

تغییر رنگ ناخن‌ها



مسعود مرادی

متخصص پوست و مو

تغییر رنگ، ضخیم شدن و شکندگی ناخن‌های می‌تواند نشانه‌ای از عفونت قارچی باشد؛ مشکلی که اگر به موقع درمان نشود، ممکن است به زخم ناخن و آسیب به بافت زیر آن منجر شود. قارچ ناخن یکی از عفونت‌های شایع پوستی است که اغلب به شکل خراش‌ها یا خطوط راه راه، لکه‌های سفید، زرد یا قهوه‌ای زیر ناخن ظاهر می‌شود. این بیماری به‌ویژه در خانم‌هایی که به‌طور مکرر از لاک ناخن یا مواد تزئینی برای ناخن استفاده می‌کنند، بیشتر مشاهده می‌شود. علائم اولیه این عفونت شامل ضخیم شدن ناخن، تغییر رنگ به زرد یا قهوه‌ای، و در مواردی ریزش ناخن است؛ معمولاً یک یا دو ناخن درگیر می‌شوند اما در صورت عدم درمان، عفونت می‌تواند گسترش یابد. برای تشخیص دقیق این بیماری، نمونه‌ای از ناخن‌فرد به آزمایشگاه ارسال می‌شود و با بررسی زیر میکروسکوپ، وجود قارچ‌ها تأیید می‌شود. در صورت مثبت بودن آزمایش، معمولاً داروهای خوراکی ضدقارچ تجویز می‌شود چراکه داروهای موضعی به‌تنهایی اثربخشی کافی ندارند. استفاده طولانی‌مدت از لاک یا ناخن مصنوعی، تماس مداوم با مواد شوینده قوی مانند وایتکس، بهداشت نامناسب پا و دست، خصوصاً در محیط‌های مرطوب، پوشیدن کفش‌های تنگ یا استفاده از جوراب‌های نامناسب و تعریق زیاد، به‌ویژه در ورزشکاران یا افرادی که زمان زیادی در کفش هستند نیز از عوامل زمینه‌ساز قارچ ناخن هستند. برای پیشگیری از ابتلاء به قارچ ناخن، رعایت بهداشت دست و پا، خشک نگه‌داشتن نواحی بین انگشتان، استفاده از دستکش هنگام تماس با مواد شوینده، و اجتناب از استفاده مداوم از لاک یا ناخن مصنوعی توصیه می‌شود. همچنین در صورت مشاهده علائم مانند ضخیم شدن ناخن، تغییر رنگ یا ترک خوردگی، مراجعه سریع به پزشک و انجام آزمایش قارچ بسیار مهم است تا با درمان به‌موقع، از پیشرفت بیماری و تخریب کامل ناخن جلوگیری شود.

شاه کلید

پیشگیری از الزایمر

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه تغذیه و روحیه سالم شاه‌کلید پیشگیری بیماری آلزایمر است، گفت: داشتن ارتباطات اجتماعی، روحیه شکرگزاری، خواب و تغذیه مناسب، بهره‌مندی از نور خورشید، فعالیت جسمانی و ورزش منظم تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد. دکتر مهرداد مزده اظهار کرد: روال تدریجی عقل معمولا در شش حوزه توجه، تمرکز، عملکرد اجرایی، زبان و حافظه اختلال ایجاد می‌کند؛ بنابراین هر نوع اختلال حافظه را نمی‌توان آلزایمر دانست. آلزایمر معمولا ۶۵ سال را درگیر می‌کند و بالای این سن، بیشتر دمانس‌های عروقی بر اثر درگیری عروق کوچک مغز، فشارخون بالا، چربی خون و قند بالا رخ می‌دهد که تحت عنوان دمانس واسکولار شناخته می‌شوند.

نقش تغذیه ناسالم

دکتر «مزده» بیان داشت: دست‌کاری‌های مواد غذایی، افزودن

رنگ‌های خوراکی غیرمجاز به برخی مواد غذایی و تنقلات، طی سال‌های اخیر تأثیر زیادی بر بروز اختلالات حافظه، شناختی و افزایش شیوع آلزایمر داشته است. تمام مواد غذایی که به شکل فست‌فود تهیه می‌شوند، در افزایش خطر ابتلا به این بیماری مؤثرند.

تغذیه سالم

وی تأکید کرد: داشتن ارتباطات اجتماعی، روحیه شکرگزاری، خواب و تغذیه مناسب، بهره‌مندی از نورخورشید، فعالیت جسمانی و ورزش منظم تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد. عامل آلزایمر، اختلال در پروتئین‌های موجود در بدن است که با رسوب در سلول‌ها باعث آسیب و مرگ آنها می‌شود. هم‌چنین موسیقی درمانی نقش مؤثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر دارد. همچنین فعالیت‌های نظیر کوهنوردی، سنگ‌نوردی و آب‌درمانی، به دلیل افزایش ارتباطات اجتماعی، می‌تواند به تقویت قوای ذهنی کمک کند. حل‌کردن بازی‌های فکری و انجام بازی‌های دوران کودکی نظیر منج، شطرنج، جورچین تأثیر زیادی در پیشگیری یا کندکردن روند پیشرفت بیماری دارند. مزده عنوان کرد: مصرف مواد غذایی همچون فلفل دلمه‌ای سبز، کرفس و باقلا تأثیر زیادی بر پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر، پارکینسون و بهبود عملکرد حافظه دارد. وی در پایان تأکید کرد: آفرسدرگی، گرفتارشدن در روزمرگی و فرسودگی‌های اخلاقی نیز از عوامل بروز فراموشی هستند و نمی‌توان هر نوع فراموشی را به عنوان آلزایمر تلقی کرد.

تغییر فصل، محرک اگزماس است

همراه هستند. وی افزود: این بیماری زمینه ژنتیکی دارد و علائم آنی مانند قری، خارش، پوست پوست شدن و ترک خوردگی در نواحی مانند گونه ها و تنه ظاهر می شود. مبتلایان به این نوع از کم کمک های بدن نیز حساسیت هایی مانند آسم و رینیت آلرژیک بروز دهند. ابراهیمی خاطرنشان کرد: یکی از مهم ترین راه های کنترل علائم این است که مبتلایان آزمون های راکه به آن حساسیت دارند، شناسایی کنند.

یک متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ مگه‌نای که آغاز فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید این‌کم شود. دکتر بهار ابراهیمی با اشاره به اینکه درماتیت یک از شایع‌ترین اختلالات پوستی است، اظهار کرد: درماتیت‌ها دسته‌ای از بیماری‌های ایمنی، متعوض هستند که با بروز اشکال مختلفی از اگزما و التهابات پوستی

عوارض بارداری چندقلویی با IVF

افزایش احتمال موفقیت آئینگونی انجام می‌شود، اما برای تصمیم‌مکن است که بارداری چندقلوی منجر شود که خود خطرات بسیاری را به دنبال دارد. یه افورد، در حالی که برخی مادران، تمایل به بارداری چندقلوی دارند پزشکان برای کاهش خطرات، راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنند: از جمله این راهکارهایی تون به انتخاب و انتقال جنین‌های با کیفیت بالا، بررسی آئینگونی جنین پیش از انتقال و اصلاح سبک زندگی مادر اشاره کرد.

یک متخصص زنان و زایمان، در خصوص بارداری و نقلوایی با روش IVF، توضیحاتی داد. بارداری و نقلوایی در روش لقاح خارج رحمی (IVF) یکی از روش‌های جدی است که می‌تواند باعث عوارضی مانند حاملگی، دیابت بارداری، محدودیت رشد جنین (IUGR)، جابج شدن جفت، زایمان زودرس، افزایش احتمال زایمان سزارین شود. سارا ساعدی گفت: «نقل بیش از یک جنین در برخی چرخه‌های IVF با هدف

نکته

علائم «آلرژی» را بشناسید

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی با بیان اینکه آلرژی به ل مختلف در بدن افراد خود را نشان می دهد، گفت: هیچ

مواجهه با مواد آلیزری از است. چکنده حیدرضا متضوی در این قطعی برای اکثر آلیزری ها وجود ندارد، بدین پهنارنگار و کتب ایسانا گفت: بروز آلیزری به دسترس سبکی دارد که از جنبه های زیستکی و وراثتی این مهمتترین این عوامل است، اما سایرین مثل: شرایط جسمی، محیطی، شرایط جسمی و روحی افراد، سبکی ها، مواجهه با مواد آلیزری را و... نیز بر آن بی تاثیر نیست. از انواع مختلف آلیزری به توجیه به اینده یک بخش های از است که در آلیزری می کنند و آلیزری به شوه و آلیزری می شود این را ادامه داد: برخی آلیزری ها خوراکی است و از طریق مواد آلیزری در بدن فرد واکنش ایجاد می کند که از مهمتترین این مواد آلیزری می توان به شیر و لبنیات، تخم مرغ، آبل خوصا با دماز، کبک، ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. از دیگران است که آلیزری ها به واسطه آلیزری در بدن فرد واکنش استنشاقی بوده و از طریق تنفس در بدن فرد واکنش می کند. از جمله حساسیت به گرده گیاهان که معمولا در این پهنار و بایز نمود بیشتری دارد. به گفته متضوی، در برخی آلیزری ناشی از تماس پوست با مواد آلیزری است. از جمله به فلزات، برخی گیاهان پوست با مواد شیمیایی، متضوی نمود که در دستگاه تنفسی فوقانی را عمدتا به شکل آلبریش بینی، س، عطسه، کپ شدن بینی، خارش و اشک چشم، خارش و سفت دهان دانست و عنوان کرد: نمود آلیزری در دستگاه تنفسی به صورت سرفه، کتک نفس و آلیزری به شکل است و در پوست نیز عمدتا به صورت کپهر بروز می کند. دستگاه گوارش نیز معمولا به صورت مشکلات گوارشی، ل و جگر که گاهی خون در مدفوع و استفراغ است. این تخصص آلیزریها را تنها به کنترل علائم کبک می کند. البته جمله از انواع آلیزری می توان از آلبومینوز آلیزری که بین مردم به آن آلیزری معروف است نیز استفاده کرد. به گفته متضوی در این موارد خصوصاً در زمینه حساسیت به مواد غذایی مانند نان و گندم، تخم مرغ و... حساسیت معمولا تا پنج سالگی می رود، اما در برخی مواد غذایی مانند آبل و غذاهای می بین نمی رود.

جدول سودو کو

			λ	ι		ϣ	ϥ	
ϣ			ν	ϩ	ϣ		ι	
ϣ	ι	λ	ϥ		ω	ν		ϣ
λ		ϩ					ν	ι
ϥ				ϣ		ω		
	ϣ	ν			λ			
ν	λ		ω		ϩ	ν		
ϩ			ϣ	ϣ				
ω	ϣ	ϣ		λ		ϩ	ν	ϥ

3	Λ	6	l	Y	π	π	π	♥
Y	♥	l	Λ	π	π	3	π	6
π	π	π	6	3	♥	l	Y	Λ
Λ	π	3	Y	♥	6	π	π	l
6	Y	♥	π	π	l	π	Λ	3
l	π	π	3	Λ	π	6	♥	Y
π	6	Λ	♥	π	3	Y	l	π
π	l	Y	π	6	Λ	♥	3	π
♥	3	π	π	l	Y	Λ	6	π

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- دلیل آوردن- غذای خوشمزه ایرانی
- شادابی- کلمه استستا- نوبت به نوبت ۳- تکرار
- ۲- دیاربوردن- درس زوری ۴- مفاہی زاپن-
- ندان- ستاره نیناله دار ۵- مقابل ممان- فلانی
- ک نرم- از ضمائر انگلیسی ۶- صومعه- از حروف
- ایانی- شگفت زدی ۷- لوس- توان و قدرت- اسب
- ۸- جامه قدیمی- صداقت ۹- خرما- اصلی در
- میهن- واحد طول انگلیسی- واحد مقاومت
- ۱۰- خون بها- سالخورد و پیر- پسوند ارندگی
- تربکی ۱۱- تلاش و سعی- چارچوب- پشته بلند
- رنج و زحمت- آغوز- ویولن ۱۲- گل و لجن-
- چوب و ویولن ۱۳- آغوز- ویولن ۱۲- گل و لجن-
- ۱۴- از رنگ بها- غم و غصه-
- ۱۵- حقیقت گرا و واقع بین- توشه

حل جدول ۲۱۰۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
م	ش	خ	گ	د	پ	ت	ث	ج	ب	ا	س
ی	ب	ف	ل	و	ز	ر	و	ل	ش	م	س
و	ب	ر	ا	و	س	ص	ع	ر	ا	و	س
د	و	ز	و	ز	و	ب	ل	ف	ن	س	ا
ا	د	ش	م	ا	ب	ت	پ	د	ر	ا	ا
ا	د	ف	ل	ب	و	ب	س	ی	د	ر	گ
ا	ف	ا	گ	ل	ب	ی	ا	ض	س	خ	ا
و	ا	ر	ه	ت	ف	ا	ه	م	ا	ت	و
و	ا	م	گ	ر	ا	ز	ا	ب	ه	ی	ا
ا	پ	ا	ر	ت	ی	ز	پ	ر	ت	ی	ا
ن	س	ل	ب	ن	ز	د	ن	ش	و	ک	پ
گ	ن	ل	ب	ن	ی	ن	ی	ن	ش	و	ک
ا	ک	س	ل	ا	ف	ک	ر	ا	خ	د	ر
ر	ب	و	ب	ت	ی	ک	ی	ک	س	ر	ی
م	و	ب	م	ش	ب	ی	ا	ک	ی	ر	م

عمودی

- ۱- آسودگی خاطر- برهم زنده نظم ۲- کلمه احترام در خطاب کسی- پاکیزه- تورم قیمت ها
- ۳- فقر سر- اسیر و گرفتار- عاشق ۴- ریا و نفاق- تخت پادشاهی- گل بتونه ۵- سیلی- گریه و شیون- خطا و اشتباه- ساخته شده از ۶- دفعه و مرتبه- کلام تصدیق فارسی- ضمیمه محترمانه
- ۷- سدی در استان تهران- اعضای هیات دولت- اهام شریک شدن ۸- اسم غیراصلی- بنیان هادان- جوهر مرد ۹- وسایط- خودرویی جنگی- کم وزن ۱۰- کلام پرسشی- آقاو سید- وسیله
- ۱۱- پرده- اسمن- نوعی فرنی- خوردن ۱۲- بحیثه درشت- گواهی دادن- دریاچه ای در شوشمان ۱۳- محل بلیت فروشی- پرستاری از بیمار- رسوم ۱۴- اغتشاشگر- وسیله نجاری- تنبل
- ۱۵- لباس مستحبه به هنگام جنگ- از واحدهای اندازگی