

یادداشت

نکاتی درباره پسیورایزیس

محمد حسن ناصح متخصص پوست و مو



بیماری پسیورایزیس، یک بیماری مزمن خودایمنی است که معمولاً درگیری پوستی دارد. البته در برخی موارد احتمال درگیری مفصلی هم وجود دارد. در این بیماری، لکه های قرمز ناهمواری ایجاد می شود که پوسته های نقره ای، فلس مانند و اصطلاحاً صدفی شکل روی آن قرار گرفته اند. برای همین است که در برخی فرهنگ ها، به آن بیماری صدفک هم می گویند. واقعیت این است که هنوز علت خاصی برای بروز این بیماری کشف نشده است. در برخی موارد احتمال وراثتی بودن برای آن می توان در نظر گرفت. در بیشتر مواقع آنج ها، روی سر، پشت کمر و حتی گاهی کل بدن درگیر این عارضه می شود و احتمالاً با خارش روبه روست. البته ممکن است خارش هم نداشته باشد. جالب است بدانید که شدت و ضعف این بیماری و بروز علائم آن، اصلاً در دو بیمار یکسان نیست و ممکن است به شکلی کاملاً متفاوت در دو فرد خوددش را داشته باشد. اگر نوع بیماری شدت داشته باشد، مفاصل را هم درگیر می کند و بیشتر در مفاصل زانو خودش را نشان می دهد. در واقع پسیورایزیس، ممکن است آرتزیت پسیورایزیس را که درد، سفتی و تورم در مفاصل و اطراف آن احساس می شود نیز به همراه داشته و باعث درفمه شدن مفاصل شود. امروز درمان های مختلفی برای بیماری پسیورایزیس وجود دارد؛ گاهی درمان ها پوستی و موضعی و گاهی هم اگر شدت گرفته باشد، درمان های سیستماتیک و خوراکی برایش نتیجه بخش خواهد بود. در واقع پسیورایزیس، انواع مختلفی از جمله نوع پلاکی، ناخن، گوتات، معکوس، خالدار و... دارد که لازم است متخصص آنها را بررسی و با توجه به نوع و شدت و ضعف بیماری، درباره راه درمان هر کدام نظر تخصصی بدهد. به طور کلی این بیماری، درمان کنترلی دارد و در برخی موارد شاید نیاز به نمونه برداری از پوسته ها هم وجود داشته باشد. برخی از داروهای درمان پسیورایزیس، رشد سلول های جدید پوست را کند می کند و برخی دیگر، خارش و خشکی پوست را تسکین می دهد. مانتا کید به بررسی متخصص داریم؛ چراکه پزشک با توجه به اندازه نبوت، سن، سلامت کلی فرد مبتلا و...، یک برنامه درمانی مناسب برای بیمار انتخاب خواهد کرد که بهترین نتیجه را بگیرد. 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 نشانه های آن را فردی دیدیم، جای نگرانی برای ابتلای خودمان وجود ندارد.

عادت صبحگاهی برای مدیریت بهتر قند خون

از آنچه می خورید تا نحوه حرکت و عادات روزانه شما، همه این موارد می توانند تأثیر زیادی بر ثبات قند خون شما در طول روز داشته باشند. داشتن سطح قند خون سالم می تواند به شما در حفظ انرژی پایدارتر، بهبود خلق و خو، افزایش تمرکز و موارد دیگر کمک کند. اما از سوی دیگر، نوسانات ناگهانی قند خون می تواند باعث خستگی، گرسنگی، تحریک پذیری و افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند مقاومت به انسولین و دیابت شود.



بدن را هیدراته کنید



یکی از ساده ترین و مؤثرترین کارها برای قند خون شروع روز با یک لیوان آب است. نوشیدن ۱ تا ۲ فنجان آب را توصیه می شود. این کار به رقیق شدن گلوکز اضافی خون کمک می کند. از کلیه ها در دفع قند ممانعت می کند و سطح قند خون را در طول روز تثبیت می کند.

فیبر بخورید



صبح ها بدن نسبت به کربوهیدرات ها حساس تر است. بنابراین، شروع روز با وعده ای کم کربوهیدرات و غنی از پروتئین و فیبر می تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند. برای وعده های صبحانه مناسب می توانید املت سبزیجات با آووکادو، نان تست سبوس دار با کره بادام زمینی یا ماست با توت ها و گردو را در نظر بگیرید.

حرکت کنید



فعالیت بدنی در صبح می تواند به طور مؤثری از سطح قند خون ممانعت کند. حرکت، مامپیج ها را فعال کرده و آن ها را وادار می کند تا از گلوکز برای تأمین انرژی استفاده کنند. نیازی به انجام ورزش شدید نیست؛ حتی حرکات کششی ساده، یوگا یا پیاده روی سریع می تواند تأثیرات قابل توجهی داشته باشد. حرکت با شدت متوسط بعد از غذا می تواند سطح قند خون را کاهش دهد.

شام را زودتر میل کنید



محققان توصیه می کنند که برای حفظ سطح قند خون سالم تر در صبح، به زمان بندی وعده های غذایی عصر توجه کنید. خوردن شام قبل از ساعت ۷ شب یا حداقل ۳ تا ۳ ساعت قبل از خواب می تواند به بدن کمک کند تا قبل از کاهش خواب، گلوکز را مدیریت کند. برنی تحقیقات نشان می دهند که زمان بندی زودتر شام می تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند.

خون بدهید تا سکنه قلبی نکند

مجله اپیدمیولوژی اعلام کرد: اهدای خون مکرر می تواند خطر سکنه قلبی را تا ۸۸ درصد کاهش دهد. یک لیوان خون می تواند جان ۳ نفر را نجات دهد. وقتی خون کامل اهدا می کنید حدود ۴۷۰ میلی لیتر یا حدود ۸ درصد از کل حجم خون خود را از دست می دهید. آقایان هر ۳ ماه و خانم ها هر ۴ ماه یکبار می توانند خون اهدا کنند؛ البته در مواقع اضطراری کمبود خون، هر اهدا کننده می تواند با فاصله ۸ هفته نجات دهند.

ورزش هایی که به کنترل قند خون کمک می کنند

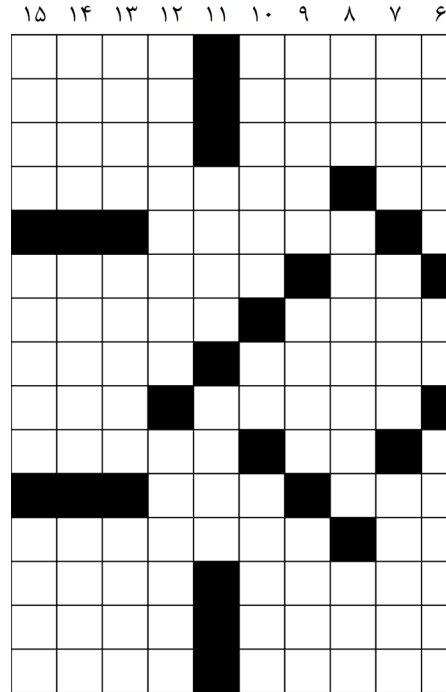
محققان توصیه می کند بزرگسالان سالم برای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا در هر هفته، برنامه ریزی کنند. برای اینکه از برنامه ورزشی خود برای تنظیم قند خون بیشترین بهره را ببرید، بهتر است انواع مختلفی از فعالیت ها را در برنامه ورزشی تان بگنجانید. ورزش هوازی، پیاده روی، شنا، دو چرخه سواری و دویدن برای بهبود سلامت قلب و کاهش قند خون عالی هستند. ورزش های هوازی منظم می توانند جریان خون را تقویت کنند، مقاومت به انسولین را کاهش دهند و در طولانی مدت به کنترل وزن کمک کنند. تحقیقات نشان می دهد که وزنه زدن یا استفاده از کش های مقاومتی به عضله سازی کمک می کند که این امر می تواند جذب گلوکز سلول ها را افزایش و مقاومت کلی به انسولین را کاهش دهد. یوگا هم می تواند به کاهش استرس و آرامش بخشی کمک کند.

شماره ۲۴۳۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

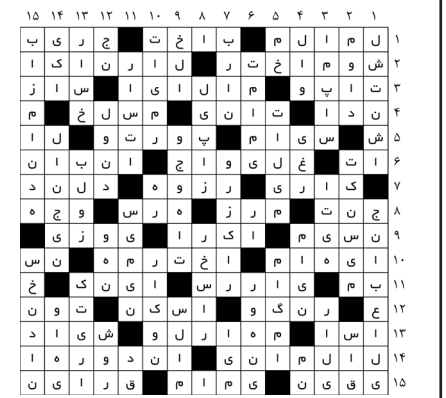
۱- فیلمی از تینکی کریمی - بیگانگان - لیخندلیمدیخ - حرف ۲۴ یونانی - مقابل اخروی - شیرهای درون مهره ۳ - از همسران حضرت ابراهیم (ع) - نظم و ترتیب - گوشه ورزشی ۴ - سوره ۸۲ قرآن مجید - محل تفریح و گردشگاه ۵ - پست فطرت - از نینجه های آزمایشگاهی ۶ - پایین کوه - عید ویتنامی - دستگاه مقاومت برقی قابل تغییر ۷ - ملک مشترک - غلاف فشنگ بی سرب و باروت - از درختان پر شاخ و برگ ۸ - انتها و پایان - اثری از مریم ریاحی - قسمت عقب دهان ۹ - همیشه - شهری در عربستان - چهره آرای در فیلم ۱۰ - باکسی صحبت کردن - بخشی از جامعه انسانی - رباط ۱۱ - تواضع و فروتنی - پوپک ۱۲ - مثنوی از عبید زاکانی - نام پدر داریوش اول ۱۳ - گرداگرد خانه - غاری در حومه مشهد - جذاب و جالب ۱۴ - اشرف مخلوقات - اهل جهنم - کرانه های آسمان ۱۵ - نمده که از پشم گوسفند مالند - هیاهوی مردم در شادی - همسر حضرت ابراهیم (ع)



افقی

۱- قانون مغولی - پشت سرهم - نشدنی ۲- قوس - کسان و افراد - جهاز عروس ۳- عجیب - همسر اولین هود - علم کیمیاگری ۴- مطلع و آگاه - سریالی از سید جمال سیدحاجی ۵- اشاره به نزدیک - بی سوسامان ۶- حقوق بگیر - عدد ارزشمیدس - جای آموزش هنر ۷- بهشت - میانگین - فیلمی از ویتوریو دسیکا ۸- فرمانی که برای دستور توقف به کار می رود - یکه سوار - بیهوده و بیاوه ۹- نمازهای مستحبی - شاعر آلمانی - درآمد ۱۰- نازارام بوبی تاب - کاه و ریزه آن - مصیبت ۱۱- معده - سم ۱۲- شیرینی محلی گیلان - جای تفریح و تفرج ۱۳- مخالف کوچک - از درجات نظامی - حق کسی را تمام دادن ۱۴- حمام لاغری - گل لاله - زین سادس - یار پیچ - فقدان هنجار بایی هنجاری - از القاب مبارک امام پنجم (ع)

حل جدول ۲۰۲۳



جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Sudoku grid with letters and symbols in some cells.

نکته

کودکانی با قلب های سالم

سلول های بنیادی بلوک های اساسی ساختمان بدن انسان هستند و می توانند هر بافتی مانند قلب، ماهیچه، غضروف، استخوان یا کبد را متمایز کرده و تولید مثل کنند. در بدن کودکان با توجه به بیشتر بودن این سلول ها به راحتی می توان با رعایت یک رژیم غذایی مناسب، میزان ساخت سلول های بنیادی را افزایش داده و به سلامت کودکان بخصوص سلامت قلب آنها کمک کرد. با افزایش سن، میزان سلول های بنیادی در حال گردش در بدن، هر سال شروع به کاهش کرده و روند بهبودی فرد را بسیار دشوارتر می کند. بنابراین می توان گفت، غذا بهترین دارو است و رژیم غذایی در افراد و بویژه کودکان به طور قابل توجهی بر چرخه های بازسازی طبیعی بدن تأثیر می گذارد. کتر خوزه فرانسیسکو لویز، محقق ارشد می گوید: «نکنه کلیدی برای والدین اهمیت ترویج یک رژیم غذایی غنی از غذاهای کامل و چربی های سالم برای بهینه سازی سلامت فرزندان و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن است.» رژیم مدیترانه ای شیوه ای برای غذا خوردن است.