

دانستنی‌ها

عوارض شستن افراطی دست‌ها

خیلی از افراد فکر می‌کنند شستن مکرر و مداوم دست‌ها با آب و صابون، آنها را از ابتلا به بیماری‌های عفونی که یکی از راه‌های انتقال آن از طریق تماس دست‌ها با سطوح آلوده است، ایمن نگه می‌دارد. اما پزشکان می‌گویند زیاده‌روی در شستن و شوی دست‌ها می‌تواند سلامتی ما را تهدید کند و اتفاقاً مشکلات بیشتری ایجاد کند. شستن صحیح دست‌ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از غذا خوردن، بعد از سرفه یا عطسه کردن، موقعی که از بیرون به خانه برمی‌گردیم، وقتی تازه به محل کار می‌رسیم، بعد از دست‌زدن به میله اتوبوس و دستگیره درهای مراکز عمومی و دستگیره تاکسی و دگمه زنگ و آسانسور از انتقال بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها به بدن مان جلوگیری می‌کند. اما شستن بیش از حد دست‌ها (به‌ویژه با صابون‌های قوی) می‌تواند باکتری‌های مفید روی سطح پوست را از بین ببرد و باعث خشکی پوست، ترک‌های پوستی و آسیب دیدن لایه محافظ طبیعی پوست شود که خود این مورد، خطر ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. دکتر بایک پورقلیچ، پزشک عمومی در این رابطه می‌گوید: آسکناکس و خیلی چیزهای دیگر مثل دستگیره در، دگمه آسانسور... بسیار آلوده هستند اما لازم نیست به محض دست زدن به پول یا هر چیز آلوده‌ای فوری دست‌های خود را بشویم. این پزشک افزود: اگر دست‌های ما سالم باشند، یعنی اگر گزما نداشته باشیم یا زخمی روی سطح پوست خود نداشته باشیم، مشکلی وجود ندارد. چون راه ورود میکروب به بدن، علاوه بر از طریق مخاط‌ها (دهان، بینی و چشم‌ها) از طریق پوست هم هست. دکتر پورقلیچ ادامه می‌دهد: اگر دست‌مان آلوده باشد و آن را به بینی، چشم‌ها و دهان تزیم، احتیاجی نیست مرتب و مکرر دست‌های خود را با الکل ضد عفونی کنیم یا با آب و صابون بشویم. چون در این صورت دچار خشکی پوست می‌شویم و خشکی پوست، خودش محافظت پوست را کاهش می‌دهد و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها باز می‌کند. او با اشاره به اینکه پوست سالم مانع ورود میکروب‌ها به بدن می‌شود، اضافه می‌کند: اما اگر پوست سالمی نداشته باشیم، عوامل میکروبی می‌توانند از طریق گزما و زخم‌هایی که در سطح پوست ایجاد می‌شوند، وارد بدن ما شوند و ما را مبتلا به بیماری‌های تنفسی و ویروسی کنند. این پزشک با بیان اینکه شستن مداوم دست‌ها خودش عامل ابتلا به برخی بیماری‌های پوستی مثل گزما است، می‌گوید: پس نیازی نیست که مدام دست‌های خود را با الکل ضد عفونی کنیم یا با آب و صابون بشویم، فقط باید مراقب باشیم که دست‌های آلوده را به چشم‌ها، بینی، لب‌ها و داخل دهان تزیم. پزشکان تأکید دارند که شستن دست‌ها باید زمانی انجام شود که واقعاً نیاز باشد. چون بعضی از صابون‌ها حاوی مواد شیمیایی یا عطرها هستند که می‌توانند حساسیت پوستی ایجاد کنند. بنابراین علاوه بر اینکه نباید در شستن دست‌ها زیاده‌روی کنیم، حتماً باید از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده هم استفاده کنیم و بعد از هر بار شستن و شوی به دست‌های خود کرم مرطوب‌کننده بمالیم. شستن بیش از حد دست‌ها به معنی ایمنی و سلامتی بیشتر نیست. پس باید تمرین کنیم که این کار را فقط در مواقع ضروری و با مواد شوینده‌ی سالم انجام دهیم.

فست‌فود به سلامت مغز آسیب می‌رساند



فست‌فود از غذاهای اعتیادآور است؛ چربی‌های ترانس موجود در بسیاری از غذاهای سرخ‌شده می‌تواند توانایی مغز را برای تشخیص میزان سیری و گرسنگی مختل کند. فست‌فود می‌تواند مراکز لذت مغز را تحریک کند تا دوبارین ترشح کنند. برای همین در موارد شدید ممکن است اعتیاد جدی به فست‌فود ایجاد شود. طبق تحقیقات فست‌فود می‌تواند اثرات مخربی نیز بر روحیه و ذهن داشته باشد. این تنها یکی از اثرات مخرب فست‌فود بر مغز است. در ادامه به چند مورد دیگر از عوارض مغزی ناشی از افراط در مصرف فست‌فودها اشاره می‌شود:

التهاب مغز



فست‌فودها معمولاً حاوی سطوح بسیار بالایی از قند و چربی هستند و مصرف بیش از حد آنها در رژیم غذایی، سبب ایجاد التهاب در مغز می‌شود. این پدیده «التهاب عصبی» نامیده می‌شود و مجموعه‌ای از رویدادها را به وجود می‌آورد که منجر به التهاب بیشتر می‌شود و می‌تواند به سلول‌های مغزی (نورون‌ها) آسیب برساند. علاقه‌مندان به فست‌فود همیشه گرسنه هستند و میل زیادی به غذا خوردن دارند.

کاهش توانایی‌های یادگیری



محققان دریافته‌اند که افرادی که خیلی فست‌فود می‌خورند، در تست‌های ساده حافظه، عملکرد ضعیف‌تری دارند. فست‌فود و سایر غذاهای ناسالم می‌تواند باعث کاهش تعطاف پذیری عصبی شوند؛ فرآیندی که به مغز اجازه می‌دهد تجربیات ما را به عنوان خاطرات ذخیره کند. تجربیات ما به عنوان خاطراتی ذخیره می‌شوند که از طریق اتصالات بین نورون‌های مغزی در حال سازماندهی مجدد هستند و در مغز دسته‌بندی می‌شوند.

افسردگی



افرادی که زیاد فست‌فود می‌خورند، ۵۱ درصد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. از طرفی ابتلا به افسردگی نیز سلامت کلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اثرات منفی بر آن دارد. تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا مشخص شود آیا مصرف فست‌فود باعث افسردگی می‌شود یا اینکه افراد مبتلا به افسردگی بیشتر تمایل به مصرف فست‌فود دارند.

اضطراب



علاوه بر افسردگی، مصرف بیش از حد فست‌فود با علائم اضطراب مرتبط است. علاوه بر این، کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای سرخ‌شده می‌تواند باعث شود مغز علائم اضطراب را شبیه‌سازی کند.

یادداشت

درمان خارش در بیماری‌های کیدی



سید موبد علویان فوق تخصص کبد

اولین گام برای کاهش خارش، تغییر در رژیم غذایی است. مصرف غذاهای سالم، کم چرب و پرهیز از غذاهای سنگین می‌تواند به کبد کمک کند تا به طور مؤثرتر مواد زائد را از بدن خارج کند. به بیماران توصیه می‌شود که غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، از غذاهای سبک و سالم نظیر سبزیجات، میوه‌ها و منابع پروتئینی کم چرب استفاده کنند. یکی از راه‌های مؤثر برای کاهش خارش در بیماری‌های کیدی، مصرف داروهای خاص است. پزشک ممکن است داروهایی مانند کلسیتریامین یا اودونوکسیکولیک اسید را تجویز کند. این داروها به کاهش تجمع اسیدهای صفراوی در بدن کمک می‌کنند و در نتیجه از شدت خارش می‌کاهند. علاوه بر این، برخی از آنتی‌هیستامین‌ها نیز ممکن است برای تسکین خارش و جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک مفید باشند. یکی دیگر از توصیه‌های مهم برای کاهش خارش، مربوط نگاه داشتن پوست است. استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده بدون عطر می‌تواند به جلوگیری از خشکی و تحریک پوست کمک کند. هم چنین پیشنهاد می‌شود بیماران از حمام کردن با آب داغ خودداری کنند. زیرا آب داغ می‌تواند پوست را خشک کرده و خارش را بدتر کند. همچنین، استفاده از صابون‌های قوی باید محدود شود. در عوض، استفاده از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده به پوست آسیب کمتری می‌زند. علاوه بر این، پوشیدن لباس‌های نخی و گشاد به دلیل خاصیت تنفسی آن‌ها، کمک زیادی به کاهش تحریک پوست و جلوگیری از بدتر شدن وضعیت می‌کند. مدیریت درست بیماری کیدی در کنار استفاده از درمان‌های تسکینی برای خارش، می‌تواند به بهبود کلی وضعیت بیمار کمک کند. بسیاری از کودکان و بزرگسالانی که دچار اختلالات تنفسی در هنگام خواب هستند، به اشتباه به عنوان مبتلا به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) تشخیص داده می‌شوند. این تشخیص اشتباه ممکن است منجر به تجویز داروهای محرک برای درمان شود که هیچ کمکی به درمان خارش نمی‌کند و حتی ممکن است به وضعیت بیمار آسیب برزند. بنابراین، تشخیص دقیق و درمان صحیح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در ضمن بیماران باید برای انتخاب بهترین روش درمانی به پزشک متخصص مراجعه کنند و همچنین به مراقبت‌های روزمره برای جلوگیری از تشدید خارش توجه ویژه‌ای داشته باشند.

هر آنچه باید در خصوص پیاز جوانه زده بدانید

می‌دهد. این دکترای تخصصی بهداشت افزود: در واقع جوانه زدن در پیاز یک روش عالی برای افزایش پتانسیل تغذیه‌ای و عملکردی آن است. وی گفت: بین ۲ تا ۸ روز پس از جوانه زدن میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، فنلی و فلاونوئیدی جوانه‌افزایش قابل توجهی می‌یابد. عسکری تصریح کرد: جوانه زدن منجر به ایجاد ترکیباتی با خواص فیتوشیمیایی و اثرات حفظ سلامتی می‌شود که نقش بالقوه‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها ایفا می‌کند.

دکتر الهه عسکری، دکترای تخصصی بهداشت بیان کرد: جوانه زدن پیاز پس از برداشت، معمولاً به عنوان یک اتفاق نامطلوب محسوب می‌شود. وی ادامه داد: بسیاری از افراد چنین پیازهایی را دور می‌اندازند. عسکری اضافه کرد: برخی افراد قسمت‌های جوانه زده را جدا و بقیه پیاز را مصرف می‌کنند. عضو هیات علمی دانشگاه یادآور شد: با این حال، مانند بسیاری از سبزیجات، جوانه زدن محتوای غذایی پیاز را نیز افزایش

عوامل خطر «زوال عقل»

زوال عقل را می‌توان یکی از بیماری‌های دوران سالمندی نام برد که متأسفانه در حال جوان شدن است. شرایط و رفتارهایی در سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. عدم فعالیت بدنی، اضافه وزن، استرس، دیابت کنترل نشده، فشارخون، کم‌شنوایی، مصرف دخانیات و... زوال عقل که به آن «دمانس» نیز گفته می‌شود، مجموعه‌ای از اختلالات عصبی است که به طور پیشرونده بر عملکرد

زوال عقل را می‌توان یکی از بیماری‌های دوران سالمندی نام برد که متأسفانه در حال جوان شدن است. شرایط و رفتارهایی در سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. عدم فعالیت بدنی، اضافه وزن، استرس، دیابت کنترل نشده، فشارخون، کم‌شنوایی، مصرف دخانیات و... زوال عقل که به آن «دمانس» نیز گفته می‌شود، مجموعه‌ای از اختلالات عصبی است که به طور پیشرونده بر عملکرد

نکته

روش‌های مقابله با استرس

کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور تکنیک‌های مقابله با استرس را برشمرد و گفت: آرام‌سازی ذهن و روان با مرور خاطرات خوب، گفتن جمله انرژی بخش به خود، انجام فعالیت‌های هنری دلخواه، مراقبه، درد و دل با فرد راز نگهدار، ورزش، نوشیدن یک لیوان آب سرد و تنفس عمیق، تکنیک آرمیدگی عضلات و غیره را از جمله روش‌های مقابله با استرس بیان کرد. الهام السادات رضوی در خصوص روش‌های مقابله با استرس، اظهار کرد: استرس، شرایط یا احساسی است که در آن فرد از لحاظ ادراکی این باور را دارد که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتش فراتر از منابع امکانات و توانمندی‌های در اختیار او است. وی با اشاره به اینکه گاهی اوقات مرز میان استرس و اضطراب بسیار باریک می‌شود، تصریح کرد: استرس می‌تواند محرکی برای ایجاد اضطراب و اضطراب می‌تواند نشانه‌ای بیرونی از استرس حاد باشد که علائم مختلفی مانند تشنگی ناراحتی در ماهیچه‌ها، افزایش ضربان قلب و بی‌خوابی ممکن است هنگام وقوع هر دوی این حالات نمود پیدا کند. این کارشناس سلامت روان، استرس را تجربه‌ای موقتی و اضطراب را مسأله‌ای دائمی درباره سلامت روحی و روانی افراد بیان کرد و افزود: استرس واکنش بدن در برابر تغییرها و چالش‌هاست و از نظر مدت زمان و شدت، در افراد مختلف متفاوت است. رضوی با بیان اینکه ما از آنچه نگرانمان کرده است آگاه هستیم ولی در اضطراب از دلیل اضطراب خود (در آن لحظه) کمتر آگاه هستیم، یادآور شد: تفاوت استرس و اضطراب آن است که ما خود را در قبال استرس ناتوان نمی‌یابیم و می‌توانیم راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا کنیم، اما در برابر اضطراب تفکر ما آن است که کاری از دست ما بر نمی‌آید و امور بر ما غلبه دارند. این کارشناس سردرد، افزایش ضربان قلب و تنفس، عرق کردن بیش از حد، خشکی دهان، اختلالات گوارشی و خواب‌ناشانها و بیامدهای منفی استرس از نظر جسمی بیان کرد و کاهش تمرکز فکر، اختلال در حافظه کوتاه مدت، تحریک پذیری، عصبانیت، افسردگی، انزوا و گوشه‌گیری از پیامدهای منفی استرس از نظر روانی عنوان کرد. رضوی، آرام‌سازی ذهن و روان با مرور خاطرات خوب، گفتن جمله انرژی بخش به خود، انجام فعالیت‌های هنری دلخواه، مراقبه، درد و دل با فرد راز نگهدار، ورزش، نوشیدن یک لیوان آب سرد و تنفس عمیق، تکنیک آرمیدگی عضلات و غیره را از جمله روش‌های مقابله با استرس بیان کرد.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

جدول کلمات متقاطع

Word search grid with letters and numbers.

حل جدول ۱۹۸۳

Solved word search grid.

شماره ۱۹۸۳

Large grid containing numbers 1-15 and a complex geometric pattern.