



سلامت

عوامل تهدید کننده سلامت پوست

پوست بزرگ‌ترین اندام بدن انسان و نخستین سد دفاعی مادر برابر عوامل خارجی محسوب می‌شود. زیبایی و درخشش پوست با گذشت زمان و افزایش سن تغییر می‌کند. جدا از پیری زودرس، شما باید دشمنان سلامت پوست خود را به دلیل خطرانی که برای این اندام ایجاد می‌کنند بشناسید. دلایل اساسی بیماری‌های پوستی برای هر فرد متفاوت است، در ادامه به برخی از عوامل که به‌طور مستقیم بر تخریب و پیری پوست اثر می‌گذارد اشاره خواهیم کرد:

غذاهای چرب

افرادی که به میزان زیاد غذاهای چرب مصرف می‌کنند می‌توانند عوارض مختلفی از بروز آکنه تا التهابات پوستی یا حتی ضخیم شدن لایه‌های خارجی پوست را تجربه کنند.

تغییرات ناگهانی وزن

زمانی که وزن اضافه می‌کنید، فیبرهای کش‌سان پوست کشیده می‌شوند. اگر پوست بیش از حد سریع کشیده شود، فیبرهایی توانند دچار شکستگی و آسیب پوستی شوند پس اطمینان از این که تغییرات وزن به تدریج و با روشی سالم انجام می‌شوند، اهمیت دارد.

مصرف کافئین

مطالعات نشان داده است که مصرف منظم کافئین می‌تواند سطح کورتیزول شما را افزایش دهد و این موضوع ممکن است با ایجاد التهاب روی پوست شما تأثیر بگذارد.

خورشید

پرتوهای فرابنفش خورشید در تماس با پوست می‌توانند موجب آسیب دیدگی آن شوند. پرتوهای خورشیدی یکی از بدترین دشمنان سلامت پوست انسان در نظر گرفته می‌شوند. کم‌آبی مداوم پوست به تدریج لایه درم را که لایه میانی و اصلی‌ترین لایه پوست است، از بین می‌برد.

تنباکو

بی‌تردید، تنباکویکی از جدی‌ترین دشمنان سلامت پوست انسان است. پزشکان می‌توانند افراد سیگاری را که مدت زمان طولانی این عادت مضر را دنبال کرده‌اند، از روی چین و چروک عمیق تر پوست، پوست نازک‌تر و کدر آن هاتشخیص دهند.

آلودگی

آلودگی محیطی یکی دیگر از دشمنان اصلی سلامت پوست است به‌طور کلی ناخالصی‌های موجود در هوا می‌توانند موجب مسدود شدن منافذ پوست شوند. یکی از شایع‌ترین عوارض این شرایط بروز آکنه است، اما امکان مواجهه با عوارض شدید تر نیز وجود دارد. در نوشتن این متن از خبرگزاری پیام ایران کمک گرفته شده است.

تبخال چشم؛ علایم و درمان

آلوده شدن لایه‌های عمیق قرنیه به نام استروما با ویروس هرپس سیمپلکس می‌تواند موجب وارد آمدن آسیب جدی به بینایی شود



پزشکی

رایج‌ترین نوع تبخال چشم به نام کراتیت اپی‌تلیال (نوع خفیف) شناخته می‌شود. این نوع تبخال بر قرنیه چشم، بخش کنبدی و شفاف جلوی چشم، تأثیر می‌گذارد. در شکل خفیف، تبخال چشم موجب مواردی مانند درد، التهاب، قرمزی و پارگی سطح قرنیه می‌شود اما نوع جدی تبخال ممکن است آسیب جدی به بینایی وارد کند.

آلوده شدن لایه‌های عمیق قرنیه به نام استروما با ویروس هرپس سیمپلکس می‌تواند موجب آسیب جدی و کاهش بینایی و نابینایی شود. هم موارد خفیف و هم موارد شدید تبخال چشم با داروهای ضد ویروس قابل درمان هستند. با درمان مناسب، ویروس هرپس سیمپلکس را می‌توان کنترل کرد و آسیب به قرنیه را به حداقل رساند.

علایم تبخال چشم

علایم معمول تبخال چشم شامل موارد زیر می‌شود:

- ✓ چشم درد
- ✓ حساسیت به نور
- ✓ تاری دید
- ✓ پارگی
- ✓ ترشحات مخاطی
- ✓ قرمزی چشم
- ✓ پلک ملتهب (بلفاریت)
- ✓ در بسیاری از موارد، تبخال چشم فقط روی یک چشم تأثیر می‌گذارد.

تبخال چشم در برابر ورم ملتحمه

ممکن است تبخال چشم با ورم ملتحمه که به نام چشم صورتی نیز شناخته می‌شود، اشتباه گرفته شود. هر دو بیماری ممکن است به دلیل ویروس شکل بگیرند، اگرچه ورم ملتحمه می‌تواند به دلایل زیر نیز رخ دهد: آلرژی‌ها ✓ باکتری‌ها ✓ مواد شیمیایی ✓ پزشک می‌تواند با کشت نمونه گرفته شده از چشم، تشخیص درستی داشته باشد. اگر به تبخال چشم مبتلا باشید، نتیجه کشت برای HSV-1 مثبت خواهد بود. تشخیص درست می‌تواند به درمان مناسب کمک کند.

تشخیص تبخال چشم

اگر علایم تبخال چشم را دارید، به یک چشم‌پزشک مراجعه کنید. برای تشخیص تبخال چشم، پزشک پرسش‌هایی را درباره علایمی که دارید از جمله این که از چه زمانی آغاز شده و آیا در گذشته نیز علایم مشابهی را تجربه کرده‌اید، مطرح می‌کند. ✓ پزشک برای ارزیابی بینایی، حساسیت به نور و حرکات چشم یک معاینه دقیق از چشم خواهد داشت. همچنین، از قطره‌های چشم برای گشاد شدن عنبیه استفاده می‌کند. این کار به وی در بررسی وضعیت شبکیه در پشت چشم کمک می‌کند. ✓ پزشک شما ممکن است آزمایش فلورسئین را انجام دهد. طی این آزمایش، پزشک از یک قطره چشم برای قرار دادن رنگ نارنجی تیره به نام فلورسئین روی سطح بیرونی چشم استفاده می‌کند. این که رنگ چگونه پخش می‌شود به پزشک در تشخیص هر گونه مشکل در قرنیه مانند زخم در ناحیه تحت تأثیر قرار گرفته با ویروس هرپس سیمپلکس کمک می‌کند.

انواع در مان تبخال چشم

اگر پزشک ابتلا به تبخال چشم را در شما تشخیص دهد، بلافاصله باید مصرف داروهای ضد ویروس تجویز شده را آغاز کنید. روش درمان با توجه به این که به نوع خفیف یا نوع شدید مبتلا هستید، متفاوت است. **درمان نوع خفیف** ویروس هرپس سیمپلکس در لایه سطحی قرنیه به طور معمول طی چند هفته بهبود می‌یابد. اگر به موقع داروی ضد ویروس مصرف کنید، این کار می‌تواند در حد اقل رساندن آسیب قرنیه و کاهش بینایی موثر باشد. ✓ پزشک قطره‌ها یا پمادهای چشمی یا داروهای

بی‌حسی سطح قرنیه ✓ سوراخ شدن قرنیه ✓ اگر آسیب قرنیه به اندازه‌ای باشد که موجب کاهش چشمگیر بینایی شود، ممکن است به پیوند قرنیه (کراتوپلاستی) نیاز داشته باشید.

منبع: پرنا

آشپز روز من

تره اسفناج؛ غذایی بسیار مقوی از گیلان

بعضی از غذاهای محلی استان گیلان، مثل میرزا قاسمی، خورش انار بیج و واویشکای مرغ شناخته شده تر هستند اما تره اسفناج هم دست کمی از آن‌ها ندارد.

۱- برای درست کردن این غذا ابتدا اسفناج را پاک کنید و بشویید. وقتی آب اسفناج کاملاً رفت آن را درشت خرد کنید. در واقع بعد از پاک و خرد کردن باید ۵۰۰ گرم اسفناج جدا کنید. ۲- برنج نیم‌دانه را پاک کنید و تمیز بشویید. سپس اسفناج خرد شده و برنج را داخل یک قابلمه بریزید. یک و نیم لیوان به آن اضافه و گاز را روشن کنید. حرارت گاز باید ملایم باشد و چند وقت یک بار آن را هم بزنید تا تره اسفناج ته نگیرد. وقتی برنج کاملاً پخت گاز را خاموش کنید. در همین حالت که برنج داغ است آن را با گوشت کوب له کنید. ۲۰- داخل یک تابه مقداری روغن بریزید و سیر را با مقدار ی زردچوبه تفت دهید تا کمی طلایی رنگ

شود. مراقب باشید آن‌ها را نسوزانید. وقتی سیرها طلایی شدند تخم مرغ‌ها را داخل آن بشکنید و هم بزنید تا سفت شوند. وقتی تخم مرغ‌ها آماده شد، گاز را خاموش کنید و دوباره سراغ قابلمه برنج و اسفناج بروید. ۴۰- مجدداً زردچوبه را روشن و آب نارنج، فلفل سیاه، نمک و کمی دارچین به خورش اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه که آب نارنج‌ها را گرفته‌و داخل قابلمه ریختید، مخلوط سیر داغ و تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا مواد به صورت یک‌نواخت داخل قابلمه پخش شوند. ۵- اگر روی خورش جمع شده به اصطلاح دلمه بست، غذا آماده است. ۵ دقیقه آخر پخت، کره را داخل تره اسفناج بریزید.

همه چیز درباره تست‌های ۳۰ دقیقه‌ای کرونا

همه مراجع پزشکی و بهداشتی همچنان روش استاندارد طلایی و مرجع تشخیص قطعی کرونا را تست‌های PCR می‌دانند اما به‌تازگی تست‌های سریع کرونا هم به کار گرفته می‌شوند که همین موضوع سوالاتی را برای مردم به وجود آورده است

تفاوت‌های تست‌رپید با PCR

آزمایش به روش مولکولی، اگرچه همچنان مرجع تشخیص قطعی بیماری محسوب می‌شود، اما نیازمند رعایت استانداردهای ویژه، آزمایشگاه‌های تخصصی، تجهیزات پیچیده و گرآن قیمت و از همه مهم‌تر کارکنان فنی ماهر و باتجربه در انجام آزمایش‌های تشخیص مولکولی است. اما آزمایش آنتی ژن ویروس کووید ۱۹ به امکانات ساده‌وارزان‌تری نیاز دارد. *نمونه مورد استفاده برای انجام آزمایش تشخیص سریع آنتی ژن ویروس کووید ۱۹ همان نمونه دستگاه تنفسی فوقانی یعنی نمونه‌ای است که از انتهای بینی گرفته می‌شود.

*آزمایش تشخیص آنتی ژن ویروس کووید ۱۹ با استفاده از وسایل تشخیص سریع از نظر عملیاتی برآزمایش تشخیص مولکولی ویروس از چند نظر برتری دارد.

*برای انجام آزمایش تشخیص آنتی ژن به تجربه و مهارتی که برای آزمایش تشخیص مولکولی واجب است، نیاز نیست.

*برای انجام آزمایش تشخیص مولکولی نمونه دستگاه تنفسی باید به آزمایشگاه‌های معینی منتقل شود و می‌تواند نتایج حتی دیرتر از ۴۸ تا ۷۲ ساعت در دسترس قرار گیرد.

مواد لازم برای ۴ نفر :

- اسفناج - ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۳ عدد
- سیر - ۱ بوته متوسط
- نارنج - ۲ عدد یا آب نارنج نیم پیمانه
- برنج نیم‌دانه - نیم پیمانه
- کره - ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- زردچوبه به مقدار لازم
- دارچین به مقدار لازم



غذای اصلی

زیبایی

با این خوراکی‌ها هورمون‌های بدن را تنظیم کنید

فاطمه قاسمی

مترجم

هورمون‌های جنسی زنانه در رشد، تولیدمثل و سلامت عمومی نقش حیاتی دارند. سطح این هورمون‌ها در طول زمان تغییر می‌کند و بیشتر این تغییرها هنگام بلوغ، بارداری و یائسگی اتفاق می‌افتد. البته عواملی چون تغذیه، استرس، افسردگی، محل زندگی، شرایط اقتصادی، ویژگی‌های ژنتیکی، ورزش نکردن و نداشتن تحرک کافی، کار سخت، ابتلا به برخی بیماری‌ها و مصرف دارو به راحتی می‌توانند باعث اختلال در تنظیم این هورمون‌ها شوند. بنابراین بهتر است با استفاده از رژیم غذایی مناسب و بهره‌گیری از مواد غذایی سالم، عوارض ناشی از به‌هم‌ریختگی هورمون‌ها را کاهش دهیم.

انجیر

این میوه علاوه بر نظم دادن به فرایندهای هورمونی، بی‌نظمی‌های موجود در رحم و سیکل ماهانه را تنظیم می‌کند. پس توصیه می‌شود در دوران یائسگی این میوه بیشتر مصرف شود. ضمن این که برگ‌های انجیر دارای میزان بالای هورمون‌های زنانه است و مصرف جوشانده این برگ‌ها در بهبودی تخمدان‌های پلی‌کیستیک بسیار مؤثر است.

امگا۳

خوراکی‌های حاوی امگا۳ شامل ماهی، تخم‌کتان، گردو، تخم‌مرغ و سبزیجاتی مانند گیاه خرفه، اسفناج، کاهو و شاهی هم می‌توانند در تنظیم هورمون‌های بدن مؤثر باشند و بانوان از سنین به‌جوانی بدنبست این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند.

خانواده کلم‌ها

سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم برگ و گل‌کلم، استروژن مازاد بدن را از بین می‌برند و به این ترتیب با متعادل کردن میزان آن، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهند. استروژن بالا بسبب یائسگی زودرس و اضافه‌وزن و چاقی می‌شود بنابراین تنظیم این هورمون از اهمیت بالایی برخوردار است.

راز یانه

راز یانه یک گیاه دارویی بسیار مؤثر در زمینه تنظیم هورمون‌های زنانه است، سن شروع عادت‌ماهانه در زنان به‌طور معمول، ۱۲ سالگی است که بهترین زمان برای شروع مصرف راز یانه است. راز یانه یک گیاه دارویی فیتواستروژن است. این داروی گیاهی وظیفه تنظیم عادت‌ماهانه را به عهده دارد، به‌طوری‌که موجب جلوگیری از تحلیل مخاط رحم، پیشگیری از پیری زودرس در زنان، جلوگیری از یائسگی زودرس و شادابی روحی، روانی و جنسی زنان می‌شود.

سویا

سویا سرشار از ایزوفلاون هاست. ایزوفلاون‌ها گرگرفتگی زنان را بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی جدی کاهش می‌دهد. همچنین بعد از یائسگی، به‌دلیل کاهش سطح استروژن خون، بانوان در معرض ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله سرطان سینه و چاقی قرار می‌گیرند اما مصرف سویا می‌تواند به تنظیم هورمون کمک کند. البته در مصرف سویا باید کمی محتاط هم باشید.

سیر

اگر از اختلالات هورمونی‌نج می‌برید باید بدانید التهابی در بدن شکل می‌گیرد که باعث برهم‌زدن روند طبیعی عملکرد آن می‌شود. سیر باعث کاهش التهاب می‌شود و به هورمون‌ها کمک می‌کند تا مجبور به جبران تغییرات سلولی نشوند. در نتیجه نقش خوبی در تنظیم آن‌ها دارد.

منابع: tebyan, salameno



زمان ایده‌آل برای انجام تست سریع آنتی‌ژن

در روش تشخیص مولکولی میزان نتیجه منفی کاذب در روز ظهور علایم ممکن است حدود ۳۵ درصد باشد ولی با پیشرفت بیماری این میزان کمتر می‌شود. بنابراین زمان نمونه‌گیری برای انجام آزمایش یکی از مهم‌ترین عوامل صحت و اعتبار نتیجه آزمایش است. در آزمایش تشخیص سریع آنتی‌ژن، ۵ تا ۷ روز پس از بروز علایم زمان ایده‌آل برای آن است. در این دوره زمانی معمولاً تعداد ویروس موجود در ترشحات تنفسی برای تشخیص کافی است. سایر عوامل مهم که می‌توانند از نتایج نادرست پیشگیری کنند، در دسترس بودن کیت‌های با کیفیت، معتبر، سالم و کارکنان آموزش دیده و متبحر است.

منبع: ایسنا