

## نگهداری حیوانات خانگی می تواند

### منجر به آسیب مو شود

یک متخصص پوست و مو گفت: اگرچه از بیماری کچلی با پیشرفت‌های بهداشتی زمان حاضر دیگر چندان اثری باقی نمانده، اما احتمال سرایت این بیماری از طریق حیوانات خانگی مانند سگ و گربه همیشه وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ زهره نیک‌بخت متخصص پوست و مو، عنوان کرد: معمولا در دوران بلوغ، غدد خوش خیمی روی پوست سر نوجوان بروز می کند که می‌تواند از یک ذره خیلی کوچک شروع و گاهی به اندازه یک تخم مرغ نیز برسد. اصلاح سر کسی که دارای غده‌هایی روی پوست سر است کار حساسی محسوب می‌شود و چون موهای این منطقه به خوبی تغذیه نمی‌شود، می‌ریزد.
معالجه این مشکل از طریق عمل جراحی و برداشتن غده‌ها با استفاده از بی حسی موضعی امکان پذیر است.

#### همه تب‌ها نیاز به درمان ندارند



تب نشانه مبارزه بدن در برابر عوامل بیماری‌زاست و گاهی نیز پاسخ دمای دستگاه ایمنی بدن نسبت به عفونت‌های داخلی تلقی می‌شود.

به گزارش ایسنا، با آغاز فصل آفتل‌آزنا، پزشکان در خصوص باورهای نادرست درباره تب هشدار می‌دهند زیرا برخی از این باورها می‌توانند گمراه کننده باشند.

به گفته متخصصان، واقعیت این است که تب در بیشتر موارد نشانه‌ای از فعالیت طبیعی سیستم ایمنی است و نه خطری فوری.

در ادامه به چند باور غلط در این زمینه می‌پردازیم:
باور غلط اول: دمای طبیعی بدن برای همه ۳۷ درجه است

این باور به‌طور کامل درست نیست. این عدد ۳۷ درجه سانتیگراد را دهه‌ها پیش یک پزشک آلمانی، بر اساس میلیون‌ها بار اندازه‌گیری ثبت کرد و به‌عنوان میانگین پذیرفته شد. در حالی که پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد دمای بدن افراد سالم می‌تواند متغیر باشد و میانگین واقعی‌تر احتمالا نزدیک به ۳۶٫۶ سانتیگراد است.پزشکان عموما تب را دمای بدن ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر می‌دانند. با این حال، اگر دمای پایه بدن شما پایین‌تر از ۳۷ باشد، ممکن است حتی زیر دمای ۳۸ هم احساس تب داشته باشید.

باور غلط دوم: تب ذاتا خطرناک است

تب معمولا نشانه عملکرد درست سیستم ایمنی است و می‌تواند رشد ویروس‌ها و باکتری‌ها را کم کند و زمانی خطرناک می‌شود که دمای بدن به حدود ۴۰ درجه سانتیگراد برسد. در این شرایط مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

باور غلط سوم: داروهای پایین آورنده تب، بیماری را درمان می کنند

داروهایی مانند استامینوفن یا ایبuprofen می‌توانند علائمی مثل درد بدن، لرز، تعریق و خستگی را کاهش دهند، اما ویروس یا باکتری عامل بیماری را از بین نمی‌برند و فقط به بهبود حال فرد کمک می‌کنند تا بدن خود به مبارزه با عفونت ادامه دهد.

باور غلط چهارم: اینکه فکر کنید برای هر تب باید به پزشک مراجعه کرد

به نوشته ایندپندنت، همیشه چنین نیست. اگر تب با داروهای ساده کنترل شود، مراجعه فوری به پزشک ضروری نیست اما اگر چند روز ادامه یابد، باعث ضعف یا گیجی شود یا علت مشخصی نداشته باشد، لازم است پزشک آن را بررسی کند. در کودکان، افراد خیلی مسن یا با سیستم ایمنی ضعیف هم تب باید جدی‌تر گرفته شود.

باور غلط پنجم: تب‌سنج‌های غیرتماسی به‌اندازه تب‌سنج‌های دهانی دقیق هستند

این دستگاه‌های غیرتماسی که در دوران کرونا بسیار محبوب شدند، هرچند استفاده از آن‌ها راحت است، معمولا دقت تب‌سنج‌های دهانی را ندارند. پزشکان توصیه می‌کنند طبق دستور سازنده استفاده شوند و چند بار پشت‌سر هم با آن‌ها تب را اندازه‌گیری کنید تا نتیجه مطمئن تر باشد.

باور غلط ششم: همه تب‌ها نیاز به درمان دارند

تب نشانه واکنش بدن به عفونت است. اگر تب پایین و حال عمومی خوب باشد، لزومی به مصرف دارو نیست. اما اگر احساس ناخوشی شدید دارید داروهای ساده مانند استامینوفن یا ایبuprofen می‌توانند کمک کننده باشند. نکته مهم این است که تب، بدون درمان، لزوما مدام بالا نمی‌رود.در همه موارد نوشتیدن مایعات کافی و استراحت توصیه می‌شود. اگر همراه با تب علائم دیگری بروز کند یا وضعیت بدتر شود، باید به پزشک مراجعه کرد.

باور غلط هفتم: فرد سرماخورده را باید با غذا دادن درمان کرد و فرد تب‌دار را با نخوردن

این باور نادرست است. بدن هنگام تب برای مبارزه با عفونت به انرژی نیاز دارد و غذا نخوردن می‌تواند خطرناک باشد. با این حال اگر بی‌اشتها باشید، مهمترین نکته جبران مایعات از دست‌رفته است زیرا تب همراه با تعریق می‌تواند باعث کم آبی شود. بهترین گزینه‌ها آب، نوشیدنی‌های ورزشی و آبمیوه‌های طبیعی هستند (خصوصا اگر ویتامین ث بیشتری داشته باشند) در حالی که نوشیدنی‌های کافئین‌دار به از دست رفتن بیشتر مایعات منجر می‌شوند.

## سلامت



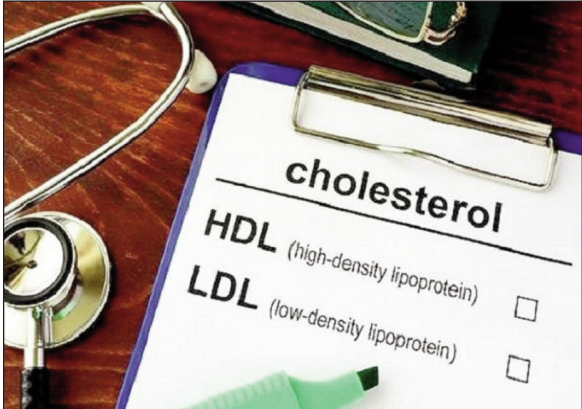
وی ادامه داد: اگرچه از بیماری کچلی با پیشرفت‌های بهداشتی زمان حاضر دیگر چندان اثری باقی نمانده، اما احتمال سرایت این بیماری از طریق حیوانات خانگی

مانند سگ و گربه همیشه وجود دارد. با گسترش نگهداری اینگونه حیوانات در منازل باید در این مورد محتاط بود.

نیک‌بخت با اشاره به عامل پیدایش کچلی اضافه کرد: قارچ‌های میکروسکوپی عمده دلیل این بیماری است، به طور کلی دو نوع کچلی وجود دارد که یکی به پوست سر حمله ور شده و نوع دوم، مو را مبتلا می‌سازد. در هر دو مورد قارچ‌های انگلی لایه شاخی پوست و مو از کراتین تغذیه می‌کنند. در این رابطه، اگر خود متوجه بیماری شده‌اید یا آرایشگر و پزشک عمومی چنین تشخیصی داد، باید به متخصص مراجعه کنید.

این متخصص پوست و مو با اشاره به خارش پوست سر نیز اظهارداشت: یافتن علل خارش آسان بوده و ممکن است به علت تحریکات شیمیایی مانند بی‌رنگ کردن، رنگ کردن یا صاف کردن مو ایجاد شود. اینگونه خارش‌ها باید به عنوان هشدار محسوب شود، زیرا غالبا نشان دهنده مشکلاتی نظیر آلرژی، اکزما یا ناراحتی‌های دیگری است که نیاز به مشورت با یک متخصص دارد.منبع: طبنا

# پشت پرده اطلاعات غلط درباره کلسترول بد؛ سکه قلبی چگونه رخ می دهد



در افرادی که سابقه سکه تنند دارند ولي عوامل خطر زیادی دارند، پایین آوردن LDL تا زیر ۷۰ می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری داشته باشد. مهم این است که هر فرد عدد دقیق هدف خود را از پزشک بپرسد و بداند تا چه حد باید کاهش یابد.

روان پارسا در پایان افزود: به‌طور خلاصه برخلاف شایعاتی که در فضای مجازی پخش می‌شود، کاهش LDL یکی از موثرترین و اثبات‌شده‌ترین روش‌های محافظت از قلب است. این فقط یک تئوری نیست، بلکه نتیجه دهه‌ها تجربه‌ی بالینی و پژوهش واقعی است. در کشوری مثل ایران که بیماری قلبی هنوز شایع ترین علت مرگ است، دانستن و عمل کردن

به این نکات می‌تواند جان هزاران نفر را نجات دهد. کاهش LDL یعنی کاهش خطر سکه، افزایش طول عمر، و داشتن زندگی سالم‌تر.

اگر مقدار LDL حدود ۴۰ واحد کاهش پیدا کند،

احتمال سکه تنه یا انسداد رگ قلب حدود یک‌پنجم کمتر می‌شود. این تأثیر در مردان، زنان، جوانان و سالمندان دیده شده است.

وی افزود: البته پایین آوردن LDL فقط با دارو نیست. قدم اول همیشه اصلاح سبک زندگی است. پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده، مصرف بیشتر سبزیجات، میوه، حبوبات و ماهی، و انجام فعالیت بدنی منظم، می‌تواند به پایین آوردن LDL کمک کند.

روان پارسا گفت: اگر با این روش‌ها سطح LDL به اندازه کافی پایین نیاید، پزشک معمولا

دارویی از خانواده «استاتین‌ها» تجویز می‌کند که ثابت شده هم LDL را پایین می‌آورد و هم احتمال سکه قلبی را کاهش می‌دهد. اگر استاتین به‌تنهایی کافی نباشد یا بیمار نتواند آن را مصرف کند، داروهای دیگری هم وجود دارند که جذب کلسترول در بدن را کم و یا دفع آن را تسریع می‌کنند.

وی ادامه داد: داروهای جدیدتر هم وارد بازار شده‌اند که تزریقی هستند و هر چند وقت یکبار استفاده می‌شوند. البته در حال حاضر به دلیل بالاتر بودن هزینه و همبندطور تزریقی بودن آنها، بیشتر در بیماران پرخطر، عدم پاسخ درمانی مناسب به درمان‌های رایج و عدم امکان مصرف استاتین‌ها استفاده می‌شوند.

این متخصص قلب و عروق گفت: راهنماهای علمی دنیا توصیه می‌کنند کسانی که قبلاً سکه‌تنه قلبی داشته‌اند یا بیماری عروق کرونر دارند، باید LDL خود را زیر ۵۵ نگه دارند. حتی

## کدام میوه‌ها را باید با پوست بخوریم؟



سطحی پوست باعث شادابی و شفاف شدن پوست می شود.

**کیوی**

شاید افرادی را سراغ داشته باشید که کیوی را با پوست می خورند اما احتمالاً تعداد آنها از انگشتان دست بیشتر نیست. متخصصان تغذیه می‌گویند تر کیبات مفید موجود در این پوست کرک دلر با انواع باکتری های خطرناک مثل استافیلوکوک و ای کلای مبارزه می کنند و مانع از بروز بسیاری از بیماری‌ها یا منشا باکتریایی (مثل سرماخوردگی‌های غیر ویروسی) می شوند.

**سیب**

متخصصان بر این باورند پوست کندن سیب بین ۲۵ تا ۳۰ درصد ارزش غذایی میوه را از بین می برد. بنابراین برای کاهش کلسترول بد و فشارخون، پیشگیری از پوکی استخوان و سرطان و کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی از پوست کندن سیب خودداری کنید. حتی برای کاهش وزن می‌توانید از پوست سیب کمک بگیرید چون فیبر موجود در آن احساس سیری طولانی مدت ایجاد می کند و مانع از پرخوری و دریافت کالری‌های اضافی می شود. البته افراد معدودی به پوست سیب حساسیت دارند که با پختن میوه و تهیه کمپوت این مشکل رفع خواهد شد.

**انبه**

تحقیقات نشان می‌دهد پوست انبه محتوی ترکیباتی مشابه «زوروتارول» است که به سوزاندن و جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی‌های اشباع‌شده کمک می‌کنند. در این مطالعه گوشت میوه انبه نیز مورد آزمایش قرار گرفت اما نتایج حاصل از آن به اندازه پوست این میوه نبود. محققان می‌گویند افرادی که می‌خواهند از خواص انبه بهره‌مند شوند باید این میوه را با پوست بخورند.

پوست انبه همچنین نسبت به گوشت آن محتوی میزان بیشتری کاروتنوئید، پلی‌فنول‌ها، امگا ۳، امگا ۶ و سایر اسیدهای چرب اشباع نشده است. مطالعه دیگری نشان می‌دهد ترکیباتی که میزبان تجمع آن‌ها در پوست انبه بیشتر است با سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی مبارزه می‌کنند. پوست انبه همچنین محتوی کورستین است. پوست انبه را می‌توان خام یا پخته میل کرد. یکی دیگر از راه‌های خوردن هم‌زمان میوه و پوست انبه درست کردن ترشی انبه است.

**انار**

به باور خیلی ها انار یکی از خوشمزه ترین میوه‌های پاییزی است اما خوردن آن سختی های خاص خودش را دارد چرا که بعد از کلی زحمت کشیدن برای پوست کندن آن به پوسته های سفیدی می‌رسیم که دانه ها را پوشانده اند.

هر چند خوردن پوست ضخیم انار اصلاً منطقی نیست و هیچ تحقیقی هم درباره مصرف خام آن انجام نشده است (برای برطرف کردن این گلدورد، زخم گلو و درمان انگل می توان از جوشانده پوست انار استفاده کرد) اما هنگام خوردن این میوه خوشمزه نباید پرده های سفید اطراف دانه ها را جدا کنیم چرا که این پوسته های نازک حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر هستند و در رفع یبوست و مشکلات دستگاه گوارش موثرند و

با کنترل اشتهای کاذب باعث کاهش وزن می شوند.

**حتی پوست موز**

بدون شک خوردن هیچ میوه ای با پوست به عجبیی موز نیست اما در صورتی که بتوانید یک هشتم این میوه را با پوست بخورید، احتمالاً دچار پیرچشمی و حتی افسردگی نمی شوید.

حالا پرسش مهم این است که چطور پوست موز را از آلودگی‌های میکروبی پاک کنیم؟

بد نیست بدانید موز شسته شده پس از ۲۴ ساعت سیاه و خراب می شود به همین دلیل باید کمی پیش از مصرف، آن را با آب سرد و محلول ضدعفونی کننده میوه و سبزی بشوید و بعد از آیکشی با یک دستمال نخی تمیز خشک کنید. راستی یک نکته طلایی درباره پوست موز: برای سفید کردن دندان ها و براق کردن چرم و یا تقره هم می‌توانید از پوست موز کمک بگیرید. کافی است پوست موز را روی موضع مورد نظر بمالید و منتظر نتیجه خارق العاده باشید.

**هویج**

از آنجا که پوست هویج نیز مانند گوجه‌فرنگی همرنگ گوشت آن است، پوست و گوشت آن خواص غذایی مشابهی دارند. با این حال بیشترین میزان اثباتش ت ترکیبات مغذی هویج در پوست آن است پس به جای پوست کندن هویج، آن را با یک برس خوب تمیز کنید و بشوئید.

**نارنگی و پرتقال**

فرض کنید بدون پوست کندن پرتقال، آن را گاز بزنید! شاید کمی خنده دلر به نظر برسد اما این، نتیجه تحقیقات اخیر متخصصان است که می‌گویند پوست پرتقال و نارنگی علاوه بر ویتامین A، ویتامین C، ویتامین های گروه B، مواد معدنی، کلسیئم، سلنیوم، منگنز و روی حاوی ماده ای به نام لیمونین است که تأثیرات مضر اشعه فرابنفش خورشید را خنثی می کند؛ به طوری که خوردن یک قاشق چایخوری پوست پرتقال در طول هفته چه به صورت رنده شده و چه به صورت مربا احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. بنابراین در طول هفته ۳ تا ۴ مرتبه پرتقال یا نارنگی بخورید و برش لول را با پوست امتحان کنید؛ نه به خاطر طعم آن بلکه به دلیل مبارزه با سرطان. باور کنید به امتحانش می ارزد!

## نورخوزستان ۷

دوشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۲ / سال سی ویکم

### رعایت فاصله و ماسک، کلید مقابله

#### با عفونت‌های فصلی تنفسی



رئیس گروه تخصصی مدیریت سل، جذام و عفونت‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت، تأکید کرد: استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی و آداب تنفسی در فصل سرما برای پیشگیری از عفونت‌های حاد تنفسی ضروری است.مهندسین ناصحی، رئیس گروه تخصصی مدیریت سل، جذام و عفونت‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر به عفونت‌های حاد تنفسی اشاره کرد و گفت: علاوه بر برنامه کنترل سل، ما در زمینه عفونت‌های حاد تنفسی نیز فعالیت داریم. تمرکز ما در این زمینه بر روی ان دسته از عوامل بیماری‌زا یا قابلیت ایجاد اپیدمی (با تأکید بر آنفلوآنزا و کووید -۱۹) است.

وی ادامه داد: اغلب عوامل ایجاد کننده عفونت‌های حاد تنفسی (که قالب از دسته ویروس‌ها هستند) دارای الگوی فصلی هستند. یعنی در فصل سرما شیوع بیشتری پیدا می‌کنند، بخصوص آنکه در فصول سرما، مردم در فضاهای بسته حضور بیشتری دارند و در شرایط تراکم جمعیتی در فضاهای بسته و با تهویه ناکافی، انتشار و انتقال ویروس از فرد مبتلا به سالم بیشتر اتفاق می‌افتد.به گفته وی؛ گروه‌های جمعیتی خاصی مانند سالمندان، کودکان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای، در صورت ابتلاء، بیشتر دچار اشکال‌شدید بیماری‌اشده، به بستری در بیمارستان نیاز پیدامی‌کنند و متأسفانه احتمال مرگ و میر در صورت ابتلا نیز در آنها لیستر از عموم جامعه است.

**توصیه‌های پیشگیرانه در فصل سرد**

ناصرحی افزود: از مردم می‌خواهیم همان اقدامات پیشگیرانه‌ای را که در زمان کووید انجام می‌دادند، در فصل سرما نیز ادامه دهند. استفاده از ماسک در فضاهای بسته و شلوغ مانند مترو، رعایت فاصله فیزیکی یک تا دو متری، و رعایت آداب تنفسی هنگام عطسه و سرفه بسیار مهم است و باید بدانیم برخی از مبتلایان به این عفونت‌ها ممکن است بدون علامت باشند.

#### دندان‌های کودکان از چه زمانی

#### نیاز به مراقبت دارند؟



مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت، با تأکید بر اهمیت مراقبت از دندان‌های شیری گفت: مراقبت از دهان و دندان باید از حدود سه‌ماهگی و با رویش نخستین دندان‌ها آغاز شود. مصطفی مژده‌هی فرد، دندان‌پزشک و مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به لزوم آغاز مراقبت‌های دهانی از سنین پایین گفت: از حدود سه تا چهار ماهگی که نخستین دندان‌های شیری در دهان کودک رویش پیدامی‌کند، مراقبت از دندان‌ها باید آغاز شود و از آنجا که کودکان در این سن توانایی مسواک‌زدن ندارند، والدین باید با استفاده از مسواک انگشتی یا گاز لستریل، دندان‌های رویش یافته را یک‌بار در روز تمیز کنند.

**نقش والدین در مراقبت از دندان کودکان**
مژده‌هی فرد افزود: با افزایش تعداد دندان‌ها و زمانی که دندان‌ها کنار هم قرار می‌گیرند، فضاهای بین دندانی (کانکت‌ها) ایجاد می‌شود که محل تجمع غذا و میکروب‌ها است و در این مرحله، مادران باید با استفاده از نخ دندان مخصوص کودکان، دندان‌های فرزند خود را تمیز کنند تا از پوسیدگی زودرس جلوگیری شود.

**پوسیدگی ناشی از قطره آهن و راهکار درمان**
وی درباره پدید آمدن دندان‌ها به‌ویژه پس از مصرف قطره آهن در کودکان اظهار داشت: در برخی موارد قطره‌های آهن ممکن است باعث تغییر رنگ سطح دندان شوند و این تغییر رنگ معمولاً سطحی است و در مراجعه به دندان‌پزشک می‌توان با جرم‌گیری یا پولیش ملایم سطح دندان، رنگ آن را بهبود داد. اما والدین باید توجه داشته باشند که این بهبود، راه‌های پنهانی خطرناک نیستند و نکته مهم‌تر، رعایت مداوم بهداشت دهان است.

**لزوم مراجعه منظم به دندان‌پزشک**

مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت تأکید کرد: توصیه ما این است که خانواده‌ها حداقل هر شش ماه یک‌بار برای معاینه و بررسی وضعیت دندان‌ها به دندان‌پزشک مراجعه کنند و در صورت وجود جرم، پوسیدگی یا تغییر رنگ غیرطبیعی، دندان‌پزشک اقدامات لازم را انجام خواهد داد.

**آغاز مراقبت از دندان‌ها از سه‌ماهگی، توصیه وزارت بهداشت به والدین**

مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت مراقبت از دندان‌های شیری از نخستین ماه‌های زندگی گفت: دندان‌ها از حدود سه تا چهار ماهگی شروع به رویش می‌کنند و اولین دندان‌های شیری در دهان کودک ظاهر می‌شود و از زمانی که این دندان‌ها رویش پیدا کردند، باید مراقبت‌های ویژه‌ای برای آن‌ها در نظر گرفته شود. وی خاطرنشان کرد: این اقدامات به مرور باعث می‌شود که کودکان از همان ابتدا با دندان‌های سالم و دهانی عاری از پوسیدگی رشد کنند و توجه زودهنگام خانواده‌ها به مراقبت از دندان‌های شیری، نقش مهمی در سلامت دهان و دندان در سال‌های بعدی زندگی دارند.