

توصیه

توصیه‌هایی برای این روزهای گرم

وقتی گرم‌های ضد آفتاب هم خطرناک می‌شوند

ترجمه: نازنین موفق

■ هیچ‌کس نیست که از تحمل درد ناشی از آفتابسوختگی لذت ببرد و هر کس حتی‌الامکان خود را در مقابل هرگونه آسیب‌دیدگی حفظ می‌کند، اما آیا برای در امان ماندن از آفتابسوختگی استفاده از هر کرم ضدآفتابی توصیه می‌شود؟

با وجود تمام هشدارها در مورد خطرات قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض آفتاب و استفاده از تخت‌های سولاریوم ابتلا به سرطان پوست هر ساله رو به افزایش است. انجمن سرطان کانادا در سال ۲۰۰۹ میلادی پنج هزار و ۲۰۰ مورد سرطان پوست را در سال ۲۰۱۰ برآورد و پیش‌بینی کرده بود که از آن میان ۹۲۰۰ مورد، منجر به مرگ خواهد شد.

حتی اگر سرطان پوست در حدی نباشد که منجر به از دست رفتن جان فرد شود، انواع دیگری از سرطان پوست به ویژه در صورت ظاهر خواهند شد که به مرور زمان به پوست، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها هم آسیب رسانده و حتی به طور آشکاری باعث به هم ریختن شکل صورت نیز می‌شوند.

لازم نیست از خورشید دوری کنید

اگر همواره از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که طیف وسیعی دارند و عادات خود را در جهت محافظت بهتر از پوست‌تان تغییر دهید، مثلاً ساعتی از روز که آفتاب شدیدتر می‌تابد از بیرون رفتن خودداری کنید زیرا از آسیب دیدن پوست و بروز سرطان جلوگیری کرده‌اید، اما با این وجود باید حواس‌تان به ذخیره ویتامین D کافی در بدن‌تان باشد.

هرچه اس‌پی‌اف (SPF) ضدآفتاب‌ها بالاتر باشد بهتر است؟

اس‌پی‌اف (SPF) عامل محافظت‌کننده در مقابل خورشید است که حداقل استاندارد آن با عدد ۳۰ مشخص می‌شود. اس‌پی‌اف نشان می‌دهد که محصول ضدآفتاب مورد نظر تا چه مقدار پوست را در مقابل اشعه ماورای بنفش (UVB) محافظت می‌کند. اس‌پی‌اف‌های بالا بین ۸۵ تا ۱۰۰ در داروخانه‌ها موجود هستند. ممکن است با بالا رفتن عدد اس‌پی‌اف قیمت ضدآفتاب هم افزایش یابد که این امر لزوماً دلیل بر بیشتر شدن میزان محافظت از پوست در مقابل اشعه ماورای بنفش نمی‌شود و در نهایت نتیجه یکسان است و در واقع ضدآفتابی با اس‌پی‌اف ۳۰،۱۵،۹۳ درصد و ضدآفتابی با اس‌پی‌اف ۳۰ تنها ۹۷ درصد در مقابل نور خورشید مراقبت می‌کنند. به نظر می‌رسد اس‌پی‌اف‌هایی که با عده‌های بالا عرضه می‌شوند، بیشتر جنبه تبلیغاتی و فریب‌دهنده دارند.

اصولاً اگر کرم ضدآفتاب در بسته استفاده شود اس‌پی‌اف ۱۵ هم جلوگیری و تاثیرگذار است. اغلب افراد به طور کلی کرم ضدآفتاب استعمال نمی‌کنند و در نتیجه تاثیر کافی و مطلوب را از کرم ضدآفتاب نمی‌گیرند. مقدار مفید و ضروری برای مصرف کل بدن دوقاشق چایخوری بر یعنی حداقل ۳۰میلی گرم است. کرم ضدآفتاب را باید نیم ساعت قبل از بیرون رفتن استعمال کرد و هر دو ساعت (یا زودتر هنگام شنا کردن) آن را تجدید کرد.

اما داستان به اینجا ختم نمی‌شود. ۹۵ درصد اشعه‌های ماورای بنفش و ماورای بنفش UVA(A) که به پوست می‌رسند طول بلندتری دارند و عمیق‌تر از ماورای بنفش (UVB(B) به داخل پوست نفوذ کرده و منجر به چروک، پیری، پیری پوست و سرطان می‌شوند.

از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که با برچسب طیف گسترده «Broad Spectrum» مشخص شده باشند، یعنی اس‌پی‌اف چنین ضدآفتابی هم اشعه ماورای بنفش A و هم B را شامل می‌شود.

آیا مصرف گرم‌های ضد آفتاب به قدر کافی ایمن است؟

خانم‌های باردار و کودکان باید از مصرف گرم‌های ضدآفتاب حاوی بنزفنون-۳ که جذب‌کننده ماورای بنفش A که به آن اکسی‌بنزن هم می‌گویند، پرهیز کنند. اکسی‌بنزن در دخترانی که مادران‌شان در دوران بارداری در معرض این ماده شیمیایی قرار داشته‌اند، باعث کمبود وزن هنگام تولد می‌شود. کودکان نیز کمتر قادر به سم‌زدایی و دفع چنین موادی هستند. طبق یکی از بررسی‌های انجام شده روی ماهی‌ها، اکسی‌بنزن روی تولیدمثل هم تاثیرگذار است. هنوز تاثیرات سوء آن روی انسان مشاهده نشده اما محققان به مطالعه در این مورد ادامه می‌دهند. زینک‌اکساید و تیتانیوم‌اکساید نیز از موادشیمیایی هستند اما برخی مردم آنها را مواد طبیعی می‌پندارند. این مواد به آسانی روی خورشید را شکسته و منحرف می‌کنند در حالی که کرم‌های ضدآفتاب اصولاً اشعه خورشید را جذب می‌کنند. از آنجایی که زینک و تیتانیوم روی پوست، سفید و خمیری به نظر می‌رسند امروزه بعضی از کرم‌های ضدآفتاب از این مواد به عنوان ذرات نانویی میکروسکوپی بهره می‌برند. این مواد به آسانی روی پوست پخش و موج شده و شفاف به نظر می‌رسند.

دانشمندان درباره بی‌خطر بودن ضدآفتاب‌های حاوی ذرات نانو تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و در نهایت به نظر می‌رسد که بی‌خطر باشند. طبق مطالعات انجام شده، ذرات نانو با نور خورشید تعاملاتی انجام می‌دهند و باعث آسیب دیدن سلول‌های پوست می‌شوند. تحقیقات به اینجا ختم می‌شوند که ذرات نانو تنها زمانی مشکل سازند که به‌داخل پوست نفوذ کنند. بررسی مطالعات ۱۶دلشمنند در مورد جذب ذرات نانو نشان می‌دهد که این ذرات به داخل پوست نفوذ نمی‌کنند و در نتیجه بی‌خطر هستند.

گفت‌وگو با دکتر سیمین ابراهیم‌زاده«متخصص پوست و مو و زیبایی»

ریشه لغت پُسوریازیس از یک کلمه یونانی به معنای خارش است. این بیماری یک بیماری شایع پوستی است که لزوماً خارش‌دار نبوده بلکه با پلاک‌های قرمز‌رنگ همراه با پوست‌ریزی مشخص می‌شود و امروزه مشخص شده است که پُسوریازیس یک بیماری مرتبط با سیستم ایمنی بدن است. در طی این بیماری سیستم ایمنی با ارسال سیگنال‌های معیوب موجب تسریع رشد سلول‌های پوست می‌شود. در واقع در حالت عادی سلول‌های پوست به‌طور دایم از لایه‌های زیرین به طرف سطح حرکت کرده، در آنجا هسته‌های خود را از دست داده و به صورت پوسته‌های مرده از بدن دفع می‌شوند. این روند به طور معمول حدود یک ماه به طول می‌انجامد اما در جریان پُسوریازیس چرخه حیات سلول‌های پوست بر اثر همان اشکالات سیستم ایمنی سرعت‌یافته در نتیجه چندین لایه سلول مرده در سطح پوست تجمع پیدا می‌کند که همان پوسته‌های پُسوریازیس را تشکیل می‌دهند.

از آنجا که این بیماری در کشور ما شیوع دارد و اغلب با اطلاعات کافی در مورد آن را نداریم سراغ دکتر سیمین ابراهیم‌زاده،متخصص پوست و مو و زیبایی رفتیم تا ایشان را با ی‌گویند چطور می‌توان با این بیماری کنار آمد و چگونه روند تسریع آن را به تاخیر انداخت و از آن جلوگیری کرد.

ژن ناشناخته بیماری

بیماری پُسوریازیس یک بیماری التهابی، ارثی مزمن است که بیشتر زمینه ژنتیکی در بروز آن نقش دارد. این بیماری اغلب در افراد بالای ۴۰ سال ایجاد می‌شود که سابقه این بیماری را در فامیل درجه یک خود داشته‌اند و ممکن است افراد که در سنین کمتر از ۴۰ سالگی هم به این بیماری مبتلا شوند ولی در کل سن شیوع آن در بزرگسالی است. این بیماری زمینه ارثی دارد و برخی از فاکتورهای محیطی ممکن است آن را تشدید کند و گاهی بیماران ممکن است در فامیل خود نتوانند فردی را پیدا کنند که به این بیماری دچار باشد و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد. از طرفی یکسری عوامل محیطی مثل خشکی پوست و آفتاب و استرس می‌توانند نقش تشدیدکننده در برخی این بیماری ایجاد کنند. درمورد مصرف برخی داروها و تاثیر آنها در این بیماری باید گفت افرادی که استعداد ژنتیکی این بیماری را دارند با مصرف برخی داروها بیماری تشدید می‌شود و این به آن معنا نیست که صرفاً داروی خاصی بتواند این بیماری را برطرف کند و به وجود آورد.

گاهی این بیماری می‌تواند با برخی بیماری‌هایی که باعث بیش‌فعالی سیستم ایمنی بدن می‌شوند، هم‌زمان شود. به طور مثال بیماری برص می‌تواند در افراد مبتلا به پُسوریازیس هم‌زمان به وجود آید. متأسفانه ژن این بیماری به طور کامل تا این لحظه شناسایی نشده اما چیزی که مشخص بوده این است که ژن‌ها در بروز این بیماری دخیل هستند.

آب و هوای خشک، شدت بیماری

میزان شیوع این بیماری در جوامع مختلف متفاوت است. به طور کلی در دنیا یک درصد افراد جامعه ممکن است به آن مبتلا شوند. در مناطق سردسیر جهان احتمال بروز این بیماری بیشتر است و در نواحی مرطوب میزان بروز بیماری کمتر می‌شود. نور آفتاب در برخی موارد باعث تسریع این بیماری می‌شود ولی آفتابی که در کنار دریا تابیده شود در خیلی از افراد دیده شده که در بهبود بیماری‌شان موثر بوده. به طور کلی در شرایط آب و هوایی مرطوب و کنار دریا علائم بیماری بهبود یافته در حالی که در نواحی خشک این بیماری شدت می‌یابد.

بیماری مسری نیست

این بیماری تنها از طریق ژن از شخصی به شخص دیگر انتقال پیدا می‌کند و به هیچ وجه مسری نیست و ثابت شده است که تماس پوستی با فرد مبتلا فرد دیگر را دچار بیماری مبتلا شونده ولی در کل سن شیوع آن در بزرگسالی است. این بیماری زمینه ارثی دارد و برخی از فاکتورهای محیطی ممکن است آن را تشدید کند و گاهی بیماران ممکن است در فامیل خود نتوانند فردی را پیدا کنند که به این بیماری دچار باشد و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد.

انتقال پیدا می‌کند و به هیچ وجه مسری نیست و ثابت شده است که تماس پوستی با فرد مبتلا فرد دیگر را دچار بیماری مبتلا شونده ولی در کل سن شیوع آن در بزرگسالی است. این بیماری زمینه ارثی دارد و برخی از فاکتورهای محیطی ممکن است آن را تشدید کند و گاهی بیماران ممکن است در فامیل خود نتوانند فردی را پیدا کنند که به این بیماری دچار باشد و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد.

بیماری پُسوریازیس یک بیماری التهابی، ارثی مزمن است که بیشتر زمینه ژنتیکی در بروز آن نقش دارد. این بیماری اغلب در افراد بالای ۴۰ سال ایجاد می‌شود که سابقه این بیماری را در فامیل درجه یک خود داشته‌اند و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد.

بیماری پُسوریازیس یک بیماری التهابی، ارثی مزمن است که بیشتر زمینه ژنتیکی در بروز آن نقش دارد. این بیماری اغلب در افراد بالای ۴۰ سالگی هم به این بیماری مبتلا شوند ولی در کل سن شیوع آن در بزرگسالی است. این بیماری زمینه ارثی دارد و برخی از فاکتورهای محیطی ممکن است آن را تشدید کند و گاهی بیماران ممکن است در فامیل خود نتوانند فردی را پیدا کنند که به این بیماری دچار باشد و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد. از طرفی یکسری عوامل محیطی مثل خشکی پوست و آفتاب و استرس می‌توانند نقش تشدیدکننده در برخی این بیماری ایجاد کنند. درمورد مصرف برخی داروها و تاثیر آنها در این بیماری باید گفت افرادی که استعداد ژنتیکی این بیماری را دارند با مصرف برخی داروها بیماری تشدید می‌شود و این به آن معنا نیست که صرفاً داروی خاصی بتواند این بیماری را برطرف کند و به وجود آورد.

گاهی این بیماری می‌تواند با برخی بیماری‌هایی که باعث بیش‌فعالی سیستم ایمنی بدن می‌شوند، هم‌زمان شود. به طور مثال بیماری برص می‌تواند در افراد مبتلا به پُسوریازیس هم‌زمان به وجود آید. متأسفانه ژن این بیماری به طور کامل تا این لحظه شناسایی نشده اما چیزی که مشخص بوده این است که ژن‌ها در بروز این بیماری دخیل هستند.

بیماری پُسوریازیس یک بیماری التهابی، ارثی مزمن است که بیشتر زمینه ژنتیکی در بروز آن نقش دارد. این بیماری اغلب در افراد بالای ۴۰ سالگی هم به این بیماری مبتلا شوند ولی در کل سن شیوع آن در بزرگسالی است. این بیماری زمینه ارثی دارد و برخی از فاکتورهای محیطی ممکن است آن را تشدید کند و گاهی بیماران ممکن است در فامیل خود نتوانند فردی را پیدا کنند که به این بیماری دچار باشد و ممکن است در نسل‌های قبل بیماری وجود داشته و از طریق ژن به آنها ارث رسیده باشد.

اگر شما از «پُسوریازیس» رنج می‌برید، باید بدانید دست‌کم ۷۰میلیون نفر دیگر در دنیا با شما در این درد شریک هستند.

اگرچه آمار دقیقی در مورد شیوع بیماری در ایران نیز جزو بیماری‌های شایع پوستی به حساب می‌آید و به نظر می‌رسد در مناطق شمالی کشور حتی از شیوع بالاتر بر خوردار باشد. عوامل متعددی در ایجاد شمدن بیماری پُسوریازیس موثر هستند و به اصطلاح این بیماری، یک بیماری «چند عاملی» یا «مولتی فاکتوریال» است. از میان این عوامل بدون شک وراثت نقش اساسی دارد. بررسی‌های متعدد ژنتیکی نقش ارث را ثابت کرده، هرچند تنها در ۱/۳ موارد، سابقه وجود بیماری در سایر اعضای خانواده دیده می‌شود. این مساله نشان‌دهنده آن است که عوامل دیگری غیر از وراثت نیز در پدید آمدن این بیماری دخیل هستند که از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱) عوامل روحی: بی‌شک استرس‌های مختلف روحی و هیجانی در بروز یا تشدید بیماری «پُسوریازیس» موثر هستند و در بسیاری از موارد خود بیمار به رابطه این استرس‌ها با بیماری خویش پی می‌برد. ۲) عفونت‌ها: در مورد ارتباط عفونت‌ها با «پُسوریازیس» اتفاق‌نظر وجود ندارد. شاید تنها رابطه ثابت‌شده بین اشکال قطره‌ای «پُسوریازیس» و عفونت‌های حاد استرپتوکوکی باشد. ۳) صدمات فیزیکی: علاوه بر استرس‌های روحی، صدمات فیزیکی به پوست نیز می‌تواند باعث ایجاد شدن «پُسوریازیس» در محل ورود آسیب شود. به‌طور شایع خود بیمار نیز این تجربه را پیدا می‌کند که درست در محل خراشیدگی پوست یا اگرچه پُسوریازیس نام خود را از خارش گرفته

گفت‌وگو با دکتر سیمین ابراهیم‌زاده«متخصص پوست و مو و زیبایی»

وقتی پوست‌مان مانند فلس ماهی می‌ریزد

اعظم صفایی



credit: corbis

به کف سر ایجاد می‌شود ولی فرق آن با پوسته‌های دیگر که در اثر شوره سر به وجود می‌آید این است که معمولاً از نواحی رویش مو روی پیشانی و پشت گردن هم دیده می‌شود و به دلیل اینکه خارش و التهاب برای بیمار ایجاد می‌شود، فرد دچار ریزش مو می‌شود که با کنترل بیماری ریزش مو ی بیمار بهتر می‌شود.

وقتی نیاز به نمونه‌برداری است

بیماران اغلب با مراجعه به پزشک متوجه بیماری می‌شوند و از آنجا که پزشک متخصص باتوجه به مواجهه زرد با این بیماری به نواحی گرفتاری و علامت‌های خون‌ریزی قطره‌ای که با برداشتن پوسته‌ها از سطح پوست نوع دیگر بیماری پُسوریازیس قطره‌ای نامیده می‌شود که در این نوع از بیماری که به صورت نقاط ششمن در کل پوست بدن ممکن است پخش شود و نقاط ریز قرمز همراه با پوسته‌های نقره‌ای روی آن است. چون شکل ظاهری آن شبیه به فلس‌های ماهی است، در قدیم به آن دام‌الصدف می‌گفتند و خصوصیات این بیماری به صورتی است که خیلی از افراد وقتی این پوسته‌ها را می‌خارند آخرین پوسته‌ای که کنده می‌شود نقاط قرمز‌رنگی بر پوست ایجاد می‌کند که در واقع نقاط قرمز‌رنگ خون‌ریزی‌دهنده‌ای هستند که با کندن پوسته‌ها ایجاد می‌شوند. نوع دیگر پُسوریازیس در چین‌ها ایجاد می‌شود مثل چین‌های نواحی کشاله ران و زیر بغل که در این نواحی به علت رطوبتی که وجود دارد، پوسته‌ها به‌وجود نمی‌آید ولی در این نواحی پوست قرمز و ضخیم‌تر نسبت به نواحی دیگر است.

نوع کمتر شایع این بیماری پوست به صورت نقاط چرکی روی زمینه پوست قرمز ایجاد می‌شود که این نوع شدیدترین نوع بیماری است و معمولاً در زنان باردار که قبلاً به نوع پلاک‌فرم این بیماری مبتلا بوده‌اند، دیده می‌شود. در این نوع قسمت‌های مختلف بدن دچار دانه‌های چرکی روی دست پوست قرمز می‌شوند و در برخی افراد تنها در کف دست و پاها ظاهر می‌کند. این بیماری ممکن است ناخن را درگیر کند و در نواحی سر هم به‌وجود می‌آید. در این ناحیه معمولاً به صورت شوره‌ها و پوسته‌های چسبیده

بر تشخیص پزشک برای بیمار نسخه می‌شود و اگر به

متأسفانه این بیماری مزمن است و تنها بهبود مقطعی پیدا می‌کند و بهبودی کامل وجود ندارد. بیمار برای چند سال ممکن است از این بیماری دور باشد ولی مجدداً بیماری شدت می‌یابد. فراز و فرود این بیماری زیاد است و در مواقعی که فرد دچار استرس شود، بیماری شدت می‌یابد و زمانی که درمان شروع می‌شود، ممکن است حتی تا چند سال خاموش شود و مجدداً ظهور کند.

تمام روش‌های درمانی

اولین مرحله درمان استفاده از روش‌های موضعی است. ابتدا باید خشکی پوست بیمار کم شود زیرا هرقدر پوست بیمار مرطوب‌تر و چرب‌تر باشد، بیماری بیشتر کنترل می‌شود و احتمال خارش بیمار کمتر می‌شود؛ در نتیجه علائم کمتر می‌شود. چرب کردن پوست با انواع لوسیون‌ها و کرم‌های بدن صورت می‌گیرد. تعداد حمام‌هایی که فرد می‌رود باید کمتر شود و پس از حمام حتماً از لوسیون‌های بدن استفاده شود و از شامپو‌هایی که مخصوص این بیماری است و معمولاً در ترکیبات آنها تارت وجود دارد، توصیه می‌شود. مرحله بعد مصرف داروهای موضعی است که بنا بر تشخیص پزشک برای بیمار نسخه می‌شود و اگر به

اما معمولاً بیماران چندان از این نظر شکایت ندارند. در واقع جدا از درگیری مفصلی که آن هم تنها در درصد کم از بیماران اتفاق می‌افتد، پُسوریازیس چندان بر سلامتی فرد تاثیر نمی‌گذارد و اغلب فقط از نظر زیبایی است که بیمار را نگران می‌کند. پُسوریازیس در اشکال گوناگون دیده می‌شود، اما شایع‌ترین شکل آنکه «پُسوریازیس معمولی» نامیده می‌شود به صورت پلاک‌های قرمز رنگ با پوسته‌ریزی قابل توجه، اغلب در سر، آرنج‌ها، ساعدها، زانوها و سایر نواحی تحت فشار دیده می‌شود. گاهی اوقات پلاک‌های فوق‌الذکر بخش قابل توجهی از سطح پوست را درگیر می‌کنند که در این حالت اصطلاحاً به آن «پُسوریازیس ژنرالیزه» می‌گویند و گاهی هم تقریباً تمام سطح بدن دچار قرمزی و پوسته‌ریزی می‌شود که حالت خطرتری از پُسوریازیس را ایجاد می‌کند که «پُسوریازیس اریترودرمیک» نامیده شده و نیاز به مراقبت ویژه دارد. علاوه بر این ممکن است ضایعات پوستی پُسوریازیس بسیار کوچک و متعدد باشند که اصطلاحاً به آن «پُسوریازیس قطره‌ای» می‌گویند که به‌خصوص در کودکان و پس از عفونت‌های استرپتوکوکی دیده می‌شود. به ندرت ضایعات پوستی در پُسوریازیس به صورت ضایعات حاوی چرک ظاهر پیدا می‌کنند که در این حالت به آن «پُسوریازیس پوسچولار» می‌گویند و نهایتاً همان‌گونه که گفته شد ممکن است در جریان بیماری پُسوریازیس مقاصل نیز درگیر شوند که به

راهنمایی

۹ نکته پزشکی برای تمام خانم‌ها



■ ۱- الگوهای غلط تغذیه‌ای در کودکان، ضمن کاهش کالریایی مغزی آنها، می‌تواند افت تحصیلی آنها را نیز به دنبال داشته باشد. یکی از عادت‌های غلط غذایی حذف وعده صبحانه از رژیم غذایی کودکان است. عمدتاً کودکانی که صبحانه صرف نمی‌کنند، قدرت یادگیری و یادآوری ضعیف‌تری نسبت به سایر کودکان دارند. منبع انرژی سلول‌های مغزی، فقط گلوکز است و هیچ‌گونه ذخیره چربی در مغز وجود ندارد. به همین علت افت قند خون ناشی از عدم مصرف صبحانه قبل از هر چیز، روی کالری مغز تاثیر سوء می‌گذارد.

۲- مصرف مداوم غذاهای آهن‌دار می‌تواند بسیاری از کم‌خونی‌ها را درمان کند. گوشت قرمز و ماهی‌های چرب مشروط بر اینکه با مرکبات مصرف شوند جذب آهن را چندین برابر می‌کند. زرد تخم‌مرغ و جگر کباب‌شده نیز از منابع سرشار آهن هستند. همچنین مصرف مداوم منابع گیاهی حاوی آهن از جمله اسفناج، کلم بروکلی، هویج و میوه‌هایی نظیر انجیر، آلو، انبه، E نیز موجب تسریع روند بهبودی می‌شوند. زیرا نشان داده شده است که کمبود ویتامین A و E در برخی موارد در افرادی که مبتلا به پُسوریازیس هستند، دیده شده است و بنابراین برخی پزشکان متخصص از مکمل‌های ویتامین E برای بهبود بیماری کمک می‌گیرند که هم به صورت خوراکی و هم به صورت تزریقی تجویز می‌شود.

۳- شایع‌ترین سرطان در میان زنان کشور سرطان پستان است. سرطان‌های دستگاه گوارش و ریه هم جزو سرطان‌های شایع در کشور هستند. تکنولوژی جدید، تشخیص الگوی تغذیه مردم، الودگی هوا و افزایش سن در ابتلا

به انواع سرطان موثر است. با تغییر فرم در یک از ارگان‌های بدن به پزشک مراجعه کنید تا با درمان به موقع از گسترش بیماری در بدن خود جلوگیری کنید.

۴- تصور اینکه اگر شخصی یک‌بار در روز اجابت مزاج نداشته باشد دچار یبوست است، تصوری واهی است. تعداد زیادی از بیماران مبتلا به یبوست را می‌توان با افزودن مقادیر زیادی از غذاهای حاوی فیبر بالا مانند سیبوس، گندم با پوست، دانه‌های حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات خاص به رژیم غذایی به علاوه افزایش مایعات مایع‌ها به مکمل‌های فیبری شامل فیبر غیرقابل هضم در سبزیجات مانند سیبوس اغلب توصیه می‌شوند و می‌توانند منافع بسیاری در بهبود و تسکین یبوست داشته باشند.

۵- چون مواد شسونده قوی و کار با اجسام سخت به راحتی لای محافظ ناخن را از بین می‌برند و موجب ترک خوردن آن می‌شوند، پس بهتر است در همه حال، حتی زمان جارو کردن از یک دستکش محافظ استفاده شود. سعی کنید حتماً بعد از کار با مواد کشیف، ناخن‌هایتان را با برس ویژه تمیز کنید. در ضمن برای جلوگیری از کشنده شدن ناخن در زمان سوهان کشیدن، هیچ‌گاه ناخن‌ها را در دو جهت سوهان نکنید. به کودکان خود یداد بدهید نباید از ناخن تمیز استفاده ابزاری کرد؛ چون به شدت به بافت ناخن صدمه می‌زند.

۶- موادی همچون پیاز، کاکائو و مرکبات به ترتیب بیشترین اثر تشدیدکنندگی سردردهای میگرنی را دارند. گرسنگی همچنین یکی از عوامل مهم در تشدید دردهای میگرنی است. رژیم غذایی بر تعداد و طول مدت زمان حملات سردردهای میگرنی موثر است. مواد غذایی پر انرژی سردرد میگرنی موثرند ولی بیش از آنکه بر تعداد حملات موثر باشد بر طول مدت زمان یک حمله تاثیر می‌گذارد.

۷- اگر نوزاد شما بیش از حد گریه می‌کند حتماً باید با یک پزشک مشورت کنید. اگر پزشک به شما بگوید که علت ناراحتی کودک قولنج است عمدتاً تا یک سالگی به کلی از بین می‌رود. دایماً به گریه نوزادان توجه کرده و عکس‌العمل نشان دهید. کودک گرسنه یا خسته باشد. شاید دردی داشته باشد. شاید سرد یا گرمش باشد که شاید بی‌حوصله شده است یا شاید لازم باشد که جایش تمیز شود.

۸- اگر کودک شما پس از واکسینه شدن در برابر بیماری‌هایی مانند سرخک و فلج اطفال دچار مشکلاتی از قبیل درد یا حساسیت می‌شوند قرار دادن پارچه خنک و مرطوب در نزدیکی محل واکسیناسیون می‌تواند باعث کاهش قرمزی، خارش و تورم شود. برای کاهش درد و تب پزشک ممکن است استامینوفن یا داروی مشابه تجویز یا به استحمام با آب ولرم و اسفنج توصیه کند. کودک باید مقادیر زیادی مایعات بنوشد و اگر تا ۲۴ ساعت پس از واکسینه شدن کمتر غذا بخورد یک امر طبیعی است و نباید موجب نگرانی والدین شود.

۹- مصرف فلفل قرمز و گل کلم سبب کند شدن رشد تومورهای سرطانی می‌شود و با آن مبارزه می‌کند. فلفل قرمز و گل کلم در مبارزه در درمان سرطان‌هایی از قبیل سرطان پانکراس(لوزالمعده) یا سرطان تخمدان موثر است. محققان به این نتیجه رسیدند که گل کلم به طور جدی روی رشد و نمو سلول‌های سرطانی تخمدان تاثیر می‌گذارد و می‌تواند با گسترش این سرطان مبارزه کند.