هشدار ناخن‌ها درباره سلامت ما

ناخن‌ها گاهی اوقات از اوضاع سلامت ما خبر می‌دهند؛ فرورفتگی، برجستگی و دیگر تغییرات ناخن‌ها می‌تواند بیانگر عفونت یا بیماری باشد که باید آن را جدی گرفت

پزشکی

تغییرات شکل، رنگ، ضخامت و بافت ناخن‌های انگشتان ممکن است حاکی از بیماری باشد. برخی از این تغییرات طبیعی‌اند، اما برخی دیگر ممکن است نشانه زخم، عفونت یا بیماری باشند که مراقبت و توصیه پزشکی را می‌طلبند. از آنجایی که ناخن‌ها نمود بیرونی سلامت‌اند، توجه به تغییرات ناخن، مانند فرورفتگی‌ها و برجستگی‌ها اهمیت دارد. با رعایت بهداشت ناخن‌ها و تغذیه مناسب می‌توان از برخی بیماری‌های ناخن جلوگیری کرد. «وری‌ول‌هلث» در گزارشی به برخی بیماری‌های ناخن و دلایل آن‌ها پرداخته است.

بیماری‌های ناخن و دلایل آن‌ها

ظاهر ناخن‌ها وضعیت سلامت را بازتاب می‌دهد. ناخن‌های سالم یک‌دست، بی‌لکه و یک‌رنگ‌اند و سطح آن‌ها صاف و بدون شیار و سوراخ است. تغییرات شکل، رنگ، ضخامت و بافت ناخن‌ها، از انواع بیماری‌های ناخن خبر می‌دهد. برخی از علایم و نشانه‌های ناخن ناسالم عبارت‌اند از: فرورفتگی و برجستگی، تغییر رنگ، لکه و جدا شدن ناخن. بیماری‌های ناخن ممکن است یا درپی آسیب‌های جزئی رخ بدهد و آن‌چنان مهم نباشد یا درنتیجه عوامل نگران‌کننده‌ای مانند سوءتغذیه و بیماری‌های زمینه‌ای ایجاد شود. برای مثال ناخن‌های شکننده اغلب نشانه روند طبیعی پیری است. اگر در مورد تغییرات ناخن‌هایتان نگرانید، بهتر است با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید تا آن‌ها دلیل تغییرات را تشخیص دهند و برنامه درمانی دقیقی ارائه کنند.

خط‌های بیو

خط‌های بیو، خط‌های افقی روی ناخن، برجستگی‌ها یا فرورفتگی‌های افقی روی ناخن‌اند. این خط‌ها حاکی از آن است که رشد ناخن برای مدتی کند یا متوقف شده است. دلایل تشکیل خطوط بیو عبارت‌اند از: اگزما، آسیب‌دیدگی ناخن، شیمی‌درمانی، سوءتغذیه، تب و استرس مزمن.

ناخن چماقی

ناخن چماقی یا کلابینگ ناخن زمانی رخ می‌دهد که ناخن‌های دست یا پا مانند پشت قاشق به سمت داخل خمیده شوند. از آنجایی که انحنای ناخن‌ها به‌تدریج و آرام‌آرام ایجاد می‌شود ممکن است در آغاز مورد توجه قرار نگیرد. در ناخن چماقی، ناخن‌ها حالت اسفنجی دارند و نوک انگشتان هم متورم به نظر می‌رسند. این عارضه اگر موروثی باشد بی‌ضرر است، اما در مواردی نشانه اختلال در عملکرد قلب، ریه، کبد، روده یا معده است.

ناخن قاشقی

ناخن قاشقی یا کویلونیشیا زمانی رخ می‌دهد که ناخن‌ها تخت یا فرورفته‌اند و شکلی شبیه داخل قاشق دارند. این عارضه ممکن است به‌دلیل کمبود آهن رخ دهد.

لکه‌های سفید ناخن

لوکونیشیا به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن لکه‌ها یا رگه‌های سفید روی ناخن‌های دست و پا ظاهر می‌شود یا کل ناخن سفید می‌شود. دلایل این عارضه اغلب یا به مصرف دارویی خاص برمی‌گردد یا درنتیجه بیماری است، اما ممکن است درنتیجه آسیب‌های جزئی مانند جویدن ناخن، کوبیده‌شدن ناخن به چیزی یا مانیکور هم رخ بدهد. انواع مختلفی از لوکونیشیا وجود دارد که درنتیجه اختلال‌های ارگانیسمی است.

جدا شدن ناخن از بسترش

این پدیده اونیکولیز نام دارد و زمانی رخ می‌دهد که سطح رویی و سفت ناخن (صفحه ناخن) از بستر گوشتی‌اش جدا می‌شود و دیگر چسبیده به آن نیست. اونیکولیز ممکن است به‌دلیل پسوریازیس (بیماری پوستی خودایمنی)، عفونت قارچی یا آسیب‌دیدگی باشد، مانند استفاده از اجسام نوک‌تیز حین مانیکور ناخن یا تمیز کردن آن‌ها.

چطور از بیماری‌های ناخن جلوگیری کنیم؟

* زمانی ناخن‌ها را بگیرید که نرم‌اند، برای مثال، پس از حمام کردن.

* ناخن‌های پا را مرتب کوتاه کنید تا مدام به کفش برخورد نکنند و آسیب نبینند.

* از تمیزی و خشکی ناخن‌هایتان مطمئن شوید و با مالیدن کرم‌های مرطوب‌کننده انعطاف‌پذیری‌شان را حفظ کنید.

* برای کاهش ابتلا به عفونت‌های قارچی در مکان‌های عمومی پابرهنه راه نروید.

* ناخن‌هایتان را نجوید و آن‌ها را نکشید. آن‌ها را با ناخن‌گیر کوتاه کنید.

* برخی از تغییرات ناخن مانند شکسته شدن طبیعی‌اند، اما اگر این تغییرات طولانی‌مدت و روبه‌وخامت‌اند، حتما با متخصص مراقب‌های بهداشتی مشورت کنید.

تازه ها

دوران بافت‌برداری برای تشخیص سرطان روده به‌سر آمد

شاید دیگر دوره بافت‌برداری‌های تهاجمی به سر آمده باشد، زیرا پژوهشگران روش اسکن سه‌بعدی پیشرفته‌ای را توسعه داده‌اند که می‌تواند به رصد و تشخیص سرطان روده کمک کند. هم‌اکنون، روش تشخیصی با خطراتی برای سلامت، از جمله عفونت، همراه است و در میزان تصویربرداری از داخل روده بیمار محدودیت دارد. اما بر اساس یافته‌های دانشمندان در گلاسگو در پژوهشی که برای موسسه پژوهش سرطان بریتانیا انجام دادند، به‌جای بافت‌برداری برای تشخیص بیماری، می‌توان از فناوری تصویربرداری دیجیتال استفاده کرد. تصویربرداری با استفاده از برش‌نگاری با گسیل پوزیترون (پت‌اسکن) برخلاف روش معمول که بافت تومور پس از برداشته‌شدن از بدن بررسی می‌شود، امکان معاینه کل روده و بررسی تومورها در داخل بدن را فراهم می‌کند. دکتر دیوید لوئیس که هدایت این تحقیق را برعهده داشته است، گفت: «تصویربرداری پت‌اسکن جایگزین نویدبخشی ارائه می‌دهد و این قابلیت را دارد تا کل چشم‌انداز سرطان را ارزیابی کند و به ما امکان می‌دهد تومورها را در حالی که هنوز در حال رشدند با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.» پت‌اسکن‌ها تصویری سه‌بعدی از داخل بدن ایجاد می‌کنند و پژوهشگران معتقدند انجام چند اسکن در مدت درمان می‌تواند به رصد و کنترل موثرتر سرطان کمک کند.

بیشتر بدانیم

چه‌زمانی گرم کردن غذا با مایکروویو خطرناک است؟

برای سال‌های زیادی مایکروویو یکی از وسایل پرکاربرد آشپزخانه بوده است، اما درباره هیچ وسیله خانگی به‌اندازه آن بحث وجود نداشته است. جدای از بحث‌های آشپزی، سوال مهمی درباره این وسیله وجود دارد: «آیا گرم کردن غذا با مایکروویو برای سلامت مضر است»؟

تشعشعات مایکروویو مضر است؟

طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، استفاده درست از مایکروویو از نظر تشعشعات آن هیچ خطری ندارد. اما درباره مسائل دیگر مثل این که آیا گرم کردن غذا با مایکروویو باعث از بین رفتن مواد مغذی می‌شود، یا این که گرم کردن غذا در پلاستیک می‌تواند باعث بر هم خوردن تعادل هورمونی شود اطلاعات کمتری وجود دارد. مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۳ انجام شد، نتایج خوبی برای مایکروویو به همراه داشت. محققان تأثیر جوشاندن، بخارپز کردن و گرم کردن با مایکروویو روی سبزی‌های مختلف را مقایسه کردند و نتیجه گرفتند که مایکروویو برای حفظ مواد مغذی مؤثرترین روش است.

احتمال ورود پلاستیک به غذا

ما اغلب غذاها را در ظروف و بسته‌بندی‌های پلاستیکی با مایکروویو گرم می‌کنیم، اما برخی از دانشمندان درباره خطر بلعیدن فتالات [فتالات‌ها گروهی از مواد شیمیایی هستند که برای انعطاف‌پذیری پلاستیک و شکستن آن استفاده می‌شود] هشدار می‌دهند. این مواد افزودنی پلاستیکی با قرار گرفتن در معرض گرما می‌توانند تجزیه شوند و وارد غذا شوند. جومینگ تانگ، استاد مهندسی مواد غذایی در دانشگاه ایالتی واشنگتن می‌گوید: «برخی پلاستیک‌ها برای مایکروویو طراحی نشده‌اند چون داخلشان پلیمری وجود دارد که آن‌ها را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند، این پلیمرها در دمای پایین‌تری ذوب می‌شوند و ممکن است در فرایند مایکروویو، اگر دما از ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد (۲۱۲ درجه فارنهایت) فراتر رود، وارد غذا شوند».

برهم خوردن هورمون‌ها

در مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۱۱، محققان بیش از ۴۰۰ ظرف پلاستیکی را که برای نگه‌داشتن غذا طراحی شده بودند خریداری کردند و دریافتند که بیشتر آن‌ها مواد شیمیایی برهم‌زننده هورمون را پس می‌دهند. در کودکان، فتالات می‌تواند باعث افزایش فشار خون و مقاومت به انسولین شود که خطر ابتلا به اختلالات متابولیک مانند دیابت و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. همچنین قرار گرفتن در معرض این مواد با مشکلات باروری، آسم و اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) مرتبط است. لئونارد دو ترنساند، استاد پزشکی محیط زیست و سلامت جمعیت در دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک می‌گوید فتالات‌ها همچنین می‌توانند عملکرد هورمون‌های تیروئید را مختل کنند. این هورمون‌ها به‌ویژه برای رشد مغز نوزادان در دوران بارداری حیاتی هستند.

دانستنی ها

خواص چای کوهی برای سلامت بانوان

چای کوهی، گیاهی با فواید دارویی فراوان، به خصوص برای سلامت خانم‌هاست. البته مهم است که پیش از مصرف این چای، برای اطمینان از عدم تداخل دارویی یا رژیمی، با پزشک مشورت کنید.

۱ **تقویت عضلات رحم|** چای کوهی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است که می‌توانند به تقویت عضلات رحم کمک کنند، که این موضوع به کاهش مشکلات عضلاتی کمک می‌کند.

۲ **کاهش التهابات رحم|** خاصیت ضدالتهابی این چای می‌تواند به کاهش التهاب رحم و تسکین دردهای ماهانه کمک کند.

۳ **تنظیم هورمون‌ها|** چای کوهی ممکن است در تعادل هورمونی تأثیرگذار باشد که این موضوع به تنظیم فعالیت‌های رحم و باز کنندگی عادت ماهانه کمک می‌کند.

۴ **مهار سرطان دهانه‌رحم|** برخی مطالعات نشان داده‌اند که عصاره چای کوهی می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی دهانه رحم را کاهش دهد.

۵ **درمان کیست تخمدان|** اولئیک اسید موجود در چای کوهی می‌تواند به بهبود کیست‌های تخمدانی و تنظیم چرخه قاعدگی کمک کند.

نکته ها

چرا پوست‌مان کاغذی می‌شود؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد در میان‌سالی احساس کنید بخشی از پوست بدن، به‌خصوص پوست پشت دست‌تان حالت خشک و کاغذی پیدا کرده است. قرار گرفتن طولانی مدت در برابر نور خورشید بدون کرم ضد آفتاب، دلیل اصلی این اتفاق است. این آسیب به دلیل تجزیه الاستین پوست رخ می‌دهد؛ الاستین به پوست امکان کِش آمدن و بازگشت به وضعیت عادی خود را می‌دهد. کسانی که به طور مکرر از دستگاه‌های برنزه کننده استفاده می‌کنند هم در معرض چنین مشکلی قرار دارند. مراقبت از پوست، به‌خصوص در روزهای آفتابی راهی برای پیشگیری از این مشکل است.

تازه ها

خطر افزایش فشار خون با خواب کمتر از ۷ ساعت

پژوهش‌های اولیه نشان می‌دهد که خواب کمتر از هفت ساعت با ۷ درصد افزایش احتمال ابتلا به فشار خون بالا مرتبط است. این پژوهش با تحلیل داده‌های بیش از یک میلیون نفر از شش کشور گوناگون، نشان داده است که این احتمال با کمتر از پنج ساعت خواب به ۱۱ درصد افزایش پیدا می‌کند. به گفته این گروه پژوهشی، هیچ گونه تفاوت مرتبط با سن در ارتباط میان میزان خواب و فشار خون بالا مشاهده نشده است. کاوه حسینی، استادیار بیماری‌های قلب و عروق (کاردیولوژی) در مرکز قلب تهران در ایران، گفت: «هفت تا هشت ساعت خواب، که کارشناسان خواب توصیه می‌کنند، شاید برای قلبتان هم بهتر باشد.» یافته‌های اولیه این پژوهش که در «نشست علمی سالانه» کالج کاردیولوژی آمریکا ارائه شد، همچنین نشان می‌دهد که زنان ۷ درصد بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به این عارضه قرار دارند. اما حسینی هشدار داد در حالی که این تفاوت از لحاظ آماری اهمیت دارد، «اطمینان ندارند که از لحاظ بالینی اهمیت داشته باشد» و بر ضرورت تحقیق بیشتر تاکید کرد. افرادی که در این پژوهش داده‌های آن‌ها بررسی شد در آغاز تحقیق به فشار خون بالا مبتلا نبودند و در پنج سال بعدی میزان فشار خونشان در محدوده متوسط قرار داشت. ارتباط میان خواب و فشار خون بالا پس از تطبیق آماری عواملی مانند خطر ابتلا به بیماری قلبی، جنسیت، تحصیلات، وضعیت مصرف دخانیات و وزن به دست آمد. پژوهشگران این تحقیق همچنین توصیه می‌کنند افراد در مورد الگوی خوابشان با پزشک صحبت کنند، زیرا پژوهش‌ها نشان داده است عارضه‌هایی مانند اختلال‌های تنفسی مرتبط با خواب نیز با بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط دارد.

برگ سبز سواری هاچ بک سایپا تیبا۲ مدل ۹۵ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۲۷۳ ب ۵۲ و شماره موتور M۱۵۸۳۵۷۴۵۲ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰G۱۰۶۸۷۴۰ به نام حسن داناق احمد آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۶۴۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو جک S3-AT مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۷۴-۵۵۴ د ۹۳ ش شاسی NAKSG7424XNB1314۹۷ ش موتور HFC4GB33DF۰۰۰۰۰۵۰ نام جواد مرد آزاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۱۶۴۷

برگ کمپانی و اسناد فروش موتورسیکلت هندا ۱۲۵ الکانس مدل ۱۳۸۲ وشماره موتور ۰۲۷۵۶۸۰ شماره بدنه ۸۲۱۱۳۶۱۵ وشماره پلاک ۶۷۲۲۹-۸۱۹ بنام رضا مسگر زاده مفقود گردیده و اعتبارندارد ۶۱۵۵۳

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت شوکا اسکوتر CH۱۲۵ به ش انتظامی ۷۷۳-۲۳۹۶۵ و ش موتور ۰۱۲۴NCS۰۲۶۳۵۹ وش تنه NCS***۱۲۵۶۹۴۴۴۸۸۵ بنام ولی ا.. جوادی مارشک مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۶۶۳

برگ سبز سواری سایپا ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ایران ۱۸۸-۲۳ص ۷۸ به شماره موتور ۳۹۴۲۰۳۹ و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۳۹۰۸۳۳۷۴۲ بنام فرشته سالوری فر به کد ملی ۰۷۳۲۲۲۴۷۲۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۱۶۷۴

برگ سبز خودروی لیفان X50 مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۲۶ - ۲۵۳ ص ۶۵ به شماره موتور LF479Q2B3216۰۹۹۰۰۸۲ و شماره شاسی NAKSG4527GB1۰۶۴۵۹ به نام فاطمه زائر مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۶۴۸

برگ سبز سواری پراید جی ال ایکس مدل ۱۳۸۷ رنگ نقره ای_متالیک به شماره موتور: ۲۳۴۰۲۸۶ و شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۷۷۱۷۹۶۴ و شماره انتظامی ۴۲_۷۱۲ج۲۷ به نام آقای عبدالعلی فکری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۶۶۵

کارت موتورو برگ سبز موتور سیکلت هندا ۱۲۵ الکانس مدل ۱۳۸۲ وشماره موتور ۰۲۷۵۶۸۰ شماره بدنه ۸۲۱۱۳۶۱۵ وشماره پلاک ۶۷۲۲۹-۸۱۹ بنام رضا مسگر زاده مفقود گردیده و اعتبارندارد ۶۱۵۵۰

برگ سبز و سند مالکیت سواری هاچ بک سایپا مدل ۹۲ به شماره پلاک ایران ۹۹-۹۹۱ل ۲۷ و شماره موتور ۴۸۳۱۰۴۷ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰D۵۷۲۴۰۴۹ بنام ماه گنج گنجی مفقود و اعتبار ندارد. ۶۱۶۹۴

برگ سبز خودرو سواری پراید تیپ تسیم دی ام مدل ۱۳۷۳ شماره موتور ۰۰۷۷۱۵۶۶ شماره شاسی S۱۴۴۲۲۷۳۱۰۳۹۷۰ وشماره پلاک ۱۵د۴۳۴ ایران ۱۲ متعلق به فاطمه غریب حسینی کافی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۶۱۶۵۳

اینجانب محمدرضا پورحسینی مالک خودروسمند سورن سفید مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۸۳۷ و ۶۷ ایران ۱۲ شماره بدنه NAACC1CFX9F419419 و شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۷۸۷۱۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۶۱۶۳۳

اصل برگ سبزو سند کمپانی خودروی جیلی مدل ۲۰۱۴ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۵۹ و ۴۳ و شماره شاسی L6T7642Z9EN-14958 بشماره موتور JLEG1ADCNG-0114 به مالکیت سیده عاطفه سلیمی پور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۱۶۴۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت احسان تیپ ۲۰۰ مدل ۱۴۰۱ شماره موتور N1412240401۹۶ شماره تنه N1E8VEKNEN1Y24528 وپلاک ۲۷۱۸۵-۸۵۷ متعلق به امیر حسین باوندی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۶۱۵۵۱

اینجانب فاطمه خلیل زاده علی آباد مالک خودرو دنا+H7 به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۷۲ ج ۹۲ شماره شاسی NAAW01HE-1E228189 و شماره موتور ۱۴E۱۱۰۵۲۱۱۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۱۶۶۷

آگهی دعوت از بستانکاران و بدهکاران شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان جوین به شماره ثبت ۴۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۰۱۱۲

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران و بدهکاران شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان جوین در حال تصفیه به شماره ثبت ۴۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۰۱۱۲ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۹۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای احمد ناظمی پور به شماره همراه ۰۹۱۵۳۷۱۲۷۹۵ مستقر در آدرس استان خراسان رضوی، شهرستان جوین، بخش مرکزی، شهر نقاب، نقاب، خیابان امام رضا، خیابان معلم، پلاک ۱۹، طبقه همکف وکدپستی ۹۶۴۷۱۱۷۱۶۲ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان جوین در حال تصفیه
احمد ناظمی پور
۶۱۴۹۷