آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۷
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۰۳
۲۰ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۴ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

از بین بردن جای زخم‌های قدیمی

در حالی‌که برخی افراد زخم‌های خود را نشانه غرور می‌دانند، بسیاری از مردم فقط می‌خواهند که آنها از بین بروند. از آنجایی که آنها می‌توانند ظاهر شما را تحت تأثیر قرار دهند، می‌توانند باعث شوند که احساس خودآگاهی داشته باشید.

ژل یا ورق سیلیکونی

ژل‌ها و ورقه‌های سیلیکونی را می‌توان برای بهبود پوست استفاده کرد، نه برای زخم‌های باز. آنها ژل‌ها یا ورقه‌هایی به سبک نرم و انعطاف‌پذیر هستند که مانند یک پانسمان خود چسبنده اعمال می‌شوند. آنها برای کمک به نرم شدن پوست و صاف کردن جای زخم طراحی شده‌اند. این ژل‌ها تا ۳ ماه قابل شست‌وشو و استفاده مجدد هستند. شما نیازی به نسخه ندارید - آنها را می‌توان بدون نسخه در فروشگاه محلی خود خریداری کرد.

استروئیدها

تزریق کورتیکواستروئید می‌تواند در درمان انواع خاصی از اسکارها مانند اسکارهای ضخیم یا کلوئید موثر باشد. آنها مستقیما به بافت اسکار تزریق می‌شوند تا به کاهش خارش، قرمزی و احساس سوزشی که ممکن است این اسکارها ایجاد کنند، کمک کنند. آنها بر روی انواع دیگر اسکارها استفاده نمی‌شوند زیرا اگر مستقیما به یک اسکار صاف تزریق شوند می‌توانند باعث فرورفتگی دائمی شوند. تزریق‌ها تورم را کاهش داده و جای زخم را صاف می‌کند. تزریق‌ها معمولا در موارد متعدد در طی چند ماه انجام می‌شوند. می‌توانید از پزشک بپرسید که آیا این چیزی است که او می‌تواند به شما پیشنهاد دهد.

لیزر درمانی

لیزر درمانی که به عنوان بازسازی پوست یا لیزر اسکار نیز شناخته می‌شود، رگ‌های خونی را هدف قرار می‌دهد که می‌تواند ظاهر اسکار را کاهش دهد. در حالی که نمی‌تواند جای زخم را به طور کامل از بین ببرد، پالس‌های نور می‌تواند جای زخم را صاف‌تر کند، قرمزی را کاهش دهد و درد و خارش را کاهش دهد. لیزر درمانی توسط پزشک یا متخصص زیبایی انجام می‌شود.

پرکننده‌های پوستی

پرکننده‌های پوستی تزریقی مواد ژل مانندی هستند که در زیر پوست شما تزریق می‌شوند. به طور معمول، آنها از اسید هیالورونیک ساخته می‌شوند، ماده‌ای که به صورت ارگانیک در بدن شما ایجاد می‌شود. گاهی اوقات می‌توان از آن‌ها برای از بین بردن جای زخم‌های حفره‌دار استفاده کرد، به عنوان مثال، اگر در نتیجه آکنه، جای زخم عمیق دارید. فیلرهای پوستی توسط پزشک یا متخصص زیبایی یا پوست تزریق می‌شود.

برداشتن پانچ

این درمان از یک ابزار جراحی متناسب با اندازه اسکار استفاده می‌کند. دقیقا همانطور که در نام توضیح داده می‌شود، جای زخم با ابزار برداشته می‌شود و سپس بخیه می‌شود. این یکی از بهترین راه‌ها برای از بین بردن این نوع اسکارهای عمیق است، مانند اسکار یخ یا ماشین جعبه‌ای. برای کسب اطلاعات بیشتر به یک کلینیک زیبایی یا پوست مراجعه کنید.

کرم‌های دارویی

این محصولات اغلب حاوی یک رتینوئید با قدرت بالا یا یک استروئید موضعی برای کاهش خارش و ورم. حتما از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید، به خصوص زمانی که جای زخم در حال بهبود است. هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و زمانی که در معرض آفتاب هستید، لباس‌های ضد آفتاب مانند کلاه و روسری انتخاب کنید.

آلوئه‌ورا

در یک بررسی سال ۲۰۱۹ که به ۲۳ کارآزمایی انجام شد، محققان به این نتیجه رسیدند که آلوئه‌ورا می‌تواند زخم را بهبود بخشد و در صورت استفاده در کنار روش‌های دیگر، به بهبود زخم‌ها کمک کند.

برای استفاده از آن:

ژل تقریبا شفاف سبز روشن را بردارید.

با استفاده از حرکات دایره‌ای ژل را مستقیما روی جای زخم خود بمالید.

بعد از نیم ساعت، ژل را با آب تازه و خنک بشویید.

هر روز دو بار تکرار کنید.

استفاده از ویتامین E

شواهد علمی در مورد ویتامین E و اسکارها قطعی نیست. تحقیقات در مورد اینکه چگونه ویتامین E می‌تواند آکنه را درمان کند و جای زخم‌های آن را التیام دهد، بی‌نتیجه است. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۶، محققان به این نتیجه رسیدند که شواهد کافی مبنی بر اینکه ویتامین E موضعی اثر مفید قابل توجهی بر جای زخم دارد وجود ندارد تا استفاده گسترده از آن را توجیه کند. آنها به نیاز به مطالعات بیشتر با کیفیت بالا اشاره کردند. یک کپسول ویتامین E را روی جای زخم باز کنید و روغن را روی جای زخم فشار دهید (ممکن است برای دریافت مایع کافی برای پوشش کامل به بیش از یک کپسول نیاز داشته باشید). حدود ۱۰ دقیقه روغن را روی جای زخم و اطراف آن ماساژ دهید. بعد از حدود ۲۰ دقیقه روغن را با آب گرم بشویید. این روند را حداقل سه بار در روز تکرار کنید.

آب مقطر

آب مقطر را با ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. جای زخم خود را با آب مقطر خیس کنید و سپس خمیر را روی جای زخم مرطوب بمالید. خمیر را با کمپرس گرم به مدت ۱۵ دقیقه در جای خود نگه دارید. ناحیه را بشویید و هر روز تکرار کنید. قبل از امتحان هر یک از روش‌های فوق، جای زخم و ناحیه اطراف آن را کاملا بشویید و خشک کنید. این داروها را فقط برای جای زخم‌های باز استفاده کنید. همیشه قبل از امتحان یک محصول با ماده جدید روی پوست خود یک پچ تست انجام دهید تا از تحریک و راش جلوگیری کنید. اگر هر یک از این داروها باعث تحریک شد، فورا مصرف را قطع کنید. اگر می‌خواهید جای زخم کمتر به چشم بیاید، ممکن است بخواهید یک درمان طبیعی را امتحان کنید. افراد زیادی هستند که معتقدند درمان‌های طبیعی می‌توانند کار را انجام دهند. مانند هر درمان خانگی، قبل از شروع با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. یک پزشک می‌تواند بینش و توصیه‌هایی درباره درمان‌هایی که باید یا نباید امتحان کنید ارائه دهد.

نقش تغذیه در حفظ سلامت عمومی دانش‌آموزان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

متخصصان طب ایرانی در آستانه آغاز فصل مدارس بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت حافظه و افزایش توان یادگیری دانش‌آموزان، تأکید کرده‌اند. تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی دانش‌آموزان ایفا کند. در این‌باره دکتر روشنک مکبری‌نژاد، درباره کیفیت و غذاهایی که دانش‌آموزان بهتر است در ایام مدرسه صرف کنند، سخن گفت.

صبحانه

وعده‌ای مهم که حتما باید خورده شود، اما چون برخی از بچه‌ها مخصوصا در فصل مدارس صبح زود بیدار می‌شوند و سرویس مدارس زود به دنبالشان می‌آید و در آن زمان میلی به صبحانه ندارند، بهتر است والدین ساندویچی به عنوان لقمه صبحانه درست کنند.

میان‌وعده

بعضی از خوراکی‌های سالم مانند میوه خشک به عنوان میان وعده می‌تواند از جمله گزینه‌های مناسب باشد. با توجه به اینکه اکنون ذائقه بچه‌ها عوض شده باید تلاش کنیم از موادی در تغذیه آنها استفاده کنیم که حتما مصرف کنند. میوه‌های خشک از جمله مواردی است که بچه‌ها به آن علاقه دارند، حتی آلبالوی خشک یا بادام و پسته شور که بچه‌ها بیشتر از مغزهای خام به آنها علاقه دارند، می‌توانند به عنوان میان‌وعده سالم برای آنان درنظر گرفته شوند.

بوفه‌هایی پرضرر

بچه‌ها به انواع فست فودها، از جمله ساندویچ‌های سوسیس و کالباس علاقه دارند. به همین دلیل در برخی مدارس بوفه‌هایی اقدام به فروش این محصولات می‌کنند و آمارها هم نشان می‌دهد که فروش بالایی دارند و این خوراکی‌ها را به شکل آماده یا پخت در همان زمان عرضه می‌کنند. چیپس و پفک هم از جمله محصولات خوراکی مضر در این فضاها هستند که همه از مضرات آن آگاه هستند و باید به دانش‌آموزان هم اطلاع‌رسانی شود.

میوه

در طول روز و زمان حضور در مدرسه خیلی خوب است که دانش‌آموزان میوه مصرف کنند. میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، هویج، کرفس و میوه‌هایی که بچه‌ها دوست دارند بهتر است خردشده داخل ظرفی گذاشته شوند.

عادت دادن بچه‌ها به مغزها

از میان مغزها اما متأسفانه بچه‌ها مویز و کشمش را خیلی دوست ندارند. اما اگر بچه‌ها عادت کنند از اینها هم استفاده کنند خیلی خوب است. از طرف دیگر بچه‌ها به‌طور ویژه به برگه‌های ترش بیشتر علاقه دارند. از خیلی میوه‌ها می‌شود لواشک درست کرد که بچه‌ها آن را خیلی دوست دارند. اگر لواشک در خانه درست شده باشد که خیلی بهتر است. درغیر این صورت لواشک باید از جای مطمئنی خریده شود. در این صورت می‌تواند گزینه مناسبی برای میان‌وعده باشد.

اهمیت وعده غذایی شبانه

بهتر است دانش‌آموزان شب به عنوان شام غذاهای سنگینی مانند پیتزا، آش یا ماکارونی مصرف نکنند. وعده غذایی آخر را حذف نکنید، اما نکته مهم اینکه بین ساعت صرف شام و ساعت خواب دانش‌آموزان فاصله باشد؛ با این هدف که بعد از هضم غذا بخوابند. توصیه این است که ۲ تا ۳ ساعت قبل از زمان خواب، کودکان شام خود را خورده باشند، اما مهم‌تر از همه اینکه حتما قبل از ساعت ۱۱ برای خواب به تختخواب بروند.

یادداشت

تفاوت مغز فرد افسرده و عادی

بابک قرائی مقدم
متخصص مغز و اعصاب

تحقیقات جدید نشان می‌دهد بخشی از مغز در افراد مبتلا به افسردگی به طور میانگین ۷۳ درصد بزرگ‌تر از مغز افراد عادی است. اما آیا واقعا شکل ظاهری مغز افراد افسرده با افراد عادی و سالم تفاوت دارد و آیا این تفاوت‌ها در تصویربرداری‌های مخصوص مغز مثل نوار مغز، سی‌تی‌اسکن، MRI و... هم خود را نشان می‌دهد. در برخی موارد اندازه برخی بخش‌های مغز در افراد افسرده و افراد عادی متفاوت است، شواهد علمی نشان می‌دهد که میزان ترشح یکسری مواد در مغز این افراد متفاوت است و فرق می‌کند. موادی که به آن می‌گوییم نوروترانسمیتر یا ناقل‌های عصبی که در عصب‌های مختلف ترشح می‌شود و با همین ناقل‌ها اعصاب به هم ارتباط پیدا می‌کنند. مثلا یکی از مهم‌ترین داروهای ضدافسردگی که در دهه‌های اخیر برای بیماران تجویز می‌شود، داروهایی هستند که تحریک سروتونین یا ترشح سروتونین یا پایداری سروتونین را در سیستم اعصاب و اثرش در مغز را بیشتر می‌کنند. سروتونین، یکی از هورمون‌های حیاتی در بدن است که در عملکرد سلول‌های مغزی نقش مهمی را ایفا می‌کند. این هورمون که به هورمون شادی معروف است، با احساس غم و ناراحتی و به طور کلی روحیه افراد ارتباط مستقیمی دارد و به تنظیم خواب و ایجاد حس شادی و تثبیت خلق و خو کمک می‌کند. یکی از دلایل کاهش ترشح سطح سروتونین در مغز می‌تواند ارثی و ژنتیکی باشد اما عوامل محیطی و بیرونی خیلی بیشتر می‌توانند تاثیرگذار باشند. میزان طبیعی سروتونین خون آن طور که متخصصان می‌گویند، ۵۰ تا ۲۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر خون است و وقتی از این سطح پایین‌تر می‌آید، خروجی آن به شکل غم و اندوه و گریه و ناراحتی و بدخلقی خود دیده می‌شود. دلایل متعددی در کاهش سطح سروتونین نقش دارند؛ از تغذیه گرفته تا کمبود برخی ویتامین‌ها، اختلالات خواب، عدم فعالیت فیزیکی، اتفاقات بیرونی و... برخی بیماری‌ها مثل تشنج یا صرع با نوار مغز تشخیص داده می‌شوند. به طور کلی افسردگی با علائم بالینی تشخیص داده می‌شود و در مصاحبه‌ای که پزشک - ترجیحا روانپزشک - با فرد دارد. پزشک تنها براساس نوار مغز نمی‌تواند بگوید این فرد دچار افسردگی است یا خیر. همانطور که گفتم نوار مغز در کنار شرح حال بیمار می‌تواند کمک‌کننده باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها عامل ابتلا به آسم

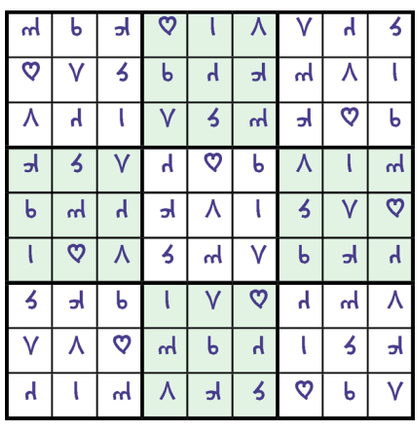
مصرف آنتی‌بیوتیک در دوران کودکی ممکن است باعث شروع آسم در بزرگسالی شود. کودکانی که در سنین پایین در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها قرار می‌گیرند با افزایش خطر ابتلا به آسم ناشی از تغییرات در میکروبیوتای روده مواجه هستند. محققان دریافتند قرارگرفتن در معرض این داروها در اوایل زندگی، نوعی از باکتری را که تولیدکننده IPA است، از بین می‌برد؛ مولکولی که در رشد سلول‌های ریه و محافظت در برابر آسم بسیار مهم است. آنان مشاهده کردند موش‌های جوانی که آنتی‌بیوتیک دریافت می‌کردند، بیشتر مستعد ابتلا به کنه‌های گرد و غبار خانگی بودند که معمولا باعث التهاب راه‌های هوایی و آسم می‌شوند. اما هنگامی که رژیم غذایی آنها با مولکول IPA تکمیل شد، هر ۲ بیماری در موش‌ها به‌طور موثری درمان شدند. محققان خاطرنشان کردند قبل از آزمایش IPA به عنوان درمان پیشگیرانه به تحقیقات بیشتری نیاز است.

آفت‌کش‌ها به اندازه سیگار در سرطان نقش دارند

تحقیقات نشان می‌دهد کشاورزان و مردمی که در مناطق کشاورزی زندگی می‌کنند ممکن است در معرض سطوح بالا آفت‌کش‌هایی باشند که به اندازه سیگار، خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند. محققان خاطرنشان کردند که این خطرات برای برخی از سرطان‌ها برجسته‌تر است: لنفوم غیرهاپکینز، سرطان خون و سرطان مثانه. «ایسین زاپاتا»، سرپرست این مطالعه می‌گوید: «آفت‌کش‌های مختلف با هم مخلوط می‌شوند و احتمال ابتلاء به سرطان افزایش می‌یابد.» زاپاتا در ادامه می‌افزاید: «ترکیب همه آنها مهم است.» او توضیح داد: «در دنیای واقعی، این احتمال وجود ندارد که مردم در معرض یک آفت‌کش واحد قرار بگیرند، بلکه بیشتر در معرض مجموعه‌ای از آفت‌کش‌ها در منطقه خود قرار می‌گیرند.» تیم تحقیق نشان دادند که برای افرادی که به طور مرتب در معرض خطر قرار می‌گیرند، خطر ابتلاء به آفت‌کش‌ها بیشتر از سیگار است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

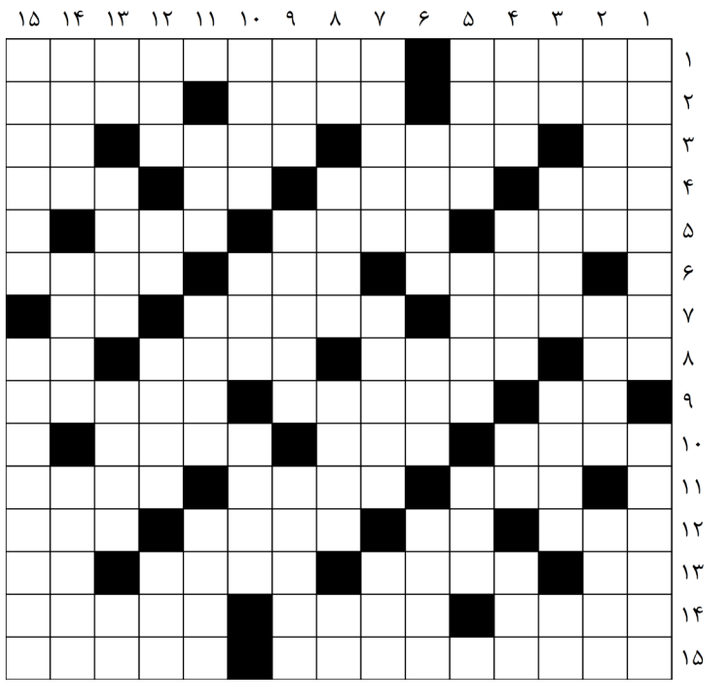
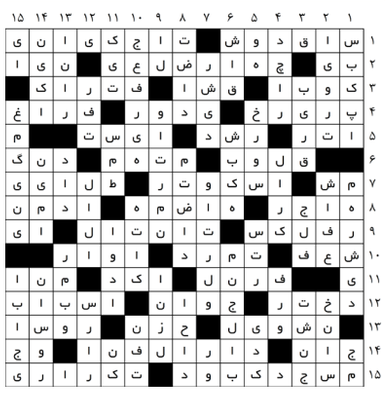
شماره ۱۹۲۷

افقی

۱- شهری در خوزستان- فیلمی از چارلی چاپلین ۲- تباه‌شدن- کبوترصحرایی- بیزاری جستن ۳- عددورزشی- زیاده‌گوو پرحرف- نام دیگر سیاره بهرام- صفحه اینترنتی ۴- شهرها- پرنده شانه‌به‌سر- آقای اسپانیایی- ناراستی ۵- داناوآگاه- در معرض اتهام- کلبه ترکمنی ۶- از جزایرجنوبی ایران- نفرین- بهامهر ۷- همدل‌ومهربان- مخلوط غذا و شیره معده- طاقچه بالا ۸- نمک هندی- سرشماری- از سیارات کوتوله- حرف ندا ۹- تاخت اسب- میوه ضربه‌خورده- ازشهرهای بزرگ ژاپن ۱۰- به جریان انداختن- دریاچه‌ای در ترکیه- ازحروف مقطعه قرآن ۱۱- توقف کوتاه- سالک‌وپیرو- ازسازهای زهی ۱۲- بزنر- یارسوزن- آوای موزون- بخشش ۱۳- خاک سفالگری- نگهبان- ترکیب ید با عنصر دیگر- دوش‌وکتف ۱۴- ماه دوم پاییز- الک- از اعمال ریاضی ۱۵- ازغذاهای شیرازی- نوعی عدسی

عمودی

۱- بیماری رماتیسم- سوره ۹۴ قرآن‌کریم ۲- پاک شده- نتیجه‌دهنده- طحال ۳- نت چهارم موسیقی- کبودرنگ- میوه‌ای از نوع خربزه- ضمیرسوم شخص مفرد ۴- منظره و نما- قابله- کالای دست‌نخورده- گیاه رنگی ۵- پاره و کهنه- از وسایل آرایشی زنان- مدح و ستایش ۶- آدم‌کوچک- پژواک صدا- قالی نامرغوب ۷- بی‌سبب و بدون دلیل- عمل‌ورفتار- خانه ۸- رطوبت- پایتخت هندوستان- ایشان- گرداگرد لب و دهان ۹- قدم- بنا و سازنده- آزادشده و نجات‌یافته ۱۰- مردبی‌ریش- روشنایی- لوله‌گیاهی ۱۱- شهری در آلمان- دوره زمانی یکسان را گویند- شاعرنامدار آلمانی ۱۲- چسبیدن به چیزی- نوعی رنگ ماشین- چهره و صورت- عدد و شماره ۱۳- وزیدن باد- کوچک‌تر- پینه- نگهبان گله ۱۴- کشوری اروپایی- ازدنیارفتن- بخارکردن ۱۵- پیداکردن- شهر معروفی در ژاپن



حل جدول ۱۹۲۶