

پزشکی

## درمان خون‌مردگی زیر پوستی

در مواقعی که قسمتی از بدن شما ضربه می‌بیند، دچار خون‌مردگی می‌شوید. این اتفاق معمولاً جایی برای نگرانی ندارد و می‌توان به‌راحتی آن‌را در منزل درمان کرد.

### ● خون‌مردگی چگونه ایجاد می‌شود؟

اگر رگ‌های خونی پاره شوند، خون درون رگ به زیر بافت پوست نشت می‌کند که به آن خون‌مردگی می‌گویند. پوست در چنین شرایطی با رنگ‌های قرمز، آبی، سیاه یا بنفش دیده می‌شود. تعداد و نوع رگ‌های خونی پاره شده نیز روی ظاهر پوست تأثیر گذار است. نواحی کبودپوست در این شرایط معمولاً با سوزش و ورم همراه است. یک کبودی معمولی معمولاً حدود دو هفته برای ناپدید شدن زمان نیاز دارد.

### ● علت‌های کبودی پوست

- ✓ آسیب دیدگی حین بازی‌های ورزشی
- ✓ ضربه خوردن
- ✓ زمین خوردن یا لیز خوردن
- ✓ استفاده از لباس‌ها و کفش‌های شیشه‌ای
- ✓ واکنش‌های آلرژیک
- ✓ زایمان کردن
- ✓ استفاده از تجهیزات پزشکی مثل اتل‌ها، گچ گرفتن و غیره
- ✓ بالا رفتن سن
- ✓ استفراغ، سرفه یا گریه شدید
- ✓ شیمی درمانی
- ✓ رادیوتراپی
- ✓ جراحی‌های مختلف
- ✓ بستری شدن در بیمارستان

### ● درمان خانگی خون‌مردگی

- چندبار در روز یک تکه یخ را داخل یک حوله یا پارچه قرار دهید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن‌را روی ناحیه مدنظر بگذارید.
- اجتناب از دوش آب داغ، سونا و مکان‌های بیش از حد گرم به مدت دو روز بعد از آسیب دیدگی
- ماساژ قسمت کبود شده یا اطراف آن به صورت بسیار ملایم و چندبار در روز تا در دو روز م‌بین برود.
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات که غنی از آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های A، C، D و E هستند.
- ورزش نکردن به مدت ۲۴ ساعت

### ✓ ضماد گل

ابتدا موضع ادر ظرف آب بسیار گرم به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید و مالش دهید تا آب‌خنک شود. بعد از خشک کردن موضع، روی آن ضماد گل را بگذارید که ترکیب پودر هر گل راوبی مانند گلنار، گل سرخ یا گل بابونه با کمی سر که سیب به صورت خمیر است و آن را ببندید. این کار را سه روز تکرار کنید.

### ✓ استفاده از قهوه‌سیاه

برای از بین بردن خون‌مردگی، قهوه سیاه را خرد کنید و آن را روی خون‌مردگی قرار دهید و بایک باند ببندید تا در عرض چند روز خون‌مردگی از بین برود.

### ✓ بومادران

برای درمان خون‌مردگی، مخلوط بومادران معمولی، بابونه و تنباکوی کوهی به دلیل داشتن خواص ضد التهابی بسیار مفید است.

### ✓ کمپرس بادمشوش گیاهی

از کمپرس دمنشوش گیاهی برای درمان خون‌مردگی استفاده کنید. ۲۷۰ میلی لیتر آب یخ را در کاسه بریزید و به آن شش قطره روغن معطر مانند استوفودوس، اوکالیتوس، روغن زنجبیل و نعناع فلفلی بیفزایید. سپس یک تکه پارچه را در مخلوط خیس کنید و روی ناحیه دچار کبودی بگذارید.

مادران

## شیردهی مادران در اپیدمی کرونا

سازمان بهداشت جهانی به‌طور رسمی اعلام کرده است که با وجود برخی گزارش‌ها مبنی بر مشاهده کرونا ویروس در شیر برخی مادران، شیردهی به‌نوزادان بی‌خطر است. اگرچه بخش‌هایی از کرونا ویروس را در شیر مادران یافته‌است، اما این بخش‌ها ویروس‌های زنده نیست که بتوانند به کودک آسیب برسانند. همچنین مادرانی که آزمایش کرونا ی آن‌ها مثبت شده‌است، نمی‌توانند ویروس را به کودک شیرخوار خود منتقل کنند. مطالعات نشان می‌دهد که شیر مادر دارای آنتی بادی یا پادتن‌هایی است که حتی ممکن است مانع ابتلای کودک به ویروس شود. تجربه به‌دست آمده تاکنون نشان می‌دهد که دوره بیماری کووید-۱۹ به‌طور کلی در نوزادان و کودکان خردسال شدید نیست. به‌نظر می‌رسد عمده خطر انتقال از مجاری تنفسی مادر آلوده‌است. با این حال، مادران باید هنگامی که در کنار کودک حضور دارند، پروتکل‌های بهداشتی و ایمنی را رعایت کنند. شستن دست‌ها و زدن ماسک برای اطمینان از مبتلانشدن کودک به کرونا ویروس از راه‌های دیگر مانند بوسه، بزاق و... هنوز ضروری است.

# چند ماده غذایی التهاب‌زا در بدن را بشناسید

مصرف بی‌رویه اغلب روغن‌های مایع دارای اسیدهای چرب امگا ۶ در ایجاد شرایط التهابی در بدن نقش دارد

تغذیه

التهاب واکنش بدن به ضربه، عفونت، جراحی و مواردی از این دست است. از طرفی چاقی یک بیماری التهابی مزمن است و شاخص‌های التهابی در بدن افراد چاق بالاست و برای درمان آن هم علاوه بر

داروهای ضد التهابی، نرمش و استراحت تجویز می‌شود اما درباره این که چه مواد غذایی در بدن باعث افزایش التهاب می‌شود و بهتر است از آن‌ها پرهیز کنیم، در ادامه مطلبی را آورده ایم:

### روغن‌های دارای اسیدهای چرب غیر اشباع

شامل: روغن‌های مایع ذرت، سویا و آفتابگردان (این دسته از روغن‌ها چربی بدخون را کاهش می‌دهد، اما مصرف زیاد آن‌ها هم ممکن است خطرناک باشد.)

### روغن‌های حاوی اسید چرب تک اشباع

شامل: زیتون و کلزا یا کانولا که مقدار اسیدهای چرب تک غیر اشباع آن‌ها بالاست. (این گروه از روغن‌ها بیشتر مصرف شود. روغن زیتون در حرارت یکسان نسبت به دیگر روغن‌های مایع مواد سمی کمتری تولید می‌کند).

### ● دیگر مواد غذایی التهاب‌زا

- ✓ شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده (مثل نان سفید، پاستا و آب‌نبات)
- ✓ غذاهای دارای چربی ترانس
- نکته مهم درباره روغن‌ها مربوط به اسیدهای چرب ترانس است که در فرایند اضافه کردن هیدروژن به روغن‌های مایع برای تشکیل چربی پایدار و جامد مانند مارگارین تولید می‌شود. از منابع عمده اسیدهای چرب ترانس در رژیم غذایی می‌توان به مارگارین تا حدی هیدروژنه شده، روغن ترد کننده شیرینی و روغن‌های سرخ کردنی اشاره کرد. کره و چربی حیوانی هم حاوی چربی ترانس هستند. این چربی‌ها در بدن مانند

روغن‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع عمل می‌کنند و برای سلامتی مضر هستند. مصرف روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت نوع ۲ و آلرژی را افزایش می‌دهد.

- ✓ روغن‌های گیاهی (که بیش از اندازه به بدن اسید چرب امگا ۶ می‌رساند)
- ✓ گوشت‌های فرآوری شده
- علل غیر خوراکی التهاب عبارت است از استرس، نشستن بیش از حد، سیگار کشیدن، وزن زیاد و چاقی و حتی بعضی از روش‌های درمانی (از جمله قرص‌های ضدباروری).

### ● پیشگیری از التهاب

### مصرف فیبر

طبق تحقیقات بنیاد آرتروز ی‌ها، مصرف زیاد فیبر باعث می‌شود شدت و فراوانی نشانه‌های التهاب کاهش یابد. میزان مناسب مصرف فیبر در روز ۲۵ گرم است.

### پرهیز از شکر

شکر را باید به‌خاطر آتیهام‌هایی که متوجه‌اش است کنار گذاشت. از نظر علمی، شکر با انواع و اقسام بیماری‌ها در ارتباط است، از چاقی تا آلزایمر و...

آشپزی من

## غذای اصلی

## خوراک بادمجان با زیتون

- ابتدا بادمجان‌ها را به هر شکلی که دوست دارید خرد کنید.
- بادمجان‌های خرد شده را با مقداری روغن زیتون در تابه‌ای بگذارید، آن‌ها را تفت دهید و بعد از این که کامل سرخ شد از روی حرارت بردارید.
- در همان تابه پیازهای خرد شده، زیتون، فلفل دلمه‌ای و ساقه کرفس را که از قبل خرد کرده‌اید، تفت دهید.
- رب گوجه فرنگی را پس از آن که مواد تقریباً پخت به آن‌ها اضافه کنید و سپس از روی حرارت بردارید.
- به مواد سرخ شده، بادمجانی را که در ابتدا سرخ کرده‌اید، اضافه کنید.
- آب لیمو، نمک و فلفل را نیز به آن‌ها اضافه کنید و بعد از چند دقیقه حرارت دیدن، مواد را از روی شعله بردارید.

بهتر است در آخر غذای خود را با چند زیتون تزیین کنید.

- بادمجان متوسط - ۲ عدد
- زیتون سبز - ۲۵۰ گرم (اسلایس متوسط)
- فلفل دلمه‌ای قرمز - ۲ عدد
- پیاز متوسط - ۱ عدد
- روغن زیتون - نصف پیمانه
- کرفس - ۳ ساقه
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم



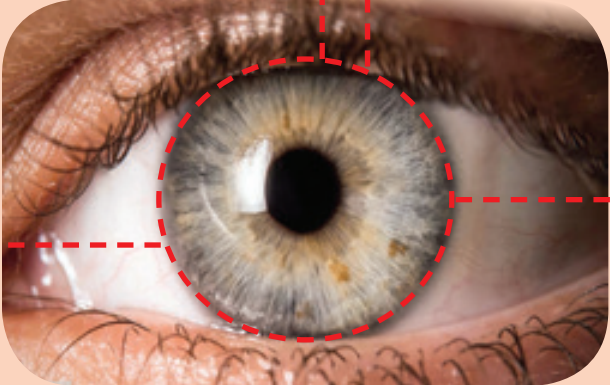
# ۴ توصیه برای حفظ بهداشت چشم‌ها در شیوع کرونا

### استفاده از عینک طبی یا آفتابی

عینک‌های طبی و آفتابی می‌توانند چشم را از قطرات تنفسی آلوده محافظت کنند اما به‌خاطر داشته باشید که به‌طور ۱۰۰ درصدی از چشم‌ها در برابر کرونا محافظت نمی‌کنند.

### کنار گذاشتن لنز و جایگزین کردن عینک تا زمان اتمام شیوع کرونا

هیچ مدرکی مبنی بر خطر ابتلا به ویروس کرونا به دلیل استفاده از لنزهای چشم وجود ندارد، اما استفاده از لنز به افزایش لمس و تماس با چشم بیش از حد می‌انگیزد منجر می‌شود.



### بهداشت فردی و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید

دست‌های خود را مرتب بشوید. بهداشت لنزهای چشم خود را به خوبی رعایت کنید و از لمس کردن یا مالش بینی، دهان و چشم‌هایتان خودداری کنید.

### از تماس با چشم‌های خود اجتناب کنید

ترک این عادت طبیعی دشوار است اما در صورت موفقیت در ترک آن، خطر ابتلا به کرونا را کاهش می‌دهید. اگر احساس خارش یا نیاز به مالیدن چشم خود یا نیاز به تنظیم عینک دارید، به جای انگشتان خود از یک پارچه استفاده کنید.

منبع: ایسنا

زیبایی

## نکاتی درباره آرایش بانوان سالمند

### زینب طباطبایی

خبرنگار

## بانوان

گاهی بانوان مسن برای شرکت در مجالس زنانه یا این که به آرایش علاقه دارند چون روش‌های صحیح آرایش و نکات مربوط به آن را نمی‌دانند، این کار را انجام نمی‌دهند. در این مطلب می‌خواهیم به خانم‌های مسن تر کمک کنیم تا به صحیح‌ترین شکل آرایش خود را انجام و چهره خود را جوان تر نشان دهند.

### ۱) کانسیلر

وقتی نوبت به انتخاب کانسیلر می‌رسد، بهتر است کانسیلرهای ضد پیری تهیه کنید تا خطوط مشخص پوست را پر و لکه‌های تیره رنگ روی پوست را پنهان کند. کانسیلر را به شکل مثلثی زیر چشم‌ها، اطراف دهان و روی هر گونه لکه تیره بزنید و با انگشت اشاره و سپس با اسفنج‌های اشکی ترکیب کنید. توجه داشته باشید که به صورت ضربه‌ای ترکیب کنید و کرمر اری پوست نمالید.

### ۲) کرم پودر

همانند کانسیلر، کرم پودر ضد پیری انتخاب کنید و بهتر است کرم پودر انتخابی شما خواص لیفت کننده و ضد چروک داشته باشد.

### ۳) پودر

پس از کرم پودر، آن را با پودر بی‌رنگ ثابت کنید. هر نوع پودر بی‌رنگی می‌تواند این کار را انجام دهد و آرایش شمار ادر سراسر روز ثابت، بدون چربی و مات نگه دارد.

### ۴) رژگونه

برای پوست‌های سالخورده، یک رژگونه سبک به رنگ صورتی مناسب است. برای پوست‌های مسن هر چه کمتر بهتر! بنابراین تنها مقدار کمی از رژگونه را روی برآمدگی گونه‌ها بزنید و همان کفایت خواهد کرد.

### ۵) خط چشم

خط چشم مایع را تنها روی پلک بالا بزنید و هرگز از آن برای پلک پایین استفاده نکنید. زیرا علاوه بر آن که چشم‌ها را ریزتر نشان می‌دهد، باعث می‌شود خطوط اطراف چشم توجه بیشتری به خود جلب کنند. در عوض خط پلک پایین را با یک خط چشم سفید یا سایه سفید بکشید تا چشم‌ها بزرگ تر به نظر برسند.

### ۶) سایه چشم

برای آرایش پوست‌های سالخورده، یکی از نباید‌ها، استفاده از سایه است. در عوض می‌توانید سایه سفید را تنها زیر ابروها بزنید و روی پلک‌ها پریم بزنید، چرا که سایه شمارا مسن تر نشان خواهد داد. بهتر است پلک‌ها را تمیز و ساد نگه دارید.

### ۷) ریمل

از دو لایه ریمل روی مژه‌ها استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید قبل از آن مژه‌ها را فر کنید. استفاده از دو لایه ریمل، مژه‌ها را بلندتر، چشم‌ها را درشت تر و جوان تر نشان خواهد داد.

### ۸) رژلب

از رژلب‌های سبک استفاده کنید و از رژهای تیره و بسیار روشن مانند قهوه‌ای، انواع قرمز و رژشی اجتناب کنید.

منابع: Webmed.com- Menopause.org

تازه‌ها

## احتمال بروز دیابت بر اثر ابتلا به کووید-۱۹

محققان در تازه‌ترین یافته‌های خود بیان کردند که کووید-۱۹ می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

کرونا ویروس جدید تاکنون در جهش‌هایی که داشته، علایم و آثار متفاوتی را از خود بروز داده‌است. در تازه‌ترین یافته‌های محققان، ۱۷ متخصص دیابت در پروژه‌ای مشترک به این نتیجه رسیدند که این ویروس ممکن است سبب بروز دیابت در افراد سالم شود و این عارضه را در افراد مبتلا تشدید کند. مشاهدات بالینی تاکنون رابطه دوطرفه‌ای را بین کووید-۱۹ و دیابت نشان می‌دهد. طبق بررسی‌ها، ۲۰ تا ۳۰ درصد بیماران کرونایی مبتلا به دیابت بوده‌اند. از یک طرف، کووید-۱۹ در افراد دیابتی با افزایش خطر ابتلا و مرگ و میر بر اثر ویروس کرونا همراه است و از سوی دیگر باعث ایجاد نوع جدیدی از دیابت می‌شود. هنوز مشخص نیست که چگونه کرونا ویروس جدید بر دیابت تأثیر می‌گذارد، اما تحقیقات قبلی نشان داده‌است که پروتئین ACE-2 با اتصال به ویروس کرونا، به ویروس اجازه ورود به سلول‌های انسانی نه تنها در ریه‌ها بلکه در اندام‌ها و بافت‌هایی مانند لوزالمعده، روده کوچک، بافت چربی، کبد و کلیه را می‌دهد که در آن‌ها متابولیسم گلوکز انجام می‌شود. فرضیه محققان این است که با ورود به این بافت‌ها، ویروس ممکن است باعث اختلال در عملکردهای متعدد و پیچیده متابولیسم گلوکز شود. همچنین سال‌هاست محققان دریافته‌اند که عفونت‌های ویروسی می‌توانند باعث بروز دیابت نوع یک شوند. پاول زیمنت، استاد دیابت دانشگاه موناخ در ملبورن و رئیس افتخاری فدراسیون بین‌المللی دیابت و محقق اصلی این پروژه، درباره میزان ارتباط کووید-۱۹ با بیماری دیابت اظهار کرد: ما هنوز میزان تأثیر کرونا ویروس جدید در ایجاد دیابت را نمی‌دانیم و هنوز این سوال باقی است که آیا این اثر پس از بهبودی باقی می‌ماند یا بین می‌رود؟

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان