

## پوست و مو

## ترک پارانی است

غلامحسین غفاریور | متخصص پوست و مو |

باید دانست که خارجی ترین سطح پوست لایه شاخی است. این لایه حدوداً ۲۰ تا ۲۵ میکرون است و به طور نرمال از پوست می‌ریزد و دیده می‌شود.

زمانی که تولید این لایه شاخی به هر علتی زیاد و ریزش آن کم شود به علت جذب رطوبت ناشی از آب و عرق رطوبت گرفته و خشک می‌شود. این ماجرا به دفعات مختلف اتفاق می‌افتد و مانند کف روغن‌ها که در زمستان‌ها آب جمع می‌شود و در تابستان شکاف پیدا می‌کند این اتفاق در لایه شاخی روی می‌دهد و به صورت شکاف خود را نشان می‌دهد.

چیزی که شایع است معمولاً در خانم‌ها از ۴۵ سالگی به بعد در کف پا ایجاد می‌شود که به آن ترک پای دوران پائستگی گفته می‌شود که علت آن نیز مربوط به علل دوران پائستگی است.

علل دیگری نیز وجود دارد که یک مورد آن وراثت است که در آن علاوه بر کف پا کف دست ترک می‌خورد و ضخیم می‌شود و ممکن است مناطق دیگر بدن مانند مویها، دندان‌ها مشکل داشته باشند یا غدد عرق کمتر از حد یا بیش از حد کار کنند که اینها موارد وارثی است که با ضخامت پوست همراه است.

در حالت دیگر بیماری‌های قارچی سطحی پوست کف پا یا مبتلا می‌کند و بیشتر در کسانی که به استخرها می‌روند دیده می‌شود. برخی داروهای نازک عامل ضخیم شدن پوست کف پا و پوسته پوسته شدن آن می‌شود.

شایع ترین نوع ترک پوست در پاها دیده می‌شود که علل وراثتی دارد یا خانم‌هایی که به سن پائستگی می‌رسند در پایهای خود به ترک مبتلا می‌شوند.

درمان این عارضه نیز این گونه است که هنگام استحمام کف پای خود را کیسه یا اسفنج یا بکشد و از داروهایی که لایه بردار است و توسط متخصص پوست تجویز می‌شود استفاده کند که باعث سست شدن پیوندهای لایه‌های شاخی و ریزش آنها شود و در نهایت بهبودی نسبی به وجود می‌آید.

در برخی موارد افراد به خاک یا الیاف مصنوعی حساسیت دارند و در تماس با این مواد دچار آگزما، ضخامت پوست و ترک پوست می‌شوند که در همگان دیده می‌شود.

نقش پوست چرب و خشک در بروز ترک پا موثر است. از آن جا که در کف پا غده چربی وجود ندارد این عارضه ربطی به خشکی پوست ندارد.

## آرژوی

## بایدها و نبایدهایی در باره سینیوزیت

## دکتر بنهام کاظمی |

متخصص گوش، حلق و بینی |

آرژوی عاملی موثر برای ابتلا به سینیوزیت است و بیماران باید در فصول سرد سال به هدیند استفاده کنند. علت اصلی ابتلا به بیماری سینیوزیت حاد، سرماخوردگی و عفونت‌های میکروبی است. درد مستمر در محل سینوس، تب شدید و بی حالی از علائم ابتلا به این بیماری است که در صورت درمان دیر هنگام ممکن است منجر به ورود عفونت به مغز شود.

آرژوی موجب افزایش خطر ابتلا به سینیوزیت و تشدید بیماری می‌شود، بنابراین تشخیص علت ابتلا به سینیوزیت جهت درمان و پیشگیری از ایجاد کیست در محل سینوس الزامی است.

انجام سی تی اسکن جهت معاینه سینوس برای افراد کمتر از ۱۵ سال توصیه نمی‌شود. پزشک با استفاده از شرح حال بیمار و بررسی حلق و بینی وی، نوع سینیوزیت را تشخیص می‌دهد، اما در صورت نیاز از سایر عوامل مانند

رادیوگرافی، سی تی اسکن و آندوسکوپی نیز به منظور تشخیص راحت تر استفاده می‌شود. در صورت مشاهده هر گونه تورم در فاصله چشم و بینی کودکان باید فوراً درجه سه سریع تحت معاینه پزشک قرار گیرد و مراجعه دیر هنگام نیز می‌تواند منجر به ایجاد عوارض حاد و گرفتاری‌های کره چشم برای کودک شود. آندوسکوپی بهترین روش جهت تشخیص این بیماری است. استفاده از بخور می‌تواند موجب بهبود این بیماران شود، اما

باید استفاده از بخور همراه با موادی مانند ویکس، اکالیپتوس و هر گونه عصاره دیگر خودداری شود. افرادی که به علت اتحراف بینی به سینیوزیت مبتلا هستند نباید از بخور سرد استفاده کنند زیرا استفاده از بخور سرد، منجر به تشدید بیماری این افراد می‌شود. بنابراین، این افراد باید از بخور آب گرم جهت بهبود بیماری خود استفاده کنند.

شستن صورت با آب سرد هنگام زمستان برای افرادی که مبتلا به این بیماری هستند یا سابقه ابتلا به سینیوزیت دارند توصیه نمی‌شود و این افراد نباید در معرض باد مستقیم قرار گیرند.

از طرفی آلودگی هوا در فصول پاییز و زمستان افزایش می‌یابد و منجر به تشدید این بیماری می‌شود. این افراد باید از حضور در مکان‌هایی که به تازگی رنگ آمیزی شده‌اند خودداری کنند.

استفاده از عطر و ادکلن نیز می‌تواند منجر به تحریک سینوس افراد شود. استفاده از موتور و دوچرخه برای بیماران مبتلا به سینیوزیت توصیه نمی‌شود و این بیماران باید در فصول سرد سال از هدیند استفاده کنند.



## مشکلی که این روزها حاد به نظر می‌رسد

## بی میلی کودکان به صبحانه

مادرهایی که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزنداناش نیز معمولاً چنین کاری انجام داده و از الگوی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

**کودکان را به خوردن صبحانه تشویق کنید** و تشویق و ترغیب بچه‌ها به خوردن صبحانه بسیار خوب است. داشتن خواب کافی و با کیفیت در شب و به دنبال آن یک صبحانه خوب و مقوی، به بچه‌ها کمک می‌کند فعال باشند و بتوانند در مدرسه روی درس‌های خود خوب تمرکز کنند.

صبحانه همچنین کمک می‌کند که بچه‌ها در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنند. شما می‌توانید الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید. اگر شما صبحانه بخورید بچه‌ها هم از شما یاد می‌گیرند. یک کاسه سیرال صبحانه به همراه میوه‌های تازه و شیر می‌تواند نقطه شروع خوبی برای همه اعضای خانواده باشد.

**مواد غذایی مخصوص صبحانه** تحقیقات نشان داده است که اگر مواد غذایی لازم برای آماده کردن صبحانه در اختیار باشد، بچه‌های مدرسه‌ای تمایل بیشتری به خوردن صبحانه دارند. برخی از این مواد غذایی عبارتند از:

سیرال‌های گندم مخصوص صبحانه  
فرنی  
نان گندم کامل  
شیرینی و کلوچه‌های کم چربی  
چیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیر، مریا...  
ملست  
آمیوه تازه  
شیر کم چرب  
عسل  
چای  
شیرولبیات  
نان

**آیا صبحانه حتماً باید بخوریم؟**  
ماریات گرم با مایعات سرد کنار هم برای صبحانه بهتر است. اول این نکته را بگویم که بهتر است صبح حتماً همراه غذا مصرف شود اما در رابطه با نوع مایع، می‌توان چای خورد و هم می‌توان آب مصرف کرد ولی در ادامه افزود: برای شناخت بیشتر نقش البته مصرف چای با مایعات گرم مورد پسند اکثر افراد است. مصرف مایع سرد مانند شیر سرد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

**نکته آخر**  
کودک کانی که از خوردن صبحانه غفلت می‌کند معمولاً کمیود بر وی ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل آهن، کلسیم، روی و ویتامین B۱۲ موابهاند.

مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرشب شام بخورد و شب‌ها در ساعت معینی خوابید تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و

مادرهایی که روز مجبور است همان نان، چای و پنیر را در همان ظرف‌ها و شکل همیشه میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود را از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال، صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می‌دهند، این مشکل حادث به نظر می‌رسد.

با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست، بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی مثل تخم مرغ و نان، شیر و پنیر و نان یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تذکره نگویند: «زود باش، دیر شد»

**ترس و اضطراب کودک**  
بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتیاق کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

**علاقه کودک**  
به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و... را دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگوهای غذایی و معرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (ساندویچ، حلیم، عدسی، فرنی و شیربرنج) را برای صبحانه ترجیح بدهند. اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می‌گیرد، منعی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راهی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم

در همین ارتباط یک کارشناس تغذیه به خانواده‌ها توصیه کرد، دانش آموزان را بدون صبحانه به مدرسه نفرستند. علی‌اشراف رشیدی صرف صبحانه توسط دانش آموزان را ضروری دانست و گفت: صبحانه به عنوان یک وعده مهم غذایی ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه فرد را تأمین می‌کند و خوردن آن در دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است. به گفته رشیدی، تحقیقات صورت گرفته حاکی از این است که خوردن صبحانه نه تنها بر نامه سایر وعده‌های غذایی روزانه فرد را تنظیم می‌کند، بلکه تأثیر مثبتی بر یادگیری و افزایش بهره‌دهی دانش آموزان دارد.

این کارشناس تغذیه در ادامه با بیان این که خوابیدن به موقع نقش بسزایی در افزایش اشتیاق صبحگاهی دانش آموزان دارد، گفت: توصیه می‌شود افرادی که اشتیاق خوردن صبحانه ندارند، با سحرخیزی اشتیاق خوردن صبحانه را پیدا کنند. وی در ادامه با اشاره به حجم کم معده دانش آموزان، میان وعده‌ها را

## ر رفتار درمانی در درمان اجتماع‌هراسی موثر تر است

روانشناسان می‌گویند، در درمان اجتماع‌هراسی، رفتار درمانی روش موثرتری نسبت به مصرف داروهای افسردگی است. متخصصان در بررسی مجدد ۱۰۱ مطالعه آزمایشگاهی دریافتند که تکنیک رفتار درمانی شناختی «و گفتار درمانی» اغلب در درمان مبتلایان به ترس از اجتماع موثرتر است. ترس از اجتماع اختلالی است که موجب می‌شود فرد از مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران و اهمه داشته باشد یا از حضور در اجتماع خجالت زده شود.

تاکون روانپزشکان جهت درمان این اختلال رفتاری برای بیمار مصرف داروهای افسردگی را تجویز می‌کنند اما مطالعات جدید حاکی از آن است که رفتار درمانی شناختی می‌تواند تأثیر بیشتری در درمان این اختلال داشته باشد. «ایوان مایو ویلسون»، متخصص دانشگاه جانز هاپکینز در بالتیمور که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشته، گفت: داروهای افسردگی همچون «پارکسیتل» و «پروزاک» و «زولوفت» می‌توانند علائم اضطراب اجتماعی را

کاهش دهند اما مصرف آنها در عین حال با عوارض جانبی همچون مشکلات خواب و اختلالات جنسی همراه است. همچنین به گفته این متخصص، در شیوه رفتار درمانی شناختی بیمار، مهارت‌هایی را آموزش می‌دهند که می‌تواند آنها را پس از اتمام دوره درمان نیز به کار گیرد. موسسه ملی سلامت آمریکا در بررسی‌های خود اعلام کرده است: حدود ۱۵ میلیون فرد بزرگسال در این کشور به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند. این بیماری از حالت خجالتی بودن فراتر است و موجب می‌شود در روند تحصیل و توانایی فرد در کار کردن یا رابطه برقرار کردن با دیگران مشکل ایجاد شود. به گزارش هلت دی نیوز، مایو ویلسون همچنین اظهار داشت: در روش رفتار درمانی شناختی هدف آن است تا به افراد مبتلا به اجتماع‌هراسی کمک شود که الگوهای فکری خود را تغییر دهند و نسبت به موقعیت‌هایی که ترس آنان را موجب می‌شود واکنش بهتری داشته باشند.



## لیزر بهترین شیوه درمان واریس

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، بهترین گزینه برای درمان عارضه واریس، لیزر درمانی است. متخصصان انگلیسی در بررسی خود به مطالعه روی ۷۹۸ بیمار مبتلا به عارضه واریس پرداخته که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ برای برطرف کردن این مشکل به مراکز درمانی مراجعه کرده و تحت ۳ شیوه درمانی بستن رگ با لیزر، تزریق دارو داخل رگ یا برداشتن رگ از طریق عمل جراحی قرار گرفته بودند. این متخصصان انگلیسی پس از گذشت ۶ ماه نتایج این ۳ روش را با یکدیگر مقایسه و تأثیر آن را روی کیفیت زندگی بیماران بررسی کردند.

دکتر «جولی بریتندن» محقق ارشد این مطالعه گفت: یافته‌های به دست آمده حاکی از آن بود، لیزر درمانی گزینه ترجیحی درمانی برای درمان واریس است. همچنین مادر باقیم‌تاملی این ۳ روش علاوه هم‌راه با عارضه واریس را کاهش می‌دهند اما در روش درمانی لیزر مشکلات پس از اتمام دوره درمانی کمتر است. واریس، رگ‌های خونی هستند که متورم

شده‌اند و کار نکردن صحیح در بچه‌های موجود در رگ‌ها باعث بروز این اختلال می‌شود. در مبتلایان به این بیماری، خون به دلیل انقباض ماهیچه‌های ساق در پا و از طریق رگ‌ها به قلب بازمی‌گردد. به‌طور طبیعی، در بچه‌های موجود در این رگ‌ها مانع از آن می‌شوند تا خون به سمت عقب و در جهت پایین و به سمت پا سرازیر شود. به گفته پزشکان، مبتلایان به واریس اغلب از درد و ناراحتی رنج می‌برند. همچنین این بیماری موجب می‌شود زانوهای متورم شود و رنگ پوست تغییر کند. زنان و مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند هر چند بروز آن در زنان باردار، افراد مسن و مبتلا به اضافه وزن بیشتر دیده می‌شود.

به گزارش لایو ساینس، افراد نمی‌توانند از بروز واریس در رگ‌های خود جلوگیری کنند هرچند می‌توان با رعایت نکاتی از جمله خودداری از نشستن ایستادن‌های طولانی مدت و خودداری از پاروی پا انداختن هنگام نشستن این عارضه را به تأخیر انداخت.



## روان

## کاهش افسردگی با موسیقی درمانی

پژوهش جدید محققان نشان داده، موسیقی کلیدی برای درمان روح است.

محققان آمریکایی دریافتند موسیقی اثری موثر در غلبه بر استرس و بیماری دارد. همچنین موسیقی به عنوان یک درمان شفابخش برای مشکلاتی مانند افسردگی، مسائل شخصیتی، اوتیسم، سرطان و... موثر است.

از مهم‌ترین فواید درمانی موسیقی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

● تحقیقات نشان داده است گوش دادن به صدای فلوت با کاهش سطح اضطراب و استرس (فراهم کردن یک حس کنترل) در زندگی فرد در ارتباط است.

● گوش دادن به موسیقی در کاهش درد موثر است.

● مطالعات نشان داده است گوش دادن به موسیقی‌های آرام با بستن چشم به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

● گوش دادن به موسیقی به مدت نیم ساعت نه تنها اثر تسکین‌دهنده برای گوش‌ها دارد بلکه برای سلامت قلب نیز موثر است.



● موسیقی به عنوان یک درمان طبیعی برای کمک به تسکین فوری سردرد و میگرن موثر است.

● محققان دریافتند گوش دادن به موسیقی با فرستادن یک پیام به مغز منجر به ترشح هورمون مثبت افزایش‌یمنی می‌شود.

● موسیقی منجر به فعال‌سازی مغز و حافظه نیز می‌شود.

## پژوهش

## ارتباط مستقیم صداسازی با توانایی شنیداری نوزادان

پژوهش اخیر محققان نشان داده است، توانایی صداسازی در کودکان زیر یک سال ارتباط مستقیمی با توانایی شنیداری آنها دارد.

تحقیقات محققان دانشگاه میسوری نشان داد، اولین گام برای تولید صداهای مختلف توسط نوزاد نیازمند توانایی شنیداری نوزاد است، به طوری که نوزاد باید ابتدا صدای گریه کردن خود را گوش کند تا به صداسازی تحریک شود.

مری فگان، استادیار علوم ارتباطی دانشگاه میسوری در این باره اظهار کرد: شنیدن، حیاتی‌ترین نیاز نوزاد برای شروع صداسازی است، به طوری که در این تحقیقات مشخص شد وقتی نوزاد صدای خودش را می‌شنود شروع به صداسازی می‌کند.

در ادامه افزود: برای شناخت بیشتر نقش شنیدن در تولید صدا با انجام آزمایش روی ۱۶ نوزاد که محروم از قابلیت شنوایی بودند مشخص شد این نوزادان بدون استفاده از دستگاه تولید



صدا که در استخوان پشت گوش نصب می‌شود، صدای بسیار کمتری نسبت به کودکان معمولی تولید می‌کنند، اما با استفاده از دستگاه شبیه‌ساز صدا که با استفاده از لرزش، گوش درونی را تحریک و تولید صدا در مغز را تداعی می‌کند، مشخص شد نوزادان پس از شنیدن، صدای زیادی از خود تولید می‌کنند. نتایج این تحقیقات در مجله Health منتشر شده است.

## بررسی

## چرا استاتین موجب بروز دیابت می‌شود؟

متخصصان در بررسی‌های خود تأکید کردند: مصرف قرص‌های استاتین خطر افزایش وزن، قند خون و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش می‌دهد. با این وجود تجویز قرص‌های استاتین که برای کاهش کلسترول خون و به منظور پیشگیری از سکته قلبی و مغزی توصیه می‌شود همچنان ادامه خواهد داشت.

متخصصان کالج لندن و دانشگاه گلاسگو به بررسی اطلاعات ژنتیکی ۲۲۳ هزار و ۴۶۳ نفر منظر از آمایش تأثیر استاتین‌ها روی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی پرداختند و در این بررسی مشخص شد: مصرف داروی استاتین احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۱۲ درصد در یک دوره ۴ ساله در مصرف‌کنندگان آن افزایش می‌دهد و همچنین موجب افزایش وزن در آنان می‌شود.