گوناگون

آثار منفی اضافه وزن در بیماران کرونا

یک متخصص تغذیه، به موضوع وزن در دوران کرونا اشاره کرد و گفت: اضافه وزن می تواند در بیماران مبتلا به کرونا تاثیرات منفی بر روی سیر بیماری داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سوده راقی گفت: اگر برای کاهش وزن از اپلیکیشن و شمارش کالری استفاده می کنید، به خاطر داشته باشید که مقدار انرژی دریافتی روزانه به کمتر ۱۲۰۰ کیلوکالری نرسد و کمتر شدن از این مقدار باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود و مقاومت بدن در برابر ویروس کرونا را کاهش می دهد. وی به کاهش مصرف چربی های دریافتی اشاره کرد و گفت: سعی کنید بیشتر غذاها را به صورت آب پز، بخارپز و نئوری طبخ شود چه روغن هایی مانند کره که بر پایه چربی حیوانی باشند و چه بسیاری از روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و... اگر بیش از حد مصرف شوند می توانند ایمنی بدن را ضعیف کنند، بنابراین چاره کار، کاهش مصرف روغن است و باید روغنی که برای غذا استفاده می شود روغن زیتون و کنجد باشد؛ البته مصرف این دو روغن نیز نباید بیش از نیاز بدن باشد. اما کلا به تقویت سیستم ایمنی بدن به خصوص در دوران کرونا کمک می کند. این متخصص تغذیه، گفت: تا جایی که ممکن است در دوران کرونا هفته‌ای یکبار ماهی یا میگو مصرف شود. زیرا مصرف این مواد غذایی انتخاب خوبی است. انواع ماهی که امگا۳ بالایی دارند مانند شوریده و میگو توصیه می شود. راقی افزود: اگر به هر دلیلی نمی توانیم ماهی مصرف کنیم، از مکمل امگا۳ به صورت یک روز در میان در دوران کرونا استفاده کنیم. چرا که مصرف آن کمک می کند تا تعدل بین امگا۳ و امگا۶ در بدن برقرار باشد. وی در ادامه به مصرف سبزیجات و میوه جات تاکید کرد و گفت: با حفظ تمام پروتکل های بهداشتی برای شست و شوی میوه‌ها و سبزیجات روزانه به اندازه دو تا سه پیش دستی از سبزیجات استفاده شود. همچنین سه الی چهار واحد میوه مصرف شود؛ هر واحد میوه معادل یک میوه به اندازه یک کشت دست یا یک چهارم لیوان آن میوه است. هر چه قدر تنوع میوه و سبزی از لحاظ رنگی بیشتر باشد، مواد مغذی بیشتری به بدن می رسد. این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف قند و شیرینی را در دوران کرونا کاهش دهیم، گفت: تا جایی که ممکن است، نوشیدنی های شیرین همچون انواع نوشابه‌ها، آب میوه‌های صنعتی، قند و شیرینی، انواع بیسکویت و کیک‌ها کمتر مصرف شود. مصرف قند و شیرینی جات می تواند باعث کاهش توان سیستم ایمنی بدن شود. وی گفت: ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای مواجهه با ویروس کرونا بیشتر بر روی آنها تاکید شده است شامل ویتامین **D**، ویتامین **C**، منیزیم و روی است. رزاقی، درباره مصرف ویتامین **D**، افزود: اگر سطح مصرف ویتامین **D** را نمی دانیم، مصرف روزانه ۲۰۰۰ واحد از این ویتامین توصیه می شود.

توزیع کارت کنکور سراسری ۹۹ از امروز آغاز می‌شود

سخنگوی سازمان سنجش آموزش کشور از آغاز توزیع کارت کنکور سراسری ۹۹ از امروز خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، فاطمه زرین آمیزی، درباره توزیع کارت کنکور سراسری سال ۹۹ گفت: کارت ورود به جلسه کنکور سراسری سال ۱۳۹۹ ویژه ورود به دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی از روز سه‌شنبه ۲۸ مرداد منتشر خواهد شد. از اینرو داوطلبان می توانند تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه، ۲۹ مرداد با مراجعه به سایت سازمان سنجش برای دانلود و پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام کنند.

سخنگوی سازمان سنجش آموزش کشور ادامه داد: فرایند برگزاری آزمون سراسری سال ۹۹ از صبح روز چهارشنبه ۲۹ مرداد ماه شروع می‌شود و تا صبح شنبه اول شهریور ادامه دارد.

وی در خصوص آمار داوطلبان گفت: در سال ۹۸ تعداد یک میلیون ۲۵۳ هزار و ۱۲۴ داوطلب در کنکور شرکت کردند که این آمار در سال ۹۹ افزایش یافته و در سال جاری به تعداد یک میلیون و ۳۹۲ هزار داوطلب رسیده است. ضمن اینکه حوزه‌های امتحانی در سال جاری از ۵۱۸ حوزه سال ۹۸ نیز به ۷۷۳ حوزه رسیده است.

زرین آمیزی افزود: باجه‌های رفع نقص کارت شرکت در آزمون سراسری از امروز- سه‌شنبه ۲۸ مرداد شروع به کار می کنند. محل رفع نقص کارت شرکت در آزمون همه داوطلبان گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم انسانی، علوم تجربی، هنر و زبان‌های خارجی بر مبنای شهرستان محل اقامت فعلی آنان که در بند ۴۴ تقاضانامه ثبت نام، مشخص کرده‌اند روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شده است.

سرگیجه به هنگام ایستادن می تواند نشانه اولیه زوال عقل باشد

مطالعه جدید نشان می دهد احساس سرگیجه هنگام ایستادن می تواند نشانه افزایش خطر ابتلا به زوال عقل باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیمی از محققان دانشگاه کالیفرنیا توضیح دادند که پزشکان این احساس را "افت فشار خون آرتوستاتیک" می نامند و زمانی روی می‌دهد که فشار خون به طور ناگهانی افت می کند.

محققان به رابطه بین افت فشار خون آرتوستاتیک و شروع زوال عقل همراه با کاهش فشار خون سیستولیک تا حداقل ۱۵ **mm Hg** پی بردند. این کاهش در فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی به هنگام خوابش فشار خون) مشاهده نشد.

دکتر «لور روش»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته ها بیانگر این است که فشار خون افراد باید در حین جابجایی از حالت نشسته به حالت ایستاده کنترل شود. این امکان وجود دارد که کنترل افت این فشار خون بتواند راهی امیدبخش در کمک به حفظ مهارت‌های فکری و حافظه‌ای افراد با افزایش سن باشد».

در این تحقیق، سابقه پزشکی بیش از ۲۱۰۰ فرد با میانگین سنی ۷۳ سال که در ابتدا مبتلا به زوال عقل نبودند بررسی شد. در طول ۱۲ سال بعد ۲۲ درصد این افراد مبتلا به زوال عقل شدند.

محققان مشاهده کردند افرادی که دارای افت فشار خون آرتوستاتیک سیستولیک حدود ۴۰ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به زوال عقل مواجه بودند.

محققان مکانیسم احتمالی این رابطه را اینگونه توضیح می‌دهند که چندین فشار خون پایین به مغز می تواند موجب آسیب تجمعی شود.

یک جرعه کتاب

زندگی آسان است نگران نباش!
نویسنده: آنیس مارتن - لوگان
مترجم: ابوالفضل اللهدادی
انتشارات: بهنگار

پیام آشنا: زندگی آسان است نگران نباش! ادامه رمان جذاب آدم‌های خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می‌نوشند اثر آنیس مارتن لوگان است. مارتن لوگان در کتاب قبلی داستان زندگی دایان، زن جوانی را که دختر و همسرش را در تصادف از دست داده بود، تعریف کرد. در داستان قبل دایان برای شروع زندگی تازه‌اش پس از بحرانی که از سر گذرانده بود راهی دهکده کوچکی در ایرلند شد تا با وجود مخالفت‌های خانواده و دوست صمیمی‌اش فلیکس، آنجا اقامت کند.

خلاصه کتاب زندگی آسان است نگران نباش!

در زندگی آسان است نگران نباش، دایان به پارس بازگشته است و کافه‌اش را اداره می کند. کافه‌ای که در کتاب قبلی درباره افتتاحیه و اسمش هم کتاب اسم کتاب یعنی آدم‌های خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می‌نوشند صحبت کرده بود. در کتاب زندگی آسان است، نگران نباش، دایان تصمیم جدیدی برای زندگی‌اش می گیرد. آشنا شدن با آدمی که بتواند تنهایی‌اش را بر کند و همدم او باشد، در این میان احساس وفاداری به خاطره کالین، همسرش، مانعی است که او را دچار چالش می کند. آنیس مارتن لوگان در این کتاب، هم‌مانند کتاب قبلی هدفش نشان دادن برودتی بازگشت یک فرد مصیبت‌دیده به زندگی است. او در این دور مان به زیبایی توانسته است یک تلاش یک انسان را با تمام تمایلات طبیعی‌اش برای زندگی کردن و زنده‌ماندن به تصویر بکشد.

جملاتی از کتاب زندگی آسان است نگران نباش!

آهی کشیدم و همان‌طور که با سر انگشتم‌هایم با حلقه ازدواجم بازی می‌کردم، سعی کردم جلوی سرازیر شدن اشک‌هایم را بگیرم.

«این حلقه کم‌کم دارد برایم سنگین می‌شد. می‌دونم لازم دلخور نمی‌شی. فکر کنم الان دیگه آماده‌ام. می‌خوام این حلقه رو در بیارم. احساس می‌کنم می‌تونم به کس دیگه‌ای غیر از تو فکر کنم. همیشه علاقت می‌مونم، این هیچوقت تغییر نمی‌کنه، ولی حالا دیگه همه‌چی فرق کرده. یاد گرفتم چطوری بدون تو زندگی کنم». سنگ قبرش را بوسیدم و زنجیرم را از گردنم درآوردم. چشم‌هایم پُر از اشک شد. با همه توانم حلقه را در مشت فشردم و سیس از جایم برخاستم.

«تا هفته دیگه خداحافظ عشق‌های من. کلارا، عزیزم... مامان... مامان دوستت داره».

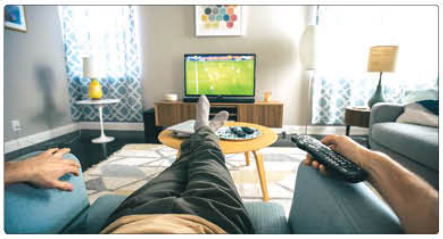
بی‌آنکه به پشت سرم نگاه کنم، از آنجا دور شدم.

غذاهای پر کالری مغز را کوچک می کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سید ضیاء مظهری افزود: امروز بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده آماده یا نیمه آماده حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی های مضر هستند و مولای مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ شده دارای چربی اشباع شده و نمک زیاد بوده که علاوه بر کوچک کردن مغز ، تنگی، انسداد عروق و بروز بیماری های قلبی عروقی را به دنبال دارند. وی گفت: اگر سفره خانواده تحت هر عاملی قادر به تامین انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز میلیاردها سلول تشکیل دهنده جسم افراد خانواده نباشد، بیماری های مختلف ناشی از کمبود مواد مغذی نیز بروز خواهد کرد. مظهری ادامه داد: ابتلای افراد خانواده به انواع بیماری های عفونی، گوارشی یا ریوی ناشی از مصرف غذاهای پرچرب و پر کالری، گسترش سوءتغذیه وضعیت جسمانی و توان فکری میلیاردها را به دنبال داشته و هر روز بیشتر از قبل آنها را ضعیف، ناتوان و فرسوده می کند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: در الگوهای تغذیه خانواده اگر زیاده‌روی و بیش‌خوری و یدخوری، تک‌خوری به صورت مستمر و به مدت طولانی انجام پذیرد، خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، اختلالات اسکلتی، سرطان‌ها، افزایش پرفشاری خون، چربی خون بالا و غیره افزوده خواهد شد. مظهری تصریح کرد: مادر خانواده در حکم دروازه سلامتی در تهیه و تامین نیازهای سلولی اعضای خانواده به مواد مغذی نقش غیرقابل انکاری را به عهده دارد که همه روزه با تهیه و تامین سبد نیاز تغذیه‌ای خانوار و انتقال آن به سفره و توزیع آن بین اعضای خانواده رسالت بزرگی را به عهده دارد و باید تلاش گسترده‌ای برحسب ذایقه تک‌تک افراد خانواده توجه کرده و رضایت همه را جلب کند. به گفته وی، افزایش آگاهی های لازم در زمینه غذا و تغذیه، نحوه انتخاب مواد غذایی، فرآوری صحیح آنها و نحوه استفاده بهینه و هدفمند از امکانات موجود برای تمام گروه‌های جامعه به خصوص زنان منجر به رفع بیش از نیمی از مشکلات موجود می شود، بدون اینکه بار اقتصادی جدیدی را بر هزینه خورد و خوراک خانواده‌ها تحمیل کند.

تلنگر

وسایلی که می‌تواند شما را بیمار کند



تمیز کردن خانه بی‌شک یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با بیماری و عدم انتقال ویروس و میکروب‌ها به بدن است اما گاهی به‌رغم رعایت بهداشت باز بیمار می‌شوید و علت آن را نمی‌دانید. ما در این مطلب به معرفی چند مورد از وسایل خانه که نقش اساسی در بیماری شما دارند می‌پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، وسایل زیادی در خانه وجود دارد که حتی باکتری و میکروب‌های بیشتری نسبت به توالت دارند زیرا ما نمی‌دانیم چقدر کثیف هستند و به همین دلیل مرتباً آنها را تمیز نمی‌کنیم. این عناصر مضر می‌توانند منجر به ناراحتی معده-سرماخوردگی، کرونا، آنفولانزا و تنگی نفس شوند. خلاص شدن از شر این میکروب‌ها به ویژه برای نوزادان، کودکان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف بسیار مهم است. موارد زیر از جمله وسایل کثیف خانگی هستند که با رعایت نکاتی می‌توانید از تأثیر آنها بر سلامت خانواده جلوگیری کنید.

۱- جاروبرقی

جاروبرقی یکی از ابزارهای اصلی برای تمیز کردن خانه است اما این وسیله به همان اندازه که گرد و غبارها را از بین می‌برد می‌تواند باکتری و آلرژن‌ها را در هوا تولید کند. جاروبرقی‌های قدیمی و آنهایی که فیلتر تمیز یا قابل تعویض ندارند، بدترین وسایل برای بیمار کردن شما هستند. مطالعات نشان داده است که باکتری‌ها می‌توانند تا دو ماه در کیسه جاروبرقی زنده بمانند؛ بنابراین سعی کنید مرتباً فیلتر جاروبرقی را تمیز کرده و یا کیسه را بعد از هر بار خالی کردن، برای از بین بردن آلاینده‌ها از خانه خود بشویید.

۲- کیسه‌های مواد غذایی قابل استفاده مجدد

ساک‌های دستی قابل استفاده مجدد برای محیط زیست عالی هستند اما این کیسه‌ها می‌توانند خطری برای سلامتی خانواده شما باشند. زیرا بعد از هر بار خرید، باکتری موجود در محصولات شسته نشده در کیسه‌ها قرار می‌گیرند؛ بنابراین شستن کیسه‌ها پس از هر بار استفاده ضروری است.

۳- مسواک

تحقیقات بنیاد ملی علوم (**NSF**) نشان می‌دهد که مسواک یکی از کثیف‌ترین وسایلی است که به راحتی می‌تواند باعث انتقال بیماری شود. محققان شواهدی از انتقال باکتری‌های کلیفرم مدفوعی در دستشویی‌های مشترک پیدا کردند؛ چنانچه وقتی مسواک را در دستشویی و در معرض مدفوع شخص دیگری (که دارای باکتری و ویروس یا انگل است) قرار می‌دهید، باکتری‌های کلیفرم مدفوعی به راحتی به مسواک منتقل می‌شود. برخی افراد برای محافظت از مسواک آن را در جا مسواکی قرار می‌دهند اما این کار باعث می‌شود تا محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها به وجود آمده و تا استفاده بعدی، مسواک مرطوب باقی بماند. بنابراین برای جلوگیری از انتقال بیماری از طریق مسواک هر سه یا چهار ماه مسواک خود را عوض کنید. مسواک را پس از هر بار استفاده در آب داغ بشویید و بگذارید در فضای مناسب خارج از سرویس بهداشتی خشک شود.

۴- اسپری خوشبوکننده هوا

اغلب افراد برای خوشبو کردن خانه به خصوص سرویس بهداشتی از اسپری خوشبوکننده هوا استفاده می‌کنند اما آیا می‌دانید آنها در آلودگی هوای داخل خانه نقش دارند؟ خوشبوکننده‌ها روغن‌ها و شمع‌ها حاوی مواد شیمیایی مانند لیمونن، فرمالدئید، استرها و الکل هستند که می‌توانند باعث سردرد و سوزش چشم شوند. با این وجود، برای مقابله با بوی بد بهتر است به جای استفاده از اسپری‌های خوشبوکننده، درها و پنجره ها را باز کنید و اجازه دهید هوای تازه وارد خانه شود و یا جوش شیرین، زغال فعال یا سرکه سفید را در اطراف خانه قرار دهید تا بوی بد را جذب کند.

۵- تابلو فرش

تابلو فرش یکی از مکان‌های مناسب برای تجمع میکروب و باکتری است که معمولاً هیچگاه تمیز نمی‌شود. این تابلوها مانند فرش و موکت گرد و غبار زیادی را به خود جذب می‌کنند که این گرد و غبارها اگر زود به زود تمیز نشوند در الیاف فرش گیر کرده و باعث تولید باکتری و قارچ خواهند شد. برای جلوگیری از این مسائل، مرتباً تابلو فرش‌ها را تمیز کرده یا جاروبرقی بکشید.

۶- حوله دست

حوله ظاهراً تمیزی که دستان را با آن خشک می‌کنید ممکن است کثیف و بیماری‌زا باشد. زیرا به گفته جان آسفورد، استاد ویروس‌شناسی در دانشگاه کولین مری لندن، مرطوب شدن حوله پس از خشک کردن دست و ذرات معلق موجود در هوا محل مناسبی را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند. آسفورد توصیه می‌کند برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها از دستمال کاغذی استفاده شود و یا حداقل دو روز یک بار حوله‌ها را بشویید.

۷- یخچال

همیشه با خیال راحت غذا، میوه و سبزیجات را در یخچال می‌گذارید و تصور می‌کنید مواد غذایی در یخچال به دور از هرگونه میکروب و باکتری است اما باید بدانید گوشه‌ها و زوایای یخچال محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها است. همچنین شلوغ شدن و روی هم قرار دادن مواد غذایی درون قفسه‌های یخچال و تمیز نکردن لکه‌هامی‌تواند باعث رشد قارچ و باکتری‌ها شده، به غذاها جذب شود و در نهایت شما را بیمار کند. بنابراین برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها در یخچال نکات زیر را رعایت کنید.

-مواد غذایی پخته شده را بیشتر از ۲ روز در یخچال نگهداری نکنید.

- هر چند روز یکبار گوشه‌ها و زوایای یخچال را ضدعفونی کرده و برفک‌ها را آب کنید.

- لکه‌های ریخته شده در یخچال را با آب گرم و صابون تمیز کرده و بشویید.

-از قرار دادن غذای گرم درون یخچال جداً خودداری کنید زیرا باعث افزایش رطوبت و در نهایت تولید باکتری می‌شود.

-از باز و بسته نمودن زیاد درب یخچال به علت تغییر درجه حرارت داخل آن جلوگیری کنید

۸- سردوش حمام

سردوش حمام یکی دیگر از وسایل بیماری‌زا در خانه است که اگرچه ممکن است شما قادر به دیدن میکروب‌های آن نباشید اما می‌تواند باکتری‌های خطرناکی را در خود نگه دارد. مایکوباکتری‌های غیرسلی (**NTM**) جزو باکتری‌هایی هستند که در آب و خاک وجود دارند و می‌توانند آنها را در سر دوش حمام هم پیدا کنید زیرا سردوش‌ها به دلیل گرما و رطوبت محل مناسبی برای زندگی باکتری‌ها هستند و با هر بار دوش گرفتن شما این باکتری‌ها تغذیه شده و بیشتر می‌شوند. در حالی که ۱۵۰ گونه از باکتری‌های **NTM** بی‌ضرر هستند اما بعضی گونه‌ها می‌توانند باعث عفونت شدید ریه به خصوص در افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، شوند.

آگهی مزایده اموال منقول پرونده اجرایی کلاسه ۹۸۰۵۳۲۵

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق یک دستگاه اتومبیل سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴ تیپ **GLX** دارای پلاک انتظامی ایران ۸۷۸-۲۵ س ۹ متعلق به آقای حامد پورپاشا می باشد شماره موتور ۸۴۰۸۷۰۷۰ و شماره شاسی ۱۴۲۳۵۷۴۰ میباشد ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۳۹۹/۶/۱۵ در محل پارکینگ القدیر به نشانی: ۴۵ متری گلشهر - چهارراه القدیر واقع گردیده از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ ۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد و شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است. برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر، مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد. در این صورت، عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد، در روز اداری بعد از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می شود. ۹۶/۳۶۹ ف.م الف

تاریخ انتشار روز سه شنبه مورخه: ۱۳۹۹/۵/۲۸

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
همیشه کسانی که در هیچ کاری موفق نشده‌اند، می‌خواهند به ادم راه کار یاد بدهند.

ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

اگزما ریشه ژنتیکی دارد

مطالعات جدید نشان می‌دهد تغییرات ژنتیکی عامل بروز اگزماست و این دستاورد علمی می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی کارآمد منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بر اساس مطالعات محققان انستیتوی ملی بهداشت آمریکا، دو تغییر نسبتا شایع در ژنی به نام **KIF3A**، عامل بروز اگزماست. این ژن برای پروتئینی رمزگذاری می‌شود که مسئول تولید سیگنال از بیرون به داخل سلول است و بخشی از عملکرد پیچیده حسی را کنترل می کند. مطالعات بیشتر نشان می‌دهد تغییرات این ژن با آسم در کودکان مبتلا به اگزما نیز مرتبط است.

اگزما به التهاب پوست گفته می‌شود که معمولا با قرمزی، پوسته شدن و ضخیم‌شدن پوست همراه است. عوامل محیطی مانند عدم وجود رطوبت در بروز و تشدید اگزما موثر است. تماس پوست با صابون‌های عطری، مواد تحریک کننده مانند الکل و لباس‌های پشمی و تنگ نیز باعث افزایش علایم اگزما می‌شوند.

حدود ۲۰ درصد از کودکان در سراسر جهان به این عارضه مبتلا هستند. اگزما افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌های پوست، باکتریایی، ویروسی و قارچی می کند و معمولا احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی مانند آسم را تشدید می کند.

به گزارش انجمن ملی اگزما، مهمترین علایم این بیماری عبارتند از:

- خشکی و حساسیت پوست
- التهاب و قرمزی پوست
- خارش شدید
- ایجاد تاول و تراوش آب از آنان
- تورم
- ایجاد لکه‌های تیره رنگ روی پوست

علایم اگزما در صورت مواجه شدن با موارد زیر شدیدتر می‌شوند:

- آلرژن‌ها از جمله گرده گیاه، موی حیوانات خانگی، تخم‌مرغ، آجیل و فرآورده‌های لبنی
- مواد محرک پوست از جمله عطر، صابون‌های عطری، مواد شیمیایی، محصولات پوستی حاوی الکل
- آب داغ
- استرس
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- شرایط آب و هوایی مانند گرما یا خشکی هوا

این یافته می‌تواند علاوه بر توسعه روش‌های درمانی مؤثر، به توسعه آزمایش‌های ژنتیکی منجر شود که نوزادانی که در معرض اگزما و انواع بیماری‌های ژنتیک قرار دارند را شناسایی کند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸