ضخیم‌شدن پوست انگشتان، نشانه دیابت است

یکی از علائم دیابت مربوط به پوست دست و پاست که سفت و ضخیم می‌شود. این عارضه معمولا در انگشتان دست‌وپا ایجاد می‌شود و به آن اسکلروز سیستمیک می‌گویند. به گفته انجمن پوست آمریکا در این وضعیت ممکن است پوست پشت‌دست سفت و مومی به‌نظر برسد و این سفتی باعث می‌شود انگشتان سفت و حرکت آن دشوارتر شود. در صورت درمان‌نشدن، پوست ضخیم می‌تواند روی ساعد و حتی بالای بازوها ایجاد شود و برخی افراد پوست ضخیم و سفت را روی آرنج و زانوهای خود تجربه کنند. اسکلروز سیستمیک می‌تواند به تاندون‌های شما سرایت و صاف‌کردن انگشتانتان را سخت کند. از آنجاکه دیابت می‌تواند باعث آسیب عصبی یا نوروپاتی دیابتی شود، افراد مبتلا به این بیماری، گرفتگی پا و خارش دست و پا را تجربه می‌کنند. علاوه بر این نوروپاتی ممکن است باعث شود افراد با حالت تهوع دست‌وپنجه نرم کنند./ایسنا

سلامت نورونی

علائم هشدار بعد از ضربه به سر

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

ضربه به سر ممکن است در منزل، محل کار، کوچه و خیابان، سفر و همین‌طور در حوادث طبیعی مانند زلزله اتفاق بیفتد اما همه موارد ضربه به سر نگران‌کننده نیستند و از سوی دیگر در صورت آسیب جدی به مغز، هرگونه تأخیر در بررسی و درمان می‌تواند برای بیمار گران تمام شود. به این دلیل لازم است همه افراد علائم هشدار بعد از ضربه به سر را بدانند تا در صورت بروز این اتفاق در مورد خودشان یا اطرافیان بتوانند تصمیم صحیحی برای رساندن مصدوم به مرکز درمانی یا مراقبت از او در منزل بگیرند.

به‌عنوان یک اصل کلی باید گفت افراد مسن و کودکان، کسانی که سابقه جراحی مغز یا خونریزی مغزی دارند، وجود سابقه تشنج یا مصرف داروهای ضد انعقاد همگی عوامل خطرساز برای خونریزی مغزی و آسیب به مغز به‌دنبال ضربه هستند و به این دلیل بهتر است در این مواقع با سختگیری بیشتری برخورد کرده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کرد.

وجود درد در محل ضربه، کمی تهوع، احساس سرگیجه یا ضعف و خراشیدگی مختصر در پوست سر مواردی هستند که معمولا به مراجعه به اورژانس نیاز ندارند و می‌توان بیمار را در منزل تحت مراقبت قرار داد و اگر این علائم ادامه داشته باشد و بهبود نیابد یا این‌که علامت‌های جدی‌تری در بیمار ظاهر شود، بهتر است بدون معطلی به مرکز درمانی مراجعه کرد.

علائم هشدار جدی بعد از ضربه به سر شامل سردرد شدید به‌خصوص در کل سر، پارگی پوست سر و خونریزی، تهوع زیاد و استفراغ مکرر، خواب‌آلودگی یا کاهش سطح هوشیاری، تشنج، فراموشی و احساس ضعف در اندام‌ها هستند. در تمام این موارد ممکن است خونریزی داخل جمجمه اتفاق افتاده باشد و با اثر فشاری روی مغز سبب بروز این علائم بشود. به غیر از موارد ذکرشده برخی علائم نیز به نفع شکستگی قاعده جمجمه هستند که باید جدی تلقی شده و بیمار هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند. کبودی دور چشم، کبودی پشت گوش، خونریزی از بینی یا گوش و خروج مایع شفاف از بینی یا گوش ازجمله این علائم هستند.

فراموش نکنید اگر به دلیل خفیف بودن علائم تصمیم به مراقبت از مصدوم در منزل گرفتید، بهتر است در شش ساعت اول و ترجیحا تا ۳۶ساعت به‌دقت از بیمار مراقبت کرده و او را تحت نظر بگیرید تا با کوچک‌ترین تغییر در شرایطش بتوانید در اسرع وقت نسبت به رساندن به مرکز درمانی اقدام کنید.

نسخه‌ای برای صبح‌های پاییزی پر اضطراب

اضطراب صبحگاهی خطرناک نیست اما آن‌قدر زندگی را مختل می‌کند که برای درمانش باید به فکر چاره باشیم

مهتاب خسروشاهی

سلامت

حتی پیش از این‌که چشم باز کنید، اضطراب با شماست. احتمالا کابوسی دیده‌اید و از خواب پریده‌اید. تپش قلب دارید و کماکان غرق ماجرای خوابی هستید که دیده‌اید. امروز صبح را هم با اضطراب شروع کرده‌اید. واکنش شما به این اضطراب چیست؟ سکوت می‌کنید؟ بغض می‌کنید؟ یا شاید اشکریزان از رختخواب بلند می‌شوید؟ شاید هم اضطراب شما به‌قدری است که ترجیح می‌دهید پتو را بر سر بکشید و دوباره بخوابید. «اضطراب صبحگاهی» می‌تواند با بدخلقی صبحگاهی نیز همراه باشد اما همیشه این‌طور نیست.

از طرفی بدخلقی صبحگاهی با اضطراب صبحگاهی متفاوت است. در اضطراب صبحگاهی، نشانه‌های اضطرابی شاخص‌ترند. ببینیم نشانه‌ها و راهکارهای کنترل و رفع اضطراب صبحگاهی چیست به‌ویژه در فصلی مانند پاییز که این حالت‌ها معمولا بیشتر اتفاق می‌افتد.

اختلال خواب، از دلایل مهم افسردگی- اضطراب صبحگاهی است. کیفیت خواب، بیش از مدت زمان خواب مهم بوده و اضطراب، افسردگی و هر نوع شرایط نامطلوب روانی به‌طور مستقیم روی «کیفیت» خواب تاثیر دارد

بعید به نظر می‌رسد سر و کله «افسردگی»، صبح‌ها پیدا شود! صبح معمولا پرنشاط‌ترین ساعات روز است. اما احساس افسردگی ممکن است در هر ساعتی از روز سراغ ما بیاید و در بعضی افراد صبح‌ها. اگر هر روز صبح به‌طور شاخص با بی‌حوصلگی از خواب بیدار می‌شوید، به گفته پزشکان به افسردگی ـ اضطراب صبحگاهی دچار هستید. این حالت به‌دلیل مشکلات و درگیری‌های ذهنی، بیماری جسمی یا روانی یا تنش‌های مقطعی اتفاق می‌افتد. به این حالت «تغییرات خلقی روزانه» می‌گویند که افسردگی یکی از زیرشاخه‌های آن است.

فقط اخم نیست

فنجان چای شبیه به گردابی است که گویی قرار است در آن غرق شوید. با اولین جرعه یا لقمه بغض شما می‌ترکد. نمی‌توانید صبحانه بخورید یا هر لقمه را با بغض قورت می‌دهید. همه اینها یعنی تغییرات خلقی روزانه شروع شده‌است. در بعضی افراد درست مانند همین عوارض، در ساعت‌های اولیه عصر و در آستانه غروب آغاز شده و کمی بعد از غروب نیز برطرف می‌شود. افسردگی و اضطراب صبحگاهی ممکن است با نشانه‌های دیگری مانند احساس غم (متوسط تا شدید)، از دست دادن اشتیاق برای انجام هر نوع کار و فعالیت، نداشتن انرژی لازم برای شروع روز، احساس بدبختی و درماندگی، ماندن در رختخواب بدون هیچ میلی برای برخاستن از خواب، ناامیدی و اصطلاحا سیاه دیدن همه زندگی همراه باشد.

هیچ‌کسی دیوانه نیست!

هیچ تغییر خلقی بی‌دلیل نیست. بنابراین پیش از این‌که به خودمان یا دیگران انگ دیوانگی بزنیم، باید دلیل بدخلقی و نوسان آن را شناسایی کنیم. از رایج‌ترین دلایل بدخلقی ـ اضطراب صبحگاهی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

خواب: اختلال خواب از دلایل مهم افسردگی ـ اضطراب صبحگاهی است. کیفیت خواب، بیش از مدت زمان خواب مهم بوده و اضطراب، افسردگی و هر نوع شرایط نامطلوب روانی به‌طور مستقیم روی «کیفیت» خواب تاثیر دارد.

آپنه (قطع ناگهانی تنفس در خواب) به‌ویژه در افراد دارای اضافه‌وزن، خواب آشفته، هراس و استرس پیدا و پنهان همگی از عوامل ایجاد اختلال در خواب هستند.

هجوم استرس: وقتی دچار استرس و اضطراب هستید، میزان ترشح هورمون استرس یعنی «کورتیزول» افزایش می‌یابد. علت آن هم تلاش بدن برای مبارزه با موقعیت (عمل یا فکر) استرس‌زاست. ترشح این هورمون باعث تپش قلب ناشی از بالارفتن ضربان قلب، بالارفتن فشار و قند خون می‌شود. تنگی نفس و تشدید تنفس نیز از دیگر عوارض افزایش ترشح این هورمون است. بالا بودن مداوم میزان هورمون کورتیزول در بدن باعث ایجاد احساس اضطراب، افسردگی، بدخلقی و اختلال در حافظه و تمرکز می‌شود. معمولا در ساعت‌های اولیه روز، میزان کورتیزول خون بالاست و به همین دلیل در بسیاری از افراد، شاهد حدی از بدخلقی صبحگاهی هستیم.

التهاب: بالا بودن میزان عوامل التهابی در بدن که به آنها «اینترلوکین - ۶» گفته می‌شود، از دیگر عوامل ایجاد افسردگی است. میزان این عامل التهابی در افراد مختلف و در ساعت‌های مختلف روز متفاوت است اما معمولا میزان آن در ساعت‌های اولیه روز بیشتر است. نتایج بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد در طول شب، بدن بعضی افراد این عامل التهابی را ایجاد کرده و در ساعت‌های اولیه صبح میزان آن بسیار بالا می‌رود. التهاب ناگهانی دست‌ها، صورت، لثه‌ها و ... در ساعت‌های اولیه صبح می‌تواند به این دلیل باشد.

پنهان و آشکار: دلیل حالت‌های روانی، پیدا و پنهان است. از بعضی از آنها آگاه هستیم و بعضی دیگر خزیده در جان و نهان هستند. این عوامل، شاخص‌ترین رازهای افسردگی-اضطراب صبحگاهی است.

راهکارهای آغاز صبحی با نشاط

برای درمان هر عارضه‌ای باید دو مرحله «علت‌یابی» و «رفع علت» انجام شود. بنابراین برای رفع اضطراب و بدخلقی صبحگاهی این‌طور آستین بالا بزنیم:

خواب آرام: از فکرهای آزاردهنده رهایی ندارید؛ حتی در خواب هم دست از سر شما برنمی‌دارند و کابوس‌وار در ذهن رژه می‌روند. اگر راهکار درست و دقیقی برای رفع افکار منفی و آزاردهنده دارید، افکار را برطرف کنید. اگر نمی‌توانید یا نمی‌دانید زمینه این افکار کجاست، از درمانگر کمک بگیرید. روان‌درمانی یا همراه آن مصرف دارو خواب آرام را به شما بازمی‌گرداند.

خسته شوید: اگر در طول روز به‌قدر کافی تحرک بدنی ندارید یا به‌قدری کار نمی‌کنید - جسمی و فکری- که سرگرم و خسته شوید، حتما در سبک زندگی خود بازنگری کنید. جسم و روان نیاز به خستگی خوب و سالم دارند تا از سستی، کلافگی، اضطراب و هجوم افکار دور شوند. ورزش، مطالعه، انجام کارهای منزل، تماشای فیلم و سریال یا هر کاری که ذهن و جسم را درگیر می‌کنند مناسب هستند.

فتیله را پایین بکشید: بالا بودن میزان هورمون کورتیزول خوب نیست. بالا بودن آن عوارض بی‌شماری را برای جسم و روان به دنبال دارد، ورزش روزانه و منظم، مشاوره با درمانگر، مصرف دارو (به تجویز پزشک)، تغییر سبک زندگی، بازنگری در مراودات اجتماعی با دیگران و... همگی راهکارهای کاهش و کنترل استرس و اضطراب بوده و در نتیجه سطح ترشح هورمون کورتیزول کاهش می‌یابد.

بازنگری به سفره: تغذیه نامناسب، از دیگر عوامل ایجاد اضطراب و استرس جسمی و روانی است. بنابراین سبک تغذیه روزانه خود را بررسی کنید. تعداد وعده‌های غذایی، میان‌وعده‌ها، نوع خوراکی‌های مصرفی، زمان و میزان مصرف وعده‌های غذایی همگی روی سلامت جسم و روان تاثیر دارند.

شناسایی و ریشه‌کنی: در فضا و به دور از هرگونه استرس و اضطرابی زندگی نمی‌کنیم. بنابراین تنها راهکار، یافتن ریشه‌های این احوالات ناخوشایند و تلاش برای کنترل آنهاست. اگر زمینه‌های استرس و اضطراب خود را می‌شناسید، برای رفع آنها تلاش کنید؛ در غیر این صورت از درمانگر کمک بگیرید. به این نکته نیز توجه کنید که بعضی از این حالت‌ها، ریشه در بیماری جسمی‌ای دارند که از آن بی‌اطلاعیم.

یک جا نمانید: بسته به زمان بروز اضطراب - صبح یا آستانه غروب - برای تغییر وضع خود برنامه‌ریزی کنید. برای مثال اگر صبح دچار اضطراب می‌شوید، پیش از مصرف صبحانه، از خانه بیرون بروید و پیاده‌روی کنید. دوش بگیرید. موسیقی گوش کنید. بنویسید. صبحانه مفصل تدارک ببینید. درواقع به دنبال بهانه‌های عملی و خوبی بگردید که بتوانید علاوه‌بر غلبه بر اضطراب و استرس، تغییر مکان دهید تا اضطراب به شما هجوم نیاورد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۹۷۷

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

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

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

سودوکو ۳۹۷۸

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

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

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

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

کلینیک گوش

آفت مکرر دهانی چیست؟

دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

راه گوارشی و تنفسی ما از مخاط پوشیده شده است. از خصوصیات زخم‌هایی که در مخاط ایجاد می‌شوند آن است که در روندترمیم به علت تجمع ماده‌ای به نام فیبرین رنگ سفیدی پیدا می‌کنند. در بیماری‌های تاولی مخاطی تاول‌ها بسیار سریع دردهان پاره می‌شوند و نمای آفت به خود می‌گیرند. آفت براثر ضربه‌هایی مانند گاز گرفتن یا ضربه ناشی از مسواک زدن هم رخ می‌دهد. آفت مکرر یا راجعه شایع‌ترین نوع زخم دهانی است که بسیاری از ما آن را تجربه می‌کنیم. به‌طوری که از هر ۱۰۰ نفر ۲۰تا۴۰ نفر دچار آن می‌شوند. جالب است که در افراد غیر سیگاری بیشتر دیده می‌شود. این نوع آفت بیشتر بخش جلویی دهان، حلق و گاهی دستگاه تناسلی را درگیر می‌کند. اغلب موارد این آفت‌ها در مناطقی مانند داخل لب‌ها، مخاط داخل گونه‌ها یا زبان ایجاد می‌شوند و در سقف دهان که زیر آن سخت و استخوانی است، بروز نمی‌کنند. علت ایجاد آنها متعدد است. استرس، مواجهه با اشعه ماورای‌بنفش خورشید و خوراکی‌هایی مانند شکلات، گردو، فندق، جوز و گوجه‌فرنگی گاهی جز علل هستند. به‌هرحال توجه به حساسیت‌های غذایی مهم است. در آفت‌های راجعه باید به سابقه مصرف داروهایی چون اپیوبروفن توجه داشت. اندازه این آفت‌ها معمولا کوچک‌تر از یک سانتی‌متر است و شایع‌ترین علامت احساس درد است. معمولا ظرف ۷تا۱۰ روز حتی بدون درمان بهبود می‌یابند و اثری از خود به‌جا نمی‌گذارند. استفاده از کورتون موضعی، محلول‌های ضد درد و دهانشویه برای درمان مؤثر است. یادمان باشد افتراق این نوع آفت از آفت ناشی از ویروس تبخال بسیار مهم است و سرخود نباید داروهایی مانند کورتون استفاده شود. از طرفی برخی بیماری‌ها مانند بهجت یا بیماری‌های گوارشی روده‌ای ممکن است با آفت تظاهر کنند. هرگونه زخم یا آفت دهانی یا حلقی که بیش از دو هفته دوام یابد، باید برای رد بدخیمی یا بیماری‌های خودایمنی تحت نمونه‌برداری قرار گیرد.

دندان کرم‌خورده

مراقب دندان‌های دائمی ۶سالگی باشید

دکتر صدیقه شفیعی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

نخستین دندان آسیای دائمی کودکان که نزدیک به ۶سالگی رویش می‌کند، دندان ۶سالگی نام دارد. محل رویش دندان ۶سالگی در پشت دندان‌های شیری است و هنگام رویش این دندان، هیچ دندان شیری نمی‌افتد و به همین علت بیشتر پدر و مادرها متوجه رویش آن نمی‌شوند و فکر می‌کنند این دندان هم یکی از دندان‌های شیری است. تعداد این دندان‌ها چهار عدد است؛ دو دندان در فک بالا و دو دندان در فک پایین.

سن پایین کودک هنگام رویش این دندان و نداشتن مهارت و دقت کافی در مسواک‌زدن به‌تنهایی و بدون کمک والدین، سبب می‌شود این دندان به‌سرعت پوسیده‌شده یا گاهی کشیده شود. این درحالی است که اگر این دندان از دست برود، هیچ دندانی جایگزین آن نخواهد شد. در این میان وظیفه دندانپزشکان است که پدر و مادر را از وجود این دندان‌ها در دهان کودک‌شان آگاه کنند. باید به کودکان آموزش دهیم دندان‌های عقبی خود را به‌خوبی مسواک بزنند و پدر و مادر نیز بر مسواک‌زدن کودک نظارت کنند. با معاینه دقیق این دندان از طرف دندانپزشک در ۶تا۷سالگی اگر سطح دندان ۶سالگی شیارهای عمیقی داشته باشد با انجام کارهای پیشگیری نظیر فلورایدتراپی یا فیشور سیلانت (شیاربندی) می‌توان از بروز مشکل پوسیدگی در این دندان‌ها پیشگیری کرد.