

مواد غذایی که موجب بوی بد بدن می‌شود

اگر بهداشت فردی تان را رعایت می‌کنید اما همچنان بوی بد بدن آزارتان می‌دهد، احتمالاً غذایی که مصرف کرده اید مقصر اصلی محسوب می‌شود. در ادامه با برخی مواد غذایی که موجب افزایش بوی بدن می‌شود بیشتر آشنا می‌شویم.

● **گوشت قرمز**
پژوهشگران در دانشگاه چارلز پراگ، مطالعه ای عجیب و جالب توجه را انجام دادند. آن‌ها به جمع‌آوری نمونه‌های عرق از مردانی که گوشت قرمز مصرف کرده و مردانی که گیاه‌خوار بودند، اقدام کردند و نتایج نشان داد ناخوشایندترین بوها از نمونه‌های عرق مردانی که گوشت قرمز مصرف کرده بودند، ناشی می‌شد.

● **سیر**
سیر موجب بوی بد دهان می‌شود. با وجود این، مصرف این ماده غذایی در برخی افراد به بوی بد بدن نیز منجر می‌شود.

● **روغن هیدروژنه**
روغن هیدروژنه در غذاهای کم‌ارزش استفاده و به سرعت در بدن تجزیه می‌شود و می‌تواند موجب بوی بد بدن شود.

● **سوسیس**
اگر به مصرف سوسیس علاقه مند هستید، شاید بوی بد بدن شما از این علاقه ناشی می‌شود. تجزیه سوسیس در بدن موجب افزایش اسید معده و گاز می‌شود که بوی بد بدن را به همراه دارد.

● **قهوه**
آیا جزو آن دسته از افرادی هستید که روز خود را با نوشیدن قهوه آغاز می‌کنند؟ یا فردی هستید که چندین بار در طول روز قهوه می‌نوشد؟ این شرایط می‌تواند به شکل‌گیری بوی بد بدن به رغم استفاده از لباس‌های تمیز یا استحمام منجر شود. کافئین غدد عرق را تحریک می‌کند و تعریق را افزایش می‌دهد.

● **پیاز**
پیاز نیز همانند سیر یکی از مواد غذایی پر مصرف و در عین حال مفید محسوب می‌شود اما پیاز نیز می‌تواند موجب بوی بد پوست و نفس شود، به ویژه اگر به صورت خام مصرف شود.



به مناسبت ۳۱ اردیبهشت ماه روز اهدای عضو در باره شرایط سخت اهدا در روزهای کرونایی

هر ۱۰ دقیقه یک نفر وارد لیست انتظار اهدای عضو می‌شود



پزشکی

اهدای عضو از فردی که دچار مرگ مغزی شده است و دیگر امیدی به زنده ماندنش نداریم موضوعی است که سال‌ها در مجامع مختلف مطرح شده و در ایران هم از سال ۱۳۶۸ شمسی انجمن اهدای عضو بنیان گذاشته شده است و امروز بعد از گذشت سال‌ها از نظر آمار، ایران رتبه اول را در خاورمیانه و رتبه ۳۹ را در جهان دارد. این در حالی است که به گزارش ایسنا، روزانه ۷ تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو پیوندی جان خود را از دست می‌دهند. در ادامه به مشکل افراد در لیست انتظار پیوند در روزهای شیوع کرونا و چگونگی پیوند کبد می‌پردازیم و خاطرات یک دریافت‌کننده کبد را که خودش قرار است در آینده پزشک شود برای شما می‌آوریم.

شرایط سخت پیوند در ایام شیوع کرونا

با شیوع بیماری کرونا بیش از ۲۵ هزار نفر در صف انتظار دریافت پیوند با مشکل رو به رو شده‌اند، چرا که بسیاری از بیمارستان‌ها درگیر رسیدگی به بیماران کرونایی هستند. دکتر امید قبادی نایب رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان هم در اسفندماه گذشته با اعلام ممنوعیت پیوند در چند استان، از انجام بررسی‌های دقیق برای فرد اهداکننده مشکوک به کرونا خبر داد. به گفته وی در شرایط شیوع کرونا، پیوند زمانی انجام می‌شود که گیرنده و دهنده به کرونا مشکوک نباشند و گیرنده در شرایط اورژانسی قرار داشته باشد. وی از آمار ۲۵ هزار نفر در لیست انتظار پیوند خبر داد که بیش از ۸۵ درصدشان نیازمند پیوند کلیه هستند. از آن‌جا که هنوز تاریخ مشخصی برای پایان کرونا اعلام نشده است و از طرفی ممکن است وضعیت بیماران نیازمند به پیوند هم وخیم‌تر شود، باید مراکز مجیز برای پیوند در نظر گرفت تا اگر اهداکننده غیر کرونایی داشتیم به آن‌جا منتقل شود و پیوند به گیرنده صورت بگیرد.

آمار پیوند کبد

دکتر هومن نریمانی مدیر کل طرح هیئت امنایی صر فه جوبیی ارزی وزارت بهداشت از آمار پیوند تا بهمن‌ماه ۹۸ چنین می‌گوید: «۱۰۲۲ پیوند کبد را در مراکز درمانی انجام داده‌ایم. کشور ما در زمینه پیوند کبد از کشورهای پیشرو محسوب و در دانشگاه شیراز سالانه ۵۰ پیوند کبد انجام می‌شود و در مشهد نیز در سال‌های اخیر پیوند کبد انجام شده است.»

پیوند کبد جزو سخت‌ترین‌ها

دکتر جعفریان، سرپرست بخش پیوند کبد بیمارستان امام خمینی، در این باره می‌گوید: «پیوند کبد جزو سخت‌ترین اعمال جراحی است، به این دلیل که کبد پنج اتصال عروقی و صفراوی دارد.

از طرفی بیماری که دچار نارسایی کبدی است، مشکل انعقادی هم دارد. یعنی در این جراحی با بیماری طرف‌هستیم که بیماری‌های همزمان دیگری دارد.»

علل نیاز به پیوند کبد

مواردی مانند زردی، تجمع مایع در داخل شکم، خون‌ریزی‌های گوارشی، عفونت‌های مکرر یا سرطان کبد، هپاتیت، بیماری خودایمنی و مراحل پیشرفته کبد چرب باعث می‌شود تا فرد به کبد پیوندی نیاز پیدا کند. دریافت کبد از دهنده دچار مرگ مغزی یا دهنده زنده مقدور است. فرد زنده می‌تواند ۶۵ تا ۷۰ درصد کبد خود را اهدا کند. کبد قدرت بازسازی خیره‌کننده‌ای دارد و بعد از شش ماه به حجم اولیه خود بازمی‌گردد. می‌توان کبد دهنده دچار مرگ مغزی را به دو بخش تقسیم کرد تا یک کبد به دو فرد پیوند شود.

خطرات دریافت‌کننده پیوند

زرها که دانشجوی پزشکی است از ۱۲ سالگی متوجه بیماری هپاتیت اتوایمنی خود می‌شود. بی‌حالی، کم‌اشتهایی و پرخوابی و خستگی از علایمی است که او را به آزمایشگاه می‌کشاند و متوجه می‌شود که نارسایی کبد دارد. آن‌سال‌ها به دلیل سن کم پزشکان عمل پیوند را انجام نمی‌دهند تا سال ۹۴ کبد پیوندی را از جوان ۲۱ ساله‌ای که به علت تصادف مرگ مغزی شده است دریافت می‌کند.

او به زندگی سلام می‌گوید: «من از خودم زیاد انرژی می‌گذاشتم هم درس می‌خواندم و هم شاغل بودم بعد از پیوند تصمیم گرفتم پزشکی بخوانم و با رتبه خوبی قبول شدم تا بتوانم در این رشته به بیماران کمک کنم. الان هم مشکلات خاص خودم را دارم چشم‌هایم آب مروارید دارد و باید دارو مصرف کنم اما خدا را شکر که این اتفاق خوب پیوند رخ داد و امروز باید از کبد پیوندی‌ام به خوبی مراقبت کنم.

علایم ابتلا به کرونا در کودکان



کودکان آلوده ممکن است بدون علامت باشند یا علایم تب، سرفه خشک و خستگی را نشان دهند

برخی از کودکان علایم تنفسی فوقانی از جمله گرفتگی و آب ریزش بینی داشته‌اند

در برخی موارد، علاوه بر علایم تنفسی، علایم گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال را نیز نشان می‌دهند



مواد مضر در محصولات مراقبتی و آرایشی پوست را بشناسید

فاطمه قاسمی

مترجم

اگر شما هم از محصولات مختلف آرایشی و بهداشتی استفاده می‌کنید، یک لحظه فکر کنید که با ترکیبات شیمیایی در این محصولات تا چه اندازه مواد خطرناک را وارد بدن خود کرده‌اید. موادی مثل:

پارابن

پارابن‌ها که مختل‌کننده عملکرد غدد درون‌ریز هستند، برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها در مواد آرایشی مثل عطرها و ادکلن‌ها، لوسیون‌ها، شامپوها و ژل‌های مو وجود دارند. این ماده به صورت مستقیم آسیبی به پوست وارد نمی‌کند، اما می‌تواند در بدن با تحت تأثیر قرار دادن هورمون‌ها باعث بیماری‌های هورمونی شود.

سالیسیک اسید

نقش این ماده در پاک‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌های دارویی، مراقبت از پوست‌های آسیب‌دیده است اما با ایجاد التهاب، قرمزی و خشکی بیش از حد پوست، آن را آسیب‌پذیر می‌کند.

سورفکتانت

این ماده به راحتی می‌تواند از طریق پوست، تنفس و گوارش جذب بدن شود. این ماده علاوه بر خشکی، التهاب پوست و مخاط، در ممانیت‌آلرژیک، حساسیت چشمی و چروک‌خوردگی پوست، در صورت مصرف زیاد آثار سرطان‌زایی هم خواهد داشت. سورفکتانت در بیشتر مواد شوینده، کف‌کننده، شامپوها و نرم‌کننده‌های مو لباس هم استفاده می‌شود.

دانه‌های لایبردار

این دانه‌ها در فرایند پاک‌سازی پوست بسیار خوب عمل می‌کنند اما در کنار این بین بردن سلول‌های مرده پوست، آن‌را به شدت تحریک می‌کنند و منجر به حساسیت و بیماری‌های پوستی می‌شوند.

مواد معطر یا فاگرنس

این ترکیب هم آلرژی‌زا است و هم می‌تواند باعث اختلال در هورمون‌ها شود. برای افرادی که پوست خشک و حساس دارند استفاده طولانی‌مدت آن‌را توصیه نمی‌کنیم.

رتینول

این ماده جوان‌کننده معمولاً در محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود. در واقع از طریق کلژن‌سازی، باعث از بین رفتن خطوط و افتادگی پوست، جای زخم و آکنه می‌شود.

الکل

این ماده در صنعت زیبایی بسیار استفاده می‌شود. الکل با خشک‌پوسته‌پوسته کردن پوست، غدد چربی را تحریک می‌کند تا میزان ترشح چربی را متعادل کند بنابراین برای جلوگیری از خشکی و آسیب پوست از پاک‌کننده‌های بدون نیاز به شست‌وشو استفاده کنید.

بنزوئیل پر اکسید

این ماده در اغلب کرم‌های رفع آکنه و پاک‌کننده‌های صورت وجود دارد. این ماده قوی ممکن است برای کم‌کردن لکه‌های به‌جامانده از آکنه کافی باشد.

۳ باور نادرست درباره ایمنی در برابر کرونا

با توجه به انبوهی از اطلاعات در دست و نادرست و مدام در حال تغییری که این روزها در باره کووید-۱۹ همه‌جا وجود دارد، به اشتباه افتادن اصلاً سخت و دور از انتظار نیست. اما یک مسئله قطعی است: اگر فکر می‌کنید در برابر بیماری کرونایمن هستید، اشتباه می‌کنید.

۱ من آنتی‌بادی دارم پس ایمن هستم

اگر تست آنتی‌بادی شما مثبت شود، یعنی بدن تان به تازگی از کووید-۱۹ بهبود یافته است؛ اما این دلیل نمی‌شود دوباره به ویروس کرونا مبتلا نشوید. هنوز مشخص نیست آیا این آنتی‌بادی‌ها می‌توانند در برابر ابتلای مجدد، ایمنی ایجاد کنند یا نه.

۲ من قبلاً مریض شدم پس ایمن هستم

وقتی کووید-۱۹ شروع کرد به تیر اول خبرها شدن، شاید نگاهی به فهرست علایم و حالات خود انداختید و با خود فکر کردید: «من تازگی‌ها این علایم را داشته‌ام پس کرونا را پشت سر گذاشته‌ام و ایمن هستم!». اما نباید تصور کنید اگر قبلاً مریض شده‌اید، پس این بحران را پشت سر گذاشته‌اید. علایم ویروس کرونا بهر احتی می‌تواند با سرماخوردگی معمولی یا آنفولانزا اشتباه گرفته شود.

۳ ماسک می‌زنم پس ایمن هستم

اگر طبق آخرین دستورالعمل‌های بهداشتی عمل می‌کنید و در میان جمع ماسک می‌زنید، بسیار کار خوبی می‌کنید؛ اما باید بدان‌تان باشد که ماسک‌زدن شما، بیشتر از دیگران محافظت می‌کند تا از خود شما. استفاده از ماسک بسیار درست و لازم است اما شمارا در برابر ابتلا به کووید-۱۹ ایمن نمی‌کند، بلکه اگر دچار عفونت به این ویروس باشید و ندانید، از انتشار آن جلوگیری می‌کند.

منبع: تبیان