

مواظب این حشره در رختخواب

باشید



متخصص پوست درباره گزش پوست توسط حشرات به ویژه ساس در رختخواب توصیه های مهمی ارایه کرد. گروه سلامت: محیط خانه، که باید امن ترین پناهگاه ما باشد، گاهی به میدان نبرد کوچک اما خطرناکی برای حشرات تبدیل می شود.

بسیاری از ما گزش حشرات را صرفاً یک مزاحمت گذراو همراه با خارش می دانیم، اما واقعیت این است که هر نیش می تواند پیامد متفاوتی، از حساسیت های پوستی تا بیماری های مختلف، داشته باشد.

ساس رختخوابی این حشرات متخصص نیش زدن در زمان استراحت هستند. گزش آن ها معمولاً به صورت خطی یا خوشه ای است. اگرچه ساس ها مستقیماً بیماری انتقال نمی دهند، اما باعث ایجاد استرس شدید، بی خوابی مزمن و واکنش های آلرژیک بسیار قوی در پوست می شوند. پشه ها: خطرناک ترین حشرات خانگی که فراتر از خارش عمل می کنند. آن ها ناقلان اصلی ویروس های جهانی مانند تب دنگی، زیکا و مالاریا هستند.

یک نیش ساده می تواند از یک التهاب موقت به یک بیماری ویروسی جدی تبدیل شود. کنه و حشرات ریز: این موجودات با نفوذ به لایه های پوست، می توانند باکتری ها و انگل ها را مستقیماً وارد جریان خون کنند که منجر به بیماری های نظیر بیماری لایم می شود.

پیشگیری از ورود حشرات از طریق نظافت دقیق، استفاده از توری پنجره ها و کنترل رطوبت محیط، اولین خط دفاعی شماست.الهام شیخی غیور، فوق تخصص پوست بیان کرد: بخشی از این موجودات، ناقل بیماری های بین انسان و دام هستند و عوامل ویروسی، باکتریایی یا انگلی را منتقل می کنند که در این حالت، انسان به عنوان میزبان ثانویه درگیر بیماری های متفاوتی می شود؛ این میحت جای خود را دارد و بسیار مهم است. اما درصد بسیار بالایی از گزش ها، اصلاً ناقل بیماری نیستند و صرفاً یک واکنش موضعی در محل گزش ایجاد می کنند.شیخی غیور در باره اینکه این واکنش های موضعی معمولاً به چه شکلی روی پوست ظاهر می شوند و آیا مردم باید با دیدن این ضایعات نگران شوند؟ تصریح کرد: نکته بسیار مهم همینجاست؛ دیدن یک ضایعه نباید باعث ترس و وحشت افر از ابتلا به بیماری های خطرناک شود. این واکنش ها گاهی به محل نیش محدود می ماند و گاهی به سایر قسمت های بدن هم کشیده می شود.

وی لیزز کرد: این ضایعات کوچک ممکن است در برخی افراد از خارش شدید، در برخی دیگر با علائم التهابی موضعی و حتی گاهی به صورت تاول در محل ضایعه بروز پیدا کند. این متخصص پوست درباره اینکه یکی از موارد آزاردهنده ای که گاهی در محیط های خاص شیوع پیدا می کند، «ساس رختخواب» است. در این مورد چه نکاتی باید رعایت شود؟ خاطر نشان کرد: کاملاً درست است.

یکی از مواردی که شیوع بالایی دارد و ارتباط مستقیمی با سطح بهداشت و پاکسازی محیط دارد، «ساس رختخواب» است. به دلیل زار آلودی بالای این حشرات، ممکن است در فصل های خاص یا مناطق پرجمعیت مثل سرپازخانه ها، هتل ها، مسافرخانه ها و خوابگاه ها، جمعیت آن ها زیاد شود.وی متذکر شد: در این شرایط، افراد با خارش های شدید و واکنش های پوستی مراجعه می کنند.

به مواجه با این مشکل، مدیریت مراکز کنترل عفونت باید فوراً وارد عمل شود و اقداماتی مانند سم پاشی محیط و شناسایی مناطق آلوده را انجام دهد.

شیخی غیور تاکید کرد: حولستان باشد که محل گزش را بیش از حد تحریک نکنید و نخارزاید؛ چون این کار باعث سوار شدن عفونت های بلاتوی روی پوست می شود.

خیلی وقت ها مثل یک پشه زیدگی ساده، فرد دچار خارش موضعی می شود و بعد از چند روز بدون هیچ مشکلی خوب می شود. وی متذکر شد: اما اگر خارش، التهاب، سوزش و انتشار ضایعات زیاد بود و فرد را ذیت کرد، حتماً باید برای دریافت درمان مناسب به پزشک متخصص پوست مراجعه کند تا موضوع به خوبی حل شود.

عوامل افزایش دهنده خطر لخته شدن خون

خطر لخته شدن خون پس از جراحی های سنگین یا در دوره های طولانی مدت بی تحرکی افزایش می یابد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر رادیون تارنوفسکی، متخصص خون شناسی (هماتولوژیست) در روسیه خاطر نشان می کند که تعیین میزان استعداد بدن به تشکیل لخته خون تنها بر اساس نتایج یک آزمایش خون امکان پذیر نیست. این متخصص عوملی را که خطر تشکیل لخته خون را افزایش می دهند، برمی شمارد.

به گفته او، خطر لخته شدن خون پس از جراحی های سنگین یا در دوره های طولانی مدت بی تحرکی افزایش می یابد. به همین دلیل، پزشکان ممکن است پس از جراحی، به عنوان اقدامی پیشگیرانه برای بیماران داروهای ضدانعقاد تجویز کنند و به آنها توصیه نمایند که هرچه سریع تر تحرک و فعالیت خود را از سر بگیرند.او اظهار می دارد: «میزان استعداد بدن به تشکیل لخته خون را نمی توان صرفاً با سنجش غلظت خون یا نتیجه یک آزمایش خون تعیین کرد؛ بلکه این خطر برآیندی از عوامل گوناگون، از جمله سن و وضعیت کلی سلامت فرد است.» این متخصص اشاره می کند که ابتلا به انواع خاصی از سرطان، سابقه لخته شدن خون، پروازهای طولانی مدت یا سفرهای که با محدودیت حرکت همراه هستند، بارداری و دوران پس از زایمان، جاقی، استعمال دخانیات و مصرف برخی داروهای هورمونی، همگی از عوامل خطر ساز محسوب می شوند.

او تأکید می کند که وجود تنها یک عامل خطر لزوماً به معنای ابتلای فرد به لخته خون نیست. بنابراین، وی هشدار می دهد که افراد نباید صرفاً به دلیل نگرانی از غلظت بالای خون و بدون مشورت با پزشک اقدام به مصرف آسپرین یا داروهای ضدانعقاد کنند؛ زیرا این داروها موارد مصرف خاصی دارند و می توانند خطر خونریزی را افزایش دهند.

منبع: نووستی

سلامت

چقدر ورزش هوازی برای سلامت قلب ضروری است



هفته فعالیت متوسط یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید- توصیه می شود.

با این حال، فقط اعداد مهم نیستند. نظم و پایداری مهم هستند. برای اکثر افراد، تداوم بر شدت غلبه دارد. تقسیم تمرینات در طول هفته (به عنوان مثال، ۳۰ دقیقه، پنج بار در هفته) ممکن است نسبت به فشرده کردن تمام فعالیت ها در یک یا دو جلسه، به ویژه برای کسی که در برنامه تمرینی خود تازه کار است، ارجحیت داشته باشد.

تلاش برای انجام بیش از حد تمرینات در یک زمان می تواند خطر آسیب دیدگی را افزایش دهد، در حالی که تقسیم کردن تمرینات می تواند تداوم را بهبود بخشد و افزایش ایمن تری در فعالیت را فراهم کند. حتی دوره های کوتاه زمانی که در طول هفته جمع شوند، مفید هستند.

نکته مهم این است که بیشترین دستاوردهای سلامتی زمانی مشاهده می شود که یک فرد کم تحرک، فعالیت

مبتلایان به آب سیاه مراقب هوای سرد باشند

دمای محیط، فشار داخل چشم تمایل به کاهش داشت. در مقابل، بین فشار داخل چشم و فشار خون متوسط همبستگی مثبت مشاهده شد.

بین ضخامت مرکزی قرنیه و فشار داخل چشم نیز ارتباطی وجود داشت. تعداد قطره های چشمی مورد استفاده، نوع گلوکوم و زمان روز، تاثیر معناداری بر نوسان فشار داخل چشم نداشتند، فصل نیز تا حدودی با نوسان فشار داخل چشم مرتبط بود. پژوهشگران اظهار کردند: این نتایج نشان می دهد دمای محیط، یکی از عوامل مستقل دارای همبستگی منفی معنی دار با فشار داخل چشم در بیماران مبتلا به گلوکوم زاویه باز اولیه تحت درمان دارویی بود و



پاسخ فشار داخل چشم به دمای محیط در بیماران مبتلا به گلوکوم در مراحل شدیدتر بیشتر است که باید در الهمبرد جامع درمان گلوکوم زاویه باز اولیه مورد توجه قرار گیرد. هلت دی گزارش کرد، این یافته ها می توانند به درک بهتر تاثیر تغییرات فصلی و شرایط محیطی بر وضعیت بیماران مبتلا به آب سیاه کمک کنند.

نقش چربی قهوه ای در سلامت قلب و روان

بغل، قفسه سینه، ستون فقرات و شکم شناسایی کند. طبق این مطالعه، ناحیه زیر بغل ارتباط قوی تری با نتایج بهتر سلامت نشان داد.

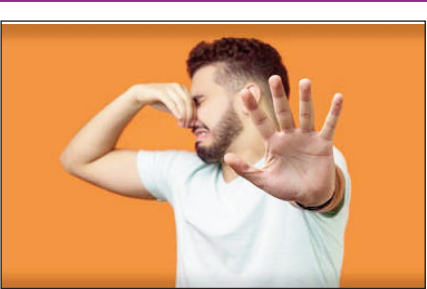
شرکت کنندگانی که چربی قهوه ای قابل تشخیص داشتند، نسبت به شرکت کنندگانی که چربی قهوه ای قابل تشخیص نداشتند، کمتر به دیابت نوع ۲ یا بیماری قلبی مبتلا بودند. همچنین میزان اضطراب و افسردگی ثبت شده در آنها کمتر بود. فعالیت ظاهری بیشتر چربی قهوه ای عموماً ارتباطات قوی تری با سلامت داشت. یافته سلامت روان قابل توجه بود. نکته مهم این است که این مطالعه ارتباطات را شناسایی می کند و نمی تواند ثابت کند که چربی قهوه ای از مشکلات متابولیکی مانند دیابت، بیماری قلبی، اضطراب یا افسردگی جلوگیری می کند.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که از قبل داروی فشار خون مصرف می کردند، احتمال بیشتری داشت که چربی قهوه ای قابل تشخیص را در اسکن های خود نشان دهند، که محققان را برای بررسی دقیق تر ترغیب کرد.

افرادی که مسدود کننده های گیرنده آدنوزیناسین، دسته دارویی که شامل لوزارتان می شود، مصرف می کردند، احتمال بیشتری داشت که چربی قهوه ای قابل تشخیص را در اسکن های خود نشان دهند.

این الگو باعث آزمایش های بعدی شد. در سلول های چربی قهوه ای کشت شده، لوزارتان مستقیماً فعالیت

نشانه هایی در بوی بدن که باید جدی گرفت



ضروری می سازد؛ زیرا چنین تغییراتی می تواند ناشی از اختلالات متابولیسم کربوهیدرات، از جمله بالا بودن قند خون، باشد. اگر این بو ناگهان پدیدار شود، انجام آزمایش توصیه می گردد.

بوی مداوم شبیه به آمونیاک اغلب با مصرف زیاد پروتئین و کمبود مایعات در بدن مرتبط است. بنابراین، نخستین گام باید افزایش مصرف مایعات باشد.

به گفته این متخصص، اگر بوی نامطوبعی در ناحیه زیر بغل حتی پس از استحمام باقی بماند، ممکن است بدن دچار ابتیاش بیش از حد سموم شده و در تلاش برای دفع آنها از طریق عرق باشد.

از این رو، توجه به رژیم غذایی و در نظر گرفتن استنشام بوی شیرین، بررسی سطح قند خون را

یکشنبه ۳ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۸۰ / سال سی و دوم
نورخوزستان
۷

نوشیدن چای خطر بیماری های عروقی را

کاهش می دهد



چای سرشار از ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی است و حتی می تواند برای میکروبیوم های روده (باکتری های مفید دستگاه گوارش) نیز مفید باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلت، تیمی از پژوهشگران پزشکی، به سرپرستی متخصصانی از آکادمی علوم پزشکی چین، وضعیت سلامت نزدیک به نیم میلیون نفر (در بازه سنی ۳۰ تا ۷۹ سال) را به مدت تقریباً ۹ سال زیر نظر گرفتند.

علاوه بر پایش سلامت افراد، اطلاعاتی درباره عادت های چای نوشی آنها شامل تعداد فنجان های مصرفی در روز، دمای ترجیحی، نوع چای و حتی غلظت آن، گردآوری شد. در طول دوره مطالعه، پژوهشگران بررسی کردند که چه تعداد از افراد تحت مطالعه به انواع بیماری های عروقی (مانند بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های عروقی مغز، بیماری های قلبی-ریوی، بیماری های شریان های محیطی و غیره) مبتلا شدند.

به طور کلی، این تیم دریافت کسانی که به طور مرتب چای می نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های عروقی قرار دارند. اما با بررسی دقیق تر داده ها، به یافته های غافلگیرکننده ای رسیدند. نخست اینکه، نوع چای اهمیت داشت؛ در مورد

بیماری های عروقی، چای سیاه نسبت به چای سبز، کاهش خطر بیشتری را نشان داد. پژوهشگران این تفاوت را به ترکیبات حاصل از اکسیداسیون در چای سیاه، از جمله «تئافلاوین» نسبت دادند که دارای خواص ضدالتهابی و تنظیم کننده چربی است.

تعداد فنجان های چای مصرفی در روز نیز حائز اهمیت بود. این تیم دریافت که مصرف ۶ تا ۸ فنجان در روز، حد بهینه برای کاهش خطر بیماری های عروقی است؛ پس از این مقدار، خطر دوباره رو به افزایش می گذارد.

نوشیدن حدود ۲۰ فنجان چای در روز، تأثیری مشابه نوشیدن چای دلشت و فراتر از آن، خطر ابتلا به بیماری های عروقی را افزایش می داد. به گفته این تیم، این اثر احتمالاً ناشی از کافئین است که می تواند به سیستم گردش خون فشار وارد کند و تمام فواید سلامتی چای را خنثی سازد.

نکته جالب توجه اینکه، به نظر می رسد دمای چای نیز در این زمینه تأثیرگذار باشد. کسانی که از چای خود در دمای اتاق یا داغ لذت بردند، کاهش خطر ابتلا به بیماری عروقی را مشاهده کردند، اما کسانی که چای داغ سوزان را انتخاب کردند، افزایش خطر ابتلا به سرطان مری تا ۱۶ درصد مشاهده شد.

چرا؟ محققان کاملاً مطمئن نیستند. حداقل شواهدی وجود دارد که نشان می دهد نوشیدن نوشیدنی های داغ خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد، اما مشخص نیست که چگونه این امر می تواند به افزایش بیماری عروقی منجر شود.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

ارتباط پنهانی میان میگرن و اندومتروز



معمولاً ۳ نفر از هر ۴ زن مبتلا به اندومتروز، ممکن است از میگرن نیز رنج ببرند. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که این هم پوشانی اغلب نادیده گرفته می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «یوهانس ووبیشت ولده امانوئل»، نویسنده اصلی این پژوهش از کلینیک مایو در آریزونا، می گوید: «شکافی در تشخیص وجود دارد؛ زیرا میگرن و اندومتروز توسط متخصصان متفاوتی درمان و به طور جداگانه ثبت می شوند، که باعث می شود این هم پوشانی به راحتی از نظر دور بماند. در نتیجه، ممکن است سردردها و دردهای لگنی زنان به عنوان مسائلی بی ارتباط به یکدیگر تلقی شوند، در حالی که شاید هر دو بخشی از یک الگوی درد گسترده تر باشند.»

اندومتروز زمانی رخ می دهد که بافتی شبیه به پوشش داخلی رحم، در قسمت خارجی رحم و اطراف آن رشد کند. این عارضه می تواند منجر به التهاب، درد شدید لگن و مشکلات باروری شود. تحلیل ۳۵ مطالعه که شامل بیش از ۱۳ میلیون زن بود، نشان داد احتمال ابتلا به میگرن در زنان مبتلا به اندومتروز، بیش از دو برابر است.

مصابحه با بیماران در شناسایی این هم پوشانی بسیار موفق تر عمل کرد؛ در حالی که سوابق پزشکی کوتاه مدت، ۹۰ تا درصد از زنانی را که به هر دو اختلال مبتلا بودند، نادیده گرفته بودند.

دکتر «مگان ولسون»، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه، می گوید: «زنانی که به میگرن و اندومتروز مبتلا هستند یا گمان می کنند که ممکن است مبتلا باشند، باید بدانند که این احتمالاً یک تصادف نیست و باید تمام علائم خود را با پزشکشانشان در میان بگذارند.»

او می گوید متخصصان مغز و اعصاب باید درباره دردهای شدید قاعدگی و دردهای لگنی پرس و جو کنند، و متخصصان زنان نیز باید بیماران را از نظر ابتلا به میگرن بررسی و غربالگری نمایند. این یافته ها همچنین نشان می دهند که ممکن است این دو عارضه دارای مسیر درد مشترکی باشند؛ موضوعی که می تواند راه را برای درمان های جدید هموار کند.

پژوهشگران می گویند داروهای میگرن که یک ماده شیمیایی پیام رسان درد به نام «پپتید مرتبط با زن کالسی تونین» (CGRP) را مسدود می کنند، ممکن است به تسکین درد ناشی از اندومتروز کمک کنند. با این حال، انجام مطالعات بیشتری در این زمینه ضروری است.