



بیشتر بدانیم

چگونه پوست خود به خود کبود می‌شود؟

کبودی زمانی اتفاق می‌افتد که رگ‌های خونی ریز آسیب ببینند و در نتیجه خون زیر قسمتی از پوست گیر بيفتند. افتادن، ضربه خوردن یا هر عامل دیگری که فشار ناگهانی به زیادی به قسمتی از پوست وارد کند، می‌تواند باعث شکل‌گیری کبودی شود. البته ضربه‌های خیلی محکم می‌تواند به استخوان‌ها نیز آسیب برساند و در ادامه باعث خون‌ریزی عمیق شود که برای ترمیم و بازسازی به چند هفته زمان نیاز دارد.

۵ علت کبودی

✓ **افزایش سن و سابقه خانوادگی** بسیاری از افراد همراه با افزایش سن متوجه می‌شوند راحت‌تر و سریع‌تر از گذشته دچار کبودی می‌شوند.
✓ **داروها** داروهای رقیق‌کننده خون ممکن است باعث خون‌ریزی و کبودی بیشتر شوند.
✓ **اختلالات خون‌ریزی** بسیاری از مشکلات ژنتیکی می‌توانند کاری کنند که خون به‌آرامی لخته نشود یا به‌هیچ‌وجه لخته نشود. وقتی اختلالات خون‌ریزی باعث کبودی سریع می‌شود، ممکن است بیمار با مشکل خون‌ریزی بیش از حد مواجه شود یا حتی جانش به خطر بیفتد.

✓ **واسکولیت** واسکولیت به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که باعث التهاب رگ‌های خونی می‌شوند. در واسکولیت علاوه بر افزایش خون‌ریزی و کبودی، ممکن است بیمار با علائمی مانند تنگی نفس، بی‌حسی اندام‌ها، برآمدگی‌های پوستی یا شکل‌گیری لکه‌های بنفش روی پوست مواجه شود.

✓ **سرطان** افزایش ناگهانی خون‌ریزی و شکل‌گیری کبودی به‌ندرت می‌تواند از نشانه‌های ابتلا به سرطان باشد. سرطان‌هایی که خون و مغز استخوان را درگیر می‌کنند مانند لوسمی می‌توانند با شکل‌گیری کبودی نیز همراه باشند. خون‌ریزی لثه هم معمولاً در این موارد اتفاق می‌افتد.

چیزمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر کبودی سریع و راحت و واقعاً بزرگ و گسترده باشد و طوری به نظر برسد که انگار خون‌ریزی زیر پوست داریم ادامه دارد، قطعاً وضعیت اورژانسی پزشکی محسوب می‌شود. آسیب‌دیدگی اعضای بدن نیز وضعیت را اورژانسی می‌کند. پس اگر کسی دچار ضربات یا جراحت شدید در ناحیه کمر، قفسه سینه یا شکم شد و کبودی بسیار در دناک بود یا اگر کبودی به‌طور غیرعادی سیاه یا متورم شد، باید سریع خود را به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس پزشکی برساند، اما اگر مشکل تا این حد شدید نبود، منتظر ماندن برای ترمیم و التیام خود به‌خودی‌کبودی خطری ندارد و باید این روند سپری شود.

سلامت

ماسک سوپاپ‌دار برای اطرافیان تان خطر دارد!

ماسک سوپاپ‌دار به خاطر یک طرفه بودن، بازدم فرد را بیرون می‌دهد و احتمال انتقال ویروس را برای اطرافیان افزایش می‌دهد. عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان این مطلب و تأکید بر این که شهروندان به‌هیچ‌وجه از ماسک سوپاپ‌دار در این روزهای کرونایی استفاده نکنند، افزود: «ماسک‌های سوپاپ‌دار که به اشتباه فیلتردار اطلاق می‌شود، یک طرفه است و بازدم فرد را بیرون می‌دهد، بنابراین اگر فردی مبتلا به کرونا باشد، ویروس را به راحتی از ماسک بیرون می‌دهد و اطرافیان را آلوده می‌کند.» وی ادامه داد: «استفاده از این ماسک برای خود فرد مناسب است، اما به شدت برای اطرافیان خطرناک است و احتمال انتقال ویروس را برای اطرافیان افزایش می‌دهد. بنابراین، ماسک‌های سوپاپ‌دار باید جمع‌آوری شود، زیرا برای پیشگیری از کرونا کاربرد ندارد و به‌گسترش آلودگی کمک می‌کند.» این مقام وزارت بهداشت با تأکید بر این که استفاده از ماسک‌های سه‌لایه بسیار مناسب‌تر از ماسک‌های سوپاپ‌دار یا نژدن ماسک است گفت: «شهروندان می‌توانند در صورت دسترسی نداشتن به ماسک‌های سه‌لایه پزشکی، با استفاده از پارچه‌های نخی و کتان، اقدام به دوختن ماسک پارچه‌ای دولایه یا سه‌لایه کنند، این ماسک‌ها نیز در جلوگیری از انتقال ویروس موثر هستند. البته باید توجه شود که بعد از هر بار استفاده، این ماسک‌ها باید شست‌وشو و ضدعفونی شوند.»

شماره پیامک زندگسارم
۲۰۰۹۹۹

خوب و بد نوشابه‌های لبنی گازدار

هر ایرانی تقریباً سالانه ۴۱ لیتر نوشابه گازدار مصرف می‌کند و شانس ابتلا به پوکی استخوان و اضافه‌وزن خود را افزایش می‌دهد



تغذیه

نوشیدنی‌های شیرین و گازدار در میان ایرانیان طرفداران زیادی دارد، این در حالی است که بسیاری از ما تمایل به مصرف شیر و فراورده‌های لبنی نداریم یا به دلیل عدم تحمل لاکتوز، شیر کافی مصرف نمی‌کنیم. همه این عوامل باعث شده است پوسیدگی دندان و پوکی استخوان، چاقی و ابتلا به انواع بیماری‌های کبدی و گوارشی زیاد شود. در همین زمینه متخصصان تغذیه به دنبال چاره‌ای بوده و هستند که هم نیاز چشایی مصرف‌کننده را تأمین کند و هم بتواند املاح و مواد مغذی مورد نیاز را به بدن برساند. یکی از راه‌حل‌ها تهیه نوشیدنی‌های لبنی و گازدار است که اگر شما ندانید بر پایه لبنیات است، هرگز از روی طعم آن متوجه نخواهید شد.

این نوشیدنی سال‌هاست که در دنیا طرفداران خودش را دارد و چند سالی است که در ایران هم تولید می‌شود. در ادامه به ویژگی‌های خوب و بد مصرف آن اشاره می‌کنیم:

فرایند تولید نوشیدنی بر پایه لبنیات

- ۱ در فرایند تولید فراورده‌های متنوع لبنی، چربی شیر برای تولید خامه و کره استخراج و پروتئین شیر برای تولید محصولات غنی شده (مانند شیر پروتئین)، از آن جداسازی می‌شود. شیری که پروتئین و چربی از آن جدا شده و به آن سرم شیر (پرمیت شیر) می‌گویند؛ اگر چه بخشی از ارزش غذایی خود را هم در این فرایند از دست داده است، اما حاوی کلسیم و املاحی است که بدن برای حفظ سلامت خود به آن‌ها محتاج است.
- ۲ این مایع از آب غلیظ‌تر است. به همین دلیل با نسبت ۵۰-۵۰ با آب ترکیب می‌شود تا غلظت آن کمتر شود و بافت مناسبی را برای تولید نوشابه به دست بیاورد. افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها به این مایع اضافه می‌شود تا به آن رنگ و طعمی آشنا برای مصرف‌کنندگان بدهد.
- ۳ به جای اسید فسفریک از اسید لاکتیک استفاده می‌شود.

- ۳ اسید طبیعی ضعیفی که نه تنها به استخوان‌ها آسیب نمی‌رساند، بلکه برای ایجاد طعم دلخواه هم به میزان کمتری شکر نیاز دارد. به همین دلیل در تولید نوشابه‌های لبنی و برای ایجاد طعم تند و تیز آن به اضافه کردن قند کمتری نیاز است. همین کافی است تا قند این نوشیدنی‌ها ۴۰ درصد کمتر از قند نوشابه‌ها باشد.
- ۴ **چرا نباید در مصرف نوشابه لبنی زیاده‌روی کنیم؟** در فرایند تهیه این محصول میزان کلسیم آن کاهش می‌یابد. به عبارتی کلسیم آن نصف کلسیم شیر است و به جای اسید سیتریک و اسید فسفریک که در تهیه نوشابه‌های سیاه‌و نارنجی به کار می‌رود، از اسید لاکتیک استفاده می‌شود.
- ۲ این نوشیدنی هم مانند بقیه نوشیدنی‌های گازدار به دلیل داشتن گاز، مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند و بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

آنشیرینی من

پیش غذا

سوپ هویج به سبک تایلندی

- مواد لازم برای ۴ نفر**
- هویج پوست‌کنده و خرد شده - نیم کیلوگرم
 - فلفل دلمه‌ای - یک چهارم
 - سیر پوست‌کنده - ۴ حبه
 - روغن زیتون - ۱ قاشق غذاخوری
 - شیر نارگیل کم‌چرب - کمی
 - زنجبیل تازه پوست‌کنده - ۱ عدد
 - سسل - ۱ قاشق غذاخوری
 - آب لیمو - کمی
 - پودر کاری - ۲ قاشق چای‌خوری
 - نمک - کمی
 - بادام زمینی بوداده و خرد شده - کمی
 - کشنیز - کمی



پیشنادهای غذایی در مواجهه با علایم گوارشی کرونا

در صورت داشتن علایم اسهال، استفراغ و دل‌درد
مواد غذایی مفید: مایعات، برنج، سیب‌زمینی، کمپوت سیب، موز
بلغور جو دوسر، مرغ بدون پوست، نان سفید کم‌سبوس



در صورت داشتن علایم کم‌اشتهایی

مواد غذایی مفید: سیب، لیموترش، سمنو، شله‌زرد، شیر برنج، انار، انبه، جوانه گندم، خشکبار، جوانه نخود، پرتقال
گلپر، چای لیمووز نجبیل



در صورت داشتن علایم معده‌درد

مواد غذایی مضر: غذای چرب، لبنیات، نسکافه، شکلات، غلات کامل، فست‌فود، قهوه، چای، فلفل، غذای شور
مواد غذایی مفید: نعنای، زنجبیل



بهداشت

۵ باور نادرست درباره استفاده کرم ضد آفتاب کودکان

زینب طباطبایی
خبرنگار

بانوان

با توجه به این که پوست کودکان از پوست بزرگسالان بسیار حساس‌تر است، باید مراقبت‌های بیشتری همراه با اطلاعات کاربردی صورت بگیرد. از این رو باورهای نادرستی هم درباره مصرف ضد آفتاب برای کودکان وجود دارد که در این مطلب قصد داریم این باورها را توضیح دهیم؛ همراه ما باشید.

۱ کودکان نیازی به ضد آفتاب ندارند چرا که پوست‌شان دائم در حال بازسازی است

سوختگی پوست کودکان بر اثر آفتاب، آسیب‌های جدی به پوست آن‌ها می‌زند که گاهی تا بزرگسالی هم درمان نمی‌شود. اگر از کودکی به پوست‌فرزندان مان توجه کنیم، در بزرگسالی پوستی سالم خواهند داشت.

۲ پوست کودک با SPF بالا در امان است

این موضوع یکی دیگر از باورهای نادرست است. SPF یک نشانگر زمان است یعنی بعد از استفاده از کرم ضد آفتاب با درصد SPF معلوم کودک ما چه مدتی می‌تواند در برابر آفتاب باشد. به عنوان مثال اگر یک کرم ضد آفتاب با SPF ۱۰ روی پوست کودک بمالید، او حدود ۵۰ دقیقه می‌تواند در برابر آفتاب بماند و بعد از آن احتمال آفتاب‌سوختگی وجود دارد. موضوع مهم‌تر این است که بدانید استفاده از کرم ضد آفتاب به معنای ماندن زیر آفتاب تند تابستان آن هم به مدت طولانی نیست. یادتان باشد کرمی که استفاده می‌کنید باید دستکم SPF ۳۰ داشته باشد و هر دو ساعت یک‌بار تجدید شود.

۳ میزان محافظتی که از پوست کودک می‌کنم، دقیقاً معادل SPF نوشته شده روی کرم است

مقدار محافظت از پوست کودک بستگی به حجم کرمی دارد که شما به پوست می‌زنید؛ اگر به اندازه لازم کرم را به صورت کودک بمالید، نتیجه دلخواه حاصل نمی‌شود. ممکن است روی کرم نوشته شده باشد SPF ۳۰ اما اگر کرم را به اندازه لازم استفاده نکنید، این مقدار محافظت به دست نمی‌آید و ممکن است شما معادل یک کرم ضد آفتاب با SPF ۲۰ یا ۱۰ پوست‌فرزندان را در مقابل آفتاب ایمن کرده باشید. یک راه خوب برای پی‌بردن به این که ضد آفتاب را به میزان کافی روی پوست زده‌اید یا نه، آن است که وقتی مقدار دیگری ضد آفتاب روی پوست می‌مالید، آن را جذب نمی‌کند.

۴ ضد آفتاب خودمان برای کودک خوب است

چون پوست کودکان حساس و نازک است، باید محصولاتی کاملاً ایمن استفاده کنند و کرم ضد آفتابی که برای‌شان استفاده می‌شود، باید خصوصیات داشته باشد که در بزرگسالان الزامی نیست، مثلاً کرم ضد آفتاب کودک حتماً باید هایپوآلرژنیک باشد یعنی این که عاری از مواد آلرژی‌زا باشد. بهتر است ضد آفتاب کودک بدون اسانس باشد زیرا اسانس‌ها اغلب حساسیت‌زا هستند.

۵ در روزهای ابری نیازی به ضد آفتاب زدن برای کودک نیست

بیش از ۸۰ درصد اشعه UV خورشید در روزهای ابری به زمین می‌تابد و مانند روزهای آفتابی باید از پوست کودک محافظت کامل با ضد آفتاب داشته باشیم.

در تهیه این مطلب از سایت (ellaro) کمک گرفته شده است.

