



# مجله الکترونیکی سلامت

شماره ۸

دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

## فهرست

|    |  |
|----|--|
| ۱  | پیش گفتار.....   |
| ۲  | ایمنی (آشنایی با ارگونومی).....                          |
| ۶  | بهداشت (انواع کپک ها و چگونگی برخورد با آن).....         |
| ۱۰ | تغذیه سالم و سلامتی (یبوست، علل و راه های درمان آن)..... |
| ۱۴ | موضوع ویژه (آنفلوآنزا).....                              |
| ۱۷ | بیماری (بیماری های شایع پوست و مو در جوانان).....        |
| ۲۷ | منابع.....   |

ارتباط با ما:

[salamat@cfu.ac.ir](mailto:salamat@cfu.ac.ir)

## پیش‌گفتار

به نام خداوند جهان آفرین

تأمین سلامت جسمی و روانی مستلزم داشتن سبک زندگی سالم است. داشتن رژیم غذایی مناسب، فعالیت های بدنی و ورزش، خواب کافی، مهارت های مدیریت استرس، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر، امور معنوی و خدمت به دیگران از جمله عوامل دخیل در سبک زندگی سالم هستند. این عوامل، تغذیه و رژیم غذایی سالم به عنوان یکی از این عوامل می توانند سلامت جسمی و روانی افراد را ارتقا داده و زمینه سلامت جامعه را فراهم آورد. همه هستی بر قوانین الهی بنا نهاده شده است و یک قانون فراگیر برای داشتن یک برنامه غذایی سالم وجود دارد و آنهم رعایت "تعادل، تناسب و تنوع" به عنوان سه ضلع یک رژیم غذایی است و بهم خوردن این تعادل اغلب سر منشا و یا زمینه ساز بیماری می گردد. سبذ غذایی باید محتوی همه مواد غذایی ضروری باشد ولی به اندازه!

"تنوع" در رژیم غذایی سالم به معنی انتخاب از تمامی ۵ گروه اصلی مواد غذایی می باشد.

اصل "تعادل" به معنی مقدار مصرفی مناسب از هر ۵ گروه اصلی هرم غذایی استاندارد است. بدین معنی که با توجه به کل انرژی دریافتی و وضعیت سلامتی فرد مقدار مصرف باید مناسب با وضعیت فرد باشد.

"تناسب" به معنی انتخاب غذاها از هر گروه با توجه به سن و وضعیت سلامتی و بیماری ها می باشد.

دستورالعمل های مختلفی برای راهنمایی کلی افراد در خصوص یک رژیم غذایی مطلوب وجود دارد. از جمله "هرم غذایی استاندارد" و مدل ساده تر آن "بشقاب من" که شامل تصویر چیدمان میزی با یک بشقاب و لیوان بوده و به پنج گروه غذایی تقسیم بندی شده است.

"تعادل انرژی" به این معنی است که میزان کالری دریافتی با میزان کالری مصرفی (فعالیت های شما در طول یک روز) برابر باشد. برای اینکه یک زندگی با بهره وری بالا داشته باشیم، می توان از یک برنامه ریزی دقیق توسط کارشناس تغذیه برخوردار گردیم، چه چیزهایی و به چه مقدار و در چه زمانی هایی باید مصرف شوند و چه میزان فعالیت بدنی و ورزش داشته باشیم. اثرات یک ورزش منظم و دقیق معجزه آفرین است و بر جسم و روان اثر میگذارد و با برقراری اصل جهان شمول "تعادل"، نشاط و شادی و شادکامی را به زندگی شما هدیه خواهد داد.

با آرزوی سلامتی برای همگان

دکتر محمد میدی

مدیر کل مشاوره ، بهداشت و سلامت

## ارگونومی

واژه ارگونومی از دو کلمه یونانی "ارگون" به معنی کار و "نوموس" به معنی قوانین و اصول تشکیل شده است و در لغت به معنای مطالعه قانون کار یا ارتباط بین کارگر و محیط کار تعریف شده است

انجمن بین‌المللی ارگونومی، ارگونومی را چنین تعریف می‌کند:

ارگونومی علمی است که دانش حاصل از علوم انسانی را با مشاغل، سیستم‌ها، محصولات و محیط زیست با توجه به توانایی‌های جسمانی و روانی و محدودیتهای انسانی مرتبط می‌سازد.

ارگونومی یا همان مهندسی فاکتورهای انسانی دانشی است کاربردی، مرکب از علوم پایه مختلف که سعی دارد با طراحی کردن ابزارها، دستگاه‌ها، ماشین‌آلات و محیط کار تناسب مناسبی بین انسان از نظر شرایط (فیزیکی - روحی) و حتی توانایی‌های او و فضای محیط کار و ماشین‌آلات و ... ایجاد کند

در اصل این علم در نظر دارد به جای هماهنگ سازی انسان با محیط، محیط را با انسان هماهنگ سازد. علم ارگونومی با هدف حداکثر کردن بهره‌وری با توجه به سلامتی، ایمنی و رفاه انسان در محیط شکل گرفته است. ارگونومی با مطالعه قابلیت‌ها و شرایط انسان، استرس‌های محیط کار، آشنایی کامل به نیروهای استاتیک و دینامیک بدن انسان، احتیاط، خستگی، آموزش و طراحی ابزارها به حمایت انسان در حین کار آمده است. با رعایت اصول ارگونومی فشار کار و خستگی‌های بی‌مورد کاهش می‌یابد، در نتیجه کارایی نیز افزایش پیدا می‌کند.

امروزه کمتر فعالیتی یافت می‌شود که عاری از هر گونه عامل تهدید کننده سلامتی باشد و بخش عمده‌ای از این صدمات ناشی از کار مربوط به نادیده گرفتن اصول ارگونومی است. یکی از شایع‌ترین این صدمات، صدمات استخوانی - عضلانی در محیط کار هستند که سبب ناتوان کردن فرد در انجام کارهای روزمره می‌شود و باعث افت کارایی، تقلیل کیفیت محصول و افزایش غیبت‌های ناشی از این صدمات جسمی می‌شود و در بعضی مواقع سبب از کارافتادگی فرد و غرامت‌های دستمزد می‌شود که این خود ضربه‌ای بر اقتصاد کشور وارد می‌کند.

استفاده بهینه از اصول ارگونومی در کاهش هزینه‌های در حین کار کمک بسیاری می‌کند از جمله هزینه‌های ناشی از غرامت یا از کار افتادگی را کاهش می‌دهد.

## مشکلات مرتبط با سلامت در محیط های کاری (فیزیکی)



### ✓ اختلالات اسکلتی عضلانی

- کمردرد
- آرتروز ها (کردن، شانه، زانو، .....)
- مشکلات ماد (مواد، ...)

### ✓ خستگی ها

### ✓ بیماریهای ناشی از کار

### ✓ اختلالات ناشی از نوبت کاری

30

## ارگونومی در کار با کامپیوتر :

- ۱- بیشتر کاربران کامپیوتر در محیط های سر بسته و فضاهای کوچک کار می کنند. کم ترین ویژگی های یک محیط کاری مناسب برای کاربران کامپیوتر به قرار زیر است:  
وجود سیستم تهویه مطبوع
- ۲- نور کافی و مناسب
- ۳- استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد.
- ۴- استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع.
- ۵- استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها.
- ۶- استفاده از copy holder برای خم نکردن بیش از حد گردن

با وجود رعایت نکات فوق، باز هم امکان بروز بیماری های خاص برای اپراتور وجود دارد کم تحرکی هنگام کار با کامپیوتر، چشم دوختن در مدت طولانی به صفحه مانیتور و حرکات یکنواخت و تکراری مچ دست، ممکن است سبب بروز انواع عوارض شوند

## برای پیشگیری از این عوارض نکات ساده و مهم زیر را هنگام کار با کامپیوتر رعایت کنید

- ۱- به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته و با نرمش های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید. برای این منظور نرم افزار **Stretch Break** می تواند به شما کمک زیادی کند. این نرم افزار در مدت زمان هایی که از طرف خود شما مشخص می گردد بر روی صفحه مانیتور شما ظاهر شده و انواع نرمش ها را به شما نشان می دهد و شما می توانید به همراه آن چند دقیقه نرمش نمایید.
- ۲- صفحه مانیتور (صفحه نمایش) را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.
- ۳- فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.
- ۴- هر ۳۰ دقیقه به اشیائی که در فاصله ۶ متری قرار دارند، چند دقیقه چشم بدوزید
- ۵- ارتفاع میز کامپیوتر باید بین ۶۶ تا ۷۱ سانتی متر باشد
- ۶- ترجیحاً از یک زیر پایی استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها و شما کمک می کند.
- ۷- میز کار را طوری قرار دهید که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر شما باشد خودداری شود. در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.
- ۸- سطح صفحه کلید، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ ها به طور عادی روی صفحه کلید ها قرار گیرد، به طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد، ۵ تا ۱۰ درجه باشد. موقعیت **mouse** در همان ارتفاع و فاصله نسبت به صفحه کلید است.
- ۹- روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود)
- ۱۰- برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه، استفاده از نگه دارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.
- ۱۱- برای اتاق کار، دمای ۱۹-۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.
- ۱۲- بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه، هوای اتاق تعویض شود
- ۱۳- استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها



## ویژگی های صندلی ارگونومیک:

- ۱- ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد. ارتفاع صندلی، ۴۱ تا ۵۲ سانتی متر توصیه می شود.
- ۲- سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی متر باشد. برای افراد چاق صندلی های پهن تر توصیه می شود.
- ۳- ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.
- ۴- زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.
- ۵- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین) دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.
- ۶- صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان پذیر سازد.



## کپک

برای خیلی از ما پیش آمده که حتی وقتی غذا یا میوه ای را در یخچال نگهداری کردیم، باز هم کپک زده و مجبور شدیم آن را دور بریزیم. خیلی از ما نمی دانیم چه کنیم که مواد غذایی در یخچال و یا محیط آشپزخانه کپک نزنند.

### کپک چیست و چگونه و چرا ایجاد می شوند؟

عوامل قارچی فساد مواد غذایی به عوامل کپکی و مخمری تقسیم می شوند. کپک ها آن دسته از قارچ ها هستند که غالبا ایجاد بیماری خطرناکی نمی کنند اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن می توانند بسیار خطرناک باشند و تغییراتی از جمله تولید مواد سمی کنند که برای انسان ها بسیار مضر و حتی کشنده است کپک ها در محیط های خیلی مرطوب رشد می کنند و عاملی که باعث گسترش و افزایش آنها می گردد، مقدار بیش از حد رطوبت است و پخت آنها نیز نمی تواند سموم آنها را نابود کند و از بین ببرد. بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر، بهتر است که آن را دور بریزید. ۱۲۰ هزار جنس از گونه کپک وجود دارد. که روی مواد غذایی قادرند رشد کنند. ۴۰ عدد آنها بیماری زا هستند و مابقی می تواند مسمومیت غذایی ایجاد کنند. حتی بعضی ها می توانند سرطان زا باشند. اما عده ای از آنها مفید هم هستند و در صنایع لبنی کاربرد دارند. کپک ها به علت مناسب بودن شرایط رشد یعنی رطوبت و دما به سرعت رشد می کنند و می توانند سبب تخریب و غیرقابل مصرف شدن میوه ها و غذاها شوند. کپک ها دارای رنگ های مختلفی بوده و کرکی شکل و پنبه مانند هستند و در محدوده وسیعی از درجه حرارت و PH می توانند زنده بمانند. حرارت، اکسیژن، رطوبت از علت رشد کپک ها است.

### چرا سلامت را تهدید می کند؟

کپک ها، انواع مختلفی دارند؛ برخی از آنها بیماری زا هستند و برخی دیگر نه. تشخیص اینکه کدام نوع کپک ها می توانند باعث بروز بیماری شوند، برای مصرف کننده عادی میسر نیست. کپک های بیماری زا، سمی مانند آفلاتوکسین تولید می کنند که برای بدن بسیار خطرناک و مضر است. به همین دلیل مواد غذایی مایع و کپک زده را کاملا دور بریزید چون از بیماری زا بودن یا نبودن کپک هایش مطمئن نیستید. این در حالی است که اگر نان کپک بزند، می توان قسمت کپک زده و بخشی از اطراف کپک را جدا و بقیه آن را مصرف کرد.



## اگر ماده غذایی کپک زد می توان از آن استفاده کرد؟

بهترین و عاقلانه ترین کار آن است که آن را دور انداخته و دیگر مصرف نکنید. اما علت چیست؟ این امر بر می گردد به ساختار بیولوژیکی کپک ها. آنچه که ما به عنوان کپک می شناسیم در حقیقت نوعی قارچ سمی هستند که به وسیله اسپور یا همان هاگ تکثیر می شوند.

هنگامی که ماده غذایی کپک می زند این کپک ها نوعی سم به نام مایکوتوکسین تولید می کنند. حتی اگر شما قسمت کپک زده و لایه زیرین آن را بردارید باز هم خطر وجود دارد. زیرا ممکن است سم به لایه های زیرین نیز نفوذ کرده باشد، به ویژه اگر ماده غذایی مایع و یا حالت مایع داشته باشد. همچنین هاگ های مولد این کپک ها نیز بسیار ریز بوده و با چشم قابل مشاهده نیستند. ممکن است این هاگ ها همچنان در ماده غذایی باقی مانده باشند.

بنابراین به نظر می رسد حتی اگر کپک را به طور کامل از ماده غذایی حذف کنید باز هم نمی توانید سم ناشی از آن و یا هاگ های مولد آن را از بین ببرید. پس بهتر آن است که قید ماده کپک زده را بزنید و آن را داخل سطل آشغال بریزید تا خدای نکرده در مورد سلامت خود یا اعضای خانواده تان ریسک نکرده باشید.

## در مورد کپک نان چگونه؟

از آنجایی که کپک ها در نان قادرند ریشه دار شده و در بافت نان فرو روند بسیار خطرناک تر هستند بنابراین زمانی که نان ها لایه لایه روی هم قرار گرفته اند و یکی از لایه ها کپک زده است باید تمام نان ها دور ریخته شود چرا که کپک به همه قسمت های دیگر هم نفوذ کرده است.

گرم و رطوبت جام مانده در نان و انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری بیات شدن زودرس، تسریع در کپک زدگی و بیماری های گوارشی می شود. زمانی که نان را وقتی هنوز گرم است و رطوبت دارد، داخل نایلون بسته بندی می کنید، شرایط مناسب برای رشد کپک ها به وجود می آورید. بنابراین برای جلوگیری از کپک زدن پس از سرد شدن کامل نان، آن را در پلاستیک های دربسته و در فریزر نگهداری کنید. حتی یخچال موجب بیات شدن و کپک زدن نان می شود. پیچیدن نان در پارچه های سفید و بی رنگ بهتر از سفره های پلاستیکی است زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر می شود.

وزارت بهداشت اعلام کرده است: مصرف نانهای کپک زده باعث تولید مواد سرطان زا در بدن می شوند. حتی مصرف این نانها برای دام نیز اشتباه است. مواد بجا مانده از نان کپک زده در بدن دام، سموم خطرناکی را تولید می کنند که شیر گاو را آلوده می سازد.. لذا توصیه می شود نان کپک زده را در هر شرایطی دور ریخته و از مصرف آن برای دام و انسان جداً خود داری نمایید. کپکها سیستم ایمنی بدن را تضعیف و تخریب می نمایند. و مقاومت ما را در برابر بیماریها کم می نماید.

## راهکارهای جلوگیری از کپک زدن برخی مواد غذایی:

### میوه ها

میوه ها حتی با وجود شستن در یخچال کپک می زنند علت آن هم آبی است که بتدریج در جا میوه ای جمع می شود و نیز رطوبت دائمی یخچال. چنانچه یک قطعه اسفنج را در جامیوه ای قرار دهید رطوبت و آبها را جذب کرده و مانع کپک زدگی میشود.

پس از شستن میوه ها در جای خنک برای مثال با یک پنکه آنها را کاملا خشک کنید درون یک ظرف در بسته قرار دهید تا هم ماندگاری آن بیشتر شود و هم کپک نزنند. در صورتی که میوه ای بسیار رسیده و لک دار است باید از سایر میوه ها جدا شود همچنین زمانی که میوه ای کپک زد باید آن را از سایر میوه ها جدا کرد و کل میوه را دور انداخت جدا کردن بخشی از میوه که کپک زده است و مصرف سایر قسمت ها دلیل بر سلامت آن بخش نیست. بنابراین در صورت کپک زدگی میوه همه میوه را دور بیندازید. پوره کردن میوه ها یکی دیگر از روش های نگهداری میوه برای زمانی طولانی است.

### مربا

یکی از دلایل کپک زدن مربا آن است که کاملا پخته نشده است. همچنین اگر قند مربا زیر ۲۷ درصد باشد به طور معمول کپک می زند استفاده از ظروف مناسب دردار که هوا به آنها وارد نمی شود در نگهداری مربا بسیار موثر است و می تواند مانع تشکیل کپک روی آن شود. اگر مربا کپک زده باشد می توان یک لایه از روی آن برداشت و بقیه مربا را دوباره پخت. روش دیگری که می توان مانع از کپک زدن است استفاده از کاغذ پرگامان یا همان کاغذ روغنی است که می توان در سطح مربا قرارداد، با این کار مانع از رسیدن هوا به مربا می شویم و از کپک زدن جلوگیری می شود.

### رب گوجه فرنگی

برای پیشگیری از کپک رب ها نیز می توان یک لایه روغن در سطح آنها مالید که عمل اکسیژن رسانی متوقف شده و از تشکیل کپک جلوگیری می شود. در این صورت حتی لازم نیست رب در یخچال گذاشته شود و می توان در محیط خارج هم از آن نگهداری کرد.

### آبغوره و سرکه

آب لیمو و آبغوره از آن دسته مواد غذایی است که اگر به درستی نگهداری نشود، خیلی زود کپک می زند و غیر قابل استفاده می شود. برای پیشگیری از کپک آبغوره و سرکه هم باید توجه کنید که تا سر شیشه از این مواد پر شود و هوا نداشته باشد. این شیشه ها را درون ظرف بزرگی پر از آب قرار دهید و روی شعله بگذارید تا آب جوش بیاید. به مدت ۶ دقیقه این شیشه ها را بجوشانید تا تمام سلول های رویشی کپک درون آبغوره و سرکه از بین برود.

از ظروف پلاستیکی یا بطری های آب معدنی برای نگهداری آب لیمو استفاده نکنید؛ زیرا مواد اسیدی موجود در آب لیمو می تواند با دیواره ظروف پلاستیکی فعل و انفعالات نامطلوبی ایجاد کند و سمی و سرطان زا شود. برای نگهداری آن ها از ظروف شیشه ای استفاده کنید و بهتر است این ظروف شیشه ای، تیره باشند تا کمتر نور را از خود عبور دهند.

## نان



مهمترین راه جلوگیری از کپک زدگی نان دو چیز است:

### ۱- خشک کردن نان

منظور از خشک کردن این نیست که ما نان را در آفتاب بگذاریم تا خشک شود. منظور این است که درجه حرارت تنور را آن قدر کم کنیم که همه رطوبت نان گرفته شود. مثلاً اگر نانی به طور معمول ظرف ۱ یا ۲ دقیقه پخته می شود بایستی این زمان به ۵ تا ۱۰ دقیقه برسد نان کاملاً خشک شده و بتوان برای چند ماه آن را نگهداری کنیم. بدون اینکه کپک بزند. ایراد نانهای خشک شده این است که هنگام مصرف باید آنها را نم بزنیم تا نرم شود یا با غذاهای آبکی مصرف کنیم.

### ۲- انجماد نان در یخچال فریزر

اگر شما می خواهید نان های اضافی کپک نزنند حتماً بایستی آنها را داخل فریزر بگذارید. سرمای زیاد مانع نفوذ قارچها و کپک ها به بافت نان شده و لذا ماندگاری نان بالا می رود.

نکته مهم: فرق یخچال و فریزر

دمای یخچال حدوداً ۵ درجه بالای صفر است ولی دمای فریزر حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه زیر صفر است. یخچال نمی تواند مانع رشد کپکهای نان شود ولی فریزر می تواند مانع رشد کپکها شود. لذا فریزر بهتر است.

### ۳- استفاده از افزودنی ها

همه نانهایی که ما می خوریم افزودنی دارند. مثلاً نمک- کنجد- شنبلیله -گلوتن و مخمر هر یک نوعی افزودنی هستند که برای زیبا سازی-غنی سازی-پوک سازی و لذیذ سازی نان استفاده می شوند. ولی یک سری افزودنی هست که بنام مواد نگهدارنده معروفند و ماندگاری نان را افزایش می دهند. مثل اسید سیتریک، اسید پروپیونیک .تمامی نانهای صنعتی مواد نگهدارنده دارند. که برای سلامتی مضرند. ولی هیچ نان سنتی مواد نگهدارنده ندارد.

زمانی که نان را وقتی هنوز گرم است و رطوبت دارد، داخل نایلون بسته بندی می کنید، شرایط مناسب برای رشد کپک ها به وجود می آید. نان، جزو خوراکی هایی است که می توان به سادگی از کپک زدن آن جلوگیری کرد. برای این منظور، بهتر است آن را به اندازه نیاز روزانه خرید. نان مازاد بر نیاز را بعد از کمی هوا دادن و خارج شدن گرما و بخار آن، داخل دستمال نخی بپیچید و آن را برای مدت کوتاه، داخل یخچال نگه دارید. اگر قصد نگهداری طولانی مدت از آن را دارید، باید پس از هوا دادن و خارج شدن رطوبت، نان را بسته بندی کنید و داخل فریزر بگذارید.

## یبوست

### تعریف یبوست

خروج سخت مدفوع یا کاهش دفعات دفع به کمتر از سه بار در هفته است. تقریباً همه افراد یبوست را در طول زندگی (به ویژه در هنگام سفر یا افزایش استرس) تجربه می کنند، اما اگر یبوست بیش از دو هفته به طول بیانجامد، به آن “یبوست مزمن” گفته می شود.

نشانه های یبوست شامل موارد زیر است که یک فرد ممکن است یک یا چند علامت را هم زمان تجربه کند:

- دفع کمتر از سه بار در هفته
  - مدفوع سفت و سنگین
  - زور زدن هنگام دفع
  - احساس دفع ناکامل
  - نفخ شکم
  - احساس وجود انسداد در قسمت انتهایی روده
  - استفاده از روش های کمکی برای دفع مانند فشار دادن شکم با دست یا استفاده از انگشت برای خروج مدفوع
- علائم یبوست که در بالا گفته شد طیف وسیعی از علائم هستند که تجربه هر کدام از آنها برای حداقل دو هفته می تواند مطرح کننده یبوست باشد و نیاز به انجام اقدامات لازم دارد.

### چه زمانی یبوست خطرناک است؟

زمانی که دچار یبوست به همراه درد شکم و احساس پری بوده و به هیچ وجه قادر به دفع گاز روده و مدفوع نباشید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. همچنین زمانی که تهوع و استفراغ و خونریزی از مقعد و سرگیجه و ضعف عمومی با یبوست همراه باشد، هرگز خوددرمانی نکرده و سریعاً به پزشک متخصص گوارش و معده مراجعه کنید.

مسئله مهم در مورد این عارضه این است که، شما حواستان باشد که در صورت همراه بودن با موارد زیر، حتماً با پزشک مشورت کنید:

۱. تغییر الگوی دفع (دفعات و چگونگی دفع مدفوع)، برای بیش از دو هفته
۲. وجود خون همراه مدفوع
۳. هنگام حرکات روده و اجابت مزاج درد شدید دارید
۴. کاهش وزن ناگهانی و یا بدون رژیم لاغری
۵. اندازه، شکل و قوام مدفوعتان به طرز چشمگیری تغییر کرده است

## دلایل بروز یبوست چیست؟

- ❖ تغییر در غذا یا فعالیت بدنی
- ❖ عدم استفاده از مقدار کافی آب یا فیبر در رژیم غذایی
- ❖ مصرف مقادیر زیادی از محصولات لبنی
- ❖ مقاومت در برابر احساس دفع مدفوع
- ❖ استرس
- ❖ استفاده بیش از حد مسهل ها مثل بیزاکودیل، هیدروکسید منیم، پسلیوم
- ❖ برخی داروها، به ویژه داروهای ضد درد مانند مواد مخدر، داروهای کاهنده فشار خون، داروهای ضد افسردگی و قرص آهن
- ❖ داروهای ضد اسید که کلسیم یا آلومینیوم دارند
- ❖ اختلالات اشتها
- ❖ سندروم روده تحریک پذیر
- ❖ شرایط و بیماری های هورمونی: هورمون ها به تعادل مایعات در بدن شما کمک می کنند. بیماری ها و شرایطی که تعادل هورمون ها را بر هم میزنند ممکن است منجر به یبوست شوند، این بیماری ها شامل موارد زیر هستند:
  - دیابت
  - پرکاری غده پاراتیروئید (هیپرپاراتیروئیدیسم)
  - بارداری
  - تیروئید کم کار (کم کاری تیروئید)
  - بارداری
- ❖ انسداد روده، شقاق مقعدی یا فیشر، توده بواسیر یا هموروئید، سرطان روده بزرگ، فیستول آنال
- ❖ مشکل در اعصاب یا ماهیچه های دستگاه گوارش: مشکلات عصبی می تواند بر اعصابی که باعث انقباض عضلات روده بزرگ و راست روده و حرکت مدفوع از طریق روده می شود، تأثیر بگذارد. علل این عارضه عبارتند از:
  - ❖ آسیب به اعصابی که عملکردهای بدن را کنترل می کنند (پلی نوروپاتی با درگیری عصب های خودگردان که تغییر در فشار خون، تحت تأثیر قرار گرفتن کارکرد اندام های بدن و نشانه های مرتبط با دستگاه گوارش و روده ها، در صورت درگیر شدن عصب های خودگردان محتمل خواهند بود).
  - اسکروز چندگانه (MS)، بیماری مزمن است که سیستم عصبی مرکزی را درگیر می کند.
  - بیماری پارکینسون
  - آسیب نخاعی
  - سکته
- ❖ تعدادی از بیماری ها که با کاهش حرکت همراه است، مانند قطع نخاعی یا بیماری های عضلانی مثل دیستروفی ماهیچه ای
- ❖ بیماری های عصبی مانند پارکینسون یا ام اس

## راه‌های رفع، درمان و پیشگیری از یبوست چیست ؟

روش درمان براساس علت یبوست تعیین می‌شود. در ابتدا باید رژیم غذایی فرد مبتلا اصلاح شود و در صورت وجود، بیماری زمینه ای درمان گردد.

- روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات مصرف کنید، (حدوداً هر ۲ ساعت ۱ لیوان بصورت تدریجی میل شود)، به حداقل رساندن مصرف کافئین (مصرف زیاد چای و قهوه میل شما به خوردن آب را کم می کند)
  - مایعات گرم به خصوص در صبح صرف شود
  - مصرف ۳ وعده غذایی (هیچ وعده غذایی حذف نشود، حجم غذا کم و دفعات زیاد)
  - مصرف شیر را به دو لیوان در روز محدود کنید.
- محصولات لبنی به دلیل داشتن لاکتوز فراوان می توانند در برخی از افراد باعث ایجاد یبوست شوند.
- استفاده از نان و برنج سبوس دار به جای نان و برنج سفید
  - روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزی تازه مصرف کنید.
  - غذاهای دارای فیبر بالا را در برنامه غذایی خود بیشتر بگنجانید و از مصرف غذاهای حاوی فیبر کم تا حد امکان خودداری کنید
  - استفاده بیشتر از فیبرهای محلول (که توده مدفوع را حجیم می کند، شامل سیب، موز، جو، جو دوسر، لوبیاهای و...) و نامحلول (حرکت غذا را در لوله های گوارشی تسریع و از یبوست پیشگیری می کند. مانند گندم، حبوبات، بیشتر سبزیجات و...) در برنامه غذایی خود
  - آلو یا آب آلوی گرم ملین است. سایر میوه های ملین شامل: انجیر، انگور، توت فرنگی، گلابی، زردآلو، زیتون، آب سیب، کیوی و....
  - رژیم غذایی شما باید مبتنی بر پرهیز باشد. می توانید روزانه یک قاشق مرباخوری سبوس برنج همراه با آب بخورید. (رژیم پُرفیبر در بیمارانی که علت یبوست آن ها اختلالات نورولوژیک است، نمی تواند مؤثر باشد)
  - مصرف محصولات حاوی فیبر محلول مثل ساشه های پسیوم و موسلیوم
  - مصرف خاکشیر همراه با آب داغ و پس از اینکه ولرم شد به همراه لیمو ترش و یک قاشق غذاخوری به صورت ناشتا در وعده صبحانه
  - نعنا و چای بابونه سبب کاهش علایم یبوست می شود. اما توجه داشته باشید چنانچه دچار رفلاکس معده (ترش کردن) هستید، مصرف نعنا می تواند علل رفلاکس را تشدید کند.
  - ورزش و پیاده روی به عادات روزانه اضافه شود (برنامه ورزشی داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید و حرکات کششی انجام دهید تا به انبساط و انقباض روده های خود کمک کنید).
  - داشتن خواب منظم و کافی (سر ساعت مشخصی بخوابید)
  - کم کردن استرس (از روش های کنترل و کاهش استرس کمک بگیرید) و فاصله گرفتن از عوامل ایجاد کننده آن
  - تمایل به دفع مدفوع را نادیده نگیرید.
  - سعی کنید برنامه منظمی برای اجابت مزاج به خصوص بعد از غذا ایجاد کنید.
  - اطمینان حاصل کنید که کودکانی که شروع به خوردن غذاهای جامد می کنند، فیبر زیادی در رژیم غذایی خود دریافت می کنند.

فیبر نوع خاصی از کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی مثل سبزیجات و غلات به مقدار زیاد وجود دارد و بدن نمی تواند تمامی آنها را به راحتی هضم و جذب کند. با اینکه فیبر به راحتی در بدن هضم نمی شود اما نقش موثری را در سلامت افراد دارد و می تواند حرکت مواد غذایی در روده ها را تسهیل نماید. کسانی که فیبر غذایی بیشتری در رژیم غذایی خود دارند، کمتر از دیگران دچار یبوست می شوند. این اتفاق به این دلیل است که فیبر حرکات منظم روده را افزایش می دهد، به خصوص زمانی که فرد آن را با هیدراتاسیون (نوشیدن کافی آب) مناسب ترکیب می کنند.

#### غذاهای دارای فیبر بالا که می توانید استفاده کنید عبارتند از:

- ❖ میوه ها
- ❖ سبزیجات
- ❖ غلات کامل
- ❖ آجیل
- ❖ عدس، نخود و سایر حبوبات

#### غذاهای کم فیبر عبارتند از:

- ❖ غذاهای پرچرب مانند پنیر، گوشت و تخم مرغ
- ❖ غذاهای بیش از حد فرآوری شده، مانند نان سفید
- ❖ فست فودها، چیپس و سایر غذاهای دارای مواد نگه دارند

### عوارض یبوست

یبوست اگر کوتاه مدت و مقطعی باشد عارضه خاصی به همراه ندارد اما اگر ادامه دار، طولانی مدت و مزمن شده باشد دارای عوارض زیادی می باشد. در صورتی که به این بیماری بی توجهی شده و برای درمان آن اقدام نکنید، دچار عوارض یبوست مزمن خواهید شد که عبارتند از:

- ✚ ایجاد وریدهای متورم در رکتوم (بواسیر داخلی یا خارجی). زور زدن برای اجابت مزاج می تواند باعث تورم وریدهای داخل مقعد و اطراف آن شود. بواسیر و یبوست رابطه دوطرفه با هم دارند، یعنی هر کدام از آن ها باعث به وجود آمدن دیگری می شود. یبوست درمان نشده و مزمن منجر به بواسیر می شود، از سوی دیگر کسی که بواسیر دارد بخاطر درد مقعد در هنگام دفع، دفع خود را به تعویق می اندازد که خود عامل تشدیدکننده یبوست می باشد.
- ✚ پاره شدن پوست مقعد (شقاق). مدفوع بزرگ یا سفت می تواند باعث پارگی های کوچک در بافت حساس رکتوم و خارج از آن شود.
- ✚ مدفوع غیر قابل دفع (نهفتگی مدفوع). یبوست مزمن ممکن است باعث تجمع مدفوع سفت شده شود که در روده شما گیر می کند.
- ✚ روده ای که از مقعد بیرون زده است (پرولاپس رکتوم). زور زدن برای اجابت مزاج می تواند باعث کشیده شدن مقدار کمی از راست روده و بیرون زدن آن از مقعد شود.

## آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری **ویروسی** شدیداً مسری و خطرناکی است که دستگاه تنفسی را درگیر نموده و در صورت عدم درمان می تواند مرگ آفرین باشد. **علائم بیماری:** تب، درد عضلانی شدید بخصوص در پاها و ناحیه لگن و پشت و گاهی مفاصل، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، احساس سرما و لرز، گلودرد... و به مرور علائم بدنی کاهش و تنفسی افزایش می یابد. معمولاً علائم طی ۵ تا ۷ روز رو به بهبودی میروند. در درمان بخصوص در افراد خاص داروهای ضد ویروس مثل: آمانتادین، ریمانتادین اسلتامیویر و... که فقط با تجویز پزشک داده می شود. بهترین زمان واکسیناسیون اواخر شهریور و اوایل فصل پاییز است.

### علائم بیماری آنفلوآنزا:

- ❖ تب و لرز
- ❖ درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی
- ❖ سرفه، ناراحتی گلو، آبریزش از بینی یا گرفتگی بینی
- ❖ تهوع، استفراغ و اسهال در عده ای از بیماران (در کودکان شایع تر از بزرگسالان می باشد)
- ❖ بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد. همچنین ممکن است علائم در بعضی از افراد بسیار خفیف باشد. در افرادی که قبلاً واکسینه شده اند یا به علت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوآنزا مقداری ایمنی کسب کرده اند علائم ممکن است خفیف باشد

### در صورت بروز و بدتر شدن علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد:

- کوتاه شدن تنفس (سختی تنفس) یا تنفس سریع
- درد سینه
- گیجی یا سرگیجه ناگهانی
- استفراغ مداوم



### واکسن آنفلوآنزا

سه ظرفیتی و بر علیه ۲ تایپ A و تایپ B می باشد (H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>, H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) و ایمنی بخشی آن ۸۰ تا ۹۰٪ است و هر سال باید تکرار شود. واکسن ۴ ظرفیتی، بر علیه چهار سویه (H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>, H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) B/Victoria lineage و B/Yamagata lineage است. این ۲ نوع واکسن نسبت به هم برتری ندارند، ولی در واکسن چهار ظرفیتی یک نوع ویروس بیشتر است، بنابراین افرادی که در معرض خطر هستند، بهتر است که از نوع چهار ظرفیتی استفاده کنند. این واکسن ها در عضله مثلثی شانه تزریق می شود. به تجربه ثابت شده است کسانی که از این واکسن استفاده کرده اند کمتر دچار سرماخوردگی های معمولی شده اند و یک ایمنی نسبی نیز در مقابل برخی از انواع ویروس های سرماخوردگی یافته اند. لازم به ذکر است که نزدیک به دویست نوع ویروس وجود دارند که می توانند طیفی از بیماری سرماخوردگی را از خفیف تا شدید در انسان ها ایجاد کنند.

### چه افرادی واکسن بزنند؟

(۱) بچه های ۶ ماه تا ۵ سال

(۲) زنان حامله ای که سه ماهه دوم و سوم آنها در فصل سرما است

(۳) افراد بالای ۵۰ سال

(۴) بچه هایی که بین ۶ ماه تا ۱۸ سال سن دارند و تحت درمان با آسپرین هستند

(۵) بالغینی که بیماری قلبی و ریوی دارند

(۶) افرادی که بیماری سیستمیک و یا بیماری دیگری دارند مثل: دیابت، نارسایی کلیه، بیماریهای خونی، ایدز، تشنج و

صرع، ضایعات نخاعی و... دارند

(۷) افرادی که رفلکس سرفه ضعیف یا سیستم ایمنی ضعیف دارند مثل: دیستروپی دوشن (که با ضعف پیشرونده عضلات

همراه است و مادرزادی می باشد)

(۸) ساکنین و مراقبین خانه سالمندان

(۹) افرادی که در خانواده خود یکی از موارد مذکور را دارند، بقیه افراد خانواده هم باید واکسن بزنند

(۱۰) پزشکان و پرستاران و کادر پزشکی

**با توجه به شیوع آنفلوآنزا و خطرات ناشی از آن لطف نموده نکات ذیل را حتماً رعایت فرمایید :**

(۱) افرادی که سرما خورده اند، در منزل استراحت نمایند و پس از بهبودی به سرکار برگردند و اگر شدت پیدا کرد و تب بالای ۳۸ درجه ، مشکلات گوارشی و درد های عضلانی شدید داشتند ، حتماً به پزشک مراجعه فرمایند و از نظر عدم ابتلا به آنفلوآنزا مطمئن شوند.

(۲) کسی که آنفلو آنزا می گیرد بین ۵ تا ۷ روز باید در منزل استراحت کند و تحت نظر پزشک دارو گرفته و اگر لازم شد در بیمارستان بستری شود.

(۳) راه های سرایت آنفلو آنزا مثل سرماخوردگی است . ترشحات سرفه ، عطسه ، بینی ، حرف زدن از فاصله نزدیک ، دست دادن ، روبوسی ، استفاده از حوله ، ظروف و وسایل مشترک و...

(۴) از دست دادن و روبوسی جداً خود داری ننمایید ، چون بسیاری از افراد در ابتدای بیماری و یا در صورت ناقل بودن ، بدون علامت می باشند و بیشترین سرایت را هم در همین دوره بی علامتی دارند .

(۵) افراد ضمن رعایت فاصله حداقل یک متری ، از گفتگو و محاوره طولانی با یکدیگر خود داری نمایند

(۶) در طی ساعات اداری حداقل ۴-۵ بار دست ، صورت ، چشم ها ، بینی و دهان را بشویند

(۷) تاکید می شود همکارانی که بیماری زمینه ایی دارند ( بیماری های قلبی عروقی ، تنفسی ، کلیوی دیابت ، مصرف داروی آسپرین و یا کورتون ها) سه ماهه دوم و سوم بارداری ، بدخیمی ها ، مشکلات ایمنی و... دارند ، حتماً واکسن آنفلوآنزا را دریافت نمایند

## شایعترین بیماری‌های پوست و موی جوانان

دوران جوانی که همه انسانها آن را بهار زندگی میدانند، از نظر فیزیولوژیک به فاصله سنی شروع بلوغ تا پیش از ۴۰ سالگی گفته میشود که اگر بخواهیم به اوج این دوران اشاره کنیم، فاصله ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. از آنجا که با شروع دوران بلوغ و ترشح هورمونها، نشاط و شادابی به بیشترین حد میرسد و سپس روند تحلیلی پیدا میکند، این سن را میتوان به طور خاص «نقطه ویژه دوران جوانی» نامید.

شایعترین بیماریهای پوست و مو در جوانان شامل:

### آکنه یا جوش

شایعترین بیماری پوستی جوانان را میتوان آکنه یا جوش جوانان دانست که با ترشح هورمونهای جنسی شروع میشود و وابسته به هورمون آندروژن یا هورمون مردانه است. پس از بلوغ این هورمون فعالیت غدد چربی پوست را بیشتر میکند که در نتیجه به تولید چربی بیش از اندازه می انجامد. ابتدا با چربی بیشتر پوست همراه است و سپس این چربی محیط را برای رشد میکروبی به نام «کورینه باکتریوم آکنه» مساعد میکند که در محیط چرب زندگی میکند. این باکتری پیش از بلوغ نیز روی سطح پوست وجود دارد اما به شکل ساپروفیت یا بی آزار است و مشکلی ایجاد نمی کند. رشد و فعالیت این باکتری در سطح پوست چرب منجر به التهاب میشود.

این بیماری جوانان ابتدا با چرب شدن پوست سپس با قرمز شدن و التهاب همراه است و به شکل جوشهای قرمزی درمی آید. در نهایت سیستم ایمنی بدن به این باکتری حمله میکند که لاشه ناشی از این مبارزه بین سلولهای ایمنی و باکتری به شکل چرکی درمی آید. گاهی غدد چربی از نظر اندازه بزرگ میشوند و فعالیت بیشتری دارند که البته تعداد تغییر نمیکند و تغییر اندازه و فعالیت نیز برحسب ژنتیک افراد متغیر است. در بعضی موارد اندازه این غدد خیلی بزرگ میشود و از طرفی عمق پیدا میکنند که به شکل کیستیک و نودولوکیستیک تبدیل میشوند. معمولاً این حالت در شرایط دارا بودن زمینه ژنتیک دیده میشود و درمان مشکل تری را میطلبد که حتی اگر جوان این کیست های پوستی را دستکاری هم نکند با جوشگاه های زشت و عمیقی همراه است.

همانطور که اشاره شد، علت اصلی آکنه های دوران جوانی هورمونها هستند که به دلیل کاهش سطح هورمون استروژن در خانم ها کمتر است. در صورت ابتلا به اختلالات هورمونی به خصوص کیست تخمدان، سطح هورمونهای آندروژن بالا میرود و کنار تغییر در دوره عادت ماهانه و ظاهر شدن موهای زائد مانند مردان، جوشهای شدید پوستی ظاهر میشود. جوش های جوانی از نوع خفیف تا شدید با توجه به زمینه ژنتیک روی بخش هایی از پوست که غدد چربی فراوانی وجود دارد، مانند سینه، پشت، کتف و بازوها بروز میکند. البته عوامل ثانویه مانند استرس، شیوه زندگی ناسالم، بی تحرکی، مصرف فست فودها و غذاهای چرب و شیرین، بیداری شبانه و خواب روزانه این شرایط را تشدید میکند.

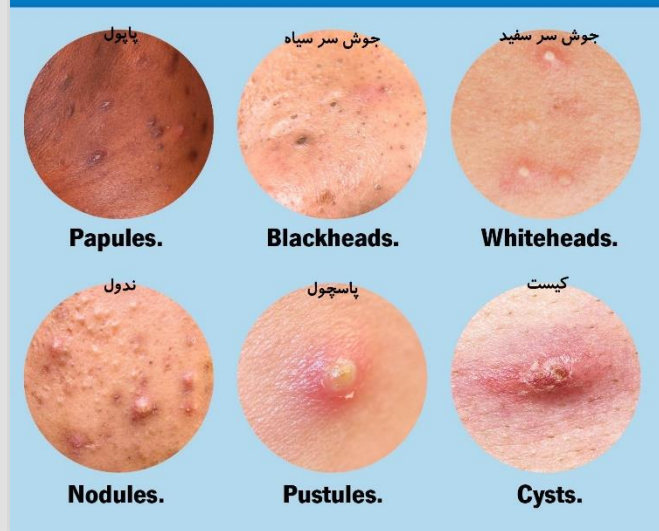
## علل بروز

۱. غدد چربی فعال در زمان بلوغ
۲. انسداد مجرای خروجی چربی
۳. وجود باکتری خاصی بر روی چربی

## عوامل افزایش دهنده بروز خطر آکنه

۱. مواجهه با هوای بسیار گرم یا سرد
۲. استرس
۳. پوست چرب
۴. اختلالات غدد درون ریز
۵. استفاده از بعضی داروها مثل کورتیزول، هورمون های مردانه یا قرص های ضد بارداری
۶. سابقه خانوادگی آکنه
۷. بعضی مواد آرایشی
۸. حاملگی
۹. استفاده از غذاهای دریایی با ید زیاد

## انواع جوش ها



## کم پشتی موها

ریزش مو طبیعی در همه افراد در حد طبیعی بین ۴۰ تا ۱۰۰ تار مو در شبانه روز است تا مو همواره بازسازی و تجدید شود. البته این ریزش مو با کم شدن حجم موها متفاوت است. گاهی جوان میبیند به رغم ریزش معمول مانند دوران قبل بلوغ، موها در قسمت جلو و بالای سر کم پشت تر میشود. این مشکل «کم پشتی آندروژنتیک» نام دارد که در صورت زمینه ژنتیک از مردان درجه یک خانواده، پسر جوان تا میانسالی مستعد ریزش مو میشود. انتقال این زمینه ارثی به دختران به دلیل کمبود هورمون آندروژن منجر به طاسی نمیشود، بلکه نازک شدن تدریجی فولیکولهای مو را به دنبال دارد که در نهایت نازکی و کرکی شدن تارهای مو ایجاد میکند و در واقع تارهای مو محو میشوند.

ریزش مو در هر دو جنس طبیعی است اما به دلیل نازک شدن ریشه مو و در پی آن نازک شدن تدریجی ساقه مو در نهایت به از بین رفتن تارهای مو و کم پشتی منجر میشود. اگر خانم جوانی دچار اختلالات هورمونی مانند تخمدان پلی کیستیک شود، سطح آندروژن بالا میرود و کم پشتی موها بیشتر میشود که البته دارا بودن زمینه ژنتیک در آن نقش دارد. استرس های مستمر و دائمی موجب بالا رفتن هورمونهای آندروژن میشوند. برای خانم ها میتوان با تجویز داروهای موضعی و خوراکی سطح هورمون آندروژن را کنترل و روند نازک شدن موها را متوقف کرد تا پیش از نابودی فولیکول ها و ریزش موها، جلوی مشکل گرفته شود. در نوع کم پشتی ارثی هرچه درمان زودتر آغاز شود، روند نازک شدن موها کندتر میشود و موهای بیشتری برای جوان باقی میماند. البته در موارد ارث غالب طاسی موها، پیوند مو بهترین اقدام است زیرا درمان های دیگر موثر نخواهد بود.



## ریزش موی سکه ای (منطقه ای)

یکی از شکایات شایع جوانان به متخصصان پوست، ریزش ناگهانی تکه ای از موهای سر، ابرو، ریش یا سییل است که به آن «آلوپسی آره آتا» گفته میشود. این حالت یک بیماری خودایمنی است که در انواع خفیف درمان موثر است زیرا برخلاف ریزش موی ارثی، فقط ساقه مو جدا شده و ریشه سالم است، مگر در موارد شدید که ناگهان حجم زیادی از موها به دلیل فعالیت زیاد سیستم ایمنی می ریزد و نمیتوان به درمان دارویی امیدوار بود زیرا مصرف دارو برای توقف فعالیت ایمنی بدن عوارض دارد. گرچه علت دقیق بیماریهای خودایمنی به طور دقیق مشخص نیست، استرس شدید و عصبی حاد مانند از دست دادن یکی از عزیزان، تصادف و خبر ناگوار شدید در آن تاثیر دارد. البته در بیماری های خودایمنی نیز تحقیقات نشان داده زمینه ارثی نقش دارد، گرچه شاید در یک یا دو نسل اخیر دیده نشده باشد.

## علائم شایع بروز طاسی منطقه ای

۱. ریزش ناگهانی موها در یک منطقه دایره ای با حاشیه کاملاً مشخص. در موارد نادر، ریزش مو ممکن است کامل باشد (طاسی کلی).
۲. بدون درد
۳. بدون خارش

## علل بروز طاسی منطقه ای

به صورت کلی علل بروز این بیماری ناشناخته است اما مواردی مانند زبرد در بروز آن دخیل هستند:



۱. عوامل ارثی و ژنتیکی
۲. مشکلات عاطفی مثل اضطراب
۳. اختلالات سیستم ایمنی بدن مانند کم خونی ایمنی، التهاب تیروئید، دیابت و غیره
۴. تغییرات خاصی در ناخن

## عوامل افزایش دهنده خطر بروز

- ✓ استرس
- ✓ داشتن سابقه خانوادگی طاسی منطقه ای

## پیشگیری از بروز طاسی منطقه ای

در حال حاضر عوامل پیش گیری کننده ای از آن وجود ندارد.

## ریزش مو آندروژنیک

طاسی با الگوی مردانه (Androgenic alopecia) که آلوپسی آندروژنیک، آلوپسی آندروژنتیک، و آلوپسی آندروژنتیکا نیز نامیده می‌شود. این بیماری ناشی از افزایش میزان هورمون مردانه و یا حساسیت زیاد فولیکول‌ها به هورمون مردانه یا همان تستوسترون می‌باشد. تستوسترون در بدن توسط آنزیمی به نام ۵ آلفاردوکتاز تبدیل به هورمون دیگری به نام D.H.T یا (دهیدرتستسترون) می‌گردد. این هورمون بارها قوی‌تر از خود تستوسترون می‌باشند. اما، در حقیقت این بیماری فقط اختصاص به مردان ندارد، بلکه خانم‌ها نیز به آن مبتلا می‌گردند.

علل بروز بیماری طاسی سر یا آندروژنتیک

۱. ژنتیک (بیشتر از سوی پدر)
۲. هورمون مردانه مانند تستوسترون
۳. زمان (سن شروع، سرعت پیشرفت و متوقف شدن طاسی با طرح مردانه در هر شخص متفاوت با دیگری است و بستگی به میزان بروز ژنتیک مثبت وی، غلظت هورمون‌های مردانه در جریان خون، فاکتورهای محیطی و عوامل ناشناخته دیگر دارد). عموماً در مردان از ۱۸ سالگی و در زنان با سنین بالا مشاهده می‌شود.

## پیشگیری از ریزش مو

۱. رعایت نکات بهداشتی مو، جلوگیری از چرب شدن زیاد مو، شستشوی صحیح مو و استفاده از شامپوهای ملایم.
۲. برطرف کردن عوامل تشدید کننده ریزش مو مانند افسردگی و استرس‌های روحی
۳. رعایت نکات تغذیه‌ای، پرهیز از مصرف بی‌رویه نمک و شیرینی، مصرف میوه‌جات و سبزیجات و پرهیز از رژیم غذایی جهت لاغری.

### موهای زائد

این بیماری در خانم ها دیده میشود و علت آن رویش موهای زائد در نتیجه ترشح بیشتر هورمون های مردانه است. اختلالات هورمونی به خصوص کیست های تخمدان یکی از دلایل مهم بروز این مشکل است اما گاهی ژنتیک نیز زمینه ساز میشود؛ به این معنا که موهای کرکی در دختران و خانم ها به دلیل زمینه ارثی نسبت به همان مقدار کم هورمون های مردانه حساس هستند و بعد از بلوغ ضخیم می شوند. در این حالت به رغم میزان طبیعی هورمونهای آندروژن باز هم موهای زائد دیده می شود که در واقع موهای کرکی ضخیم شده است. گاهی نیز هر دو عامل موجب بروز این مشکل می شود و روند درمان مبتنی بر مصرف داروهای تنظیم هورمون ها کنار لیزر موهای زائد است.

### دلایل رشد موهای زائد در بدن

رشد موهای زائد در بدن می تواند عوامل مختلفی را در بر داشته باشد مهمترین این عوامل شامل:

- ❖ ارث و ژنتیک
- ❖ پرکاری تیروئید
- ❖ اختلالات هورمونی یا همان سطوح بالای هورمون های مردانه (آندروژن ها)
- ❖ سندرم تخمدان پلی کیستیک
- ❖ عوارض مصرف برخی داروها
- ❖ یائسگی
- ❖ تومورها و بیماری های غده ی فوق کلیوی
- ❖ اضافه وزن



## تبخال یا هرپس سیمپلکس

تبخال یا هرپس سیمپلکس (Herpes simplex) یک بیماری ویروسی و واگیر دار است که موضع درگیر به صورت التهاب و مجموعه تاول‌های ریز نمایان می‌شود. ویروس هرپس سیمپلکس عامل بیماری تبخال در صورت، آلت تناسلی هر دو جنس، مغز، چشم و گاهی حتی فلج بل نیز می‌گردد. برای تبخال هنوز درمان قطعی وجود ندارد و اگر ویروس وارد بدن شود تا پایان عمر همراه شخص خواهد ماند و در هنگام ضعف دفاعی بدن بروز می‌نماید. اگرچه در برخی بیماران و پس از چندین سال عود بیماری، به ناگهان تظاهر مجدد تبخال از بین می‌رود اما هم‌چنان ناقل ویروس به دیگران خواهند بود.

تبخال کاملاً با ”آفت“ – که بعضی افراد آن را با تبخال اشتباه می‌کنند – متفاوت است. آفت نوعی اختلال ایمنی است که معمولاً مسری نیستند و زخم‌هایی هستند که بر روی بافت‌های نرم درون دهان به وجود می‌آیند، جایی که تبخال نمی‌زند.

## علائم و نشانه‌های بروز تبخال

تبخال، تاول‌های کوچک و دردناک پُر از مایع که روی منطقه برجسته، قرمز و دردناک پوستان قرار دارند.

درد یا مورمور شدن که اغلب یکی دو روز پیش از ظهور تاول‌ها احساس می‌شود.

علائم بروز تبخال ممکن است، حداکثر تا ۲۰ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر نشود و معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا تبخال برطرف شود. تبخال معمولاً روی لب‌ها ظاهر می‌شود. اما گاهی روی سوراخ‌های بینی، چانه یا انگشتان دست هم دیده می‌شود.

✚ تاول‌های کوچک و دردناک پُر از مایع که روی منطقه برجسته، قرمز و دردناک روی پوست

✚ درد یا مورمور شدن که اغلب یکی دو روز پیش از ظهور تاول‌ها احساس می‌شود.

## عوارض تبخال

❖ تبخال مسری است. ویروس تبخال می‌تواند از طریق پوست، از شخصی به شخص دیگر منتقل شود.

اگرچه تبخال مسری است ولی برخی افراد به دلیل داشتن آنتی‌بدی آن تا آخر عمر تبخال نمی‌گیرند.

❖ ویروس “هرپس سیمپلکس” می‌تواند حتی زمانی که تاول‌ها ظاهر نشده‌اند مسری باشد، اما بیشترین خطر انتقال عفونت زمانی است که تاول‌ها ظاهر می‌شوند تا زمانی که آنها کاملاً خشک می‌شوند و کبره می‌بندند.

❖ اگر به تبخال مبتلا هستید، از تماس با نوزادان، افراد مبتلا به اگزما (التهاب پوستی ناشی از آلرژی) یا افراد دچار اختلال دستگاه ایمنی مثل مبتلایان به سرطان، ایدز یا گیرنده پیوند عضو خودداری کنید.

❖ عفونت تبخالی چشم که باعث ایجاد جوشگاه بر روی قرنیه می‌شود، یکی از علل مهم کوری است.

❖ این عارضه نیاز به درمان فوری پزشکی دارد.

## درمان

- ✓ تبخال عموماً بدون نیاز به درمان پس از ۷ تا ۱۰ روز برطرف می‌شود. اگر به حملات مکرر تبخالی دچار می‌شوید، پزشکتان ممکن است داروهای خوراکی و یا پماد ضد ویروسی برایتان تجویز کند.
- ✓ استفاده از دارو می‌تواند طول دوره ابتلا را کوتاه کند و درد شما را کاهش دهد.
- ✓ تبخال معمولاً بدون درمان ناپدید می‌شود.
- ✓ در طول مدتی که تبخال وجود دارد، با رعایت نکات زیر می‌توانید از ناراحتی‌های پدید می‌آید:
- ✓ استفاده از کرم‌ها: کرم‌های معمولی که بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسند ممکن است راحتی شما را فراهم کنند، اما انتظار نداشته باشید که بهبودی را تسریع کنند.
- ✓ استفاده از مسکن‌ها: از جمله آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن برای تخفیف درد. به کودکان هیچ‌گاه آسپرین ندهید. آسپرین می‌تواند یک عارضه نادر و بالقوه کشنده را به نام نشانگان "رای" (نوعی التهاب عروق کوچک انتهایی بدن) در کودک ایجاد کند.

## پیشگیری از بروز تبخال

۱. از بوسیدن یا تماس پوستی با افراد مبتلا به تبخال خودداری کنید.
۲. خودداری از استفاده وسایل مشترک مانند وسائل غذاخوری، حوله‌ها و سایر وسایل
۳. دست‌هایتان را تمیز نگه دارید و به صورت مداوم بشویید.
۴. مراقب لمس کردن سایر نقاط بدن‌تان باشید، به خصوص چشم‌ها و دستگاه تناسلی، چرا که این مناطق بیشتر به گسترش عفونت حساسند.
۵. از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید پرهیزید.
۶. از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.
۷. استفاده از داروهای خوراکی ضد ویروس

## اگزما

اگزما به صورت درماتیت یا التهاب اپیدرم پوست است که می‌تواند منجر به خارش، قرمزی، تورم، پوسته‌ریزی و غیره شود. این بیماری در بین بانوان بسیار شایع است. به صورت کلی، اگزما به دو دسته تقسیم می‌شود، نوع تحریکی و نوع آلرژیکی. در نوع تحریکی هر ماده محرکی می‌تواند باعث تشدید بیماری شود اما در نوع آلرژیک ماده خاصی باعث ایجاد و تشدید بیماری می‌باشد و سیستم ایمنی بدن نیز در ایجاد بیماری دخالت دارد.

### علائم بروز اگزما

۱. سابقه خانوادگی در حساسیت‌ها یا آلرژی
۲. ایجاد سوزش، قرمزی، خارش، جوشهای ریز آبدار
۳. خشکی پوست، ترک و همراه با خارش پوست
۴. شوره یا پوسته شدن سطح پوست

### عوامل بروز اگزما

۱. حساسیت به لوازم آرایشی و بهداشتی و دارویی
۲. حساسیت به انواع مواد شیمیایی و سنتتیک
۳. حساسیت به انواع فلزات
۴. گرد و غبار موجود در هوا (که بعضاً حاوی مواد دفعی جانور بسیار کوچکی با نام مایت Mite می‌باشند)
۵. حساسیت به انواع مواد غذایی
۶. سایر عوامل مانند شستشوی مکرر دست با صابون

## پیشگیری از بروز اگزما

۱. استفاده از لوازم بهداشتی مانند لوسیون ها با توجه به نوع پوست خود

۲. حفظ آرامش درونی

۳. در نوزادان مصرف حداقل ۶ ماه شیر مادر

افرادی که با سیمان، رنگهای شیمیایی و ترکیبات صنعتی حاوی نیکل سروکار دارند یا از بدلیجات حاوی نیکل یا حتی طلاهای ناخالص حاوی نیکل استفاده میکنند، ممکن است به دلیل حساسیت به چنین موادی دچار اگزما شوند. «اگزمای زنان خانه دار» یکی دیگر از بیماریهای شایع خانم هاست که در صورت شستشوی سریع و مداوم با مواد شوینده ایجاد میشود. به طور طبیعی PH پوست کمتر از ۶ و به عبارتی اسیدی است. این حالت باعث دفاع در برابر باکتریها و دیگر عوامل بیماریزا میشود و از پوست محافظت میکند. مواد شوینده قلیایی هستند و به سرعت حالت اسیدی پوست را کاهش میدهند. مایع ظرفشویی و صابون PH معادل ۸ دارند که در مورد مایع دستشویی ۹/۵ و پودر لباسشویی حدود ۱۱ است. در این حالت دفاع پوست از بین میرود و چربی و کراتین پوست مانند پاک شدن آلودگی های سطوح و لباس از بین میرود. در نتیجه نخست پوست خشک میشود و سپس ترک میخورد و با خارش همراه است. در صورت تشخیص نادرست ممکن است پماد کورتون تجویز شود که گرچه سریع اثر میکند و التهاب را کاهش میدهد، به تدریج موجب نازک شدن پوست میشود و حتی میتواند فرد را از انجام کارهای روزمره بازدارد. خانم ها باید توجه داشته باشند پس از استفاده شوینده ها، ۳ تا ۴ ساعت زمان لازم است تا اسید لاکتیک پوست دوباره حالت قلیایی را کاهش دهد. در صورت استفاده از آب بدون مواد شوینده یا فاصله حدود ۴ ساعت بین استفاده از مواد شوینده این مشکل اتفاق نمیافتد چون پوست ترمیم شده است. همچنین کنار رعایت فاصله شستشو حتما پس از شستشو دستها به خوبی آبکشی و خشک شده و کرم مرطوب کننده استفاده شود. در صورت امکان پوشیدن دستکش نیز میتواند کمک کننده باشد.

## منابع:

۱. <http://nut.behdasht.gov.ir> (دفتر بهبود تغذیه جامعه/معاونت بهداشت)
۲. Krause's Food & the Nutrition Care Process, ۱۴th Edition, L. Kathleen Mahan
۳. Modern Nutrition in Health and Disease (Modern Nutrition in Health & Disease (Shils), ۱۱th Edition, A. Catharine Ross
۴. بیماریهای شایع پوست (آکنه - اگزما - پسوریازیس) به زبان ساده؛ دکتر احمد محمودآبادی، انتشارات کردگاری
۵. دانشنامه رشد؛ شبکه ملی مدارس
۶. فیاض، محسن، راهنمای بیماری های شایع پوست و مو، دکتر متخصص پوست و مو
۷. قنبری، احمد، دکتر متخصص پوست و مو، عضو اکادمی طب زیبایی امریکا، انجمن جراحای و لیزر ایران
۸. طاسی منطقه‌ای (آلوپسی آره آتا)، پایگاه جامع اطلاعات پزشکی ایران، برگرفته از سایت اینترنتی <http://www.irteb.com/>
۹. سیسیل مبانی طب داخلی. تهران ۲۰۰۴



# *Electronic Health Journal*

No ۸

Farhangian University

Student Affairs

Counseling, Hygiene and Health Office