



تغذیه

باید‌های رژیم غذایی برای بیماری خودایمنی

ماهی سالمون حاوی اسید چرب امگا-۳ انتخاب خوبی برای افرادی است که از یک بیماری خودایمنی رنج می‌برند. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "ایت دیس"، در شرایطی که انواع مختلفی از بیماری‌های خودایمنی وجود دارد، یک نقطه مشترک در همه آن‌ها هست که حمله اشتباه به سلول‌های سالم در بدن است اما بدون در نظر گرفتن این که از کدام بیماری خودایمنی رنج می‌برید، رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در حال بهتر شما داشته باشد.

● فهرست بیماری خودایمنی

- آرتریت روماتوئید
- لوپوس
- بیماری سلیاک
- مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)
- آلویسی آر‌اتا

● بهترین مواد غذایی

✓ سبزیجات برگ‌دار

آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی تقویت‌کننده ایمنی مانند ویتامین C، ویتامین A و منیزیم در این سبزی‌های می‌تواند به پشتیبانی از مدیریت بیماری خودایمنی کمک کند.

✓ ماهی سالمون

ماهی سالمون دارای اسید چرب امگا-۳ است که می‌تواند به کاهش التهاب موجود در برخی بیماری‌های خودایمنی و همچنین پشتیبانی از ایمنی بدن کمک کند.

✓ آووکادو

آووکادویکی از میوه‌های محبوب در جهان است که نه تنها منبع خوبی برای چربی‌های دوستدار قلب است، بلکه سرشار از پتاسیم هم است.

✓ سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، گل‌کلم، جوانه‌های بروکسل و کلم‌حาวی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام گلوکاتینون هستند و این ترکیب نقش مهمی در تنظیم ایمنی بدن دارد و می‌تواند بر نشانه‌های یک بیماری خودایمنی تأثیر بگذارد.

● عامل اصلی ابتلا به این بیماری مشخص شده است؟

عامل اصلی ابتلا به این بیماری پوستی همچنان ناشناخته است، اما در حالت کلی رزاسه را واکنش التهابی سیستم ایمنی بدن می‌دانند که مجموعه‌ای از عواملی مانند پوست چرب، انگل دمودکس، گشادشدن عروق، جنسیت، تغییرات هورمونی... ممکن است زمینه‌ساز بروز آن شود.

● رنگ پوست، جنسیت و سن و سال در ابتلا به این بیماری نقش دارد؟

رزاسه در خانم‌های ۳۰ تا ۵۰ ساله که پوست روشن دارند شایع‌تر است. البته این بیماری در آقایان هم دیده می‌شود اما شیوع آن کمتر است و معمولاً بعد از ۵۰ سالگی ظاهر می‌شود. مبتلایان به این بیماری پوستی معمولاً پوست چرب‌تری دارند و خانم‌های یائسه به دلیل تغییرات هورمونی‌زیاد و گرگرفتگی، بیشتر در معرض آن قرار دارند. برخی دلایل ناشناخته، نشان می‌دهد زنان بیش از مردان به رزاسه مبتلا می‌شوند و در بعضی موارد این بیماری همراه با شروع یائسگی بوده است. سیر این بیماری تدریجی است و مدت‌ها به طول می‌انجامد. اوایل ممکن است بیماری فقط به صورت گلگون شدن چهره و برافروختگی گذرا یا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهد. گرفتاری، درگیری یا فشار شدید روحی هم می‌تواند سبب شروع برافروختگی شود.

لکه‌های سمج پوستی یا بیماری رزاسه

رزاسه؛ بیماری که ۸۰ درصد مبتلایان از آن اطلاعی ندارند!

زیبایی

بررسی علایم و روش‌های درمانی رزاسه، بیماری پوستی شایعی که تقریباً ۵ درصد از مردم جهان را درگیر کرده است.

التهاب و قرمزی‌های موقت یا دائمی روی پوست صورت، عروق گشاد شده، جوش‌های ریز و... جزو اصلی‌ترین نشانه‌های یک بیماری پوستی به نام رزاسه است که در سراسر دنیا میلیون‌ها نفر را مبتلا و زندگی را برای شان سخت کرده است. معمولاً متخصصان، رزاسه یا لکه‌های قرمز روی پوست همراه با خارش، را یک مشکل پوستی مزمن در نظر می‌گیرند که اگر درمان نشود به مرور زمان شدت می‌یابد.

● پرهیزهای لازم چیست؟

دکتر سیمین ابراهیم‌زاده متخصص پوست، مو و زیبایی هم در همین باره در گفت‌وگو با مجله سلامت خاطر نشان می‌کند: «واقعیت این است که خود فرد بهتر از هر فرد دیگری می‌تواند تأثیر مواد غذایی را روی پوست خود تشخیص دهد اما در متون علمی به مواد غذایی خاصی برای بهبود وضعیت رزاسه اشاره نشده است.» وی ادامه می‌دهد: «معمولاً عوامل محیطی مانند بخار، آفتاب، آب سرد یا خیلی داغ و غذاهای تند باعث تشدید قرمزی و التهاب پوست می‌شود که باید از آن‌ها دوری کرد. همچنین باید مصرف قهوه، قند، چربی‌های ترانس، محصولات لبنی پر چرب، مواد غذایی سرخ‌کردنی، غذاهای فراوری شده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی‌های گازدار تا حد امکان محدود شود و به مصرف روغن‌های خوب مانند امگا ۳ که در حالت کلی به بهبود وضعیت پوست و سلامت آن کمک می‌کند، روی آورد.» تاکنون هیچ ماده غذایی معجزه‌گری برای کنترل این بیماری التهابی ذکر نشده است اما مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه که باعث بروز حساسیت و واکنش‌های غذایی نمی‌شود و سرشار از ویتامین‌های E، A، C و آنتی‌اکسیدان‌هاست، برای کنترل نشانه‌های رزاسه موثر است. این ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها برای ترمیم و به‌طور کلی سلامت پوست مفید هستند.

منبع: سایت دکتر مریم ملکی، متخصص پوست و مو

● روش‌های درمانی رزاسه کدام‌اند؟

بیشتر متخصصان بر این باورند که رزاسه در مان قطعی ندارد از آن‌جا که این بیماری بیشتر صورت را درگیر می‌کند، تأثیر نامطلوبی روی اعتماد به نفس افراد می‌گذارد. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده توسط محققان بین‌المللی از هر ۱۰ نفر، هشت نفر از وجود بیماری خود اطلاع ندارند و بسیاری رزاسه را ناشی از مسائل عصبی می‌دانند و تصور می‌کنند با بهبود وضعیت روحی شان قرمزی و جوش‌ها هم از بین خواهد رفت. نداشتن شناخت کافی از این بیماری باعث می‌شود عده کمی برای درمان آن اقدام‌وطی مدت‌ طولانی نشانه‌های آن را تحمل کنند. همین موضوع هم باعث پیشرفت بیماری می‌شود. در حالت کلی برای درمان و کنترل نشانه‌های رزاسه، متناسب با نوع و مرحله پیشرفت، از درمان‌های زیادی می‌توان استفاده کرد که این درمان‌ها شامل پمادها و کرم‌های حاوی کورتون و داروهای خوراکی، مانند آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. آنتی‌بیوتیک‌ها به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی مانند تتراسایکلین و داکسی‌سایکلین در این بیماری استفاده می‌شود. برخی از لیزرها هم در درمان رزاسه به کار می‌رود. در هر صورت باید توجه داشت که داروهای مصرفی بیماری را کنترل می‌کنند اما باعث ریشه‌کن شدن آن نمی‌شود پس احتمال عود بیماری پس از قطع درمان وجود دارد. بنابراین پس از کنترل بیماری باید تا مدت طولانی در مان ادامه یابد.

آشپزی من

۱۰ نکته طلایی در تهیه کنتل

در طرز تهیه کنتل با سبب زمینی، حتما بعد از رنده یا چرخ کردن سبب زمینی و پیاز، آب آن‌ها را بگیرید. این کار باعث می‌شود کنتل شما باز نشود. همچنین اگر با سبب زمینی‌ها را نگیرید، غذای تان طعم و رنگ بدی خواهد گرفت. یک راز تر د شدن کنتل، گرفتن همین آب سبب زمینی است. بقیه ترفند های تهیه کنتل را در ادامه مطالعه کنید:

- گاهی اوقات برخی افراد از سبب زمینی آب‌پز در کوکو یا کنتل استفاده می‌کنند، بهتر است بدانید در کنتل با سبب زمینی آب‌پز، هنگام سرخ‌شدن، روغن بیشتری لازم است.
- بهتر است از آرد نخودچی در کنتل گوشت استفاده کنید تا کنتل بیشتر پف کند و بافت ترد و پوک‌تری داشته باشد. همچنین می‌توانید از آرد سوخاری و پودر نان خشک هم استفاده کنید.
- یکی از رازهای خوشمزه شدن کنتل و شامی این است که آرد نخودچی و پودر سوخاری را به همراه ادویه دلخواه، به مواد اضافه و سرخ کنید.
- می‌توانید به مایه کوکویا شامی، انواع سبزی‌های معطر خشک یا تازه مثل ترخون و مرزه هم اضافه کنید. همچنین استفاده از ادویه معطر در به وجود آمدن طعم ویژه و فوق العاده آن تأثیر دارد.
- مهم‌ترین راز خوشمزه شدن کنتل و شامی این است که مایه آن را در ظرف در بسته، قبل از سرخ کردن به مدت

یک تا دو ساعت در یخچال استراحت دهید.

- راز خوشمزه شدن شامی این است که گوشت آن باید بدون ریشه باشد. اگر از گوشت گوساله استفاده می‌کنید، از دو قاشق غذاخوری کره ذوب شده هم در آن استفاده کنید. این کار باعث می‌شود، گوشت تان خشک نشود.
- اگر می‌خواهید در شامی، از گوشت مرغ استفاده کنید، دو قاشق آب مرغ و کره را به مایه شامی اضافه کنید.
- یکی از فوت و فن‌های کنتل خوشمزه این است که در صورتی که موقع سرخ کردن، روی روغن کف تشکیل شد، روغن را عوض و باروغن جدید جایگزین کنید.
- هنگام سرخ کردن کوکویا کنتل، اگر در روغن کمی زردچوبه بریزید و سپس کنتل‌ها یا کوکورا سرخ کنید، رنگ آن زیباتر خواهد شد.
- یک راز خوشمزه شدن کنتل و شامی هم این است که از مقداری زعفران دم کرده در مواد شامی و کنتل استفاده کنید. با این کار طعم آن‌ها فوق العاده خواهد شد.

بیشتر بدانیم

خوردنی محافظ شبکه چشم

پزشکان می‌گویند افزودن انگور به رژیم غذایی در پیشگیری از اختلالات تخریب شبکه چشم موثر است. به گزارش ایسنا، متخصصان چشم پزشکی انسیتو چشم «بسکام پالم» در دانشگاه میامی معتقدند دنبال کردن رژیم غذایی حاوی مقادیر بیشتری انگور، خطر ابتلا به عارضه تخریب شبکه چشم را کاهش می‌دهد. به گزارش ساینس ورلدریپورت، نتایج این مطالعه نشان داد اختلال تخریب شبکه چشم در موش‌هایی



سلامت چشم را بهبود می‌دهد.»

پزشکی

در باره آندومتریوز بیشتر بدانیم

دکتر ندا حاجی‌ها

جراح زنان

آندومتریوز در سال‌های اخیر با بالاتر رفتن سن ازدواج و صنعتی شدن جوامع در بین خانم‌ها شیوع بیشتری یافته است و در خانم‌هایی که نازایی دارند، شیوع آندومتریوز بالاتر است. ۴۰ تا ۵۰ درصد خانم‌هایی که از درد مزمن لگنی رنج می‌برند به آندومتریوز مبتلا هستند. آندومتر بافت طبیعی پوشاننده حفره رحم است. این بافت به صورت طبیعی در داخل حفره رحم وجود دارد و به صورت سبکیلیک و ماهیانه دچار تغییرات قاعدگی می‌شود. تازمانی که آندومتر در داخل حفره رحم قرار دارد همه چیز طبیعی است اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که این بافت به قسمت‌های دیگر بدن مانند داخل لگن سرک می‌کشد و به طور نابه‌جادر این بخش قرار می‌گیرد. این بافت‌ها در داخل لگن دچار التهاب، خونریزی و چسبندگی داخل لگن و همچنین موجب به وجود آمدن کیست‌های شکلاتی به‌طور مکرر در تخمدان می‌شود.

آندومتریوز با التهاب و کشتی که روی اعصاب و بافت‌ها وارد می‌کند موجب ایجاد درد در لگنی مزمن در خانم‌ها می‌شود. معمولاً این دردها با شدت زیادی در خانم‌ها و دختران جوان بروز می‌کند و در سنین باروری ممکن است موجب بروز مشکلات ناباروری شود اما این بدان معنا نیست که هر شخصی که به آندومتریوز مبتلاست قطعاً با مشکل ناباروری روبه‌رو شود.

● مهم‌ترین علایم آندومتریوز

آندومتریوز در واقع یک بیماری آزاردهنده است زیرا علایمی مانند درد مزمن لگنی ایجاد می‌کند که یکی از علت‌های شایع دردهای لگنی مزمن در خانم‌هاست. از علایم دیگر این بیماری می‌توان به دردهای شدید زمان قاعدگی و درد هنگام مقاربت جنسی اشاره کرد که شدت این دردها نسبت به دیسمنوره‌های طبیعی شدیدتر است.

● چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به آندومتریوز هستند؟

خانم‌هایی که در سن باروری هستند بیشتر از بقیه در معرض خطر ابتلا به آندومتریوز قرار دارند، زیرا آندومتریوز یک بیماری وابسته به استروژن (هورمون‌های جنسی) است.

● آبا آندومتریوز قابل درمان است؟

با تشخیص و بررسی عوامل تأثیرگذار در بروز آندومتریوز بهتر می‌توان در باره درمان آن تصمیم گرفت. کافی است اثر هورمون استروژن بر آندومتر حذف شود. البته شدت علایم، محل آناتومیک ضایعات و همین‌طور ضرورت حفظ باروری یا ضرورت نداشتن آن در انتخاب راهکار درمانی اهمیت بسیاری دارد.

آنتی کرونا

توصیه‌های وزارت بهداشت برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در آرایشگاه



در هفته پایانی سال خیلی از مانبا ز پیدای کتیم تا به آرایشگاه مراجعه کنیم و به همین دلیل وزارت بهداشت توصیه‌هایی را در این خصوص ارائه می‌دهد تا با احتمال کمتر در معرض خطر انتقال بیماری کرونا قرار بگیریم. این نکات به این شرح است:

- ۱- آرایشگاه‌ها از جمله اماکن پرخطری هستند که رعایت نکردن توصیه‌های بهداشتی در آن‌ها می‌تواند به تشدید شیوع ویروس کووید ۱۹ منجر شود.
- ۲- ضروری است که در صورت داشتن علایم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس از حضور در آرایشگاه به‌طور جدی پرهیز شود.
- ۳- قبل از مراجعه به آرایشگاه به صورت تلفنی یا اینترنتی برای دریافت نوبت اقدام کنید و ضروری است و از حضور در آرایشگاه‌هایی که تهویه هوای مناسبی ندارند، به‌طور جدی پرهیز کنید.
- ۴- در سالن انتظار آرایشگاه حتما ماسک بزنید و در فاصله حداقل یک متر از دیگران بنشینید.
- ۵- از حوله، شانه، قیچی و موچین شخصی استفاده کنید و در صورت نیاز به استفاده از تجهیزات مشترک توجه کنید که قبل از هرگونه استفاده، وسایل مدنظر ضدعفونی شود.

ترفندها

تخم مرغ‌های غیر بسته‌بندی در معرض کروناست

غیر بسته‌بندی را به دلیل این که امکان شکستگی، ترک خوردگی و آلودگی دارند، خریداری نکنید.

۴- هرگز تخم مرغ را برای نگهداری نشویید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد، ولی بسته‌بندی آن را ضد عفونی کنید.

سیمانیوز

بنابر اعلام وزارت بهداشت، برای خرید و نگهداری تخم مرغ باید نکات بهداشتی زیر را مورد توجه قرار دهید:

- ۱- پوسته تخم مرغ غیر بسته‌بندی در معرض آلودگی‌های محیطی و ترشحات تنفسی افراد مختلف است، بنابراین تخم مرغ را در بسته‌بندی‌های بهداشتی خریداری و بسته‌بندی آن را ضد عفونی کنید.
- ۲- بلافاصله پس از خرید تخم مرغ، آن را در یخچال بگذارید.
- ۳- تخم مرغ‌های