دانستنی‌ها

دلایل ایجاد «لکه سفید روی ناخن»

لیوکونیچیا نوعی اختلال است که موجب ظاهر شدن نقاط یا خطوط سفید روی ناخن‌ها می‌شود. لکه‌های سفید ناخن که از نظر پزشکی «لیوکونیچیا» نامیده می‌شود یک مشکل رایج است که در بیشتر موارد ضرری ندارد، اما در برخی موارد این نقاط نشان از وجود یک بیماری جدی در بدن فرد خبر می‌دهند. در ادامه دلایل ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن‌ها بیان شده است:

آسیب یا ضربه به ناخن

در بعضی موارد، لکه‌های سفید در اثر برخورد انگشت با یک شی یا ماندن لای در ظاهر می‌شوند. در این حالت ممکن است بقای لکه‌ها مدتی طول بکشد، زیرا ناخن‌ها به آرامی رشد می‌کنند و امکان دارد از چندماه تا یکسال برای تجدید ناخن و از بین‌رفتن لکه سفید زمان نیاز باشد.

ناخن مصنوعی

در حالی که به‌نظر می‌رسد استفاده از ناخن‌های مانیکور و مصنوعی یک عمل عالی به‌نظر می‌رسند، اما به گفته دکتر اسپنسر کرول متخصص طب داخلی، این روش‌ها برای ناخن‌ها آسیب‌زا محسوب می‌شوند و امکان دارد لکه‌هایی بر روی ناخن‌هایتان ایجاد شود.

پسوریازیس یا اگزما

ناخن‌های شما کششی از پوستتان است، اگر از اگزما یا پسوریازیس رنج می‌برید، ممکن است ناخن‌های شما را نیز تحت‌تاثیر قرار دهد. در هر دو حالت آسیب‌ها به شکل بثورات پوستی، قرمزی و خارش مشخص می‌شود و این علائم می‌تواند روی ناخن‌ها نیز ظاهر شود. پسوریازیس باعث ایجاد لکه‌های سفید در ناخن می‌شود، در حالی که اگزما می‌تواند باعث برجستگی و تغییر رنگ و ضخامت آنها شود. اگر این شرایط را دارید بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنید.

وجود قارچ

از جمله علائم یک قارچ ناخن رایج به‌نام قارچ ناخن سفید سطحی، نقاط سفید ریز بر روی ناخن‌هاست. در موارد شدیدتر، سفیدی و ضخامت می‌تواند به کل ناخن گسترش یابد.

عفونت کرونا

یکی از علائم ویروس کرونا، انگشتان پای متورم یا مایل به قرمز است. در بعضی موارد، بیماران از رنگ پریدگی ناخن و لکه‌های سفید ناخن نیز رنج می‌برند.

کمبود ویتامین

معمول است که کمبود کلسیم مسئول ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن شماست، با این حال پزشکان و محققان متقاعد نشده‌اند که این واقعیت داشته باشد. برخی‌ها ادعا می‌کنند که کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌تواند دلیل این پدیده باشد، در حالی که برخی دیگر می‌گویند این فقط یک افسانه است. به گفته متخصصان، این به سابقه پزشکی هر بیمار و عادات غذایی او بستگی دارد. به‌طور کلی سرطان خون با کمبود ویتامین D، کلسیم و روی همراه است.

بیماری‌های خطرناک

در موارد بسیار نادر، لکه‌های سفید و ناخن‌های شکننده می‌توانند وضعیت جدی‌تری مانند بیماری خودایمنی، بیماری قلبی یا نارسایی کلیه را نشان دهند.

نکته

چرا برخی از افراد پرخور چاق نمی‌شوند؟

برخی از افراد با وجود اینکه تغذیه خوبی دارند و زیاد غذا می‌خورند وزنشان زیاد نمی‌شود و همانطور لاغر می‌مانند. همیشه به ما گفته‌اند که برای حفظ وزن سالم باید حواسمان باشد که چه می‌خوریم و چه مقدار ورزش می‌کنیم. اما همه ما حداقل یک نفر را می‌شناسیم که بی‌حساب غذا می‌خورد و به‌ندرت ورزش می‌کند، اما دچار اضافه وزن نمی‌شود. این اتفاق غالبا باعث می‌شود مردم تعجب کنند و از خود بپرسند که راز لاغرماندن این شخص چیست؟ آیا علت آن فقط متابولیسم است یا چیز دیگری؟ متابولیسم سریع تنها دلیل این مساله نیست. پاسخ به این سوال بسیار پیچیده است، زیرا عوامل مختلفی در این وضعیت دخالت دارند. ژنتیک، تغذیه و حتی عوامل رفتاری به افراد لاغر کمک می‌کنند تا وزن بدن خود را حفظ کنند. همه افراد متفاوت هستند و نحوه حفظ وزن آنها به این واقعیت بستگی دارد که عوامل فوق در زندگی روزمره آنها تاثیرگذار است یا خیر. همچنین، بیشتر افرادی که به‌نظر می‌رسد در مقابل شما زیاد غذا می‌خورند، در واقع به اندازه شما غذا می‌خورند. صرف اینکه آنها امروز بشقاب بزرگی از غذا را در مقابل شما خوردند به این معنی نیست که همیشه بیشتر غذا می‌خورند. آنها ممکن است بعدا با خوردن فقط دو وعده غذایی در روز این پرخوری خود را جبران کنند. این به معنی آن است که کالری روزانه‌ای که آنها دریافت می‌کنند، ثابت می‌ماند.

کوتاه

راه‌هایی برای تامین ویتامین D بدن

ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری مورد نیاز بدن است که در برخی مواد غذایی وجود دارد. ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری است که بدن برای کارکرد صحیح به آن نیازمند است. این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی بدن و نیز جذب مناسب کلسیم نقش مهمی دارد. از این‌رو، کمبود ویتامین D می‌تواند با پوکی استخوان خود را نشان دهد. این ویتامین کاهش‌دهنده التهابات بدن، تسکین دهنده علائم افسردگی، کاهش دهنده خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، و مانع از بروز برخی اختلالات جنسی می‌شود. خوشبختانه بدن توانایی تولید این ویتامین را در معرض نورخورشید دارد. با این حال، در فصول سرد سال به‌دلیل اینکه روزهای آفتابی کمتر و طول روز کوتاه‌تر است و نیز به‌دلیل آنکه سرمای هوا مردم را مجبور به پوشیدن لباس‌های ضخیم‌تر می‌کند، قابلیت تولید ویتامین D در بدن کاهش می‌یابد. از این‌رو، جذب ویتامین D از راه‌های خوراکی بهترین گزینه است. استفاده از قرص‌های حاوی این ویتامین یکی از گزینه‌های موجود است. مواد غذایی زیادی وجود دارند که حاوی ویتامین D هستند و افراد می‌توانند با گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی از تامین این ویتامین اطمینان حاصل کنند.

خواص بی‌نظیر «هویج»

سلامت چشم

با گذشت زمان چشم‌ها ضعیف‌تر شده و گاهی دچار بیماری‌های داخلی می‌شوند. در واقع هویج برای کمک به مشکلات بینایی، اشک‌ریزی چشم‌ها و مشکل دید بسیار موثر است. این سبزی نارنجی حاوی لوتئین همان آنتی‌اکسیدان قوی است که قادر است از شبکیه چشم‌ها مراقبت کرده و از مشکل پیری چشم پیشگیری کند. سعی کنید برای تقویت دید شبانه؛ علاوه بر مصرف هویج با نظر پزشک یا داروساز مکمل بتاکاروتن میل کنید.

جلوگیری از پیری پوست

جوانی و شادابی پوست با هویج امکان‌پذیر است. این ماده غذایی نه تنها برای اعضای داخلی بدن مفید است؛ بلکه برای بهبود وضعیت پوستمان نیز موثر است زیرا اینکه سرشار از بتاکاروتن یا همان پیش‌ساز ویتامین A است. این آنتی‌اکسیدان از پیری سلول‌های پوستی پیشگیری می‌کند. اگر در برنامه غذایی به طور مرتب هویج میل کنید خدمت بزرگی به سلامت و شادابی پوست خود خواهید کرد.

سلامت روده‌ها

زمانی که روده‌ها نمی‌توانند به‌درستی آب را جذب کنند اسهال، دل‌درد و حالت تهوع اتفاق می‌افتد. یکی از روش‌های موثر برای مقابله با این مشکل استفاده از هویج است.

مقابله با کم‌خونی

مصرف هویج برای رفع کم‌خونی جزئی مفید است. هویج خواصی دارد که با تولید بیشتر گلبول‌های قرمز خون باعث رفع کم‌خونی می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هویج یکی از پرمصرف‌ترین سبزیجات است که خواص بسیاری برای بدن دارد. فرقی نمی‌کند هویج خام، پخته، رنده‌شده یا به‌صورت پوره باشد. روش‌های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه غذایی روزانه وجود دارد. این ماده غذایی نارنجی سرشار از خواص فوق‌العاده است که خدمت بزرگی به سلامتی می‌کند، چون می‌تواند مشکلات بینایی، کم‌خونی و اسهال را برطرف کند. در ادامه به مهمترین فواید آن اشاره می‌کنیم.

رفع آفتاب‌سوختگی

هویج موثرترین ماده غذایی برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی است. اشعه‌های ماورای بنفش خورشید به اپیدرم، آسیب‌زده و گاهی التهاب ایجاد می‌کنند که شناخته‌ترین آن آفتاب‌سوختگی است. بتاکاروتن موجود در هویج از پوست محافظت کرده و باعث تقویت آن می‌شود. در واقع این آنتی‌اکسیدان از پوست در برابر اشعه‌های ماورای بنفش محافظت می‌کند.

یادداشت

نکات تغذیه‌ای در دوران بارداری

پریچهر پورانصاری
متخصص زنان زایمان و نازایی

دوران بارداری یکی از حساس‌ترین دوران زندگی است و برای اینکه سلامت مادر و جنین تا تولد نوزاد حفظ شود، لازم است مادران باردار نکاتی را رعایت کنند. داشتن یک برنامه غذایی سالم در دروان بارداری به‌شدت مهم است، زیرا مصرف برخی موادغذایی در این زمان می‌تواند منجر به سقط جنین شود. اگر در طی دوران بارداری مادر رژیم غذایی سالمی داشته باشد نه تنها بارداری راحت‌تری خواهد داشت بلکه نوزاد فرآیند رشد بهتری را طی خواهد کرد. در دوران بارداری برای حفظ سلامت مادر و جنین، مصرف برخی موادغذایی منع می‌شود زیرا عدم رعایت رژیم غذایی سالم، سبب بروز برخی بیماری‌ها برای مادر و ایجاد ناهنجاری‌هایی برای جنین خواهد شد. بهتر است مادران باردار مصرف غذاهای تازه را جایگزین موادغذایی فرآوری‌شده کنند زیرا ممکن است طی فرآیند فرآوری موادغذایی به برخی میکروب‌ها آلوده شوند. یکی از نکات تغذیه‌ای که باید در این دوران به‌شدت رعایت شود، عدم مصرف گوشت نپخته است. وجود برخی از انگل‌ها در موادغذایی گوشتی که به‌خوبی پخته نشده‌اند، می‌تواند عاملی برای به‌خطرانداختن جان مادر و جنین شود. تخم‌مرغ از دیگر مواردی است که نباید به‌صورت خام حتی در برخی موادخوراکی مانند سس‌های خانگی مصرف شود، زیرا مصرف تخم‌مرغ خام سبب ابتلا به عفونت «سالمونلا» خواهد شد که می‌تواند جان مادر را در معرض خطر قرار دهد؛ بنابراین باید تخم‌مرغ به‌صورت پخته، به‌گونه‌ای که زرده تخم‌مرغ حالت جامد پیدا کرده باشد، مصرف شود. مصرف موادغذایی از جمله جگر و حتی مکمل‌های مولتی ویتامین که حاوی مقدار زیادی ویتامین A هستند در دروان بارداری منع شده است. ویتامین A حاوی مقدار بسیار زیادی تراتوژن است، مصرف این ویتامین در دوران بارداری سبب ایجاد نواقص جنینی خواهد شد. هرچند مصرف ماهی در این دوران برای حفظ سلامت مادر و جنین موثر است و مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی برای خانم‌های باردار توصیه می‌شود اما اره‌ماهی و کوسه‌ماهی به‌دلیل اینکه حاوی جیوه بسیاری هستند مصرف آنها بر تکامل سیستم عصبی جنین تاثیر مخربی دارد. مصرف کافئین در چای، قهوه و شکلات باید تا حدامکان محدود شود. میزان کافئین دریافتی در دوران بارداری ۲۰۰ میلیگرم در یک روز است. یک فنجان قهوه حدود ۶۰ میلیگرم کافئین دارد و یک فنجان چای حدود ۳۰ میلیگرم کافئین دارد بنابراین با درنظرگرفتن این میزان از کافئین باید به مصرف قهوه و چای پرداخت.

تاثیر «شکلات» بر قلب‌وعروق

دانشمندان دریافتند که شکلات می‌تواند روی سیستم قلبی‌وعروقی تاثیر مثبت بگذارد. متخصصان اطلاعات ۳۰۰ هزار بیمار را تجزیه‌وتحلیل کردند و به ارتباط بین خوردن شکلات و وجود بیماری عروق کرونر دست یافتند. به‌نظر می‌رسد افرادی که حداقل هفته‌ای یکبار شکلات می‌خورند، ۸ درصد کمتر از سایرین در معرض بیماری کرونر قلب قرار دارند. محققان دلیل فواید شکلات را به داشتن اسیدچرب، فلاوونوئیدها و پلی‌فنول‌ها در آن مربوط می‌دانند، عناصری که باعث تقویت قلب و افزایش سطح کلسترول «خوب» می‌شوند. دانشمندان تاکید کردند که البته باید خوردن شکلات کم باشد، زیرا مصرف بیش‌ازحد شکلات ممکن است باعث چاقی شده و مشکلات دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

راهکار درمان تپش قلب بالا

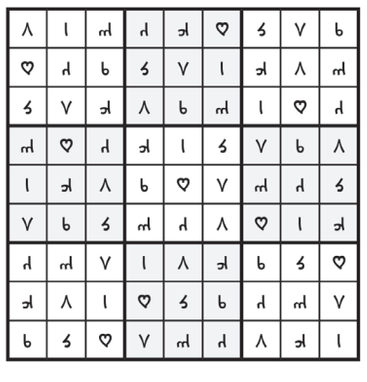
یک متخصص قلب‌وعروق با اشاره به اینکه تپش قلب بالا دلایل متفاوتی دارد، گفت: باید علت تپش قلب بالا با مشورت پزشک مشخص شود. محمدرضا محمدحسنی افزود: معمولا دستگاهی برای این افراد استفاده می‌شود تا ضربان ۲۴ ساعته آنها چک شود. پس از بررسی اطلاعات این دستگاه علت مشخص می‌شود. وی درباره نوجوانانی که فشارزیادی را در دروس تحمل می‌کنند، اشتهای خوبی ندارند و علاوه بر آن نفس تنگی هم دارند، اظهارداشت: اگر فشارخون این افراد بالاتر از استاندارد باشد باید درمان شوند. متخصص قلب‌وعروق افزود: در این بیماران تیروئید هم باید مورد بررسی قرار گیرد.

روش‌های تامین اسیدچرب «امگا۳»

اسیدهای چرب امگا۳ ماده‌ای بسیار ضروری برای سلامتی است که از راه‌های مختلف می‌توان آن را تامین کرد. «آلپینا کمیساروا»، متخصص تغذیه گفت: این اسیدچرب را می‌توان از طریق برخی موادغذایی که ارزان‌تر از بقیه هستند، جبران کرد. وی تاکید کرد که اسیدهای چرب به مقدار زیادی در آجیل، دانه‌های کتان و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود. این کارشناس تغذیه افزود: اسیدهای چرب امگا۳ فقط در ماهی‌های قرمز گرانقیمت وجود ندارد، بلکه در انواع مختلفی مانند ماهی خال‌مخالی و شاه‌ماهی نیز یافت می‌شود. پیش از این پزشکان گفته بودند علائمی مانند تحریک و خشکی پوست، افسردگی، خشکی چشم، دردمفاصل و... می‌تواند نشانه کمبود امگا۳ در بدن باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۰۵

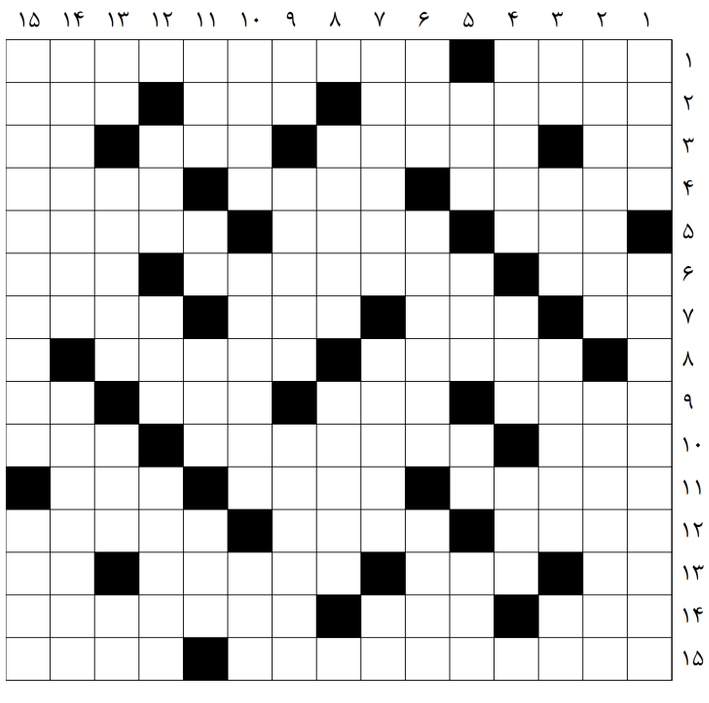
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- خارج از دستگاه خواندن در موسیقی- از بازیگران «آوای باران» ۲- نوعی ترشی- ضمیر متصل پیوسته- محافظ چشم ۳- نام ترکی- از گیاهان دارویی- شب نیست- بوی پشم‌سوخته ۴- پیشامدها- از حروف یونانی- نوعی آسیاب ۵- نوعی ماهی- خدمتکار- گیاهی با برگ‌های پهن ۶- بی‌سروپا- نوعی تفنگ‌سرپر- خودرویی کره‌ای ۷- کلمه شگفتی- میوه‌تابستانی- شیرحیوان تازه‌زا- نوعی سبک موسیقی ۸- جمع جریمه- عنکبوت سمی ۹- بیش‌ازاندازه- درس کشیدنی- به‌جاآوردن- هم‌بازی «پت» ۱۰- دست مالیدن به‌سروپاها در وضو- دومین شهربزرگ یونان- جسور ۱۱- پاک‌کردن- منزل‌بزرگ- رب‌النوع سومریان ۱۲- فناوری روزدنیا- تندرست- دست‌دوم‌فروش ۱۳- خرس آسمانی- سم- فیلسوف یونانی- علامت مفعولی ۱۴- قدم- روزگار- آگهی ۱۵- کارگردان «سارای»- پایتخت انگلیس

عمودی

۱- گشاینده- اسباب معیشت ۲- محل نگهداری آوارگان جنگی- شهری در استان همدان ۳- سست- ابزار- پرآب‌ترین رودآسیای میانه- شماومن ۴- کلاهبرداری- موردنیاز خمیرنان- نمک ترکی ۵- آلوده‌کردن- تماما- میزان‌عمر- مزاح ۶- از رنگ‌های اصلی- کم‌هوش- کشیدنی برچشم ۷- از حیوانات- به‌هم‌پیوسته- کلام معتبر ۸- به آرزونرسیده- اولین امپراطوری هندوستان ۹- عریان- دارای فایده‌زیاد- محروم ۱۰- ثروتمند- جامه یک‌لا- تلاش ۱۱- دومین شهرسوئیس- قلم انگلیسی- وسیله احتیاطی اضافی- از وسایل نقاش‌ساختمان ۱۲- کوفتن- خروس‌مازندرانی- دارایی‌ها ۱۳- بیرون‌دهان- خلیجی در شمال لیبی- خریدنی از مغازه- اینجانب ۱۴- از ذرات بنیادی ماده و حاوی کمترین بارالکتریکی منفی- از آلات‌زینتی خانم‌ها ۱۵- پایتخت مکزیک- گروگذارنده



حل جدول ۱۰۰۴