گوناگون

هیچ شهری در شرایط آبی نیست

با انتشار جدیدترین نقشه کرونایی ایران، ۲۸۵ شهرستان قرمز، ۱۱۰ شهرستان نارنجی و ۵۲ شهرستان در وضعیت زرد قرار دارند و هیچ شهری در شرایط آبی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در تازه‌ترین رنگ‌بندی کرونایی کشور علاوه بر شهرهای قرمز قبلی، شهرستان‌های دیگری هم از روزشنبه- ۹ مرداد ماه قرمز خواهند شد که این موارد از طریق اپلیکیشن ماسک اعلام شده است.

بر اساس این گزارش، رنگ بندی کرونایی شهرستان‌هایی که از شنبه قرمز خواهند شد، به شرح زیر است:

اهر، بناب، تبریز، جلفا، شبستر، هشترود (آذربایجان شرقی)، تکاب، سردشت، شوط، مهاباد (آذربایجان غربی)، پارس آباد (اردبیل)، خوانسار، فریدون شهر، مبارکه، چادگان (اصفهان)، اشتهارد (البرز)، دهلران (ایلام)، فردوس (خراسان جنوبی)، تربت جام (خراسان رضوی)، مانه و سملقان (خراسان شمالی)، آبادان، اهواز، خرمشهر، دشت آزادگان، شادگان، شوش (خوزستان)، مهدی شهر (سمنان)، لوز، خرامه، زرقان، فیروزآباد، قیر و کارزین، مصسنی، نی ریز (فارس)، ازنا، دورود، چگنی (لرستان)، سوادکوه شمالی، عباس آباد، نکا، کلاردشت، گلوگاه (مازندران)، آشتیان، تفرش، شازند (مرکزی)، بهار، تویسرکان، رزن (همدان)، اردل، کیار (چهارمحال وبختیاری)، مریوان (کردستان)، کوهبنان (کرمان)، هرسین، پاوه، کرمانشاه (کرمانشاه)، دنا، لنده، گچساران (کهگیلویه و بویر احمد)، گمیشان (گلستان)، فومن، لنگرود، ماسال (گیلان)، بهاباد (یزد).

ورزش‌های هوازی موجب روند پیری سالم در مغز می‌شود

دانشمندان علوم مغز و اعصاب مدت‌هاست می‌دانند که تمرینات هوازی مانند پیاده روی، شنا، دویدن یا دوچرخه سواری تا حد زیادی برای سلامت مغز مفید هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقات جدید دانشگاه ایالتی کارادو نشان می‌دهد ماده سفید مغز که باعث اتصال و انتقال سیگنال‌ها بین نورون‌ها می‌شود، می‌تواند در واکنش به ورزش هوازی، تغییر بهتر نموده و موجب تقویت یادآوری خاطره در شرکت کنندگان شود.

نتایج این مطالعه نشان داد مناطقی از مغز که بیشتر در معرض پیری قرار دارند همان مناطقی هستند که بیشترین بهره را از ورزش هوازی می‌برند. که نشان می‌دهد ورزش هوازی منظم یک راهکار مؤثر برای کاهش خطر زوال شناختی در جهان است چرا که انتظار می‌رود هر ۲۰ سال با افزایش سن جمعیت، نرخ ابتلاء به زوال عقل دو برابر شود.

در این مطالعه ۱۸۰ شرکت کننده به طور تصادفی به گروه‌هایی تقسیم شدند که در طول شش ماه سه بار در هفته ورزش‌های اختصاص یافته را انجام می‌دادند. یک گروه در این مدت حدود ۴۰ دقیقه راه می‌رفت. گروه دیگر در یک کلاس رقص شرکت کردند که در طی شش ماه به تدریج سخت‌تر شد. و گروه آخر به عنوان گروه کنترل، محدود به تمرینات تعادلی و کشش بود که هدف آن پایین نگه داشتن ضربان قلب آنها بود.

قبل و بعد از این اقدامات، شرکت کنندگان تحت مجموعه‌ای از MRI و تست‌های شناختی و قلبی تنفسی قرار گرفتند. تیم تحقیق دریافت که شرکت کنندگان در گروه‌های پیاده روی و رقص پس از شش ماه ورزش هوازی، شاهد افزایش ماده سفید مغزشان بودند.

به عبارت دیگر، فعالیت بدنی روی ماده سفید مغز تأثیر مثبت می‌گذارد، به ویژه در مناطقی که در معرض پیری هستند، مانند جسم پینه‌ای و سینگولوم، که توانایی‌های شناختی مهمی مانند حافظه و عملکرد اجرایی را به عهده دارند.

در گروه پیاده روی، علاوه بر مزایای قوق، بهبود در عملکرد حافظه هم مشاهده شد و آنها بیشتر قادر به یادآوری خاطرات گذشته شان بودند.

محققان معتقدند فعالیت‌هایی که واقعاً ضربان قلب را افزایش می‌دهند ممکن است برای مبارزه با برخی از عوارض جانبی پیری مغز بهتر باشند.

کنترل قندخون در پیشگیری از آلزایمر مؤثر است

مدیریت خوب سطح گلوکز خون یکی از هفت تغییر در سبک زندگی است که مردم می توانند برای حفاظت از سلامت قلب و مغز انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیس نت، دلایل زیادی برای پیشگیری از ابتلاء به دیابت یا کنترل آن در صورت ابتلاء به آن وجود دارد، زیرا دیابت با خطرات بیشتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و قطع پا همراه است.

اما دلیل دیگری هم برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری وجود دارد چراکه عامل خطر عمده برای زوال عقل است.

در حالی که محققان هنوز در حال بررسی این هستند که چه عواملی باعث افزایش خطر می‌شود اما این را می‌دانند که با افزایش- و پایین آمدن- سطح قند خون بدن مرتبط است.

«ریچل ویتمر»، رئیس بخش اپیدمیولوژی دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «چه دیابت نوع ۱ یا نوع۲ باشد، کنترل قند خون برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. این انگیزه دیگری برای داشتن کنترل خوب است.»

بیشتر تحقیقات در مورد رابطه دیابت و زوال عقل شامل دیابت نوع ۲ است که مطالعات نشان می‌دهد تقریبا خطر زوال عقل را دو برابر می‌کند و ممکن است باعث ابتلاء به آن چند سال زودتر شود. برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، پیشرفت‌های درمانی منجر به افزایش طول عمر شده است.

محققان پی بردند افراد مسن مبتلا به دیابت نوع ۱ که فقط برای یک افزایش قند خون در بیمارستان بستری شده بودند بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل بودند و کسانی که به دلیل بالا و پایین شدن قندخون در بیمارستان بستری نشدند شان برابر بیشتر احتمال دارد که بعدا دچار زوال عقل شوند.

به گفته محققان، گلوکز برای مغز بسیار مهم است. اگرچه فقط ٪۲ از وزن بدن را تشکیل می‌دهد اما مغز از ٪۲۰ تا ٪۳۰ از گلوکز در گردش خون استفاده می‌کند.

تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که ممکن است مقدار زیاد گلوکز باعث تولید سریع بتا آمیلوئید پروتئین‌هایی که با هم تجمع یافته و پلاک‌های آمیلوئید را در مغز تشکیل می‌دهند، شود. بتا آمیلوئید در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارد.

یک جرعه کتاب

مذاکره درباره مسائل غیر قابل مذاکره
چگونه از پس عاطفی‌ترین تعارضات درونی بر آییم؟
مترجم: علی بهرام‌پور
انتشارات سخنوران

پیام آشنا: مذاکره درباره مسائل غیر قابل مذاکره کتابی نوشته دانیل شیپرو، موسس و رئیس برنامه‌های بین‌المللی مذاکرات هاروارد است.

مذاکره درباره مسائل غیر قابل مذاکره نمونه جدیدی را برای حل تعارض معرفی کرده است. دانیل شیپرو در این کتاب روش‌هایی را ارائه کرده که مخلوطی از مؤلفه‌های احساسی- شناختی و سیاسی است و طرفین را دعوت می‌کند به اختلافاتشان به شیوه‌ای بنگرند که جالب به نظر برسد. با کمک شیپرو، تعارضات به یک غنای درمانی رسیده و در راستای رفع و تسکین مؤثر حرکت می‌کنند.

شیپرو در این کتاب همه تله‌هایی را که هنگام مذاکره با آنها روبه رو می‌شویم، شکسته است و برای پیشبردن کارهای غیرممکن ابزاری در اختیارمان قرار داده است.

خواندن کتاب مذاکره درباره‌ی مسائل غیر قابل مذاکره را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

خواندن این کتاب برای همه کسانی که دوست دارند تعارضات خود را بدون پرخاشگری و کاملا منطقی رفع کنند، مفید است.

درباره دانیل ال. شیپرو

دانیل ال. شیپرو، مؤسس و مدیر برنامه‌های بین‌المللی مذاکره هاروارد، پروفسور آنجمن روانشناسی در بیمارستان مکلین/ دانشکده پزشکی هاروارد و مرکز وابسته به برنامه‌های مذاکره در دانشکده حقوق هاروارد است. او به بیش از ۵۰۰ شرکت و رهبران دولتی مشاوره می‌دهد و همه مذاکره‌کنندگانی را که در خانواده دچار بحران شده و با مدیران حوزه‌های مختلف اختلاف نظر دارند، راهنمایی می‌کند. روش‌های موفق حل تعارض شما را بدون پرخاشگری و کاملا منطقی رفع کنند، مفید است.

درباره دانیل ال. شیپرو

دانیل ال. شیپرو، مؤسس و مدیر برنامه‌های بین‌المللی مذاکره هاروارد، پروفسور آنجمن روانشناسی در بیمارستان مکلین/ دانشکده پزشکی هاروارد و مرکز وابسته به برنامه‌های مذاکره در دانشکده حقوق هاروارد است. او به بیش از ۵۰۰ شرکت و رهبران دولتی مشاوره می‌دهد و همه مذاکره‌کنندگانی را که در خانواده دچار بحران شده و با مدیران حوزه‌های مختلف اختلاف نظر دارند، راهنمایی می‌کند. روش‌های موفق حل تعارض خود را بدون پرخاشگری و کاملا منطقی رفع کنند، مفید است.

نمکی: محموله‌های جدید واکسن کرونا در راه است

وزیر بهداشت با بیان اینکه ما محموله‌های جدید واکسن کرونا را در راه داریم، گفت: واکسیناسیون اصحاب سینما را از هفته آینده آغاز می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، سعید نمکی روز پنج‌شنبه در حاشیه تزریق واکسن کرونا به خبرنگاران، گفت: امروز گروه های دیگری را به مجموعه گروه های سنی هدف که قبلا تعیین کرده بودیم و در مراکز مختلف مشغولند، اضافه کردیم. یکی از این گروه ها اصحاب رسانه و خبرنگاران هستند که در این مدت واقعا شرمنده محبت این عزیزان هستیم که از روزهای آغازین درگیری ما با کرونا در کنار ما بودند. چه در حوزه اطلاع رسانی به مردم و چه برای انتقال اخبار بسیار کمک کردند. واکسیناسیون این عزیزان را از امروز آغاز کردیم و ان‌شاءالله در طول هفته آینده تمام خواهیم کرد.

وی افزود: از امروز همچنین واکسیناسیون اصحاب سینما و عزیزانی را که در هنر سینما برای خلق آثار سینمایی کار می‌کنند، از هفته آینده آغاز کنیم تا با خیال آسوده‌تر بتوانند آثار فاخر را برای سینما و کشور خلق کنند. همچنین، گروه‌های سنی پایین‌تر را هر دو سه روز یکبار اعلام می‌کنیم ما امیدواریم که واکسیناسیون را در آخرین روزهای دولت، به بالاتر از آنچه که تعهد کرده بودیم، برسانیم.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: در حال حاضر واردات واکسن به خوبی انجام می شود و مواعی که برخی با شد و همچنین واکسیناسیون اصحاب سینما و عزیزانی را که در هنر سینما برای خلق آثار سینمایی کار می‌کنند، از هفته آینده آغاز کنیم تا با خیال آسوده‌تر بتوانند آثار فاخر را برای سینما و کشور خلق کنند. همچنین، گروه‌های سنی پایین‌تر را هر دو سه روز یکبار اعلام می‌کنیم ما امیدواریم که واکسیناسیون را در آخرین روزهای دولت، به بالاتر از آنچه که تعهد کرده بودیم، برسانیم.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: در حال حاضر واردات واکسن به خوبی انجام می شود و موانعی که برخی با مقاررا دبسته بودند و بدعهدی کرده بودند، مرتفع شده و واکسن را به خوبی وارد می‌کنیم. واکسن داخلی هم به سطحی از تیراژ رسیده که ما دلگرمی بیشتری برای حمایت دریافت واکسن داخلی نیز داریم.

وی ادامه داد: همکاران ما در فشار سنگینی هستند. پروتکل‌ها هم که اصلا رعایت نمی شود. جامه و رستوران های باز، شهر شلوغ و رفت و آمدهای بی رویه وجود دارد و به دلیل این عدم رعایت ها هر روز فشار بر همکاران ما بیشتر می‌شود، اما همکاران ما امیدی از اینکه اتفاق جدیدی رخ دهد، ندارند مگر اینکه خود مردم محبت کرده و بیشتر رعایت کنند، ما خودمان را برای سهمگینی این امواج آماده کرده‌ایم.

نمکی در خصوص وضعیت تامین واکسن کرونا اعم واکسن داخلی و خارجی، ادامه داد: ما محموله های جدید خوبی را در راه داریم. نگرانی از بابت تامین واکسن نداریم و به همین دلیل داریم گروه‌های هدف را افزایش می دهیم و در هفته آینده شاهد گسترش تعداد گروه‌های هدف در مشاغل مختلف و در موارد ریسک پذیر خواهیم بود.

نمکی در ادامه در خصوص وضعیت بیمارستان ها عنوان کرد: همانطور که قول داده بودیم، اجازه نمی دهیم که در هیچ موج بیماری، کسی پشت درب بیمارستانی بماند، بر این عهد و پیمان هستیم و ادامه خواهیم داد، اما همکاران ما از روز نخست در بدترین فشار امواج کرونا هستند ویروس دلتا یا به تعبیری هندی، ویروس بسیار سرکشی است که هم قدرت سرایت بسیار بالا و هم قدرت بیماری زایی و بستری کردن بیمار را دارد.

وزیر بهداشت گفت: از همکارانمان در ناجا، سپاه و سایر ارگان‌ها برای راه اندازی بیمارستان‌های سیار و صحرایی کمک هایی را گرفتیم. به ویژه در استان های سیستان و بلوچستان و برخی استان ها؛ در تهران هم ستاد اجرایی و دیگر ارگانها به ما کمک هایی می کنند البته این را هم باید بگوییم که بیشترین محور فشار و بار اصلی روی دوش بیمارستان های دانشگاهی است.

شنبه ها با فناوری

قابلیت جالب گوشی‌های هواوی برای هشدار وقوع زلزله

هواوی با قابلیت «هشدار زلزله» امکانی را برای کاربران خود فراهم کرده تا به وسیله دریافت هشدار روی گوشی، از وقوع زلزله مطلع شده و بتوانند اقدامات ایمنی لازم را انجام دهند. در آخرین تغییرات امکانات جالب دیگری نیز به این فناوری هواوی افزوده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، رابط کاربری گوشی‌های هواوی همواره یکی از پر امکانات‌ترین رابط‌های کاربری در دنیای گوشی‌ها بوده است. این شرکت قابلیت جالبی برای گوشی‌های خود در نظر گرفته که می‌تواند با کاربرد بسیار مفید خود، راهکاری برای نجات جان کاربران باشد.

بنا بر گزارش کاربران چینی، این قابلیت در حال حاضر با نام Earthquake Warning و به صورت نوتیفیکیشن هشدار در اختیار کاربران گوشی‌های مجهز به سرویس‌های موبایلی HMS هواوی، قرار گرفته است.

این قابلیت در حال حاضر دو نوع هشدار را برای کاربران ارسال می‌کند که شامل سطح هشدار فاجعه‌بار و هشدار جهت آگاهی است.

همانطور که مشخص است این دو نوع هشدار برای دو سطح متفاوت از خطر بوده و متناسب با نوع داده‌های دریافت شده برای حادثه احتمالی، نوع اعلان هشدار برای کاربر نیز تغییر می‌کند. نوع هشدار به کاربر نیز از طریق پخش آلارم توسط دستگاه و نمایش نوتیفیکیشن‌ها خواهد بود.

لازم به یادآوری است که هنگام وقوع زمین‌لرزه، شدت لرزش در منطقه حضور شما، تحت تأثیر فاصله از مرکز لرزه و شدت یا بزرگی آن است. هر چه به مرکز نزدیک‌تر بوده یا شدت وقوع بیشتر باشد، احساس و میزان تأثیر لرزش توسط شما بیشتر و متناسب با آن، شدت تخریب نیز افزایش پیدا خواهد کرد. با افزایش فاصله از مرکز زلزله نیز تخریب به تدریج کاهش می‌یابد.

این سیستم هواوی بر اساس کانون زلزله، شدت تخمینی و سطح هشدار، داده‌های هشدار را برای تجهیزات آن منطقه (با در نظر گرفتن فواصل) صادر می‌کند.

به بیان دیگر، در مناطقی که لرزش ضعیف است، فقط یک پیام اطلاع‌رسانی توسط کاربر دریافت می شود تا از آماده اقدامات ایمنی باشند. در صورت احتمال وقوع زمین‌لرزه شدیدتر، هشدار نیز جدی‌تر و مشخص‌تر خواهد بود و تلاش می‌شود تا به هر طریقی، شدت بالای حادثه را به اطلاع کاربر برساند.

علاوه بر این، قابلیت «هشدار زلزله» در گوشی‌های هواوی، اطلاعات اضطراری و اقدامات پزشکی لازم را نیز در مواقع بحرانی در اختیار کاربر قرار می‌دهد.

این قابلیت گوشی‌های HMS هواوی در حال حاضر در چین فعال بوده و انتظار می‌رود در آینده برای کاربران سایر مناطق نیز در دسترس قرار بگیرد.

روزنه

چطور ۱۱۰ سال عمر کنید؟

داشتن سه دوست صمیمی، مسواک‌زدن و چرت روزانه شما را صد ساله می‌کند.

به گزارش پیام آشنا. فرادید نوشت: «پژوهشگران دانشگاه واشنگتن با استفاده از مدل‌سازی ریاضیاتی پیش‌بینی کردهاند که در میان سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۱۰۰ تعداد افرادی که ۱۰۰ سال و بیشتر عمر می‌کنند، افزایش می‌یابد که نشان می‌دهد احتمال عمرکردن بالای ۱۰۰ سال هر روز بیشتر می‌شود.

مایکل پرس، نویسنده مقاله و دانشجوی دکترا در دانشگاه واشنگتن، می‌گوید: «بسیار زیاد احتمال دارد که رکورد مسن‌ترین آدم روی زمین در همین قرن شکسته شود.

تا امروز رکورد مسن‌ترین انسان متعلق به جین کلمنت است: زنی فرانسوی که در سال ۱۹۹۷ در سن ۱۲۲ سال و ۱۶۴ روزگی از دنیا رفت. به گفته پرس ۶۸ درصد احتمال دارد که فردی تا سال ۲۱۰۰ به سن ۱۲۷ سالگی برسد و ۱۳ درصد احتمال دارد که فردی تا سال ۲۱۰۰ به سن ۱۳۰ سالگی برسد.

عوامل زیادی در افزایش طول عمر انسان‌ها دخیل بوده است که از میان آنها می‌توان به پیشرفت در علوم پزشکی و زیست‌شناسی کهنسالی اشاره کرد. در حقیقت آن قدر پیشرفت‌ها در زمینه زیست‌شناسی کهنسالی زیاد بوده است که برخی کارشناسان باور دارند ما بالاخره قادر خواهیم بود که پیری را «درمان» کنیم.

اندرو استیل، دانشمند و نویسنده کتاب «بدون سن: علم جدید بزرگ‌تر شدن بدون پیر شدن»، می‌گوید: «فکر می‌کنم که اگر تمرکزمان را به جای بیماری‌های خاص، که مرتبط با سبک زندگی هستند، روی فرآیند پیری بگذاریم، به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا خواهیم کرد.»

برای مثال محققان در حال حاضر می‌خواهند که چطور می‌توان «سلول‌های سالخوردگی» را هدف قرار داد. سلول‌های سالخوردگی به جای این که تقسیم شوند و سلول‌های تازه درست کنند، می‌چرخند و مواد شیمیایی و مولکول‌هایی را آزاد می‌کنند که در کار سلول‌های سالم اختلال ایجاد می‌کنند و باعث ایجاد واکنش التهابی می‌شوند. با بالا رفتن سن، تعداد سلول‌های سالخوردگی افزایش پیدا می‌کند اما مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شده نشان می‌دهد ما می‌توانیم این سلول‌ها را خارج کنیم و با این کار طول عمر موش‌ها را افزایش دهیم.

استیل می‌گوید: «این که تصور کنیم آدم‌هایی که تقسیم شوند و سلول‌های تازه درست کنند، کنیم و با این کار طول عمر موش‌ها را افزایش دهیم. چه به مرکز نزدیک‌تر بوده یا شدت وقوع بیشتر باشد، احساس و میزان تأثیر لرزش توسط شما بیشتر و متناسب با آن، شدت تخریب نیز افزایش پیدا خواهد کرد. با افزایش فاصله از مرکز زلزله نیز کاملاً دیوانه‌کننده است، اما خودمان را برای زندگی در این دنیا آماده کرده‌ایم.

یک مطالعه دیگر که در ماه مه منتشر شده است، با مطالعه نشانگرهای زیستی پیرسالی در خون افراد به این نتیجه رسید که انسان‌هایی که در محیط‌های بدون استرس و بدون بیماری زندگی می‌کنند، به لحاظ نظری قابلیت عمرکردن تا سن ۱۵۰ سالگی را دارند.

علاوه بر این مواردانسان‌ها می‌توانند کارهایی برای افزایش طول عمرشان انجام دهند.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ توسط دانشگاه هاروارد انجام شد دریافت کسانی که ۵ عادت ساده سالم- خوردن غذاهای با کیفیت و سالم، انجام روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تمرین‌های ورزشی معتدل تا شدید، حفظ وزن سالم، پرهیز از الکل و سیگار- را دنبال کرده بودند، عمرشان را تا ۱۰ سال افزایش داده بودند.

تحقیقات تازه‌تر نشان می‌دهد خوردن ۲ وعده میوه و ۳ وعده سبزیجات با کم کردن میزان مرگ‌ومیر مرتبط است.

دن زونز، روزنامه‌نگار، می‌گوید، چند عادت خاص به مردمان مناطق آبی- مناطقی در سراسر جهان که مردمان‌شان عمرهای طولانی دارند- کمک کرده تا طول عمرشان را افزایش دهند. برای مثال داشتن حداقل ۳ دوست صمیمی که می‌توانند به لحاظ عاطفی و احساسی از شما حمایت کنند. قدم‌زدن روزانه و ۲۰ دقیقه چرت روزانه در ۵ روز هفته، همگی به افزایش طول عمر این مردمان کمک کرده است.

استیل می‌گوید مسواک‌زدن و شستن دندان‌ها خطر بیماری‌های قلبی و فراموشی را کم می‌کند. بهداشت مناسب دهان و دندان شما را از شر التهاب‌هایی به درجه پایین که می‌تواند به سیستم ایمنی آسیب بزنند، خلاص می‌کند.

تحقیق دانشگاه واشنگتن با استفاده از داده‌های بانک اطلاعات داده طول عمر بین‌المللی، که آدم‌های ۱۱۰ سال به بالا را در ۱۳ کشور جهان ردیابی می‌کند، انجام شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
مرکز با احمق ها بحث نکنید.
آنها اول شما را تا سطح خودشان پایین می کشند،
بعد با تجربه ی یک عمر زندگی در آن سطح ،
شما را شکست می دهند!

- مارک تواین

تازه های سلامت

نکاتی برای تشخیص و درمان خانگی اگزمای صورت

«درماتیت آتوپیک» که به آن «اگزما» نیز گفته می‌شود، بیماری مزمن است که موجب خشکی، قرمزی و خارش پوست می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، اگزما ممکن است هر قسمت از بدن مانند آرنج و پشت زانو را تحت تأثیر قرار دهد اما به طور معمول در پوست صورت ظاهر می‌شود. برخی از افراد ممکن است در قسمت پیشانی یا گونه‌ها دچار این عارضه شوند در حالی که در برخی دیگر علائم این عارضه اطراف چشم یا پشت گوش مشاهده می‌شود. سایت «هملت لاین» در گزارشی به نکاتی برای شناسایی عارضه درماتیت آتوپیک در پوست صورت، عواملی موثر در بروز این بیماری و چگونگی درمان آن اشاره کرده است.

علائم عارضه اگزما در پوست صورت چیست؟

شایع‌ترین علائم عارضه درماتیت آتوپیک در پوست صورت عبارتند از: قرمزی پوست، خارش، خشکی پوست و احساس سوزش. هرچند این علائم ممکن است در هر فردی متفاوت باشد. در حالی که بسیاری از افراد خشکی و تغییر رنگ پوست را تجربه می کنند ممکن است برخی دیگر احساس سوزش در پوست خود داشته باشند. همچنین عارضه اگزما ممکن است ابتدا در گونه ها و پیشانی ظاهر شود سپس به تدریج به سایر قسمت های صورت یا بدن گسترش یابد.

چه عواملی موجب بروز عارضه درماتیت آتوپیک می شود؟

علت دقیق اگزمای پوست صورت ناشناخته است اما این باور وجود دارد فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی می‌تواند به بروز علائم این بیماری منجر شود. سیستم ایمنی بدن واکنش التهابی ایجاد می کند که روی پوست تاثیر می گذارد و باعث تحریک، خشکی، خارش و بثورات پوستی می شود. همچنین تغییر در وضعیت آب و هوایی، آلودگی هوا، استرس، مواد شیمیایی موجود در شوینده های خانگی، برخی مواد غذایی می‌تواند از فاکتورهای خارجی مؤثر در بروز اگزمای صورت باشد.

آیا درمان خانگی برای عارضه درماتیت آتوپیک وجود دارد؟

یک روش موثر برای کنترل علائم بیماری در خانه، شناسایی عوامل تحریک کننده اگزماست. گزارشی از فعالیت‌ها و مواد غذایی مصرفی پیش از بروز علائم بیماری تهیه کنید تا به شناسایی عوامل محرک در بروز اگزما کمک کند. کاهش سطح استرس نیز می‌تواند کمک کننده باشد. خواب کافی و باکیفیت و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم می تواند استرس را کاهش دهد.

دیگر نکاتی که التهاب و حساسیت پوست را کاهش می‌دهد، شامل موارد زیر می‌شود:

روزانه پوست خود را به خصوص پس از دوش گرفتن مرطوب کنید. برای کاهش التهاب کمپرس سرد روی پوست خود قرار دهید. برای تسکین پوست مستعد اگزما از روغن‌های گیاهی مانند روغن دانه آفتابگردان استفاده کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸