

میوه را به موقع بخورید!

اگر قصد دارید میوه بخورید، بهترین زمان برای آن پیش از یک وعده غذایی و یا معده خالی است، زیرا به نوشته «لو دکتر»، گوارش میوه به آنزیم‌های متفاوتی نیاز دارد و قندهای ساده موجود در میوه به زمان بیشتری برای جذب کامل نیاز دارند. افزون بر این، هنگامی که معده خالی است، شما از تمام مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در میوه بهره خواهید برد. در مقابل، مصرف میوه در زمانی نز دیک به یک وعده غذایی یا پس از آن می تواند به آروغ زدن، سوزش سر دل، سوءهاضمه و بسیاری ناراحتی‌های دیگر منجر شود.

یکشنبه ● ۱۹ دی ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و هفت

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

مراقب موهایتان باشید

ریزش مو با این بیماری‌ها

● **ژن‌ب رثوی** ●

● **مترجم** ●

● **کمبود ویتامین و مواد معدنی**

اولین راهی که همه ما برای متوقف کردن ریزش مو امتحان می کنیم، مصرف مکمل ه‌ای ویتامین و مواد معدنی است. البته این راه در بسیاری موارد نتیجه دلخواه را به دنبال می آورد، چراکه بسیاری از افراد به خاطر کمبودهای بدنشان دچار ریزش مو می شوند. در اغلب موارد با تامین نیاز بدن به پروتئین، آهن، و منیزیم می توان به مشکل ریزش مو پایان داد.

● **افسردگی واضطراب**

اختلالات روانی تار موهای شما را از جامی کنند. اگر تعداد اتفاق‌های استرس‌زای اطرافتان این روزها زیاد شده یا روانتان آنقدر ضعیف شده که بی دلیل و با دلیل دچار استرس می شوید، بعید نیست به زودی موهایتان را هم از دست بدهید. گذشته از اضطراب، مزمن شدن غم و اندوه و افسرده شدن هم می تواند به موهایتان آسیب بزند و موهای شما را کم پشت یا ناحیه‌ای از سرتان را کاملاً خالی کند. در این شرایط، احتمالاً توصیه‌های

چرا دهانتان پر خون می شود؟

لته‌هایتان رازهای سلامت را فاش می‌کنند

● **بی خوابیدگی**

وقتی استرس دارید، دچار کمبود خوابید یا غذای نامناسبی مصرف کرده‌اید، حجم باکتری‌ها در دهانتان بیشتر می شود و لته‌تان دچار التهاب‌هایی می‌شود که آن را مستعد خونریزی می‌کند. در این شرایط، لته‌تان حساس و آماده خونریزی می‌شود و با هر بهانه کوچکی دهانتان پر از خون می‌شود.

● **داروی خاصی مصرف می‌کنید؟**

مصرف برخی داروها، مثل داروهای ضدافسردگی و فشار خون ممکن است باعث خشکی دهان شود. در این شرایط کمبود بزاق ناشی از مصرف این داروها، به باکتری‌ها اجازه می‌دهد با سرعت بیشتری تکثیر شوند و لته شما را قرمز، متورم و خونین کنند.

● **اوضاع بدتر از این هاست؟**

گفتیم که در اغلب موارد، خون‌ریزی لته نشانه دچار بودن به بیماری مهلکی نیست. اما گاهی هم مشکلات به ظاهر بی‌اهمیتی مثل خونریزی لته می‌توانند زنگ‌خطری برای آگاه شدن شما از یک مشکل مهم‌تر باشند. محققان می‌گویند ابتلا به بیماری‌های تهدیدکننده‌ای مانند دیابت، سرطان خون یا حتی HIV، می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار دهد و منجر به تورم لته‌ها و خونین شدنشان شود؛ پس اگر مدتی طولانی دچار خونریزی لته شدید، به سادگی از کنار آن نگذرید.

منبع: womenshealth



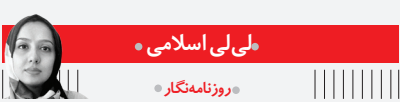
کتینو | ۱۳

فرهنگ سالم‌زیستن



مستولان می گویند ۴۰ درصد ایرانی‌ها کبد چرب دارند

کبد شما هم چرب است؟



● **ملی لی اسلامی** ●

● **روانه‌نگار** ●

بیماری که ممکن است همین حالا دچارش باشید و از آن بی خبر باشید، همیشه تا این اندازه خاموش نمی‌ماند. کبد چرب بیماری شایعی است که مدت‌ها مبتلایانش را از وجود خود بی خبر نگه می‌دارد اما ناگهان خود را نشان می‌دهد. کبد چرب با ورود چربی اضافه و به‌خصوص تری‌گلیسیرید به سلول‌های کبدی شروع می‌شود و می‌تواند تا مختل کردن عملکرد کبد پیش برود. متخصصان هنوز نمی‌دانند این بیماری دقیقاً به چه علتی ایجاد می‌شود و به همین دلیل همه راه‌هایی که به پیشگیری از آن کمک می‌کنند را نمی‌شناسند. با این حال، آمارها از ابتلای ۷۵ تا ۷۰ درصد این بیماران به چاقی حکایت می‌کنند و متخصصان می‌گویند بسیاری از مبتلایان به بیماری کبد چرب، بعد از کاهش ۱۰ درصد وزنشان، بهبود قابل توجهی پیدا می‌کنند.

● **چرا کبد چرب می‌شود؟**

هنوز مشخص نیست که دقیقاً چه چیزی باعث مبتلا شدن افراد به کبد چرب می‌شود، اما متخصصان می‌گویند این موضوع می‌تواند متأثر از نسبت‌های خانوادگی نیز باشد و افرادی را که در خانواده‌شان سابقه ابتلا به این بیماری را دارند در معرض ابتلا به این مشکل قرار دهد. گذشته از این، با گذاشتن به میان‌سالی و دچار شدن به اضافه‌وزن و چاقی، احتمال چرب شدن کبد را بالاتر می‌برد و بسیاری از مبتلایان این مشکل، مبتلا به کلسترول بالا و دیابت نیز هستند. مصرف برخی از داروها، ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، ویروس هپاتیت، کاهش وزن سریع و سوءتغذیه نیز از دیگر عواملی هستند که احتمال چرب شدن کبد را بالا می‌برند. کبد چرب در مواردی می‌تواند به علت‌های عجیبی رخ دهد؛ برای مثال برخی از مطالعات نشان می‌دهد که برخی از باکتری‌هایی که سراغ روده کوچک می‌روند، تغییراتی در آن ایجاد می‌کنند که می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به کبد چرب شود.

● **شما هم بیمارید؟**

کبد چرب بیماری خاموشی است و در بسیاری از موارد مبتلایانش تا زمان پیش رفتن این مشکل از وجودش باخبر نمی‌شوند. اما اگر شما می‌خواهید قبل از جدی شدن ماجرا از مبتلا بودن یا نبودنتان به این بیماری آگاه شوید، می‌توانید به این نشانه‌ها توجه کنید:

● احساس خستگی

● از دست دادن وزن و یا اشتها

● ضعف

● حالت تهوع

● گیجی یا مشکل در تمرکز

البته مبتلایان کبد چرب تنها با این علائم درگیر نمی‌شوند. در صورت پیشرفت این مشکل، احساس درد در قسمت مرکزی یا فوقانی شکم و تیره شدن پوست گردن و زیر بغل و بروز لکه‌های تیره‌رنگ روی قسمت‌هایی از پوست بدن نیز می‌تواند گویای این مشکل باشد.

● **چطور بیماری تشخیص داده می‌شود؟**

ممکن است به طور اتفاقی و در جریان یک معاینه ساده پزشکی متوجه شوید که مبتلا به کبد چرب هستید. گذشته از این، پزشکان

● **بهبود** ●

● **دکتر فرخ نفا الله کرم** ●

وقتی خون

زیر پوستمان می‌میرد

ایجاد خون‌مردگی و کبود شدن بدن، یک اتفاق طبیعی در زمان آسیب دیدن بدن و ضربه خوردن به آن است، از این رو بسیاری از افراد هنگامی که بدنشان دچار کبودی و خون‌مردگی می‌شود اهمیت چندانی به آن نمی‌دهند و منتظر می‌مانند تا خودبه‌خود خوب شود. اما گاهی ممکن است این کبودی‌ها خطرناک و علامت و نشانه هشدار و زنگ خطر باشند، بنابراین باید آگاهی داشت که انواع و علت ایجاد کبودی‌ها چیست و هر کدام نشانه چه می‌تواند باشد.

● **خون‌مردگی و انواع آن**

به تجمع خون زیر پوست که ناشی از نشت خون از مویرگ‌هاست خون‌مردگی گفته می‌شود. این خونریزی‌ها گاهی به صورت لکه‌های بسیار کوچک سرسوزنی دیده می‌شود که به آن‌ها «پیشی» گفته می‌شود و اکثراً نشانه اختلالات پلاکتی خون است. تجمع‌های زیرجلدی بزرگ‌تر خون «اکیموز» نام دارد و اگر عمیق‌تر و به‌صورت توده قابل لمس باشند «هماتوم» نامیده می‌شوند.

این لکه‌ها ابتدا به رنگ آبی تیره هستند اما بعد از چند روز به رنگ سبز و در نهایت به رنگ زرد درمی‌آیند و طی دو تا سه هفته ناپدید می‌شوند.

● **چرا ایجاد می‌شود؟**

– یکی از دلایل ایجاد خون‌مردگی ضربه است که شایع‌ترین علت آن هم محسوب می‌شود.

– بعضی از خون‌مردگی‌ها خودبه‌خودی و بیشتر در خانم‌ها و به‌خصوص در ساق پای آن‌ها ایجاد می‌شود. علت آن نازک بودن پوست و شکنندگی عروق کوچک در پوست است. البته ضربه‌های کوچک و بدون اهمیت اکثراً آن‌ها را ایجاد می‌کند. –خون‌مردگی در اثر بالا رفتن سن هم ایجاد می‌شود. درواقع از بین رفتن کلوزن و بافت همبند زیر پوست و اطراف مویرگ‌ها با افزایش سن باعث شکنندگی عروق سطحی مثل عروق پشت دست می‌شوند و این همان لکه‌های تیرهرنگی است که پشت دست افراد مسن دیده می‌شود.

– بعضی از داروها مثل آسپرین و داروهای ضدانعقاد مثل وارفارین و هپارین.

– از علل نادر خون‌مردگی نواقص انعقادی خون در بیماری‌های ژنتیکی مثل هموفیلی و بیماری‌های غیرژنتیکی مثل بیماری‌های خودایمنی و سرطان خون اشاره کرد.

● **درمان‌های خانگی**

همان‌طور که توضیح دادیم خون‌مردگی‌های متفاوتی وجود دارد که علت مختلفی می‌توانند داشته باشند، بنابراین روش‌های درمان متفاوتی هم وجود دارد. بعضی از خون‌مردگی‌ها را به‌راحتی می‌توان در منزل بهبود بخشید، به‌خصوص آن‌هایی را که در اثر ضربه ایجاد می‌شوند و دلیل ایجاد آن‌ها مشخص است و آنقدر حاد نیستند که لازم باشد به پزشک مراجعه کرد. به کارگیری راهکارهای زیر در درمان خون‌مردگی‌های سطحی موثر است.

– در ساعات اول پس از ضربه و ایجاد خون‌مردگی، چند تکه یخ داخل پارچه‌ای قرار دهید و حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی محل خون‌مردگی قرار دهید. این کار را طی ۲۳ ساعت اول چندبار تکرار کنید تا از خروج بیشتر خون از مویرگ‌ها جلوگیری کند.

– عضو صدمه‌دیده را در ۲۴ ساعت اول بالاتر از سطح بدن قرار دهید. این کار به برگشت خون از اندام صدمه‌دیده کمک می‌کند و تورم و وسعت خون‌مردگی را کنترل می‌کند.

– پس از اینکه ۲۴ ساعت از شروع خون‌مردگی گذشت، چندبار طی روز حوله گرم روی محل خون‌مردگی قرار دهید تا جریان محل خون افزایش یابد و خون‌مردگی سریع‌تر جذب شود.

● **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

درست است که خون‌مردگی‌های سطحی را می‌توان با درمان‌های خانگی بهبود بخشید و رفع کرد اما زمانی که علت ایجاد آن نامشخص یا میزان آن خیلی شدید است نباید این مسئله را بیش از اندازه ساده‌گیرید. بنابراین اگر در خود یا یکی از نزدیکانتان خون‌مردگی‌های عجیب یا بی‌دلیل مشاهده کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید. در زیر به علائم آن اشاره می‌کنیم:

– اگر خون‌مردگی همراه با خونریزی از بینی و لته و سایر نقاط بدن باشد.

– خون‌مردگی‌هایی که به صورت لکه‌های بسیار کوچک هستند.

– خون‌مردگی‌های بدون علت که به‌دفعات زیاد اتفاق می‌افتد.

– در صورتی که خون‌مردگی در اثر ضربه یا علت دیگری ایجاد شده اما با گذشت دو تا سه هفته بهبود پیدا نکرده است.

– ه‌ماتوم‌ها (خون‌مردگی‌های عمیق و بزرگ) چون ممکن است لازم باشد توسط پزشک تخلیه شود.

متخصص بیماری‌های داخلی