

یادداشت

نکاتی در مورد آبله مرغان



مسعود مردانی  
استاد دانشگاه

عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد. در گذشته این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می شوند. این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، هر چه سن ابتلا افزایش یابد علامت های بیماری نیز شدیدتر است. جوش های پوستی آبله مرغان در قسمت های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می شود. دوره حاد این بیماری هفت روز است، در برخی افراد بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دارد. به افراد توصیه می شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از دست دادن و روبوسی با مبتلایان خودداری کنند. این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می یابد. معمولا این بیماری در کودکان سالم خفیف است و در موارد شدید، ضایعات می تواند تمام بدن را پوشش دهد، ممکن است در گلو، چشم ها و غشاهای مخاط مجرای ادرار و نیز نشانه هایی از بیماری ایجاد شود. بثورات تاولی و خارش دار ناشی از عفونت آبله مرغان بین یک هفته تا 20 روز (بسته به شرایط فرد متفات است) پس از قرارگرفتن در معرض ویروس ظاهر خواهد شد و معمولا حدود ۵ تا ۱۰ روز این بیماری نشانه های خود را دارد. برخی از نشانه های آبله مرغان ممکن است یک یا دو روز قبل از بثورات ظاهر شوند تب (اغلب با تب خفیف ۳۷.۸ تا ۳۸.۹ درجه سانتیگراد شروع می شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه های این بیماری است. اگر چنانچه متوجه شدید خودتان یا فرزندان، نشانه های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علامت ها می تواند بیماری را تشخیص دهد. همچنین در صورت لزوم، برای کاهش شدت بیماری و درمان عوارض ناشی از آن، دارو تجویز می کند. در صورت ابتلا به آبله مرغان ضایعات را نخاراندید، ممکن است خاراندن ضایعات شما را در معرض خطر عفونت باکتریایی قرار دهد و همچنین می تواند باعث برجای ماندن محل ضایعات شود.

آسیب های استرس به دهان و دندان

استرس برای بدن، پوست و ذهن خوب نیست با این حال استرس در طولانی مدت می تواند روی لبخند هم تاثیر منفی داشته باشد و ظاهر آن را بد کند؟ محققان رابطه ای بین استرس و سلامت دهان و دندان پیدا کرده اند و به این نتیجه رسیده اند افرادی که استرس بیشتری دارند، معمولا سلامت دهان آنها ضعیف تر است. بعضی از مشکلات دهان و دندانی وجود دارند که با استرس تشدید پیدا می کنند.



دندان قروچه



دندان قروچه که به آن برآکسیسم هم گفته می شود، وضعیتی است که شخص در حالت ناخودآگاه دندان هایش را روی یکدیگر فشار می دهد و یکی از رایج ترین واکنش ها نسبت به ترس، اضطراب و استرس است. استرس می تواند عاملی برای دندان قروچه مداوم باشد و در نتیجه علائم مثل کج شدن فک، شکستگی دندان، درد در صورت، سردرد مداوم، سفت شدن ماهیچه فک و ورم فک در قسمت پایین را به وجود می آورد.

التهاب لته



افرادی که تحت تاثیر شرایط استرس زا هستند، معمولا بیشتر در معرض خطر بیماری پریدونتانال یا دندانی و لته ای قرار می گیرند. هنگامی که بدن استرس داشته باشد، هورمون کورتیزول بیشتر ترشح می شود زیرا می خواهد خاصیت ضدالتهابی خود را به جا بگذارد. هنگامی که این هورمون بیشتر در لته ها تولید شود، سلول های بیشتری برای تولید پروتئین فعال می شوند.

خشکی دهان



هنگامی که استرس شدید باشد، بدن علائم ریفلکس اسید معده را بیشتر نشان می دهد. این اسید روی بزاق اثر گذار است و باعث می شود که تولید بزاق کاهش پیدا کند و دهان خشک شود. خشکی بیش از حد دهان عاملی برای ایجاد احساس چسبندگی، بد شدن طعم دهان، بدبوئی و افزایش خطر ابتلا به پوسیدگی دندان است.

فعل شدن مفصل فک



بدن ما دارای سیستم های دفاعی است که معمولا متوجه آن نمی شویم. تنش عضلانی یک واکنش بازتابی بدن در برابر استرس است تا از آسیب و درد محافظت کند. اگر استرس مزمن را تجربه می کنید، کشش مداوم ماهیچه ها در فک شما می تواند منجر به فک های دردناک یا TMJD شود. TMJD یا اختلال عملکرد مفصل گیجگاهی فکی شرایطی است که شامل درد یا مشکل در حرکت فک شما می شود.

دانستی ها

کدام مواد غذایی برای سلامت مو مفیدند؟

تغذیه مناسب از جمله راهکارهایی است که می تواند به سلامت مو کمک کند. مصرف غذاهای سرشار از پروتئین، اسید چرب امگا ۳، روی (زینک)، اسید فولیک و ویتامین ها می تواند در این زمینه موثر باشد. ریزش مو می تواند به دلایل مختلفی مانند کمبودهای تغذیه ای، اختلالات ژنتیکی، عدم تعادل هورمونی، برخی داروها، اختلالات خودایمنی، عفونت ها، استرس یا پیری طبیعی ایجاد شود. «آلوپسی» اصطلاح پزشکی برای ریزش مو است و هر کسی اشکال مختلفی از آلوپسی را تجربه می کند. «آلوپسی آندروژنیک» شایع ترین نوع ریزش مو پیشرونده است و معمولا به عنوان ریزش مو با الگوی مردانه یا زنانه شناخته می شود. در مردان، این ریزش مو بیشتر در قسمت تاج سر و جلوی سر اتفاق می افتد و می تواند منجر به طاسی کامل در آن نواحی شود. در حالی که زنانی که این نوع ریزش مو را تجربه می کنند، شاهد نازک شدن مو در سرتاسر سر به ویژه در اطراف قسمت مرکزی هستند. اگر زنان از آلوپسی آندروژنیک رنج ببرند به ندرت شاهد طاسی کامل خواهند بود.

نقش تغذیه

«آماندا ساوسدا»، کارشناس تغذیه گفت: غذایی که می خورید و نمی خورید، برای حفظ سلامتی تان کلیدی است که سلامت مو نیز قسمتی از آن است. او قبل از اینکه از غذای خاصی نام ببرد، توصیه می کند مطمئن شوید بدنتان روزانه مقدار کالری کافی را دریافت می کند. به گفته ساوسدا، بدن برای رشد مو و تولید هورمون های مورد نیاز برای موی سالم به انرژی نیاز دارد. یک زن بالغ به طور متوسط به حدود ۲۰۰۰ کالری در روز نیاز دارد. علاوه بر انرژی، مواد مغذی که از طریق غذا دریافت می کنیم نیز تاثیر مستقیمی بر سلامت موها دارند. «فرانسیس لاگمن رات»، متخصص تغذیه اظهار کرد: موها از پروتئین به ویژه کراتین ساخته شده اند، بنابراین منطقی است که ما باید مقدار کافی پروتئین را در رژیم غذایی خود برای حمایت از رشد موی سالم مصرف کنیم. سایر مواد مغذی مورد نیاز برای موهای سالم عبارتند از: روی، اسیدهای چرب امگا ۳، اسید فولیک، ویتامین B6، ویتامین B12، ویتامین Z، ویتامین Y، منیزیم و بیوتین. این ویتامین ها و مواد معدنی در رشد سلول های جدید نقش دارند و موهای مبدون آنها نمی توانند رشد کنند. همچنین مطالعات نشان داده اند که وقتی مصرف کربوهیدرات محدود شود می تواند به ریزش مو منجر شود. علاوه بر این کمبود ویتامین D ممکن است با ریزش مو همراه باشد به همین دلیل مهم است که آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید. لاگمن آرت توصیه می کند دوبار در هفته ماهی سالمون بخورید و از خوردن پوست آن غافل نشوید، زیرا مملو از کلژن است که به سلامت مو کمک می کند.

بادام

بادام سرشار از پروتئین گیاهی است. لاگمن رات همچنین اشاره می کند که بادام حاوی سطوح بالایی از آهن و منیزیم است که آن را به یک غذای عالی برای سلامت موی تبدیل می کند.

گردو

گردو نیز یک منبع گیاهی عالی از اسیدهای چرب امگا ۳ است و حاوی مقدار زیادی پروتئین، فیبر و منیزیم است که همگی به حفظ فرم موها کمک می کنند.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع باارزشی از پروتئین است که به سلامت مو کمک می کند. به گفته لاگمن رات هر ۶ گرم تخم مرغ پروتئینی با استاندارد طلایی را ارائه می دهد، (ارزش بیولوژیکی بالا با هر ۹ اسید آمینه ضروری). علاوه بر این، تخم مرغ منبع عالی ویتامین B12 و بیوتین، ۴۴ واحد بین المللی ویتامین Y و آنتی اکسیدان های لویتین و زانگزانتین است.

مربوبات

کاسه میوه خود را با پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و لیمو پر کنید، همه آنها مملو از اسید فولیک هستند. اسید فولیک برای تولید گلوبول های قرمز خون ضروری است که اکسیژن را به سلول های اطراف بدن از جمله پوست سر می رساند. ساوسدا نیز خاطرنشان می کند این میوه ها سرشار از ویتامین C هستند که به ساخت کلژن کمک و موهای سالم را تقویت می کند.

مرغ

اگر ماهی سالمون دوست ندارید یا به هر دلیلی به راحتی در دسترس نیست، همچنان می توانید موهای فوق العاده سالمی داشته باشید. پروتئین مرغ جایگزین خوب ماهی برای دریافت کلژن است. همچنین می توانید از استخوان های مرغ برای تهیه آب مرغ به عنوان منبع کلژن استفاده کنید.

حبوبات

حبوبات مانند لوبیا و عدس یکی دیگر از منابع عالی پروتئین گیاهی و همچنین حاوی ویتامین B و آهن هستند. خوردن منظم آنها را برای رشد موها توصیه می شود.

غذاهایی که باید محدود شود

مانند هر جنبه دیگری از سلامتی، بهتر است برخی از مواد غذایی را در حد اعتدال یا کم استفاده کنیم. به گفته ساوسدا، غذاهای التهاب آور در رتبه اول قرار دارند و بهتر است مصرف آنها را تا حد امکان محدود کنید. این به این معنی است که شیرینی یا غذاهای فوق فرآوری شده را زیاد نخورید. این نوع غذاها اغلب فاقد مواد مغذی هستند و برای قند خونتان نیز مناسب نیستند. ساوسدا افزود: اگرچه که می توانید غذاهای مورد علاقه خود را که مواد مغذی کمتری دارند بخورید اما اگر سلامت موهایتان برایتان مهم است، بهتر است از میزان مصرف آنها آگاه باشید. ارزش همه ماهی ها در مورد سلامت مو با یکدیگر برابر نیست. در حالی که ماهی های غنی از امگا ۳ برای سلامت موی بسیار عالی هستند اما مصرف ماهی هایی با سطح جیوه بالا مثل ماهی تن پرهیز کنید. جیوه یک فلز سنگین است که پس از انباشته شدن در بدن می تواند باعث ریزش مو شود.

«پارک» سلامت روان کودکان را تقویت می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد کودکان نواپک در نزدیکی طبیعت بزرگ می شوند، کمتر دچار مشکلات عاطفی می شوند، حتی اگر فضای سبز فقط یک پارک یا یک حیاط بزرگ باشد. محققان دریافته اند هر چه فضای سبز در فاصله سه چهارم مایلی خانه کودک بیشتر باشد، علائم اضطراب و افسردگی آنها در سن ۲ تا ۵ سالگی کمتر خواهد بود. محققان در این مطالعه گفتند: «پس از شروع مدرسه کودکان پیدا نکردند.»

مصرف «آووکادو» کیفیت رژیم غذایی را بهبود می بخشد

مطالعه اخیر نشان می دهد که مصرف یک آووکادو در روز ممکن است کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد، اما اثرات آن بر سلامت متابولیک قلب نامشخص است. در یک بررسی مصرف روزانه یک آووکادو به مدت ۲۶ هفته باعث بهبود پیروی از دستورالعمل های غذایی در میان بزرگان سالن مبتلا به چاقی شکمی شد. با این حال، تغییرات در کیفیت رژیم غذایی به طور مستقیم بر عوامل خطر بیماری قلبی متابولیک تأثیر نمی گذارد.

شماره ۱۸۰۸

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and letters. The grid is 15x15.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

حل جدول ۱۸۰۷

1807 crossword puzzle solution grid.