

سلامت

نابناک

عجیب ترین

بیماری های زبان!

ایستنا- ما بدون زبان قادر به صحبت کردن یا غذا خوردن نخواهیم بود اما این عضو حیاتی و مهم گاهی دچار عارضه‌های عجیبی می‌شود که اغلب غیرقابل توصیف هستند.
سایت مدیکال دیلی در این مقاله به بررسی برخی از این عارضه‌های نادر و عجیب و علائم آنها که ممکن است زبان به آن دچار شود، پرداخته است:

- زبان جغرافیایی: این عارضه که بی‌ضرر و خوش خیم به حساب می‌آید به هیچ‌نوعی از عفونت یا سرطان مرتبط نیست اما باعث می‌شود سطح زبان به شکل یک نقشه جغرافیایی ظاهر شود. در وضعیت عادی زبان از برآمدگی‌های کوچک و سفید-صورتی رنگی به نام «پاپیلا» پوشیده شده اما بر اثر این عارضه پاپیلا از سطح زبان پاک شده در نتیجه به شکل صاف، قرمز رنگ و با کناره‌های برآمده ظاهر می‌شود.

میتالیان به این عارضه نباید نسبت به وضعیت خود نگران باشند. همچنین یک تا سه درصد افراد در هر سن و سالی می‌توانند دچار آن شوند. علت بروز این بیماری مشخص نیست و بیشتر اوقات به خودی خود از بین می‌رود. در صورتیکه بیماری زبان جغرافیایی موجب حساسیت یا التهاب شود پزشک مصرف مسکن و داروهای ضدالتهاب را تجویز می‌کند.

- **زبان مودار سیاه**: شاید یکی از ناخوشایندترین بیماری‌های زبان عارضه زبان مودار سیاه باشد که بر اثر آن سطح زبان تیره رنگ و همراه با مو ظاهر می‌شود. این بیماری نیز بی‌ضرر است و بعد از گذشت مدتی از بین می‌رود. بروز این بیماری از وجود میزان بالای باکتری یا رشد مخمرها در دهان ناشی می‌شود و در نتیجه پاپیلا رشد کرده و دراز می‌شود و برآمدگی‌هایی مو مانند بوجود می‌آورد که می‌تواند به ۱۵ برابر طول معمولی یک پاپیلا برسد. فاکتورهای خطرزای بروز این بیماری می‌تواند عدم رعایت بهداشت دهان، مصرف مواد دخانی، مصرف زیاد قهوه، استفاده از آنتی بیوتیک و تشنه ماندن باشند. خوشبختانه با رعایت بهداشت دهان می‌توان این بیماری را درمان کرد.

- **زبان شیاردار**: بر اثر این بیماری شکاف‌ها و شیارهایی روی سطح زبان بوجود می‌آید. عمق این شکاف‌ها مختلف است که بزرگترین آن در میانه زبان ظاهر می‌شود. این عارضه در پنج درصد مردم مشاهده می‌شود هر چند در میان مردان و با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود. همچنین این عارضه در ۸۰ درصد کودکان مبتلا به سندرم داون بوجود می‌آید. دلیل این بیماری ناشناخته است و با علل نامی همراه نیست.

- **لوکوپلاکی**: در این بیماری ضایعه‌های سفید رنگ و ضخیمی روی زبان، لثه‌ها و داخل گونه‌ها ظاهر می‌شود. پزشکان دلیل اصلی این بیماری را نمی‌دانند اما تأکید دارند تباکو عامل مهم در بروز لوکوپلاکی است. به طور طبیعی این بیماری خطرزا نیست اما می‌تواند نشانه اولیه بروز سرطان به حساب آید.

خواص جزر (هویج) از دیدگاه طب سنتی

تسنیم- محمد عبادیانی استاد دانشکده طب سنتی گفت: زمانی

جزر—نوعی از هویج—یکی از پرمصرف‌ترین خوراکی‌ها نزد ایرانیان بود ولی متأسفانه امروزه مصرف آن فقط در بعضی شهرها رواج دارد و دیگر کودکان ایرانی که

روزی از خوردن آن به‌عنوان تنقلات لذت می‌بردند، توجهی به آن نمی‌کنند.
جزر دارای طبیعت گرم و تر در درجه دوم است. اگرچه برخی آن را در درجه اول گرم و تر دانسته‌اند. این طور به‌نظر می‌رسد هویجی که امروزه

به هویج فرنگی مشهور است، نوع `بری جزر` است.

وی افزود: جزر قوه باه (قوای جنسی) را تقویت می‌کند و یکی از بهترین اشکال مصرف آن برای این منظور مری‌ی آن است.
جزر را ریز کرده، بجوشانند تا کاملاً پخته شود

و عسل اضافه کنند و بجوشانند تا با آب زردک بجوشد و به قوام برسد. سپس به‌ازای هر ۵۰ گرم از آن ادویه قرنفل، دارچین، زنجبیل، هل، جوزبوا، زرنباو و کبابه از هریک ۲/۵ گرم کوبیده و به آن اضافه شود.

تسنیم- فرشید قبادی‌ها کارشناس کشاورزی گفت: خربزه تلخ گیاه بالارونده گل دار خاص مناطق گرمسیری بوده و کشت آن به‌طور گسترده در مناطق گرمسیری جهان رواج دارد. این گیاه منبع عالی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که

توسط آن حجم زیادی از مواد مغذی گیاه را برآورده می‌سازد. تمام اندام این گیاه حتی میوه آن تلخ‌مره هستند. از گذشته تا کنون خربزه تلخ به‌عنوان یک گیاه دارویی سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف

خواص درمانی و کار بردهای دارویی خربزه تلخ

مانند عفونت، التهاب، چاقی و دیابت مورد استفاده قرار می‌گرفت.
وی افزود: بذر و میوه این گیاه دارای خواص درمانی هستند که شامل: ضد ایدز، ضد التهاب، ضد سرطان، ضد میکروب، ضد تومور، آنتی اکسیدان، ضد جهش، ضد

لیپولیتیک، ضد درد و ضد دیابت است.
بین خواص درمانی که خربزه درختی داراست، ضد دیابت بودن آن بیشتر از سایر خواص آن بین مصرف‌کنندگان و محققین مورد توجه قرار دارد.



۳ توصیه به استفاده کنندگان از زیورآلات

درماتیت و یا حساسیت به بدلیجات در پوست چیست؟

رفتن توانایی انجام حرکت های ظریف را دنبال خواهد داشت.

همچنین فشار اعمال شده روی شریان ها و رگ های گذرنده از ناحیه نیز با ایجاد اختلال در گردش خون باعث کاهش خونرسانی شریانی به اعصاب و عضلات ناحیه و کاهش تخلیه وریدی و لنفاوی منطقه و تجمع خون تیره وریدی در دست ها می شود که با بروز این وقایع شاهد تغییرات متعدد از جمله تورم، کبودی، کاهش نبض شریانی و... در اندام مربوطه هستیم. تداوم این علائم باعث قانقاریا، نکروز و از بین رفتن دائمی و برگشت ناپذیر ساختار و عملکرد آن عضو می شود و عامل بروز سلولیت و عفونت در ناحیه است.

۱۰- زردزخم، سلولیت و فولیکولیت: در صورت رعایت نکردن بهداشت و تمیز نکردن دوره ای دستبندو استفاده طولانی مدت از آن شاهدتجمع انواع مختلفی از جزم های بیماری زا و باکتری هازیر دستبند خواهیم بود که تجمع آن بر پوست ناحیه باعث عفونت های موضعی مثل زردزخم، فولیکولیت ها و سلولیت های عفونی و باد سرخ می شود.

۳ توصیه به استفاده کنندگان از زیورآلات

۱- بهتر است استفاده از وسایل زینتی را تا حد ممکن کاهش دهید و استعمال آن را محدود به زمان های خاص و کوتاه کنید و از استعمال مداوم در یک محل بپرهیزید.

۲- استفاده از زیورآلات مرغوب و پرهیز از بدلیجات و وسایل بی کیفیت، کنار توجه ویژه به بهداشت زیورآلات و جدا کردن آن هنگام شستشو و استحمام روزانه و استفاده نکردن از دستبندهای تنگ یا با اشکال نامتعارف می تواند مانع از ایجاد بسیاری از عوارض پوستی و بدنی ناخواسته نامبرده شود.

۳- حساسیت به مواد سازنده زیورآلات، بسیار شایع است. با شیوع کمتر، عوارض مربوط به محکم بستن دستبند را هم داریم. در حالت عادی علائم اولیه مثل گزگز باعث می شود فرد خودش دستبند را باز کند که این موضوع مانع از تشدید

و بروز علائمی مانند سلولیت و عفونت می شود، اما در افرادی که اختلال هوشیاری دارند، در کما هستند، اختلال های ذهنی دارند یا به اختلال های حسی مبتلا هستند (مثل دیابتی ها) ممکن است علائم پیشتر دیده شود.

به عنوان مثال، آندره کوب، نوجوان آمریکایی طی ماه گذشته به دلیل بستن دستبند پلاستیکی دور مچ دستش دچار عفونت باکتریایی شد. متخصصان می گویند او تنها یک قدم با سیتی سمی فاصله داشته است. این نوجوان بعد از چند روز متوجه ضایعه عجیبی روی مچ دستش می شود که به اندازه یک سکه قرمز رنگ است. ابتدا اگمان می کند حشره ای او را گزیده و از ترس اینکه این ضایعه جای نیش عنکبوت باشد به متخصص مراجعه می کند که برایش آنتی بیوتیک تجویز می شود. با این وجود التهاب کاهش پیدا نمی کند و ضایعه روز به روز قرمز تر و بزرگ تر می شود.

مجدداً نزد پزشک می رود و اینجاست که پزشک متوجه آبسه در ناحیه مچ دستش می شود. آبسه، تجمع موضعی چرک است که زیر پوست به وجود می آید و نشانه عفونت باکتریایی است. منبع اصلی، دستبند پلاستیکی بوده است. او تحت عمل جراحی و در مان با آنتی بیوتیک قرار گرفت و بهبود یافت اما ممکن بود ماجرا به این خوبی به اتمام نرسد و این دختر جوان جاش را به سادگی از دست بدهد.

اگر میزان حساسیت شما زیاد است یا تاویل های ایجاد شده سطح وسیعی را در گیر خود کرده اند و در عین حال مایعی را نیز از خود خارج می کنند بهتر است به پزشک مراجعه کنید در غیر این صورت وضیعت این زخم ها بدتر شده و هنگام درمان به مشکل بر می خورید.

در صورت عدم استفاده از بدلیجات و ادامه حساسیت های پوستی حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.



۴- حساسیت به عطری که به دستبند می زنند: برخی افراد به صورت عادتی به دستبند های خود عطره های خوشبوکننده می زنند تا با یو کردن آن متوجه بوی بد محیط نشوند اما برخی مواد سازنده عطرها نیز می تواند باعث آسیب های آلرژیک پوستی شود.

۵- حساسیت به بدلیجات: فرمالدئید گازی است که در ساخت رنگ ها در برخی بدلیجات استفاده می شود. در بدلیجاتی که در ساخت اجزای آن از فرمالدئید استفاده شده باشد نیز طیف وسیعی از عوارض ناخواسته مثل درماتیت های تماسی آلرژیک را شاهد هستیم.

۶- حساسیت به منسوجات: حساسیت به منسوجات به کار رفته در دستبند هم معمولاً ناشی از رنگ های به کار رفته در بافت منسوجات است و نه به دلیل فیبرهای طبیعی یا مصنوعی موجود در آنها. هرچه دستبندی تنگ تر بسته شده باشد، به دلیل تماس بیشتر احتمال بروز مشکل بیشتر است.

۷- حساسیت به دستبند پلاستیکی : استعمال دستبندهای پلاستیکی هم ممکن است طیف وسیعی از مشکل های پوستی را همراه داشته باشد. در این موارد مونومرهای غیر پلیمریزه موجود در محصول پلاستیکی نهایی با سایر موادی که با هدف ایجاد استحکام و ثبات محصول یا به عنوان رنگ افزودنی به ترکیب پلاستیک اضافه می شود عامل بروز مشکل است.

۸- حساسیت به مواد آرایشی جمع شده زیر دستبند:
تجمع مواد مختلف آرایشی، بهداشتی مثل کرم های مرطوب کننده، شوینده ها و ضد عفونی کننده ها و... زیر دستبند، ساعت و انگشتر غیر از حساسیت با بودن اجزای سازنده خود دستبند، می تواند به تدریج به سطح دفاعی پوست آسیب برساند و عامل بروز مشکل و آسیب های متفاوت شود.

۹- حساسیت به دستبند تنگ: دستبندهای تنگ روی عروق و اعصاب عبور کننده از مچ دست فشاری وارد می کنند که می تواند عامل طیفی از اختلال ها باشد. به عنوان مثال فشار روی اعصابی که از مچ دست می گذرد، عوارض عصبی مثل نشانگاه تونل کارپال یا گزگز پوستی و گزگز نوک انگشتان و اختلال های حرکتی در انگشتان دست و ضعف و آتروفی عضلات دست ها و از بین

وجود بازار بدلیجات و طرح های مختلف و زیبایی که انسان را ترغیب به خرید و استفاده می کنند و ست کردن آنها با انواع لباس یکی از مدهای روزی است که اخیراً رواج بیشتری پیدا کرده است. البته این نکته را نباید نادیده گرفت که تمایل به زیبایی از صفات سرشتی انسان هاست و آدمی در طول تکامل خود سعی کرده از راه های مختلف به این قضیه ذاتی گرایش یابد.

مثال بارز این موضوع توجه روزافزون بسیاری از افراد به جراحی های زیبایی یا استفاده از وسایل آرایش و متعلقات تزئینی است. با این وجود، کاربرد این زینت آلات با عوارض ناخواسته متعددی همراه است که در برخی موارد ناشی از شکل خاص آن محصول زینتی یا جنس ماده سازنده یا کاربرد نادرست آن است.

آسان ترین گونه واکنش بدن به وسائل تزئینی و جواهر آلات، کبود شدن یا سیاه شدن پوست قسمتی استکه در تماس با این وسایل است. از جمله زیورآلاتی که امروزه به وفور مورد استفاده قرار می گیرد دستبندها هستند که در این مطلب به برخی مشکل های ناشی از استفاده از آنها و سایر نکته های مرتبط آن اشاره می کنیم:

۱- حساسیت پوستی به دستبند فلزی : تماس طولانی پوست با مواد به کار رفته در جنس دستبندها از جمله فلز نیکل، کبالت، طلا، فرمالدئیدها و... می تواند به خصوص در افراد آلرژیک و حساس باعث طیف وسیعی از ضایعات پوستی شود.
۲- حساسیت به نیکل : نیکل فلز تقره ای رنگی است که به طور گسترده در ساخت اجزای فلزی دستبندها، دکمه ها و سگک ها به کار می رود و براساس مطالعات، شایع ترین آلرژن در سراسر دنیاست و در بسیاری از موارد همراه فلز کبالت استفاده می شود. افزایش تعریق در زیر مناطق محصور شده با دستبند باعث افزایش تعداد آلرژن نیکل آزادشده می شود که ضایعات اگزامی خارش دار را همراه خواهدداشت.

۳- حساسیت به طلا: طلا هم می تواند حساسیت زا باشد. اگر چه میزان شیوع آن در نقاط مختلف جهان از ۱ تا ۱۰ درصد متفاوت است اما به هر حال می تواند باعث ضایعات درماتیته در صورت، دست و پلک ها شود.

زنان باردار شکلات بخورند

مهر- محققان موسسه پزشکی مادر - جنین SMFM واقع در واشنگتن با انجام مطالعه ای به ارزیابی تاثیر شکلات حاوی مقدار بالای فلاوانول پرداختند.محققان این موسسه، ۱۲۹ زن باردار بین هفته ۱۱ و ۱۷ بارداری را به طور تصادفی به دو گروه برای مصرف شکلات با فلاوانول بالا و شکلات با فلاوانول پایین تقسیم نمودند.

در این مدت مشکلات ناشی از بارداری، فشار خون بالا مربوط به بارداری، وزن جنین، و وزن هنگام تولد نوزاد هم ارزیابی شد.نتایج نشان داد که هیچ تفاوتی در زمینه مشکلات ناشی از بارداری، فشار خون بالا مربوط به بارداری، وزن جفت، و وزن هنگام تولد نوزاد در بین دو گروه وجود نداشت. شاخص دلپار عروق رمحی هم در هر دو گروه بهبود قابل توجهی یافته بود. این مطالعه نشان می دهد که شکلات تاثیر مثبتی بر جفت و رشد جنین دارد و تاثیرات آن صرفاً به خاطر میزان فلاوانول موجود در آن نیست.



سبک زندگی مناسب پس از سرطان

سپید- این تغییرات سبک زندگی می‌تواند به شما در این دوره پس از درمان سرطان کمک کند و مانع از بروز این عوارض شود. غذاهای مغذی و سالم بیشتری بخورید. رژیم غذایی شما باید مملو از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و سایر غذاهای کم‌چربی فراوری‌نشده باشد.

فعالیت جسمی تان را به شیوه‌ای ایمن و موثر افزایش دهید. ورزش می‌تواند اضطراب و خستگی شما را کاهش دهد. عزت‌نفس شما را بالا ببرد، احساس خوش‌بینی شما را افزایش دهد. به سلامت قلب شما کمک کند. امکان حفظ وزنی متعادل را به شما بدهد و قدرت عضلانی و بنیه شما را تقویت کند. البته عوارض جانبی درمان سرطان مانند خستگی یا مشکلات خواب ممکن است انجام فعالیت‌های جسمی را برای شما مشکل کند. بنابراین بهتر است در این مورد با یک کارشناس آمادگی بدنی مشورت کنید. از استعمال دخانیات خودداری کنید. شیوه‌هایی سالم برای کنترل استرس را بیابید.

