راهکارهایی برای التیام «سوختگی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

هرگز از کره، روغن، سفیده تخم‌مرغ، خمیردندان یا یخ برای درمان سوختگی استفاده نکنید. این موارد خطر عفونت را افزایش می‌دهند. پماد آنتی‌بیوتیک، ژل آلوئه‌ورا، عسل و مسکن‌های OTC می‌توانند به درمان سوختگی‌های جزئی کمک کنند. سوختگی‌های درجه یک فقط لایه بیرونی پوست را درگیر می‌کند و به‌راحتی در خانه قابل درمان است. سوختگی‌های درجه ۲ با تاول همراه هستند.

پمادهای آنتی‌بیوتیک

پس از تمیزکردن محل سوختگی، از پماد یا کرم آنتی‌بیوتیک استفاده کنید؛ چرا که می‌تواند با پوشاندن پوست و جلوگیری از ورود باکتری یا آلودگی به زخم، از عفونت جلوگیری کند. یک باند استریل روی ناحیه قرار دهید. باندا‌ژ را چندبار در روز یا در صورت خیس‌شدن باندا‌ژ بشویید و عوض کنید.

آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا یک درمان خانگی محبوب برای آفتاب سوختگی است. همچنین ممکن است به تسکین سوختگی‌های درجه یک و دو کمک کند. پس از تمیزکردن محل سوختگی، آلوئه‌ورا خالص را روی ناحیه آسیب‌دیده بمالید. اگر از محصول آلوئه‌ورا خریداری شده در فروشگاه استفاده می‌کنید، مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید. آلوئه‌ورا را چندبار در روز یا در صورت نیاز برای تسکین استفاده کنید.

عسل

عسل دارای خواص ضدباکتریایی طبیعی است. برای سوختگی‌های جزئی، می‌توانید پس از تمیزکردن ناحیه، عسل را به‌طور مستقیم روی پوست بمالید.

اجتناب از نورخورشید

قراردادن یک سوختگی جزئی در معرض نور مستقیم خورشید می‌تواند باعث تشدید پوست شود. در صورت نیاز به قرارگرفتن در معرض نورخورشید، محل سوختگی بپوشانید.

دانستنی‌ها

تاثیر «انار» در مبارزه با سرطان روده بزرگ

محققان موفق به شناسایی رویکرد جدیدی برای درمان سرطان روده بزرگ شده‌اند. در مدل‌های پیش‌بالینی و مطالعات روی سلول‌های ایمنی انسان، محققان دریافتند که اورولیتین A (محصول متابولیت انار) عملکرد سلول‌های ایمنی را در مبارزه با سرطان به‌طور پایدار بهبود می‌بخشد. سرطان روده‌بزرگ همچنان یک بیماری با میزان مرگ‌ومیر بالا در مراحل پیشرفته است. در سال‌های اخیر، یافته‌های تحقیقاتی متعدد تشخیص و درمان زودهنگام این بیماری را بهبود بخشیده است، اگرچه متاسفانه همه بیماران به اندازه کافی به رویکردهای درمانی جدید پاسخ نمی‌دهند. تحقیقات کنونی نشان داده که یکی از ویژگی‌های بیماری‌های تومور، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی است: سلول‌های ایمنی که قرار است با تومور مبارزه کنند، به‌طور سیستماتیک توسط بافت اطراف تومور، یعنی ریزمحیط تومور، سرکوب می‌شوند. در نتیجه، عملکرد سلول‌های T که پاسخ ایمنی طبیعی بدن ما در برابر سرطان هستند، محدود می‌شود و به تومور اجازه رشد و گسترش غیرقابل کنترل را می‌دهند. اخیرا یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی پروفسور «فلوریان گرتن» از دانشگاه گوته فرانکفورت، گام مهمی برداشته و به راه‌حل احتمالی این مشکل نزدیک‌تر شده است. در این مطالعه محققان نشان دادند که اورولیتین A (urolithin A) یک مسیر بیولوژیکی را القا می‌کند که میتوکندری، نیروگاه سلول در سلول‌های T را از طریق فرآیندی به‌نام میتوفاژی بازیافت و تجدید می‌کند. میتوکندری‌های پیر و آسیب‌دیده در سلول‌های T برداشته شده و با میتوکندری‌های جدید و کاربردی جایگزین می‌شوند. این برنامه ژنتیکی سلول‌های T را تغییر می‌دهد و بنابراین توانایی بیشتری برای مبارزه با تومور به آنها می‌دهد. محققان پتانسیل درمانی اورولیتین A را به دو صورت نشان دادند: از یکطرف، اورولیتین A می‌تواند به‌عنوان یک غذا در مدل پیش‌بالینی استفاده شود که رشد تومور را محدود می‌کند و حتی با ایمونوتراپی موجود به‌صورت هم‌افزایی عمل می‌کند. از سوی دیگر، فواید اورولیتین A در سلول‌های T انسانی نیز مشاهده شد. درمان آزمایشگاهی با اورولیتین A سلول‌های T انسانی را جوان‌سازی می‌کند و سلول‌های بنیادی T خاطره را در آزمایشگاه تولید می‌کند. دکتر دومینیک دنک، پزشک بیمارستان دانشگاه فرانکفورت و اولین نویسنده این مطالعه، گفت: دلیل اینکه یافته‌های ما هیجان‌انگیز هستند، این است که ما تمرکز خود را بر سلول تومور نگذاشته‌ایم، بلکه بر روی سیستم ایمنی و دفاع طبیعی در برابر سرطان معطوف کرده‌ایم. ما امیدواریم از این برای بهبود پایدار درمان سرطان روده‌بزرگ و همچنین سایر سرطان‌ها استفاده کنیم.

نکته

راه‌های جلوگیری از پوکی استخوان

باید توجه کرد که یکی از علل مهم مرگ‌ومیر در سراسر دنیا بیماری پوکی‌استخوان است و بر همین اساس مهم است که بدانیم چگونه می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد تا از عوارض آن در امان بمانیم؟. یکی از علل مهم مرگ‌ومیر در سراسر دنیا بیماری پوکی‌استخوان است. استخوان بافت زنده‌ای است که مدام در حال تخریب و بازسازی است، اما معمولا از سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی به بعد جذب کلسیم کاهش یافته و به‌علت برداشت کلسیم از استخوان روند پوکی‌استخوان آغاز می‌شود. به‌دنبال این اتفاق، افزایش احتمال شکستگی استخوان که اغلب در ناحیه لگن، ستون فقرات و مچ پا اتفاق می‌افتد، بیشتر می‌شود. پوکی‌استخوان یک بیماری خطرناک محسوب می‌شود. در حالی که تنها با رعایت چند نکته و همچنین تجویز برخی داروها می‌توان تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کرد. یکی از این نکات پیشگیرانه مصرف مکمل ویتامین D در صورت کمبود آن است. اگر کمتر از ۱۰ دقیقه در روز در معرض نورخورشید باشید و مکمل ویتامین D مصرف نکنید، حتما خطر پوکی‌استخوان تهدیدتان می‌کند. باید توجه کرد که کمبود ویتامین D باعث می‌شود که جذب کلسیم در استخوان‌ها کاهش یابد و در نتیجه استحکام استخوان‌ها کاهش می‌یابد. البته کمبود ویتامین D احتمال برخی بدخیمی‌ها، امراض قلبی‌وعروقی و بیماری‌های عفونی را هم افزایش می‌دهد.

احتیاط در مصرف ویتامین D

باید توجه داشت که در مصرف ویتامین D باید احتیاط کرد، این ویتامین باید زیرنظر پزشک مصرف شود؛ چراکه مصرف بیش از اندازه آن منجر به مسمومیت و عوارض جبران‌ناپذیری خواهد شد. در عین حال توجه کنید که کمبود ویتامین D در کودکان باعث دفرمه‌شدن و نرمی استخوان‌ها، پای پرانتزی و عقب‌افتادن رشد می‌شود. بنابراین لازم است که کودکان هم زیرنظر پزشک قطره ویتامین D مصرف کنند. علاوه بر مصرف ویتامین D باید ورزش کنید، از استعمال دخانیات جدا اجتناب کنید. مصرف خودسرانه برخی داروها هم در طولانی‌مدت می‌تواند به پوکی‌استخوان منجر شود، مانند کورتون‌ها. بنابراین به این موضوع هم توجه داشته باشید. در عین حال رژیم غذایی صحیح یعنی مصرف کافی پروتئین، کلسیم و ویتامین D باعث می‌شود که استخوان‌های محکم و سالمی داشته باشیم. بنابر اعلام معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران، باید توجه کرد که زنان استخوان‌های نازک‌تر و ظریف‌تری دارند و بعد از یائسگی به‌دلیل ترشح کمتر هورمون استروژن بیشتر در معرض خطر پوکی‌استخوان هستند. بنابراین لازم است که مورد ارزیابی و در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرند. بنابراین با ارزیابی مستمر، پیشگیری و درمان زودهنگام اجازه ندهید که پوکی استخوان سلامت شما را تهدید کند. ویتامین K به بدن در تولید پروتئین‌هایی که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است؛ کمک می‌کند. همچنین با تاثیری که در فرآیندهای بدن دارد مقدار کلسیم دفع شده از بدن را کاهش می‌دهد. با اینکه پتاسیم در حفظ سلامت عضلات بسیار تاثیرگذار است، اما به حفظ سلامت استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. همچنین این ماده معدنی می‌تواند اسیدهایی که موجب از بین رفتن کلسیم می‌شوند را خنثی کند. موز، توت‌فرنگی، پرتقال، انبه و... از مهمترین منابع پتاسیم هستند که برای سلامت استخوان‌ها تاثیرگذارند. منیزیم یک ماده معدنی مهم است که در بسیاری از واکنش‌های بدن تاثیرگذار است. منیزیم یک ماده معدنی ضروری بوده و کمبود آن می‌تواند مانع تعادل ویتامین D و کلسیم در استخوان‌ها شود.

یادداشت

علل «زانودرد» در کودکان

نوید رحیمی
فوق‌تخصص روماتولوژی

ورزش‌های رقابتی شایع‌ترین علت زانودرد در کودکان است که شکستگی، دررفتگی و رگ‌به‌رگ‌شدن و پارگی بافت‌های نرم همچون رباط و تاندون‌ها را به‌دنبال دارد. سفت‌شدن عضلات چهارسر ران در کودکان طی دوران رشد بسیار شایع است. به‌طوری‌که استخوان کودکان سریع‌تر از ماهیچه‌ها رشد می‌کند و این فشار بیش از حد بر کشکک زانو وارد و منجر به درد می‌شود. اگر کاسه زانوی کودکانی که مستعد زانوهای ناهموار هستند، به‌طور کامل از شیار استخوان ران عبور نکند، فشار زیادی بر کشکک زانو وارد می‌شود. صافی پای کودکان که موجب کمانک‌شدن زانو به سمت داخل می‌شود از دیگر علل زانودرد در کودکان است. درد در داخل یا خارج زانو تورم در اطراف زانو، ضعف زانو، حرکت محدود زانو، قفل‌شدن زانو، درد موضعی و برآمدگی در زانو از شایع‌ترین علائم دردزانو در کودکان است. درمان دردزانو نسبت به نوع و شدت آسیب و از جهت استراحت و فیزیوتراپی ورزشی تا جراحی متفاوت است که علت و درمان آن در کودکان باید با متخصص طب ورزشی کودکان بررسی شود. درمان‌ها ممکن است از استراحت و فیزیوتراپی ورزشی تا جراحی متفاوت باشد، اما هر نوع تورم زانو در کودک یا نوجوان، طبیعی نیست و اگر کودک با ورم زانو، دردزانو یا سفتی زانو مواجه باشد، در اسرع‌وقت باید به متخصص طب ورزشی کودکان مراجعه کند. در دورانی که کودکان از دردزانو رنج می‌برند می‌توان از باندهای فشاری برای کمک به بهبود سطح راحتی آنها استفاده کرد. قراردادن زانوی کودکان روی یک بالشت نرم موجب تسکین ناراحتی کودکان و کمک به بهبودی می‌شود. تمرینات تقویتی، کششی و مشاوره در مورد شرکت در ورزش از دیگر درمان مناسب زانود درد در کودکان است. امکان زانودرد در همه سنین کودکان با درد التهابی همراه با تورم و سفتی مفاصل وجود دارد و اغلب به خودی خود بهبود پیدا می‌کند. اما طولانی‌شدن درد می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای باشد که نیاز به بررسی متخصص دارد.

خاصیت ضدسرطانی «لبو» را جدی بگیرید

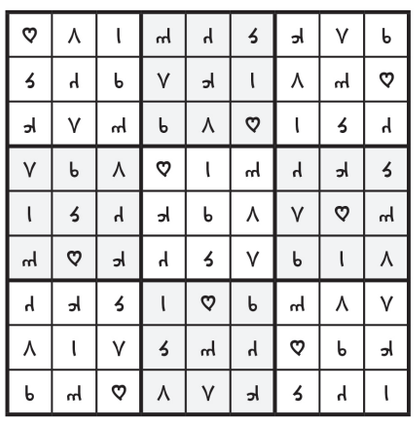
لبو به‌دلیل دارابودن موادمعدنی غنی و انواع ویتامین‌ها خواص درمانی زیادی برای کودکان و بزرگسالان دارد. چغندر شامل تمام موادمغذی مفید از جمله ویتامین‌ها و موادمعدنی مانند ویتامین B و C، پروتئین و فسفر است که برای تقویت و افزایش رشد مو مفید هستند. لبو در نوزادان و کودکان خطر ابتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن را کاهش داده و زردی و هپاتیت را درمان می‌کند همچنین هضم غذا را بهبود بخشیده و برای درمان یبوست در نوزادان و کودکان مفید است. چغندر به‌دلیل دارابودن منابع غنی ویتامین و کلسیم بسیار و همچنین نیترات؛ برای مراقبت از پوست، استحکام استخوان و دندان، جلوگیری از پوکی‌استخوان، کنترل میزان کلسترول و... مناسب است. چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. آب چغندر در کاهش یا جهش سلول‌های سرطانی مفید است.

علل بروز مقاومت میکروبی

استفاده نابه‌جا و بیش از حد از داروهای آنتی‌میکروبیال در انسان‌ها، حیوانات و گیاهان اولین علت بروز مقاومت میکروبی محسوب می‌شود. البته مقاومت میکروبی دلایل دیگری هم دارد. تجویز و مصرف غیرمنطقی داروها و عدم تبعیت بیماران از درمان پیش‌بینی شده از جانب پزشک معالج، یکی دیگر از علل بروز مقاوت میکروبی است. به‌عنوان مثال آنتی‌بیوتیک‌ها فقط قادرند عفونت‌های باکتریایی را از بین ببرند، اما بر روی عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا بی‌تاثیرند و تجویز آنها برای بیماری ویروسی منجر به مقاومت میکروبی خواهد شد. همچنین کمبود دسترسی به آب تمیز و بهداشتی برای انسان‌ها باعث می‌شود یکی از راه‌های پیشگیری از بروز عفونت‌ها که شست‌وشوی مناسب است، عملی نشود و مقاومت میکروبی به آنتی‌بیوتیک‌ها بروز کند. مقاومت میکروبی باعث سخت‌شدن روند درمان می‌شود، اما رعایت بهداشت شخصی و شست‌وشوی دست‌ها می‌تواند مانع از گسترش آن شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

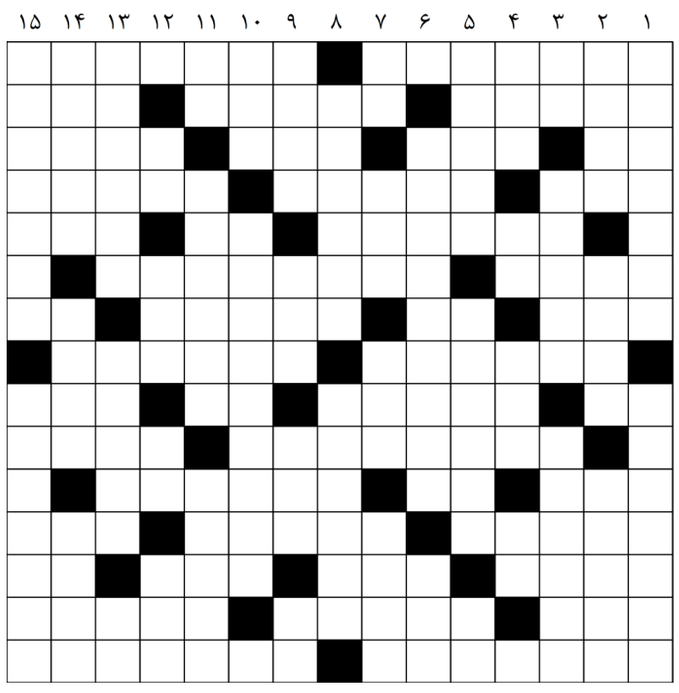
شماره ۱۴۰۸

افقی

۱- از آثار تاریخی زنجان- یاوه‌گوی ۲- شالوده‌واساس- پایتخت بحرین- جوش ریزبدن ۳- ازنشانه‌های جمع فارسی- جمع غده- شیمی کربنی- پنجره مشبک رو به حیاط ۴- ازحیوانات درنده- ازبیماری‌های کودکان- بیگانگان ۵- شرکت خودروساز کره‌ای- خرس آسمانی- اسباب منزل ۶- مجروح‌وزخمی- نوعی سبزی وحشی ۷- دستی- عضوبالانشین- چشم‌اندازها- کلمه تصغیر ۸- ازشهرهای آلبانی- عقب ۹- بوی پشم سوخته- مجموعه تلویزیونی- ماه زمستانی- جمله قرآنی ۱۰- رشیدوبلندقد- سالک‌وپیرو ۱۱- آگاهی‌واطلاع- هزارکیلو- حرف بیهوده می‌گوید ۱۲- پادگان- فلزی گرانبهاترازطلا- یکی از مزه‌ها ۱۳- زیاد- ازکلمات شرط- بعدازغذامی‌خورند- ضمیرفرانسوی ۱۴- دوست‌وهمدم- نوعی مدل موی سر- آشکارکردن ۱۵- همراه با حزن‌واندوه- از بیماری‌های خونی

عمودی

۱- از صنایع‌دستی- اقامتگاه رسمی رئیس‌جمهورآمریکا ۲- مشک- امر به گداختن- محل خریدوفروش کالا ۳- حرف پیروزی- نجات‌وخلاص- ملاقات ۴- مرغزار- مساوی- بی‌حال‌وسست- نمک هندی ۵- آتش مزاج- شهری در ایتالیا- همگی‌وتمام ۶- پیمودن و طی کردن راه- نوعی یقه ۷- یارغم- کتاب مقدس هندوان- ناپدری- نوعی خودروی وطنی ۸- بیمار و رنجور- ابدی‌وپایدار ۹- نیست شونده- متضاد سریع- گل ته‌حوض- علامت مصدرجعلی ۱۰- سنگ‌انداختن- از آثار تاریخی استان کرمانشاه ۱۱- وترکمان- شهری در امارات- دو نفر که سن مشترکی داشته باشند ۱۲- برجستگی لاستیک- بانگ جانور درنده- گذرگاه خون- امیدواری ۱۳- شهری در ایالت وایومینگ- عالم الهی- معاون هیتلر ۱۴- خبرگزاری دانشجویی- از بیماری‌ها- بسیار نکوهش‌کننده ۱۵- گول‌زننده- تفریح‌وگردش



حل جدول ۱۴۰۷