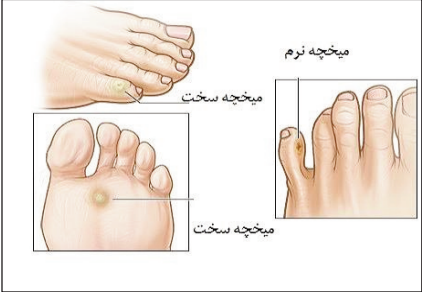


درمان های خانگی میخچه



میخچه و پینه، در نتیجه ضخیم شدن پوست بیرونی کف پاها ظاهر می‌شود. این ناراحتی پوستی به دلیل ساییدگی طولانی و فشار به وجود می‌آید. اگرچه تعداد زیادی از مردم دچار این ناراحتی می‌شوند، اما تنها اندکی از آن‌ها دنبال درمان می‌روند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ میخچه و پینه، در نتیجه ضخیم شدن پوست بیرونی کف پاها ظاهر می‌شود. این ناراحتی پوستی به دلیل ساییدگی طولانی و فشار به وجود می‌آید. اگرچه تعداد زیادی از مردم دچار این ناراحتی می‌شوند، اما تنها اندکی از آن‌ها دنبال درمان می‌روند.

علاوه بر مراجعه به متخصص راه‌های متعدد خانگی نیز برای درمان و پیشگیری وجود دارد.

فرق بین میخچه و پینه چیست؟

میخچه: یک محافظ ضخیم پوستی است که معمولاً در قسمت استخوانی انگشت یا شکل می‌گیرد.این محافظ دارای مرکزی بسیار ضخیم است که برابر ساییدگی یا فشار به وجود می‌آید. میخچه ای که در سطوح بالایی انگشتان پا به وجود می‌آید سخت و میخچه بین انگشتان نرم است.

پینه: قسمتی از پوست که ضخیم می‌شود در معرض ساییدگی طولانی‌مدت قرار می‌گیرد. اگر چه ایجاد پینه در کف پا شایع است اما در قسمت‌های دیگر از بدن نیز می‌تواند ظاهر شود.

به‌عنوان مثال، ایجاد پینه در دست کارگران و وزنه‌برداران شایع است زیرا با وزنه‌های سنگین کارمی کنند . ضخیم شدن پوست می‌تواند مفید باشد زیرا به‌عنوان محافظ دست‌ها عمل می‌کند و مانع از احساس درد می‌شود .پینه معمولاً در انگشتان پا ظاهر می‌شود.

علایم: معمولاً پینه و میخچه را می‌توان از رنگ قهوه‌ای،قرمز یا مشکی بر اثر خون‌ریزی بین پوست طبیعی و ضخیم تشخیص داد. در موارد شدیدتر جدایی پوست طبیعی از پوست ضخیم شده دیده می‌شود که در نتیجه این ناحیه را مستعد به عفونت می‌سازد. مبتلایان به دیابت باید متوجه این امر شوند.

تشخیص:

در صورت مراجعه به پزشک، اولین سوّالی که پزشک خواهد کرد در مورد کفشی است که استفاده می‌کنید .سپس سوال می‌کند که آیا سابقه بیماری دیگری به‌خصوص دیابت یا مشکل گردش خون دارید یا نه.علاوه بر آن پینه می‌تواند به دلیل عملکرد پا و فشار غیرطبیعی روی برخی قسمت‌های پا شکل گیرد. برای بررسی بیشتر ، پزشک پاپتان را نگاه می‌کند تا ببیند آیا رشد پوست به علت ناهنجاری‌های پا بوده است یا نه.ازجمله ناهنجاری‌های انگشت پا، مشکلات ساختاری استخوان‌ها، تراکم ضعیف استخوان و مشکلات مربوط به راه رفتن غیر عادی است. برای رفع میخچه و پینه ای که به وجود می‌آید، پزشک استفاده از کفی داخل کفش را توصیه می‌کند.

پیشگیری و درمان:

بهترین راه برای پیشگیری پوشیدن کفش مناسب با اندازه مناسب است. استفاده از کفش‌های پاشنه کوتاه و راحت با فضای کافی اطراف انگشتان پا توصیه می‌شود. هنگام خرید، حتماً سعی کنید کفش را پا کنید وچند قدمی راه بروید و اندازه کفش را از فروشنده ببرسید. همچنین به جنس کفش نیز توجه کنید .جنس کفش باید به گونه ای باشد که هوای کافی به پا برسد .

اما راه های دیگر پیشگیری:

تا حد امکان کف پا را تمیز و خشک نگه‌دارید.اگرچه نمی‌توانید جلوی تعریق را بگیرید اما می‌توانید جلوی رطوبت طولانی‌مدت را بگیرید.

اگر قصد دارید مسافت طولانی راه بروید یا بدوید بهتر است قسمت‌های مؤثر را با وازلین چرب کنید تا از ساییدگی کاسته شود.

هرازگاهی کفش‌ها را عوض کنید.به‌عنوان مثال استفاده از صندل‌های بازمی‌تواند پینه ایجاد کند بنابراین گاهی کفش ورزشی بپوشید. برای درمان پینه و میخچه معمولاً پوست ضخیم شده را می‌تراشند. همچنین کفش باید عوض و از کفی استفاده شود.

درمان های خانگی:

جوش شیرین: برای از بین بردن پوست مرده و نرم کردن پوست ،کف پا را در آب و جوش شیرین به مدت نیم ساعت خیس کنید.

دمنوش بابونه: این دمنوش دارای خاصیت ضدالتهابی است و ناراحتی را کاهش می‌دهد.قبل از خواب به مدت نیم ساعت پاپتان را در این دمنوش، قرار دهید.

سرکه سیب: اسید موجود در آن باعث نرم شدن پوست ضخیم کف پا می‌شود. یک‌بارچه را به سرکه آغشته کنید وروی پا ببندید و با پلاستیک بپوشانید.روز بعد پا را با آب ولرم بشویید.

نمک اپسوم: پا را در محلول آب‌نمک به مدت ۱۰ دقیقه خیس کنیدتا میخچه‌ها و پینه‌ها نرم شود؛ می‌توانید با سنگ پا قسمت‌های ضخیم شده را به آرامی بکشید.

این نمک پا را در برابر عفونت محافظت می‌کند.

استفاده از سنگ‌پا پس از تمامی موارد گفته شده لازم است تا پوست اضافی از بین برود. پس از سنگ‌پا کشیدن پا را خوب خشک کنید و کمی نشاسته ذرت روی آن بریزید تا مانع عفونت شود.

سلامت

این ویتامین ها می توانند شما را بیمار کنند!



کند.برای درک بهتر این موضوع، باید ویتامین‌ها را به دو دسته کلی «ویتامین‌های محلول در چربی» و «ویتامین‌های محلول در آب» تقسیم کنیم؛ این تقسیم‌بندی، کلید درک چرایی بروز مسمومیت است.

خیلی از ما فکر می‌کنیم مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها

هرچقدر بیشتر باشد، بدنمان قوی‌تر می‌شود؛ اما واقعیت این‌است که بدن ما به «تعادل» نیاز دارد، نه افراط! مصرف خودسرانه و بیش از حد مجاز ویتامین‌ها می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد؛ مانند اینکه: خوردن زیاد ویتامین A=سر درد، آسیب کبدی و خشکی پوست خوردن زیاد ویتامین D=افزایش کلسیم خون و آسیب به کلیه‌ها خوردن زیاد ویتامین E=افزایش خطر خون‌ریزی و تداخل دارویی خوردن زیاد ویتامین C=مشکلات گوارشی و سنگ کلیه خوردن زیاد ویتامینB۱۲= جوش، آکنه و اضطراب خوردن زیاد ویتامین K=تداخل با داروهای رقیق‌کننده خون می‌شود.

بهترین و سالم‌ترین راه چیست؟

تغذیه متنوع و طبیعی، نوشیدن آب کافی، تحرک روزانه و مشورت با پزشک قبل از شروع هر نوع مکمل دارویی است.بدنتان را دوست داشته باشید و هوشمندانه انتخاب کنید.

جایگزین محبوب قند با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است



خون را داشتند، نسبت به افرادی که کمترین سطح را داشتند، خطر بیشتری برای حمله قلبی، سکته مغزی یا مرگ داشتند.

در یک گروه که به مدت شش سال تحت نظر بودند، خطر ۵۷ درصد بیشتر بود. در گروه دیگر که به مدت ۳۰ سال تحت نظر بودند، این خطر ۱۸ درصد بیشتر بود.

ویتکوفسکی گفت: «شیرین‌کننده‌های مصنوعی توسط افرادی مصرف می‌شوند که فکر می‌کنند از شکر سالم‌تر هستند و عموماً توسط سازمان‌های نظارتی ایمن تلقی می‌شوند. یافته‌های بلندمدت ما در جمعیت عمومی نشان می‌دهد که ما چقدر در مورد ایمنی قلبی عروقی زایلیتول اطلاعات کمی داریم و نشان می‌دهد که مطالعات بیشتر ضروری است.»

سخنگوی انجمن قلب و عروق اروپا گفت که یافته‌ها نشان می‌دهد زایلیتول ممکن است اثرات منفی بلندمدت بر

ورزش چگونه بر اشتها و گرسنگی تأثیر می‌گذارد؟

طور منظم ادامه دهید.

چرا بعد از ورزش احساس گرسنگی می‌کنیم؟ ممکن است به سادگی به این دلیل باشد که بدن شما انرژی بیشتری مصرف کرده و با افزایش گرسنگی برای بازگرداندن تعادل انرژی به آن پاسخ می‌دهد.با این حال، عوامل دیگری نیز می‌توانند منجر به افزایش مصرف غذا شوند، مانند احساس اینکه تمرین "سزاول" پاداش است، یا اشتباه گرفتن تشنگی با گرسنگی به دلیل از دست دادن مایعات.

چگونه با گرسنگی بعد از ورزش مقابله می‌کنید؟ اگر بعد از ورزش احساس گرسنگی کردید، با نوشیدن آب شروع کنید، سپس ارزیابی کنید که آیا واقعاً گرسنه هستید یا خیر. وقتی احساس گرسنگی کردید، آن را نادیده نگیرید. در عوض، یک میان وعده سیرکننده انتخاب کنید که شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم باشد.گزینیه‌های خوب شامل ماست با میوه، تخم مرغ با نان سوس‌دار، یک مشت آجیل، حمص یا سبزیجات یا شیر است.به طور کلی، احساس گرسنگی بعد از ورزش به این معنی نیست که تمرین شما مفید نبوده است؛ این می‌تواند یک پاسخ طبیعی به مصرف انرژی بدن شما باشد.

بهترین رویکرد، حفظ فعالیت بدنی منظم و انتخاب غذاهای مغذی و سیرکننده پس از ورزش است.



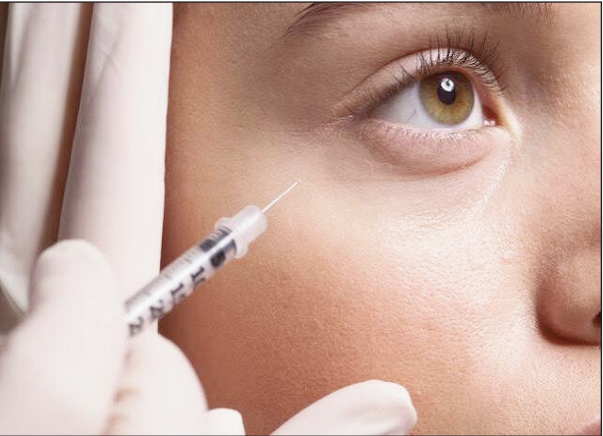
کاری را که در طول ورزش سوزانده بودند، مصرف خواهند کرد.

آیا شدت ورزش باعث افزایش گرسنگی می‌شود؟

ورزش متوسط و شدید به طور موقت اشتها را سرکوب می‌کند و این اثر ممکن است پس از ورزش با شدت بالا کمی بیشتر باشد، اما تفاوت‌ها ثابت نیستند.

بنابراین، لازم نیست برای کنترل اشتهای خود، یک برنامه ورزشی خاص انتخاب کنید. مهمترین چیز این است که به فعالیتی بپردازید که از آن لذت می‌برید و می‌توانید آن را به

تزریق ژل و فیلر یک خدمت پزشکی است نه زیبایی



وی تأکید کرد: شرایط سنی و موارد مصرف ممکن است بر اساس نوع فرآورده و مقررات هر کشور متفاوت باشد و افراد باید پیش از تزریق، نام دقیق محصول، ماده مؤثره یا ترکیب اصلی، شرکت تولیدکننده، شماره سری ساخت، تاریخ انقضا، شرایط نگهداری و کاربرد و محل مورد تأیید آن را از پزشک دریافت کنند.

کارشناس دفتر پایش مصرف فرآورده‌های سلامت خاطرنشان کرد: شناخته‌شدن یک نام تجاری، تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی یا قیمت بالاتر به معنای ایمن‌تر بودن فرآورده نیست و قیمت پایین، تخفیف‌های غیرمعمول و وعده‌هایی مانند «بدون عارضه»، «کاملاً بی‌خطر» یا «تضمینی» نیز نباید مبنای تصمیم‌گیری برای تزریق قرار گیرد. وی افزود: در صورت مشاهده هرگونه تخلف در ارائه خدمات مرتبط با تزریق فیلر، شهروندان می‌توانند موضوع را از طریق سامانه ۱۹۰، بخش رسیدگی به شکایات، گزارش کنند.

دوشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۶ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

آنچه درباره تنبلی چشم باید بدانیم؛ بهترین زمان تشخیص



یک فلوشیپ استرالیسم، با اشاره به اینکه تنبلی چشم یکی از شایع‌ترین علل کاهش بینایی است، توضیحاتی در خصوص این بیماری چشم داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمد شریفی، با اشاره به اینکه تنبلی چشم یا آمبلیوپیی یکی از شایع‌ترین علل کاهش بینایی در کودکان است، اظهار کرد: برخلاف تصور عمومی، در بسیاری از موارد مشکل اصلی در خود چشم نیست، بلکه مغز به تدریج یاد می‌گیرد تصویر دریافت‌شده از چشم ضعیف‌تر را نادیده بگیرد.

وی افزود: سیستم بینایی انسان در سال‌های نخست زندگی در حال تکامل است و در این دوره، اتصالات عصبی میان چشم و قشر بینایی مغز شکل گرفته و تثبیت می‌شوند. این مرحله که «دوره حساس تکامل بینایی» نام دارد، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری دید طبیعی فرد در سال‌های بعد دارد.

این جراح و متخصص چشم، ادامه داد: اگر در این دوره، یک چشم به دلایلی مانند عیوب انکساری قابل توجه، انحراف چشم یا افتادگی پلک نتواند تصویر واضحی به مغز ارسال کند، مغز به تدریج پردازش اطلاعات آن چشم را کاهش می‌دهد و سلول‌های قشر بینایی مرتبط با آن چشم نیز رشد طبیعی خود را از دست می‌دهند؛ در نتیجه فرد به آمبلیوپیی یا تنبلی چشم مبتلا می‌شود.

شریفی با اشاره به مفهوم «اعطاف‌پذیری عصبی» یا نوروپلاستیستی تصریح کرد: مغز کودکان از اعطاف‌پذیری بالایی برخوردار است و همین ویژگی موجب می‌شود در صورت تشخیص و درمان به‌موقع، مسیرهای عصبی مرتبط با چشم ضعیف تقویت شوند.

وی گفت: در صورتی که چشم تنبل در دوران حساس تکامل بینایی والد را به فعالیت شود، برای مثال با پوشاندن چشم سالم و استفاده از چشم ضعیف، مغز فرصت پیدا می‌کند ارتباطات عصبی مرتبط با آن چشم را تقویت و بازسازی کند. با افزایش سن و پایان این دوره حساس، این ظرفیت عصبی کاهش می‌یابد و در نتیجه درمان آمبلیوپیی دشوارتر و اثربخشی روش‌های متداول محدودتر می‌شود.

شریفی در پاسخ به این پرسش که آیا آمبلیوپیی در بزرگسالی به‌طور کامل غیرقابل درمان است، اظهار کرد: در سال‌های اخیر مطالعاتی درباره روش‌هایی مانند تحریک مغناطیسی مغز، برخی دارودرمانی‌ها و تمرینات بینایی دیجیتال انجام شده و در برخی بیماران بزرگسال نتایج محدودی گزارش شده است، اما این روش‌ها همچنان در مراحل پژوهشی قرار دارند و نمی‌توان آنها را جایگزین درمان استاندارد آمبلیوپیی در دوران کودکی دانست.

بهترین زمان تشخیص تنبلی چشم

شریفی با تأکید بر اهمیت غربالگری و معاینه چشم کودکان پیش از ورود به مدرسه خاطرنشان کرد: هرچه آمبلیوپیی زودتر تشخیص داده شود، احتمال موفقیت درمان بیشتر خواهد بود و بهترین فرصت برای شناسایی و درمان این عارضه در سال‌های ابتدایی زندگی است.

وی توصیه کرد: والدین حتی در صورت نبود علائم ظاهری، کودکان خود را در سنین پیش از دبستان برای معاینه کامل چشم‌پزشکی نزد متخصص بفرستند؛ زیرا بسیاری از اختلالات زمینه‌ساز تنبلی چشم ممکن است در ظاهر قابل تشخیص نباشند.

این متخصص چشم تأکید کرد: تأخیر در شروع درمان می‌تواند شانس دستیابی به بینایی مطلوب را کاهش دهد و به همین دلیل، غربالگری، تشخیص زودهنگام و پیگیری منظم درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خطری که می‌تواند سال‌ها بعد خود را نشان دهد شریفی در پایان با اشاره به اهمیت درمان به موقع آمبلیوپیی، گفت: تنبلی چشم درمان‌نشده می‌تواند در سال‌های بزرگسالی به یک خطر جدی برای سلامت بینایی تبدیل شود؛ زیرا در صورت بروز آسیب یا بیماری برای چشم سالم، چشم مبتلا به آمبلیوپیی ممکن است نتواند دید کافی برای جبران کاهش بینایی را فراهم کند.

وی خاطرنشان کرد: بنابراین، بی‌توجهی به تنبلی چشم در دوران کودکی تنها به معنای کاهش دید در همان سال‌ها نیست، بلکه می‌تواند یک تهدید پایدار برای کیفیت بینایی فرد در تمام طول زندگی باشد.

فواید روغن نارگیل برای ورزشکاران

بررسی‌ها نشان داده‌است که خوردن روغن نارگیل همراه با ورزش کردن می‌تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران، محققان بررسی کرده‌اند که آیا خوردن روغن نارگیل و انجام ورزش می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود یا خیر.

روغن نارگیل فواید زیادی دارد. این روغن حاوی اسیدهای چربی است که فواید زیادی برای سلامتی و از جمله کاهش چربی، افزایش کارایی مغز و ... دارد.

محققان مرکز بیوتکنولوژی دانشگاه فدرال پارایبیا برزیل تحقیقاتی در این زمینه انجام دادند. نتایج این تحقیقات در مجله فیزیولوژی کاربردی، تغذیه و متابولیسم منتشر شده است.

نتایج مطالعات نشان داد که انجام ورزش و مصرف روغن نارگیل همراه با هم باعث کاهش وزن می‌شود. همچنین این ترکیب باعث کاهش فشار خون نیز می‌شود.

مدیر این تحقیقات می‌گوید: روغن نارگیل ماده غذایی بسیار ارزشمند است و ورزشکارانی که به دنبال سلامتی بیشتر هستند از این ماده استفاده می‌کنند. ما به دنبال بررسی تاثیرات روغن نارگیل و ورزش بر افرادی که فشار خون بالا دارند، هستیم.