

## درمان خشکی پوست در هوای سرد

سرما و خشکی هوا در فصل های پاییز و زمستان معمولا موجب کاهش رطوبت طبیعی پوست شده و در موارد شدید می تواند به بروز عارضه های موسوم به "خارش زمستانی" شود.



به گزارش سرویس "سلامت" دکتر "روبین گمبرک"، متخصص پوست و مدیر مرکز پوست و لیزر در نیویورک گفت: با رعایت چند نکته ساده می توان به حفظ سلامت پوست کمک کرد و به ویژه در هوای سرد تا حد زیادی احساس خارش و خشکی پوست را کاهش داد.

گمبرک خاطر نشان کرد: در فصل سرما استفاده روزانه از وازلین یا کرم های مرطوب کننده پوست توصیه می شود و بهتر است از این کرم ها پس از دوش گرفتن و زمانی که پوست هنوز خیس و مرطوب است، استفاده کرد.

این متخصص در حین حال که به تمیز نگه داشتن پوست توصیه می کند همچنین تاکید دارد که این کار باید در حد تعادل صورت گیرد چون شستن بیش از حد معمول پوست و به صورت افراطی مضر است و موجب می شود که این عضو حیاتی و محافظ بدن، رطوبت طبیعی خود را از دست بدهد و بیشتر دچار خارش و حساسیت شود.

علاوه بر این، در فصل پاییز و زمستان شست و شوی پوست با آب گرم و صابون باید محدود شود و یک بار در روز کافی است. در صورتی که به خارش زمستانی مبتلا هستید دوش گرفتن با آب ولرم و استفاده از پاک کننده های غیر حساسیت زا توصیه می شود.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث دی نیوز، همچنین استفاده از دستگاه بخور برای جلوگیری از خشک شدن هوای داخل ساختمان می تواند در مرطوب نگه داشتن پوست موثر باشد. به علاوه باید از پوست در برابر باد، سرما و نور خورشید محافظت شود.

در صورتی که با وجود رعایت نکات فوق خارش و خشکی پوست تا آنجا ادامه پیدا کرد و تشدید شد حتما باید با یک متخصص پوست مشورت کنید.

## بوی دهان به تشخیص بیماری ها کمک می کند

بعضی از محققان معتقدند از بوی دهان می توان بیماری خود را تشخیص داد. از سرطان ریه گرفته تا نارسایی کلیه، پزشکان از بوی دهان بیمار قادر به تشخیص برخی بیماری ها هستند. به نقل از سایت "Readers Digest" نتایج تحقیق جدید نشان می دهد، پزشکان با تشخیص بوی دهان می توانند به سرعت سرطان ریه را تشخیص دهند. اگر چه رعایت نکردن بهداشت دهان، اغلب باعث بوی بد دهان می شود اما در برخی موارد نیز علت نهفته یک بیماری است.

در ادامه به برخی از بیماری های مرتبط با بوی دهان اشاره می کنیم.

**فناوری بینی الکترونیکی:** سرطان ریه را از طریق بوی دهان می توان تشخیص داد.

آسیب شناسان معمولا از طریق نمونه برداری و سونوگرافی می توانند

این نوع سرطان را تشخیص دهند. اما تشخیص این بیماری از طریق بوی دهان راه ارزان تر و ساده تری است. از طریق این فناوری ترکیب های نفس فرد تعیین می شود.

**تعیین سکنه قلبی از طریق بوی دهان:** محققان از طریق بوی دهان بیمار می توانند بیماران مبتلا به سکنه قلبی را از بقیه بیماران با مشکلات قلبی تشخیص دهند.

**بوی سیگار:** استعمال دخانیات نه تنها برای ریه مضر است بلکه می تواند با تغییر دادن رنگ دندان و لب به سلامت دهان و دندان نیز آسیب برساند. علاوه بر آن، استعمال دخانیات دمای دهان را بالا می برد و دهان را به محلی مناسب برای رشد باکتری ها تبدیل می کند.

**بوی استون؛ نشانه خطر دیابت:** کنترل نکردن بیماری دیابت، فرد را به بیماری لته و خشکی دهان مستعد تر می کند. هنگامی که میزان قند خون ثابت نیست، بدن ضعیف می شود و نمی تواند با باکتری ایجاد کننده عفونت که به لته ها آسیب می رساند مقابله کند. همین عفونت ها می تواند باعث بوی بد دهان شود. اگر بوی دهان میوه ای یا مشابه استون باشد، می تواند نشانه یک مشکل جدی در بیماران دیابتی به نام "کتواسیدوز" باشد. هنگامی که بدن انسولین کافی ندارد، از اسیدهای چرب برای انرژی استفاده می کند. این اسیدها حاوی استون و مواد دیگر است که می تواند در خون تجمع پیدا کند و باعث کمای دیابتی و مرگ شود.



بوی دهان مشکلی است که به قدری آسیب می بیند که دیگر قادر به تصفیه کردن سموم شیمیایی از خون نیست. هنگامی که این پدیده رخ می دهد، سموم خطرناک از بدن دفع نمی شود. این امر تقریبا روی تمام قسمت های بدن تاثیر می گذارد. این بوی دهان مشابه ماهی زمانی ایجاد می شود که نارسایی کلیه روی سیستم تنفسی تاثیر بگذارد و مشکل تنفسی به وجود بیاورد.

**وضعیت خواب می تواند باعث توش شدن دهان شود:** بوی دهان هنگام صبح شاید طبیعی به نظر بیاید. تولید بزاق دهان هنگام خواب کاهش پیدا می کند و در نتیجه به باکتری های تولید کننده فرصت تکثیر می دهد. اما کند شدن روند تولید بزاق دهان هنگام خواب، گاهی به علت باز ماندن دهان برای مدت طولانی در خواب است. افرادی که دچار اختلالات خواب چون آپنه خواب و خروپف هستند، به سختی می توانند از بینی نفس بکشند؛ به همین دلیل از طریق دهان نفس می کشند. این امر بوی بد دهان را افزایش می دهد.

**افزایش وزن و بوی نامطبوع دهان:** کاهش وزن می تواند بوی نامطبوع دهان را رفع کند. برنامه غذایی غنی از پروتئین و لبنیات، اسید آمینه زیادی تولید می کند که رشد باکتری های بدبو را افزایش می دهد. خشکی دهان باعث بوی بد دهان می شود. در حالی که مصرف زیاد آب، میوه و سبزی باعث رفع بوی بد دهان خواهد شد.

**عفونت های تنفسی می تواند روی بوی دهان تاثیر بگذارد:** عفونت مجرای تنفسی مانند سرماخوردگی، برونشیت و سینوزیت می تواند علت بوی نامطبوع دهان باشد. هنگامی که عفونت، عملکرد مجرای تنفسی را دچار اختلال می کند یا باعث های سیستم تنفسی را ملتهب می سازد، دهان بدبویی می شود.

**رعایت نکردن بهداشت دهان:** هنگام خرابی مینای دندان، ذرات غذا در حفره دندان گیر می کند. از آن جا که با مسواک زدن نمی توان این ذرات غذا را از دهان خارج کرد بوی بدی در دهان ایجاد می شود.

## مانعی برای ازدواج ناقلین هپاتیت B وجود ندارد

رئیس شبکه هپاتیت کشور در پاسخ به این که آیا ناقلین هپاتیت B می توانند ازدواج کنند یا خیر، گفت: مانعی برای این امر وجود ندارد. ولی همسر فرد مبتلا باید علیه این بیماری واکسینه شده و از تاثیر مثبت واکسن مطمئن شود. دکتر سیدمویذ علویان در گفت و گو با ایسنا با تاکید بر این که خطر انتقال عفونت در زندگی زناشویی سالم بسیار کم است، افزود: تاکنون درمانی برای ناقلین هپاتیت B ارائه نشده است، اما از آنجایی که عملکرد یک این افراد خوب است، نیازی به درمان ندارند، بلکه مصرف بیشتر سبزیجات و میوه های تازه، مصرف بیشتر محصولات دریایی و پرهیز از مصرف چربی و تغذیه آماده و مصرف بیشتر ویتامین B1 می تواند در جلوگیری از فعال شدن بیماری موثر باشد. وی ادامه داد: باید توجه داشت که هپاتیت B حاد در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد به طور خود به خود بهبود یافته و ویروس آن نیز به صورت کامل از بدن دفع می شود. در پنج تا ۱۰ درصد موارد ویروس در بدن باقی می ماند و حالت ناقل هپاتیت پیش می آید. توصیه می شود که ناقلین برای بررسی وضع کار کبد خود برای معاینات و انجام آزمایشات خونی هر شش ماه یک بار به پزشک مراجعه کنند.

## افزایش ابتلا به سرطان سینه در کشور

دکتر محمد اسماعیل اکبری گفت: در بررسی ها نشان می دهد که در آینده مبتلایان به سرطان های زنان در کشور از افزایش قابل توجهی برخوردار خواهد بود. بنابراین ضروری است نظام سلامت برای پیشگیری از این سرطان ها برنامه هایی در جهت پیشگیری و کاهش در کشور اجرا نماید. به گفته وی میزان بقا و عمر مبتلایان به سرطان سینه در کشور از کشورهای غربی و پیشرفته کمتر است و دلیل اصلی این موضوع کشف دیر هنگام سرطان در میان بیماران بوده است زیرا بسیاری از بیماران زمانی که پزشک مراجعه می کنند که بیماری سرطان پیشرفته شده است.

اکبری با بیان اینکه اخیرا پژوهشگران حوزه سرطان در کشور آخرین اطلاعات و یافته های خود را در کتابی با عنوان چهره نمای سرطان های شایع زنان به چاپ رسانده اند، گفت: این کتاب با همکاری سازمان ملل متحد، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات سرطان ایران به چاپ رسید که علاوه بر خطرهای این بیماری در آن گزارش شده است. رئیس مرکز تحقیقات سرطان ایران توضیح داد: این کتاب در خصوص روش های کنترل و پیشگیری از سرطان های زنان اطلاعات جامع علمی را ارائه کرده است. وی به غربالگری سرطان های زنان در کشور اشاره کرد و گفت: در حال حاضر غربالگری جامعی برای سرطان های دهانه رحم، رحم و سینه در کشور مطرح شده است اما تاکنون به مرحله اجرا نرسیده است. اکبری با بیان اینکه در کشورهای اروپایی و پیشرفته غربالگری سرطان های زنان در حال انجام است گفت:

غربالگری در کشورهای پیشرفته و توسعه یافته از اثر بخشی کمتری برخوردار بوده است و نیازمند راه حل منطقی و علمی در جهت کاهش و پیشگیری سرطان های زنان است. وی اظهار داشت: در کتاب چهره نمای سرطان های زنان با مطالعه و تحقیقاتی که محققان کشورمان انجام داده اند، این بیماری ها راهاکارها و خط مشی درست و علمی تبیین شده است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد: مهمترین اقدام در این باره در کشور اطلاع رسانی و آگاهی زنان است زیرا مراجعه زود هنگام به پزشک می تواند در کاهش سرطان نقش موثری را ایفا نماید.

## خانواده

## ترفندهایی برای نابود کردن آلودگی های مخفی خانه

✓ لامپ

ماهیچ گاه تصور نمی کنیم که لامپ هم می تواند منبع آلودگی در خانه باشد. در معرض نور بودن در طول شب باعث به هم خوردن نظم شبانه روزی فعالیت های داخلی بدن و در نتیجه، افزایش امکان ابتلا به سرطان می شود.

✓ ✓ راهکار مقابله

اگر مجبور به شب کاری هستید، سعی کنید تا حد امکان میزان نور را کاهش دهید و چراغ های کمتری را روشن کنید. اگر نگران نور تیر چراغ برق های بیرون هستید که به داخل اتاق خواب شما می تابد، بهتر است پرده ها را به طور کامل بکشید تا نور به طور مستقیم وارد می شود.

✓ پرده حمام و کاغذ دیواری

در ساخت پلاستیک برای افزایش میزان انعطاف پذیری، از مواد شیمیایی استفاده می شود.

این مواد نه تنها در پرده های حمام و کاغذ دیواری، بلکه در بسیاری از شونده ها نیز یافت می شود. این مواد شیمیایی روی هورمون های بدن تاثیر می گذارد و موجب بیماری هایی همچون آسم و حساسیت می شود.

✓ راهکار مقابله

در صورت امکان از محصولات PVC استفاده نکنید و به جای آن از وسایل فلزی، سرامیکی، شیشه ای یا چوبی استفاده کنید.

کیسه های پلاستیکی ساخته شده از پلی اتیلن را خریداری کنید. از خرید محصولات و وسایل معطر که در مواد تشکیل دهنده آن مواد عطری وجود دارد، خودداری کنید زیرا این مواد معطر شامل مقادیر زیادی فتالات هستند.

وقتی پرده حمام می خرید سعی کنید آن را یک یا دو روز در فضای آزاد بگذارید.

این کار باعث می شود فتالات این محصولات تا حدی پراکنده شود.

در تحقیقات مشخص شده است مواد بازدارنده اشتعالی که در مبلمان و کاناپه ها استفاده می شود، شیمیایی است. وقتی روی این کاناپه ها با خیال راحت لم داده ایم و خوراکی می خوریم، از طریق گرد و خاک روی آن خطر جذب این مواد شیمیایی نیز وجود دارد.

وسایل خانه، از کاناپه گرفته تا اجاق گاز و حتی کاسه داغ سوپ محلی برای جمع شدن مواد شیمیایی خطرناکی است که بر سلامتی انسان ها تاثیر منفی دارد. این سموم باعث افزایش حساسیت ها و حتی تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود و کمک می کند تا راحت تر ویروس هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزا شما را تحت تاثیر قرار دهد. در این

مطلب سعی خواهیم کرد به مکان هایی در خانه اشاره کنیم که حاوی مواد شیمیایی سمی است و البته راهکارهایی هم برای مقابله با آن ذکر خواهیم کرد. این هفته با سموم و آلودگی ها و خطراتی که مبلمان، لامپ ها و پرده های حمام برای ما دارند و راهکارهای مقابله با آن آشنا می شویم.

✓ کاناپه و مبلمان

در تحقیقات مشخص شده است مواد بازدارنده اشتعالی که در مبلمان و کاناپه ها استفاده می شود، شیمیایی است. وقتی روی این کاناپه ها با خیال راحت لم داده ایم و خوراکی می خوریم، از طریق گرد و خاک روی آن خطر جذب این مواد شیمیایی نیز وجود دارد.

✓ راهکار مقابله

کاهش میزان گرد و غبار با جارو کردن میل با جاروبرقی های دارای فیلتر هوا می تواند خطر جذب این مواد شیمیایی را کاهش دهد و از آنجا که این مواد از طریق گرد و خاک روی دست و بدن ما می نشینند، با شست و شوی مداوم دست ها می توانید امکان آلوده شدن به آن را کاهش دهید. این کار همچنین باعث کاهش خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز می شود.

## جایگزینی برای تنبیه بدنی

پسر ۶ ساله ام را زیاد تشویق می کنم و کلا رابطه خوبی با یکدیگر داریم. اما گاهی مجبور می شوم که از تنبیه هم استفاده کنم. بنابراین می خواستم بدانم که چه روش هایی برای این کار صحیح است؟ زهرا حسین زاده ملکی - روان شناس:

مسلم کودک برای یادگیری رفتار صحیح به راهنمایی بزرگسالان و به خصوص والدین نیاز دارد زیرا از لحاظ رشد شناختی هنوز به آن مرحله از رشد دست نیافته است که بتواند خوب را از بد تشخیص دهد. با این وجود، معمولا زمانی که اسم تنبیه به میان می آید اغلب افراد به یاد تنبیه بدنی یا سرزنش و دعوا کردن بچه ها می افتند؛ شیوه هایی که از رایج ترین روش های تنبیه و همچنین از جمله اشتباهات والدین در شکل دهی به رفتار کودک محسوب می شود.

● چرا تنبیه بدنی مناسب نیست

در ادامه به دلایلی که تنبیه بدنی و استفاده از خشونت را به یک شیوه آسیب زا تبدیل می کند می پردازیم:

۱- تنبیه بدنی معمولا بیش از آن که به منظور آموزش و یا نهی کودک از رفتار غلط به کار رود اغلب فقط شیوه ای است برای این که والدین رابطه مثبت والد-فرزندی را نیز تخریب می کند.

۲- کودکان علاقه دارند که با بزرگسالان همانندسازی کنند. این روش های تنبیه باعث می شود تا الگوی رفتاری نادرستی را بیاموزند و در برخورد با همسالان خود نیز همین شیوه ها را استفاده کنند.

۳- تنبیه بدنی تمایل کودک به برقراری رابطه دوستانه با والدین را کاهش می دهد بنابراین در مواقعی که به راهنمایی والدین نیاز دارد ممکن است به خاطر ترس از تنبیه شدن، آنان را در جریان مشکلاتش قرار ندهد و از شیوه های ناکارآمد استفاده کند.

۴- پس از مدتی کودک نسبت به نظر والدین و حتی تنبیه آنان بی تفاوت می شود و والدین مجبورند برای آوار کردن کودک به اطاعت از تنبیه هایی با شدت بیشتر استفاده کنند.

۵- اعتماد به نفس کودکانی که همیشه تنبیه بدنی می شوند، اغلب خدشه دار می شود.

۶- احساس حقارت در این بچه ها بسیار شدید است. همین امر باعث می شود تا در بزرگسالی توانایی ابراز وجود و "نه" گفتن را نداشته باشند.

۷- شیوه های نادرست تنبیه می تواند باعث افزایش لجبازی کودکان

و حتی زمینه ساز ابتلا به اختلال های روان شناختی شود.

● جایگزین تنبیه بدنی

برای هدایت رفتار کودک می توان از روش های جایگزین و مناسب تری استفاده کرد یکی از بهترین شیوه ها نادیده گرفتن رفتار نامطلوب است در ادامه، جایگزین هایی برای تنبیه بدنی ارائه می شود:

۱- بهترین روش برای آموزش رفتار صحیح به کودک تشویق کردن آنان است؛ زیرا کودک تشویق شدن را دوست دارد و تشویق کردن او را به تکرار رفتار مطلوب تر تشویق می کند.

۲- در مقابل رفتار نامطلوب کودک باید مکررا به آن توجه را به کار برد زیرا استفاده متناوب از این شیوه، باعث می شود اهمیت نامطلوب بودن رفتار در ذهن کودک به درستی پایه ریزی نشود. همچنین ثبات در کاربرد این شیوه نشان می دهد که رفتار بد همواره بد است.

۳- بی توجهی به رفتار نباید با خشونت همراه باشد در واقع نادیده گرفتن به معنی قهر کردن نیست، بلکه به معنی مدیریت ارائه توجه است.

۴- پس از آن که رفتار نامناسب کودک نادیده گرفته شد منتظر باشید تا یک رفتار مطلوب از او سر بزند، از این طریق دوباره او را مورد تحسین قرار دهید تا تفاوت واکنش والدین نسبت به رفتارهایش را احساس کند.

۵- پیش از کاربرد این شیوه، رفتارهای کودک را طبقه بندی و سپس مدت و شدت نادیده گرفتن رفتار را متناسب با آن تنظیم کنید. از این طریق کودک اهمیت رفتارهای گوناگون را بهتر درک می کند.

۶- بهتر آن است که والدین در رفتار با کودک به صورت هماهنگ واکنش نشان دهند، در جریان تغییر شیوه رفتار باشند و در صورت اختلاف نظر در مورد تربیت کودک مشکلات خود را در فضایی دور از چشم کودک بررسی کنند.

۸- مناسب ترین برخورد آن است که باعث شود کودک به ناپسند بودن رفتار خود پی برده آن که کلیت شخصیت و ویژگی هایش زیر سوال برود.

