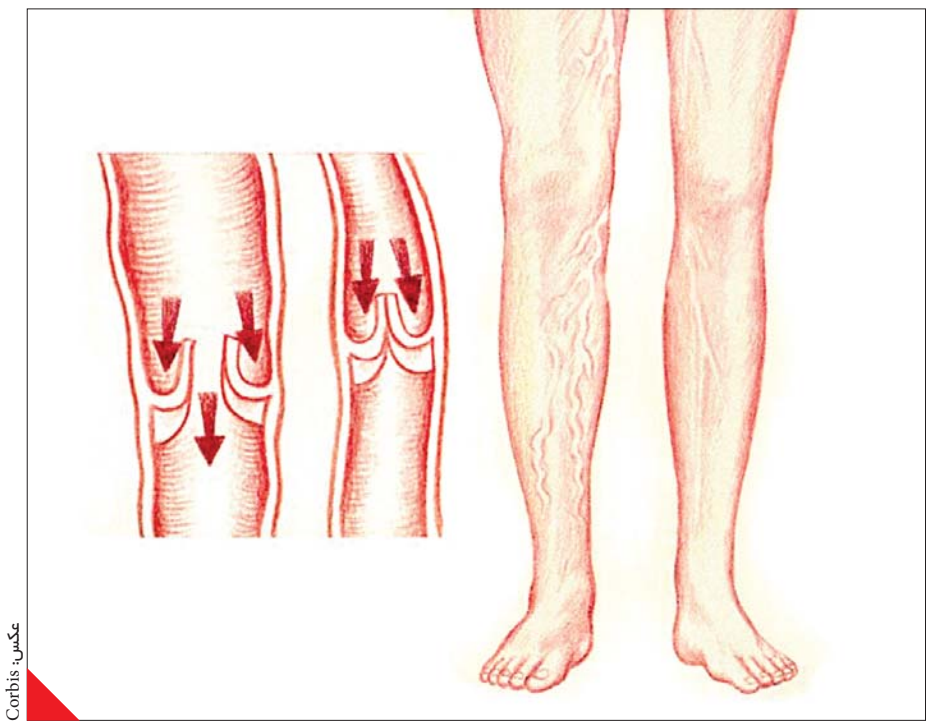
گفت‌وگو با شروین نجفی‌زاده، فوق‌تخصص جراحی عروق، عضو هیات علمی دانشگاه

واریس چیست و چرا به وجود می‌آید؟

رضا عسگری

به‌طور معمول همه‌چیز از یک درد گنگ و خستگی در پا شروع می‌شود، دردی که شاید خیلی از افراد آن را پشت گوش بیندازند و منتظر بنشینند تا روزی برطرف شود، غافل از اینکه یکی از سیاهرگ‌های پایشان روزبه‌روز گرفتگی بیشتری پیدا می‌کند و متسع‌تر می‌شود. بعد از آن یک روز می‌بینند که قسمتی از پایشان تغییر رنگ داده و متورم شده است اما مشکل اینجا چیزی است به نام واریس، بیماری شایع و دردناک... . مصاحبه با دکتر شروین نجفی زاده، فوق‌تخصص جراحی عروق، عضو هیات علمی دانشگاه را در این مورد بخوانید.



عکس: Corbis

مهم‌ترین علت ایجاد واریس چیست؟

واریس نوعی اتساع غیرعادی و پیچ‌خوردگی وریدهای سطحی است که به دلیل گردش خون غیرعادی در اندام‌ها ایجاد می‌شود. این عارضه می‌تواند علل مختلفی داشته باشد و معمولا در اندام‌های تحتانی شایع است اما به ندرت در نقاط دیگر هم دیده می‌شود. به‌طور کلی علت ایجاد واریس، نارسایی دریچه‌های لانه کبوتری در اندام‌های تحتانی است که این نارسایی خود به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. ایستادن‌های طولانی‌مدت به صورت بی‌حرکت و ثابت در یک مکان مهم‌ترین و شایع‌ترین علت ایجاد واریس است. برای مثال پاسبان‌ها، پلیس‌های راهنمایی و رانندگی، آرایشگرها و جراحان بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند. با ایستادن‌های طولانی‌مدت دریچه‌هایی که گردش خون را برقرار می‌سازند و باعث می‌شوند خون به صورت یک‌طرفه از اندام تحتانی تخلیه شود و به سمت قلب پیش رود، عملکردشان مختل می‌شود. در نتیجه خون در اندام‌ها جمع می‌شود و حتی گاهی‌اوقات به صورت معکوس به پایین برمی‌گردد، زیرا نیروی جاذبه خون را به سمت پایین می‌کشد. البته فراموش نکنید که این حالت در سیاهرگ‌ها رخ می‌دهد و نه سرخرگ‌ها، زیرا گردش خون در سرخرگ‌ها به کمک نیروی پمپ قلب انجام می‌شود اما خون سیاهرگ‌ها به کمک پمپ عضلانی که در اندام‌های تحتانی وجود دارد به گردش درمی‌آید. یعنی عضلات با انقباض و انبساط خود هنگام راه رفتن، حرکت کردن یا ورزش کردن خون را به گردش درمی‌آورند. حال اگر این مکانیسم‌ها به هر دلیل انجام نشوند برای مثال پمپ عضلانی ضعیف باشد یا فرد بی‌حرکت باشد و این عضلات کار نکنند و دریچه در طولانی‌مدت نارسا شود، واریس ایجاد خواهد شد. علاوه بر ایستادن‌های طولانی‌مدت دلایل مختلف دیگری برای نارسایی دریچه‌ای وجود دارد از جمله چاقی، حاملگی، سابقه تصادف و آسیب دیدگی عروق، بالا رفتن فشار داخل شکم و انجام کارهای خیلی‌سنگین. مصرف سیگار و دخانیات نیز روی واریس تاثیر منفی می‌گذارد و باعث غیرطبیعی‌شدن گردش‌خون در پا می‌شود. از طرف دیگر دخانیات، سطح اکسیژن خون را کاهش می‌دهند و از این طریق پیشرفت واریس را تسریع می‌کنند. البته درصدی از موارد واریس به صورت ژنتیکی در خانواده‌ها ایجاد می‌شود؛ بنابراین اگر پدر یا مادر سابقه واریس داشته باشند فرزندان آنها شانس بیشتری برای ابتلا دارند. همچنین با بالا رفتن سن از آنجایی که از اندام‌ها استفاده بیشتری می‌شود و ممکن است فرد دچار اضافه وزن شود احتمال ایجاد واریس بیشتر می‌شود. در برخی مقالات نیز آمده است که انداختن پاروی‌پا می‌تواند احتمال ایجاد واریس را افزایش دهد.

حالت نشستن هم ایجاد مشکل می‌کند؟

نشستن‌های طولانی‌مدت و بی‌حرکت نیز می‌تواند باعث ایجاد واریس شود. در واقع ایستادن از نشستن بدتر است و نشستن از خوابیدن. به طور حتم وقتی شما حالت خوابیده داشته باشید و پاهایتان به صورت افقی یا درجاتی بالاتر از سطح قلب قرار گیرد، گردش خون بهتر می‌شود و تخلیه وریدی افزایش پیدا می‌کند. بستن کمربندهای خیلی تنگ و پوشیدن شلوارهای خیلی چسبان و هر عامل دیگری که گردش خون طبیعی پا را به هم بزند نیز ممکن است باعث فشار و ناراحتی پا شود. بنابراین استفاده مداوم از این لباس‌ها ممکن است ایجاد واریس را تسریع کند. علاوه بر این قرار گرفتن در محیط‌های گرم مانند سونا و حمام بخار باعث می‌شود که تعریق افزایش پیدا کند و عروق پوست متسع‌تر شوند. بنابراین گرما ممکن است علایم واریس را تشدید کند. از طرف دیگر سرما باعث می‌شود عروق پوست منقبض شوند و علایم واریس به طور موقت کاهش پیدا کنند.

درست است که شیوع واریس در خانم‌ها بیشتر از آقایان است؟

شیوع واریس از لحاظ آماری در خانم‌ها سه تا چهار برابر بیشتر از آقایان است. یکی از دلایل آن هورمون‌های زنانگی است. این هورمون‌ها در زمان حاملگی باعث می‌شوند که جدار عروق عضلات شل شوند. در نتیجه احتمال اتساع عروق بالا می‌رود و خون بیشتری در آنها جمع می‌شود. از طرف دیگر فشاری که رحم و جنین روی عروق اندام تحتانی وارد می‌سازند باعث می‌شوند گردش خون در ناحیه لگن دچار اختلال شود.

آیا واقعیت دارد که فشارخون و دیابت رابطه مستقیمی با واریس دارند؟

فشارخون رابطه مستقیمی با واریس ندارد به این دلیل که فشارخون در سیستم شریانی است اما واریس در سیستم سیاهرگی رخ می‌دهد. با این حال بیمارانی که فشارخون دارند از آنجایی که معمولا مسن‌تر هستند ممکن است به دلیل شرایط‌شان بیشتر دچار واریس شوند. دیابت نیز رابطه مستقیمی با واریس ندارد. دیابت در نهایت ممکن است باعث گرفتاری و تصلب شرایین در سرخرگ‌ها شود و وریدهای سیاهرگی را به آن صورت درگیر نمی‌کند.

برای درمان این بیماری باید چه کرد؟

برای پیشگیری از ایجاد واریس و پیشرفت آن توصیه می‌شود از ایستادن‌های طولانی‌مدت و بی‌حرکت خودداری کنید. اگر شغل‌تان طوری است که باید سرپا بایستید، سعی کنید در محل، حالت قدم‌رو داشته باشید و پاهایتان را جابه‌جا کنید و عضلات‌تان را درجا منبسط و منقبض کنید. علاوه بر این ورزش کردن و جلوگیری از اضافه وزن می‌تواند کمک‌کننده باشد. در اولین فرصتی که پیدا می‌کنید پاهای خود را بالا قرار دهید. این کار باعث استراحت پا و بهبود در گردش خون سیاهرگی می‌شود. حتی اگر پنج‌دقیقه هم فرصت داشته باشید، پاهایتان را بالا بگذارید تا خون تیره‌رنگ عاری از اکسیژن تخلیه شود و خون روشن و تازه جایگزین آن شود. بهترین حالت این است که سطح پا از سطح قلب بالاتر باشد. برخی از افراد پاهای خود را به دیوار تکیه می‌دهند و برخی‌ها روی مبل یا صندلی می‌گذارند. برخی‌ها نیز وقتی می‌خوابند زیر پایشان بالشت می‌گذارند. در واقع هرچقدر که بتوانیم پا را بالاتر قرار دهیم، تخلیه خون وریدی سریع‌تر انجام می‌شود. ورزش در طولانی‌مدت با دو مکانیسم از ایجاد واریس پیشگیری می‌کند: تقویت پمپ عضلانی و بهبود گردش خون در پا. ورزش‌های حرکتی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، والیبال و فوتبال بهترین انتخاب‌ها در این مورد هستند. در نقطه مقابل نیز ورزش‌هایی که در حالت ثابت و ایستایی با فشار زیاد انجام می‌شوند مانند وزنه‌برداری، کار با دستگاه و بدنسازی، گردش خون پا را مختل می‌کنند و ممکن است باعث تشدید واریس شوند.

علاوه بر ایستادن‌های طولانی‌مدت دلایل مختلف دیگری برای نارسایی دریچه‌ای وجود دارد از جمله چاقی، حاملگی سابقه تصادف و آسیب دیدگی عروق، بالا رفتن فشار داخل شکم و انجام کارهای خیلی‌سنگین. مصرف سیگار و دخانیات نیز روی واریس تاثیر منفی می‌گذارد و باعث غیرطبیعی‌شدن گردش‌خون در پا می‌شود

جوراب واریس چقدر در درمان بیماری موثر هست؟

برای پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت واریس می‌توان از جوراب‌های مخصوص واریس (با فشار و سایز مناسب) استفاده نمود. جوراب واریس درجه‌بندی‌های مختلفی دارد و بر اساس فشاری که به پا وارد می‌کند در چهار کلاس مختلف تقسیم‌بندی می‌شود. برای پیشگیری از واریس معمولا کلاس یک و برای کسانی که مستعد هستند یا در مراحل اولیه واریس قرار دارند کلاس دو تجویز می‌شود. کلاس سه و چهار کاملا جنبه درمانی دارند و برای کاهش عوارض واریس به کار می‌روند. برای مثال کسانی که زخمی در پایشان ایجاد شده است یا سابقه لخته خونی دارند باید از کلاس سه و چهار استفاده کنند. از طرف دیگر جوراب واریس طول‌های متفاوتی دارد و ممکن است تا زیر زانو یا بالای کشاله‌ران یا به صورت جوراب شلواری باشد. طول جوراب باید متناسب با محل و نوع واریس انتخاب شود. نکته مهم این است که جوراب واریس باید حتما توسط افراد خبره و متخصص با اندازه‌گیری دقیق تجویز شود و از خرید خودسرانه آن از داروخانه‌ها خودداری نمود. در غیر این صورت ممکن است جوراب خریداری شده بیش از حد تنگ یا گشاد باشد و باعث شود بیمار دیگر از آن استفاده نکند. در صورتی که اگر جوراب توسط فرد متخصص تجویز شود نه تنها پا را خسته نمی‌کند بلکه باعث می‌شود درد و خستگی پا برطرف شود. برای انتخاب جوراب مناسب باید در درجه اول به جراحان عروق و افرادی که به صورت تخصصی در مورد واریس کار می‌کنند مراجعه نمود. در شهرهای کوچک‌تر نیز می‌توان به پزشکان جراح یا پزشکان عمومی مراجعه نمود، البته به شرطی که دوره مربوطه را دیده باشند. جوراب واریس را باید صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب بپوشید؛ ترجیحا قبل از اینکه از حالت افقی و خوابیده به حالت عمودی و ایستاده دربیایید. زیرا اگر چند ساعت سر پا بایستید و بعد جوراب را بپوشید، تجمع خون در اندام اتفاق افتاده و ورم شروع شده است و حتی ممکن است جوراب به راحتی به پای شما نرود. افرادی که واریس و ضایعه پیشرفته‌ای ندارند در آخر روز وقتی از محل کارشان به خانه برمی‌گردند اگر قرار نیست زیاد سر پا باشند یا بنشینند، می‌توانند جوراب را دربیاورند اما افرادی که واریس پیشرفته‌تری دارند باید تا قبل از خواب شبانه‌شان جوراب را به پا داشته باشند.

جراحی هم در درمان این بیماری نقش دارد؟

روش‌های درمانی واریس را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم نمود. اولین روش، جراحی است که قدیمی محسوب می‌شود اما روش استانداردی است. دسته دیگر نیز شامل روش‌های جدید و پیشرفته‌تر از جمله درمان‌های دارویی، لیزر یا RF (رادیوفرکوئنسی) می‌شود. در روش جراحی قسمتی از دریچه اصلی پا که دچار اختلال شده است را می‌بندند و آن قسمت از رگ که حالت گشاد پیدا کرده است را از درون پا درمی‌آورند. این یک عمل استاندارد است که هنوز هم در بیمارستان‌ها انجام می‌شود. در خیلی از موارد موفقیت درمان با این عمل سنجیده می‌شود، یعنی کلیه روش‌های دیگر مانند لیزر و RF در برابر با جراحی سنجیده می‌شوند. جراحی اگر توسط پزشکان خبره انجام شود، موفقیت بالایی خواهد داشت و خطری بیمار را تهدید نخواهد کرد. در این مورد نیز جراحان عروق در ارجحیت قرار دارند. گاهی‌اوقات بیماران به‌خصوص در شهرستان‌ها توسط جراحان عمومی عمل می‌شوند و این کار باعث می‌شود جراحی آنها کامل انجام نشود و علایم‌شان عود کند و نیاز به عمل مجدد پیدا کنند. در هر صورت هر عملی عوارض خاص خود را دارد. برای مثال ممکن است تا چند روز در محل مورد نظر کبودی و درد ایجاد شود و حتی ممکن است عفونت و خونریزی رخ دهد.

واریس‌ها اگر درمان نشوند باعث عارضه می‌شوند؟

واریس اگر درمان نشود در طی زمان پیشرفت می‌کند. یعنی رگ‌ها به‌تدریج متسع می‌شوند و این اتساع منجر به تورم به‌خصوص در ناحیه ساق پا و قسمت فوقانی قوزک داخلی می‌شود. سپس پوست به تدریج تیره و نازک می‌شود و اگر درمان نشود منجر به زخم و اگزما و حتی خونریزی می‌شود. در واقع با متسع شدن وریدها و نازک شدن پوست، کوچک‌ترین آسیب یا ضربه‌ای می‌تواند باعث خونریزی‌های شدید شود. یکی دیگر از عوارض واریس، ایجاد لخته در وریدهای سطحی یا به اصطلاح «ترومبوفلبیت» سطحی است. در چنین مواقعی ایجاد لخته در اثر اتساع باعث می‌شود رگ مورد نظر متورم، قرمزرنگ، دردناک و سفت شود. برای مثال بیمارانی که چند ساعت بدون حرکت در هواپیما می‌نشینند ممکن است دچار این عارضه شوند. بسیاری از اوقات بیماران سوال می‌کنند که آیا این لخته می‌تواند حرکت کند و به قلب برود و باعث آمبولی شود؟ پاسخ به این سوال منفی است. یعنی طبق تعریف، واریس، اتساع عروق سطحی پاست، درحالی که آمبولی در رابطه با عروق عمقی اتفاق می‌افتد. به هرحال ایجاد لخته در عروق سطحی نیز دردناک است و گاهی اوقات در موارد پیشرفته نیاز به بستری وجود دارد.

سلامت پوست و مو

شپش سر میهمان ناخوانده «سر»

مترجم: نازنین صحت

شپش سر به راحتی از یک نفر به دیگری منتقل می‌شود و به همین دلیل معمولا بچه مدرسه‌ای‌ها را درگیر می‌کند.

حتی شنیدن نام شپش لرزه بر اندام پدرها و مادرها می‌اندازد: تلفنی از جانب مربی بهداشت مدرسه می‌شود که بچه شما به همراه تعداد زیادی از همکلاسی‌هایشان مبتلا به شپش هستند. شاید این عکس‌العمل و احساس خجالت و شرم ناشی از آن باشد که به اشتباه تصور می‌شود ابتلا به شپش سر ناشی از عدم بهداشت فردی است. اما حقیقت این است که ابتلا به شپش هیچ ارتباطی با رعایت بهداشت فردی یا عدم آن ندارد. شپش از طریق ارتباط نزدیک مثلا اشتراک وسایل مورد استفاده پخش می‌شود. و به همین دلیل متاسفانه در صورت ابتلای یکی از فرزندان خانواده، کل خانواده باید مورد درمان قرار گیرند.

شپش سر حشره‌ای کوچک است که از خون پوست سر تغذیه می‌کند. غالبا خارش شدید پوست سر اولین نشانه حضور این میهمان ناخوانده است. شاید حتی حشره بالغ، که به اندازه یک دانه کنجد است را بتوان پشت گوش یا گردن مشاهده کرد. یا شاید متوجه شوید موهای فرزندتان دارای دانه‌های سفید شوره‌مانندی نزدیک پوست سر است. این دانه‌های سفید که به راحتی با شانه از مو جدا نمی‌شوند، تخم شپش یا رشک است. بهتر است در نور روز و با استفاده از یک ذره‌بین، مو مورد بررسی قرار گیرد. مو را به چندین قسمت تقسیم کرد. و با دقت نگاه کنید؛ دستکش یک‌بار مصرف فراموش نشود. دور از پوست سر، حشره بالغ به مدت دو روز و تخم‌ها یک هفته زنده می‌مانند.

درمان

برای کودکان دو ساله یا بزرگ‌تر، از شامپوی مخصوصی که در داروخانه‌ها یافت می‌شود، استفاده کنید؛ این شامپوها دارای پایرترین یا پرمترین (مواد کشنده شپش) هستند. در برخی موارد استعمال مجدد شامپو توصیه می‌شود. هنگام استفاده از این شامپوها، حتما دستکش به دست داشته باشید. توجه داشته باشید قبلا از نرم‌کننده استفاده نشده باشد زیرا نرم‌کننده از تماس مستقیم شامپو با مو جلوگیری می‌کند و کارآیی آن کاهش می‌یابد. دستورالعمل مندرج در بروشور شامپو را موبه‌مو اجرا کنید. پس از شامپو از شانه‌های دندانه ریز برای برداشتن تخم‌ها استفاده کنید؛ وجود تخم‌ها احتمال آلودگی مجدد را زیاد می‌کند. هیچ درمانی از جمله شامپوهای دارویی، تخم‌ها را نمی‌کشد و تنها راه شانه کردن مو است.

برای کودکان زیر دو سال، از یک شانه دندانه ریز به جای شامپوهای شیمیایی استفاده کنید. شانه‌های فلزی انتخاب بهتری از پلاستیکی هستند زیرا به راحتی شکسته نمی‌شوند. هر چند روز یک بار برای چند هفته موها را با این شانه‌ها، شانه کنید. گاهی خانواده‌ها ترجیح می‌دهند از داروهای حاوی مواد شیمیایی برای پوست

کودکان بزرگ‌تر نیز استفاده نکنند. بسیاری از شامپوها دارای هشدارها و عوارض جانبی است. برخی افراد استفاده از سرکه، روغن‌زیتون، سس مایونز، وازلین یا روغن درخت چای را توصیه می‌کنند اما متاسفانه هنوز تاثیربخشی آنها به اثبات نرسیده است. اگر مواد طبیعی یا خانگی را به کار می‌برید، استفاده طولانی از آنها، بررسی دقیق و طولانی مو و حذف دستی تخم‌ها از الزامات است. با استفاده از آب داغ، کلیه چیزهایی را که با سر کودکتان در تماس بوده، بشویید. سپس آنها را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه با حرارت بالا خشک کنید. شستن روبالشی و ملحفه‌های مورد استفاده، لباس، کلاه و عروسک‌های پولیشی نیز لازم است. برس‌ها و شانه‌ها را به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه در آب بسیار داغ قرار دهید. بعضی چیزها را می‌توانید داخل کیسه نایلونی قرار دهید. برخی لباس‌ها، کوسن‌ها و چیزهایی را که قابل شست‌وشو نیست در کیسه‌های نایلونی بگذارید، در آنها را به گونه‌ای ببندید که هوا وارد نشود و بگذارید برای سه تا چهار روز به همان شکل بماند. حشرات زنده خواهند مرد.

زمین و هر مبلی را که کودکتان روی آن نشسته با جارو برقی تمیز کنید، سپس کیسه جارو را درآورده و دور بیندازید.

جلوگیری از انتشار شپش سر

تا زمانی که سر کودکتان کاملا پاک شود، لازم است از انتشار آن به سایر اعضای خانواده جلوگیری شود:

سر خود را از سر کودکتان دور نگه دارید. اغلب اوقات شپش از یک سر به سر دیگر منتقل می‌شود.

از هیچ چیزی که با سر کودکتان تماس دارد، برای خودتان استفاده نکنید که شامل برس، شانه، گل سر، کلاه، شال یا روسری، حوله، روبالشی و هدفون می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در اکثر موارد، شپش در منزل درمان می‌شود. اگر نمی‌توانید با قاطعیت بگویید کودکتان مبتلا شده یا نه، اگر شامپویی که خریده‌اید چندان مفید نبوده، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. خاراندن بی‌وقفه پوست سر ممکن است منجر به عفونت شود.

روزهای پر کاری در انتظار شماست اما در نهایت فرزند و خانه‌تان از شر این میهمان ناخوانده راحت می‌شود.

منبع: Daily Glow

کلینیک

علایم شوره سر چیست؟

شوره سر یا dandruff که به عنوان پوسته (scurf) یا Pityriasis simplex capillitii نیز شناخته می‌شود، پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد و سبب ورقه‌ورقه شدن پوست سر می‌شود. سلول‌های پوستی ما همیشه خودشان خود را نوسازی می‌کنند. هنگامی که سلول‌های پوستی روی سر قسمت‌های قدیمی را نوسازی کردند، به قسمت‌های سطحی آن فشار می‌آورند و آن را از پوست سر جدا می‌کنند. برای افرادی که شوره سر دارند این نوسازی بسیار سریع‌تر انجام می‌شود یعنی پوسته مرده بیشتری ایجاد و باعث می‌شود تا شوره سر بیشتر به چشم بیاید. در صورتی که پوست سر به‌طور مکرر در معرض دمای هوای بالا قرار بگیرد نیز باعث به وجود آمدن شوره‌سر می‌شود.

شوره‌سر می‌تواند به صورت مزمن (طولانی مدت) یا در نتیجه فعالیت‌های خاصی باشد. ممکن است افرادی که دچار شوره سر هستند، روی پوست سر خود سوزش یا قرمزی هم داشته باشند. پوسته‌ریزی بیش از اندازه می‌تواند به علت بیماری یا شرایط اساسی‌ای مانند پسوریازیس که نوعی عفونت قارچی (مالاسزیا) است، التهاب پوستی شوره‌ای، یا حتی شپش‌سر هستند. ممکن است برخی اشخاصی که مبتلا به شوره سر هستند، دچار مشکلات اجتماعی و عدم اعتماد به نفس شوند. از اینرو، شاید درمان آن هم به دلایل جسمی و هم به دلایل روانشناسی دارای اهمیت فراوانی باشد.

تعداد قابل توجه افراد مبتلا به شوره سر، نشان می‌دهد که وقتی سن بالاتر می‌رود، شوره نیز افزایش می‌یابد. شوره سر در آقایان نسبت به خانم‌ها و همچنین کسانی که پوست چرب دارند، رایج‌تر است.

برخی پژوهش‌ها نشان داده است که رژیم غذایی سرشار از نمک، شکر و ادویه در کنار مصرف الکل می‌تواند سبب تشدید شوره‌سر شود. شوره سر هم با ریزش مو ارتباطی ندارد.

یک باور قدیمی در این مورد این است که برخی مردم فکر می‌کنند شوره سر به خاطر خشکی زیاد پوست سرشان به وجود می‌آید. آنها سعی می‌کنند با نشستن موها با شامپو یا شست‌وشوی کمتر آن با این مشکل مقابله کنند. آنها بر این باورند که شست‌وشو این مشکل را حادتر می‌کند. این یک باور قدیمی است و حقیقت ندارد. شوره سر با خشکی پوست تفاوت دارد که آن هم با شست‌وشوی مکرر مو با یک شامپوی مناسب برطرف می‌شود.

التهاب پوستی شوره‌ای

این بیماری نوعی وضعیت پوستی است که پوست را ملتهب و ورقه‌ورقه می‌کند. التهاب پوستی شوره‌ای در پوست سر نوع شدیدی از شوره سر است. وقتی پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بیشتر افراد به آن شوره سر می‌گویند. وقتی کودکان دچار آن شوند، به آن Cradle Cap گفته می‌شود. التهاب پوستی شوره‌ای نسبت به سایر شوره‌ها پوسته‌های بزرگ‌تر و چرب‌تری ایجاد می‌کند. این بیماری نه تنها پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه سایر قسمت‌های بدن را نیز درگیر می‌کند.

شوره سر چه علایم و نشانه‌هایی دارد؟

نشانه عمده شوره سر، یا التهاب پوستی شوره‌ای در پوست سر، پوسته‌های سفید روی پوست سر و روی موهاست. اگر این شخص لباس تیره‌ای پوشیده باشد، وقتی پوسته‌ها روی شانه‌های او بریزد بیشتر جلب توجه خواهد کرد. ممکن است در پوست سر نیز احساس خارش، سفتی یا جراحت کنند. بزرگسالان مبتلا به التهابات پوستی شوره‌ای پوست سر ممکن است دارای پوستی قرمز، پوسته پوسته و تکه‌های چربی از پوست باشند.

در بیشتر موارد، شوره سر نیازی به مراجعه به پزشک ندارد. با این وجود، کسانی که در پوست سرشان خراشیدگی پیدا می‌کنند و بخشی از سرشان قرمز و متورم باشد، اگر پس از چند هفته خوددرمانی خوب نشدند باید به پزشک مراجعه کنند. این افراد ممکن است دچار التهاب پوستی شوره‌ای یا بیماری دیگری باشند که یکی از علایم آن شوره سر است.

دریچه

اخباری جالب از دنیای سلامت

ترجمه: سیما هاشمی

پزشکان متخصص اعصاب و روان می‌گویند اگر شما هم مدتی است به افسردگی دچار شده‌اید و مصرف داروهای مختلف نتوانسته بیماری شما را درمان کند، بهتر است مدتی مدیتیشن را امتحان کنید. تحقیقات جدید نشان می‌دهد، شدت افسردگی در افرادی که فقط ۱۱ ساعت زمان خود را صرف یادگیری تکنیک‌های مدیتیشن کرده‌اند کاهش فوق‌العاده‌ای داشته است. این متخصصان می‌گویند استفاده از این روش می‌تواند ساختار مغز را تغییر داده و حس شادی را در انسان‌ها بیدار کند. اسکن‌های مغزی از افرادی که مدتی است این نوع از ورزش را دنبال می‌کنند نشان می‌دهد اتصالات نورونی در قسمت‌هایی از مغز آنها تقویت شده است. این قسمت‌ها مسوول کنترل احساسات و رفتارها هستند و هنگام مواجه شدن با مشکلات به شما در گرفتن تصمیم منطقی کمک می‌کنند. در آخرین مطالعات دانشمندان ایالات‌متحده از تعدادی از دانشجویان خواستند تکنیک‌های ساده مدیتیشن را فراگرفته و در اوقات فراغت آنها را تمرین کنند. در این تکنیک‌ها، مهارت‌هایی مانند آرامش بخشیدن به بدن، شل کردن عضلات، کنترل تنفس، کنترل ذهن و تمرکز روی احساسات، آموزش داده می‌شود. بعد از مدتی این دانشجویان اعلام کردند میزان ناامیدی، افسردگی، میل به خشونت و خستگی در آنها کاهش بسیاری پیدا کرده است. حتی تعدادی از دانشجویان افسرده با تمرین این روش توانستند به طور کامل بیماری خود را درمان کنند و برای همیشه مصرف دارو را کنار بگذارند.

راهی جالب برای افزایش قدرت باروری مردان

جالب است که پژوهش‌ها نشان داده که مردان بین ۲۱ تا ۳۵ سال که هر روز گردو مصرف می‌کنند، دارای قدرت باروری بیشتری نسبت به مردان دیگر هستند. تقریبا ۷۰ میلیون زوج در سراسر جهان دچار مشکلات مرتبط با ناباروری هستند که در ۳۰ تا ۵۰درصد موارد مشکل اصلی از جانب مردان است. تحقیقات نشان می‌دهد، کیفیت اسپرم مردان در طول دهه‌های گذشته به دلیل مصرف غذاهای صنعتی، قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های مختلف و نداشتن تحرک‌بدنی کاهش بسیاری داشته است. برای مثال مصرف چربی‌های اشباع شده می‌تواند تا ۴۸ درصد تعداد اسپرم‌های مردان را کاهش داده و در درازمدت حتی باعث ناباروری شود. اما تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف چربی‌هایی که در گردو و روغن ماهی وجود دارد قدرت اسپرم مردان را افزایش داده و به زوج‌های جوانی که برای داشتن فرزند تلاش می‌کنند کمک زیادی می‌کند. در یک مطالعه دانشمندان از مردان خواستند هر روز ۷۵گرم گردو مصرف کند. قبل و بعد از انجام این آزمایش کیفیت اسپرم مردان به دقت اندازه‌گیری شده و مشخص شد ترکیبات موجود در گردو نقش مهمی در افزایش کیفیت و قدرت اسپرم مردان داشته است. بعد از ۱۲هفته تاثیر مثبت مصرف گردو به بیشترین میزان رسید که به اعتقاد دانشمندان مهم‌ترین اثر آن افزایش میزان امگا۳ و امگا ۶ در بدن است.

خانم‌های میانسال بخوانند

یکی از مشکلات شایعی که بسیاری از زنان بعد از رسیدن به یائسگی به آن دچار می‌شوند بی‌خوابی است. بر اساس تحقیقات انجام شده بین ۳۰ تا ۶۰درصد از این زنان هنگام خوابیدن مشکلات زیادی دارند که مهم‌ترین دلیل آن هم کاهش میزان هورمون استروژن در بدن است. اما به‌تازگی محققان متوجه شدند در سویا ترکیباتی وجود دارد که دارای خواصی مشابه با استروژن است. این ترکیبات که «ایزوفلاوین» نام دارند نه تنها به بهبود خواب کمک می‌کنند بلکه بعضی از علایم یائسگی مانند تعریق و احساس خستگی را هم کاهش می‌دهند. از دیگر آثار مهم سویا کاهش تعداد گرگرفتگی‌هاست. معمولا بسیاری از خانم‌ها برای کاهش شدت و تعداد این حالت ناخوشایند سراغ داروهای هورمونی می‌روند. اما این داروها دارای عوارض جانبی هستند و مصرف آنها روی همه زنان با تاثیرات مثبت همراه نیست. در عوض سویا دارای موادی است که به طور طبیعی این عوارض را کاهش دهد. ۵۰ تا ۷۵میلی‌گرم ایزوفلاون در طول روز تاثیر زیادی در کاهش میزان دمای بدن و شدت گرگرفتگی‌ها دارد. نصف فنجان سویا، حاوی ۲۵ تا ۳۵میلی‌گرم ایزوفلاون است.

باز هم در تعریف از سیر

محققان استرالیایی متوجه شدند، مصرف مداوم سیر می‌تواند به اندازه داروهای شیمیایی به کاهش فشار خون کمک کند. این محققان به مدت ۱۲هفته از بیماران مبتلا به فشار خون خواستند کپسول‌های حاوی عصاره سیر مصرف کنند. بعد از مدتی مشخص شد نه‌تنها فشار خون این بیماران کاهش پیدا کرده، بلکه مدت زمان پایین‌بودن فشار خون آنها بیشتر از زمانی است که بیماران با مصرف قرص‌های مختلف بیماری خود را کنترل می‌کنند. البته یک نکته مهم که باید به آن توجه داشت این است که سیر باعث رقیق‌تر شدن خون می‌شود و می‌تواند با برخی داروها واکنش‌های شیمیایی داشته باشد، بنابراین اگر داروهای مختلفی مصرف می‌کنید بهتر است قبل از شروع به استفاده از سیر حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید. بسیاری از مردم برای کاهش بوی سیر ترجیح می‌دهند آن را سرخ کرده یا همراه با غذاهای دیگر طبخ کنند، اما هر چه این گیاه بیشتر حرارت داده شود، خواص آن کمتر می‌شود، بنابراین بهتر است تا حد ممکن آن را به صورت تازه مصرف کرد تا ترکیبات مفید درون آن حفظ شوند. این را هم بگوییم که اگر در مورد بوی سیر نگران هستید می‌توانید از قرص‌های تولید شده آن استفاده کنید. این قرص‌ها حاوی پودر سیر خشک شده هستند وخواص آن تا حد زیادی شبیه سیر تازه است.

فست فودها را کم خطر کنید

حتما همه شما با عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده آشنا هستید. بخش قابل توجهی از مواد تشکیل‌دهنده فست‌فودها موادی هستند که دارای رادیکال‌های سمی زیادی هستند. این ترکیبات با ورود به بدن می‌توانند روی عملکرد بخش‌های مختلف از جمله کبد اختلال ایجاد کرده و تعادل هورمونی را به هم بزنند. علاوه بر آن، مصرف غذاهای آماده باعث افزایش چربی، قند، اوره، کلسترول و اسید اوریک می‌شود و در مدت کوتاهی تجمع چربی را به خصوص در اطراف شکم افزایش می‌دهند. اما به تازگی محققان متوجه شدند، مصرف چای سبز بعد از مصرف فست‌فودها به کاهش عوارض آنها کمک می‌کند. نوشیدن چای سبز باعث کاهش تغییرات چربی در بدن شده و مانع از ابتلا به چاقی می‌شود. مصرف چای سیاه هم می‌تواند بعد از مصرف فست‌فودها مفید باشد، زیرا این نوشیدنی موادی دارد که قند خون را کنترل کرده و تاثیر انسولین را در سلول‌های بدن افزایش می‌دهد. مطالعات قبلی هم نشان داده بود، افرادی که بیش از ۱۰ سال است به طور مرتب چای سیاه می‌نوشند تراکم استخوانی بهتری دارند و دیرتر از دیگران به پوکی استخوان دچار خواهند شد. البته باید توجه داشته باشید مصرف چای تا حدی می‌تواند عوارض غذاهای آماده را کاهش دهد و به طور کلی بهتر است تا حد ممکن از خوردن فست‌فودها اجتناب کنید.

چطور می‌توانیم همیشه جوان بمانیم؟

اگر همیشه نگران افزایش سن و کاهش قدرت بدنی خودتان هستید، بهتر است از همین امروز مصرف آب چغندر را آغاز کنید. این نوشیدنی دارای خواصی است که سرعت پیر شدن سلول‌های بدن را کاهش می‌دهد. تحقیقات روی سالمندان نشان می‌دهد، آنها بعد از نوشیدن آب چغندر راحت‌تر می‌توانند کارهای شخصی خود را انجام دهند. این نوشیدنی با افزایش کارایی عضلات بدن به سالمندان این امکان را می‌دهد که هنگام راه رفتن ۱۲درصد کمتر انرژی مصرف کنند و سرعت راه رفتن آنها هم افزایش پیدا کند. علت این خاصیت شگفت‌انگیز آب چغندر در ترکیبات موجود در آن نهفته است.