

استرس به تنهایی باعث بروز جوش غرور جوانی و عوارض آن نمی شود؛ در واقع اختلالات هورمونی، چرب بودن پوست، دستکاری جوش ها و بسیاری عوامل دیگر نیز در این امر دخیل است. همایون مژده‌ی آذر عضو انجمن متخصصان پوست در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: در بروز ریزش موی سکه‌ای (ناحیه ای) که در آن موی یک ناحیه از بدن به صورت ناگهانی می ریزد و نیز در پیدایش ضایعات آفت داخل دهان، استرس و تنش های روحی بسیار نقش دارد.

# علائم وجود لخته خون در پاها

تغییر رنگ جزئی در پوست ناحیه لخته خون، اغلب یکی از نخستین نشانه های شکل گیری ترومبوز (یا لخته) در سیاهرگ است. دلیل تغییر رنگ پوست بسیار ساده است، مجموعه های متراکم از خون زیر سطح پوست با بزرگ تر شدن اندازه نمایان تر می شود. لخته شدن خون در سیاهرگ ها ممکن است چندان عامل تهدید کننده به نظر نرسد، اما لخته های خون اگر در مان نشود یا به طور طبیعی از بین نرود، ممکن است از سیاهرگ های پا جدا و همراه با جریان خون به ریه ها وارد شود که در این حالت موجب آمبولی ریوی (PE) می شود.

در بیشتر موارد، لخته خون به واسطه سفر های طولانی مدت و بی تحرکی بدن که امکان کشش پاها یا ایستادن و قدم زدن چندان وجود ندارد، شکل می گیرد. در ادامه با برخی از نشانه ها که ممکن است از وجود یک لخته خون خطرناک در پا حکایت داشته باشد، بیشتر آشنا می شویم.

## قرمزی

اگر به طور مداوم با واصله های قرمز رنگ پوست در پا های خود مواجه می شوید، به ویژه پس از آسیب دیدگی یا عمل جراحی، باید این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید. مشخصه قرمزی پوست ناشی از لخته خون در پا این است که با گذشت زمان از بین نمی رود یا بدون هیچ دلیل قابل مشاهده ای تشدید می شود.

## تورم

تورم در دناک ممکن است در محل لخته خون شکل بگیرد، به ویژه اگر لخته در ناحیه پاشنه، قوزک یا ساق پا شکل گرفته باشد. این نواحی دارای تراکم های بافتی و استخوانی افزایش یافته است و شرایط را برای بدن به منظور از بین بردن طبیعی لخته خون شکل گرفته دشوار تر می کند. یکی از نشانه های تورم مرتبط با لخته خون این است که به در مان های معمول مانند استفاده از کمپرس های گرم یا سرد واکنشی نشان نمی دهد. همچنین، تورم ممکن است بدون دلیل مشخصی به ناگاه تشدید شود یا ممکن است بدون هیچ گونه آسیب خارجی شکل گرفته باشد.

## گرمای پوست

لخته شدن خون اغلب موجب تغییر دما می شود. در لخته های خون پا، دمای پوست در ناحیه ای که لخته خون قرار دارد، ممکن است افزایش یابد و هنگام لمس کاملاً این تفاوت دما احساس می شود.

## افزایش ضربان قلب

بازرگ شدن اندازه لخته خون، بدن برای از بین بردن آن بیشتر تلاش می کند

و سخت تر کار کردن اندام های حیاتی مانند قلب به افزایش ضربان آن منجر می شود. اختلال در عملکرد قلب می تواند نشان دهنده این باشد که لخته خون از پا جدا و به دیگر بخش های بدن منتقل شده است. به گزارش جام آنلاین، اگر این گونه باشد، شما احتمالاً نشانه های دیگری از جمله درد تیز و شدید در قفسه سینه را نیز که هنگام تنفس عمیق تشدید می شود، تجربه خواهید کرد.

## خستگی

هر بیماری، مانند تشکیل لخته خون، سیستم ایمنی بدن را مجبور به اضافه کاری می کند که این موضوع می تواند شکل گیری احساس خستگی و ناتوانی را به همراه داشته باشد. همانند بسیاری دیگر از نشانه های ترومبوز سیاهرگی عمقی، خستگی می تواند نشانه ای غیر اختصاصی محسوب شود؛ از این رو، تشخیص ریشه شکل گیری آن دشوار است. در نتیجه، اگر به طور مداوم احساس خستگی می کنید، توجه به نشانه های دیگر وجود لخته خون اهمیت دارد. مشخصه خستگی مرتبط با لخته خون این است که بدون هیچ دلیل خاصی به ناگاه شکل می گیرد. به بیان دیگر، حتی اگر یک فعالیت جسمانی شدید انجام نداده باشید نیز ممکن است احساس ناتوانی در شما شکل بگیرد و حتی پس از خواب کافی همچنان احساس خستگی کنید.

## تب

یک لخته خون، به ویژه اگر جدا و وارد جریان خون شده باشد، ممکن است موجب تب خفیف شود. افزون بر افزایش دمای بدن، نشانه های تب شامل تعریق یا لرز، سردرد مداوم، ضعف بدن، کم آبی بدن و کاهش اشتها می شود. در موارد شدید، تب می تواند موجب شکل گیری نشانه هایی از جمله تحریک پذیری و اختلالات خلق و خو، گیجی، تشنج یا حتی توهم شود. این نشانه ها اغلب زمانی رخ می دهد که دمای بدن در دامنه بسیار بالا، بین ۳۹/۴ و ۴۱/۱ درجه سلسیوس باشد.

## حساسیت به لمس

گاهی پوست اطراف لخته خون، حتی اگر در اعماق پا باشد، ممکن است نسبت به لمس حساس شود، بدون این که نشانه ای از کبودی روی سطح پوست باشد.

توجه کنید که حساسیت به لمس ممکن است در هر دو پا شکل بگیرد، حتی اگر یکی از

آنها تحت تاثیر لخته خون قرار گرفته باشد. این ممکن است به دلیل استفاده بیشتر از پای قوی تر به طور ناخودآگاه باشد، که به نوبه خود فشار عضلانی و مفصلی را تحریک می کند و درد و حساسیت به لمس را در پی دارد.

## غش کردن

غش کردن و احساس سرگیجه ممکن است در صورت ناتوانی بدن برای از بین بردن لخته خون به طور طبیعی، یا در صورت جدا شدن و حرکت لخته به سمت ریه ها رخ دهد. سرگیجه ممکن است بیشتر زمانی که از حالت خوابیده یا نشسته بر می خیزید، شکل بگیرد و به دلیل ماهیت غیر اختصاصی این نشانه، بسیاری از مردم آن را با امکان وجود لخته خون مرتبط نمی دانند.

## بدون نشانه

تقریباً نیمی از افرادی که یک لخته خون در پا (با ترومبوز سیاهرگی عمقی) داشته اند، با نشانه های اندک مواجه شده اند یا دچار هیچ علایمی نبوده اند. لخته خون بدون نشانه معمولاً حکایت از این دارد که ترومبوز هنوز به مرحله جدی نرسیده است، البته همواره نیز این گونه نیست. استفاده از پوشاک راحت، پرهیز از ایستادن و نشستن برای مدت زمان بیش از یک ساعت، کاهش مصرف نمک و فعال باقی ماندن از لحاظ جسمانی از جمله اقداماتی است که می توانید مدنظر قرار دهید.



## سالاد اسفناج با سس خردل

## آشپزی من

### مواد لازم

اسفناج - ۲۰۰ گرم  
قارچ - ۳۰ گرم  
سیب ترش - یک عدد  
مغز تخمه کدو - ۲۰ گرم  
جعفری و شوید - چند شاخه

### مواد لازم سس:

سس خردل - ۳ قاشق غذاخوری  
آبلیمو - یک قاشق غذاخوری  
روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

قارچ ها را خیلی نازک برش بزنید. برای جلوگیری از سیاه شدن، به آن کمی آبلیمو بزنید.

سیب را هم پوست و بدون هسته، ورقه و به آبلیمو آغشته کنید.

اسفناج های کوچک را برای این سالاد انتخاب کنید.

بقیه مواد را به قطعات کوچک برش بزنید. همه مواد سالاد را در ظرف دلخواه بریزید و مواد سس را با هم ترکیب کنید و موقع سروروی سالاد بریزید.

# ۵ خطا هنگام مسواک زدن

بافت لثه از دندان ها فاصله بگیرد و از بین برود. از طرفی ممکن است به حساسیت دندانانی یا افتادگی دندان دچار شوید.

**دقت نمی کنید**

آیا حین مسواک زدن برخی از قسمت های دهان را فراموش می کنید؟ باید با دقت جلو، عقب و روی دندان ها و همچنین لثه ها، زبان و کام را به طور یکسان تمیز کرد.

**حرکات تان اشتباه است**

مسواک را با حرکات دورانی کوتاه و ملایم روی دندان ها یتان حرکت دهید. نزدیک لثه ها

شماره دوازده تا سه بار دندان هایتان را مسواک می زنید؟ شاید تصور می کنید در این کار خیره شده اید و دیگر دندان هایتان دچار پوسیدگی نمی شود. اما ممکن است بدون این که بدانید خطاهایی مرتکب شوید که کارایی مسواک را کاهش دهد. در این مطلب با ۵ خطایی که اغلب ماحین مسواک زدن مرتکب می شویم، آشنا خواهید شد.

**عجله می کنید**

برای این که به خوبی دندان هایتان را مسواک بزنید، باید حدود دو دقیقه وقت برای این کار صرف کنید. زمانی که با عجله مسواک می زنید، نمی توانید جرم های دندان را از بین ببرید.

**مسواک را بیش از حد روی دندان ها فشار می دهید**

فشار دادن مسواک روی دندان ها باعث می شود

یک زاویه ۴۵ درجه به مسواک بدهید و از بالا به پایین مسواک بزنید.

**در استفاده از خمیر دندان زیاده روی می کنید**

زیاده روی در استفاده از خمیر دندان فی نفسه آسیبی به دندان ها نمی زند اما امکان دارد به خاطر این که دوست ندارید دهانتان پر از کف باشد، زمان مسواک زدن را کوتاه کنید. برای کودکان لایه نازکی از خمیر دندان کافی است و برای بزرگسالان اندازه یک نخود بس است و بهتر است زیاده روی نکنید.

## پرسش و پاسخ زهره عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت - ایسنا

### برای وعده سحری از چه مواد غذایی استفاده کنیم؟

در ماه مبارک رمضان از خوردن غذاهای چرب و پرکالری در وعده سحری خودداری کنید؛ چرا که تشنگی و کم آبی بدن را به دنبال دارد. مطالعات متعدد، نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده است. برای بیشتر بیماری هایی که عادات نادرست غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارد، روزه داری مفید است.

مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است، میزان چربی های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود. بعضی افراد تصور می کنند هنگام سحر باید غذاهای پر چرب و پر کالری بخورند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند، در حالی که مصرف مواد غذایی پر چرب به ویژه در هوای گرم موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود. در وعده سحری از مواد غذایی پر فیبر مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید، چون منبع سرشاری از فیبر است. همچنین مواد غذایی پر فیبر آب زیادی جذب می کند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند بنابراین احساس تشنگی دیرتر به سراغمان می آید. مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و به ویژه بین غذائیز توصیه نمی شود، چون موجب رفیق شدن شیره معده و آنزیم های گوارشی می شود و روند هضم غذا را مختل می کند. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنید. چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی می شود که بدن شما در طول روز به آن نیاز دارد. بر خلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت به اضافه وزن و چاقی منجر می شود. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شود. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری شخص را زودتر گرسنه می کند. از آنجا که میوه ها نیز حاوی قندهای ساده است، توصیه می کنیم در وعده سحری کمتر مصرف شود. همچنین بهتر است انواع میوه را که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی است و برای سلامت بدن مفید است در وعده افطار یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

## روزه داری و کلیه

### پزشکی

رئیس انجمن اورولوژی ایران با بیان این که مبتلایان به نارسایی متوسط و شدید کلیه نباید روزه بگیرند، گفت: وقتی این افراد دچار کم آبی می شوند، نارسایی کلیه آنان تشدید می شود و احتمال دارد مجبور به دیالیز شوند. نارسایی کلیه به شریطی گفته می شود که در آن کلیه نتواند به طور بایسته عمل کند و این موضوع به معنای کاهش شدید عملکرد کلیه است. کلیه در دفع مواد زائد و حفظ تعادل آب و الکترولیت ها در بدن، نقش مهمی دارد. عباس بصیری در گفت و گو با ایرنا افزود: همان طور که روزه داری برای افراد سالم مزیت هایی به همراه دارد، در افراد ناسالم از جمله مبتلایان به نارسایی کلیه می تواند وضعیت جسمی آنان را بدتر کند. بصیری به برخی از باور های نادرست در بین مردم اشاره کرد و گفت: برخی از افراد باور دارند که روزه گرفتن در ماه های گرم سال به کلیه های آنها آسیب می رساند که این باور، نادرست است و روزه گرفتن به کلیه های افراد سالم، صدمه ای نمی رساند. رئیس انجمن اورولوژی ایران گفت: کسانی که سرطان کلیه داشته و عمل جراحی کرده اند، می توانند روزه بگیرند و روزه داری برای این افراد مشکلی ندارد اما کسانی که فعالیت کلیه شان مختل شده، روزه گرفتن برای آنان منع شده است. وی به مردم توصیه کرد که در بین افطار تا سحر آب بنوشند تا در ساعات روزه داری دچار کمبود آب نشوند. بصیری بیان کرد: هر چند ممکن است مقدار مصرف آب در ایام غیر گرم با فصول گرم ثابت باشد اما حجم آبی که با تعریق از بدن خارج می شود در ایام گرم بیشتر است و در نتیجه حجم ادرار افراد کم می شود و این شرایط می تواند افراد را مستعد بیماری کلیوی کند.

# کم تحرکی ایرانیان عامل افزایش ۳ برابری سرطان پروستات

### بیشتر بدانیم

با توجه به کاهش تحرک و افزایش چاقی در ۲۰ سال گذشته در کشور، سرطان پروستات تا ۳ برابر افزایش داشته است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ دکتر ضامک زاده معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت گفت: متأسفانه در ۲۰ سال گذشته کم تحرکی موجب بروز بسیاری بیماری ها از جمله سرطان پروستات شده است. وی افزود: البته افزایش امید به زندگی و طول عمر و روش های تشخیصی در شناسایی بیشتر بیماری ها موثر بوده است اما بسیاری از بیماری ها به چاقی و اضافه وزن برمی گردد و این در حالی است که ۳۰ درصد ایرانی ها چاق هستند و ۴۰ درصد اضافه وزن دارند، یعنی ۷۰ درصد جامعه در معرض بسیاری از بیماری ها هستند. وی یادآور شد: سنگ کلیه نیز یکی از بیماری های شایع در کشور است که البته خیلی خطرناک نیست و علت بیشترین مراجعه به متخصصان اورولوژی است.

