گوناگون

کدام علائم کرونا ماندگار نیست؟

مدیرکل حوزه ریاست سازمان نظام پزشکی کشور با اشاره به از دست دادن حس بویایی و چشایی در ابتلا به کرونا گفت: این علائم معمولا در مراحل اولیه بیماری نمود پیدا می‌کند. این علائم خوش خیم است و ماندگار نیست.

به گزارش پیام آشنا، بابک پورقلیچ- مدیرکل حوزه ریاست سازمان نظام پزشکی کشور با اشاره به از دست دادن حس بویایی و چشایی در ابتلا به کرونا گفت: این علائم معمولا در مراحل اولیه بیماری نمود پیدا می‌کند. این علائم خوش خیم است و ماندگار نیست. بیماران حتما با پزشک مشورت کنند. از دست رفتن حس بویایی و چشایی از علائم کوتاه مدت کرونا است و طی دو تا سه هفته از بین می رود اما اگر ادامه‌دار باشد باید از مولدی که عصب بویایی را تحریک می کند استفاده کرد وی با تأکید بر الزام قرنطینه دوهفتگی بیماران کرونایی در منزل اظهار کرد عموماً تمام افرادی که تشخیص اولیه کرونا را داشته اند یعنی با پزشک مشورت کردند و با استفاده از مشاوره سامانه های تشخیص کرونا متوجه شدند به احتمال زیاد به کرونا مبتلا هستند باید ۱۴ روز در خانه بمانند. پورقلیچ درباره افرادی که علائم شدید کووید۱۹ دارند اظهارکرد: مدت قرنطینه بستگی به شدت بیماری دارد. برخی مجبورند به واسطه این بیماری در بیمارستان بستری شوند و بهبود دیرتری داشته باشند. این افراد باید یک یا دو هفته بیشتر از افراد دیگر در قرنطینه بمانند ولی چون بیش از ۸۰درصد افراد بی علامت یا با علامت کم و متوسط هستند همان دو هفته قرنطینه کفایت می کند.

دستورالعمل جدید استفاده از ماسک حتی در خانه

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده اعلام کرد: استفاده از ماسک برای متوقف کردن شیوع کروناویروس حتی در خانه نیز ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده استفاده از ماسک برای کنترل شیوع کروناویروس ضروری است و ممکن است گاهی اوقات نیاز باشد که افراد در خانه نیز ماسک به صورت داشته باشند. این مرکز با بازبینی اقدامات مؤثر در مهار ویروس کرونا تأکید کرد: استفاده از ماسک، حفظ فاصله فیزیکی، اجتناب از حضور در میان جمعیت و شستشوی مرتب دست‌ها به کنترل کروناویروس کمک می‌کند و شرایط را برای فعالیت مدارس و مراکز تجاری فراهم می‌سازد. در دستورالعمل جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمده است: استفاده مرتب و صحیح از ماسک راهکار حیاتی برای کاهش انتقال کروناویروس است چرا که موارد قابل توجهی از عفونت‌های جدید از طریق افرادی منتقل شده که علائمی از بیماری نداشته‌اند. به گزارش شبکه خبری سی ان ان، شواهدی وجود دارد که حاکی از اثربخشی استفاده از ماسک برای حفظ سلامت فرد مصرف کننده و اطرافیان او در برابر این ویروس است.

تأثیر دوز پایین استروئید بر افزایش خطر بیماری قلبی عروقی

مطالعه جدید نشان می دهد گلوکوکورتیکوئید موجب افزایش ریسک بیماری های قلبی عروقی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلوکوکورتیکوئیدها استروئیدهایی هستند که به طور گسترده برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌های التهابی تجویز می‌شوند. در حالیکه دوز بالای استروئیدها خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند، اما تأثیر دوزهای پایین نیز مشخص نیست. مطالعه محققان دانشگاه لیدز نشان می‌دهد که حتی دوزهای پایین گلوکوکورتیکوئید نیز ممکن است خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. محققان برای تعیین میزان خطر قلبی عروقی مرتبط با دوز گلوکوکورتیکوئید، پرونده پزشکی ۸۷۷۹۴ بیمار مبتلا به ۶ بیماری مختلف التهابی را در سال‌های ۲۰۱۷-۱۹۹۸ در انگلستان بررسی کردند. محققان دریافتند بیماراتی که روزانه کمتر از ۵ میلی گرم پرنیزولون استفاده می‌کردند، در مقایسه با بیمارانی که از گلوکوکورتیکوئیدها استفاده نمی‌کردند، خطر بیماری قلبی عروقی تقریباً دو برابر بود. افزایش نسبت خطر مرتبط با دوز مصرفی، در مشکلاتی نظیر فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی قلبی، انفارکتوس حاد میوکارد، بیماری شریانی محیطی، بیماری عروق مغزی و آنوریسم آئورت شکمی مشاهده شد. پیش از این تصور می‌شد که مصرف ۵ میلیگرم گلوکوکورتیکوئید در طولانی مدت بی‌خطر است، اما مطالعه نشان می‌دهد حتی در بیمارانی که دوزهای کمی مصرف می‌کنند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی دو برابر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد برای بیمارانی که به درمان طولانی مدت با استروئید نیاز دارند، باید کمترین دوز مصرف تجویز شود.

باکتری‌های روده به بازسازی سیستم ایمنی بدن کمک می کنند

برای اولین‌بار محققان اثبات کردند که میکروبیوم های روده می توانند بر سیستم ایمنی انسان تأثیر گذارند.

به گزارش پیام آشنا، محققان مرکز سرطان لاون کترینگ در نیویورک، به‌دوری میکروبیوم‌های روده‌وسیستم ایمنی بدن بیماران را پس از پیوند مغز استخوان برای درمان سرطان‌های خون پیگیری کردند. متخصصان از شیمی درمانی و پرتودرمانی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی خون در مواردی مانند سرطان خون و لنفوم استفاده می‌کنند. پس از اتمام درمان که سلول‌های ایمنی سالم را نیز از بین می‌برد، متخصصان سلول‌های بنیادی را از خون یا مغز استخوان اهداء کننده تزریق می‌کنند. این سلول‌های اهدایی به‌تدریج موجب بازسازی و احیا توانایی بیمار در ساخت سلول‌های خونی خودشان می‌شود.

با این حال، بیماران مجبورند در چند هفته اول پس از پیوند، آنتی بیوتیک مصرف کنند، زیرا هنوز در معرض عفونت هستند. این وضعیت تعادل میکروبیوم‌های روده آنها را بر هم می‌زند، باکتری‌های خوب را از بین می‌برد و باعث رشد گونه‌های خطرناک باکتری می‌شود. هنگامی که سیستم ایمنی بدن بیماران به اندازه کافی قوی شود، می‌توانند مصرف آنتی بیوتیک ها را متوقف کنند و در نتیجه، میکروبیوم های روده آنها بهبود می‌یابد. محققان با استفاده از نمونه‌های خون و مدفوع بیش از ۲۰۰۰ بیمار تحت درمان در مرکز سرطان بین سال‌های ۲۰۰۳تا۲۰۱۹، توانستند تغییرات روزانه در میکروبیوم های روده و تعداد سلول‌های ایمنی در خون شان را ردیابی کنند.

شبیه سازی‌های رایانه‌ای محققان نشان داد که غنی سازی میکروبیوم ها با سه نوع خوب باعث تسریع بهبود سیستم ایمنی بدن بیماران می‌شود.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی هنر خوب زیستن
نویسنده: رولف دوبلی
مترجم: علی نصراللهی-امید کریم‌پور
گوینده: مازیار ربیعی
انتشارات مهرگان خرد

پیام آشنا، «هنر خوب زیستن» نوشته رولف دوبلی (۱۹۶۶)، نویسنده کتاب مشهور «هنر شفاف اندیشیدن» است. کتاب هنر خوب زیستن، ۵۲پیشنهاد کاربردی برای رسیدن به آرامش، ثروت و موفقیت را عرضه می‌کند و به جرأت می‌توان گفت که این کتاب، تفکر شما را دگرگون از روزگاران قدیم، انسان‌ها همواره از خوشدل پرسیده‌اند معنای داشتن یک زندگی خوب چیست؟ چطور باید زندگی کنیم؟ اجزای تشکیل‌دهندهٔ یک زندگی خوب چه هستند؟ نقش تقدیر در این میان چیست؟ نقش پول چطور؟ آیا چگونگی برخورداری از یک زندگی خوب پرسشی ذهنی یا مربوط به در پیش گرفتن نگرشی خاص است؟ یا این که مقصود از آن رسیدن به هدف‌های مشخصی در زندگی است؟ آیا بهتر است که فعالانه در جستوجوی شادی باشیم، یا این که صرفاً از غم و ناراحتی دوری کنیم؟ هر نسلی به شکلی متفاوت با این پرسش‌ها مواجه می‌شود اما پاسخ‌ها همواره به‌طور اساسی مأیوس‌کننده‌اند: چون ما دائما در تلاش برای رسیدن به یک اصل یا یک قانون واحد هستیم؛ درحالی که چنین نوش‌دارویی وجود خارجی ندارد. دنیا آن‌قدر پیچیده است که خلاصه کردنش در یک نظریه یا تعدادی اصل علمی غیرممکن است. آن چه باید برای خوب زیستن رخ‌دهد در ذهن ما است. ما به یک جعبه‌ابزار ذهنی نیاز داریم، مجموعه‌ای متشکل از ابزارهایی که امکان فهم بهتری از جهان را به ما می‌دهند و دوبلی در این کتاب، این ابزارها را به معرفی می‌کند.

دوبلی درباره این ابزارها می‌گوید:

«نکتهٔ اساسی این است که این ابزارها بمراتب مهم‌تر از دانش حقیقی، مهم‌تر از پول و مهم‌تر از روابط و هوش ما هستند. چند سال پیش شروع کردم به گردآوری این ابزارهای ذهنی تا بتوانم برای خودم یک زندگی خوب بسازم. در این مسیر به‌مرور گنجینه‌ای از ابزارها به دست آوردم که از یک‌سو ابزارهایی تقریباً فراموش‌شده و مربوط به دوران قدیم را شامل می‌شود و از سوی دیگر ابزارهایی که حاصل جدیدترین پژوهش‌های روان‌شناختی بوده‌اند و در برمی‌گیرد. می‌توانید این کتاب را به‌عنوان کتابی از فلسفهٔ قدیم برای زندگی در قرن بیست و یکم توصیف کنید. من سال‌هاست که از این ابزارها در زندگی روزمرهٔ خودم بهره می‌برم. آن‌ها به من در رویارویی با بسیاری از چالش‌های کوچک و بزرگ زندگی‌ام یاری رسانده‌اند. از آنجایی که زندگی من تقریباً در تمام جنبه‌ها بهبود یافته است، (کم‌پیشت شدن موها یا چین‌وچروک صورتم چیزی از احساس خوش‌بختی‌ام نکاسته است)، می‌توانم با وجدانی آسوده این ابزارها را به شما نیز توصیه کنم؛ این ۵۲ابزار فکری شاید تضمین‌کنندهٔ یک زندگی خوب نباشند اما به شما فرصتی برای مبارزه می‌دهند.»

تازه های سلامت

این باورها درباره کرونا اشتباه است!

فرضیات زیادی در مورد کووید ۱۹ وجود دارد؛ ضروری است بدانیم چه گفته‌هایی در مورد این ویروس نادرست است تا از انجام آنها پرهیز کنیم.

●استفاده مکرر از داروی گیاهی موثر است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، کارشناسان تاکید دارند که استفاده مکرر از یک گیاه دارویی یا ماده غذایی توصیه نمی‌شود، چرا که گیاهان دارویی باید زیر نظر پزشک تجویز شوند که در غیر این صورت ممکن است در روند درمان تداخل ایجاد کنند.

●استفاده از دو ماسک روی هم لازم است؟

برای عموم مردم استفاده از ماسک های سه لایه پزشکی کفایت می کند و نیازی به استفاده دو ماسک همزمان (بر روی هم نیست) و به هیچ وجه در روند آسیژن رسانی خون و اندام‌های داخلی بدن خللی ایجاد نمی‌کند، اما توصیه می شود که هموطنان ماسک اضافه به همراه خود داشته باشند تا در صورت آلودگی ماسک، تعویض شود. همچنین استفاده از ماسک های فیلتردار تنها برای کار درمان اندیکاسیون(ضرورت) دارد.

●کرونا جوانان را تهدید نمی کند؟

برخی از افراد جوان بر این باورند که بیماری کرونا آنها را تهدید نمی کند، در صورتیکه مورد فوتی در افراد جوان و حتی بدون بیماری زمینه‌ای نیز در سطح استان به ثبت رسیده است. بررسی‌ها در کشورهای مختلف نشان می دهد محققان دریافتند شدت بیماری کووید۱۹ در جوانان بالغ بیش از سایرین است و ۲۰درصد از جوانانی که در بیمارستان بستری می‌شوند، از بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) سردر می‌آورند. به گفته محققان بسیاری از این افراد حتی پس از نابودی کامل ویروس نیز به مراقبت‌های پزشکی مستمر نیاز دارند.

●استفاده مداوم از دستگاه بخور مفید است؟

رطوبت و مرطوب بودن مجاری تنفسی از بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند، اما رطوبت زیاد و بیش از اندازه و بخور سایر مواد، بستری مناسب برای ایجاد بیماری های قارچی بوده و استفاده از بخور موادی چون جوش شیرین یا سایر مادها که این روزها در فضای مجازی دست به دست می شود، پایه و بنیه علمی و پزشکی نداشته و چه بسا ممکن است مضر نیز باشند. عارضه اصلی بیماری کرونا اختلال در آکسیژن رسانی و کمبود آکسیژن خون است وقتی این افت آکسیژن رخ بدهد، اولین ارگان هایی که در بدن آسیب می بینند اعضایی هستند که مصرف آکسیژن بالایی دارند از جمله مغز و قلب و روده‌تر از بقیه اعضا در عملکرد خود دچار اختلال شده و از کار می افتند، حتی ممکن است سکته قلبی و مغزی به دلیل ترس نیز رخ بدهد.

●آیا گلاب در برابر ویروس کرونا خاصیت ضدعفونی دارد؟

براساس برخی توصیه های سنتی، استفاده از گلاب به دلیل نقش ضدعفونی که دارد باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و همچنین بهبود علائم آن می شود. اما لازم است بدانیم تاکنون هیچ مطالعه ای نقش ضدعفونی کنندگی این ماده را در برابر ویروس ها خصوصا ویروس کرونا به اثبات نرسانده است. اگرچه گلاب، از نظر خواص مفید برای سلامتی بدن، خصوصا اعصاب و روان، اهمیت دارد اما نقش ضدعفونی کنندگی آن از نظر علمی تایید نشده است. در برخی مطالعات مشاهده شده که عصاره ی گل محمدی با درجه ی غلظت بالا، درجاتی از خاصیت آنتی باکتریایی از خود نشان داده است که البته در این باره نیز بین نتایج مقالات مختلف تضاد وجود دارد. از طرفی باید توجه داشت که عامل ایجاد کننده ی بیماری کووید ۱۹ از جنس ویروس هاست. براساس مطالعات و شواهد علمی موجود، گلاب، هیچ نقشی در ضدعفونی سطوح و دست ها در برابر ویروس کرونا ندارد. توصیه می شود برای ضدعفونی از الکل و وایتکس، براساس دستورالعمل های اعلام شده استفاده کنید.

●آیا ابتلا به بیماری کرونا ممکن است باعث زایمان زودرس شود؟

با توجه به جدید بودن ویروس کرونا، در مورد عوارض ابتلا به این ویروس در دوران بارداری اطلاعات کافی و بر اساس شواهد معتبر وجود ندارد؛ اما به دلیل ایجاد تغییر در سیستم‌های ایمنی و فیزیولوژیک در دوران بارداری، و با توجه به مقالات و گزارش‌های مربوط به بیماری‌های ویروسی سارس و مرس طی سالیان اخیر، به نظر می‌رسد که زنان باردار بیش از سایرین مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی هستند. از آنجا که ابتلا به این بیماری‌ها در مواردی با زایمان زودرس همراه بوده است، همواره این نگرانی وجود داشته است که آیا ابتلا به بیماری کرونا باعث زایمان زودرس در مادران می‌شود؟ در حال حاضر اطلاعات محدودی در این خصوص وجود دارد. اطلاعات در خصوص عوارض نوزادان متولد شده از مادران باردار مبتلا به بیماری کرونا نیز محدود است. در واقع به صورت قطعی مشخص نیست که آیا زایمان زودرس به دلیل آلودگی مادر به بیماری کرونا بوده است یا خیر. در شرایط کنونی، قرنطینه خانگی در خانم های باردار و اقدامات پیشگیرانه با دقت بیشتر، توصیه می‌شود.

باجامعه 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 ماباشان 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

واکسن ایرانی کرونا مشابه چین و روسیه؛

احتمال دسترسی به واکسن تا تیرماه

دکتر مینو محرز- محقق اصلی پروژه تولید واکسن کرونای ایرانی و عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به جزییات روند تولید واکسن کرونای ایرانی که به تازگی مجوز سازمان غذا و دارو و کمیته اخلاق را برای ورود به فاز مطالعات انسانی دریافت کرده است، گفت: اگر نتایج مطالعات انسانی این واکسن هم مانند فاز حیوانی آن خوب و موفقیت‌آمیز باشد، امیدواریم تا اواخر تیر ماه به تولید برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مینو محرز درباره جزئیات روند تولید اولین واکسن کرونای ایرانی که اخیراً مجوز سازمان غذا و دارو و کمیته اخلاق در پژوهش وزارت بهداشت را برای آغاز مطالعات انسانی دریافت کرده است، گفت: واکسن کرونایی که تولید شده، درواقع ویروس ضعیف شده است که مانند واکسن‌هایی است که در کشورهایی مانند چین و روسیه ساخته شده است.

نتایج آزمایش واکسن ایران بر روی ۳ حیوان

وی با بیان اینکه مطالعات حیوانی این واکسن کرونا نتیجه بخش بوده است، افزود: این واکسن بر روی سه حیوان موش، خرگوش و میمون آزمایش شده است و در هر سه مورد موفقیت‌آمیز بوده است. بعد از پایان مطالعات حیوانی و نتایج موفق آن، مستندات به سازمان غذا و دارو ارائه شد که مورد تایید این سازمان قرار گرفت و کمیته اخلاق هم مجوز آغاز مطالعات انسانی آن را ارائه داد است و باید کلینیکال ترایال انسانی این واکسن را که سه مرحله دارد، آغاز کنیم. محرز درباره تعداد داوطلبان برای آزمایش انسانی واکسن کرونا، ادامه داد: این مورد به تدریج اعلام می‌شود. افراد داوطلب باید واکسن را در دو دوز تزریق کنند و مطالعه انسانی آن باید در سه مرحله انجام شود تا اگر در این آزمایشات هم، واکسن هم مصون بود و هم موثر بود، بتواند به تولید برسد. وی گفت: ایمنی این واکسن در بخش حیوانی خوب بوده است و بالای ۷۰درصد ایمنی داشته است.

شرایط داوطلبان در فاز مطالعه انسانی

محرز درباره شرایط داوطلبان تزریق واکسن در فاز مطالعاتی، گفت: داوطلبان باید بین ۱۸ تا ۵۰ سال بوده، سالم باشند، بیماری خاصی نداشته باشند، قبلا به کرونا مبتلا نشده باشند و تست کووید۱۹ آن‌ها هم منفی باشد.

واکسن کرونای ایرانی احتمالا تا تیر در دسترس قرار می گیرد

وی درباره زمان احتمالی تولید انبوه و دسترسی به این واکسن، گفت: اگر جلبی خوشبینانه فکر کنیم، در سال جدید و اواخر بهار می‌توانیم این واکسن را داشته باشیم. واکسن‌های کرونایی هم که در دنیا آماده شده تا بخواهد به دست ما برسد، زودتر از تیر ماه نخواهد بود. ان شاءالله واکسن خودمان هم تا همان زمان یعنی تا تیر ماه نتیجه خواهد داد. محرز با بیان اینکه اگر نتایج مطالعات انسانی این واکسن هم مانند فاز حیوانی آن خوب و موفقیت‌آمیز باشد، امیدواریم تا تیر ماه به تولید برسد، گفت: اگر واکسن ایمن و موثر باشد، باید مجدداً از سازمان غذا و دارو مجوز دریافت کند و بعد از آن می‌تواند وارد فاز تولید شود. وی با تأکید کرد: واکسن‌هایی که در دنیا موجود است تا بخواهد تولید انبوه شود و به دست ما برسد نیز همین قدر طول می‌کشد. امیدواریم ما هم بتوانیم مطالعات را انجام داده، نتیجه بگیریم و واکسن در حدود خرداد یا تیرماه آماده شود.

کاوش

چرا پوستتان خشک می‌شود؟

خشکی پوست یکی از مشکلات پوستی رایج در بین مردم است که در سنین مختلف در نواحی مختلف بدن بروز می‌کند. پوست ما برای نرم و لطیف ماندن به ۱۰ تا ۱۵ درصد آب نیاز دارد و مقدار پایین‌تر روی خاصیت ارتجاعی آن تأثیر منفی می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، پوست خیلی خشک، رطوبت زیادی از دست می‌دهد و به طور قابل مشاهده‌ای دهیدراته است. بر اساس گفته آکادمی پوست آمریکا، علائم خشکی پوست شامل موارد زیر می‌شود.

خشکی یا چین و چروک عمیق
خارش پوست
پوسته پوسته شدن
خشن بودن در حین لمس کردن پوست
قرمزی پوست

هر قسمتی از بدن می‌تواند دچار خشکی پوست شود اما این مشکل بیشتر در ناحیه دست‌ها، بازوها و پاها دیده می‌شود. با مرطوب کردن پوست می‌توان ظاهر و البته عملکرد آن را بهبود داد چون پوست یک ارگان وسیعی است که نقش‌های متعددی در بدن انسان ایفاء می‌کند. باید بدانید که پوست خشک می‌تواند باعث بروز عفونت‌های باکتریایی شده و نتواند به وظیفه حفاظتی خود عمل کند.

عوامل خشکی پوست

گرزوزیس یا همان خشکی پوست عارضه‌ای است که در بین میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان وجود دارد. این مشکل به صورت حاد یا مزمن و در واکنش به تغییرات محیطی، مراقبت‌های نامناسب از پوست یا بیماری‌ها خود را نشان می‌دهد. اکثر افراد در زمان‌های مختلف زندگی خود با علائم خشکی پوست دست به گریبان بوده‌اند. این مسئله می‌تواند ناشی از عوامل بیرونی یا درونی باشد که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

بیماری‌ها

دیابت، بیماری‌های غدد تیروئید و بیماری‌های کلیوی، درماتیت تماسی (واکنش التهابی پوست در تماس با عوامل شیمیایی) و درماتیت آتوپیک (اگزما) جزو بیماری‌هایی هستند که پوست را به طور افراطی خشک می‌کنند. این بیماری‌ها به شیوه‌های متفاوتی روی درجه رطوبت لایه شاخی پوست و درم (لایه میانی) تأثیر می‌گذارند. علامت اصلی که نشان می‌دهد پوست خشک شده خارش است. به بیان دیگر، خارش مملوم ناشی از خشکی پوست است. بنابراین مهم است به کمک نرم‌کننده‌ها و مرطوب کننده‌ها از سد حفاظتی پوست مراقبت کنید.

آب و هوای بیش از حد سرد یا گرم

زندگی در آب و هوای سردتر به‌ویژه در فصل زمستان که دمای هوای بیرون خشک است همان‌طور که هوای داخل منزل نیز به دلیل وسایل گرمایشی خشک است باعث می‌شود که خون از درم یا همان لایه میانی پوست بیرون کشیده شود. این اتفاق زمانی که هوا بیش از اندازه گرم و خشک است و گرما و باد کولر آب پوست را تبخیر می‌کند نیز اتفاق می‌افتد. در چنین مواقعی بهتر است که زمان دوش گرفتن را کمتر کنید و پوستتان را با آب ولرم شستشو دهید. در نهایت نیز کرم مرطوب‌کننده مناسب بزنید.

حمام زیاد و طولانی

اگر عادت دارید که زیاد حمام کنید و حمام‌هایتان نیز طولانی هستند بدانید که این مسئله به خشکی پوست می‌انجامد. محصولات شستشوی پوست حاوی ترکیباتی هستند که چربی‌های طبیعی روی پوست را از بین می‌برند. این مسئله نیز باعث می‌شود که لایه محافظتی پوست به مرور از بین برود. علاوه براین، قرار گرفتن افراطی در معرض ترکیبات شیمیایی آسیب‌رسان باعث تخریب لایه محافظتی پوست می‌شود. در این صورت نیز ترکیبات مخرب خارجی در لایه‌های عمیق‌تر پوست نفوذ می‌کنند.

پیری

با گذشت زمان و افزایش سن خشکی پوست نیز بیشتر می‌شود. چون با گذشت زمان تغییراتی در روند کراتین‌سازی و میزان چربی لایه شاخی پوست ایجاد می‌شود. بنابراین افراد مسن بیشتر در معرض خشکی پوست قرار می‌گیرند. هر چه سن بالاتر می‌رود، درم یا همان لایه میانی پوست سبوم کمتری تولید می‌کند. حتماً می‌دانید که سبوم چربی طبیعی پوست است که باعث نرمی و جوانی آن می‌شود. کاهش سبوم نیز باعث خشکی سطح پوست و از بین رفتن لایه حفاظتی در برابر عوامل محرک بیرونی می‌شود.

مصرف دخانیات

همین سیگار کوچکی که به دست می‌گیرید حاوی ترکیبات شیمیایی سمی است که روند پیری پوست و همچنین خشک شدن آن را افزایش می‌دهد. علاوه براین، سیگاری‌ها پوست خشک‌تری دارند و چین چروک اطراف لبشان بیشتر است. سیگار به طور چشمگیری روند تخریب کلاژن را افزایش داده خاصیت ارتجاعی پوست را پایین می‌آورد. بنابراین روند پیری پوست افزایش پیدا می‌کند.

پوست را مرطوب کنید

همان‌طور که گفته شد خشکی پوست عوامل متعددی دارد اما کاری که شما باید بکنید محافظت از پوست و مرطوب نگه داشتن آن است. بهترین کار برای مراقبت از پوست خشک این است که دوش‌های کوتاه با آب ولرم بگیرید و سپس مرطوب کننده مناسب بزنید. چون بعد از دوش پوست نفوذپذیری بیشتری دارد و به راحتی کرم‌ها را جذب می‌کند. در نهایت اینکه خارش پوست یک علامت قدیمی است. در نتیجه اگر مشاهده می‌کنید که پوستتان به طور مکرر دچار خارش می‌شود به این معنی است که دهیدراته شده و آب خود را از دست داده است. بنابراین لازم است که به میزان کافی آب بنوشید و به طور مرتب کرم مرطوب کننده بزنید.

چه عاملی مقابله همگانی با کرونا را تقویت می کند؟

جامعه‌شناسی و پژوهشگر اجتماعی معتقد است: رعایت ضوابط بهداشتی مقابله با کرونا توسط مسئولان، مقابله جمعی با این بیماری را تقویت می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اکبر مجدالدین طاهرکارد: جلب اعتماد ملی در یک کشور که به تدریج (در طول زمان) حاصل می‌شود، یکی از اقدامات موثر در رعایت قواعد و ضوابط اجتماعی یک جامعه است. وی تصریح کرد: به عبارت دیگر، جلب اعتماد اجتماعی سبب گفت وگو با مردم در مواقع بحران نظیر جنگ، بلایای طبیعی، بیماری و پذیرش عمومی به رعایت مقررات اجتماعی می‌شود.

مجدالدین ادامه داد: به عنوان مثال، با شیوع کرونا برخی شهروندان در خصوص آمار مبتلایان به این بیماری و جانباختگان با ابهام و تردید روبه‌رو بوده و براین اساس پذیرش همه ضوابط پیشنهادی مقابله با کرونا نیز مورد شبهه واقع می‌شد.

استاد بازنشسته دانشگاه شهید بهشتی افزود: انطباق قواعد ومقررات پیشنهادی جامعه با واقعیات نیز یکی از مولفه‌های اصلی در پذیرش و رعایت ضوابط اجتماعی محسوب می‌شود. به عنوان مثال، تعطیلی کسب و کارها بدون تامین معیشت بیکاران عملا امکان‌پذیر نخواهد بود. وی همچنین با اشاره به تحریم‌ها و مشکلات اقتصادی کشور یادآور شد: عدم فروش نفت و تحمیل هزینه‌های مقابله با کرونا بر بودجه ملی کشور نیز بی‌شک بر حمایت دولت از اقشار محروم اثر گذار بوده و سبب کاهش شدت عمل برای مقابله با این بیماری و تعطیلی بلندمدت مشاغل و مراکز تجاری و اقتصادی شده است.

مجدالدین تاکید کرد: قانون گرایی مسئولان و رعایت اصول بهداشت و درمان توسط آنها نیز بر تقویت رعایت همگانی قوانین اجتماعی موثر است. حضور مسئولان کشور در تجمعات، بازدید از برخی پروژه‌ها، مناطق محروم، حضور در جمع خبرنگاران و... هریک می‌تواند این مقابله همگانی را تضعیف و شرایط را عادی جلوه دهد. وی ادامه داد: برگزاری اجتماعات در برخی اماکن مذهبی، هنری و... هم می‌تواند اذهان عمومی برای رعایت این اصول را کاهش دهد.

ضرورت ممنوعیت تردد وسائل نقلیه عمومی همگام با اعمال ممنوعیت تردد جادهای

مجدالدین خاطرنشان کرد: اعمال ممنوعیت تردد جاده‌ای به منظور کاهش مسافرت شهروندان نیز باید با ممنوعیت تردد وسائل نقلیه عمومی همچون قطار واتوبوس و هواپیما همراه باشد؛ شدت شیوع کرونا به دلیل مسافرت با تغییر وسیله نقلیه شخصی به عمومی تغییری در وضعیت ابتلا ایجاد نمی‌کند.

این جامعه‌شناس افزود: تبلیغات رسانه‌های جمعی با بهره‌گیری از اطلاعات پزشکی و بهداشتی نظیر ساخت آگهی تلویزیونی "هر ۴دقیقه یک ایرانی به دلیل ابتلا به کرونا جان می‌بازد" و نمایش صحنه‌های ناگوار که به دلیل سهل‌انگاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی رخ داده است نیز می‌تواند یک عامل ترغیب کننده برای جامعه باشد.

وی تصریح کرد: استاد بر جنبه‌های اخلاقی و دینی واقعه نیز حفظ و مراقبت از سلامتی فردی و اجتماعی را تقویت می‌کند. در دین اسلام حفظ جان واجب است و نباید عامدانه و عالمانه خود را در معرض خطر قرار داد؛ بنابراین رعایت پروتکل‌های بهداشتی با اشاره به این مباحث نیز می‌تواند با هدف حفظ جان مسئولیت اجتماعی تقویت شود.