



بیشتر بدانیم

نکاتی درباره تاثیر کرونا بر پوست



ضایعات پوستی مربوط به کووید-۱۹ می‌تواند به سه شکل باشد:

- ۱-ضایعاتی که از عفونت مستقیم ناشی از اثر ویروس کووید-۱۹ در بدن ایجاد می‌شود.
- ۲-مشکلات پوستی که به دلیل شست‌وشو و استفاده زیاد از مواد ضد عفونی کننده یا به خاطر ماسک زدن ایجاد می‌شود.
- ۳- برخی بیماران که قبلا به ضایعات پوستی مبتلا بوده اند و تحت درمان با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند، ممکن است دچار ضایعات پوستی شوند.

● **ضایعات پوستی ناشی از عفونت کووید-۱۹**
✓بر اساس مطالعات و موارد گزارش شده در سراسر دنیا تعدادی از بیماران مبتلا به کرونا که علائم درگیری ریوی و سایر علائم مرتبط با بیماری را دارند، درگیری پوستی هم داشته‌اند که البته این درگیری‌ها بیشتر به دلیل واکنش ایمنی بدن در مقابل ویروس و التهاب دیواره عروقی یا واسکولیت است.

✓عوارض پوستی کرونا در میان جوانان معمولاً به صورت سرمازدگی کاذب یعنی سرخ شدن وورم کردن انگشتان، روی دست، کف دست و پا بروز می‌کند. در بین میان سالان معمولاً شبیه سرخک یا کهیر خودش را نشان می‌دهد و در سالمندان معمولاً مانند یک توری مشبکی که روی پوست پهن شده یا ته رنگ بنفش و زخم و ذلمه دیده می‌شود.

● **عوارض پوستی ناشی از شست‌وشو یا ماسک زدن**

✓شست‌وشوی زیاد و مکرر دست‌ها باعث ایجاد خشکی، قرمزی، ترک خوردن و پوسته پوسته شدن دست‌ها، بین انگشتان تا مچ و گاهی تا نیمه‌های ساعد می‌شود.

✓این حالت در افراد مسن و افراد کم‌سن و سال، افرادی که پوست خشک دارند، و سواسی‌ها و مبتلایان به کم‌کاری تیروئید و آن‌هایی که از شوینده‌های مایع استفاده می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

✓برای رفع این مشکل می‌توان با مدیریت شست‌وشوی دست‌ها در موارد ضروری و استفاده از دستکش برای انجام بعضی کارهای بیرون از منزل و نیز چرب و مرطوب نگه داشتن دست‌ها پس از شست‌وشو، از این حالت ناخوشایند پیشگیری کرد.

✓زدن ماسک نیز در بعضی از بیماران باعث ایجاد آکنه در نواحی دور دهان می‌شود که بیشتر در بیمارانی که پوست چرب و استعداد جوش صورت را دارند، دیده می‌شود.

✓قرمزی، پوسته ریزی و خارش در پوست صورت به‌ویژه اطراف دهان به دنبال استفاده از ماسک می‌تواند نشانه‌ای از فعال شدن اگزمای سبورئیک باشد.

✓باید توجه داشت این علائم جزئی و گذراست و به هیچ وجه نمی‌توان به خاطر این ضایعات کوچک ماسک را کنار گذاشت، چون استفاده نکردن از ماسک می‌تواند به قیمت زندگی انسان تمام شود.

● **ضایعات پوستی ناشی از داروهای**

تضعیف کننده ایمنی بدن

✓حالت سوم هم مربوط به بیمارانی است که قبلاً به ضایعات پوستی مبتلا بوده اند و تحت درمان با داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند. این بیماران باید با پزشک خود در تماس باشند، البته قطع خودسرانه دارو برای این بیماران پیشنهاد نمی‌شود چون باعث بازگشت بیماری اولیه خواهد شد.

✓توصیه می‌شود این افراد نکات ایمنی و بهداشتی را بسیار جدی بگیرند و بیش از دیگران رعایت کنند. این افراد باید بدانند هرگونه تغییر در دارو یا دوز آن‌ها باید به عهده پزشک معالج باشد.

منبع: ایسنا-ایرنا

شماره پيامک زندگي سلام

۲۰۰۹۹۹

چند پیشنهاد خوراکی

به بانوان برای قبل و بعد از تمرینات ورزشی



مهسا کسنوی | مترجم



یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های خانم‌های ورزشکار این است که، قبل و بعد از تمرین چه چیزی بخورند تا به نتیجه دلخواه خود از ورزش برسند. در ادامه به معرفی و بررسی خوراکی‌هایی که قبل و بعد از ورزش با توجه به نوع فعالیت ورزشی‌تان، می‌توانید بخورید، می‌پردازیم:

● ورزش‌های کاردیو

اگر سبک ورزشی شما ورزش‌های کاردیو (ورزش‌هایی که ضربان قلب و میزان تنفس را بالا می‌برد) مثل دوچرخه سواری، ایروبیک، دویدن و کیک بوکسینگ است باید قبل از ورزش میان وعده‌هایی بخورید که زود هضم هستند و بعد از ورزش، آب، پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید. **پیشنهاد:** برای قبل از تمرین، ترکیب یک گلابی و یک‌ونیم قاشق مرباخوری عسل (۱۵۳ کالری) و برای بعد از تمرین ترکیب سه چهارم فنجان شیر کم چرب و یک موز کوچک (۱۷۸ کالری) پیشنهاد می‌کنم.

● ورزش‌های چربی‌سوز

اگر از طرفداران کلاس‌های چربی‌سوز و اینتروال هستی، قبل از تمرین برای داشتن انرژی کربوهیدرات‌های ساده بخورید و برای بعد از ورزش

پروتئین مصرف کنید، تا عضله‌های خود را از دست ندهید.

پیشنهاد: برای قبل از تمرین، ترکیب یک نان تست جوویک قاشق مرباخوری عسل (۱۶۲ کالری) و برای بعد از تمرین ترکیب دو قاشق غذاخوری آووکادو و سه قاشق مرباخوری پنیر کم چرب پیشنهاد می‌شود که پروتئین بالایی دارد.

● ورزش‌های نرم‌دهی

اگر از آن دسته خانم‌هایی هستی که علاقه زیادی به حجیم کردن بدن خود نداری و هدف شما از ورزش فقط فرم‌دهی است و طرفدار ورزش‌هایی چون یوگا و پیلاتس هستی، باید میزان کربوهیدرات، پروتئین و چربی شما در یک سطح و متعادل باشد. این سطح از تعادل به پایداری سطح انرژی شما در طول روز کمک می‌کند.

انرژی‌زین

پیش غذا

سالاد ذرت، ترش و شیرین تابستانی

- کلم سفید کوچک - یک عدد
- ذرت پخته - ۳۰۰ گرم
- کشمش پلویی - یک لیوان
- هویج - ۴ عدد
- مایونز کم چرب یک لیوان
- شکر - ۲ قاشق سوپ‌خوری (به دلخواه)
- آب‌لیمو - ۳ قاشق غذاخوری



کلم‌هارا انگینی خرد کنید.

هویج را رنده کنید. دانه‌های ذرت، کشمش و هویج رنده شده را با کلم خرد

شده مخلوط کنید.

شکر را با سس مخلوط و به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً یکنواخت

شود.

سالاد را به مدت ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا جا بیفتد و کشمش‌ها نرم

شود.

(اگر تمایل به طعم شیرین‌تر سالاد ندارید می‌توانید کمی آب‌لیمو را جایگزین

کنید و از طعم آن لذت ببرید.)

دانستنی‌ها

حاملگی پرخطر را بیشتر بشناسیم

دکتر شهرزاد زاده

مدرس، متخصص زنان

اگر چه پزشکان با به تأخیر انداختن بارداری موافق نیستند اما گاهی شرایطی پیش می‌آید که باید اقدام به بارداری را به تعویق انداخت تا شرایط بهتری مهیا شود.

از جمله:

● سن نامناسب

یکی از عوامل مهم در باروری، سن است. بهترین سنین برای بارداری خانم‌ها حدود ۲۳ سالگی و حداکثر تا ۳۵ سالگی است. اولین بارداری بهتر است حدود ۲۴-۲۳ سالگی و حداکثر تا ۳۰ سالگی باشد اما بارداری‌های بعدی می‌تواند در ۳۵ یا ۳۶ سالگی هم اتفاق بیفتد.

● وزن غیرطبیعی

خانم‌ها باید به تغذیه و وزن خود قبل از بارداری توجه داشته باشند. شاخص توده بدنی خانم‌ها (وزن بر حسب کیلو گرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر) بهتر است در حد طبیعی (تقریباً بین ۱۸ تا ۲۵) باشد. خانم‌هایی که خیلی لاغر و ضعیف هستند و خانم‌هایی که اضافه‌وزن زیاد دارند، بهتر است تا رسیدن به وزن طبیعی، بارداری را به تأخیر بیندازند.

● اختلال اعصاب و روان

اگر یکی از دو طرف از نظر اعصاب و روان دچار مشکل است یا روابط بین همسران نوسان زیادی دارد، بهتر است قبل از اقدام به بارداری، این بیماری‌ها درمان و مشکلات فرد حل شوند و زوج در شرایط مناسب، بدون استرس و اضطراب، برای فرزند دار شدن اقدام کنند.

● بیماری‌های جسمی

قبل از اقدام به بارداری، به خصوص برای خانم‌هایی که عادت ماهیانه نامنظم دارند یا ستنشان بالاست، لازم است آزمایش‌هایی انجام شود و مسائلی مثل ابتلا به برخی عفونت‌ها یا اختلال‌های غده تیروئید و وضعیت تخمدان بررسی و درمان شود.

● ۱۰ بارداری پرخطر

۱. خانم‌های بالای ۴۰ سال وزیر ۱۸ سال.
۲. افرادی که مشکلات زناشویی شدید دارند.
۳. همسرانی که هر دو تالاسمی مینور دارند.
۴. زنان معناد، پیش از ترک اعتیاد.
۵. خانم‌هایی که به دیابت مبتلا هستند و قند خونشان تحت کنترل نیست.
۶. خانم‌هایی که واکسن سرخ‌و سه‌خچه زده‌اند حداقل تا سه ماه بعد از واکسیناسیون نباید باردار شوند.

۷. خانم‌های خیلی چاق یا خیلی لاغر

۸. خانم‌هایی که برای درمان جوش‌های صورت از داروی «ایزوترتینوئین» یا «اکوتان» استفاده کرده‌اند، نباید تا سه ماه بعد از قطع مصرف آن باردار شوند.

۹. خانم‌های مبتلا به پسوریازیس یا برخی بدخیمی‌های پوستی که از دارویی مانند «توتیگازون» یا «تیکازون» استفاده کرده‌اند، نباید تا ۳-۲ سال پس از قطع مصرف این دارو باردار شوند.

۱۰. خانم‌هایی که به هر علتی تحت درمان را دیواکتیو قرار گرفته‌اند، بهتر است تا یک سال از بچه دار شدن خودداری کنند.

منبع: سلامت نیوز

پزشکی

سرطان کبد؛ علائم و پیشگیری

ابتلا به سرطان کبد اولیه (سرطان کبد) در کبد آسیب دیده به دلیل نقایص هنگام تولد یا عفونت مزمن بیماری‌هایی مانند هپاتیت B و C، همو کروماتوز (یک بیماری ارثی همراه با آهن زیاد در کبد) و سیروز به وجود می‌آید. هپاتیت B و C و همو کروماتوز می‌تواند باعث آسیب دائمی و نارسایی کبدی شود. سرطان کبد همچنین با چاقی و بیماری کبد چرب هم مرتبط است.

● سرطان اولیه و ثانویه در کبد

سرطان اولیه کبد، سرطانی است که در کبد آغاز شده است. این بخش به طور عمده در خصوص رایج‌ترین نوع سرطان کبد، کارسینوم کبدی (سلول‌های کبدی HCC) است. اما شایع‌ترین سرطان کبد، سرطانی است که در قسمت دیگری از بدن شروع می‌شود و به کبد گسترش می‌یابد. این سرطان کبد نیست بلکه «متاستاتیک» یک عضو دیگر است. به عنوان مثال: لوزالمعده، روده بزرگ، معده، پستان، ریه یا سرطان دیگری که به کبد سرایت کرده است. علائم سرطان کبد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

ضعف و خستگی

درد در شکم

تورم شکم به دلیل ایجاد مایعات (آسیت)

درد در شانه راست

از دست دادن اشتها و احساس بیماری

کاهش وزن

زرد شدن پوست و چشم

حرکات روده کم‌رنگ

تب

● پیشگیری از سرطان کبد

سیروز کبد ز منیه ساز ابتلا به سرطان کبد است. پیشگیری از موارد ابتلا به هپاتیت مانند پر هیز از انجام تتو، کنترل وزن و مصرف کافی میوه و سبزیجات تازه و... از جمله موارد ضروری است.

✓ کسانی که آزمایش مثبت دارند، افرادی که قبلاً خون اهدا کرده‌اند و کسانی که به اندازه کافی سلامت‌اند که خون اهدا کنند در اولویت قرار دارند.

● **چگونه پلاسما می‌تواند به درمان کرونا کمک کند؟**

✓ این پلاسمای غنی شده با پادتن می‌تواند به بیمارانی که سیستم ایمنی آن‌ها در تلاش برای تولید پادتن‌های خودشان است کمک کند.

✓ اگر پلاسما ۲۸ روز بعد از درمان کووید-۱۹ دریافت شود، این امید وجود دارد که پلاسمای افراد درمان شده حاوی سطح بالایی از این پادتن خنثی کننده باشد.

✓ این پلاسما می‌تواند به بیمارانی که اکنون از این ویروس رنج می‌برند، کمک کند و سرعت درمان و شانس زنده ماندن آن‌ها را افزایش دهد.

منبع: ایندپندنت



که انتقال آن‌ها می‌تواند به دیگران کمک کند.

✓ احتمال این که مردان به سطح بالای ویروس مبتلا شوند که پادتن در خونشان به وجود آید، دو برابر بیشتر از زنان است.

✓ افراد بالای ۳۵ سال احتمال این که بدن‌شان تعداد کافی پادتن تولید کند بیشتر است و برای اهدای پلاسما مناسب‌ترند.

● **چه افرادی می‌توانند پلاسما اهدا کنند؟**

✓ حتماً باید از بهبودی افراد زمان کافی گذشته باشد تا پادتن کافی تولید شده باشد. به همین دلیل تنها از افرادی که ۲۸ روز از بهبودی آن‌ها گذشته است پلاسما دریافت می‌شود. ✓ افرادی که سخت‌تر بیمار شده و در بیمارستان بستری بوده‌اند، پادتن‌های بیشتری تولید کرده‌اند

بر اساس پژوهش‌های مقدماتی، پلاسمای سه گروه بیماران، به دلیل پادتن‌هایی که سیستم ایمنی آن‌ها برای مقابله با ویروس تولید کرده، می‌تواند به دیگران کمک کند. این بیماران که قادرند پلاسما اهدا کنند شامل افراد بالای ۳۵ سال، مردان و کسانی هستند که نیاز به بستری پیدا کرده بودند.

● پلاسمای نقاهت چیست؟

✓ پلاسما مایعی شفاف در خون است که وظیفه انتقال سلول‌های خونی را بر عهده دارد.

✓ پلاسما حدود نیمی از حجم خون را تشکیل می‌دهد و گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت‌ها را به سراسر بدن می‌رساند.

✓ پس از بهبودی از یک بیماری ویروسی، پلاسمای خون حاوی پادتن‌هایی است که به پیشگیری از عفونت‌های آینده کمک می‌کند. این پلاسما، پلاسمای نقاهت نامیده می‌شود.