایش‌های بالینی گذشته نتایج امیدوارکننده‌ای ارائه کرده اما ساز و کار واقعی کاهش وزن با استفاده از این ذرات مشخص نشده است.

برای غربال متغیرهای کلیدی، محققان اکنون طیف وسیعی از اندازه‌ها و شکل‌های سیلیس را در شبیه‌سازی روده انسان پس از یک وعده غذایی سنگین آزمایش کرده‌اند.

نتایج این ایده را تایید می‌کند سیلیس متخلخل می‌تواند فرآیندهای گوارشی را که معمولا توسط آنزیم‌هایی که چربی، کلسترول، نشاسته و قندها را در معده و روده تجزیه می‌کنند، متوقف کند. علاوه بر این به نظر می‌رسد اندازه نانوذرات تجویزشده در میزان مهار فعالیت‌های گوارشی مؤثر است. محققان می‌گویند نمونه‌های سیلیس ایده‌آل، میکروذرات سیلیس با عرض منافذ بین شش تا ۱۰ نانومتر بودند. محققان اذعان دارند مدل آنها برای تقلید کامل از پیچیدگی روده انسان در طول هضم بسیار ساده است اما با توجه به اخلاقیات مربوط به آزمایش‌های بالینی انسانی، شبیه‌سازی روده و مدل‌های حیوانی در دسترس‌ترین امکان برای بررسی فرضیه‌های محققان است./ منبع: Science Alert

بررسی بیماری «پسوریازیس»، در گفت‌وگوی «جام‌جم» با دکتر امیرهوشنگ احسانی؛

پوست‌هایی که پولکی می‌شوند

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

بیماری‌های پوستی همواره جزو آن دسته از بیماری‌هایی هستند که به دلیل تظاهر بیرونی‌ای که دارند از حساسیت‌های درمانی خاصی برخوردارند و معمولا بیماران در کنار رنجی که به دلیل تحمل درد و عوارض ناشی از آن عارضه تحمل می‌کنند از بسیاری نگاه‌های جامعه نیز در عذاب هستند. از این رو برخی از این بیماران به مرور دچار افسردگی و کناره‌گیری از اجتماع می‌شوند. پسوریازیس هم یکی از انوع بیماری‌های پوستی به شمار می‌رود که با قرمزی و خارش شدید به‌ویژه پوسته‌پوسته شدن پوست و حالت پولکی شدن پوست خود را نشان می‌دهد که خارش آن غالبا دردناک و آزاردهنده است و کیفیت زندگی مبتلایان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این عارضه بیشتر در نواحی زانو، تنه، پوست سر و آرنج بروز می‌کند. پسوریازیس بیماری دردناک با درمان‌های مختلفی قابل کنترل است که بیشتر با هدف کاهش دردها و علائم ارائه می‌شوند. به دلیل اهمیت این بیماری، ۲۹ اکتبر هر سال مصادف با ۷ آبان روز جهانی پسوریازیس نامگذاری شده است. در گفت‌وگو با دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران کم و کیف این عارضه پوستی و مدیریت علائم در مبتلایان را جویا شده‌ایم.

پسوریازیس نوعی بیماری التهابی و خودایمنی پوست است که علت دقیق آن نامشخص است. دکتر امیرهوشنگ احسانی، درخصوص عوارض این بیماری می‌گوید: «در پسوریازیس تکثیر پوست افزایش می‌یابد. این بیماری پوستی معمولا از ناحیه آرنج‌ها و زانوها شروع شده وسپس در کل بدن گسترده شده و به نواحی سر، نشیمنگاه سرایت کرده و حتی ممکن است ناخن‌ها و مفاصل را درگیر کند.» وی ادامه می‌دهد: «پیش از این تصور بر آن بود که پسوریازیس نوعی بیماری و عارضه پوستی است که فقط ناحیه پوست بدن را درگیر می‌کند اما بعدها دریافتند که بیماری فراگیرتری است که ممکن است مفاصل، ناخن‌ها و حتی اندام‌های داخلی را هم درگیر کند و مشکلات گسترده‌ای برای بیمار به دنبال داشته باشد. معمولا بیمارانی که مبتلا به پسوریازیس هستند، بیشتر در معرض ابتلا به سکته‌های قلبی و افزایش چربی خون و افزایش اسید اوریک خون قرار می‌گیرند.»

این متخصص پوست و مو اشاره می‌کند که شیوع ابتلا به پسوریازیس در دنیا نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده و بررسی‌هایی که انجام شده، نشان می‌دهد حدود ۱/۵ تا ۲ درصد مردم ایران مبتلا به شکل‌های خفیف تا شدید پسوریازیس هستند.

درمان‌هایی که بیماری را کنترل می‌کنند

به‌گفته دکتر احسانی، این بیماری درمان قطعی ندارد. البته درمان‌هایی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند، جنبه کنترلی دارند اما به طور کامل بیماری را ریشه‌کن نمی‌کنند و می‌توان با درمان‌های دارویی به صورت موضعی، خوراکی و نوردرمانی بیماری را کنترل کرد. در این بیماری ممکن است با قطع دارو، باردیگر بیماری عود کند؛ کاملا شبیه بسیاری از بیماری‌های پوستی که تنها با داروها و درمان‌های مختلف کنترل می‌شوند و بیمار فقط با مصرف چند دوره دارو و درمان، تا آخر عمر از آن رها نمی‌شود.

۵۰ درصد علت ژنتیک دارد

این متخصص پوست و مو تصریح می‌کند: «معمولا نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه افرادی بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری هستند اما زمینه‌های ژنتیکی در این بیماری وجود دارد. شاید به جرأت بتوان گفت که حدود ۵۰ درصد مبتلایان به پسوریازیس به دلیل داشتن زمینه ژنتیک به این بیماری مبتلا می‌شوند و کسانی که ژن ابتلا به این بیماری را در خانواده دارند، بیشتر مبتلا می‌شوند. درصدی از مبتلایان هم به طور خودبه خودی به پسوریازیس مبتلا می‌شوند اما از قبل نمی‌توان احتمال ابتلا را در افراد پیش‌بینی کرد.»

سبک زندگی هم تأثیرگذار است

دکتر احسانی با اشاره به این‌که سبک زندگی هر فرد به طور قطع روی ابتلا به بیماری‌های مختلف نقش دارد، می‌گوید: «این بیماری هم مستثنی نیست؛ به گونه‌ای که استرس، کشیدن سیگار و قلیان بیماری را تشدید کرده و اگر زمینه بیماری در بدن فرد وجود داشته باشد، آن را فعال‌تر می‌کند. علاوه‌بر این، چاقی در بیماران مبتلا به پسوریازیس بیماری را تشدید کرده و از طرفی، این بیماری هم باعث بروز چاقی می‌شود.»

با اگزما اشتباه نگیرید

به گفته این متخصص پوست و مو، این بیماری شباهت زیادی به اگزمای پوستی دارد و افراد باید با توجه به علائم ظاهری پسوریازیس، آن را از اگزما تفکیک کنند. به طورکلی، علائم بالینی اگزما از پسوریازیس متفاوت است و گاهی در ناحیه دست و پا ممکن است شبیه اگزما باشد. پسوریازیس معمولا خود را با پوسته‌های ضخیمی در ناحیه آرنج و زانو و حتی کف سر و تنه بدن نشان می‌دهد که در آن پوست شروع به پوسته‌پوسته شدن کرده و به اصطلاح شبیه فلس یا پولک ماهی می‌شود. ناحیه زیرین این پوسته‌های فلس‌مانند ممکن است قرمز باشد.

تغذیه خود را رعایت کنید

دکتر احسانی با اشاره به این موضوع که درست است که بسیاری از بیماری‌ها راه‌های پیشگیرانه‌ای دارند که با رعایت کردن آنها می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به آن بیماری جلوگیری کرد، تصریح می‌کند: «معمولا راهی برای پیشگیری از ابتلا به پسوریازیس وجود ندارد و افراد تنها در زمان ابتلا، باید به سراغ درمان رفته و با اصلاح تغذیه مانع از شدت یافتن علائم بیماری شوند. ما از نظر تغذیه‌ای توصیه می‌کنیم افراد مبتلا به پسوریازیس میوه، سبزیجات، موادپروتئینی، ماهی، عسل و زردچوبه بیشتری را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند تا به کنترل هرچه بهتر بیماری کمک کند. پسوریازیس معمولا به دلیل خشکی و پوسته‌های ایجادشده در پوست، مانند اگزما و خشکی پوست، در فصل زمستان با خشکی هوا امکان تشدید دارد. به طور قطع استفاده از نرم‌کننده‌های پوست، یکی از راه‌های درمانی این بیماری محسوب می‌شوند که شدت ضایعات را کمتر می‌کند.»

حل سودوکو ۴۲۳۲

۷	۳	۸	۶	۲	۴	۱	۵	۹				۷	۸	۴	۲	۱	۵	۳	۶	۹
۹	۱	۲	۳	۸	۵	۴	۶	۷				۲	۹	۳	۶	۸	۴	۱	۵	۷
۶	۴	۵	۷	۱	۹	۸	۳	۲				۱	۶	۵	۷	۹	۳	۴	۲	۸
۳	۷	۹	۸	۵	۲	۶	۴	۱				۸	۷	۶	۱	۵	۲	۹	۴	۳
۲	۸	۱	۹	۴	۶	۵	۷	۳				۵	۳	۱	۹	۴	۸	۶	۷	۲
۴	۵	۶	۱	۳	۷	۲	۹	۸				۹	۴	۲	۳	۶	۷	۸	۱	۵
۸	۶	۷	۵	۹	۱	۳	۲	۴	۵	۷	۹	۶	۱	۸	۵	۲	۹	۷	۳	۴
۱	۹	۴	۲	۶	۳	۷	۸	۵	۴	۱	۶	۳	۲	۹	۴	۷	۱	۵	۸	۶
۵	۲	۳	۴	۷	۸	۹	۱	۶	۳	۲	۸	۴	۵	۷	۸	۳	۶	۲	۹	۱
						۵	۴	۳	۶	۸	۱	۹	۷	۲						
						۸	۶	۷	۲	۹	۵	۱	۴	۳						
						۲	۹	۱	۷	۴	۳	۵	۸	۶						
۹	۵	۷	۱	۲	۶	۴	۳	۸	۹	۵	۷	۲	۶	۱	۸	۳	۹	۷	۴	۵
۴	۶	۲	۸	۳	۷	۱	۵	۹	۸	۶	۲	۷	۳	۴	۶	۲	۵	۹	۸	۱
۸	۱	۳	۹	۵	۴	۶	۷	۲	۱	۳	۴	۸	۹	۵	۱	۷	۴	۳	۲	۶
۲	۳	۶	۷	۴	۸	۹	۱	۵				۴	۵	۹	۷	۶	۲	۸	۱	۳
۱	۷	۹	۵	۶	۳	۲	۸	۴				۳	۷	۲	۴	۱	۸	۶	۵	۹
۵	۸	۴	۲	۹	۱	۷	۶	۳				۶	۱	۸	۵	۹	۳	۲	۷	۴
۳	۴	۵	۶	۱	۹	۸	۲	۷				۱	۲	۷	۳	۵	۶	۴	۹	۸
۷	۲	۱	۴	۸	۵	۳	۹	۶				۹	۴	۶	۲	۸	۱	۵	۳	۷
۶	۹	۸	۳	۷	۲	۵	۴	۱				۵	۸	۳	۹	۴	۷	۱	۶	۲

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۲۳۳

۱							۵	۷				۲	۳							۸
	۵	۹						۴				۱						۶	۵	
	۷		۱	۳												۸	۹		۲	
		۱			۹										۵			۹		
		۵				۷								۳				۸		
			۴			۲								۶			۷			
				۲	۸		۱						۵		۷	۳				
۴						۹	۷			۵			۴	۱						۶
۷	۸							۶	۴		۱	۹							۳	۲
								۴				۷								
							۹						۲							
								۵				۸								
۲	۵							۱	۵		۲	۴							۲	۵
۱						۷	۵			۶			۱	۸						۹
				۳	۵		۴						۹		۱	۲				
			۸			۳								۵			۷			
		۷				۹								۱				۸		
		۵			۶										۹			۵		
	۹		۴	۱												۱	۴		۹	
	۶	۱						۴				۱						۶	۵	
۳							۸	۷				۷	۸							۳

بیشتر بدانیم

مصائب قد «رشید»

قد بلند بودن می‌تواند خطراتی برای سلامتی داشته باشد

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

هرچند قد بلند بودن مزایای خود را دارد اما ممکن است برای سلامتی مفید نباشد. در واقع اگر قدتان بلندتر از حد متوسط است، باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. یک مطالعه گسترده جدید نشان می‌دهد قد بلند می‌تواند مشکلات سلامت را افزایش دهد. تیمی بین‌المللی از محققان که اطلاعات ژنتیکی و سلامت بیش از ۲۸۰ هزار بزرگسال را جمع‌آوری کرده است، ارتباط قد اندازه‌گیری شده و قد پیش بینی شده ژنتیکی افراد را با ویژگی‌های بالینی بررسی کرد. در این مطالعه که نتایج آن در مجله PLOS Genetics منتشر شده است، محققان به این نتیجه رسیدند که قد بلندتر از حد متوسط با چندین بیماری شایع مرتبط است.

در این تحقیق همچنین نشان داده شد که بین قدبلندتر بودن و افزایش خطر نوروپاتی محیطی (شرایطی که در نتیجه آسیب به اعصاب خارج از مغز و نخاع ایجاد می‌شود) و نیز عفونت‌های پوستی و استخوانی مانند زخم پا ارتباط وجود دارد. این محققان همچنین تاکید می‌کنند که قد ممکن است یک عامل خطر ناشناخته برای چندین بیماری شایع باشد. سریداران راغاوان، سرپرست این تیم تحقیقاتی می‌گوید: ما شواهدی پیدا کرده‌ایم که نشان می‌دهد قد بزرگسالان ممکن است بر بیش از ۱۰۰ ویژگی بالینی تأثیر بگذارد، از جمله چند بیماری شایع مرتبط با اختلالات اعصاب محیطی، زخم‌های اندام تحتانی و نارسایی مزمن وریدی.

با این حال قد بلند می‌تواند جنبه مثبت هم داشته باشد. این مطالعه نشان داد قد بلند می‌تواند با کاهش خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و کلسترول بالا همراه باشد. در گذشته قد با بیماری‌های متعددی از جمله بیماری قلبی و سرطان مرتبط دانسته می‌شد اما دانشمندان تلاش کردند، بفهمند آیا واقعا قد بلند یا قد کوتاه فرد را در معرض خطر ابتلا به این بیماری‌ها قرار می‌دهد یا خیر زیرا به هر حال، شرایط اجتماعی ـ اقتصادی نیز قطعا در بروز این بیماری‌ها نقش دارد. به‌منظور مشخص شدن این موضوع، محققان ارتباط بین بیماری‌های مختلف و قد واقعی افراد و همچنین قد پیش بینی‌شده آنها براساس ژنتیک‌شان را بررسی کردند. میانگین قد افراد شرکت‌کننده در این مطالعه ۱۷۶ سانتی‌متر بود و ۹۱/۶ درصد آنها مرد بودند. مطالعات قبلی که از روش‌های مشابهی استفاده می‌کردند، پایگاه‌های اطلاعات ژنتیکی بسیار محدودتری داشتند و فقط حدود ۵۰ ویژگی را بررسی می‌کردند.

بنابراین، تحقیق جدید را می‌توان بزرگ‌ترین مطالعه در نوع خود دانست. در عین حال و با وجود بزرگ بودن حجم نمونه مطالعه نمی‌توان نتایج را بر همه افراد انسانی منطبق دانست. محققان بر این باور هستند که برای اثبات قطعی نتایج یافته‌هایشان به مطالعه حتی بزرگ‌تری نیاز است.

هرچند ما نمی‌توانیم قد خود را تغییر دهیم اما دانستن این‌که قد ما چگونه می‌تواند بر سلامت‌مان تأثیر بگذارد کمک می‌کند محتاط‌تر باشیم.

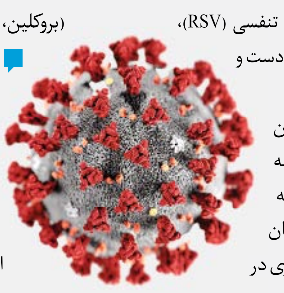
منبع: ba-bamail.com

خبر

بازگشت انواع ویروس‌های زمستانی

ابتلای کودکان به بیماری‌های فصلی، امسال زودتر از همیشه آغاز شده و تعدادشان هم کم نیست. افزون بر کووید-۱۹، سرماخوردگی‌های معمولی و سایر ویروس‌هایی که در طول همه‌گیری تقریبا کمتر شده بودند، برگشته‌اند و اکنون کودکان با بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV)، راینوویروس‌ها و سایر بیماری‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

ویروس تنفسی فصلی: این ویروس علائمی شبیه سرماخوردگی دارد و می‌تواند به عوارض جدی در کودکان خردسال منجر شود. این بیماری در فصول سرد به اوج خود می‌رسد. ویروس سنسیشیال تنفسی پیش از شیوع همه‌گیری، چیزی حدود ۶۰ هزار کودک را در بیمارستان بستری کرده است. به نظر می‌رسد طی سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۱ کمرنگ‌تر شد و سپس در فصل بهار و تابستان در بخش‌هایی از آمریکا (بروکلین، نیویورک) دوباره ظهور یافت.



آدنوویروس‌ها: این ویروس‌ها باعث ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها می‌شود. آنها می‌توانند علائم شبیه سرماخوردگی، تب، گلودرد، برونشیت، ذات الریه، اسهال و چشم صورتی (التهاب ملتحمه) ایجاد کنند.

پاراآنفلوآنزای انسان: علائمی مانند تب، آبریزش بینی و سرفه ایجاد می‌کند. افراد مبتلا به این بیماری، معمولا خود به خود بهبود می‌یابند. با این حال، این ویروس همچنین می‌تواند باعث بیماری شدیدتری مانند ذات‌الریه شود.

پارکوویروس انسانی: ویروس رایجی است که باعث تب، بثورات و عفونت تنفسی می‌شود. یک گونه شناخته‌شده از این ویروس به عنوان «نوع ۳» PeV-A۳ می‌تواند برای زندگی نوزادان، تهدید جدی باشد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) در تیرماه هنگامی که ویروس PeV در چند ایالت آمریکا در حال انتشار بود از مراکز بهداشت اطفال خواست برای جلوگیری از شیوع این بیماری در نوزادان که علائم آن را دارند به طور جدی بر این موضوع نظارت کنند.

منبع: خبرآنلاین