نکاتی درباره بیماری پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری پوستی خودایمن است که گاهی مواقع به مفاصل هم حمله کرده و آنها را درگیر می‌کند. این بیماری مزمن به شکل علائمی ناخوشایند روی پوست خودش را نشان می‌دهد، قرمز می‌شود، پوسته پوسته می‌شود و درد می‌کند. دکتر محمدحسن ناصح، متخصص پوست و مو می‌گوید: علت مشخصی برای بروز بیماری پسوریازیس وجود ندارد، اما راه‌های درمانی و کنترلی فراوانی برایش درنظر گرفته شده است.

علت

دکتر ناصح اظهارداشت: واقعیت این است که هنوز علت خاصی برای بروز این بیماری کشف نشده است. در برخی موارد احتمال وراثتی‌بودن برای آن می‌توان درنظر گرفت و در برخی موارد هم کاملا بدون دلیل بروز پیدا می‌کند و هرکسی ممکن است به پسوریازیس مبتلا شود. در بیشتر مواقع آرنج‌ها، روی سر، پشت کمر و حتی گاهی کل بدن درگیر این عارضه می‌شود و احتمالا با خارش روبه‌روست. وی ادامه داد: این بیماری پیشگیری ندارد، چون علت خاصی برای آن عنوان نشده است. این نکته را هم بگویم که این بیماری پوستی مسری نیست و اگر نشانه‌های آن را در فردی دیدیم، جای نگرانی برای ابتلای خودمان وجود ندارد.

سن ابتلا

دکتر ناصح گفت: این‌طورنیست که بگوییم در یک بازه سنی مشخص، پسوریازیس بیشتر خودش را نشان می‌دهد بلکه گاهی در سنین پایین وگاهی حتی در سالمندان و سنین بسیار بالا بیماری شروع می‌شود. واقعیت این است که هرکسی می‌تواند به پسوریازیس مبتلا شود و زنان و مردان هم تقریبا به یک نسبت به این بیماری مبتلا می‌شوند.

درمان

دکتر ناصح تصریح کرد: امروز درمان‌های مختلفی برای بیماری پسوریازیس وجود دارد؛ گاهی درمان‌ها پوستی وموضعی و گاهی هم اگر شدت گرفته باشد، درمان‌های سیستماتیک و خوراکی برایش نتیجه‌بخش خواهد بود. در واقع لازم است متخصص پوست آن را بررسی و با توجه به نوع و شدت و ضعف بیماری، درباره راه درمان هرکدام نظر تخصصی بدهد. به‌طورکلی این بیماری، درمان کنترلی دارد و در برخی موارد شاید نیاز به نمونه‌برداری از پوسته‌ها هم وجود داشته باشد. وی افزود: برخی از داروهای درمان پسوریازیس، رشد سلول‌های جدید پوست را کند می‌کند و برخی دیگر، خارش و خشکی پوست را تسکین می‌دهد.

دانستنی‌ها

یک توصیه برای سلامت روده

تازه‌ترین بررسی‌های پزشکی نشان داده است رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان حتی برای مدتی کوتاه می‌تواند میکروبیوم روده را بازسازی کند. متخصصان سلامت می‌گویند گیاهخواری، باکتری‌هایی را که سلامت را بهبود می‌بخشند، تقویت می‌کند و خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد. اکنون نتایج یک بررسی جدید حاکیست رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان می‌تواند روده و سوخت‌وساز بدن را متحول کند. به این ترتیب فواید جایگزین کردن گوشت و لبنیات با سایر انواع مواد غذایی می‌تواند فراتر از کمک به حیوانات و سیاره زمین باشد. این مطالعه که داده‌های بیش از ۲۱ هزار شرکت‌کننده در بریتانیا، ایالات متحده و ایتالیا را تحلیل کرده است، میکروبیوم‌های روده‌ای وگان‌ها، گیاهخواران و همه چیزخواران را بررسی کرده و نشان می‌دهد که حتی تغییرات کوچک در رژیم غذایی مانند مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و فیبر می‌تواند بهبودهای قابل‌توجهی در سلامت ایجاد کند. متخصصان تغذیه می‌گویند تنوع رژیم غذایی بیش از آنچه تصور می‌کنیم، اهمیت دارد و حتی یک تغییر موقتی می‌تواند سلامت روده را بهبود بخشد. در سلامت روده همه چیزخوارانی که مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را افزایش دادند، بهبودهای قابل‌توجهی مشاهده شد که نشان می‌دهد حتی تغییرات اندک در رژیم غذایی نیز می‌تواند سودمند باشد. میکروبیوم روده اکوسیستمی پیچیده متشکل از تریلیون‌ها میکروارگانیسم برای تجزیه غذا، آزادسازی مواد مغذی و تنظیم پاسخ‌های ایمنی حیاتی است اما بنابر یافته‌های این مطالعه، آنچه می‌خوریم به میزان قابل‌توجهی تعیین می‌کند که کدام میکروب‌ها رشد کنند. طبق این مطالعات، از میان سه گروه تحت مطالعه، وگان‌ها بالاترین سطح باکتری‌های مرتبط با هضم فیبر مانند گونه‌های روزبوریا هومینیس (Roseburia hominis) و لاکنوسپیراسه (Lachnospiraceae) را داشتند. این میکروب‌ها اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که در کاهش التهاب، تقویت دیواره‌های روده و حمایت از سلامت متابولیک نقش کلیدی دارند. در مقابل، همه چیزخواران باکتری‌هایی مرتبط با هضم گوشت مانند رومینوکوک (Ruminococcus torques) و بیلوفیلا (Bilophila wadsworthia) را در خود داشتند. این مقاله یادآور شد این میکروب‌ها با افزایش التهاب و نتایج ضعیف‌تر در سلامت قلبی‌متابولیکی ارتباط دارند. شرح این مطالعه در مجله «نیچر میکروبیولوژی» منتشر شده است.

نکته

نکاتی درباره شستن حوله‌ها

حوله‌هایی که برای خشک‌کردن بدن استفاده می‌کنیم، کاربردهای زیادی دارند و در عین حال مقدار زیادی میکروب را به خود جذب می‌کنند. به گزارش یورونیوز، افراد هر روز دست‌ها و صورت خود را با حوله خشک می‌کنند. اما حوله‌ای که از آن استفاده می‌کنند چقدر تمیز بوده و یک پرسش متداول این است که چند وقت یکبار باید حوله‌ها را بشوییم؟ بسیاری از افراد حوله‌های خود را هفته‌ای یک بار می‌شویند در حالی که یک مطالعه روی ۱۰۰ نفر در بریتانیا نشان داد حدود یک‌سوم افراد ماهی یک بار این کار را انجام می‌دهند. عده‌ای حتی اعتراف کردند که فقط سالی یک بار حوله‌های خود را می‌شویند. در حالی که الیاف نرم حوله‌ها ممکن است اثری از آلودگی نشان ندهد، با این حال باید دانست که آنها محل زیست مناسبی برای میلیون‌ها میکروب هستند. مطالعات نشان داده‌اند که حوله می‌تواند به سرعت باکتری‌های موجود روی پوست انسان و حتی باکتری‌هایی که در روده‌های ما وجود دارند را به خود جذب کند. حتی پس از شست‌وشو، بدن ما همچنان پر از میکروب است و وقتی خود را خشک می‌کنیم برخی از این میکروب‌ها به حوله منتقل می‌شوند. میکروب‌های موجود روی حوله‌ها البته فقط از بدن ما نمی‌آیند. قارچ‌ها و باکتری‌های موجود در هوا می‌توانند روی الیاف حوله بنشینند. در عین حال برای کسانی که حوله‌های خود را در همان اتاقی که سرویس بهداشتی قرار دارد خشک می‌کنند، خبر ناخوشایندی وجود دارد: هر بار که سیفون را می‌کشید، احتمالا ذرات ریز باکتری از توالت و مدفوع روی حوله‌های نزدیک پراکنده می‌شود. با گذشت زمان، این میکروب‌ها می‌توانند بیونوارهایی (خطوط باریکی از جانوران زنده ذره‌بینی) روی حوله‌ها تشکیل دهند که حتی ممکن است ظاهر حوله را تغییر دهند. پس از دو ماه، حتی با شست‌وشوی منظم، باکتری‌های موجود روی الیاف حوله‌های پنبه‌ای می‌توانند باعث کدر شدن پارچه شوند. میزان و نوع باکتری‌ها به عادات شست‌وشوی خانواده بستگی دارد و اگر حوله را با دیگران به اشتراک می‌گذارید، احتمال انتقال میکروب‌های مضر افزایش می‌یابد. الیزابت اسکات، استاد زیست‌شناسی و مدیر مرکز بهداشت دانشگاه سیمونز در بوستون آمریکا در این باره می‌گوید: میکروب‌ها به طور طبیعی روی حوله‌ها قرار نمی‌گیرند. هر چیزی که روی حوله خطرناک باشد، احتمالا از یک انسان آمده است. روی پوست ما حدود ۱۰۰۰ گونه مختلف از باکتری همراه با بسیاری از انواع ویروس و قارچ‌ها زندگی می‌کنند. البته بیشتر آنها برای ما مفید هستند چراکه به ما در جلوگیری از عفونت‌های باکتری‌های مضرتر کمک می‌کنند و برخی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی ما دارند. بسیاری از باکتری‌های موجود روی حوله‌ها همان باکتری‌هایی هستند که روی پوست ما یافت می‌شوند، اما گونه‌هایی مانند استافیلوکوکوس، اشریشیا کلی (که در روده انسان یافت می‌شود)، سالمونلا و شیگلا (که از دلایل رایج بیماری‌های ناشی از غذا و اسهال هستند) نیز ممکن است وجود داشته باشند. اما چگونه این باکتری‌ها روی حوله‌ها باقی می‌مانند؟ در پاسخ باید گفت هرچه حوله‌ها بیشتر استفاده شوند و بیشتر مرطوب بمانند، محیط بهتری برای رشد میکروب‌ها ایجاد می‌شود. پوست ما یک سد طبیعی در برابر عفونت‌هاست، بنابراین انتقال باکتری از حوله به پوست ما نباید نگرانی زیادی ایجاد کند. اما بزرگ‌ترین مشکل زمانی است که میکروب‌های مضر را با دست‌های خود به دهان، بینی و چشم منتقل می‌کنیم.

یادداشت

تنبلی چشم کودکان

هرمز شمس
متخصص چشم

یکی از مهم‌ترین علل تنبلی چشم، بسته‌بودن چشم به‌دلیل موانعی مانند زخم یا مشکلات ارگانیک است. این مشکل معمولا در کودکان زیر سه سال به‌سرعت قابل درمان است. در سنین پایین می‌توان با بستن چشم سالم و یا تجویز عینک مناسب، دید را بهبود بخشید. اما در سنین بالاتر، درمان دشوارتر و زمان‌بر می‌شود. گر عارضه تنبلی چشم ناشی از مشکلات ارگانیکی نباشد، درمان آن در کودکان سریع‌تر است. به همین دلیل، توصیه می‌شود کودکان سه ساله به‌طور منظم برای معاینه چشم مراجعه کنند تا هرگونه مشکل به‌سرعت شناسایی و درمان شود. خشکی چشم به دلیل عوامل مختلفی از جمله آلودگی هوا، آب‌وهوای خشک، بیماری‌های روماتولوژیک، یا استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر رخ می‌دهد. افرادی که زیاد با کامپیوتر کار می‌کنند، به دلیل کاهش تعداد پلک زدن، بیشتر در معرض این مشکل قرار دارند. برای درمان خشکی چشم، از اشک مصنوعی استفاده می‌شود. اگر این روش مؤثر نباشد، روش‌های پیشرفته‌تری از جمله استفاده از محلول‌های ساخته‌شده از خون بیمار به کار گرفته می‌شود. این روش‌ها برای مواردی که خشکی چشم شدید است و به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهد، توصیه می‌شود. درباره بیرون‌زدگی کره چشم از حدقه این مشکل ممکن است به دلیل بیماری‌های عفونی، اختلالات تیروئیدی، یا رشد غیرطبیعی بافت‌ها پشت چشم باشد. برای تشخیص دقیق، معمولا تصویربرداری‌هایی مانند MRI انجام می‌شود. در صورت نیاز، جراحی‌هایی برای اصلاح وضعیت چشم و بازگرداندن آن به جایگاه طبیعی انجام می‌شود. چشم‌ها از اعضای حساس و حیاتی بدن هستند. مراجعه به پزشک متخصص برای معاینات دوره‌ای، به‌ویژه در کودکان و افرادی که علائم خشکی یا تنبلی چشم را تجربه می‌کنند، بسیار ضروری است.

خاطرات بد را به خواب بسپارید

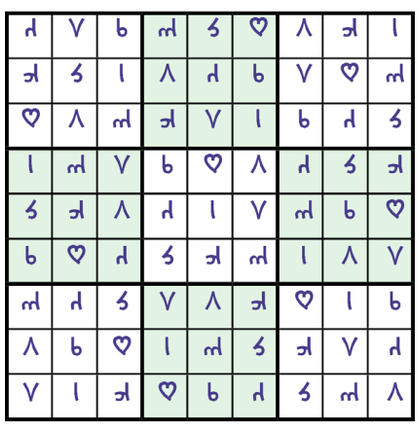
تحقیقات نشان می‌دهد که فعال‌سازی مجدد خاطرات مثبت می‌تواند به سلامت روانی کمک کند؛ از طرف دیگر خاطرات مثبت می‌تواند در طول خواب انسان آغاز شود. محققان از ۳۷ شرکت‌کننده داوطلب خواستند پیش از پرداختن به خاطرات بد، ابتدا سعی کنند بین تصاویر منفی انتخابی و تصاویر دلنشین و مثبتی چون مناظر زیبا ارتباط برقرار کنند. محققان دریافتند که فعالیت باند تتا در مغز که با پردازش حافظه عاطفی مرتبط است، در پاسخ به نشانه‌های حافظه صوتی افزایش می‌یابد و زمانی‌که از نشانه‌های مثبت استفاده می‌شود، به‌طور قابل‌توجهی بیشتر می‌شود. محققان عنوان کردند در این صورت داوطلبان کمتر قادر به یادآوری خاطرات منفی هستند که با خاطرات مثبت درهم آمیخته شده بودند. خاطرات مثبت بیشتر از خاطرات منفی به خاطر این کلمات در ذهن آنها ظاهر می‌شود و با سوگیری عاطفی مثبت‌تری به این خاطرات نگاه می‌شد.

ارتباط فلوراید با کاهش ضریب هوشی

یک متاآنالیز جدید نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض فلوراید به‌نظر می‌رسد که امتیاز ضریب هوشی (IQ) کودکان را کمی کاهش می‌دهد. تیم تحقیقاتی به سرپرستی «کیلا تیلور» گفت: «داده‌ها و عدم قطعیت در ارتباط دوز- پاسخ بین قرارگرفتن در معرض فلوراید و ضریب هوشی کودکان زمانی‌که قرارگرفتن در معرض فلوراید تنها با نوشیدن آب در غلظت‌های کمتر از ۱.۵ میلی‌گرم در لیتر تخمین زده می‌شد، وجود نداشت.» فلوراید برای محافظت در برابر پوسیدگی دندان به آب آشامیدنی اضافه می‌شود، این عمل توسط گروه‌هایی مانند انجمن دندانپزشکی آمریکا حمایت می‌شود. در بین ۳۱ مطالعه بررسی فلوراید در آب آشامیدنی، به نظر می‌رسد قرارگرفتن در معرض فلوراید کمتر از ۴ میلی‌گرم در لیتر و کمتر از ۲ میلی‌گرم در لیتر، اما نه کمتر از ۱.۵ میلی‌گرم در لیتر، با ضریب هوشی کمتر مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

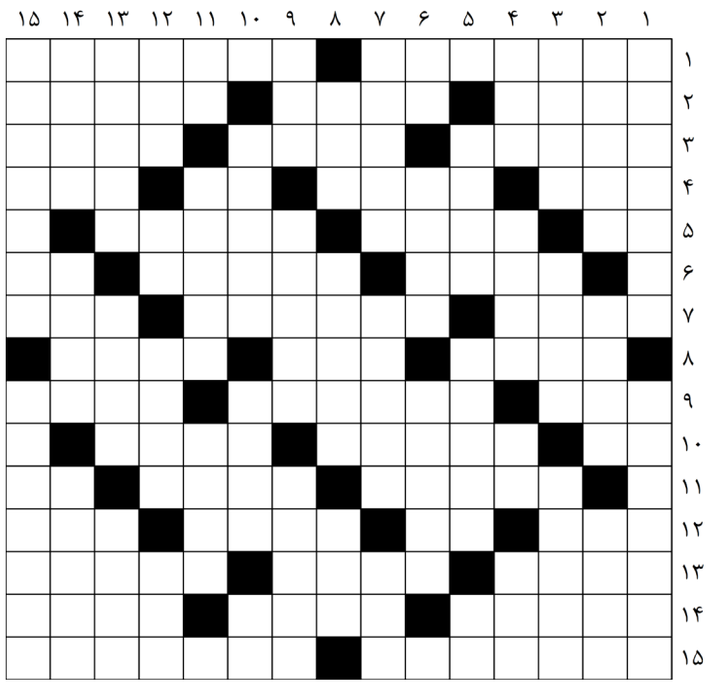
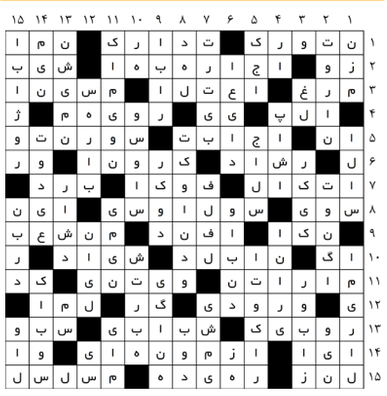
شماره ۲۰۲۶

افقی

۱- نام قدیم اردبیل- فرمانروا ۲- نان کاغذی- نقش‌ها- وسیله تهویه هوا ۳- نسبت داده شده- قابله- استخوانی در قفسه سینه ۴- لوله تنفسی- پسرگودرز- باران‌اندک- شهری در آلمان ۵- تنها- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- شیطان ۶- پسرنیست- محبس- مخفف مگابایت ۷- زبان کوچک- نهادی در سازمان ملل‌متحد- از پرندگان ۸- مرکز استان خراسان‌رضوی- ازکلمات سوالی- خودسر ۹- سربلندی- پایتخت گینه استوایی- نازا ۱۰- نفس‌بلند- به سوی خودآوردن- غیرمطلق ۱۱- طایفه- مستمری روزانه- حیوان وحشی ۱۲- مخففلیکن- علامت مفعولی- ازگیاهان دارویی- آغشته به زهر ۱۳- جاویدان- پدیدآمدن- اولین امپراطوری هندوستان ۱۴- مقابل مادینه- بدهکار و مقروض- شهرنشینی ۱۵- سینمای آمریکا- میوه هفت‌رنگ

عمودی

۱- یک پویانمایی رایانه‌ای ۲۰۲۳ که توسط والت دیزنی ساخته شد- خردمندانه ۲- پنجه آفتاب- عیب‌جو- مارخطرناک ۳- پیروی‌کردن- از مراحل زراعت- شمع و چراغ ۴- مقدس‌وپاک- خون بسته- درون دهان- نو به زبان آذری ۵- نفت دریای شمال- ازگیاهان دارویی- خدای درویش ۶- واحدپول ژاپن- گل همیشه بهار- عشایر ۷- سوره ۳۱ از قرآن- مادرگرامی- بخشش‌وکرم ۸- آن را از بانک بخواهید- گیاهی دارویی- باسواد قدیمی ۹- خویشان و بستگان- دندان‌های نیش- غرامت ۱۰- نام هفتمین نیای زرتشت- شهری روی آب- واحد پول ژاپن ۱۱- ابر نزدیک به زمین- بزرگواری- پی در پی ۱۲- دسته و گروه- خودم- غذای سنتی لبنان- حق ناحق سازمان ملل متحد ۱۳- شلوار جنگی قدیمی- منزل بزرگ- ضدگرما ۱۴- جا و محل- جایگاه- فوت کردن در چیزی ۱۵- دولتی یا قدرتی که به زور جایی را تصرف کند- از شاهزادگان هخامنشی



حل جدول ۲۰۲۵