چاقی عامل اصلی ابتلا به آپنه خواب در کودکان

چاقی دوران کودکی به دلایل زیادی نگران کننده است، از جمله اینکه شدت اختلال خواب معروف به آپنه انسدادی خواب با افزایش سطح چاقی و افزایش سن افزایش می یابد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید به نقش چاقی در بروز آپنه خواب در کودکان پرداخت. این مسئله به آگاهی فزاینده ای در مورد نقش چاقی در این بیماری و اثرات مرتبط با آن بر تفکر و حافظه، اختلال در عملکرد تحصیلی و مشکلات رفتاری، خواب آلودگی بیش از حد در طول روز و سلامت طولانی مدت قلب می‌افزاید.

دکتر «رومین جانسون»، متخصص گوش و حلق و بینی کودکان در دانشگاه تکزاس، می‌گوید: «اختلال آپنه خواب به طور معمول یک بیماری در نظر گرفته می‌شود که بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما با افزایش نرخ چاقی کودکان، ما شاهد افزایش تعداد بیماران کودکان مبتلا به این اختلال هستیم.»

جانسون در ادامه افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که سطوح بالاتر چاقی و افزایش سن عوامل کلیدی در این موضوع هستند و تلاش‌ها برای مقابله با چاقی کودکان می‌تواند تأثیر مثبتی در بهبود کیفیت خواب و کاهش اثرات نامطلوب آپنه خواب داشته باشد».اختلال آپنه انسدادی خواب شامل انسداد راه هوایی فوقانی است که تنفس و خواب را مختل می کند.

درمان سنتی برای کودکان برداشتن آدنوئیدها و لوزه‌ها با جراحی است. با این حال، نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند، برخی از کودکان پس از جراحی همچنان به آپنه خواب مبتلا هستند.

در این مطالعه، محققان سوابق پزشکی ۲۴۹ کودک ۱۸ ساله یا کمتر را بررسی کردند. آنها ارتباطی بین آپنه خواب شدید و چاقی پیدا کردند.

مصرف سبزیجات به سلامت ریه ها کمک می کند

بر اساس نتایج مطالعه جدیدی که مجله «ای آرجی اوپن ریسرچ» منتشر کرده است، مصرف سبزیجات برگ‌دار مانند بروکلی و اسفناج که از ویتامین K(ویتامین کا) سرشارند به سلامت ریه کمک بسیاری می کند.

به گزارش ایسنا به نقل از «نیویورک پست»، گروهی از متخصصان دانمارکی دریافتند افرادی که میزان ویتامین K در بدنشان کم است، احتمالا دچار عملکرد ضعیف ریه هستند. ممکن است این افراد به آسم، خس‌خس سینه و بیماری مزمن انسداد ریه مبتلا شوند.

به گفته متخصصان، تا پیش از انجام این مطالعه تاثیر ویتامین K روی ریه چندان شناخته نشده نبود.

بنابر یافته‌های مرکز تغذیه دانشکده عمومی هاروارد، ویتامین K در روغن‌های گیاهی و غلات نیز یافت می‌شود. این ویتامین همچنین به بهبود زخم، تولید پروتئین‌های مورد نیاز در لخته‌شدن خون و ساخت استخوان‌های سالم کمک می کند.

«تورکیل جسپرسن»، پزشک پژوهشگر این مرکز در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت: قبلا می‌دانستیم ویتامین K نقش مهمی در خون دارد و پژوهش‌ها نیز نشان داده بود که این ویتامین برای سلامت قلب و استخوان هم مهم است اما درباره اثر ویتامین K روی ریه‌ها تحقیق بسیار کمی شده است.

متخصصان بیمارستان دانشگاه «کپنهاگ» گروهی متشکل از ۴۰۹۲ نفر، بین سنین ۲۴ تا ۷۲ سال را بررسی کردند. این افراد همگی ساکن کپنهاگ بودند.

بنابر اعلام انجمن ریه آمریکا، این شرکت‌کنندگان آزمایش عملکرد ریوی و تنفسی به نام «اسپیرومتری» دادند. در این آزمایش، میزان هوایی که ریه‌ها می‌توانند وارد و خارج کنند و همچنین میزان آسانی و سرعت خروج و ورود هوا از ریه‌ها اندازه‌گیری می‌شود.

این شرکت‌کنندگان همچنین آزمایش خون دادند و به پرسش‌نامه‌هایی درباره سلامت کلی و سبک زندگی‌شان پاسخ دادند. آزمایش خون نشان داد که میزان ویتامین K در خون این افراد کم است.

این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که میزان ویتامین K در خونشان کم باشد، ممکن است عملکرد ریه ضعیف‌تری داشته باشند.

بنابر اعلام موسسه ملی بهداشت، میزان کافی ویتامین K برای افراد ۱۹ سال و بالاتر ۱۲۰ میکروگرم در روز برای مردان و ۹۰ میکروگرم در روز برای زنان تعیین شده است.

البته پزشکان می‌گویند در مورد مصرف مکمل‌های ویتامین K باید پژوهش‌های بیشتری انجام شود. آن‌ها معتقدند با رژیم غذایی سالم و متعادل، سیگار نکشیدن، ورزش کردن و تلاش برای کاهش آلودگی هوا می‌توان از ریه‌ها محافظت کرد.

این گروه تخصصی اکنون در حال مطالعه درباره مکمل‌های ویتامین K و مقایسه آن‌ها با داروهاست تا اثرشان را بر سلامت قلب و استخوان مشخص کند.

آیا می توان از درد مفاصل پیشگیری کرد؟

یک پزشک گفت: جلوگیری از درد مفاصل در برخی موارد ممکن است از طریق اقدامات پیشگیرانه انجام شود.

درد مفاصل یکی از مسائل شایعی است که میتواند زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

علل این نوع دردها متنوع هستند، از جمله التهابات مفصلی مانند التهاب آرتروزی (آرتریت)، آسیبهای ورزشی و عوامل مرتبط با سن.

همچنین، عفونت با باکتریها میتواند باعث شدیدتر شدن درد مفاصل شود که با نام آرتریت ناشی از عفونت (سپتیک آرتریت) شناخته می شود. حفظ وزن مناسب، انجام ورزشهای منظم و بهینه، مصرف یک تغذیه متوازن و مناسب و جلوگیری از آسیبهای ورزشی به کاهش احتمال درد مفاصل کمک کنند.

دکتر عماد حاجی نژاد گفت: نادیده گرفتن و درمان نادرست دردهای مفاصل می تواند منجر به بروز بیماریهای جدی تر شود. این بیماریها شامل عفونتهای مفاصل (سپتیک آرتریت)، آرتروز (آرتریت) و به شدت کاهش عملکرد مفاصل نظیر آرتریت روماتوئید (آرتریت روماتوئیدی) هستند.

این مشکلات می توانند زندگی روزمره فرد را بسیار متأثر کنند و به مرور زمان به بروز عوارض جدی مانند آسیب مفاصل، معلولیت و ناتوانی منجر شوند.

این پزشک عمومی ادامه داد: در برخی موارد، درد مفاصل طبیعی و منطقی و ممکن است به عوامل مختلفی مانند درد پس از ورزشهای سنگین، ضربخوردگیهای اتفاقی یا بیشفعالی در استفاده از مفاصل بازگردد. همچنین در صورت مصرف برخی داروها ممکن است احساس درد در مفاصل به عنوان عوارض جانبی ظاهر شود. اگرچه این نوع دردها معمولاً به طور طبیعی بهبود مییابند و نیاز به تداخل پزشکی ندارند، اما در صورتی که شدت و مدت زمان آنها طولانیتر از معمول باشد یا علائم دیگری همراه باشد، بهتر است توجه ویژهتری به آنها شود.

او افزود: در همه این حالات، تشخیص و درمان سریع و مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است تا از عوارض جدیتر و خطرات بیشتر جلوگیری شود و بیمار به بهترین حالت ممکن بازگردانده شود. در صورت تجربه هرگونه درد و علائم نامطلوب در مفاصل، بهتر است تا هرچه سریعتر به پزشک تخصصی مراجعه و مشاوره حرفه ای دریافت شود.اورژانس های مونو آرتریت، شرایطی هستند که نیاز به مداخله و درمان فوری دارند و در صورت عدم تداخل سریع می توانند منجر به عوارض جدی و ناتوانی های مداوم در بیمار شوند.

برخی از اورژانس های مونو آرتریت عبارتند از:

۱. سپتیک آرتریت:

این یک عفونت شدید و التهابی در یک یا چند مفصل است که برای حفظ دامنه حرکتی و عملکرد مفصلی بیمار نیاز به تشخیص و درمان فوری دارد. بیمار ممکن است علائمی نظیر درد شدید، تورم، قرمزی، گرمی و کاهش حرکت مفصل را تجربه کند. در صورت مشاهده این علائم، باید فوراً به پزشک مراجعه کرده و درمان آنتیبیوتیکی مناسب را شروع کرد.

۲. آرتریت روماتوئید:

آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی مزمن است که باعث التهاب و خرابی مفاصل می شود. این بیماری به طور طبیعی پیشرفت میکند و در صورت عدم تشخیص و مداخله به موقع می تواند به ناتوانی های جدیتر و خرابی های مفاصل منجر شود. در صورت تجربه درد، تورم و سفتی مفاصل به خصوص در صبحگاه و بیش از یک ماه، باید به پزشک متخصص روماتولوژی مراجعه کرده و تشخیص و درمان مناسب را دریافت کنید.

۳. آرتریت نقرسی:

آرتریت نقرسی یک نوع آرتریت که به علت تجمع کریستالهای اوریک اسید در مفاصل ایجاد می شود و درد و التهاب شدید در مفاصل، به ویژه انگشتان پا، مچ پا و زانو را ناشی می شود. این وضعیت نیاز به درمان فوری دارد تا کریستال های اوریک اسید را حل کرده و دردها را کاهش دهد.

ویروس گوارشی جدید چه ویژگی دارد؟

رئیس انجمن متخصصان ایران با بیان اینکه ویروس گوارشی جدید علائمی همچون اسهال، استفراغ ، دل درد، سرگیجه و تب و لرز دارد، گفت: افراد مبتلا یک تا ۳ روز پس از ابتلا خوب می‌شوند، اما برخی که بیماری زمینه‌ای دارند ممکن است نیاز به درمان بیشتری داشته باشند.

گروه سلامت خبرگزاری فارس:با گرم شدن هوا در فصل‌های بهار و تابستان انواع ویروس‌ها و باکتری‌ها با سرعت بیشتری رشد کرده و به شکل یک بیماری، همه‌گیر می‌شوند. ویروس گوارشی جدید که این روزها بسیار شایع شده، به دلیل ورود همین ویروس‌ها و باکتری‌ها به داخل بدن است. این ویروس گوارشی کودک و بزرگسال را درگیر بیماری می‌کند و معمولا علائم اولیه‌اش را در بازه زمانی ۱۲ الی ۴۸ ساعت پس از ابتلا نشان می‌دهد.

ویروس گوارشی جدید ۱۴۰۲ برای بسیاری ناشناخته است و بسیار آن را با کووید اشتباه می‌گیرند. گرچه پزشکان به خوبی آن را می‌شناسند و تقریبا هر سال در روزهای گرم سال با آن مواجه هستند اما به قدری این ویروس‌ها متنوع هستند که نمی‌توان به قطعیت از یکی از آنها سخن گفت.

ویروس گوارشی جدید ۱۴۰۲

برخی تصور می‌کنند که این بیماری که آن را با نام ویروس جدید گوارشی می‌شناسند، همان ویروس کروناست اما این‌چنین نیست. علائم ویروس کرونا شدید و متفاوت‌تر بوده و خوشبختانه اکثر افراد مبتلا به ویروس گوارشی جدید در عرض ۱ تا ۳ روز کاملا درمان می‌شوند. البته اگر شدت علائم زیاد شد، بهتر است برای اطمینان تست PCR هم بدهید.

کودکان، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا افرادی که در طول روز دچار اسهال شوند؛ به طوری که بیشتر از ۵ الی ۶ بار باشد و هر بار حالت حجیم و آبکی داشته باشد باید به پزشک عمومی یا مراکز درمانی و اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه کنند. در غیر این‌صورت در اغلب موارد، درمان این ویروس به مصرف داروی خاصی نیاز ندارد؛ هرچند که این دوران سخت و پردرد خواهد بود.

توجه! در خصوص ویروس جدید معده و در راستای خود درمانی نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست؛ زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها روی علائمی مانند اسهال و استفراغ اثر درمانی ندارند. برای همین توصیه می‌کنیم تا در صورتی که حالتان بد شد، از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید و هر چه سریع‌تر تحت درمان پزشکی قرار بگیرید. آیا ویروس گوارشی واگیردار است؟

راه‌های انتقال ویروس گوارشی جدید پیچیده نیستند؛ به طوری که ویروس به راحتی و از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار، سطوح آلوده یا خوردن و آشامیدن غذا و آب آلوده منتقل می‌شود. بهترین روش درمان و جلوگیری از ویروس معده، نوشیدن آب زیاد به جبران کم‌آبی بدن، رعایت نکات بهداشتی و کنترل اسهال است.

علائم ویروس جدید گوارشی

این ویروس جدید، بیشتر از دیگر نواحی بدن معده و روده را دچار التهاب می‌کند و بسیاری آن را بیشتر به‌عنوان ویروس معده جدید می‌شناسند. شایع‌ترین علائم این بیماری عبارتند از:

اسهال
استفراغ
حالت تهوع
دل درد
تب
سردرد
بدن درد

اگر فردی به ویروس جدید معده درد مبتلا شود، احتمالا ضمن احساس در در دستگاه گوارش خود، به‌شدت احساس بیماری می‌کند و ممکن است بارها در طول روز علائمی همچون استفراغ و اسهال نیز داشته باشد. همین موضوع می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن، به‌ویژه در کودکان خردسال، سالمندان و افراد با بیماری‌های زمینه‌ای شود. علائم ویروس جدید دل درد همچون کم‌آبی بدن شامل مواردی همچون کاهش ادرار، خشکی دهان و گلو و احساس سرگیجه هنگام ایستادن است.

کودکانی که دچار کم‌آبی می‌شوند ممکن است با اشک کم یا بدون اشک گریه کنند. همچنین بیشتر از همیشه و به‌طور غیرمعمول خواب‌آلود یا بهانه‌گیر می‌شوند.

راهکارهای پیشگیری از ویروس معده

توجه داشته باشید که این ویروس بسیار مسری بوده و رعایت نکات بهداشتی در این‌خصوص ضرورت دارد. برای همین با رعایت نکات ساده بهداشتی می‌تواند از بروز بیماری و حتی پیشگیری از آن موثر باشد. به این نکات توجه کنید:

از مصرف غذاهای فست‌فودی و آماده بپرهیزید و به جای آن از غذاهای خانگی و سالم استفاده کنید.

قبل از شروع علائم بیماری، ویروس در استفراغ یا مدفوع فرد بیمار وجود دارد. این ویروس همچنین می‌تواند تا دو هفته یا بیشتر، پس از بهبودی در مدفوع باقی بماند. بنابراین شستن مرتب دست‌ها پس از دستشویی در این مدت بسیار مهم است. می‌توانید علاوه‌بر شستن دست از مواد ضدعفونی کننده مخصوص نیز استفاده کنید.

میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف با دقت بشویید.

ویروس گوارشی جدید در برابر گرما نسبتاً مقاوم است. برای همین باید اجازه دهید غذا به خوبی پخته شود و از مصرف غذاهای خام و نیم‌پز خودداری کنید.

پرهیز از نوشیدن آب غیربهداشتی و آب و یخی که منبع نامشخص دارد. به جای آن در هنگام خروج از منزل می‌توانید در یک بطری تمیز آب آشامدنی بریزید و با خود به‌همراه ببرید یا آب بسته‌بندی شده خریداری کنید.

غذاهایی که ممکن است به ویروس آلوده شده باشند را دور بریزید.

دست‌های خود را پس از استفاده از سرویس بهداشتی و تعویض پوشک، قبل از خوردن غذا، آماده کردن یا دست زدن به غذا، قبل از خوردن دارو یا دادن دارو به شخص دیگر به خوبی با آب داغ و صابون بشویید. اگر لازم بود از محلول‌های ضدعفونی کننده مخصوص دست استفاده کنید.

با استفاده از پاک کننده‌های خانگی (سفید کننده‌ها و ضدعفونی کننده‌های مخصوص سطوح)، محوطه یا اشیایی که ممکن است آلوده باشند را ضدعفونی کنید.

حوله و ملحفه‌های افراد بیمار را به اشتراک نگذارید و درصورت آلوده شدن، تمام البسه‌های آلوده شده را شست‌وشو دهید و در معرض نور خورشید قرار دهید.ایرج خسرونیا، رئیس انجمن متخصصان ایران در گفت‌وگو با فارس، درباره «شیوع ویروس گوارشی در کشور»، بیان داشت، هر ساله در تابستان این گرفتاری را داریم؛ چراکه هوا گرم است و غذاها بلافاصله آلوده شده و مسمومیت غذایی ایجاد می‌شود.

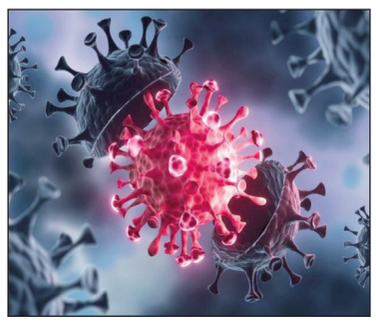
وی ادامه داد: امسال به دلیل مسافرت‌هایی که انجام می‌شود، ویروس جدید هم وارد کشور می‌شود و علائمی همچون اسهال، استفراغ، دل درد، سرگیجه و تب و لرز به همراه دارد، ضمن اینکه بیماری دو سه روز ادامه دارد و بعد از آن خود به خود خوب می‌شود.

این متخصص گوارش خاطرنشان کرد: برخی افرادی که بیماری مزمن دارند، ضعیف هستند و دچار بیماری‌های دیابت و سرطان هستند، عوارض‌شان بیشتر است و ممکن است آنها را مجبور به رفتن به بیمارستان کند.وی در پاسخ به این پرسش که «آیا این ویروس نوعی کرونای جدید است؟»، گفت: این کرونا نیست، اما از آن خانواده است.

فرد مبتلا شده نیاز به قرنطینه ندارد، بلکه باید بهداشت فردی را رعایت کند؛ ضمن اینکه سرویس بهداشتی که فرد مبتلاشده از آن استفاده می‌کند، آلوده است. دستان این فرد نیز آلوده است و اگر مادر خانواده به این ویروس مبتلا شود، باید هنگام تهیه و پخت و مصرف غذا، دستان خود را به خوبی بشوید.

آنچه باید درباره زیرسویه جدید کرونا بدانیم

آیا الهه یونانی پیام آور مرگ است



یک فوق تخصص مراقبت های ویژه در خصوص سویه جدید کرونا و ویژگی ها و احتمال همه گیری این ویروس توضیحاتی ارائه کرد.

نوید شفیق در گفتگو با خبرنگار مهر درمورد سویه جدید اومیکرون گفت: EG.5.1 یکی از زیرسویه‌های اومیکرون BA.5 است که اولین بار در فوریه ۲۰۲۳ شناسایی شد و از آن زمان موارد ابتلاء به آن به طور پیوسته در حال افزایش بوده است. این زیرسویه حاوی جهش هایی است که باعث افزایش توانایی فرار از پاسخ ایمنی می‌شود.

وی در خصوص تاریخچه این ویروس، افزود: EG.5.1 نخستین بار در انگلستان شناسایی شده و سپس در سایر کشورها از جمله آمریکا گسترش یافته است. هنوز مشخص نیست که آیا این زیر سویه منجر به بیماری شدیدتری نسبت به سایر زیرسویه‌های اومیکرون می‌شود یا خیر بنابراین انتظار می‌رود واکسن‌های فعلی همچنان در برابر EG.5.1 محافظت قابل قبولی ارائه کنند.

این فوق تخصص مراقبت‌های ویژه اظهار داشت: زیرسویه به صورت غیررسمی در شبکه‌های اجتماعی «اریس» لقب گرفته که بر اساس رویه سازمان جهانی بهداشت برای نام‌گذاری واریانت‌ها با استفاده از الفبای یونانی است. اریس همچنین نام الهه‌ای یونانی است که الهه نزاع به حساب می‌آید. این لقب احتمالاً به آشفتگی و تلاطمی که این زیرسویه ممکن است ایجاد کند، اشاره دارد.

وی زیرسویه جدید اومیکرون یک سویه نگران کننده است که ممکن است باعث شود عفونت‌های بیشتر، شدیدتر و مقاوم‌تر شود، هنوز مطالعات کافی بر روی این سویه انجام نشده است، اما شواهد اولیه نشان می‌دهد که اومیکرون دارای نرخ انتقال بالاتری نسبت به سویه‌های قبلی است.

شفیق افزود: برخی از علائم شایع زیرسویه جدید عبارتند از آبریزش بینی، سردرد، خستگی، عطسه، گلودرد و تعرق شبانه. برخی از این علائم مشابه سرماخوردگی هستند، علاوه بر علائم ذکر شده، اسهال، حالت تهوع و استفراغ نیز از علائم رایج اومیکرون گزارش شده است ،بنابراین تشخیص دقیق نیاز به تست PCR دارد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: برای پیشگیری و کاهش خطر ابتلاء به اومیکرون، توصیه می‌شود که رعایت پروتکل‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک برای افراد بیمار و حساس گروه جامعه، فاصله گذاری اجتماعی و شستشوی دست را داشته باشید.

همچنین، در صورت وجود، واکسیناسیون یا تقویت واکسن را در نظر بگیرید.

وی در خصوص احتمال افزایش مرگ و میر براثر ابتلاء به زیر سویه جدید کرونا گفت: در مورد احتمال جهش خطرناک اومیکرون و افزایش ناگهانی مرگ و میر، باید اذعان کنم که این سناریو صرفاً یک احتمال تئوریک است و در حال حاضر شواهد کافی برای تأیید آن وجود ندارد. ویروس‌های RNA مانند کرونا مستعد جهش هستند، اما اکثر جهش‌ها تأثیر منفی یا خنثی بر ویروس دارند.

احتمال اینکه جهشی به طور اتفاقی منجر به افزایش شدید شدت بیماری شود، بسیار پایین است. علاوه بر این، اومیکرون تاکنون نشان داده که نسبت به سایر سویه‌ها ملایم‌تر است. بنابراین بعید به نظر می‌رسد که ناگهان جهشی خطرناک پیدا کند.

شفیق با اشاره به اینکه همچنان نظارت دقیق بر تحول ویروس ضروری است، اظهار داشت: در حال حاضر نگرانی از یک موج ناگهانی مرگ‌ومیر وجود ندارد و بهتر است به جای ترس، بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی و واکسیناسیون تمرکز کنیم تا کنترل بهتری بر همه‌گیری داشته باشیم.

متخصص جراحی کلیه عنوان کرد؛

چه کسانی باید از ۳۰ سالگی چکاب سرطان پروستات شوند

یک متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری، درباره تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری پروستات، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، سید محمد کاظم آقامیر گفت: کسانی که در خانواده سابقه سرطان پروستات دارند، احتمال درگیری سرطان بیشتری دارند و باید از سن ۳۰ سالگی به صورت سالانه چکاب شوند.

وی با اشاره به اینکه پروستات نیز مانند سایر قسمت‌های بدن ممکن است دچار عوارض شود، افزود: در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال، ممکن است ملتهب شود که ناشی از سبک زندگی، مسائل جنسی و...، است.

آقامیر ادامه داد: در سنین بالاتر از ۵۰ سال ممکن است پروستات بزرگ شود و مجاری ادراری را مسدود کند. تغییرات پروستات در سنین بالاتر به دو شکل خوش خیم و بدخیم است. همچنین پروستات در انواع مختلفی مانند عفونی، عصبی و...، تقسیم می‌شود که قابل درمان است.

وی گفت: کسانی که در خانواده سابقه سرطان پروستات دارند، احتمال درگیری سرطان بیشتری دارند و باید از سن ۳۰ سالگی چکاب سالانه شوند. بیماران سنین پایین، ترس از سرطان نداشته باشند ولی حتماً تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

آقامیر با بیان اینکه علت التهاب پروستات هنوز ناشناخته است گفت: ژنیک، مصرف چربی و تحرک پایین بر بزرگی پروستات تأثیر دارد.

این جنس لباس را هیچ وقت با نرم کننده نشورید

احتمالا برایتان پیش آمده که لباستان را در ماشین لباسشویی بیاندازید و خراب شود یا رنگ بدهد، برای اینکه این موضوع تکرار نشود باید شوینده مناسب لباس را بشناسید.

گروه ایرنا زندگی - فرض کنید لباسی را که خیلی دوست داشتید، داخل ماشین لباسشویی انداخته‌اید؛ اما متوجه می‌شوید که لباس‌تان رنگ داده، لکی روی آن ایجاد شده و اشتباهاتی از این قبیل.

یکی از اشتباهات کم‌تر شناخته شده در لباسشویی، استفاده از نرم‌کننده روی پارچه‌هایی است که قادر به تحمل این مواد نیستند و به مرور زمان باعث تخریب لباس خواهند شد. در این قسمت این پارچه ها را معرفی خواهیم کرد.

ابریشم

ابریشم یک جنس ظریف است که نیاز به تکنیک‌های خاصی برای شستشو دارد و جزء آن پارچه‌هایی است که نباید برایش از نرم‌کننده استفاده کنید؛ چرا که نرم‌کننده روی پارچه ابریشم می‌ماند، کثیفی‌ها و آلودگی‌ها را داخل خودش نگه می‌دارد و باعث می‌شود که به مرور زمان خاصیتش را از دست بدهد.

پارچه مقاوم در برابر شعله و آتش

این روزها خیلی از پارچه‌ها در برابر آتش کاملاً مقاوم هستند و باعث می‌شوند زمانی که شما در معرض آتش‌سوزی قرار می‌گیرید، لباستان ذوب نشود و به پوستتان آسیب وارد نگردد؛ اما باید یاد بگیرید که این لباس‌ها را درست بشویید.

هرگز برای این جنس از لباس‌ها نباید از نرم‌کننده استفاده کنید، زیرا مواد شیمیایی موجود در نرم‌کننده می‌تواند مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله لباس را تجزیه کند و خاصیتش را از بین ببرد.

لباس ضد آب

بسیاری از افراد از کت، ژاکت یا پافرهای ضدآب استفاده می‌کنند و برای شستشو، آنها را با نرم‌کننده درون ماشین لباسشویی می‌اندازند و بعد از مدتی متوجه می‌شوند که پارچه لباس‌ها، خاصیت خود را از دست داده‌اند و علت آن هم استفاده از نرم‌کننده می‌باشد که خاصیت آب‌گریزی پارچه را به مرور زمان کم کرده است.

لباس میکروفایبر

میکروفایبر یکی از پارچه‌های پرطرفدار است که داخل حوله‌های حمام هم از آنها استفاده می‌شود؛ چرا که رطوبت را به آسانی به خود جذب می‌کند؛ اما اگر برای شستن آن از نرم‌کننده استفاده کنید؛ این قابلیت کاهش می‌یابد؛ زیرا نرم‌کننده به الیاف می‌چسبد و آنها را به روشی غیرسازنده تغییر می‌دهد.

سوئیت‌ها یا بافتنی‌ها

به گزارش وب گاه نمناک، موادی مانند پشم، موهر یا ترمه جزء پارچه‌هایی هستند که با نرم‌کننده لباس سازگاری ندارند که معمولا در اکثر سوئیت‌ها یا بافتنی‌ها از آنها استفاده می‌شود و بهتر است که برای این لباس‌ها نرم‌کننده استفاده نکنید و آنها را با دست بشویید؛ چرا که نرم‌کننده‌ها می‌توانند حالت کرکی ژاکت را از بین ببرند و باعث از دست دادن بافت و گرمای آن شوند.

این جنس از لباس‌ها را با صابون‌هایی که به طور خاص برای بافتنی ساخته شده‌اند، بشویید.