

## علایم و درمان بیماری پروانه‌ای

بیماری پروانه‌ای که به نام‌ای بی‌می شناسیم ناشی از جهش ژنی است و از ابتدای زندگی تا پایان عمر همراه فرد مبتلاست و زخم‌های التیام نیافته‌ای دارد که هیچ‌مرهمی آن را ترمیم نمی‌کند. پوست تاول‌ده‌ای که مانند بال پروانه‌نازک است و هیچ‌درمانی ندارد، باعث شده است این بیماری به بیماری پروانه‌ای شناخته شود. بیماری پروانه‌ای به‌طور مساوی بر مردان و زنان اثر می‌گذارد. بر اساس تحقیقات انجام شده یکی از علل اصلی ابتلا به این بیماری از دواج‌های فامیلی است.

«اپیدرمولیز بولوسا» یا «EB»، بیماری مزمن، پیش‌رونده، مهلک و ناتوان‌کننده و شیوع آن به صورت ارثی و یک‌در ۵۰ هزار نفر است. شدت آن نیز از ملایم تا کشنده است به‌طوری که ممکن است بسیاری از بافت‌های حساس بدن را از بین ببرد.

### علایم و نشانه‌های بیماری پروانه‌ای

بسته به نوع آن تغییر می‌کند و شامل موارد زیر است:

پوست شکننده که به راحتی تاول می‌زند، به خصوص روی دست‌ها و پاها، ناخن‌های بسیار ضعیف یا بدون شکل، پوست ضعیف روی کف دست‌ها و پاها، تاول و زخم کف سر و ریزش مو (زخم آلوپسیا)، پوست به‌ظاهر نازک (زخم آتروفیک)، برآمدگی و جوش‌های پوستی سفید (میلیا)، مشکلات دندان مانند پوسیدگی دندان از مینای بد شکل، مشکلات در بلع (دیسفاژی)، پوستی در دناک و احساس خارش تاول‌روی پوست و اطراف چشم‌ها و بینی، پاره شدن پوست، ریزش پوست، از دست دادن ناخن‌های دست و پا، تاول یا فرفر سایش چشم، عرق ریختن بیش از حد

### اگر EB در غشای مخاط داخلی رخ دهد می‌تواند باعث بروز این موارد شود:

- \* مشکلاتی در بلع، اگر تاول‌ها در دهان و گلو وجود داشته باشد
- \* صدایی خشن، به دلیل وجود تاول در گلو
- \* مشکلات تنفسی، به دلیل وجود تاول در راه تنفسی فوقانی
- \* در هنگام ادرار، به دلیل وجود تاول در دستگاه ادراری
- \* ممکن است تا زمانی که یک کودک نوپا شروع به راه رفتن یا یک کودک بزرگ‌تر فعالیت‌های فیزیکی جدیدی را آغاز کند که اصطکاک شدیدتر روی پاهایش ایجاد شود، تاول‌ها ظاهر نشود.

### درمان‌های بالقوه بیماری

درمانی برای این بیماری وجود ندارد اما محققان در حال مطالعه روش‌های بهتر برای درمان و تسکین علایم بیماری پروانه‌ای هستند از جمله:

- ✓ ژن درمانی
- ✓ پیوند مغز استخوان (سلول بنیادی)
- ✓ درمان‌های جایگزینی پروتئین

# استفاده از دستگاه بخور، چرا و چگونه؟

## آیا همه افراد می‌توانند از هر نوع دستگاه بخوری استفاده کنند؟



### سلامت

برای جلوگیری از انتشار ویروس‌ها و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا در فصولی که در هوا، گرد و غبار پراکنده است یا زمانی که فرد نیاز به مرطوب کردن راه‌های هوایی دارد و دچار چسبندگی راه‌هوایی یا در دفع خلط با مشکل مواجه است، استفاده از بخور کمک‌کننده

### عیب دستگاه بخور سرد

آب محل مناسبی برای تکثیر قارچ‌ها و باکتری‌هاست و از آن جایی که در بخور سرد، قطرات آب به‌هوا پراکنده می‌شود، این مواد هم به‌همراه آب در فضای اتاق منتشر می‌شوند بنابراین مخزن آن‌ها را باید هر روز با آب و صابون شست. در بخور سرد، مواد معدنی موجود در آب در هوا پراکنده می‌شود لذا باید مخزن آن را با آب مقطر پر کرد. در غیر این صورت مواد معدنی موجود در آب به‌صورت گرد و غبار در محیط خانه پخش می‌شود.

### نکته

۱) بهتر است در اتاق کودک‌ها و خردسالان از بخور گرم استفاده شود. البته نباید استفاده از این دستگاه‌ها دایمی باشد زیرا رطوبت بالا، حملات آسم و آلرژی را تشدید می‌کند.

۲) همه افرادی که دچار خشکی پوست، سرماخوردگی، گرفتگی بینی و مجاری تنفسی هستند و از بخاری‌های گازی یا نفتی برای گرم کردن محل زندگی خود استفاده می‌کنند، می‌توانند از این دستگاه‌ها استفاده کنند.

۳) برای هر ۱۰ متر، یک دستگاه لازم است تا بتواند بخار کافی در اتاق ایجاد کند. بخور گرم بیشتر برای کسانی استفاده می‌شود که دچار التهاب راه تنفسی فوقانی نیستند.

۴) گر تنها برای مرطوب شدن هوا از بخور استفاده می‌کنیم بهتر است بخار گرم باشد. اما بیماری‌هایی که التهاب حاد مجاری تنفسی فوقانی دارند، می‌توانند از بخار سرد استفاده کنند تا بیماری تشدید نشود.

### ۵

دستگاه بخور اگر به‌طور صحیح

استفاده شود، می‌تواند از خشکی پوست بدن و پوشش مخاطب بینی و گلو جلوگیری کند و بروز سرماخوردگی، حملات سردردهای سینوسی، آلرژی، آسم و بیماری‌های تنفسی را کاهش دهد و سرمای هوا را تعدیل کند. روشن کردن بخور سرد، ممکن است برای افرادی که دچار التهاب راه‌های هوایی هستند، ایجاد ناراحتی کند.

### یونیزاسیون هوا

نسبت یون‌های مثبت به منفی در هوای پاک و طبیعی ۱/۲ به یک است ولی در هوای آلوده این نسبت افزایش پیدا می‌کند و ۳ به یک می‌شود. دستگاه‌های بخور سرد (اولتراسونیک) با تولید یون‌های منفی و در نتیجه ایجاد بالانس یونی مطلوب، موجب جمع و رسوب ذرات باردار مثبت موجود در هوای می‌شود.

## دستگاه بخور سرد، اکسیژن هوا را مصرف می‌کند؟

در دستگاه بخور سرد، ابتدا امواج اولتراسونیک به سمت آب فرستاده و سپس ذرات آب به ذرات میکرونی تبدیل و در هوا پخش می‌شود. بنابراین زمانی که دستگاه بخور روشن باشد، بلافاصله ذرات ریز آب در فضا منتشر و در صورت وجود بخاری در منزل یا روشن بودن شعله گاز، عناصر موجود در آن مانند سدیم، کلسیم، منیزیم و... درمای شعله برانگیخته می‌شود و از خود نور منتشر می‌کند. بنابراین در اثر این انتشار نور رنگ شعله گاز ممکن است به‌زرد، نارنجی یا قرمز تبدیل شود (بسته به نوع املاح آب).

منبع: تیان، تساک

### بیشتر بدانیم

## آیا ریمل موجب از دست دادن مژه می‌شود؟

### بانوان

مصرف درست ریمل و اجتناب از به کارگیری انواع غیر استاندارد آن، آسیبی به مژه وارد نخواهد کرد و به نازک شدن آن منجر نخواهد شد. با این حال اگر نکاتی را رعایت نکنید، مژه‌های تان آسیب خواهد دید. این مطلب به معرفی نکات مذکور اختصاص دارد.

### استفاده از ریمل ضد آب

ریمل ضد آب، اثر خشک‌کننده دارد و به سختی پاک می‌شود. هنگام پاک کردن ریمل، ممکن است مژه‌ها کنده شوند. از مصرف روزانه ریمل ضد آب خودداری و فقط در صورت لزوم مصرف کنید.

### استفاده بیش از حد از یک محصول

آیا می‌دانستید که ریمل هر ۲ تا ۳ ماه باید تعویض شود؟ محصولات آرایشی چشم نسبت به محصولات دیگر، بیشتر مستعد رشد باکتری هستند چرا که برای آرایش بدون شست و شو، مرتب استفاده می‌شوند محصولات کهنه و قدیمی نه تنها باعث ریزش مژه‌ها می‌شوند، بلکه به دید هم‌تاثیرات سوء خواهند داشت.

مژه همانند پوست، نیاز به تنفس دارد. اگر ریمل را به‌صورت مداوم استفاده کنید، فرصتی به مژه‌ها خود نمی‌دهید و در نتیجه مژه‌های خشک و شکننده‌ای خواهید داشت.

### استفاده بیش از حد از ریمل

با این که ریمل ظاهر زیبا و جذابی به مژه‌ها می‌دهد، به هیچ‌عنوان برای سلامتی مژه‌ها مناسب نیست. استفاده بیش از حد از ریمل باعث ریزش بیشتر آن خواهد شد چرا که برای پاک کردن آرایش، نیاز به شست و شوی مداوم خواهید داشت.

### جلوگیری از ریزش مژه با شست و شوی صحیح

پیشنهاد می‌کنیم به جای شستن ریمل با آب و صابون که منجر به خشک شدن پوست اطراف چشم و صدمه به مژه‌ها می‌شود، با کمی روغن زیتون یا شیر، ابتدا به آرامی مژه‌ها را تمیز کنید و بعد با آب بشویید یا از کمی گلاب به جای تونر استفاده کنید. با این کار، علاوه بر این که مژه‌ها کنده نمی‌شود، پوست دور چشم، سفیدتر و شفاف‌تر می‌شود و از بروز چین و چروک‌های اطراف چشم هم پیشگیری خواهد شد.

البته محلول‌های چشم پاک کن خوبی هم در فروشگاه‌های محصولات مراقبتی از پوست موجود هستند که چنان‌چه از میان مارک‌های معتبر و استاندارد انتخاب شوند، می‌توانند در پاک کردن آرایش چشم به شما کمک کنند و مانع از خشکی پوست دور چشم و ریختن مژه‌ها شوند.

منبع: مدوپیا، نون و آب

### داده‌های تصویری



منبع: نی‌نی‌بان

### ترندها

### آشنیزی‌هن

## ۸+ نکته طلایی برای پخت ماکارونی و پاستا

● ماکارونی یا پاستا از غذاهای محبوب بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترهاست. این غذا را می‌توان با سس‌های مختلف درست کرد.

۱- برای پخت ماکارونی، قابلمه باید جای کافی برای آب داشته باشد. این قدر که رشته‌های ماکارونی موقع پختن آزادانه در آن بچرخد.

۲- برای نجسبیدن پاستا، باید آب در حال جوشیدن باشد و هر از گاهی هنگام پخت، پاستا را هم بزئید و بلافاصله پس از آب کشیدن با سسی که تهیه کردید، مخلوط کنید.

۳- به آب پاستا به ازای هر نیم کیلو گرم حداقل یک قاشق غذاخوری نمک اضافه کنید.

۴- برای ته دیگ ماکارونی بسته به اندازه قابلمه یک یا دو عدد سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت ورقه‌ای برش بزنید. برای این که ته دیگ سیب زمینی نسوزد، بهتر است برش‌ها حدود نیم سانتی متر قطر داشته باشد. روی سیب زمینی‌ها مقداری کنجد و نمک بپاشید.



۸- آن چه باعث خوشمزه‌گی این غذا می‌شود، زمان پخت آن است. توجه کنید تهیه مایع سس تازه پس از افزودن گوچه فرنگی فقط ۴ دقیقه طول می‌کشد. از سوی دیگر، ۴ دقیقه زمان لازم است تا ماکارونی در قابلمه بجوشد و ۴ دقیقه دیگر نیاز است تا ماکارونی درون ماهی تابه پز از سس خیس بخورد و دم بکشد.

۸+ ۱- ترکیب ادویه خوش‌عطر برای ماکارونی: پونه خشک، پودر فلفل سیاه، فلفل سفید و قرمز، پودر لیمو عمانی، زیره سبز و سیاه، زنجبیل، پودر دارچین، ریحان خشک، گلپر، کرفس خشک، پودر تخم شنبلله، نمک، پودر پیاز و سیر، آویشن، پودر تخم گشنیز، زردچوبه، پودر جوز هندی