



تاریخ
۲۱
تیر
۱۴۰۵
یکشنبه

راه‌های پیشگیری و درمان «کم‌آبی» پوست



راه‌های درمان پوست دهیدراته

برات ادامه داد: استفاده منظم از آبرسان و مرطوب‌کننده، نوشیدن مایعات کافی، کاهش مصرف شوینده‌های قوی و محافظت از پوست در برابر عوامل محیطی، مهم‌ترین راه‌های درمان هستند. در موارد شدید یا ماندگار، مراجعه به متخصص پوست توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: درمان پوست دهیدراته به علت ایجاد آن و شدت علائم بستگی دارد. پزشک ابتدا نوع پوست، وضعیت سد محافظتی پوست و عوامل زمینه‌ای مانند بیماری‌های پوستی یا استفاده از محصولات نامناسب را بررسی می‌کند و سپس درمان مناسب را پیشنهاد می‌دهد.

این متخصص پوست و مو گفت: درمان‌هایی که پزشک برای پوست دهیدراته ارائه می‌دهد می‌تواند شامل اصلاح روتین مراقبت از پوست، تجویز محصولات درمانی، درمان بیماری‌های زمینه‌ای یا بررسی عوامل داخلی باشد. در اصلاح روتین مراقبت از پوست، پزشک ممکن است استفاده از شوینده‌های ملایم، آبرسان‌ها و مرطوب‌کننده‌های مناسب را توصیه و محصولات تحریک‌کننده یا لایه‌بردار را تا بهبود پوست محدود کند.

برات ادامه داد: پزشک معالج هنگام تجویز محصولات درمانی و در صورت نیاز، کرم‌ها یا لوسیون‌های حاوی ترکیباتی مانند سرامیدها، هیالورونیک اسید، گلیسرین و اوره را برای تقویت سد دفاعی پوست و افزایش رطوبت تجویز می‌کند. اگر مشکل کم‌آبی پوست ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای مانند اکزما، درماتیت، روزاسه یا دیگر بیماری‌های پوستی باشد، درمان اختصاصی آن بیماری نیز انجام می‌شود.

وی بیان کرد: در برخی موارد، پزشک مصرف داروها، میزان دریافت مایعات، رژیم غذایی یا برخی بیماری‌های عمومی را ارزیابی می‌کند تا علت کم‌آبی پوست مشخص شود.

این متخصص پوست و مو گفت: مدت زمان بهبود پوست دهیدراته به شدت کم‌آبی، علت ایجاد آن و میزان پایبندی به مراقبت‌های پوستی بستگی دارد.

وی افزود: در بیشتر موارد، با درمان مناسب، این مشکل قابل برطرف شدن است. معمولاً علائم اولیه مانند احساس کشیدگی و خشکی در چند روز تا یک هفته کاهش پیدا می‌کنند. بهبود کامل‌تر کیفیت پوست و ترمیم سد محافظتی آن معمولاً دو تا چهار هفته زمان نیاز دارد.

ضرب‌المثل‌های جهان

حساب به مثقال

دوستی به خروار

ایرانی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۵۲۸
سال
سی و نیم

افزایش سرعت پیری زیستی؛ عامل افزایش سرطان در جوانان



در بررسی عمیق‌تر، نشانگرهای پیری زودهنگام دستگاه ایمنی با خطر بالاتر سرطان ریه و نشانگرهای پیری زودهنگام بافت چربی با خطر بالاتر سرطان روده بزرگ مرتبط بودند.

هشدار: ارتباط به معنای علت و معلول نیست

محققان تأکید دارند که این مطالعه نشان‌دهنده ارتباط است، نه علت و معلول قطعی. بین پیری زیستی سریع‌تر و افزایش سرطان در جوانان ارتباط وجود دارد، اما هنوز نمی‌توان ثابت کرد که یکی علت دیگری است.

دکتر بین کائو (Yin Cao)، نویسنده اصلی مطالعه، تأکید کرد: این پژوهش هنوز در مراحل اولیه است و نمی‌توان از آن نتیجه قطعی گرفت. به گفته او، هدف اصلی این مطالعه، یافتن ردپایی در خون است که نشان دهد بدن یک فرد در معرض عوامل آسیب‌زای متعددی مانند تغذیه نامناسب، استرس یا آلودگی قرار گرفته است.

دکتر استفین برگس (Stephen Burgess)، استاد آمار زیستی از دانشگاه کمبریج، هشدار می‌دهد که ممکن است این تفاوت‌ها به نحوه طراحی و تنظیم مدل فنواجی مربوط باشد و برای تأیید قطعی این یافته‌ها، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

دکتر نانگالیا نیز تأکید کرد: مهم‌ترین نکته این است که نباید ارتباط را با رابطه علت و معلولی اشتباه گرفت. فارغ از اینکه پیری سریع‌تر علت سرطان است یا فقط یک نشانه، این یافته‌ها به هر حال مفید هستند؛ زیرا می‌توان از آن‌ها برای ردیابی سلامت جمعیت‌ها یا درک بهتر سازوکارهای ایجادکننده سرطان استفاده کرد.

چه عواملی باعث پیری زیستی سریع‌تر می‌شوند؟

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند عواملی مانند استرس مزمن، کمبود خواب، تغذیه نامناسب، آلودگی هوا، سیگار و بی‌تحركی می‌توانند روند پیری زیستی را تسریع رکنند. هنوز مشخص نیست که می‌توان پیری زیستی را به طور قطعی کند کرد یا خیر، اما متخصصان تأکید دارند که رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب کافی می‌تواند به حفظ سلامت سلول‌ها کمک کند.

محدودیت‌ها و جمع‌بندی

محققان تأکید دارند که این مطالعه عمدتاً روی جمعیت بریتانیا و آمریکا انجام شده و برای تأیید یافته‌ها در سایر نقاط جهان، به مطالعات بیشتری نیاز است.

دکتر کائو در پایان اظهار امیدواری کرد این پژوهش فقط یک نقطه شروع باشد و بتوان از این رویکرد برای درک علت افزایش سرطان در جوانان استفاده کرد.

علم برای پیشگیری از زوال عقل چه پیشنهادی دارد؟

بدنی، روابط اجتماعی و سلامت قلب و مغز خود را بهبود دهند.

از مهم‌ترین این مطالعات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مطالعه فینگر (FINGER) در فنلاند که حدود ۲۶۵۰ نفر را در یک برنامه دو ساله تغییر سبک زندگی شرکت داد.

مطالعه پوینتر (POINTER) در ایالات متحده که با بودجه چند میلیون دلاری، رویکردی مشابه را آزمایش کرد.

نتایج این مطالعات و پژوهش‌های مشابه نشان می‌دهد چنین برنامه‌هایی می‌توانند عملکرد شناختی افراد را تا حدی بهبود دهند.

با این حال، میزان این بهبود بسیار محدود بوده است؛ در حد افزایش اندکی در نمرات برخی آزمون‌های حافظه. تاکنون هیچ یک از این مطالعات نشان نداده‌اند که این مداخلات واقعا باعث کاهش موارد ابتلا به زوال عقل می‌شوند و برخی منتقدان معتقدند اجرای چنین برنامه‌هایی پرهزینه است و در مقیاس وسیع به سختی امکان‌پذیر خواهد بود.

در همین ماه، نتایج چند مطالعه جدید از جمله نسخه‌های توسعه‌یافته مطالعه فینگر در هلند و ۱۲ کشور آمریکای لاتین منتشر خواهد شد. همچنین سازمان جهانی بهداشت قرار است در ۱۶ ژوئیه دستورالعمل‌های جدید خود برای کاهش خطر زوال عقل را منتشر کند.

مؤثرترین درمان رهاکارها برای کاهش این خطر، هم برای پژوهشگران و پزشکان و هم برای عموم مردم اهمیت زیادی دارد؛ به ویژه با توجه به اینکه انتظار می‌رود تعداد مبتلایان به زوال عقل در سراسر جهان طی دهه‌های آینده به‌طور چشمگیری افزایش یابد.

برخی متخصصان معتقدند اجرای برنامه‌های تغییر سبک زندگی تأثیر چشمگیری بر روند کلی بیماری نخواهد داشت؛ اما گروهی دیگر می‌گویند حتی کاهش اندک سرعت افت عملکرد شناختی نیز ارزشمند است.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان و کارکنان دولت بخش خشت

به شماره ثبت ۴۵ شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۵۵۶۰۲

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی فوق الذکر راس ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ در محل شرکت تعاونی خشت بازار قدیم (دفتر شرکت) تشکیل می گردد.
از کلیه اعضا تعاونی دعوت می شود در جلسه مذکور حضور بهم رسانند یا با مراجعه به دفاتر اسناد رسمی، وکیل یا نماینده خود را کنیا جهت حضور در مجمع و اعمال رای معرفی نمایند و همچنین اعضا می توانند همه روزه بجز روزهای تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۶ با مراجعه همزمان (عضو و موکل) به دفتر تعاونی واقع در خشت بازار قدیم دفتر شرکت تعاونی حداکثر تا یک روز قبل از برگزاری مجمع نماینده یا وکیل خود را معرفی نمایند در صورت تعداد آرای و کالتی هر عضو و غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. بدینوسیله از کلیه اعضا دعوت می شود که در روز طبق ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.

دستورجلسه:

۱-قرائت و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق با آخرین اصلاحات قانون بخش تعاون

۲-اصلاح بند ب ماده ۱۲ اساسنامه (شرایط اختصاصی)

۳-اصلاح تبصره ذیل ماده ۲۱ اساسنامه (نحوه دعوت از مجامع عمومی)

۴-اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه (علی البدل هیئت مدیره از ۲ نفر به ۳ نفر)

۵-اصلاح ماده ۳۶ اساسنامه (تعداد علی البدل بازرس به یک نفر)

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان و کارکنان دولت بخش خشت