

کنترل لک‌های پوستی



امیرھوشنگ احسانی
متخصص یوست و مو

ویتیلیگو نوعی بیماری پوستی است که در آن سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست (ملانوسیت‌ها) از بین می‌روند و در نتیجه لکه‌های سفید و بدون رنگدانه روی پوست ظاهر می‌شوند و این بیماری یک اختلال رنگدانه‌ای اکتسابی است و معمولاً دهه دوم یا سوم زندگی آغاز می‌شود، اما می‌تواند در سنین بروز کند. ویتیلیگو ممکن است زمینه ژنتیکی و خودایمنی داشته باشد؛ این بیماری درمان قطعی ندارد، اما درمان‌های نسبی مثل نوردرمانی، لیزر، داروهای تعدیل‌کننده سیستم‌های درمائی، ازجمله حلی‌های درمانی مطرح شده‌اند که در مواردی می‌توانند درمان بیماری را کند یا به‌طور موقت متوقف کنند. درمان‌های نوین از جمله پیوند سلولی و روش‌های ترکیبی در برخی بیماران پاسخ مثبتی داده‌اند، اما همچنان هیچ روش خاصی و دائمی برای درمان ویتیلیگو وجود ندارد و مراقبت‌های پوستی، دوری از عوامل محرک و مراجعه منظم به متخصص، مهم‌ترین گام‌ها در کنترل بیماری هستند. یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی در میان بانوان، به‌ویژه در دوران بارداری یا پس از آن، لکه‌هایی به رنگ قهوه‌ای یا خاکستری روی صورت است که معمولاً به نام ملاسما یا کلواسما شناخته می‌شود. این لکه‌ها می‌توانند در اثر تحریک از عوامل آرایشی، تغییرات هورمونی، مصرف قرص‌های ضد بارداری و نیز مواجهه با نور آفتاب ایجاد شوند. اگر فرد مراقبت مناسبی از پوست خود در برابر نور آفتاب نداشته باشد، حتی با استفاده از دارو یا لیزر، لکه‌ها می‌توانند دوباره بازگردند و درمان‌ها شامل کرم‌های ضد لکه، داروهای موضعی، لایه‌برداری‌ها و در برخی موارد لیزر هستند، اما هیچ‌کدام بدون مراقبت از آفتاب، نتیجه پایدار نخواهند داشت.

خبر

توت خواص ضد افسردگی دارد

دم کرده پوست درخت توت سفید دارای خاصیت ضدافسردگی است. خواص توت سفید فراوان است. از جمله خواص توت سفیدی می توان به تقویت چشم ها، رشد ناخن، جلوگیری از افسردگی، رفع درد دندان، درمان عفونت چشم، درمان زخم های بی بی، درمان سفیدی زردس و درمان سرگیجه، درمان ورم ماست و درمان بی اختیاری ادرار اشاره کرد. توت سفید حاوی ویتامین های گروه B است. از این رو می تواند در کاهش رفیع ترس، اضطراب، عصبانیت و هیجان و استرس بسیار مؤثر باشد. دم کرده پوست درخت توت سفید دارای خاصیت ضدافسردگی است. در صورتی که داروهای ضدافسردگی استفاده می کنند حتما قبل از مصرف دم کرده با دکتر متخصص مشورت کنید.

«زیره» رابه رژیم غذایی تان اضافه کنید

کمک کنند. با این حال، نتایج مطالعات متناقض است و تحقیقات بیشتری لازم است. مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان می‌دهد ترکیبات زیره اثرات ضد التهابی دارند، ولی مطالعات انسانی کنترل شده لازم است. در یک مطالعه حیوانی، مصرف زیره باعث کاهش بروز و سرعت رشد تومورها شد، اما تحقیقات انسانی بیشتری نیاز است. زیره را به صبحانه‌ها خود اضافه کنید؛ مثلاً کمی زیره به مرغ یا مالت بزنید.

راهکار ازبین بردن بوی بد دهان

نارسایی کلیوی و کبدی و مصرف برخی داروها عنوان کرد و افزود: علاوه بر این، سبک زندگی مانند مصرف دخانیات و رژیم غذایی حاوی سیر و پیاز نیز می تواند عامل بوی بد دهان باشد. این متخصص بیماری های دهان، بیان داشت: برای پیشگیری، مسواک زدن حداقل دو بار در روز، استفاده روزانه از نخ دندان و... مارجعه به دندانپزشک سفارش می شود. صادق زاهدت، بهرگفته و این عارضه در بیشتر موارد قابل پیشگیری و درمان است.

نکته

علائم هشدار دهنده مشکلات پانکراس

پانکراس نقش حیاتی در هضم و تنظیم قند خون دارد، اما نشانه‌های اساسی مشکلات آن معمولاً پنهان و گمراه‌کننده است. پانکراس یکی از آن اعضای است که معمولاً کمتر به آن فکر می‌کنیم و خیلی نمی‌دانیم که روزانه چه نقش مهمی برای بدن ما ایفا می‌کند. آن را مورد بحث می‌شوند علائم مشکلات پانکراس به راحتی نادیده گرفته شود یا به بیماری با مشکل دیگری نسبت داده شود. به همین دلیل، نرخ بقاء سرطان پانکراس پایین است و مشکلاتی مثل پانکراتیت می‌توانند بسیار سخت و دشوار باشند. دکتر اندرو نوهی، مدیر پزشکی سرطان پانکراس می‌گوید: «یکی از دلایل پایین بودن نرخ بقاء این است که تشخیص زودهنگام سرطان پانکراس بسیار دشوار است.» همچنین دکتر تدا اربلی، پزشک خانواده و مشاور دکتر تشخیص زودهنگام سایر مشکلات پانکراس نیز دشوار است.

▶ پانکراس چیست؟

پانکراس اندامی بلند و صاف است که در عمق شکم قرار می‌گیرد و وظیفه تولید آنزیم‌ها و هورمون‌هایی را دارد که به هضم غذای و تنظیم قند خون کمک می‌کنند. علائم مشکلات پانکراس می‌تواند به‌طور ناگهانی ظاهر شود و اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به مشکلات جدی شود. در ادامه به بررسی علائم و دلایل پانکراتیت مزمن و درمان آن خواهیم پرداخت.

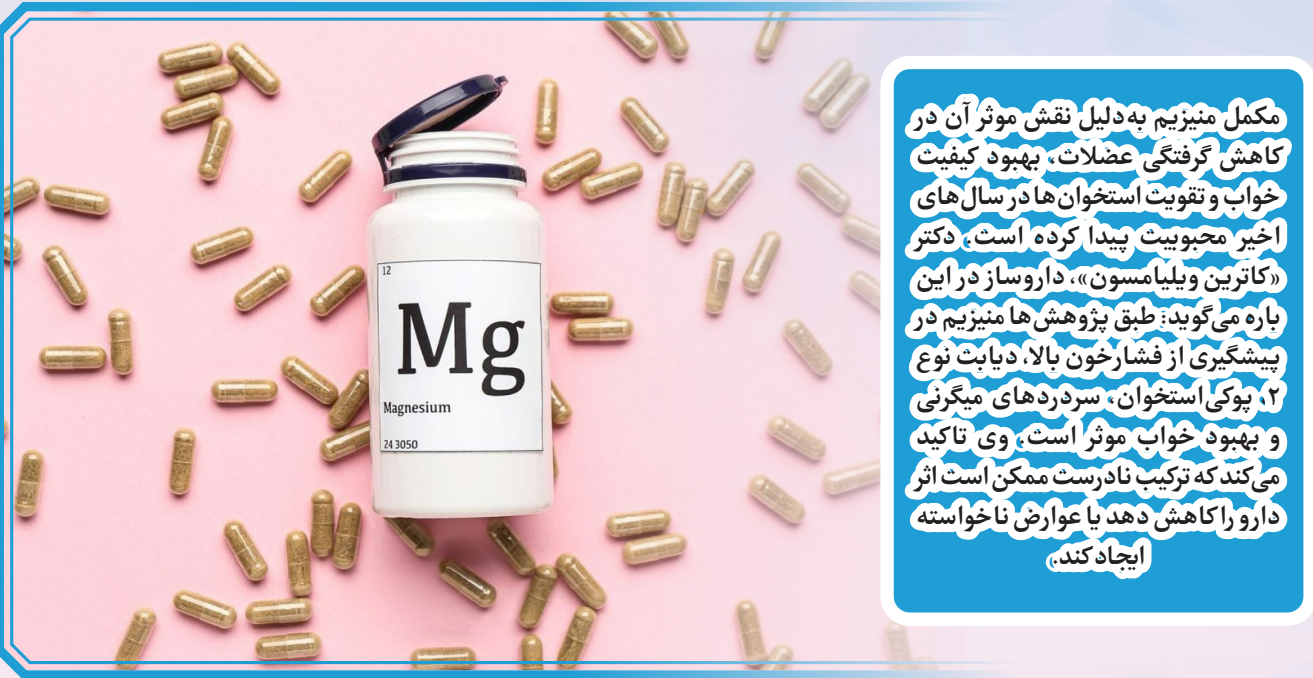
درد شکم

درد شکم یکی از علائم رایج سرطان پانکراس و پانکراتیت (التهاب خطرناک پانکراس) است. اما آن به در بسته به بیماری‌های متفاوت است. اگر درد از وسط شکم شروع شود و به سمت بالا یا پایین گسترش یابد، ممکن است نشانه سرطان پانکراس باشد. دکتر اپریلی می‌گوید: «اگر پزشک شما داروی مهارکننده پمپ پروتون (مانند امپرازول یا گابرومپرازول) تجویز کرده و درد بهتر نشده، ممکن است با مشکلات دستگاه گوارش اشتباه گرفته شود.

▲ کاهش وزن سریع

اگر بدون اینکه به دنبال کاهشی وزن باشید، وزن زیاد می‌گیرد بدین دلیل است که هر چه که در این خصوص همراه با وزن بیشتر شود به (کمتر)، کمتری است. اما این موضوع را می‌توان به سبب بیماری‌های یا ناکس‌های که در این مطالعه نشان داده شد ۲۴٪ از کسانی که با ناکس‌های داشتند، ظرف یکسال بیش از ۱۰٪ وزن بدنشان را از دست دادند. البته بیماری‌های دیگری مثل مشکلات تیروئید و پانکراس هم می‌توانند باعث کاهش وزن ناخواسته شوند، اما در صورت باید به پزشک مراجعه کنید. اگر یکی از این علائم را تجربه کردید، بهتر است برای بررسی دقیق‌تر و دریافت مراقبت به موقع با پزشک خود مشورت کنید.

ملاحظات مهم در مصرف مکمل منیزیم



آنتی بیوتیک ها

آنتی بیوتیک‌های گروه «فلوروکینولون» مانند «سپیروفلوکساسین» و «ملوفلوکساسین» و گروه «تتراسایکلین» مانند «داکسی‌سایکلین» و «مینوسایکلین» بیشترین تداخل را با منیزیم دارند. منیزیم در روده به این آنتی بیوتیک‌ها متصل می‌شود که جذب آنها را به شدت کاهش می‌دهد. توصیه این است که مکمل منیزیم را دست‌کم دو تا شش ساعت قبل یا بعد از آنتی بیوتیک مصرف کنید.

داروهای یوکی استخوان

کمبود منیزیم یا یوکی استخوان مرتبط است، اما مصرف خوراکی آن می‌تواند جذب برخی داروهای درمان این بیماری مانند «لنדרونات» را کاهش دهد. این تداخل مانع جذب دارو می‌شود. توصیه این است که «بیس فسفونات»‌ها را با معده خالی و یک لیوان پ مصرف کنید.

داروهای فشارخون

همچنین به گفته دکتر اتکینسون: «آلودگیین» مسدودکننده کانال کلیسیم است و منیزیم هم می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد. مصرف همزمان آنها ممکن است فشارخون را بیش از حد پایین بیاورد. بنابراین اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنید، پیش از شروع مکمل منیزیم با پزشک مشورت کنید.

آفتامین ها

دکتر ویلیامسون نیز درباره تداخل منیزیم با آمفتامین ها می گوید: منیزیم، سطح قلیایی (PH) معده را افزایش می دهد و آن را قلیایی تر می کند. در حالی که داروهای مانند آمفتامین ها برای جذب بهتر به محیط اسیدی نیاز دارند. این تغییر باعث جذب سریع تر دارو و بروز عوارض جانبی می شود. طبق توصیه پزشک، منیزیم و آمفتامین را با چند ساعت فاصله مصرف کنید.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- قصاص خواستن - خواب قبل از ظهر ۲- پاهایا-
 بزرگترین شهر تازانیا ۳- گرداگرد لبدوهان - تازه-
 راه افتاده - بخشش - دینیه ۴- سنگ گزنده - میانه-
 نغمه - گمرام - کوهستانی از در شمالغرب کرمانشاه
- ۵- بصل - یکی از بیماری های واگیردارمزم - تکان-
 شیراباریک ۶- یک صدم فرانک - بلوری شدن جسم
- ۷- چسناک - نروها- سیاهدرخان - ورزش ذهنی
 ۸- رودی در روسیه- برشتهای در شمشیریا ۹- آینه -
 مقعر - نوعی گی که در آب می روید ۱۰- ترکیب بد -
 عنصر دیگر در آن - قیمت - سپید می می شاهنامه
- نمایش ۱۰- تریپیکان دار - عودهدنی دار - از غذاهای
 ایرانی - هزار کیلوگرم - واحد پول بنگلادش - بیم و
 ترس ۱۲- آن را دردمست پیستی ببینید - آقاوسید
 هم بازی کارتونیت - شهری در آلمان ۱۳- تپیدن -
 کودک - کوجترین - رفتنی از هوا ۱۴- مقطع -
 گرامر - تهدیدست وقفیر ۱۵- از درجات
- نغمه - جاویدان وهمشه

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	م	ا	ر	م	ا	ن	ف	ا	خ	ا	س	م	ا	س
ز	ا	ز	ا	ا	ا	ج	ن	ا	س	ا	ا	ر	ا	ن
د	ر	ش	ب	م	و	ل	ی	ا	ش	ت	ا	ر	ب	ا
ا	ی	ا	ر	س	و	ا	ک	ب	ک	ب	ا	ر	ا	س
ف	ن	ب	ی	م	و	س	ر	و	س	ر	و	ر	و	ف
پ	ت	ز	ی	ن	ر	د	ل	و	ر	د	ل	و	ر	پ
ا	س	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ح	ی	ا	ک	ش	ت	ی
د	ر	و	ب	م	ک	ش	ک	ش	ی	ر	ش	ی	ب	ی
ا	ر	د	ه	ا	ا	ا	ا	ا	و	م	ا	ن	و	ا
ا	ل	ا	ت	ل	ا	م	ا	ل	د	ل	ا	د	ل	ا
د	ا	ک	ا	ه	د	ر	ک	ا	و	ر	ا	م	و	ا
ل	م	ل	ا	ا	ش	ا	س	ت	ا	ج	ا	ی	ت	ا
ا	ا	ا	و	ا	ک	ا	ر	ا	خ	ک	ا	ر	ا	ا
ن	س	و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	س	ا	س	ر	ا	ا
ب	ا	د	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ط	ا	ق	ی	ا	ا
د	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا	د	س	ی	ا	ر	ا

جدول سودو کو

	1		2				4	9
9	2	4			1	3		
			7				2	1
			6		7		9	
1		5	9			8	6	3
4			1	8		2		
7	3	2			6	9	5	8
8					2	4	1	
6	4	1		9	5			

ד	מ	ל	ו	ב	ו	ל	ז	ס
ס	ל	ז	ד	ל	מ	ב	ו	ו
ו	ו	ב	ס	ל	ז	ד	מ	ל
ו	ל	ד	מ	ו	ל	ס	ב	ז
מ	ס	ו	ז	ד	ב	ו	ל	ל
ז	ב	ל	ל	ו	ס	מ	ו	ד
ל	ד	ו	ב	ז	ל	ו	ס	מ
ל	ו	מ	ל	ס	ו	ז	ד	ב
ב	ז	ס	ו	מ	ד	ל	ל	ו

عمودی

۱- از بناهای تاریخی بیرجند- نیستی و ناپودی ۲- کاخ مشهور فرانسه - دانشگاهی در اهواز
۳- منقار کوتاه- واحد شمارش گاو- از کلمات سوالی - زحمت ۴- شیار داخل لوله تفنگ- کیبود-
گروه- سست و بی حال ۵- الهه عشق و زیبایی- وسایل زندگی- واحد پول ژاپن- پاک و پاکیزه
۶- فیلم تارا اوتادی- تباه کننده ۷- هدایت کردن- صاحب و دارنده- شامل همه می شود-
چرخ رسن تایی ۸- حرف انتخاب- عهده دار- درسالاد می ریزند- رمق آخر ۹- پسرگودرز در
شاهنامه- عدد نخستین- اثر چربی- به دست آوردن ۱۰- شایسته- بیلان ۱۱- آزادورها- دشنام-
میوه وتختیر- خوروبی از ساییا ۱۲- بی حس- نوعی ماکارونی- هم زغن و هم سراب- رود مصر
۱۳- رودی در روسیه- حرکت کرم- رقیب کارتوننی تام!- چوب خوشبو ۱۴- فیلمی بابازی نیکول
کیدمن- متراکم و انباشته ۱۵- آلیاز- سرپرست اصطبل

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱