

دانشتنتیها

علائم و راه های انتقال شپش سر

متخصص بیماری های پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، چگونگی بروز شپش سر و چگونگی درمان های آن را تشریح کرد و گفت: نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری بالای آن این است که تمام افراد خانواده که دچار علامت هستند باید تحت درمان مناسب تحت نظر پزشک قرار بگیرند. دکتر رضا رباطی اظهار کرد: از مهم ترین اماکنی که افراد به شپش مبتلا می شوند، می توان به مکان های کمپ ها اشاره کرد. این عضو حیات علمی افزود: شپش دارای شلوغ و پر تجمع مانند مدارس، مهد های کودک، پادگان ها و تخرم هایی به نام «رشک» است که این رشک ها سفید و یا زرد رنگ هستند. وی ایجاد حالت شوهر زدی روی مژه ها یا به وجود آمدن دانه های کوچک کهپری شکل روی منطقه آلوده را از دیگر علایم وجود شپش ذکر کرد. شپش های سر معمولا در پشت گوش و گردن هستند، سرایت پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط های آلوده بروز می کند، اما شپش تنه معمولا در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می یابد. ابتلا شپش تنه همراهی با زنی یک سری عفونت های دیگر مانند تیفوس دارد. دکتر رباطی یکی از اصلی ترین راه های تشخیص این انگل را دیدن شپش زنده یا رشک ها عنوان کرد و گفت: ممکن است اولین علامت ایجاد شپش، خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه رفتن یا خزیدن است. این عضو حیات علمی دانشگاه اساس تشخیص شپش سر را علایم بالینی ذکر کرد و افزود: شپش سر متداول ترین نوع آلودگی توسط این انگل است که معمولا پشت گوش بیشتر دیده می شود که در مراحل پیشرفته تر این بیماری با چشم غیر مسلح به راحتی قابل شناسایی است. دکتر رباطی با تاکید بر اینکه برای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک های آن از بین برود عنوان کرد: اگر چنانچه تخم ها یا همان رشک های شپش باقی بمانند امکان این است که بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود وجود دارد. وی ادامه داد: تخم ها یا رشک های شپش به شوره سر شباهت زیادی دارند با این تفاوت که رشک ها دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی شوند. این متخصص پوست و مو با اشاره به راه های درمان شپش گفت: نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. وی توصیه کرد: در درمان قطعی شپش باید دئوبت و به فاصله یک هفته، انجام شود. متخصص بیماری های پوست و مو دانشگاه تاکید کرد: بعد از درمان های که توسط پزشک تجویز می شود می توان از درمان های ساده تر مثل شست و شوی مو و یا آغشته کردن شانه به سر که رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم های انگل شپش چسبیده به ساقه های مو استفاده کرد. وی با اشاره به اینکه درمان ها باید توسط پزشک متخصص انجام شود توضیح داد: استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می تواند حساسیت زا باشد و یا در مواردی موجب مقاومت تر شدن انگل شود بنابراین توصیه می شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان های خودسرانه برای از بین بردن شپش پرهیز شود. با توجه به اینکه انگل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی ماند، شست و شو و ضد عفونی کردن بیش از حد البسه لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می شود.

خوراکی های مفید برای کبد چرب

اینفوگرافیک: آرمان ملی



گردو

سیر

همه آجیل های درختی می توانند در برنامه غذایی شما جا داشته باشند، اما گردو گل سرسید آن است و به عنوان یکی از بهترین غذاهای مفید برای کبد چرب و کلسترول بالاست. می تواند به کبد آسیب برساند و منجر به بروز کبد چرب شود. خواص سیر برای کبد عبارتند از: کاهش کلسترول کل، کلسترول LDL، کلسترول VLDL و تری گلیسرید تولید شده در کبد. مصرف منظم سیر می تواند از کبد چرب جلوگیری کند باحتی آن را کاهش دهد.

سیر توانایی پیشگیری از التهاب کبد را دارد. سیر، منبع غنی از ویتامین B6 است. یک نوع کلسترول (VLDL) را تولید می کند و مانع از جریان بی رویه چربی ها در خون می شود. با این حال، وقتی که سطح VLDL و سایر انواع کلسترول بالاست، می تواند به کبد آسیب برساند و منجر به بروز کبد چرب شود. خواص سیر برای کبد عبارتند از: کاهش کلسترول کل، کلسترول LDL، کلسترول VLDL و تری گلیسرید تولید شده در کبد. مصرف منظم سیر می تواند از کبد چرب جلوگیری کند باحتی آن را کاهش دهد.

در حالت طبیعی، بدن ما چربی را در بخش های مختلف خودش مثل کبد ذخیره می کند تا بتواند از آن در آینده استفاده کند. زمانی که چربی بیش از اندازه ای در کبد ذخیره شود، با بیماری ای به نام کبد چرب روبه رو می شویم. کبد چرب از تولید سفرا در دستگاه گوارش جلوگیری می کند و وظایف مرتبط با سیستم گوارش ما دچار مشکل می شود که این موضوع، روی بخش های مختلف بدن ما هم تأثیر می گذارد. راه های خیلی زیادی برای درمان کبد چرب وجود دارد اما مهم ترین روش درمانی، همان روشی است که باعث چربی کبد می شود: رژیم غذایی. برخی مواد غذایی هم در برنامه ما وجود دارند که خودمان یا خیر نیستیم، پیشنهاده می کنیم مواد غذایی ای که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم را مصرف کنید و از مواد غذایی ای که می گوئیم، دوری کنید.



کلم بروکلی



اسیدهای چرب امگا ۳

کلم بروکلی از آن دست سبزیجاتی است که خواص بسیار زیادی دارد: هرچقدر هم که خیلی ها آن را دوست نداشته باشند، مطالعه ای عنوان کرده که خوردن کلم بروکلی می تواند از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مثل ماهی سالمون، ساردین، گردو و دانه کتان می تواند به بهبود چربی کبد و سطح کلسترول خون منجر شود.

یادداشت

علل جرقه زدن چشم



امین نیک اقبالی
متخصص چشم پزشکی

اگر مایع (ژل) زجاجیه روی شبکه مایله شود یا با کشیدن تحریک و به آن ضربه ای وارد شود، مقابل چشم تان نورهایی شبیه جرقه یا رعد و برق مشاهده می کنید. کسانی که به چشم شان ضربه ای وارد شده است در هنگام ضربه خوردن ستاره هایی از نور مشاهده کنند. جرقه های نورانی ممکن است به مدت چند هفته تا چند ماه، گاه گاهی ظاهر شوند. هرچه سن بالاتر می رود، احتمال دیدن این جرقه ها بیشتر می شود. چنانچه به طور ناگهانی جرقه نورانی جلوی چشم دیده شود، بلافاصله فرد باید به چشم پزشک مراجعه کند تا معلوم شود، آیا پارگی در شبکه ایجاد شده است یا خیر. برخی افراد جرقه هایی نورانی را به صورت خطی و ناهموار یا موج های حرارتی جلو هر دو چشم خود مشاهده می کنند که ۱۰ الی ۲۰ دقیقه دوام می آورد. این نوع جرقه ها در بیماران میگردن پدید می آید که مربوط به انقباض عروق مغزی است. معمولا این عارضه با پی آمدن سردرد شدید همراه است. گرچه این جرقه های موجی شکل بدون سردرد هم می تواند عارض شود. این مورد را میگردن چشمی یا میگردن بدون سردرد می گویند. هر چند جرقه های نورانی جلوی چشم با ازدیاد سن بیشتر می شود و گاهی این جرقه ها جدی و خطرناک نیستند اما باید همیشه در این گونه موارد به چشم پزشک مراجعه کرد و از وجود ضایعات شبکیه مطلع شد.

ویژه

سلامت قلب با مصرف بادام

مصرف بادام به عنوان یک میان وعده سالم باعث حفظ کلسترول و تری گلیسرید خون در وضعیت طبیعی می شود و از بیماری های قلبی پیشگیری می کند. ۱۰۰ گرم بادام حدود ۵۷۹ کالری، ۵۰ گرم چربی، ۱۳ گرم فیبر غیر محلول و ۲۱ گرم پروتئین دارد، همچنین بادام منبعی غنی از مواد معدنی و ویتامین ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر، روی، مس، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین E است. برای گرفتن اثرات مفید بادام بر چربی خون و سلامت قلب افراد می توانند روزانه بادام را به صورت خام یا بوداده در میان وعده ها مصرف کنند. مصرف بادام به همراه شکر به صورت شیره بادام چاق کننده است. مالیدن روغن بادام شیرین برای ورم های ناشی از خشکی های مفاصل، مزاج های خشک، رفع تشنگی، درد ستون فقرات و گردن در افراد مسن، خشکی مغز، کم خوابی، خشکی چشم و مخاطات بسیار مفید است.

سکنه قلبی در کمین این کودکان است

یک مطالعه جدید نشان داده که حملات قلبی و سکنه مغزی در کمین کودک غیرفعال در خانه است. کودکان و نوجوانان ما باید برای محافظت از سلامت خود بیشتر از صفحه نمایش فاصله بگیرند، چرا که غیرفعال بودن کودک احتمال حملات قلبی و سکنه مغزی را در آینده افزایش می دهد. محققان دریافتند که زمان بی تحرکی انباشته شده در دوران کودکی با آسیب قلبی مرتبط است. دکتر استوارد گفت: سکنه مغزی در کمین کودک غیرفعال در خانه است. کودکان و نوجوانان ما باید برای محافظت از سلامت خود بیشتر از صفحه نمایش فاصله بگیرند، چرا که غیرفعال بودن کودک احتمال حملات قلبی و سکنه مغزی را در آینده افزایش می دهد. محققان دریافتند که زمان بی تحرکی انباشته شده در دوران کودکی با آسیب قلبی مرتبط است. دکتر استوارد گفت:

افزودن شکر به چای و قهوه موجب دیابت نمی شود

نتایج یک تحقیق نشان داد که استفاده از شکر در قهوه و یا چای به طور قابل توجهی با افزایش خطر مرگ و میر یا ابتلا به دیابت مرتبط نیست. محققان شرکت کنندگانی را بدون سرطان، بیماری های قلبی و عروقی یا دیابت در نظر گرفتند که مصرف منظم چای یا قهوه را گزارش کردند. شرط تعامل بین تعداد فنجان قهوه و یا چای در روز و میزان شکر ۰.۹۹ بود. تجزیه و تحلیل زیر گروهی از نتایج یک تحقیق نشان داد که استفاده از شکر در قهوه و یا چای به طور قابل توجهی با افزایش خطر مرگ و میر یا ابتلا به دیابت مرتبط نیست. محققان شرکت کنندگانی را بدون سرطان، بیماری های قلبی و عروقی یا دیابت در نظر گرفتند که مصرف منظم چای یا قهوه را گزارش کردند. شرط تعامل بین تعداد فنجان قهوه و یا چای در روز و میزان شکر ۰.۹۹ بود. تجزیه و تحلیل زیر گروهی از

نکته

نقش دیابت در بروز بیماری های قلبی

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: بیماری های قلبی و عروقی علت بسیاری از مرگ ها در افراد دیابتی است؛ بنابراین اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند فرد را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. دکتر فراد حدائق اظهار کرد: بیش از ۶۰ درصد حوادث قلبی و عروقی مربوط به ریسک فاکتورهای قابل اصلاح ابتلا به این بیماری هاست. وی با اشاره به اینکه فشار خون بالا، سیگار کشیدن، بیماری های قندی، چربی بالا و اضافه وزن، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را به مراتب بالا می برد، خاطر نشان کرد: اصلاح سبک زندگی بیش از ۶۰ درصد حوادث قلبی و عروقی را کم می کند، پیشگیری اولیه بسیار مقرون به صرفه تر از مداخلات ثانویه یا اعمال جراحی است. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توضیح داد: شاخص توده بدن (BMI) بالا، پرفشاری خون، دیابت، کشیدن سیگار و کلسترول بالا عوامل خطری هستند که اگر سه مورد از آن ها در فردی اعم از زن و مرد وجود داشته باشد، او را در معرض خطر مادام العمر بروز بیماری های قلبی و عروقی قرار می دهد. به گفته دکتر حدائق، پژوهش هایی که بر اساس بررسی اطلاعات حاصل شده از مطالعه قند و لیبید تهران انجام شده، بیانگر این موضوع است که بروز بیماری های اولیه ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی، حتی در سنین جوانی می تواند با خطر مادام العمر ابتلا به این بیماری ها همراه باشد. رییس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری های متابولیک دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عنوان کرد: با توجه به بار عظیمی که چنین خطر بزرگی بر اقتصاد و سلامت جامعه وارد می کند، ضرورت اخذ استراتژی های موثر برای پیشگیری اولیه و ثانویه از بیماری های قلبی و عروقی و نیز اجرای برنامه های غربالگری برای این گروه بیماری ها مورد توجه است. وی با اشاره به اینکه مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی کماکان رتبه اول علل مرگ و میر در ایران و جهان را به خود اختصاص داده، گفت: حمله های قلبی مسئول نیمی از بیماری های غیر واگیر و اولین عامل مرگ و میر در دنیا است و سالانه میلیون ها نفر به علت این بیماری فوت می کنند. این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه اصلاح سبک زندگی و عادات غذایی باید قبل از ۲۰ سالگی یا حتی در نوجوانی انجام شود، هشدار داد: اگر اصلاح سبک زندگی، تغذیه و ورزش در بزرگسالی از حد معمول انجام شود، می تواند منجر به ابتلای مادام العمر به بیماری قلبی و عروقی شود. وی با بیان اینکه متأسفانه سن حوادث قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از آن بسیار پایین آمده است، اضافه کرد: مهم ترین روش پیشگیری، عدم ابتلا و کاهش مرگ و میر، اصلاح سبک زندگی مثل کنترل فشار خون، دیابت، تحرک و عدم استعمال دخانیات است.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and a list of clues in Persian. The clues include: 1- از صفات الهی - سر یالی از سعید آقاخانی ۲- شنبه تا آدینه - در پناه - مرده ریگ و ماترک ۳- حرف ندا - سوغات کرمانشاه - سرزنش - طعنه - مساوی ۴- کشیدنی زندگان - افسانه گو - یارسون - اسب پهن پشت ۵- شامل شونده - هدایت شده ۶- اختراع کننده - از ضمایر مشترک - بی بهره از جوانمردی ۷- یارغم - آهک - کوه - پناهگاه ۸- تیر پیکاندار - نامه ای که به وسیله آن شخص را به دادگاه فراخوانند - رقم آخر ۹- رسوم سنن - جاده و مسیر - لباس - تکیه دادن ۱۰- مرکز کردستان - جمع رتبه - به روز کردن برنامه های رایانه ۱۱- درجات - از میقات های پنجگانه حج ۱۲- نوعی سبک موسیقی - برج فرانسه - آن طور و آن گونه - حرکت کرم ۱۳- دوستی - نوعی تذکر - بالیدن - بندگی ۱۴- جزیره ای در دریای کارائیب - قطار زیرزمینی - جدا از هم ۱۵- لرزان - سر یالی به کارگردانی محمدرضا خردمندان و علیرضا بذرافشان

حل جدول ۱۶۸۳

Completed crossword puzzle grid with the solution for puzzle 1683. The solution includes words like: ۱- صفات الهی، ۲- شنبه تا آدینه، ۳- حرف ندا، ۴- کشیدنی زندگان، ۵- شامل شونده، ۶- اختراع کننده، ۷- ضمایر مشترک، ۸- آهک، ۹- وسیله آن شخص را به دادگاه فراخوانند، ۱۰- رسوم سنن، ۱۱- درجات، ۱۲- نوعی سبک موسیقی، ۱۳- دوستی، ۱۴- جزیره ای در دریای کارائیب، ۱۵- لرزان.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle grid and its solution. The puzzle grid is a 9x9 grid with numbers 1-9. The solution grid is provided below it.