روشی برای کاهش تاثیرات کافئین بر بدن

سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA)توصیه می کند که مصرف کافئین را برای پیشگیری از عوارض آن به ۴۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید.

به نقل از هلث نیوز، برخی از افراد می‌توانند شبانه روز قهوه بنوشند و احساس خوبی داشته باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است تنها پس از نوشیدن چند جرعه قهوه دچار عصبانیت، اضطراب یا سردرد شوند.

یک فنجان ۸ اونسی قهوه حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد، به این معنی که طبق توصیه بالا، یک فرد بالغ متوسط می‌تواند با خیال راحت چهار یا پنج فنجان قهوه در روز بنوشد. با این حال، کافئین را می‌توان در چای سبز، نوشابه نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات و برخی داروها نیز یافت.

البته این محرک طبیعی می‌تواند انرژی و استقامت شما را افزایش دهد، تمرکز ذهنی را افزایش داده و التهاب را کاهش دهد. در درازمدت، ممکن است به محافظت در برابر دیابت، سکته مغزی، بیماری قلبی، افسردگی و سایر بیماری‌ها کمک کند.

با این حال، کافئین بیش از حد می‌تواند بر سلامتی شما تاثیر بگذارد و منجر به بی‌خوابی، افزایش فشار خون و تپش قلب شود. کلینیک کلیولند هشدار می‌دهد که این خطرات برای افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، مشکلات قلبی عروقی یا فشار خون بالا بیشتر است.

خوشبختانه، راه‌هایی برای کاهش عوارض جانبی کافئین وجود دارد و دوباره احساس می کنید که خودتان هستید.

کلینیک کلیولند توضیح می‌دهد که این محرک نیمه عمر حدود پنج ساعت دارد، به این معنی که در مدت ۱۰ ساعت یا بیشتر از بدن شما خارج می‌شود.

پس چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

زمانی که غرق در کار هستید، زیاده‌روی در مصرف کافئین آسان است. یک فنجان قهوه می‌نوشید، یک تکه شکلات می‌خورید، یک فنجان دیگر قهوه می‌نوشید و غیره. زمانی شما شروع به احساس عصبانیت می کنید. ضربان قلب شما بالا می‌رود، معده شما درد می کند و دستان شما می‌لرزند.

یکی از راه‌های رفع این مشکلات افزایش مصرف آب است. نوشیدن یک لیوان آب به ازای هر فنجان قهوه برای جلوگیری از کم آبی توصیه می‌شود. روش دیگر، نوشیدنی‌های الکترولیتی است.

به محض اینکه وقت آزاد داشتید بدن خود را به حرکت درآورید. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۸ در مجله پزشکی و علم در ورزش منتشر شد، فعالیت بدنی ممکن است به کاهش اضطراب ناشی از کافئین کمک کند.

آخرین اما نه کم‌اهمیت، ممکن است مدیتیشن، تنفس عمیق، یوگا و سایر تکنیک‌های تمدد اعصاب برای آرام کردن ذهن و کاهش تنش پس از نوشیدن بیش از حد قهوه باشد.

تمرین زیاد ورزشی تاثیر منفی بر خلق و خو دارد

برای ایجاد تناسب اندام، ورزشکاران باید به بدن استرس وارد کنند و سپس از طریق ریکاوری، بدن خود را با شرایط تطبیق دهند از اینرو می توانند استرس بیشتری را در دور بعدی تمرین تحمل کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، حفظ میزان معقول استرس و ارتقای ریکاوری برای بهبود عملکرد ورزشکاران و همچنین جلوگیری از آسیب و مشکلات مرتبط با تمرین بیش از حد، ضروری است.

محققان مؤسسه تحقیقات ورزشی دانشگاه بارسلونا، اثرات شدت تمرین بر دوچرخه سواران جاده را از نظر حالات خلقی و ظرفیت آنها برای انطباق با بارهای تمرینی بیشتر مورد بررسی قرار دادند که با استفاده از تغییرات ضربان قلب (HRV) ارزیابی شده است.

این تحقیق، از طریق تجزیه و تحلیل شش هفته‌ای پاسخ پنج دوچرخه‌سوار آماتور جاده در مورد استرس فیزیکی متحمل شده در طول تمرین، انجام شد. صبح روز بعد HRV آنها اندازه گیری و وضعیت خلق و خوی شأن ثبت شد.

محققان استدلال می کنند که تغییر در خلق و خو یا VHR، در ورزشکاران روز بعد از تمرین می‌تواند به عنوان شاخصی از شدت تمرین عمل کند و نشان دهد که آیا تمرین کافی بوده یا برای وضعیت فیزیکی ورزشکار بیش از حد شدید بوده است.

این مطالعه مشاهده کرد که هر چه تمرین شدیدتر باشد، خلق و خوی روز بعد کاهش می‌یابد و همچنین HRV کمتر می‌شود.

نتایج به‌دست‌آمده اولین گام در راه‌اندازی یک سیستم نظارتی است که بارهای تمرینی داخلی و خارجی را علاوه بر وضعیت خلقی و تغییرات ضربان قلب ورزشکار در نظر می گیرد، و هدف آن کمک به ورزشکاران برای سازگاری با تمرینات خود و جلوگیری از آسیب‌هایی که ممکن است با تمرین بیش از حد همراه باشد.

تمرینات بدنی مفید برای تسکین درد آرتریت

بیماری آرتریت می تواند عملکرد افراد را به ویژه در زمان تشدید درد مفاصل با مشکل مواجه کند به گونه ای که فرد نمی تواند حتی امور روزانه را به راحتی انجام دهد.

به گزارش ایسنا، پیشنهاد ورزش و انجام تمرینات بدنی به بیماران مبتلا به آرتریت ممکن است متناقض به نظر برسد، اما در واقع می تواند برای سلامت جسمی و روانی آنها مفید باشد. از تقویت عضلات اطراف مفاصل گرفته تا بهبود تحرک، ورزش‌های مناسب برای مفاصل می تواند برای افرادی که از بیماری خودایمنی رنج می‌برند بسیار مفید باشد. علاوه بر این، ورزش برای سلامت روان نیز مفید است.

روزنامه هندوستان تایمز در مطلبی به حرکات ورزشی پرداخته که در تسکین دردهای آرتریت تاثیرگذار است.

می‌توان این تمرین‌ها را با شدت متوسط شروع کرد و به تدریج شدت آن را افزایش داد:

پیاده روی: پیاده روی ساده ترین و آسان ترین ورزش است. این ورزش به طور خاص برای افرادی که زانو و کمر درد دارند، مفید است. می توان با راه رفتن روی سطح صاف و هموار آغاز کرد و به تدریج به سمت سطوح ناهموار و شیبدار پیش رفت.

یوگا: یوگا یکی از بهترین روش های انجام تمرینات کششی است. حرکات کششی می تواند به رفع درد مفاصل در چندین ناحیه به جز زانو و کمر کمک کند. می توان با تمریناتی که از انجام آنها راحت هستید، شروع کنید و به تدریج شدت آنها را افزایش دهید. قبل از شروع حرکات کششی لازم است بدن را گرم و هر تمرین را دو تا سه بار تکرار کرد.

پیلاتس: پیلاتس شامل حرکات کنترل شده ای است که می تواند انعطاف پذیری را بهبود بخشیده و درد مفاصل را تسکین دهد. این روش روی عضلاتی تمرکز دارد که تعادل و تحرک فرد را بهبود می بخشد. حرکات پیلاتس را نیز باید با شدت ملایم آغاز و به تدریج شدت آن را افزایش داد.

دوچرخه سواری: دوچرخه سواری یک ورزش با شدت متوسط است و برای بهبود سلامت قلب و عروق عالی است. مراقبت از سلامت قلب و عروق به خصوص در مبتلایان به آرتریت روماتوئید حائز اهمیت است.

تمرینات قدرتی: تمرینات قدرتی ترکیبی از تمرینات با شدت متوسط تا زیاد است که علائم آرتریت را هدف قرار می دهد.

تمرینات قدرتی به افزایش ظرفیت بی هوازی، کاهش درد آرتریت و مدیریت وزن کمک می کند. به طور کلی تمرینات قدرتی می تواند به فرد کمک کند تا از عوارض جانبی ساعت های طولانی بی تحرک بودن در طول روز جلوگیری شود.

ابتلا به پیش دیابت قبل از ۴۵ سالگی خطر حمله قلبی را افزایش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد ابتلا به پیش دیابت، خطر حمله قلبی را نیز افزایش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «آخیل جین»، یکی از محققان این مطالعه از مرکز پزشکی کاتولیک مرسی پنسیلوانیا، می‌گوید: «پس از در نظر گرفتن عوامل مؤثر و اصلاح کننده مختلف، متوجه شدیم که افراد جوان مبتلا به پیش دیابت ۷.۱ برابر بیشتر از همسالان خود به دلیل حمله قلبی در بیمارستان بستری می‌شوند.»افراد مبتلا به پیش دیابت سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی دارند و پیش دیابت اغلب می‌تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود.

در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۸.۷ میلیون مورد بستری در بیمارستان مربوط به حمله قلبی را در میان بزرگسالان ۱۸ تا ۴۴ ساله در سال ۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند.حدود ۰/۴ درصد از بیماران دارای میزان قند خونی بودند که نشان دهنده پیش دیابت بود. میزان حمله قلبی در میان افراد مبتلا به پیش دیابت ۲/۱۵ درصد بود، در حالی که در میان افراد دارای سطح قند خون طبیعی ۳.۰ درصد بود.

افراد جوان مبتلا به پیش دیابت بیشتر از افراد بدون پیش دیابت به کلسترول بالا (به ترتیب حدود ۶۸٪ در مقابل حدود ۴۷٪) و چاقی (به ترتیب حدود ۴۹٪ در مقابل تقریباً ۲۶٪) مبتلا بودند.

جین در ادامه افزود: «علیرغم احتمال بالاتر ابتلاء به حمله قلبی، جوانان مبتلا به پیش دیابت، سایر حوادث نامطلوب قلبی عروقی مانند ایست قلبی یا سکته مغزی را نداشتند.»

محققان تاکید می‌کنند بزرگسالان جوان باید از اهمیت معاینات منظم بهداشتی، از جمله غربالگری پیش دیابت، آگاه باشند و باید اقداماتی را برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن ابتلاء به دیابت نوع ۲ و حوادث قلبی عروقی مرتبط مانند حمله قلبی انجام دهند.

به گزارش محققان، پیش دیابت را می‌توان از طریق تغییر در شیوه زندگی معکوس کرد: رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، کاهش وزن، ترک سیگار و کاهش استرس.

قرص‌هایی که برای مقابله با کرونا مفید هستند

محققان می‌گویند قرص‌های درمانی جدیدی وجود دارد که در برابر ویروس کرونا محافظت می کند.

پس از ظهور ویروس مخوف کرونا که باعث مرگ میلیون‌ها نفر در جهان شد، محققان به دنبال یافتن درمانی موثر برای آن هستند که این ویروس موذی را از بین ببرند.

در هر دوره، درباره ظهور داروی جدید یا فناوری مدرنی می‌شنویم که به راحتی توانسته این ویروس را تشخیص دهد و ما را امیدوار می کند که بتوانیم از شر این ویروس خلاص شویم. اخیراً محققان انگلیسی قرص‌هایی را ساخته اند که می‌توان آن را به صورت خوراکی مصرف کرد. این قرص‌ها از ابتلا به کرونا جلوگیری کرده و احتمال انتقال ویروس از طریق هوا به دیگران را کاهش می‌دهد.این قرص‌ها در آزمایش‌های اولیه روی همسترها نتایج امیدوارکننده‌ای نشان دادند، به گونه‌ای که به محافظت در برابر عفونت شدید و کاهش انتقال عفونت در هوا کمک کردند.

همسترهایی که این دارو را دریافت کردند، هنگام آلوده شدن به ویروس کووید، بار ویروسی و علائم کمتری از آسیب ریه را نشان دادند. این تیم سپس همستر را در کنار حیوانات دیگر قرار داد تا آن‌ها را آلوده کند.

مکمل ها؛ فواید و مضرات

تهیه و استفاده مکمل‌ها در خارج از زنجیره تولید و توزیع که عموماً در بازار آزاد و یا باشگاه‌های ورزشی غیرمعتبر صورت می‌گیرد، همراه با مخاطرات و آسیب‌های فراوان روحی و روانی است لذا توصیه می‌شود که مکمل‌های مورد استفاده از داروخانه‌ها و با مشورت کارشناسان تغذیه تهیه شود.

امروزه بسیاری از افراد جامعه از مکمل‌های دارویی، غذایی و انرژی‌زا حاوی ویتامین، مواد معدنی، گیاهی، اسیدهای چرب، آمینواسید و به اشکال مختلف قرص، کپسول، پودر، نوشیدنی و شکلات استفاده می کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، بر طبق مطالعات، حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد ورزشکاران حرفه‌ای از مکمل‌ها استفاده می کنند.

امروزه خوشبختانه حدود ۹۵ درصد نیاز کشور در حوزه مکمل‌ها در داخل تولید می‌شود. این در حالی است که در اواسط دهه ۸۰، بیش از ۸۰ درصد از بازار مکمل‌های رژیمی و غذایی در اختیار شرکت‌های وارداتی بود.

در سالیان اخیر معمولاً شرکت‌های دارویی حدود ۱۰ درصد از تولیدات خود را به مکمل‌ها اختصاص می‌دادند اما امروزه تعداد شرکت‌های تولیدکننده مکمل به بیش از ۱۰۰ شرکت رسیده و می‌توان ادعا کرد که در این زمینه حرف‌های زیادی برای گفتن داریم.

باید توجه کرد که بر اساس قوانین موجود در سازمان غذا و دارو، مکمل‌ها جزو اقلام دارویی تقسیم‌بندی می‌شوند و لذا باید تابع مقررات وزارت بهداشت و معاونت‌های غذا و دارو در استان‌ها باشند.

بر این اساس رصد زنجیره تولید و توزیع مکمل‌ها به آسانی صورت می‌گیرد که البته در این راستا همکاری بین‌بخشی وزارت ورزش و جوانان حایز اهمیت است.

تهیه و استفاده مکمل‌ها در خارج از زنجیره تولید و توزیع که عموماً در بازار آزاد و یا باشگاه‌های ورزشی غیرمعتبر صورت می‌گیرد، همراه با مخاطرات و آسیب‌های فراوان روحی و روانی است لذا توصیه می‌شود که مکمل‌های مورد استفاده از داروخانه‌ها و با مشورت کارشناسان تغذیه تهیه شود چرا که اغلب مکمل‌های موجود در بازار باعث دهیدراته شدن و کاهش آب بدن می‌شوند. گاهی نیز باعث واکنش‌های حساسیت‌زا و تغییرات خلقی و ناراحتی‌های گوارشی، سرکوب نظم طبیعی هورمون‌های جنسی، نازایی و مشکلات باروری، عوارض روانی و افسردگی و ... می‌شوند.

بر این اساس دستگاه‌های نظارتی، مصرف مکمل‌ها را برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع کرده‌اند. افراد دارای بیماری‌های خاص یا زمینه‌ای نیز در استفاده از مکمل‌ها حتماً باید با پزشک متخصص مشورت کنند.

البته باید توجه کرد که میزان عوارض جانبی مکمل‌های مختلف بر اساس نوع مکمل متفاوت است و برای مثال مکمل‌های مغذی یا بیمارستانی که متحوی ترکیبات ویتامین، املاح، اسیدآمینه‌های ضروری و کربوهیدرات است، امن‌تر از مکمل‌های نیروزا مانند کافیین، کراتین، جنسینگ، ال کارنیتین و کوانزیم‌ها است که متأسفانه اغلب در دوپینگ و افزایش توان کاذب ورزشکاران مصرف می‌شوند.

مطالعات نشان می دهد؛

آنفلوانزا باعث بروز مشکلات قلبی می شود

محققان برای اولین بار بر روی موش ها نشان دادند که مشکلات قلبی مرتبط با آنفلوانزا ناشی از التهاب شدید در ریه ها نیست، بلکه ناشی از تاثیر مستقیم آنفلوانزا بر سلول های قلبی است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه ایالتی اوهایو در تحقیق قبلی ذرات ویروسی آنفلوانزا را در سلول‌های قلبی موش‌های آلوده مشاهده کرده بودند، اما نمی‌توانستند با اطمینان بگویند که وجود آنها در قلب باعث آسیب قلبی می‌شود. زمانی که محققان موش‌ها را با ویروس آنفلوانزا تغییریافته ژنتیکی که قادر به تکثیر در سلول‌های قلب نبود، آلوده کردند، موش‌ها علائم کلاسیک آنفلوانزا التهابی را نشان دادند، اما بدون عوارض قلبی.

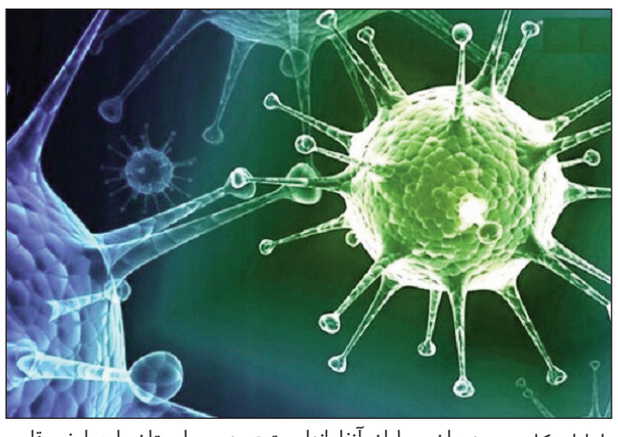
«جاکوب یونت»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «ما نشان دادیم حتی زمانی که عفونت بسیار شدیدی در ریه‌ها وجود دارد، اگر آن ویروسی است که نمی‌تواند در قلب تکثیر شود، عوارض قلبی بروز نمی کنند.»

وی در ادامه افزود: «این مسئله ثابت می کند که عفونت مستقیم قلب است که این عوارض را ایجاد می کند.»

مدتی است ثابت شده است که بیماران مبتلا به آنفلوانزا بستری در بیمارستان ممکن است دچار مشکلات قلبی شوند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که حدود ۱۲٪ از بزرگسالان در ایالات متحده که به دلیل آنفلوانزا در بیمارستان بستری شده بودند در طول هشت سال، دچار عوارض ناگهانی و جدی قلبی شدند.

ویروس آنفلوانزا بیشتر تلاش خود را بر نفوذ به ریه‌ها متمرکز می کند، اما به طور کلی در خون یا سایر اندام‌ها وجود ندارد. اما به قلب می‌رسد و یافتن این موضوع که چگونه این اتفاق می‌افتد بخشی از ادامه کار در آزمایشگاه یونت است.

هنوز خیلی زود است که بگوییم این تحقیق چگونه می‌تواند بر درمان بیماران آنفلوانزا بستری در بیمارستان با عوارض قلبی تأثیر بگذارد، اما یانت می‌گوید: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که پاکسازی عفونت ویروسی می‌تواند کلید کاهش اثرات مشکل ساز آنفلوانزا بر قلب باشد.»



کمبود ویتامین B۱۲ به روند رشد کودکان آسیب می رساند

طبق یک مطالعه جدید، کمبود ویتامین B۱۲در نوزادان منجر به رشد ضعیف حرکتی و کم خونی می شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، کمبود B۱۲ یک مشکل بزرگ و در عین حال نادیده گرفته شده است. به گفته محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، این مشکل نیازمند راه حل های جدید است.

کمبود ویتامین B۱۲ نه تنها به طور بالقوه منجر به کم خونی می‌شود، بلکه می‌تواند به سیستم عصبی آسیب برساند. و برای کودکان خردسال، B۱۲ برای رشد مغز بسیار مهم است.

«هنریک فریس»، محقق ارشد این مطالعه و استاد گروه تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ، می‌گوید: «در میان بسیاری از کودکانی که در مطالعه ما شرکت کردند، ما یک ارتباط قوی بین کمبود ویتامین B۱۲ و رشد ضعیف حرکتی و کم خونی پیدا کردیم.»

سال‌هاست که در سرتاسر جهان به کمبود ویتامین A، روی و آهن توجه می‌شود، در حالی که تحقیقات کمی در مورد کمبود B۱۲ وجود دارد.

بیش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به سوءتغذیه حاد ۶ تا ۲۳ ماهه در این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ کودکان هم قبل و هم بعد از سه ماه رژیم غذایی روزانه حاوی محتوای توصیه شده B۱۲ اندازه گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح B۱۲ پایین یا حاشیه‌ای داشتند.حتی پس از سه ماه تسکین غذایی، یک سوم از کودکان همچنان سطح پایین یا حاشیه‌ای ذخیره B۱۲ را داشتند.

توضیح تأسف بار این است که محدودیتی برای میزان جذب B۱۲ وجود دارد.به گفته محققان: روده کودک تنها می‌تواند ۱ میکروگرم B۱۲ را در هر وعده غذایی جذب کند. بنابراین، اگر کودکی ۵۰۰ میکروگرم کمبود داشته باشد، بیش از چند هفته طول می کشد تا کمبود او جبران شود.

از آنجایی که بدن ما نمی‌تواند به تنهایی B۱۲ تولید کند، باید آن را از طریق محصولات حیوانی یا مکمل‌های دارویی تأمین کرد. با این حال، در بسیاری از کشورهای کم درآمد، دسترسی به غذاهای حیوانی برای عموم مردم بسیار دشوار است.

آیا اگزما از طریق لمس منتقل می‌شود؟

امکان انتقال اگزما از طریق لمس فرد مبتلا سوالی است که ذهن بسیاری را درگیری می کند اما هیچ مدرکی دال بر انتقال از طریق لمس وجود ندارد. انتقال اگزما از طریق لمس فرد مبتلا سوالی است که ذهن بسیاری را درگیری می کند، اما هیچ مدرکی دال بر انتقال از طریق لمس وجود ندارد، اما اگر اگزما دارید، یک آنتی هیستامین خوراکی (OTC)می‌تواند خارش را تسکین دهد.این دارو با جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک ناشی از هیستامین عمل می کنند. با این حال، این قرص‌ها می‌توانند باعث خواب آلودگی شوند، بنابراین بهتر است زمانی که نیازی به احتیاط دارید آن‌ها را مصرف نکنید.

برخی از آنتی هیستامین‌ها عبارتند از:

ستیریزین (Zyrtec)

دیفن هیدرامین (بنادریل)

فکسوفنادین (آلگرا)

لوراتادین (کلاریتین)

کرم‌ها و پمادهای کورتیزون (استروئید) می‌توانند خارش و پوسته ریزی را تسکین دهند. اما پس از استفاده طولانی مدت می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد از جمله:

نازک شدن پوست

تحریک

رنگ آمیزی

استروئیدهای کم قدرت، مانند هیدروکورتیزون، بدون نسخه در دسترس هستند و می‌توانند به درمان اگزمای خفیف کمک کنند. استروئیدهای پرقدرت را می‌توان برای اگزمای متوسط یا شدید توسط پزشک تجویز کرد.

زمانی که هیدروکورتیزون موضعی کمکی نمی‌کند، پزشک ممکن است کورتیکواستروئیدهای خوراکی را تجویز کند و این می‌تواند عوارض جانبی جدی از جمله تحلیل استخوان را ایجاد کند.

برای درمان عفونت، پزشک ممکن است یک آنتی بیوتیک موضعی یا خوراکی تجویز کند. سرکوب کننده‌های ایمنی داروهای تجویزی هستند که از واکنش بیش از حد سیستم ایمنی جلوگیری می‌کنند. این کار از تحریک اگزما نیز جلوگیری می‌کند، اما عوارض جانبی آن شامل افزایش خطر ابتلا به سرطان، عفونت، فشار خون بالا و بیماری کلیوی است.

درمان اگزما

فتوتراپی یا نور درمان، از نور ماوراء بنفش یا لامپ‌های خورشیدی برای کمک به مسدود کردن پاسخ‌های سیستم ایمنی که باعث اگزما می‌شوند استفاده می کند.

این روش می‌تواند به کاهش یا از بین بردن اگزما و همچنین برای جلوگیری از عفونت‌های باکتریایی پوست کمک کند.

تغییر سبک زندگی

استرس می‌تواند علائم اگزما را تحریک یا آن‌ها را بدتر کند. راه‌های کاهش استرس عبارتند از:

انجام تمرینات تنفس عمیق

تمرین یوگا

کامل بودن

به موسیقی آرامش بخش گوش دهید

خواب خوب شبانه را در اولویت قرار دهید

درمان‌های جایگزین برای اگزما

درمان‌های جایگزین ممکن است به تسکین علائم اگزما کمک کند. به دلیل عوارض جانبی احتمالی، همیشه قبل از استفاده از مکمل‌های گیاهی یا شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. درمان‌های خانگی رایج عبارتند از:

چای سبز، سیاه یا اولانگ