

سلامت

نابناک

راه درمان آکنه

فارس - پروانه ساکت متخصص پوست و مو گفت: آکنه‌ها معمولاً در جاهایی که غدد چربی زیاد است مثل مثلث صورت یعنی از وسط ابرو تا قسمت پایین چانه بیشتر بروز می‌کند و در مواردی هم در قسمت سینه و پشت کمر و در مواردی حتی دست‌ها تا پایین رادر بر می‌گیرد.

وی ادامه داد: در خیلی موارد این آکنه‌ها اگر به حال خود رها شوند جوشگاه به‌جای می‌گذارند. جای جوش‌ها نسبی هستند گاهی کوچک هستنددر انواع شدیدش برای همیشه روی صورت باقی می‌مانند. در آکنه‌های دیررس در سن ۲۵- ۲۶ حتماً باید عوامل هورمونی بررسی شود.

ساکت افزود: علل این آکنه‌ها در اکثر مواقع ژنتیکی است و در دوران بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی که عمدتاً هم پرکاری هورمون‌های مردانه است، غدد چربی به دلیل ترشح زیاد مجرای خروج چربی را بسته و میکروب‌هایی که به‌طور معمول در پوست وجود دارند به آن اضافه می‌شوند و این ضایعات التهابی را ایجاد می‌کنند.

وی گفت: انواع جوش‌ها به‌صورت سرسپاه، سرسفید و جوش‌های چرکی کوچک و بزرگ، ضایعات کیستی شکل و بزرگ هستند. فرد باید در همان مراحل ابتدایی به‌محض مواجه با جوش‌های سرسپاه و سرسفید به پزشک مراجعه کند؛ چراکه در مراحل اولیه درمان ساده‌تر است؛ اما به‌مرور وقتی میکروب در این‌ها رشد کند جوش‌ها به‌صورت چرکی در می‌آید که با به‌صورت جوش چرکی معمولی یا به‌صورت جوش‌هایی که طولانی‌مدت باقی می‌مانند و تخریب زیادی روی بافت صورت ایجاد می‌کنند که به آن‌ها جوش‌های کیستی می‌گویند.

وی افزود: برای درمان آکنه در مراحل ابتدایی که به‌صورت جوش‌های سرسپاه و سرسفید است از محلول‌های ساده موضعی استفاده می‌شود. لایه‌بردارهایی که کمک می‌کنند مجاری چربی باز و تخلیه شوند و تجمع نیابند و در مواقعی که فرد علائم اختلالات هورمونی مثل اختلال در قاعدگی، موهای زائد، چاقی و آکنه‌های شدید از خود نشان می‌دهد از درمان‌های هورمونی استفاده می‌شود. عده‌ای فکر می‌کنند این داروهای هورمونی باعث نازایی آن‌ها می‌شود درحالی‌که درمان‌نشدن اختلالات هورمونی است که نازایی را دربی‌دارد.

وی تصریح کرد: شیوع تجویز راکوتان برای درمان آکنه در صورتی می‌تواند بی‌اشکال باشد که جوش‌ها بسیار شدید باشد، فرد از شکل آکنه‌های خود ناراضی است و نمی‌تواند برای مدت طولانی یک‌درمان منظم داشته باشد و این باعث می‌شود که درمان را رها کندو عوارضی مثل اسکار را دربی داشته‌باشد. ساکت افزود: داروهای راکوتان حتماً باید با تجویز متخصص پوست و مو با انجام معاینات و آزمایش‌های کامل صورت‌گیرد و مصرف آن به‌صورت خودسر می‌تواند عوارض خطرناکی دربی داشته‌باشد. ساکت افزود: فردی که مستعد آکنه است، باید از خوردن خوراکی‌هایی که قند آن‌ها بالاست اجتناب و بیشتر میوه و سبزی‌ها مصرف کندو همچنین باید در سبک زندگی خود تجدیدنظر کرده و توجه ویژه‌ای به ورزش که در درمان هر بیماری التهابی مؤثر است داشته‌باشد.

پنجره

علل دردهای گردنی

فارس - حمیدرضائزایی نورولوژیست گفت: دردهایی که در ناحیه‌گردن و شانه احساس می‌شود و به دست‌ها انتشار می‌یابد ممکن است بر اثر ابتلا به دیسک‌های گردنی باشد. معاینه بالینی، MRI و نوار عصب و عضله می‌تواند میزان گرفتگی کانال گردنی و دیسک آن را مشخص کند. احساس خواب‌رفتگی در دست‌ها و برق‌گرفتگی در ستون فقرات و نواحی تحتانی بدن را جزو علائم ابتلا به MS عنوان کرد و چنانچه افراد به ویژه جوانان با این علائم روبه‌رو شدند حتماً باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنند تا ابتلا یا عدم ابتلا به MS در آنها بررسی شود. برخی از دردهای گردن به علت ابتلا به میگرن است که گاهی تا گردن انتشار می‌یابد و عضلات این ناحیه را دچار اسپاسم یا گرفتگی می‌کند. هر گونه درد در ناحیه گردن باید با پزشک مطرح گردد و توصیه می‌شود افراد از خود درمانی بپرهیزند چرا که گاهی علت دردهای ناحیه گردن ناشی از اختلالاتی مانند MS است.



زنجبیل و درمان میگرن



شفا آنلاین - مطالعات انجام شده توسط محققان دانمارکی نشان داد که گیاه زنجبیل در کنترل و بهبود سردردهای میگرنی نقش بسزایی ایفا می‌کند. اثر زنجبیل در پیشگیری و کنترل میگرن معادل داروهای مسکن شیمیایی می‌باشد گاهی سردردهای

میگرنی با مراعات یک رژیم یادستور ساده از بدن انسان رخت می‌بنددو حتی نیاز به مصرف هیچ دارویی هم نیست. گیاه زنجبیل از سال‌ها قبل ودر طب سنتی دارای کاربردهای درمانی متعدد از جمله رفع تهوع بوده است.

مطالعه اخیر نشان داد که زنجبیل به کنترل واکنش‌های التهابی و درد کمک کرده و سردردهای میگرنی را بهبودمی‌بخشد.متخصصان توصیه می‌کنند با شروع علائم میگرن، در حدودیک سوم قاشق مرباخوری پودر زنجبیل (معادل ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم) را در آب گرم ریخته و بنوشید. همچنین می‌توان از زنجبیل تازه در رژیم غذایی روزانه استفاده نمود. مصرف این گیاه تعداد دفعات و شدت حملات میگرن را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

تاثیر گیاهان دارویی در درمان سرماخوردگی



جایگاه داروهای شیمیایی و گیاهی در راستای درمان بیماری‌ها خاطر نشان کرد: چنانچه هر کدام از گیاهان دارویی و شیمیایی در جایگاه خود به درستی مصرف شوند تاثیر مثبتی بر روند بهبود بیماری خواهند داشت و اگر برخلاف جایگاه خود مصرف شوند مشکلات و

عوارض عیدهای به‌دنبال خواهند داشت. مصرف داروهای گیاهی در کشورهای مختلف با بر فرهنگ مصرفی مردم اندکی متفاوت است و میزان مصرف گیاهان دارویی در چین و کشورهای اروپایی بیشتر و در ایران نیز روبه افزایش است.

داروهای شیمیایی ممکن است دارای عارضه و یا تداخل دارویی شوند بنابراین همان نگرانی‌هایی که در مورد مصرف داروهای شیمیایی وجود دارد در مورد داروهای گیاهی نیز صادق است. دبیر انجمن علمی دروسازان ایران با اشاره بر

برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی چه باید کرد؟

آشنایی با علائم مسمومیت غذایی و راه مقابله با آن

روش‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

این کارشناس ارشد تغذیه در خصوص روش‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی، تأکید کرد: مهم‌ترین عامل پیشگیری، شستشو؛ به‌خصوص شستشوی دست‌ها قبل از خوردن غذادر خانه یا ستوران است. همچنین زمانی که فرد درگیر تهیه و درست کردن غذا است، رعایت بهداشت و شستشوی دست‌ها ضروری است. برای مثال وقتی خانمی برای تهیه غذا به گوشت خام و تخم مرغ دست می‌زند، نباید بدون شستشوی دست به وسایل آشپزخانه، سزیجات و غذاهای پوست‌کنده که آماده طبخ هستند، دست‌بزنند؛ چرا که به این صورت آلودگی منتقل می‌شود.

او با بیان این‌که در زمان طبقه‌بندی مواد غذایی در یخچال گوشت‌ها و سزیجات و میوه‌ها هرکدام در طبقات جداگانه نگهداری شود، خاطر نشان کرد: مواد غذایی به میزانی که احتیاج است از فریزر خارج شود و پس از خارچ شدن، سریعاً



تب، حالت تهوع، دل‌پیچه و اسهال؛ علائم مشترک مسمومیت‌های غذایی

این کارشناس ارشد تغذیه با بیان این‌که یکسری عوارض به صورت علائم مشترک بین تمام انواع مسمومیت‌های غذایی وجود دارد، به «مهرخانه» گفت: تب، سردرد، خواب‌آلودگی، ضعف و درد بدنی، حالت تهوع و استفراغ، از علائم مشترک مسمومیت‌های غذایی هستند. همچنین دل درد، دل‌پیچه، اسهال، افت فشارخون و کاهش ضربان قلب از دیگر عوارض این اختلال است و در برخی موارد ممکن است مسمومیت غذایی باعث تشنج و حملات عصبی در افراد نیز شود. طاهری شایع‌ترین علامت مسمومیت غذایی را از دست‌دادن مقدار زیادی آب از بدن دانست که معمولاً فرد را دچار عوارضی از قبیل خشکی دهان و سرگیجه می‌کند و افزود: نوع شایعی از مسمومیت غذایی که به اسهال مسافران معروف است، وجود دارد که این عارضه اغلب به علت آشامیدن آب آلوده ایجاد می‌شود و شایع‌ترین عفونت راد، دستگاه ادراری و گوارش ایجاد

می‌کند. او با بیان این‌که درمان‌هایی که در مورد مسمومیت‌های غذایی استفاده می‌شود درمان‌های ثابتی نیست، تأکید کرد: بسته به این‌که فرد مبتلا به کدام‌یک از انواع مسمومیت است، طبق نظر پزشک از درمان مناسب استفاده می‌شود؛ افرادی که مشکوک به مسمومیت غذایی هستند، حتماً به پزشک مراجعه کنند؛ چراکه در برخی موارد علائم مسمومیت‌های غذایی ممکن است تا مدت‌ها باقی بماند و حتی باعث بیماری‌های مزمن مانند فشارخون و بیماری‌های کلیوی شود. عضو پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم با بیان این‌که استفراغ و تهوع که از علائم شایع مسمومیت‌های غذایی هستند، توصیه کرد: افراد بعد از برطرف شدن تهوع و استفراغ از مصرف غذای چرب و شیرین خودداری کنند؛ چراکه احتمال برگشت عارضه را تشدید می‌کند. یکی از توصیه‌های دیگر این است که افراد به این علت که آب زیادی از دست می‌دهند و اسهال دارند، میزان کافی آب و مایعات مصرف کنند. همچنین به جای این‌که آب و مایعات را با قندهای مصنوعی شیرین کنند و یا استفاده از آب میوه‌های صنعتی، از آبمیوه‌های طبیعی استفاده کنند و برای برطرف شدن این عارضه آب ولرم به همراه آبلیمو مصرف کنند.

برای طبخ استفاده شود؛ چراکه مواد غذایی فریزی بیشتر از مواد غذایی تازه در معرض فساد و خراب شدن هستند؛ بنابراین سعی شود غذا به میزانی که لازم است، طبخ و مصرف شود.

دبیر مرکز تحقیقات چاقی و عادات غذایی پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم با تأکید بر این‌که باید از مصرف مواد غذایی که چندین بار گرم شده‌اند خودداری کرد، اظهار داشت: افراد برای گرم کردن غذا توجه داشته باشند که تمام قسمت‌های غذایی‌شان به خوبی گرم شده باشد. همچنین قبل از مصرف غذاهای کنسروی ۲۰ دقیقه آن‌ها را در آب بجوشانند و بعد هم با فاصله مورد استفاده قرار دهند.

علائم مسمومیت غذایی را می‌شناسید؟

مسمومیت غذایی هر ساله میلیون‌ها نفر را گرفتار می‌کند و از موارد خفیف تا کشنده دیده می‌شود. مسمومیت‌های غذایی در اثر آلودگی غذا با باکتری، ویروس و مواد شیمیایی مضر به وجود می‌آید. تشخیص سریع و صحیح علائم مسمومیت، می‌توان به موقع به پزشک مراجعه نمود و آن را برطرف کرد. با کمک موارد زیر می‌توانید این علائم را بشناسید :

۱- علائم خاص مسمومیت را که مربوط به التهاب معده و روده در اثر ویروس، باکتری و مواد شیمیایی هستند، بشناسید. این علائم عبارتند از دل درد، اسهال، تهوع و تب. یکی از محکم‌ترین علائم مسمومیت، بروز اسهال و استفراغ با هم است.

۲- مراقب علائم کم‌آبی بدن باشید که یکی از خطرناک‌ترین عوارض مسمومیت غذایی است و در اثر دفع بیش از حد مایعات بدن از طریق تهوع و اسهال به وجود می‌آید. علائم کم‌آبی عبارتند از احساس ضعف و کمبود انرژی، ادرار تیره‌رنگ، تهوع، گرفتگی عضلات بازو و ساق یا، خشکی دهان و بینی و بروز سرگیجه.

۳- دقت کنید که بعضی از انواع مسمومیت باعث سختی نفس کشیدن می‌شوند که ناشی از فلج شدن ریه‌ها در اثر ویروس است. در این شرایط فوراً باید به پزشک مراجعه کرد. در این شرایط یک لوله برای نفس کشیدن به داخل مجرای تنفسی فرستاده می‌شود و مایعات داخل وریدی (مثل سرم) استفاده می‌شوند.

۴- تفاوت بین علائم مسمومیت غذایی و سایر مشکلات گوارشی را بشناسید. علائم مسمومیت غذایی بعد از هضم غذا کمتر نمی‌شوند و با انتشار مسمومیت در جریان خون، شدت می‌یابند. یک دل درد ساده به ندرت با تب همراه است، در حالی که مسمومیت غذایی باعث افزایش دمای بدن (تب) می‌شود.

۵- به محض مشاهده هر یک از علائم مسمومیت و کم‌آبی بدن به دنبال درمان پزشکی باشید. مسمومیت‌های غذایی خفیف ممکن است بدون نیاز به پزشک، برطرف شوند، ولی موارد شدید و خطرناک نیاز به مایعات داخل وریدی و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها دارند تا اثرات باکتری، ویروس یا مواد شیمیایی را از بین ببرند.

۶- علائمی را که ممکن است چند هفته پس از درمان برخی انواع مسمومیت‌ها (مثل مسمومیت سالمونلایی) بروز کنند، بشناسید. در موارد زیادی، این علائم شبیه التهاب مفاصل، خشکی مفاصل و درد دست و پاها هستند.

جبران کم‌آبی بدن ناشی از مسمومیت غذایی

بیشتر مسمومیت‌های غذایی علائم مشابهی دارند مثل : دل درد، سردرد، اسهال، استفراغ، ضعف بدن و تب. اما اولین علامت مسمومیت غذایی که باید درمان شود، کم‌آبی بدن است. علائم کم‌آبی شامل تشنگی شدید، کم‌ادراری یا بی‌ادراری، ضعف شدید و خشکی دهان است. برای درمان کم‌آبی و مسمومیت باید علائم آن‌ها را بشناسید و بهترین راه درمان را پیدا کنید. در این جاتعدادی روش برای جبران کم‌آبی بدن و بهبود مسمومیت غذایی پیشنهاد می‌شود:

۱- تا زمانی که اسهال وجود دارد، از مصرف غذاهای سفت و جامد پرهیز کنید.
۲- مایعات کافئین دار مثل قهوه و کولا نوشید. تا زمان بهبود عدم عمل لاکتوز نیز از مصرف لبنیات خودداری کنید. برای بهبود سریع‌تر کم‌آبی آن نوشابه‌های ورزشی استفاده کنید.
۳- در صورت تشخص پزشک و در موارد نیاز از املاح معدنی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم استفاده کنید تا تعادل مایعات را در بدن برقرار کنند. به خصوص بچه‌ها نیاز به این املاح دارند.
۴- تحت نظر پزشک می‌توانید از مسکن برای کاهش علائمی مثل دل درد و سردرد استفاده کنید. هرگز بدون مشورت پزشک، داروی مصرفی خود (مثل داروهای ادرارآور) را قطع نکنید.
۵- اگر به دلیل داشتن حالت تهوع و استفراغ نمی‌توانید آب و مایعات بنوشید، می‌توانید تحت نظر پزشک از مایعات داخل وریدی استفاده کنید. تزریق داخل وریدی سریع‌تر از راه دهان، آب و مایعات را به بدن می‌رساند.

دانش‌آموزان نان لواش نخورند!

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: برای تداوم رشد دانش‌آموزان، تضمین سلامتی و تحرک و شادابی آنها لازم است، تغذیه این قشر از جامعه مورد توجه قرار گیرد. نان و غلات، گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، شیر، لبنیات، میوه و سبزی‌ها در گروه‌های غذایی اصلی دانش‌آموزان حائز اهمیت است و یک گروه متفرقه شامل قند و چربی که چندان مورد تأکید نیست، نیز مورد توجه قرار دارد. وی افزود: مصرف انواع نان‌های مختلف هم‌چون سنگک، تافتون و بربری به‌ویژه از نوع سبوس دار برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود. همچنین نان لواش سبوس ندارد و خوردن آن هم‌چون مصرف شکر و قند بوده و فرد را دچار چاقی می‌کند؛ ویتامین‌های آن نیز صفر است، بنابراین مصرف آن برای دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود. والدین از نان‌های بدون جوش شیرین برای فرزندان دانش‌آموزان خود استفاده کنند. برنج، ماکارونی، رشته، جو و ذرت در گروه نان و غلات جای دارند روزانه دانش‌آموزان ۶ تا ۱۱ سهم از گروه‌های نان و غلات را لازم دارند.

