ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۳، مرداد ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

نماینده مردم استان در مجلس از بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام بازدید کرد
صفحه ۳

بازدید نماینده مردم در مجلس از بیمارستان امام رضا(ع) ایوان
صفحه ۷

از پزشکان نمونه استان ایلام در روز پزشک تجلیل شد
صفحه ۷

دیدار هیات رئیسه دانشگاه با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه ایلام
صفحه ۸

برای اولین بار در کشور

وقوع زلزله ۶/۱ ریشتری در استان ایلام بدون تلفات انسانی

صفحه ۲

اخبار علمی

چهار عادت غلط روزانه که سلامتی را تهدید می کند
زمانی که مسواک زدن ضرر دارد
صفحه ۵

متخصص پوست و مو:
جوش‌های چرکی و التهابی نباید تخلیه شوند
صفحه ۵

خوردنی‌های تقویت‌کننده مو
صفحه ۶

چگونگی خلاص شدن از ناراحتی های آلرژی‌های خانگی
صفحه ۷

زخم‌های دهانی بیشتر از سه هفته را جدی بگیرید

مسئول واحد تجویز مصرف منطقی داروی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: زخم‌های دهانی از درگیری‌های شایع در افراد هستند که تقریباً از هر پنج نفر، یک نفر آن را تجربه کرده است.

به گزارش ایسنا، دکترمجید حنیفه اظهار کرد: این زخم‌ها به دو دسته آفت و تبخال تقسیم می‌شوند که شدت وقوع آنها از ضعیف تا شدید دسته‌بندی می‌شود. وی افزود: در بیشتر از ۷۵ درصد مواقع این زخم‌ها خفیف است و خود به خود بهبود می‌یابد. علت زخم‌های دهانی می‌تواند عفونت، ضربه و یا آلرژی دارویی باشد. علاوه بر آن می‌تواند به عنوان یک علامت برای برخی از بیماری‌ها نظیر سرطان تلقی شود و میزان شیوع آن در خانم‌ها و در سنین ۱۰ تا ۴۰ سال بیشتر است. حنیفه تصریح کرد: آفت‌های دهانی ضعیف معمولاً به قطر پنج میلی‌متر و با مرکز سفید یا زردرنگ هستند که با التهاب قرمز رنگ احاطه شده‌اند. حاشیه زبان، گونه‌ها و لب‌ها مناطقی هستند که زخم‌های دهانی معمولاً در این مناطق ایجاد می‌شوند. بهبود این زخم‌ها به طور معمول بین ۵ تا ۱۴ روز طول می‌کشد. وی ادامه داد: وقوع آفت‌های شدید، معمول نیست و علاوه بر حاشیه زبان، گونه و لب‌ها، کام و انتهای گلو را نیز درگیر می‌کند. بهبود این آفت‌ها معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ روز زمان می‌برد. وی گفت: وقوع تبخال (زخم‌های هرپسی) شایع‌تر است که اندازه کوچکتری دارند و علاوه بر درگیری مناطق مربوط به آفت، سقف دهان و لثه‌ها را نیز درگیر می‌کنند. حنیفه خاطرنشان کرد: هر زخم دهانی که بیشتر از سه هفته وجود داشته و بهبود نیابد حتماً باید توسط پزشک یا دندانپزشک بررسی شود، زیرا یک زخم دهانی با دوره طولانی می‌تواند دلیل بسیار وجود بیماری‌های جدی‌تری مانند سرطان باشد.

سرطان‌های دهانی در افراد سیگاری شایع‌تر از افراد غیر سیگاری است. وی تاکید کرد: سوابق خانوادگی، آسیب‌های دهانی (ضربه، گاز گرفتن هنگام غذا خوردن و...)، استرس و عوامل احساسی، تغییرات هورمونی زنان (آغاز عادت ماهیانه، پس از خاملگی و...)، کمبود آهن، زینک، فولات و ویتامین B۱۲ و حساسیت‌های غذایی؛ عوامل مؤثر در وقوع زخم‌های دهانی هستند. وی اظهار کرد: در صورت درد شدید، سختی در غذا خوردن و در نهایت کاهش وزن، فرد باید حتماً به پزشک مراجعه کند، همچنین زخم‌های دهانی که همراه با علائم گوارشی نظیر اسهال هستند هم باید به پزشک ارجاع داده شوند. به ندرت زخم‌های دهانی ممکن است با آنمی و کاهش غیر عادی گلبول‌های سفید خون و یا لوسمی در ارتباط باشند که در چنین مواقعی در صورت وجود علائم دیگری از بیماری‌ها در نخستین فرصت باید به پزشک ارجاع داده شود. حنیفه اضافه کرد: فرآورده‌های دارویی بدون نسخه موجود در داروخانه به توصیه دکتر داروساز می‌تواند باعث کاهش علائم و دوره درمانی آفت‌های خفیف و تبخال‌ها شود. وی گفت: مصرف دهانشویه کلروهگزیدین گلوکونات دو بار در روز آن و هر بار به میزان ۱۵ سی‌سی به مدت ۳۰ ثانیه باعث کاهش احتمال عفونت ثانویه می‌شود. پیش از مصرف بهتر است دندان‌ها مسواک زده شود تا از احتمال تغییر رنگ دندان‌ها جلوگیری شود. حنیفه اظهار کرد: کورتیکواستروئیدهای موضعی (تزیا مسیتولون و هیدرو کورتیزون) باعث کاهش التهاب و درد و زمان بهبود می‌شوند که به شکل‌های ژل و خمیر دهانی در داروخانه‌ها موجود هستند. بهترین زمان استفاده از کورتیکواستروئیدهای موضعی هنگام بلع با شروع آفت است که روزانه ۳ تا ۴ بار به صورت موضعی باید استفاده شود. این فرآورده‌های دارویی در خود دوباره آفت تأثیری ندارند و با مصرف به موقع می‌توانند دوره آفت را کاهش دهند. وی تصریح کرد: دهانشویه بتزیدامین به عنوان یک ضد درد کوتاه اثر در آفت‌های شدید دهانی توصیه می‌شود که سه بار در روز و هربار ۱۵ سی‌سی به صورت دهانشویه مصرف شود. استفاده از این دهانشویه برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود. حنیفه گفت: بی‌حس کننده موضعی (لیدوکائین و بنزوکائین) به صورت ژل و محلول در داروخانه‌ها موجود هستند و به دلیل ماندگاری کمی که در موضع دارند بر اساس نیاز می‌توانند استفاده شوند.

کاهش سرعت پیشرفت آرتروز با شیر کم چرب

استئوآرتریت(آرتروز)، آرتریت‌روماتوئید، آرتریت عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، گروه عمده آرتریت محسوب می‌شوند.روزنامه شهروند به نقل از هلث نوشت، آرتریت (التهاب مفاصل) به التهاب درد‌ناک در ناحیه مفاصل گفته می‌شود که یکی از بزرگترین معضلاتی است که افراد به مرور زمان و با گذشت سن با آن مواجه می‌شوند.

طبق آخرین آمار، حدود سه‌چهارم افراد میانسال و سالخورده به آرتروز مبتلا هستند. شایع‌ترین درد‌های ناشی‌ی از آرتروز در نواحی زانو، لگن، ستون‌فقرات و دست دیده می‌شود. طبقه‌بندی آرتریت، راهکارهای مناسب را برای تشخیص گروه هدف و اتخاذ درمان مناسب پیش‌روی پزشکان قرار می‌دهد.

- استو آرتریت (آرتروز)

آرتروز شایع‌ترین نوع آرتریت است. این التهاب درد‌ناک بساعت تورم و اختلال حرکت مفاصل می‌شود و معمولا در ناحیه دست، زانو، لگن و ستون‌مهره‌ها بیشتر است.

عامل اضافه‌وزن، سن و آسیب‌دیدگی مفاصل، مهم‌ترین دلایل بروز آرتروز هستند. استفاده از دارو، ورزش و در موارد حاد، عمل جراحی توصیه می‌شود.

- آرتریت‌روماتوئید

دومین نوع رایج آرتریت، آرتریت‌روماتوئید نام دارد.این شکل از آرتریت نوعی اختلال خود ایمنی است که در آن سیستم‌ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های سالم حمله می‌کند. این اختلال اغلب از میانسالی آغاز می‌شود و بـا درد، تورم، سفتی عضلات و مفاصل و اختلال حرکتی همراه است. آرتریت‌روماتوئید معمولا به مچ دست و انگشتان حمله می‌کند.

التهاب ناشی از آرتریت‌روماتوئید به‌راحتی می‌تواند به بخش‌های دیگر بدن ازجمله چشم‌ها، دهان و ریه حمله کند. این بیماری از طریق دارو و جراحی قابل درمان است.

-آرتریت عفونی

عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی گسترش یافته از بخش‌های دیگر بدن بـه آرتریت عفونی منجر می‌شوند. علایم آرتریت عفونی شـامل درد شدید مفاصل، قرمزی و تورم مفاصل، تب و لرز و درد‌ناک شدن ناحیه عفونی است.

-ورم مفاصل پسوریاتیک

معمولا این اختلال بیشتر در افرادی دیده می‌شود که به بیماری پوستی پسوریازیس مبتلا هستند که هر دو جزو بـیماری‌های خودایمنی محسـوب می‌شوند.

ورم شدید مفاصل به مرور زمان باعث ناتوانی بیمار می‌شـود. معمولا تنها راه درمان در این مورد، تعویض مفصل است.

-نقرس

پنجمین شـکل رایج آرتریت، نقـرس اسـت که به‌راحتی قابل پیشگیری است. در این بـیماری انگشتان دست و یا متورم، قـرمز، داغ، سـفت و درد‌ناک می‌شوند.

بیماری در مرحله پیشرفته به مچ، پاشنه، زانو و آرنج حمله می‌کند. نقرس زمانی اتفاق می‌افتد که بـدن شـروع بـه تولید اسید اوریک می‌کند. اسید اوریک از مادەای به نام پورین تولید می‌شود.

این ماده در مواد غذایی مانند جگر، لوبـیـا و نخودفرنگی وجود دارد. عواملی از قبـیل سابقـه خانوادگی، اضافه‌وزن، رژیم غذایی پر پروتیین و مصرف الکل باعث بروز نقرس می‌شوند. احتمال ابتلای مردان به نقرس بیشتر است.

-شیرکم‌چرب سرعت پیشرفت آرتروز را کند می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین مواد غذایی کاهش‌دهنده التهاب مفاصل، شیر کم‌چرب یا فاقد چربی است که پیشرفت آرتروز در زانوی زنان را کاهش می‌دهد. در این بررسی زن و مردی که از آرتروز مفصل زانو رنج می‌بردند در طول سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج نشان می‌دهد که پیشرفت بیماری در زنانی که به‌طور مرتب شیر کم‌چرب یا بدون چربی مصرف می‌کردند، بسیار آهسته بود.

-کلسیم‌وکالی‌ازتخریب غضروف‌هاجلوگیری می‌کند

مطالعات محققان انگلیسی نشان می‌دهد که کلسیم وکالی از بسـروز آرتروز و تخریب غضروف‌ها جلوگیری می‌کند و رژیم هفته‌ای آن در درمان این عارضه‌ها موثر است. یک اندیوم در بـدن وجود دارد که باعث تخریب غضروف‌ها می‌شود؛ کلسیم وکالی مانع تأثیر مخرب این آنزیم می‌شود.

در این آزمایش، داوطلبی که برای عمل زانو درنظر گرفته شده بودند، قبـل از عمل جراحـی بـه مدت هفته از رژیمی اسـتفاده کردند که در آن مصرف روزانه گرم پروکلی توصیه شـده بـود. پس از هفته نتایج کاملا شگفت‌انگیز بـــــود چراکه درصد قابل‌توجهی از بیماری بهبود یافته بود.

مدیر این پروژه تحقیقاتی به بیماران مبتلا به آرتروز توصیه کرد از رژیمی اسـتفاده کنند که در آن مقـدار بـالایی از کلم بـروکلی گنجانده شـده باشـد و درصورتی که بـا طعم آن مشـکل دارند، مصرف روزی گرم نیز کفایت می‌کند.

اضافه‌وزن، یکی از مهم‌ترین ۱۰دلیل بروز آرتروز

معمولا درمان‌های متفاوتی ازجمله درمان‌های فیزیکی، تغییرات رژیم‌غذایی، ورزش، طب‌گیاهی و مکمل‌های غذایی برای کاهش درد ناشـی از آرتروز تجویز می‌شود. تحقیقات اخیر نشـان می‌دهد که مهم‌ترین دلیل بروز آرتروز، اضافه‌وزن اسـت و افراد چاق معمولا به آرتروز زانو مبتلا هسـتند.

در این تحقیقات، مبتلایان به آرتروز به گروه تقسیم شـده‌اند، از یک گروه خواسـته شـد که تمرینات خاصی را انجام دهند، به گروه دوم یک رژیم غذایی خاص تجویز شـد و از گروه سـوم خواسـته شـد که همراه با رژیم غذایی و تمرینات خاص، لاغر شوند.

در یک بازه زمانی مشـخص، نشانه‌های آرتروز در گروه سوم به میزان قابل‌توجهی کاهش یافته بود. محققان بر این باورند که با انتخاب الگوی مناسب زندگی، به‌راحتی می‌توان این عارضه شایع را کنترل کرد و دستیابی بـه وزن مناسـب، مهم‌ترین قـدم در این راه است.

-برخی از توصیه‌های پزشکان بـرای جلوگیری از بروز آرتروز عبارتند از:

* ورزش منظم روزانه به مدت حداقل دقیقه
* انجام حرکات کششی در طول روز
* اجتناب از حمل اشیای سنگین
* استفاده از تشک طبی و استاندارد
* اجتناب از نشستن طولانی‌مدت پشت رایانه
* پوشیدن لباس گرم در روزهای سرد
* نوشیدن مقدار کافی آب در روز
* درمان انواع کم‌خونی
* آگاهی از علایم آرتروز
* خوردن صبحانه کامل
* کنترل استرس
* خواب کافی
* محافظت از مفاصل

موادغذایی که در درمان آرتروز مفید هسـتند، عبارتند از:

* کلم بروکلی، انواع سبزی‌ها، اسید چرب امگا۳، استفاده از انواع ماهی، نخودفرنگی، حبوبات، کدو، خربزه، گردو، بـادام، لبنیات، سـبزمینی، ذرت، آناناس، انگور قرمز، توت‌فرنگی، هلو، تمشک، انبه، کیوی، پرتقـال، طالبـی، زنجبیـل، زردچوبـه و روغن‌زیتون

درحال‌حاضر بیش از ۲۷میلیون شـهروند آمریکایی ۲۵سال به بـالا از این بیماری رنج می‌برند. زنان و مردان هر دو بـه این عارضه مبتلا می‌شـوند ولی شـکل بـروز آن در این دو گروه متفاوت اسـت و معمولا بیماری در زنان دردناک‌تر است.

چند راه طبیعی برای کاهش پف صورت

کاهش پف را به شما معرفی می کنیم:

چند راه طبیعی برای کاهش پف ۱. تا جایی که می‌توانید آب بنوشید. البته انواع میوه‌ها و سبزیجات هم به کاهش ورم‌ها کمک می‌کنند.

۲. با استفاده از برش‌های خیار صورت را خنک کنید، کافی است خیار را ببرید و برش آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت خود قرار دهید.

۳. از دوش آب ولرم رو به سرد استفاده کنید. حمام کردن صبحگاهی با آب نسبتا سرد باعث می‌شود خون در زیر پوست شما جریان یابد و شادابی به پوست باز گردد. اگر بتوانید در حمام لیف خود را در آب سرد خیس کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت قـرار دهید تاثیر بسـزایی در کاهش پف‌ها خواهد داشت. اگر وقت حمام ندارید،صورت خود را با آب سرد به مدت یک تا دو دقیقه، بشویید.

۴. برای جلوگیری از تجمع مایعات در بافت‌ها، مصرف نمک و مواد چرب را کم کنید.

۵. هنگام دراز کشـیدن و اسـتراحـت بـرای اینکه نگذارید مایعات در صورت‌تان جمع شوند، سر خود را با استفاده از دو بالش بالاتر ببرید.

۶. اگر پف صورت‌تان ناشی از پرخوابی است به آسی که در آن چند تکه یخ اندانخته‌اید، چند قـطـره ای لیمو و روغن زیتون اضافه کنید. یک تکه از آن یخ را روی صورت خود حرکت دهید. دراینجا سرمای آن زیاد است ولی پوست شما به آن عادت خواهد کرد. سرمای یخ پف صورت شما را کاهش می‌دهد، همچنین اسید سیتریک موجود در آب لیمو باعث سفت شدن پوست شما می‌شود و روغن زیتون هم به آبرسانی پوست کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز؛ به نقل از مجله سیب سبز، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شـویـد و در آینه به صورت خود نگاه می کنید، صورتی متفاوت را خراب کرده است، شاید این مساله برای مردها خیلی مهم نباشد اما بدون شک برای تمام خانم‌ها آزاردهنده است. این پف ناشـی از تجمع آب و مایعات زیر بافت‌های پوست بـوده که ممکن اسـت بـه علل متفاوتی چون زیاد خوابیدن، فاعدگی، بـارداری، اسـترس‌ها و تنش‌های روانی، کم‌کاری تیروئید و موارد دیگر باشد.

برای از بین بردن این پف‌ها اول از همه باید با یک پزشک مشورت کنید تا هنگام وجود مشـکل زمینه‌ای هر چه زودتر درمان را شـروع کند. اما اگر ورم‌های نان بـه دلیل پرخوابـی یا قاعدگی اسـت، چند راه طبیعی بـرای

تنهایم بگذار جمله خوبی برای کودکان نیست

یک دکتری روانشناسی کودک و نوجوان بـا تاکید بـر اینکه کودکان حـرف‌های والدین را خیلی خوب درک می‌کنند و آنها را می‌بینند گفت: شاید والدین از زدن حرفی منظور خاصی نداشته باشند اما فرزندان حـرف آنان را جدی می‌گیرند و خود را با آن برچسبی که به او نسبت داده می‌شود، می‌شناسند.

دکتر محمد زارع نیستانک در گفتـوگو با ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، با اشـاره بـه اینکه همه ما گاه در مواقـع عصبـانیت یا ناراحـتی حـرف‌هایی را بـه فرزندانمان می‌زنیم که موجب رنجش آنها می‌شـود گفت: برخی نیز به تکرار این حرف‌ها عادت کرده‌اند و متوجه ناراحتی فرزندشان نمی‌شوند. وی بـا تاکید بـر اینکه باید از گفتن حـرف‌هایی در مقابـل فرزندان خودداری کرد گفت: والدین باید از بـکار بـردن من را تنها بگذار خودداری کنند. پدر یا مادری کـه فرصتی برای استراحت و تمرکز نداشته باشـند، نمی‌توانند بـه وظایف خود بـه درسـتی عمل کنند. زارع نیسـتانک گفت: پدر و مادر به عنوان یک انسان احتیاج بـه زمان بـرای تنهایی و تجدید قـوا دارند ولی اگر والدین بـه فرزند بگویند ما را تنها بگذارد یا مزاحم نشو، کودک به مرور احساس می‌کند، صحبت کردن بـا آنان نه تنها فایده‌ای ندارد، بـلکه موجب آزار نیز می‌شـود. اگر والدین از همان ابـتـدا و کودکی فرزند این رویه را در پیش گیرند، در آینده که وی دچار مشـــکلات جدی‌تری می‌شود نیز نمی‌توانند بـا وی صحبت و یا حتی مشـورت کند. این دکتری روانشناسی کودک و نوجوان گفت: اگر والدین زندگی پر مشـغله‌ای دارند باید از راه‌هایی برای کاهش فشـار در زندگی اسـتفاده کنند. وی خاطر نشان کرد: گفتن جملاتی مانند تو جرا انقد بد اخلاق هستی؟، تو چرا انقدر دمدمی هستی؟، تو چرا اینقدر بازیگوش هستی؟ موجب کاهش اعتماد بـه نفس در کودکان می‌شـود. زارع نیسـتانک گفت: کودکان حـــرف‌های والدین را خیلی خوب درک می‌کنند و آنها را می‌پذیرند. شاید والدین از زدن حرفی منظور خاصی نداشته باشند اما فرزندان حرف آنان را جدی می‌گیرند و خود را با آن برچسبی که به او نسبت داده می‌شود می‌شناسند.