

خوردن سیب و گلابی از ابتدا به بیماری ریوی پیشگیری می کند



دانشتنی

کدام لوازم آرایشی میکروب دارند؟

پوست بخشی از دستگاه پوششی بدن است که همیشه در معرض هوای گرم و سرد و یا نور آفتاب قرار دارد و بسیار لطیف و آسیب پذیر می باشد، بنابراین توجه به سلامت و بهداشت آن نیز بسیار مهم است. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ این مراقبت ها آن قدر مهم هستند که اگر هر کدام شان را رعایت نکنید قطعاً از وضعیت پوستتان ناراضی خواهید بود و نکته مهمتر این که اغلب زنان علاقه شدیدی به مصرف لوازم آرایشی برای زیباتر کردن پوست و چهره خود دارند که رعایت یکسری از نکات بهداشتی هنگام خرید و نگهداری این محصولات برای سلامت و بهداشت پوست بسیار مهم و اساسی است. همایون مژه‌هی آذر متخصص پوست و مو با اشاره به این که یکی از مراقبت‌های مهم از پوست مربوط به برس‌های آرایشی می‌شود، بیان داشت: این برس‌ها به راحتی می‌توانند یک محیط مناسب برای رشد باکتری‌ها ایجاد کرده و با وجود آلودگی اگر روی پوست استفاده شود سبب جوش زدن پوست صورت یا التهاب می‌شود. وی افزود: اگر به موقع اقدامات بهداشتی لازم را در خصوص استفاده از برس‌های آرایشی انجام ندهید سبب ایجاد عفونت‌های پوستی شدیدی می‌شود، بنابراین یکی از کارهای مهم تمیز کردن این برس‌هاست. وی ادامه داد: ماده برای این کار ابتدا همه برس‌ها را با آب بشویید تا تمام موادی که به آن چسبیده پاک شود و یکی دو قطره شامپو روی آن بریزید و بگذارید کف کند و کمی صبر کرده و بعد به طور کامل آن را بشویید تا همه کف‌ها پاک شود. وی اضافه کرد: بهتر است ابتدا با یک حوله یا پارچه تمیز آب آن را بگیرید و بعد اجازه دهید در هوای آزاد خشک شود و اگر می‌خواهید بدانید که این کار را هر چند وقت یکبار باید انجام دهید باید گفت برس‌های محصولات آرایشی در زمان شست و شو کمی متفاوت هستند باید بدانید که استفاده از برس آرایشی دیگران چه خطراتی برای پوست دارد. سلامت و زیبایی پوست از اهمیت بالایی برخوردار است و همواره باید به این نکته توجه کرد محصولات آرایشی و بهداشتی که برای پوست خریداری می‌شوند ابتدا از مراکز معتبر تهیه شوند و دوم این که به تاریخ تولید و انقضای آن حتماً توجه شود. عضو انجمن متخصصین پوست ایران تصریح کرد: زمانی که تاریخ مصرف یک محصول آرایشی و بهداشتی به اتمام رسیده باشد محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌شود، بنابراین وقتی از محصولات آرایشی و بهداشتی تاریخ گذشته استفاده می‌کنید باید منتظر انواع حساسیت‌های پوستی و حتی عفونت‌های چشمی باشید. مژه‌هی آذر اظهار داشت: علاوه بر دقت در تاریخ مصرفی که روی محصول ذکر شده هنگام استفاده به غلظت و ساختار ماده آرایشی دقت کنید و در صورت هرگونه تغییر یا بو از مصرف آن خودداری کنید.

یکی از شرایط سالم ماندن محصولات آرایشی و بهداشتی این است که در مکان مناسب نگهداری شود، زیرا دمای نامناسب موجب ایجاد قارچ و کپک و حتی رشد باکتری می‌شود. این متخصص پوست و مو توصیه کرد: بهتر است محصولات آرایشی به خصوص آنهایی را که ویتامین C دارند، دور از نور و گرما قرار دهید و یک جای خشک و خنک برای آن‌ها در نظر بگیرید تا خیالتان از بابت بهداشت محصولات راحت باشد. به گفته وی حتی ویتامین C (در صورت امکان) نیز به دلیل دما و رطوبت متغیر به هیچ عنوان جای مناسبی برای نگهداری این محصولات نیست. داشتن پوست سالم و شاداب فقط به مراقبت در استفاده از محصولات بهداشتی و آرایشی با کیفیت و رعایت بهداشت استفاده از آنها نیست و یکی از عادت‌هایی که به افراد در داشتن پوستی با طراوت کمک می‌کند نوع مواد غذایی است که مصرف می‌کنند. مژه‌هی آذر با بیان این که مصرف سیب زمینی شیرین، انواع سبزی‌های برگ سبز، ماهی و مرکبات برای پوست مفید است؛ عنوان کرد: مصرف سبب زمینی شیرین مقدار آنتی‌اکسیدن‌های بدن را زیاد و رادیکال‌های آزاد را کم می‌کند و مرکبات از جمله پرتقال، لیمو، گریپ فروت و ... نیز منابع فوق‌العاده‌ای از کلاژن هستند که به سفت شدن پوست کمک می‌کنند. به گفته این متخصص پوست و مو علت توصیه به استفاده از سبزی‌های برگ سبز از جمله اسفناج و کلم بروکلی هم غنی بودن آن‌ها از ویتامین A است که به تولید سلول‌های جوان و دفع سلول‌های مرده کمک بسیار زیادی می‌کند و پوست فرد را صاف‌نگه می‌دارد. وی تصریح کرد: وقتی پوست ویتامین A نداشته باشد، خشک و زبر شده و همین خشکی موجب ایجاد چین و چروک و از دست رفتن شادابی پوست می‌شود. مژه‌هی آذر یاد آور شد: انواع ماهی خاصیت آن پیشگیری از پیری پوست است و باید بدانید که گوشت ماهی به دلیل داشتن روی و آهن سلول‌های پوستی را بازسازی می‌کند.

میوه اضافی با ۴ درصد کاهش ریسک بیماری انسدادی مزمن ریوی و در سیگاری‌های فعلی با ۸ درصد کاهش ریسک این بیماری همراه بود. به گفته محققان، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات در کاهش فشار و التهاب در بافت که منجر به شروع بیماری انسدادی مزمن ریوی می‌شود، نقش دارند. همچنین همه میوه‌ها از جمله موز، توت‌ها، مرکبات، گوجه فرنگی، پیاز، سیر و هلو چنین تأثیری در کاهش بیماری نداشتند.

کشدین و سایر عادات زندگی شان تکمیل کردند. در طول مدت مطالعه، بیش از ۱۹۰۰ مورد جدید ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی گزارش شد. تیم مطالعه با تحلیل داده‌ها دریافت بدون توجه به سابقه سیگار کشیدن افسرد، آنهایی که روزانه پنج وعده یا بیشتر برخی میوه‌ها و سبزیجات مشخص را مصرف می‌کردند ۲۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی قرار داشتند. در بین سیگاری‌های سابق، هر وعده مصرف

میوه و سبزیجات تأثیر حفاظتی بیشتری هم دارد. سیگار کشیدن علت اصلی بروز بیماری انسدادی مزمن ریوی است که با تنگ شدن مجاری هوا، موجب مشکلات تنفسی می‌شود. این مطالعه ۱۳ ساله شامل ۴۴ هزار مرد سوئدی ۴۵ تا ۷۹ سال بود. در حدود دو سوم این مردان در یک بازه زمانی سیگاری بودند. حدود یک چهارم آنها هنوز سیگار می‌کشیدند و از هر ۱۰ نفر چهار نفر اصلاً سیگار نمی‌کشیدند. این مردان پرسشنامه‌ای را در مورد عادات سیگار

پژوهش جدید نشان می‌دهد که خوردن مقادیر زیاد میوه و سبزیجات به افراد سیگاری فعلی و قبلی کمک می‌کند تا از بیماری مزمن ریوی به دور باشند. به گزارش مهر، جوانا کالوزا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه وارسو لهستان، عنوان می‌کند: «مصرف سیب، گلابی، سبزیجات برگ‌دار سبز و فلفل می‌تواند همچون یک عامل محافظ در مقابل بیماری انسدادی مزمن ریوی عمل کند.» همچنین تیم تحقیق دریافت مصرف منظم وعده‌های بیشتر

پژوهش جدید نشان می‌دهد که خوردن مقادیر زیاد میوه و سبزیجات به افراد سیگاری فعلی و قبلی کمک می‌کند تا از بیماری مزمن ریوی به دور باشند. به گزارش مهر، جوانا کالوزا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه وارسو لهستان، عنوان می‌کند: «مصرف سیب، گلابی، سبزیجات برگ‌دار سبز و فلفل می‌تواند همچون یک عامل محافظ در مقابل بیماری انسدادی مزمن ریوی عمل کند.» همچنین تیم تحقیق دریافت مصرف منظم وعده‌های بیشتر

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص و جراح پوست بررسی کرد

"اسکلروتراپی"

راهی برای درمان واریس پا

آفتاب یزد، یکی از شایع‌ترین مشکلات در اشخاصی که مجبورند بنا به مقتضیات شغلی خود به مدت طولانی ایستاده کار کنند، با آن مواجه شده یا می‌شوند، نوعی اختلال در سیاهرگ است که به آن «واریس» گفته می‌شود. «واریس» از ریشه یونانی " واریکس " به معنی پیچدار گرفته شده است. ممکن است شما راه‌های درمانی زیادی را برای این مشکل شنیده باشید، اما در اینجا به روشی به نام "اسکلروتراپی" برای درمان واریس با اشاره می‌شود که بسیار تأثیرگذار است. آفتاب یزد در اینباره با دکتر حمید وحیدی، متخصص و جراح پوست به گفتگو نشست که در ادامه می‌خوانید.

می‌شود که بروز این مورد نادر است و همچنین در برخی مواقع بعد از تزریق تیره رنگ شدن محل تزریق ایجاد می‌شود و بعد از مدتی محو می‌شود و به علت التهاب جدار عروق به وجود می‌آید و به ندرت بیش از چند ماه باقی می‌ماند. ترومبوسوز و لخته شدن عروق عمقی فوق‌العاده نادر است و برای جلوگیری از مورد، دقت لازم برای وارد نشدن دارو به داخل عروق عمقی لازم است. اگر دارو به مقدار زیاد و با غلظت بالا تر از حد در بافت تزریق شود و درعروق تزریق نشود باعث ایجاد التهاب و زخم‌های سطحی در محل می‌شود که خود به خود بهبود می‌یابد. وی در پاسخ به این سؤال که موارد منع اسکلروتراپی چیست، عنوان کرد: در برخی موارد انجام اسکلروتراپی ممنوع است که شامل بار داری، حساسیت به دارو، مشکلات انعقادی، پایین بودن پلاکت‌های خون، عفونت در محل تزریق و در زمان شیر دهنی منع استعمال ندارد ولی بهتر است تا دو روز شیرخوار از شیر گرفته شود.

از ورزش‌های سنگین تا یک هفته خودداری شود. وی ادامه داد: در صورتی که انجام "اسکلروتراپی" برای درمان واریس به صورت

در صورت انجام اسکلروتراپی بعد از تزریق لازم است برای یک هفته برای اثر بهتر و کمتر شدن کبودی و جلوگیری از خیش شدن و نشت دارو از جوراب‌های فشاری واریس استفاده شود

اصولی و توسط متخصص و با رعایت دقیق تکنیک‌های تزریق صورت بگیرد، مشکلی پیش نمی‌آید. احتمال بروز حساسیت و آلرژی نیز کم است و در صورت بروز به صورت معمول قابل‌معالجه و کنترل است. این متخصص و جراح پوست عنوان کرد: در حین انجام "اسکلروتراپی" برای درمان واریس یا گاهی در محل تزریق گره‌های کوچک با منحنی درد به وجود می‌آید که جای نگرانی ندارد و با استراحت برطرف می‌شود. بعد از چند هفته و با مصرف داروهای ضد التهاب این مشکل برطرف

دکتر وحیدی در پاسخ به این سؤال که اقدامات قبل از انجام اسکلروتراپی برای درمان واریس یا چیست، عنوان کرد: بهتر است قبل از انجام اسکلروتراپی افراد به مدت یک هفته از مصرف آسپرین، بروفن و ویتامین "ا سی" خودداری کنند، احتمال بروز حساسیت کم است ولی اگر به ماده ای حساسیت دارید پزشکتان را مطلع کنید. این متخصص و جراح پوست، اقدامات بعد از انجام اسکلروتراپی را اینگونه تشریح کرد: بعد از انجام اسکلروتراپی بلافاصله بعد از هر تزریق پانسمان انجام می‌گردد. بیمار جوراب واریس می‌پوشد و باید تا سه هفته به این کار ادامه دهد. تا چهل و هشت ساعت به صورت شبانه روزی و بعد از آن فقط هنگام خوابیدن جوراب واریس استفاده نمی‌شود. از مصرف آسپرین تا دو روز خودداری شود. استسجام کردن و شستشوی محل‌های تزریق بلافاصله است و بهتر است بلافاصله بعد از تزریق حرکت کردن را آغاز نماید.



دیده که خوردن میوه و این گروه‌ها به پیام کوتاه ۳۰۰۰۲۴۲۳۸ ارسال کنید

در برخی موارد انجام اسکلروتراپی ممنوع است که شامل بارداری، حساسیت به دارو، مشکلات انعقادی، پایین بودن پلاکت‌های خون، عفونت در محل تزریق و در زمان شیردهی منع استعمال ندارد ولی بهتر است تا دو روز شیر خوار از شیر گرفته شود

در روش اسکلروتراپی از تزریق موادی به نام "سدیم تترا دسیل " و یا "پلی دوکانول " در عروق برای فیبروزه کردن و از بین بردن عروق متسع واریسی استفاده می‌شود

اسکلروتراپی حدوداً از یک ربع تا نیم ساعت به طول می‌انجامد. معمولاً در هر جلسه بین دو تا پنج عدد "ویال‌های فیبروئین " قابل تزریق است. بیمار در حالت ایستاده معاینه می‌شود تا عروق متسع مشخص شود و با سوزن‌های بسیار ظریف دارو با دقت فراوان در عروق واریسی و متسع تزریق می‌شود. این متخصص و جراح پوست خاطر نشان کرد: یک تا چند جلسه انجام اسکلروتراپی بسته به شدت و حدت و تعداد عروق متسع برای درمان نیاز است و در زمان تزریق سوزش و درد مختصری ایجاد می‌شود که طبیعی و قابل تحمل است.

بهتر است قبل از انجام اسکلروتراپی افراد به مدت یک هفته از مصرف آسپرین، بروفن و ویتامین "ا سی" خودداری کنند

نیازی به بی‌حسی و یا بی‌هوشی نیست. وی ادامه داد: در صورت انجام اسکلروتراپی بعد از تزریق لازم است برای یک هفته برای اثر بهتر و کمتر شدن کبودی و جلوگیری از پخش شدن و نشت دارو از جوراب‌های فشاری واریس استفاده شود. نوبت بعدی تزریق دو تا چهار هفته بعد می‌باشد.

وی در ابتدا گفت: "اسکلروتراپی" روشی موثر برای از بین بردن عروق واریسی و مخصوص درمان واریس پا است. در روش اسکلروتراپی از تزریق موادی به نام "سدیم تترا دسیل " و "یا" پلی دوکانول " در عروق متسع واریسی استفاده می‌شود. این روش از حدود نود سال پیش رایج بوده است و از موفقیت بالایی برخوردار است. در ایران فیبرو وین یا نام ژئریک سدیم تترا دسیل در غلظت‌های نیم، یک و سه وجود دارد و بسته به قطر و صلاحیت پزشک متخصص به بیمار تزریق می‌شود. دکتر وحیدی در مورد چگونگی انجام اسکلروتراپی بیان کرد: هر جلسه

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص تغذیه بررسی کرد

چگونه با تغذیه یبوست را بر طرف کنیم؟

آفتاب یزد: "مشکلات مربوط به اجابت مزاج" چیزی است که از صحبت کردن درباره آن در مکالمات روزمره مان، پرهیز می‌کنیم. در حالی که ممکن است به راحتی در مورد غذایی که به خاطر گلودرد دارید صحبت کنید، به ندرت ممکن است به محل کار بروید و اعلام کنید که پنج روز است مشکل یبوست دارید و شکم‌تان کار نکرده است. با این حال، یبوست چیزی نیست که بخواهید به خاطرش خجالت بکشید و اگر قبلاً آن را تجربه کرده‌اید (همه ما احتمالاً این مشکل را تجربه کرده‌ایم) درک می‌کنید که موضوع اصلاً خنده‌دار نیست و درواقع می‌تواند کاملاً آزاردهنده باشد. با توجه به اهمیت موضوع به این دلیل که یبوست را ام‌الأمراض می‌نامند، آفتاب یزد در اینباره با دکتر حمیده اخیانی، پزشک عمومی و متخصص تغذیه به گفتگو نشست که در ادامه می‌خوانید:



یبوست می‌تواند علامت بیماری‌های مهمی مانند سرطان روده بزرگ باشد پس باید در صورت ایجاد هرگونه تغییر طولانی مدت اجابت مزاج حتما به متخصص گوارش مراجعه شود

درد و روز یکبار، طبیعی است. درحالی که فرد دیگری ممکن است روزانه سه بار حوچی بیشتر دفع انجام دهد و هر دو آنها کاملاً سالم باشند. این پزشک عمومی و متخصص تغذیه با بیان این نکته که "موثرترین درمان برای یبوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروزه کمتر به آن توجه می‌شود"، خاطر نشان کرد:

توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب در پیشگیری و درمان یبوست بسیار موثر است که برخی از آنها شامل:

۱. استفاده از غذاهای پر فیبر در وعده‌های غذایی روزانه هم در جلوگیری از بروز این بیماری و هم در درمان این بیماری مؤثرند.

۲. صبح‌ها قبل از صبحانه دو لیوان آب ولرم مایل به گرم بنوشید.

۳. حیوانات حواوی انواع فیبرها بخصوص فیبرهای بسیار جاذب آب، یعنی سلولزومی سلولزی باشد. مصرف حیوانات بخصوص نخود، لوبیا و باقلا می‌تواند به اجابت مزاج تا حد زیادی کمک نماید.

۴. استفاده از دانه کامل غلات (سیوس دار) مثل: نان سبوسدار - برنج سیوس دار - برنج قهوه ای - ماکارونی سیوس دار - نان سوخاری سیوس دار یا جو- نان تست سیوس دار یا جو- بیسکویت سیوس دار...

۵. مصرف سیوس گندم و سیوس جو و شلتوک برنج که به صورت بودر شده در بازار موجود است و با ماست و شیر و سالاد و سوپ و آش و انواع خوراکی‌ها قابل استفاده است.

۶. پرهیز از مصرف آمپوموها (هم طبیعی و هم صنعتی)

۷. مصرف بیشتر میوه در میان وعده‌ها (در صورت امکان با پوست)

۸. استفاده از روغن زیتون به جای سس‌های سالاد.

۹. تحرک بیشتر و انجام نرمش روزانه.

۱۰. مصرف انواع جوانه‌ها (به همراه ماست و سالاد روزانه)

۱۱. نوشیدن روزانه بین شش تا هشت لیوان آب.

۱۲. مصرف بیشتر سبزی خوردن و سالاد روزانه.

۱۳. استفاده از آلو - انجیر خشک و برگه زردآلو و سایر میوه‌های خشک شده در میان وعده‌ها. آلو می‌تواند به فیرد مبتلا به یبوست کمک کند.

بدین طریق که تغییراتی در افزایش فعالیت قسمت‌های پایینی روده داده و به یبوست پایان می‌دهد.

۱۴. وعده‌های غذایی روزانه را به شش وعده بچرخم و کم کالری افزایش دهید.

۱۵. کم کردن استرس و تنش‌های عصبی.

۱۶. استفاده از لبنیات کم چرب.

در بیشتر مواقع با استفاده مداوم از مسهل، قدرت طبیعی روده بزرگ کاهش یافته و اجابت مزاج طبیعی و بدون استفاده از مسهل مشکل تر می‌گردد. در واقع روده بزرگ به استفاده از مسهل عادت می‌کند

وی در ابتدا گفت: یبوست حالتی است که در آن مدفوع سخت و کوچک است و برای برطرف شدن آن (اجابت مزاج) نیاز به استفاده از داروست. این متخصص تغذیه با بیان اینکه "بعضی افراد از مسهل‌های مختلفی برای رفع یبوست استفاده می‌کنند"، در مورد مضرات استفاده از مسهل‌های مختلف خاطر نشان کرد:

استفاده از مسهل‌ها دارای مضراتی است که برخی از آنها عبارتند از:

۱. در بیشتر مواقع با استفاده مداوم از مسهل، قدرت طبیعی روده بزرگ کاهش یافته و اجابت مزاج طبیعی و بدون استفاده از مسهل مشکل تر می‌گردد. در واقع روده بزرگ به استفاده از مسهل عادت می‌کند.

۲. استفاده طولانی مدت از بعضی انواع مسهل باعث کاهش جذب مواد مغذی و بسیاری از ویتامین‌های محلول در چربی می‌گردد.

۳. یبوست می‌تواند علامت بیماری‌های مهمی مانند سرطان روده بزرگ باشد پس باید در صورت ایجاد هرگونه تغییر طولانی مدت اجابت مزاج حتماً به متخصص گوارش مراجعه شود.

دکتر اخیانی با بیان اینکه "یبوست معنای متفاوتی برای افراد مختلف دارد" ادامه داد: طبق بررسی‌های انجام شده، بعضی از افراد حرکت روده و اجابت مزاج