

سلامت

نابناک

بهترین زمان برای برداشتن خال و لک صورت

یک فوق تخصص پوست با اشاره به اینکه خوردن ترشی و ماست همراه هم سبب بیماری پیسی نمی‌شود، گفت: افراد بزرگ شدن خال همراه با درد و خونریزی را جدی بگیرند. الهه باطنی در گفت‌وگو با فارس، در رابطه با موضوع خال و لک و مک در بدن گفت: خال‌ها اصولاً زمینه ژنتیکی داشته و به رنگ‌های سبز، آبی، قهوه‌ای و سفید و در اندازه‌های یک سر سوزن تا بیش از نصف بدن موجود هستند. خال‌های بزرگ بیشتر مادرزادی بوده و از موقع تولد با فرد همراه است. در زمان بلوغ مو دار شده و رنگ تیره به خود می‌گیرد که این مسئله هشداری برای بیماران به شمار می‌رود. چرا که از لحاظ علمی ثابت شده یک درصد این خال‌ها ممکن است بدخیم شوند.

وی با اشاره به اینکه سن ۱۴ تا ۱۷سالگی خال‌های بزرگ بدن بهتر است برداشته شوند تا به سمت بدخیمی پیش نروند، ادامه داد: این خال‌ها باید به صورت مداوم توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند و در صورتی که خال فرد تغییر رنگ داد و یا با خون درد همراه شد حتماً افراد باید نسبت به برداشتن آن و مراجعه به پزشک اقدام کنند. باطنی با بیان اینکه خال‌های مادرزادی مو دارد و تیره اگر از ۱۰ سانتی‌متر به بالا باشند خطرناک‌تر بوده و باید آن‌ها را جدی گرفت، گفت: خوردن ترشی بهتر است در افرادی که مبتلا به پیسی هستند اندک باشد چرا که ترشی رنگ‌دانه‌سازی را مهار می‌کند و سبب گسترش این بیماری خواهد شد. همچنین ماست نیز اسیدلاکتیک دارد و همچون لیمو و غوره و ترشی برای افراد مبتلا به لک و پیس توصیه نمی‌شود.

این فوق تخصص پوست درباره برداشتن خال‌های معمولی گفت: بهتر است افراد خال‌های کوچک و معمولی را در سنین زیر ۱۸ تا ۲۰ سال بردارند چون احتمال عود آن و بازگشت به پوست وجود دارد. لذا بهترین زمان برداشتن خال بالای ۲۰ سال است.

برای انجام این کار می‌توان از مواد لایه‌بردار، لیزر و فریز استفاده کرد و بهترین راه برای مسئله لک و مک پیشگیری است که می‌توان با کمتر قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب از این مسئله جلوگیری کرد.

وی در مورد اینکه آیا خال‌های بدن و لک و مک‌ها زایش می‌کنند، افزود: این مسئله گاهی درست و گاهی غلط است برخی مواقع ایجاد ضایعات اقماری اطراف خال و لک و مک ایجاد می‌شود ولی برخی مواقع ژنتیک سبب افزایش آن شده است. درباره تفاوت خال و لک و مک می‌توان به این نکته اشاره کرد که در خال سلول زیاد است ولی در لک و مک ملابین پوست افزایش یافته و مهم‌ترین راه تشخیص این‌ دو با هم تکه‌برداری است ولی اصولاً کسی این‌عمل را انجام نمی‌دهد و خود پزشکان عمدتاً قادر به تشخیص آن هستند.

۵ نشانه کمبود آب در بدن



ایستنا- نبودن آب کافی در بدن با علائمی همراه است که نشان‌دهنده این کمبود هستند.

از جمله:

۱. احساس خستگی: کارشناسان بر این باورند که نوشیدن آب به اندازه کافی و لازم برای بدن سطح انرژی

را افزایش می‌دهد و برای رفع خستگی موثر است.

۲. افزایش وزن: بررسی‌ها نشان می‌دهد نوشیدن

آب به کنترل اشتها و پایین نگه داشتن سطح کالری مصرفی کمک می‌کند.

۳. آسیب دیدگی مفاصل: آب با چرب کردن و به اصطلاح روغن کاری کردن مفاصل در تسکین درد این نواحی نقش دارد.

۴. ضعف سیستم ایمنی: وجود آب کافی در بدن مانع از ابتلای فرد به مشکلاتی چون سرفه،

سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود.

۵. ظاهر نامناسب پوست: نوشیدن آب کافی مانع از آن می‌شود که پوست به شکل خشک و چروکیده جلوه کند.

مواد غذایی مفید برای مقابله با آسم



در ماهی‌های چرب و برخی مواد غذایی دیگر باعث کاهش التهاب بدن از جمله التهاب‌های مجاری تنفسی می‌شود.

پیاز: مصرف منظم پیاز باعث کاهش حملات آسم می‌شود.

این ماده غذایی حاوی ترکیبات

ضدالتهابی از جمله کرسستین است که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود.

سیب: سیب نیز مانند پیاز حاوی کرسستین است و بنابراین به کاهش حملات آسم کمک می‌کند.

آسم یک بیماری التهابی و رایج مجاری تنفسی است که متأسفانه گریبان خیلی‌ها را گرفته و نفسشان را به شماره انداخته است. خوشبختانه برخی مواد غذایی می‌توانند از بروز این مشکل پیشگیری کنند. قهوه: کافئین

موجود در آن نیز باعث گشاد شدن مجاری هوایی

می‌شود. با این حال اگر قهوه‌بی‌خوابتان می‌کند از

مصرف آن بپرهیزید. ماهی آزاد، ماهی خال‌مخالی و دیگر مواد غذایی سرشار از امگا ۳: امگا ۳ موجود

همه علائم یک مرض واگیر دار!

رفتارشناسی مصرف‌زده‌ها

مسعود ابراهیمی - مصرف‌گرایی این روزها پنجه در پنجه نسل ما انداخته و جامعه حکم کسی را پیدا کرده که در مان را می‌شناسد و آن را در دسترس دارد، اما استفاده‌ای از آن نمی‌کند. حتی در زمانی که نزدیک است مصرف‌زدگی پشتش را به خاک برسانند. اندیشیدن و به کارگیری حجت باطنی (عقل)، قناعت، پرهیز از اسراف و تذبذیر و امثالهم همگی مولفه‌هایی هستند که آشنایی کودکان با آن‌ها، آنان را از ابتلا به طاعون مصرف‌زدگی حفظ می‌کند؛ مرضی که این‌روزها زغیر و کبیر، مذهبی و غیرمذهبی، فرادست و فرودست نمی‌شناسد. در گفت‌وگو با دکتر جمشیدیان، روان‌شناس و متخصص ارتباطات موثر، به وا‌کاوی فرهنگ مصرف‌زدگی، رفتارشناسی‌شناسی مبتلایان به این بیماری و راه‌های برون‌رفت از آن پرداخته‌ایم.

بازرترین مولفه‌هایی که وجود آن‌ها دلالت دارد بر ابتلای یک جامعه به بیماری مصرف‌گرایی کدامند؟

خیلی ساده بگویم، وقتی شما رستوران‌ها را نگاه می‌کنید و می‌بینید آنچه به عنوان اشغال دور ریخته می‌شود اغلب قابل استفاده است، این یعنی آن جامعه از بیماری مصرف‌گرایی‌ی رنج می‌برد. در صورتی که در خیلی کشورها نه‌تنها چنین چیزی را نمی‌بینید، بلکه در صورت وقوع، مرکبین آن مجازات می‌شوند. من در بعضی از کشورها می‌دیدم که اگر غذا اضافه می‌آمد، مجبور بودند خسارت آن را بپردازند. چون در ظاهر این است که شخص اختیار اموال خود را دارد، اما این کشورها ورا‌ی ماجرا را می‌بینند که این کار اگر به یک فرهنگ تبدیل شود، کم‌کم منافع و اموال عمومی را به خطر می‌اندازد.

در فرهنگ دینی ما هم مالکیت و اختیار اشخاص نسبت به اموالشان به رسمیت شناخته شده است. اما از آن طرف به پرهیز و حرمت اسراف و تذبذیر نیز اشاره شده است و عقوبت‌های دنیوی و اخروی برایش در نظر گرفته شده است. این یعنی اسلام به دنبال تربیت است و می‌خواهد انسان را به تعالی برساند. افزون بر آنچه گفته شد، اعضای جامعه‌ای که با بیماری مصرف‌زدگی دست و پنجه نرم می‌کند، از بی‌ثباتی نیز رنج می‌برند. زیرا اعضای آن بی در پی به دنبال تنوع‌طلبی‌های مخرب هستند و این باعث می‌شود که هیچگاه آرام و قرار نداشته باشند. بدتر اینکه تزلزل و بی‌ثباتی یک مرض مسری است. یعنی انسانی که دچار مصرف‌زدگی در استفاده از تکنولوژی‌های روز است، به تدریج در پوشش خود نیز دچار مصرف‌زدگی شده و مدام مدغ‌غ‌غ این را دارد که لباس امروزش با لباس دیروزش متفاوت باشد، به تدریج به این فکر می‌افتد که اتومبیلش را متناسب با سال تعویض کند و... یعنی تزلزل برای او تبدیل به یک صفت می‌شود و در جای جای زندگی‌اش بروز پیدا می‌کند.

اشاره کردید به اینکه مصرف‌زدگی یک بیماری واگیردار است. کدام وا‌کسن‌های تربیتی قادر است فرزندانمان را از آلوده شدن به این فرهنگ مصون بدارد؟

بشر باید برای یک زندگی ماندگار تربیت شود. اگر به شخص از همان کودکی تقهیم شد که سیستم آفرینش دارای مقرراتی است که نتایج اعمال او بالاخره در یک جا گریبان او را می‌گیرد، آن وقت مراقب رفتارهایش خواهد بود. اگر اینگونه تربیت شود، وقتی دارد اضافه می‌خورد می‌داند که این اضافه در یک جایی گریبان او را می‌گیرد. یا در همین دنیا یا در جهانی دیگر که در اعتقاد ما از آن به عنوان معاد یاد می‌شود. فرد باید به گونه‌ای تربیت شود که بداند مصرف به اندازه، زندگی او را پایدار می‌دارد و ثبات و سازگاری می‌بخشد. متأسفانه در جامعه ما خانواده‌ها آن‌طور که باید نسبت به تربیت بچه اهتمام لازم را ندارند و نمی‌دانند فراهم کردن امکانات یک چیز است و تربیت صحیح چیز دیگری. مدرسه نیز چندان بار تربیتی برای او ندارد. بنابراین کودک شروع می‌کند به قضاوت کردن و جبران کردن خلاهای روحی، عاطفی و روانی خود.

در تولد و سپس شیوع لجام گسبخته این فرهنگ، کدام یک را مقصر اصلی می‌دانید؟ دولت‌ها یا خانواده‌ها؟

بروز کبد چرب به‌دلیل خوردن آب همراه با غذا

تسنیم- محمد دریایی متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی گفت: پزشکان طب سنتی بر این عقیده هستند که خوردن چند نوع غذا با یکدیگر به معده آسیب وارد می‌کند و موجب اختلال هضم می‌شود. دردهای مفصلی نیز از پیامدهای خوردن چند غذا با یکدیگر است. بر هم خوری و با هم خوری بسیار به معده آسیب وارد می‌کند، سلامت معده یعنی سلامت همه اعضای بدن. خوردن غذا با معده پر در حالی که معده در حال هضم غذای قبلی است بسیار برای معده مضر است.

وی افزود: افزودن گلاب و زعفران به غذا خود مشام سیستم گوارش را صفا می‌بخشد و اشتهای افراد را به غذا می‌افزاید. همیشه زمانی که عطش واقعی وجود دارد آب خورده شود، عطش غیرواقعی را می‌توان از اینجا تشخیص داد که شخص با آب خوردن تشنگی‌اش برطرف نمی‌شود و به‌اصطلاح تشنگی کاذب دارد و در این زمان بیشتر به آب میل پیدا می‌کند.



ما در روایاتمان داریم که «الناس علی دین ملوکهم». پس مردم دنباله‌روی سردمدارانشان هستند. شک نکنید که اگر مردم ما ببینند مسئولینشان سوار ماشین‌های گران قیمت می‌شوند و مدیران کشور در خانه‌های آنچنانی سکونت دارند و میهمانی‌هایی با هزینه‌های بسیار سنگین برگزار می‌کنند، به شدت تحت‌تاثیر قرار می‌گیرند و این‌گونه رفتارها برایشان تبدیل به ارزش می‌شود. همان‌گونه که مردم وقتی ببینند مسئولینشان از راه‌های خلاف بیت‌المال را مصرف می‌کنند، با خود می‌گویند چرا ما نکنیم؟ پس اصل ماجرا به بزرگان که همان مسئولین باشد، برمی‌گردد. اگر بزرگان یک کشور سلامت رفتار داشته باشند، تربیت فرزندان برای خانواده‌ها به مراتب آسان‌تر می‌گردد. اما در غیر این صورت نه‌تنها خانواده در تربیت فرزندان‌ش دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند اثرگذاری مطلوب را داشته باشد، بلکه شاید خودشان هم از رفتارهای مسئولینشان الگو‌برداری کنند. خانواده‌ها بچه‌ها را تربیت می‌کنند، اما مسئولین و دولتمردان، جامعه که خانواده‌ها را در بر می‌گیرد را تربیت می‌کنند. اگر سردمداران هیچ تلاشی برای برچیده شدن مصرف‌گرایی نکنند و خودشان را به عنوان قدم اول اصلاح نکنند، خانواده‌ها نیز منزوی می‌گردند. زیرا کاری از دستشان بر نمی‌آید. یک خانواده برای اینکه بتواند خود را از فرهنگ فعلی جامعه مصون بدارد، مجبور است انزوا اختیار کند.

آیا مصرف‌گرایی به آن شدت که در ایران می‌بینیم، در سایر کشورها هم وجود دارد؟ آن‌ها چه تدابیری برای مبارزه با این فرهنگ اندیشیده‌اند؟

در حال حاضر ژاپن در مدارس خود به تربیت مصرف می‌پردازد. یعنی جزء آموزه‌هایشان سبک زندگی و مهارت‌های مربوط به آن گنجانده شده است. در کنار این آموزش‌ها، از وضع قوانین بازدارنده نیز غافل نشده‌اند. برای مثال در کنار اینکه لزوم به اندازه سفارش دادن در رستوران را از کودکی به فرزندان می‌آموزند، اگر کسی که به رستوران رفته است مازاد بر میزان نیازش غذا سفارش دهد و قادر به اتمام آن نباشد، باید متحمل جریمه‌هایی افزون بر هزینه غذای سفارش داده شده و به نوعی مجازات بشود. یا مثلا استرالیا که برای بسط و اشاعه سبک زندگی مورد نظرشان فرمول و نسخه‌هایی ارائه می‌دهند، برای خانواده سبد غذایی تعریف و نیاز خانواده‌ها را ارزیابی می‌کنند تا از هر چیز مقدار لازم را گوشزد کنند. چیزی که از آن به عنوان امنیت غذایی یاد می‌شود. به خانواده‌ها می‌گویند که مصرف مواد غذایی بیشتر از این مقدار، اضافه و فاقد ضرورت است. در برخورداری از امکانات عمومی نیز محدودیت‌هایی گذاشته شده است. به این ترتیب که اگر کسی مازاد بر نیازش اقدام به مصرف کند، طوری که قهرا در برخورداری دیگران از آن امکانات اختلال ایجاد کند، با قوانین بازدارنده مواجه می‌شود. در عوض در کشور ما گویا اصولاً تربیت، جزء وظایف والدین، مدارس، دانشگاه‌ها و... محسوب نمی‌شود. حتی در بعضی از درس‌ها که تا حدودی به معنای خاص کلمه به مقوله تربیت صحیح توجه شده بود، این دروس کم‌رنگ و بعضاً برچیده شده‌اند که جای تامل و البته تاسف دارد.

تاثیر چرت نیمروزی بر سلامت قلب

مهر - پژوهشگران در بررسی عادات مفید و مضر برای بدن انسان به این نتیجه رسیدند که یک چرت نیمروزی در ساعات بعدازظهر می‌تواند به سلامت قلب کمک کرده و فشار خون را کاهش می‌دهد. در این مطالعات مشخص شد که مصرف بیش از حد قهوه برای افراد جوان نامناسب بوده و خطر ابتلا به حملات قلبی را در آن‌ها افزایش می‌دهد. در این مطالعات همچنین مشخص شد افرادی که دارای خواب کوتاه و آرام در ساعات نیمروز هستند، داروهای کمتری به نسبت سایر افراد مصرف می‌کنند.

در این تحقیقات پژوهشگران دریافتند افرادی که در ساعات میانی روز چرتی کوتاه می‌زنند گردش انتقیاضی قلب منظم‌تر و فشار خون کمتری نسبت به سایر افراد دارند. همچنین مشخص شد افراد جوانی که دارای فشار خون بالا هستند باید در مصرف قهوه و محصولات کافئین‌دار احتیاط کرده و حداکثر به صورت روزانه دو یا سه فنجان کوچک قهوه بخورند.



ارت؛ مهم‌ترین عامل موخوره

ایستنا- دکتر غلامرضا عشقی، متخصص پوست و مو گفت: افرادی که یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به موخوره است، امکان ابتلا به موخوره در آن‌ها افزایش می‌یابد. علاوه بر ارت که مهم‌ترین علت ابتلا به موخوره است، عوامل دیگری نظیر استفاده بیش از اندازه از سشوار، قرار گرفتن در معرض آفتاب، رنگ مو، دکله، فر کردن موها، استفاده از زل و اتو مو در ایجاد و تشدید موخوره نقش بسزایی دارد.

عشقی با بیان اینکه موخوره به وضعیتی گفته می‌شود که در آن موها حالتی دوشاخه پیدا می‌کند و تا زمانی که کوتاه نشود موخوره نیز تا انتهای ریشه مو ادامه پیدا خواهد کرد، افزود: به علت بلندی موها شیوع موخوره در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. بهتر است افرادی که دچار موخوره شده‌اند پس از استحمام یک میلیمتر از انتهای موهای خود را با روغن زیتون چرب کنند، این امر به بهبود و عدم تشدید موخوره کمک می‌کند.