



# اخبار تصویری



**بازدید معاون برنامه ریزی و امور حقوقی وزارت بهداشت و رئیس دانشگاه از بیمارستان شهدای دهگلان**



**توزیع ماسک در بین مردم در جریان ورود ریزگردها به استان**



**دیدار رئیس دانشگاه با امام جمعه ایلام در جریان سفر معاون وزیر بهداشت به ایلام**



**دیدار صمیمانه دکتر دل پیشه رئیس دانشگاه و سلام آئینی نماینده مردم استان در مجلس**



**عیادت از بیماران دیالیزی شهرستان سروان با حضور دکتر دل پیشه و فرماندار این شهرستان**

## استرسی با زیبایی شما چه می کند

بنا به اظهار دکتر الهه سلطانی، متخصص پوست و مو، شافل در درمانگاه پوست کلینیک ویژه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، استرسی حاد و مزمن، هر دو می توانند اثراتی را روی پوست و مو داشته باشند. وی با گفتن اینکه عوارض و احساساتی که ما در درون داریم در ظاهر ما نیز می تواند تأثیر گذار باشد؛ اظهار کرد: در افراد مختلف، اعضای از بدن که به استرسی پاسخ می دهند متفاوت است، چنانچه، در برخی باعث سر درد و میگرن شده؛ در برخی درد مدهمه و مشکلات قلبی ایجاد می کند و در برخی تغییراتی پوستی را متوجه می شود.

### استرسی و ریزش مو

دکتر سلطانی، به خاطر نشان کرد: استرسی هر دو صورت حاد یا اقلانی پُر استرسی، سبب توقف موقتی ریزش فولیکول مو می شود که البته سه تا پنج ماه بعد، سبب ریزش مو می شود؛ افرادی که موارد ریزش مو، خود حدود سه ماه طول می کشد؛ ایشان افزود که این نوع ریزش مو اغلب طی چند ماه بدون نیاز به درمان، خود بخود بهبود می یابد و کلی با ادامه بافتن استرسی، ممکن است بیشتر طول بکشد.

### عاقبت استرسی حاد

به گفته این پزشک متخصص، استرسی حاد می تواند تغییرات موقتی مثل: رنگ پریدگی به دلیل اقباض عروق ایجاد کند؛ ایشان اشاره داشت که استرسی های حاد می تواند منجر به تشدید برخی بیماری های مزمن پوستی شود (مثلا فردی که مدت ها است جوش خفیف داشته، با استرسی حاد تشدید می شود). وی عنوان کرد: گاهی بیماری پوستی زمینه ای وجود ندارد؛ بلکه بیماری روحی - روانی فرد را وارد به ایجاد آسیب حادتر می نماید؛ در پوست خود می کشد (مثل کسانی که مرتب عادت به خراش دادن و خراشیدن قسمت های از پوست خود دارند؛ یا فردی که به طور عادی موهای او را می ریزد خود را می کشد).

### استرسی مزمن مخفی یا مضر

دکتر سلطانی، به بیان اینکه با استرسی های مزمن به صورت مگالوپسی دفاعی از غده فوق کلیه، هورمونی به نام کورتیزول ترشح می شود که هورمون استرسی نام دارد تا تا حدی سبب جبران اثری از دست رفته می شود؛ گفت: این هورمون علاوه بر سبب افزایش کبد، در مضراتی نیز دارد (مثلا می تواند سبب افزایش هورمون های مردانه در بدن شود).

### خواب اودمی و اخم، نتیجه استرسی

پزشک درمانگاه پوست کلینیک ویژه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، با گفتن اینکه استرسی مزمن می تواند سبب افزایش چین و چروک های پوستی شود که هم به دلیل اخمو و تگران بودن چهره به تدریج ایجاد می شود. هم ناشی از خشکی پوست است که به دلیل افزایش هورمون کورتیزول در شرایط استرسی از رخ می دهد؛ اظهار کرد: اضطراب سبب افزایش چین و چروک های صورت می شود که البته به نوبه خود در افزایش چین و چروک و یاف کردن، یوزه در چشم ها موثر است.

### استرسی و صدمه غیر ارادی به خود

بنا به اظهار دکتر سلطانی، گاهی افراد به طور خود ارادی در زمان استرسی به واسطه عادت ها و تکیه های ناخودآگاه به ناخن های خود آسیب می زنند؛ اظهار داشت: خود را می خورند یا با ناخن ها به سایر انگشتان فشار می آورند که می تواند سبب ایجاد خراش های عمیق و زخم های عمیق در صورت مزمن، سبب کشندگی و لایه لایه شدن ناخن ها می شود.

این پزشک متخصص تأکید کرد: از آن جا که استرسی می تواند به طور خود برخی بیماری های پوستی (شود) آکنه، پسوریازیس، ویتیلیگو، ریزش مو، سرخ نابار، این درمان همزمان بیماری پوستی و استرسی زمینه ای، سبب پاسخ سریع تر و عود کمتر ضایعات می شود و امکانی وقتی بیمار احساس خوبی از پوست خود دارد، خود سبب کاهش سطح اضطراب زمینه ای و احساس آرامش بیشتر می شود.

### افسردگی شدید، نتیجه استرسی

دکتر سلطانی به اشاره به اینکه کل و پسی، یا بیماری ویتیلیگو اختلالی در تولید رنگدانه توسط سلول های ملانوسیت می باشد که پوست یا مو در قسمت های مختلف بدن، سفید می شود؛ علت این بیماری را ناشناخته دانست که طی آن ملانوسیت ها خود به خود یا توسط اتفاقی ناشی از بدن تخریب می شود؛ ایشان اضافه کرد: از طرفی، خود بیماری ویتیلیگو می تواند با تأثیر بر زیبایی فرد سبب ایجاد افسردگی شدید شود و از طرف دیگر استرسی از عوامل شناخته شده ای است که می تواند این بیماری را تشدید کند.

### برخی بیماری ها هم استرسی زا هستند

این پزشک متخصص با گفتن اینکه چرا ابتلال می رژیم؟ عنوان کرد: عامل بیماری تبخال ویروسی، هرس سیمپلر می باشد که نوع یک بیشتر دهان و صورت و نوع دو آن ناحیه تناسلی را درگیر می کند. وی افزود که این ویروس بعد از ورود در بدن در گره های عصبی (گانگلیون) مخفی می شود و سپس با هر عاملی که سبب تقبی عصبی می شود، مجدداً می کشد (مثلا با استرسی، بیماری ها، تب، نور شدید آفتاب).

### تکیه یکی از منابع ترین مشکلات عصبی

دکتر سلطانی، تکیه را یکی از منابع ترین مشکلات عصبی دانست که بین ۲۵ تا ۳۰ درصد کودکان سندرم دروسه نوبی از آن آزرده می کشند. وی با گفتن اینکه تکیه ها حیرت انگیز غیر طبیعی ناگهانی، مکرر، مرموع و سریع و هماهنگ هستند که به راحتی قابل تقلید هستند؛ عنوان کرد: تکیه چون ها در اثر فشار روانی تشدید می شوند و سبب فعالیت های ارادی و تمرکز فکری کاهش یافته و در خواب از سبب می روند؛ بنابراین، تکیه از اختلالاتی است که زودبا این بطور واضح با استرسی های روحی شناخته شده است.

### استرسی و روح و جسم

ایشان، علائم استرسی را انتظارات روحی (اضطراب) و با علائم جسمی (سر درد، کمردرد، سردرد، میگرن، سردرد، شکم، اسهال و یبوست) دانست و اظهار کرد: همه علائم استرسی از نوع روحی و عصبی هستند؛ بلکه برخی استرسی های جسمی هستند که به دو دسته تقسیم می شوند و این علائم ناشی از پرکاری سیستم عصبی سمپاتیک است.

## اثر تیروئید بر تمام ارگان های بدن

به گزارش ویدا کارشناس بیماری های غیرواگیر مرکز بهداشت بجنورد گفت: بیماری تیروئید زمانی اتفاق می افتد که سطح هورمون های ترشح شده توسط تیروئید در حالت تعادل خارج می شود. قاسم آزمون با اشاره به انواع بیماری تیروئید اظهار داشت: مشکلات تیروئید می تواند علائم مختلفی داشته باشد که همه آن ها به علت ترشح زیاد هورمون تیروئید (هیپر تیروئیدسم) و یا به دلیل ترشح کم این هورمون (هیپو تیروئیدسم) است.

آزمون در خصوص هیپو تیروئیدسم با کم کاری تیروئید افزود: در این اختلال غده نمی تواند به میزان کافی هورمون تولید کند که باعث می شود بدن تشنه شود و حوصله و تمرکز کاهش یابد. وی افزود: خشکی، کمبود انرژی، یبوست، کم حافظگی، افزایش وزن، خشکی پوست، ناخن و مو احساس سرما خوردگی، میم خوردن قاعدگی و افزایش کسترول را از دیگر علائم این بیماری دانست.

به گفته وی در پرکاری تیروئید هورمون زیادی تولید می شود و سبب بالا رفتن متابولیسم بدن، تشنه قلبیه، مشکلات عصبی و زودریختی فرد می شود.

آزمون نتوانش و تگرانی تشنه قلب غیرعادی، خشک شدن پوست، اسهال، کاهش وزن، کم طاقتی در هوای گرم، اسپهال، بیروید نامنظم (اختلالات قاعدگی در خانم ها)، ناباروری و تورم و سوزش چشم را از علائم پرکاری تیروئید عنوان کرد.

## محدودیت مصرف برخی مواد غذایی برای مبتلایان به کم کاری تیروئید

به گزارش پایگاه خبری وب داد، مسئول بهداشت معاونت بهداشتی دانشگاه گفت: کنترل اضافه وزن ایجاد شده بدلیل کاهش میزان متابولیسم به ویژه در بیماران درمان نشده از جمله نکات قابل توجه در درمان کم کاری تیروئید است.

تسرین علیزاده افزود: مبتلایان به کم کاری تیروئید باید مصرف مواد پر کالری در رژیم غذایی خود را محدود و تصحیح کرد؛ از آن جا که متابولیسم بدن در این بیماران کاهش می یابد، این گروه باید به میزان انرژی دریافتی خود توجه داشته باشند تا دچار اضافه وزن و چاقی نشوند.

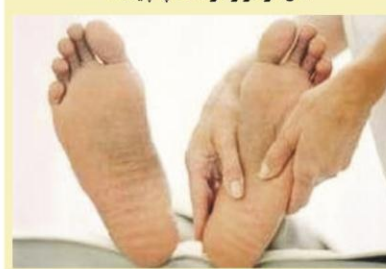
وی اظهار داشت: موافقین دار نظیر نان و غلات، میوه ها، سبزی ها و حبوبات به میزان کافی مصرف کنند. وی خاطر نشان کرد: در استفاده صحیح هیچ گونه خطر یا مشکلی برای تسخ دندانها به وجود نمی آید اما استفاده درست از این ماده شیمیایی اهمیت زیادی دارد چون این ماده سوزاننده است و نواحی لثه ای و بافت نرم دهان و دندان باید به طور کامل از آن پرهیز شود.

## بلیچینگ (سفید کردن دندان) به تسخ دندانها آسیب نمی زند

به گزارش پایگاه خبری وب داد، دندانپزشک پزشکی متخصص ترمیمی و عصبیت علمی دانشگاه گفت: طی عمل بلیچینگ فرایندی که انجام می گیرد در واقع سفید کردن دندان ها با عوامل شیمیایی برای اکسید کردن رنگدانه های داخلی دندان است.

دکتر وحیده محمدالصانع افزود: مواد شیمیایی که امروزه برای این منظور استفاده قرار می گیرد درصد بسیار بالایی دارد و کنترل شده و حاوی مواد ضد حساسیت برای دندان است. وی تصریح کرد: با استفاده صحیح هیچ گونه خطر یا مشکلی برای تسخ دندانها به وجود نمی آید اما استفاده درست از این ماده شیمیایی اهمیت زیادی دارد چون این ماده سوزاننده است و نواحی لثه ای و بافت نرم دهان و دندان باید به طور کامل از آن پرهیز شود.

## علل گزگز و درد کف پا چیست



سندرم تارسال تال یا تونل تارسالیکی از مهمترین دلایل گزگز، درد و کرختی کف پا است که اغلب افراد از آن بی اطلاع هستند.

تونل تارسال کانالی است که در قسمت داخلی پا به طور معمول در زیر قوزک داخل قرار گرفته است. این کانال محل عبور انواع شریان و ورید، اعصاب و تاندون است. یکی از مهمترین اعصابی که از این کانال عبور می کند، عصبی به نام نیسیال خلفی است. زمانی که این عصب به هر دلیل تحت فشار قرار می گیرد در هنگام می شود. این عارضه یکی از مهمترین دلایل گزگز و درد کف پا، پادشته و انگشتان است.

### مهمترین علل ایجاد سندرم تارسال تال کف پای صاف و بدون قوس

کف پای صاف و بدون قوس می شود می چ با به سمت خارج انحراف پیدا کند و مجرای تونل تنگ شود. بسته شدن مجرای تونل سبب فشار به اعصاب و ایجاد درد می شود. به طور کلی هر عارضه ای که منجر به تنگ شدن کانال شود، در این بیماری نقش دارد.

- آرتریت روماتوئید
- شکستگی مع یا
- متورم شدن تاندون ها
- ورید وارسی
- خار استخوان مفاصل
- دیابت

### چه افرادی بیشتر در معرض این عارضه قرار دارند

زنان و مردان به یک اندازه در معرض این سندرم قرار دارند. علایم سندرم تارسال تال شامل میله دیده شده در افراد مبتلا به اختلالات تیروئید است.

### مهمترین نشانه های بیماری

احساس گزگز، درد، سوزش و بی حسی در معج، پادشته، قوس و انگشتان از مهمترین نشانه های این عارضه است. علایم می تواند دایمی باشد یا در این استیسان زیاد، پداده روی طولانی یا ورزش شدید تشدید شوند.

### روش های درمان

سندرم تارسال تال یکی از عوارضی است که سرعت در تشخیص، نقش مهمی در پیشرفت درمان دارد چرا که تشخیص زودهنگام سبب کمترین آسیب به اعصاب می شود. عکسبرداری به روش MRI یکی از مهمترین روش های تشخیص است.

به گزارش ساینس، معمولاً پزشکان از اسپرین یا از اسپرین با این عارضه، استراحت، کاهش وزن، اجتناب از فعالیت بدنی شدید و استفاده از کفش مناسب را توصیه می کنند. سپس از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی یا تزریق وی بی کشنده به عصب استفاده می شود. استفاده از کفی های طبی برای افراد مبتلا به کف پای صاف نیز یکی از راهکار دیگر است. فیزیوتراپی نیز در برخی موارد توصیه می شود. در حالت های خاص تنها راه علاج عمل جراحی برای باز کردن کانال است.