

# نظای تخصصی



اگزما چیست؟  
اگزما در کودکان و نوزادان و مقابله با آن  
تغییراتی در سبک زندگی برای بهبود اگزما  
تغذیه و کاهش علائم اگزما  
روش‌های طبیعی برای بهبود اگزما  
کروناویروس جدید و اگزما  
بهترین دستکش برای مبتلایان به اگزما

علائم عصبی کووید-۱۹  
ناحیه کاهنده درد در مغز  
گروه خونی و ابتلا به کووید-۱۹  
تومورهای غیر سرطانی کبد  
بیماری کاوازاکی در کودکان مبتلا به کووید-۱۹  
نکاتی برای حفظ سلامت چشم‌ها  
علل، علائم و تشخیص بیماری مزمن کلیه



**@tandorostimag**

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی  
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

**ندای تندرستی**

مجله پزشکی و سلامت

به نام خدا

## سرمقاله

## لزوم همدلی در روزهای سخت کرونایی

این روزها مردم در سراسر جهان با کرونا دست و پنجه نرم می‌کنند. انسان در این مقطع زمان زندگی را به گونه دیگری تجربه می‌کند. این بیماری متأسفانه چالشی بی‌سابقه برای سلامت عمومی و مشاغل مختلف ایجاد کرده است. نابسامانی اقتصادی و اجتماعی ناشی از همه‌گیری، بسته شدن مرزها، محدود شدن رفت و آمدها، محدودیت‌های تجاری، اختلال در زنجیره تأمین مواد غذایی، اجبارهای بهداشتی و موارد دیگر اثرات کوتاه مدت و بلندمدت متعددی بر زندگی ما گذاشته است. بسیاری از نان‌آوران شغل خود را از دست می‌دهند، بیمار می‌شوند یا می‌میرند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تعداد افراد دارای سوء تغذیه نزدیک به ۶۹۰ میلیون نفر تخمین زده می‌شود که این تعداد تا پایان سال ۲۰۲۰ تا ۱۳۲ میلیون نفر افزایش خواهد یافت.

با توجه به این مشکلات متعددی که کرونا بر زندگی بشر تحمیل کرده و با توجه به شرایط خاص کشور ما و وجود تحریم‌های ظالمانه، باید گفت که اکنون بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به همبستگی و حمایت از یکدیگر داریم، حمایتی همه‌جانبه از حمایت روانی گرفته تا اقتصادی تا اینکه بتوانیم همگی از این برهه زمانی دشوار گذر کنیم.

مجله ندای تندرستی با آرزوی سلامت برای همه، به ویژه مبتلایان به این بیماری، بار دیگر از تلاش‌های کادر درمانی، پزشکان، پرستاران، آزمایشگاهیان، بهیاران و تمام کسانی را که همیشه و به خصوص در شرایط فعلی با انگیزه تمام در جهت سلامت ایران عزیزمان و مردمان این مرز و بوم کوشا هستند صمیمانه سپاسگزاری می‌کند.

خوانندگان گرامی می‌توانند اطلاعات سلامت و به‌ویژه مقالاتی در مورد کروناویروس را از طریق سایت مجله ندای تندرستی دریافت کنند.

مدیر مسئول و سردبیر

## ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

## ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال اول، شماره ۶، اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر کبری زکیخان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی  
صفحه آرایی: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن  
صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،  
خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.



برای ما ایمیل ارسال کنید  
info@tandorostimag.com



ما در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید  
@tandorostimag



با ما در  
ارتباط  
باشید



از وب سایت ندای تندرستی بازدید فرمایید  
www.tandorostimag.com



۸

### ویروس‌ها چه موجوداتی هستند؟

۴ علائم عصبی کووید-۱۹

۵ چه گروه خونی بیشتر مستعد ابتلا به کووید-۱۹ است؟

۶ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها؛ قسمت سوم: تومورهای غیر سرطانی کبد

۱۰ نکاتی برای حفظ سلامت چشم‌ها

۱۲ بیماری مزمن کلیه؛ بخش دوم: علل، علائم و تشخیص

۱۴ مزایای وجود گیاه در محل کار

۱۶ مطالبی از وب سایت ندای تندرستی

۱۷ اگزما

۱۷

### بیماری کاوازاکی در برخی کودکان مبتلا به کووید-۱۹

۹



۲۶

## روش‌های طبیعی برای بهبود اگزما

۱۸ اگزما چیست؟

۲۰ اگزما در کودکان و نوزادان چگونه است و  
چطور می‌توان با آن مقابله کرد؟

۲۲ تغییراتی در سبک زندگی برای بهبود اگزما

۲۴ پنج تغییر در تغذیه که می‌تواند به کاهش  
علائم اگزما کمک کند

۲۸ کروناویروس جدید، شستشوی دست  
و اگزما: چگونه از خود و پوست خود  
محافظت کنیم؟

۳۲ بهترین دستکش برای مبتلایان به اگزما  
کدام است؟



۴

## ناحیه‌ای در مغز که درد را به شدت کاهش می‌دهد

# تازه‌های تندرستی

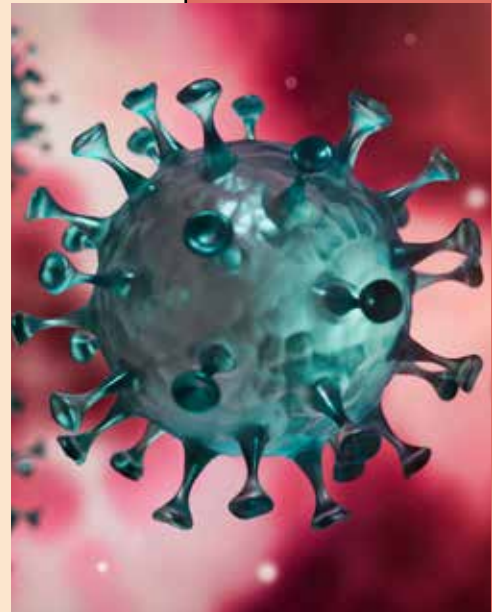
## علائم عصبی کووید-۱۹

درحالی‌که به نظر می‌رسد تب و سرفه علائم هشداردهنده اولیه کووید-۱۹ است، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از بیماران بستری شده دچار مجموعه‌ای از مشکلات عصبی هستند.

محققان می‌گویند که در واقع سردرد، سرگیجه، سکنه مغزی، ضعف، کاهش هوشیاری یا علائم عصبی می‌تواند قبل از علائم رایج شناخته شده عفونت با کروناویروس جدید ظاهر شوند. این علائم عصبی می‌تواند شامل از بین رفتن حس بویایی و چشایی، تشنج، درد عضلات و مشکل در تمرکز نیز باشد. به گفته محققان، این ویروس می‌تواند بر کل سیستم عصبی-مغزی، نخاع، اعصاب و ماهیچه‌ها اثر بگذارد. علاوه بر موارد فوق، بیماری کووید-۱۹ می‌تواند بر روی ریه‌ها، کلیه‌ها، قلب و مغز نیز تأثیر داشته باشد.

متخصصان می‌گویند که علاوه بر تأثیر ویروس بر کل سیستم عصبی، واکنش سیستم ایمنی بدن به عفونت می‌تواند سبب التهابی شود که این التهاب، خود به مغز و اعصاب آسیب می‌رساند. از آنجا که اثرات طولانی مدت این ویروس مشخص نیست، محققان قصد دارند که بیماران مبتلا به مشکلات عصبی را دنبال کنند تا ببینند شرایط آن‌ها در گذر زمان چگونه می‌شود.

منبع:  
webmd.com



## ناحیه‌ای در مغز که درد را به شدت کاهش می‌دهد

یک گروه تحقیقاتی دریافته‌اند که ناحیه کوچکی از مغز موش می‌تواند احساس درد را در این حیوان به شدت کاهش دهد. این ناحیه از مغز درد را به طور غیرمنتظره‌ای خاموش می‌کند. ناحیه فوق در منطقه‌ای از مغز با نام «آمیگدال» واقع شده است که کمتر کسی تصور می‌کند که یک مرکز ضد درد باشد، زیرا این ناحیه اغلب به عنوان محل تظاهرات هیجانی، پاسخ‌ها و احساسات منفی نظیر نزاع یا پاسخ‌های سریع و نیز اضطراب محسوب می‌شود.

نویسنده و محقق ارشد مقاله فوق می‌گوید: «مردم باور دارند که محلی در مغز وجود دارد که درد را تسکین می‌دهد و این همان ناحیه‌ای است که دارونماها عمل می‌کنند؛ اما سؤال اینجا بود که این ناحیه در کجای مغز قرار دارد؟» بیشتر مطالعات قبلی روی نواحی متمرکز بودند که پدیده درد را روشن می‌کردند؛ اما نواحی بسیاری هستند که درد را پردازش می‌کنند. برای جلوگیری از درد باید همه آن‌ها خاموش شوند. درحالی‌که ناحیه یافت شده در مغز به تنهایی قادر است که درد را خاموش کند.

محقق فوق می‌گوید: «ناحیه آمیگدال در مغز موش نسبتاً وسیع‌تر از انسان است، اما دلیلی ندارد که فکر کنیم ما یک سیستم متفاوتی برای کنترل درد داریم». وی ادامه می‌دهد: «درد یک پاسخ پیچیده مغز است که شامل پاسخ‌های افتراق حسی، پاسخ‌های احساسی و خودمختار (سیستم عصبی غیرارادی) می‌شود.» با این یافته، محققان به دنبال داروهایی هستند که بتوانند تنها با فعال کردن سلول‌های ناحیه یافت شده فوق در مغز درد را سرکوب نمایند و به عبارتی این داروها قاتلان درد باشند.

منبع:  
Nature Neuroscience (2020); doi: 10.1038/s41593-020-0632-8





## چه گروه خونی بیشتر مستعد ابتلا به کووید-۱۹ است؟

به نظر می‌رسد نوع گروه خونی هر فرد پیش‌بینی‌کننده میزان حساسیت وی به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (ناشی از کروناویروس جدید) است. اگرچه دانشمندان تاکنون ارتباطی بین گروه خونی و شدت بیماری گزارش ندادند.

طی مطالعه‌ای در چین، دانشمندان گروه خونی حدود ۲۰۰۰ بیمار مبتلا به بیماری کووید-۱۹ در سه بیمارستان در ووهان چین به همراه گروه‌های خونی متعلق به ۲۳ هزار فرد غیر بیمار را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند افرادی که گروه خونی A (اعم از A مثبت یا منفی و AB مثبت یا منفی) دارند در مقایسه با افرادی که گروه خونی A ندارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کووید-۱۹ هستند. افراد دارای گروه خونی O (مثبت یا منفی) نسبت به سایر گروه‌های خونی در معرض خطر کمتری برای درگیری با این عفونت ویروسی هستند. همچنین مطالعه دیگری در نیویورک روی بیش از ۱۵۰۰ فرد انجام شد که آزمایش کروناویروس داده بودند.

محققان دریافتند احتمال مثبت شدن تست کروناویروس افراد دارای گروه خونی A مثبت و منفی ۳۳ درصد بود و احتمال مثبت شدن تست افراد دارای گروه خونی O (مثبت یا منفی) نسبت به سایر گروه‌های خونی کمتر بود. اگرچه فقط ۶۸ نفر در این مطالعه با گروه خونی AB حضور داشتند، ولی نتایج همین تعداد نشان داد که این گروه نیز به احتمال کمتری تست کروناویروس مثبت می‌شود. اینکه چرا افراد دارای این نوع گروه خونی کمتر به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند هنوز معلوم نیست، ولی در هر حال همه افراد باید بدون توجه به گروه خونی خود، دستورالعمل‌های بهداشتی را برای پیشگیری از آلوده شدن به کروناویروس و انتقال آن به دیگران انجام دهند.

منبع

npi Aging and Mechanisms of Disease (2019); doi: 10.1038/s41514-019-0038-6

# بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت سوم: تومورهای غیر سرطانی کبد

دکتر کبری زکیخان



در شماره پیشین مجله ندای تندرستی مقاله‌ای در ارتباط با تومورهای سرطانی کبد تقدیم شما شد. در آن مقاله اشاره شد که کبد می‌تواند سرطانی شود که این حالت یا ناشی از سرطان سلول‌های کبدی است (سرطان اولیه کبد) است یا در اثر گسترش سلول‌های سرطانی از اندام‌های دیگر (سرطان ثانویه کبد) ایجاد می‌شود. البته اغلب موارد سرطان کبد از نوع ثانویه است. همین‌طور اشاره شد که با توجه به اینکه کبد از چندین نوع سلول مختلف تشکیل شده است، تومورهای مختلفی می‌توانند در آن شکل بگیرند؛ اما الزاماً همه آن تومورها بدخیم و سرطانی نیستند، بلکه بسیاری از آن‌ها تومورهای خوش‌خیم محسوب می‌شوند. به عبارت دیگر این تومورها به سایر نقاط بدن گسترش نمی‌یابند یا به اصطلاح دستخوش متاستاز نمی‌شوند. تومورهای خوش‌خیم کبدی تومورهای شایعی هستند که عمدتاً بسیار متنوع و بدون علامت هستند. همچنین آن‌ها معمولاً خطرناک نبوده و تهدیدکننده زندگی انسان نیستند. انواع مختلفی از تومورهای غیر سرطانی در کبد وجود دارد که در ذیل به برخی از آن‌ها و علل احتمالی بروز آن‌ها اشاره می‌شود.



## همانژیوم

بیماران هستند که در آن‌ها علائمی ناشی از این تومور ایجاد شود. در موارد نادری در صورت بزرگ شدن ممکن است پزشک پیشنهاد دهد که با جراحی تومور برداشته شود تا خطر پارگی تومور رفع شود. قرص‌های هورمونی مانند قرص‌های ضدبارداری در تشکیل این تومورها دخیل نیستند، ولی ممکن است سبب بزرگ شدن این نوع تومور شوند. درمان کودکان با شیمی‌درمانی یا پیوند مغز استخوان نیز می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر در بروز این تومور در کودکان باشد.

## آدنوم کبدی

آدنوم کبدی یک تومور کبدی بسیار نادر و خوش‌خیم است. این نوع تومور می‌تواند به‌صورت تکی یا به تعداد زیادی در سراسر کبد ایجاد شود. آدنوم کبدی در زنان و در سن باروری بیشتر دیده می‌شود و بیشتر در خانم‌هایی بروز می‌کند که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند. در گذشته از دوزهای بالاتر استروژن به‌عنوان داروی ضدبارداری خوراکی استفاده می‌شد، اما امروزه خطر ابتلا به این نوع تومور کمتر است، زیرا دوز استروژن در داروهای ضدبارداری خوراکی کمتر است. به‌علاوه خطر ابتلا به آدنوم کبدی در مصرف‌کنندگان داروهای استروئیدی مانند هورمون جنسی تستوسترون یا مبتلایان به دیابت نوع ۱ بیشتر است. انواع دیگری از تومورها شامل همارتوما، ندول‌های ترمیمی و تومورهای چربی است که نیازی به درمان ندارند.

## تشخیص و درمان تومورهای غیرسرطانی کبد

بسیاری از افراد نمی‌دانند که تومور کبدی غیرسرطانی دارند، زیرا همان‌گونه که اشاره شد، معمولاً این تومورها علائمی ایجاد نمی‌کنند و به عبارتی بسیاری از موارد، در بیماران بدون علامت کشف می‌شوند. اغلب افراد درگیر با این تومورها طی تصویربرداری با سونوگرافی، سی‌تی‌اسکن یا ام‌آر‌آی که به دنبال مشکل پزشکی دیگری انجام داده‌اند، متوجه تومور در کبد خود می‌شوند. معمولاً جمعیت مبتلا به این تومورها زنان جوان هستند. بیشتر تومورهای کبدی غیرسرطانی نیازی به درمان ندارند. در صورتی که تومور سبب ایجاد درد شود، پاره شده و خونریزی کند، سبب انسداد مجاری صفراوی شده یا اندازه آن‌ها بزرگ‌تر شود، ممکن است پزشک معالج تصمیم بگیرد تومور را جراحی کرده و آن را بردارد. امروزه با توجه به درک بهتر ویژگی‌های بالینی و آسیب‌شناختی تومورهای خوش‌خیم، افزایش دقت ابزارهای تصویربرداری و بهبود تکنیک‌های جراحی (مانند لاپاراسکوپي) مدیریت این ضایعات بهبود یافته است.

همانژیوم شایع‌ترین تومور غیرسرطانی کبد است. این تومور متشکل از توده‌ای از عروق خونی در هم تنیده و نامعمول است. این تومور در هر سن و سالی می‌تواند ایجاد شود؛ اما در سنین میان‌سالی احتمال به وجود آمدن آن بیشتر است. زنان نسبت به مردان با احتمال بیشتری درگیر همانژیوم می‌شوند. در آمریکا تا ۵ درصد از بزرگسالان ممکن است همانژیوم کوچکی در کبد خود داشته باشند. معمولاً این تومورهای خوش‌خیم علائم ایجاد نمی‌کنند و نیازی به درمان ندارند، به‌جز در مواردی که اندازه تومور بیش از ۱۰ سانتی‌متر باشد. همچنین در موارد بسیار نادری برای یک نوزاد با همانژیوم بزرگ ممکن است برای جلوگیری از لخته شدن خون و نارسایی قلبی جراحی صورت گرفته و تومور برداشته شود. اصطلاح همانژیوم غول‌آسا به ضایعه همانژیومی گفته می‌شود که از پنج سانتیمتر بزرگ‌تر است که این هم اهمیت چندانی ندارد.

بزرگسالان، افرادی که داروهای خاصی مانند استروئیدها را در زمان طولانی مصرف می‌کنند، افرادی که هورمون‌های جنسی مصرف می‌کنند، زنان باردار، زنانی که دو یا تعداد بیشتری زایمان داشته‌اند، افرادی که درمان‌های هورمونی برای درمان علائم یائسگی و درمان‌های تحریک تخمدان دارند، افرادی هستند که می‌توانند در معرض خطر ابتلا به همانژیوم باشند.

## کیست آدنوم کبدی

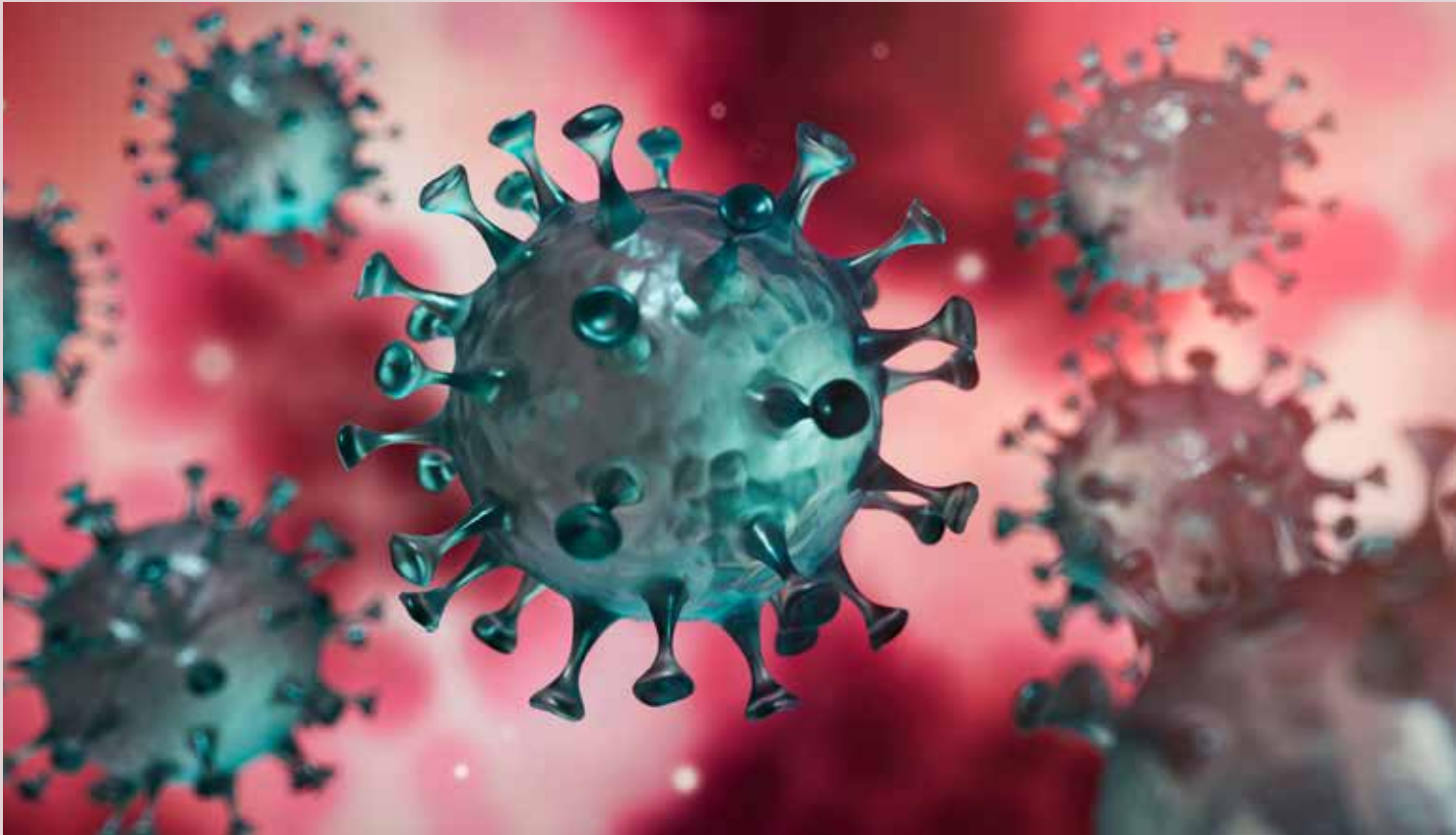
نوع بسیار نادری از تومورهای کبدی غیرسرطانی است. این نوع تومور اغلب در چندین ناحیه کبد یافت می‌شود؛ از این رو موسوم به چند کانونی است. پزشکان می‌دانند عوامل خطر این نوع تومور چیست. معمولاً این نوع تومور در زنان شایع‌تر است. آدنوم کبدی می‌تواند به‌ویژه در صورت بزرگ شدن، سرطانی و بدخیم شود. به همین دلیل پزشکان با جراحی آن‌ها را برمی‌دارند. متأسفانه این نوع تومورها اغلب پس از برداشته شدن برمی‌گردند یا عود می‌کنند.

## کیست کبدی

کیست‌های کبدی، کیسه‌های پر از مواد مایع یا نیمه جامد هستند. کیست‌ها ممکن است در بدو تولد وجود داشته باشند (تحت عنوان کیست مادرزادی) یا ممکن است بعداً در زندگی ایجاد شوند. بیشتر کیست‌های کبدی بسیار کند رشد می‌کنند و به‌ندرت علائمی ایجاد می‌کنند. در صورت ایجاد علائمی مانند درد، پزشکان آن‌ها را تخلیه کرده یا با جراحی خارج می‌کنند.

## هایپرپلازی ندولار کانونی (فوکال)

این تومور دومین تومور غیرسرطانی کبد است که بیشتر در زنان بین ۲۰ تا ۳۰ سال مشاهده می‌شود. تومور فوق نیز سبب علائمی نشده و نیازی به درمان ندارد. این نوع تومور کبدی بدخیم نیست، احتمال پارگی و خونریزی خودبه‌خود در آن کم است و معمولاً در طول زمان پایدار می‌ماند یا اندازه آن کوچک می‌شود. درصد کمی از



## ویروس‌ها چه موجوداتی هستند؟

آن را در برگرفته است. در بعضی از ویروس‌ها، این پوسته پروتئینی بازهم توسط غشای دیگری از جنس مواد لیپیدی محصور می‌شود.

کلیه اطلاعات لازم جهت تکثیر و تولید نسل بعدی ویروس در ژنوم ویروسی وجود دارد. فرآیند تکثیر ویروس از زمانی شروع می‌شود که ویروس با اتصال به سلول میزبان و نفوذ به دیواره یا غشای سلول، میزبان خود را آلوده می‌کند. ژنوم ویروس قادر است که بدون پوشش پروتئینی احاطه‌کننده آن به درون سلول میزبان تزریق شود. سپس ژنوم ویروسی با استفاده از مواد موجود در بدن میزبان، میزبان را وادار به تکثیر خود و نیز تولید پروتئین‌های احاطه‌کننده ژنوم ویروسی و نهایتاً ایجاد کپسیدهای جدید می‌کند. به عبارت دیگر طی چرخه تکثیر، کپی‌های فراوانی از ژنوم ویروس و پروتئین‌های ویروسی ساخته می‌شود. سپس این پروتئین‌ها با یکدیگر تجمع کرده و کپسید را تشکیل می‌دهند. کپسید، ژنوم ویروس را در برگرفته و آن را از عوامل محیطی خارج سلول محافظت می‌کند و احتمال اتصال و نفوذ ویروس را به میزبان جدید تسهیل می‌کند. در مجموع ویروس می‌تواند با کمک میزبان تکثیر یافته و ساختار کامل خود را بسازد.

ذرات ویروسی ممکن است هیچ‌گونه اثری روی سلول میزبان نداشته باشند یا اثر مختصری بگذارند. از سویی ویروس ممکن است به سلول میزبان آسیب برساند یا موجب مرگ سلول شود.

ویروس‌ها یکی از انواع موجودات زنده بسیار کوچک یا به اصطلاح میکروارگانیسم‌ها هستند که با انواع خاصی از میکروسکوپ‌ها می‌توان آن‌ها را مشاهده نمود. این نوع از موجودات حتی از باکتری‌ها نیز کوچک‌ترند، ولی مانند آن‌ها بسیار متنوع بوده و اشکال و ویژگی‌های متنوعی دارند. به عبارت دیگر ویروس‌ها قطر حدود ۲۰ تا ۳۰۰ نانومتر دارند؛ از این رو می‌توان آن‌ها را کوچک‌ترین عوامل عفونی دانست. ویروس‌ها در خارج از سلول موجود زنده غیرفعال هستند، به عبارت دیگر آن‌ها زندگی انگلی دارند و انگل‌های درون سلولی محسوب می‌شوند. این بدان معنی است که این عامل عفونی تنها در بدن موجود میزبان می‌تواند زنده مانده و تکثیر شود. ویروس‌ها می‌توانند انواعی از موجودات زنده از جمله باکتری‌ها، گیاهان، حیوانات و انسان را آلوده کنند. برخی ویروس‌ها قادرند حتی سلول‌های میزبان را نیز به عنوان بخشی از چرخه زندگی خود از بین ببرند.

ویروس‌ها ساختار بسیار ساده‌ای دارند. اگر یک ذره ویروسی مستقل از میزبان را در نظر بگیرید، تنها از ماده ژنتیکی یا همان ژنوم ویروسی که بسیار متنوع است (DNA یا RNA، تک یا دو رشته، خطی یا دایره‌ای) تشکیل شده که یک پوسته از جنس پروتئین به نام کپسید

منابع:

کتاب میکروبیولوژی جانتز  
سایت انجمن میکروبیولوژی انگلستان

# بیماری کاوازاکی در برخی کودکان مبتلا به کووید-۱۹

است، اما گفته می‌شود که انواع عفونت‌ها می‌توانند سبب پیشبرد بیماری شوند.

## همراهی علائمی مشابه علائم کاوازاکی در کودکان مبتلا به کووید-۱۹

گزارش‌ها حاکی از آن است که در تعدادی از کودکان مبتلا به کووید-۱۹ علائم بیماری کاوازاکی ظهور پیدا کرده است.

پزشکان در گزارش‌های اخیر چنین اذعان کرده‌اند: «در این شرایط مشکل آنجاست که علائم کووید-۱۹ و بیماری کاوازاکی همپوشانی دارند و ما نگرانیم که والدین کودکانی که تب دارند و مبتلا به کاوازاکی هستند، کودکان خود را از ترس کووید-۱۹ به بیمارستان نبرند و تحت درمان کاوازاکی قرار ندهند.»

از سویی پزشکان می‌گویند والدینی که کودکان آن‌ها مبتلا به کووید-۱۹ شده‌اند، اگر علائم دیگری در کودکان خود به جز تب ندیدند جای نگرانی ندارد.

گمان می‌رفت که کودکان به‌طور جدی مبتلا به بیماری ناشی از کروناویروس جدید نمی‌شوند؛ اما شواهد نشان می‌دهد که متأسفانه این‌گونه نیست و کودکان نیز همانند بزرگسالان در خطر ابتلای به بیماری کووید-۱۹ هستند. مراجع بهداشتی از مواردی از ابتلای کودکان به کووید-۱۹ گزارش داده‌اند که در آن‌ها علائمی مشابه علائم بیماری کاوازاکی نیز بروز کرده است.

## بیماری کاوازاکی چیست؟

بیماری کاوازاکی نوعی بیماری است که کودکان را گرفتار می‌کند. در این بیماری عروق خونی التهاب پیدا کرده و در نهایت ممکن است منجر به عوارض قلبی برای بیمار شود. بیماری کاوازاکی با تب بالا و علائم التهاب مانند جوش‌های پوستی، قرمزی چشم، التهاب گلو، تورم در دست‌ها یا پاها و تورم در غدد لنفاوی همراه است. در شرایط غیرکروناوی بیماری کاوازاکی مبتلا می‌شدند با تشخیص زودهنگام درمان شده و بیماری را پشت سر می‌گذارند. علت بروز کاوازاکی ناشناخته

منبع:  
webmd.com





# نکاتی برای حفظ سلامت چشم‌ها

## تغذیه مناسب برای سلامت چشم‌ها

تغذیه اثر بسیاری بر سلامت عمومی افراد و از جمله سلامت چشم دارد. مواد مغذی ضروری برای سلامت چشمان شامل اسید چرب امگا-۳، لوتئین، روی، ویتامین ث (C) و ویتامین ای (E) هستند. این مواد مغذی برای داشتن دید خوب و کاهش خطر بیماری‌های چشم مانند مشکلات چشمی وابسته به سن، آب‌سیاه، تخریب ناحیه لکه زرد شبکیه و آب‌مرورید مهم هستند. علاوه بر این، بسیار مهم است که اشخاص رژیم غذایی سالمی داشته باشند؛ چراکه رژیم غذایی سالم به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. تغذیه ناسالم خطر بروز چاقی و بیماری‌های وابسته، مانند دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و ثابت شده است که دیابت نوع ۲ اصلی‌ترین عامل بیماری چشم و نابینایی در بزرگ‌سالان است. برای داشتن تغذیه سالمی که برای چشم‌ها مفید هستند می‌توان از راه‌کارهای زیر پیروی کرد.

- مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم، کاهو و خردل سبز مفید هستند؛ زیرا منبع خوبی از لوتئین هستند.
- مصرف ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ماهی تن، ساردین اسیدهای چرب امگا-۳ را تأمین می‌کند. روغن دانه کتان هم منبع گیاهی خوبی برای امگا-۳ است.
- مرکبات مانند پرتقال، لیمو و ویتامین ث را تأمین می‌کنند.
- مغزها و دانه‌ها منبع خوبی برای روی و ویتامین ای هستند.
- میوه‌جات غنی از فلاونوئید مانند تمشک، گیلان و شاتوت از رگ‌های خونی حمایت کرده و به حفاظت از چشم کمک می‌کنند.

در شماره قبل مجله ندای تندرستی در مقاله «مراقبت از چشم‌ها در محل کار» نکاتی ذکر شد که رعایت آن‌ها سبب می‌شود آسیب‌های وارده به چشم در محل کار به حداقل برسد. در این شماره نکاتی آمده است که رعایت آن‌ها به حفظ و ارتقای سلامت چشمان همه افراد کمک می‌کند.

## لوتئین چیست و چرا برای سلامت چشم مهم است

لوتئین نوعی ویتامین از خانواده کاروتنوئیدها است. این ویتامین به بتا-کاروتن و ویتامین A (A) وابسته است. گزارش‌هایی در مورد اثرات ضدالتهابی لوتئین وجود دارد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد لوتئین اثرات مفیدی به‌ویژه در سلامت چشمان دارد. مشخص شده است که لوتئین بیماری تخریب لکه زرد وابسته به سن را بهبود می‌دهد یا حتی از آن جلوگیری می‌کند. این بیماری اصلی‌ترین عامل نابینایی و نقص بینایی در جهان است. علاوه بر این مطالعات بسیاری وجود دارند که نشان می‌دهند ممکن است لوتئین اثرات مثبتی بر بهبود عملکرد شناختی، کاهش خطر سرطان و افزایش سلامت بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. لوتئین تنها به‌وسیله گیاهان تولید می‌شود و جانوران آن را با مصرف مواد گیاهی به دست می‌آورند. لوتئین به مقدار زیاد در سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و کلم و همچنین در هویج وجود دارد.

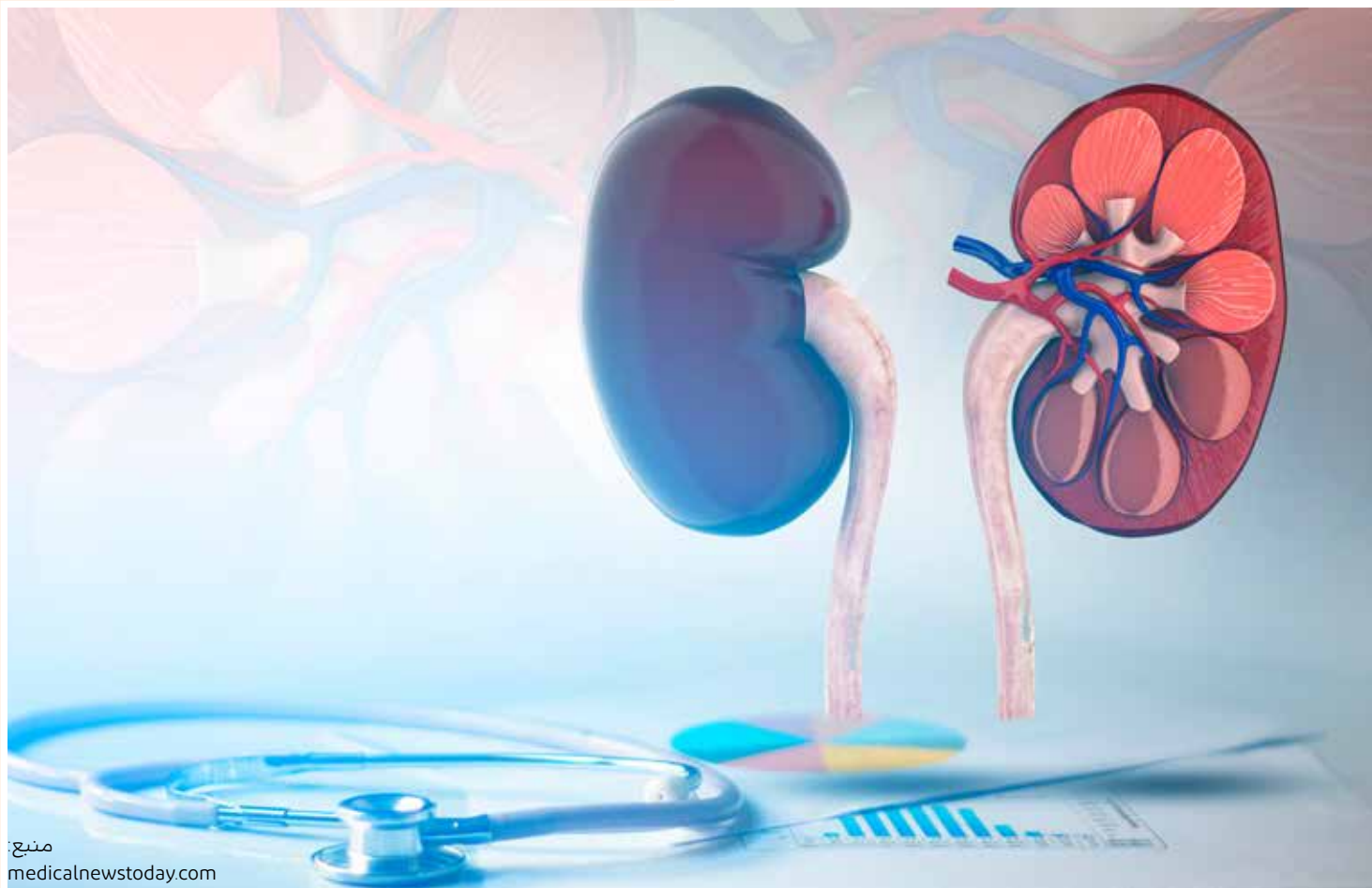
## ترک دخانیات

مصرف دخانیات و سیگار نه تنها بر سلامت تنفس تأثیر می‌گذارد، بلکه دود سیگار به رگ‌های خونی ظریف موجود در چشم‌ها نیز آسیب می‌رساند. دخانیات سبب افزایش احتمال ابتلا به آب مروارید، آسیب به عصب بینایی و تخریب لکه زرد شبکیه و بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌شود. اگر بارها سیگار را ترک کرده‌اید و مجدداً شروع به مصرف آن کرده‌اید، نگران نباشید و به تلاش خود برای ترک دخانیات ادامه دهید. هر چه بیشتر سعی کنید که سیگار را ترک کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

## استفاده از عینک آفتابی

از چشم خود در برابر پرتوهای فرابنفش (UV) محافظت کنید. تابش خیره‌کننده آفتاب، خطر ابتلا به آب مروارید و سایر بیماری‌های چشم را در سنین کمتر افزایش می‌دهد. از عینک‌های آفتابی استفاده کنید که مانع از ورود هر دو نوع پرتوی فرابنفش نوع A (UVA) و نوع B (UVB) به چشم می‌شود. این مسئله برای افرادی که در فضای باز کار می‌کنند بسیار مهم است.

عینک‌هایی که کناره آن‌ها نیز پوشیده است به محافظت از چشمان شما در برابر ورود نور از کنار چشم‌ها کمک می‌کنند. همچنین عدسی‌های پلاریزه در هنگام رانندگی باعث کاهش تابش نورهای خیره‌کننده می‌شوند. برخی از لنزهای تماسی نیز از چشمان در برابر پرتو فرابنفش محافظت می‌کنند. با این حال بهتر است از عینک آفتابی به‌عنوان یک لایه محافظ اضافی استفاده شود.



منبع:  
medicalnewstoday.com

## علل بیماری مزمن کلیه

کلیه‌ها به‌عنوان سامانه پالایش پیچیده‌ای در بدن ما عمل می‌کنند. این اندام‌ها مواد زائد و مایعات اضافی را از خون جدا کرده و از بدن دفع می‌کنند. در بیشتر موارد کلیه‌ها می‌توانند اغلب مواد زائد تولیدشده در بدن را حذف کنند؛ اما اگر جریان خون به کلیه‌ها به دلیل آسیب یا بیماری دچار اشکال شود، کلیه‌ها نمی‌توانند به خوبی عمل کنند. همچنین اگر خروجی ادرار نیز مختل شود ممکن است مشکل ایجاد شود. در بیشتر موارد آسیب پیش‌رونده کلیه حاصل یک بیماری مزمن است. مهم‌ترین این بیماری‌ها عبارت‌اند از:

- **دیابت:** بیماری مزمن کلیه با دیابت نوع ۱ و ۲ ارتباط دارد. اگر دیابت بیمار به خوبی کنترل نشود، قند (گلوکز) اضافی در خون تجمع می‌یابد. بیماری کلیه در ۱۰ سال نخست ابتلای فرد به دیابت شایع نیست، بلکه اغلب طی ۱۵ تا ۲۵ سال پس از تشخیص دیابت رخ می‌دهد.
- **پرفشاری خون:** پرفشاری خون می‌تواند به گلوبول‌ها آسیب بزند. گلوبول‌ها بخش‌هایی از کلیه هستند که عمل پایش و جداسازی مواد زائد را برعهده دارند.
- **مسدود شدن جریان ادرار:** اگر جریان ادرار مسدود شود ادرار از مثانه به سمت کلیه پس می‌زند. جریان بازگشت ادرار، فشار روی کلیه‌ها را افزایش می‌دهد و عملکرد آن‌ها را دچار مشکل

## بیماری مزمن کلیه

### بخش دوم:

### علل، علائم و تشخیص

دکتر محمدرضا قرائتی

همانگونه که در شماره پیشین مجله ندای تندرستی (شماره ۴ و ۵) ذکر شد، بیماری مزمن کلیه به‌طور آرام و پیش‌رونده طی چندین سال سبب از بین رفتن عملکرد کلیه می‌شود. در نهایت فرد دچار ازکارافتادگی دائم این اندام می‌شود. بیماری مزمن کلیه بیش از آنچه گمان می‌رود شایع است و اغلب تا هنگامی که بیماری کاملاً پیشرفته نشود، شناسایی و تشخیص داده نمی‌شود. به‌طوری که معمولاً افراد وقتی متوجه بیماری خود می‌شوند که کلیه آن‌ها تنها ۲۵ درصد عملکرد یک کلیه طبیعی را دارد. در اثر پیشرفت بیماری، از بین رفتن عملکرد کلیه ممکن است میزان بسیار زیادی از مواد مضر و آب در بدن تجمع یابد. درمان این بیماری براساس متوقف کردن یا کند کردن روند پیشرفت بیماری است که این کار معمولاً با کنترل علل ایجادکننده بیماری انجام می‌شود.



- صورت نیز ورم می‌کند)
- خستگی و بی‌خوابی
- پرفشاری خون
- خارش پوست که ممکن است ماندگار شود
- از دست دادن اشتها
- اختلال نعوظ در مردان
- تکرر ادرار به‌ویژه در شب
- گرفتگی عضلات
- کشیدگی عضلات
- تهوع
- درد در پهلو یا قسمت میانی تا پایینی پشت
- تنگی نفس
- وجود پروتئین در ادرار
- تغییر ناگهانی در وزن
- سردردهای بدون توضیح

## تشخیص بیماری مزمن کلیه

پزشک با مشاهده علائم و پرسش از بیمار درباره علامت‌ها ممکن است انجام آزمایش‌های زیر را درخواست کند:

- **آزمایش خون:** انجام آزمایش خون برای بررسی دفع مناسب مواد زائد از بدن انجام می‌شود. اگر میزان اوره و کراتینین به‌طور دائمی بالا باشد، احتمال بیماری پیشرفته کلیه افزایش می‌یابد.
- **آزمایش ادرار:** آزمایش ادرار مشخص می‌کند که آیا خون یا پروتئین در ادرار وجود دارد یا خیر.
- **اسکن‌های کلیه:** اسکن‌های کلیه شامل اسکن ام.آر.آی و سی‌تی اسکن یا اسکن اولتراسوند است. هدف از این اسکن، بررسی وجود انسداد در جریان ادرار است. این اسکن‌ها می‌توانند اندازه و شکل کلیه را نیز مشخص کنند. در حالت پیشرفته بیماری کلیه، کلیه‌ها کوچک‌تر شده و شکل ناهمواری دارند.
- **بیوپسی کلیه:** در موارد ضروری، نمونه کوچکی از بافت کلیه استخراج شده و برای مشاهده امکان وجود آسیب‌های سلولی بررسی می‌شود. تجزیه و تحلیل بافت کلیه، تشخیص دقیق بیماری کلیه را آسان‌تر می‌کند.
- **عکس برداری پرتو ایکس سینه:** هدف از این کار بررسی وجود ادم ریوی (جمع شدن مایع در شش) است.
- **میزان پالایش گلومرولی:** میزان پالایش گلومرولی یا به اصطلاح GFR آزمایشی است که مقدار مواد زائد در خون بیمار را با میزان این مواد در ادرار مقایسه می‌کند. این آزمایش مشخص می‌کند که کلیه در هر دقیقه توانایی پالایش چند میلی‌لیتر از مواد زائد را دارد. کلیه‌های افراد سالم به‌طور معمول بیش از ۹۰ میلی‌لیتر در دقیقه را پالایش می‌کنند.
- در شماره بعدی ندای تندرستی می‌توانید درباره درمان و زندگی با بیماری مزمن کلیه مطالعه فرمایید.

- می‌کند. علت این وضعیت می‌تواند شامل بزرگ شدن پروستات، سنگ‌های کلیه یا تومور باشد.
- **بیماری‌های کلیه:** شامل بیماری کلیه پلی کیستیک، پیلونفریت و گلومرولونفریت
- **تنگی شریان کلیه:** در این حالت شریان کلیوی پیش از ورود به کلیه باریک و مسدود می‌شود.
- **برخی از سموم:** از جمله سوخت‌ها، حلال‌ها (مانند تتراکلرید کربن) و سرب (و رنگ‌های دارای سرب، لوله‌ها و مواد لحیم‌کاری). حتی برخی از انواع جواهرات دارای سمومی هستند که می‌توانند منجر به نارسایی مزمن کلیه شوند.
- **مشکلات تکوینی جنین:** این وضعیت هنگامی رخ می‌دهد که کلیه‌های جنین در زمان تکوین در رحم مادر به شکل مناسب تکوین پیدا نکنند.
- **لوپوس اریتماتوز سیستمی:** این بیماری یک بیماری خود ایمن است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به خود بدن از جمله کلیه به‌عنوان بافتی بیگانه حمله‌ور می‌شود.
- **مالاریا و تب زرد:** مشخص شده است که این بیماری‌ها سبب اختلال در عملکرد کلیه می‌شود.
- **برخی از داروها:** مصرف بیش از حد برخی از داروها مانند داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن
- **سوء مصرف مواد مخدر:** مانند هروئین یا کوکائین
- **آسیب:** ضربه شدید یا آسیب فیزیکی به کلیه‌ها
- علاوه بر موارد فوق‌وجود بیماری کلیه در سابقه خانواده و همچنین سن بالاتر از ۶۰ سال نیز با خطر بالاتر ایجاد بیماری کلیه ارتباط دارند.

## علائم و نشانه‌های بیماری مزمن کلیه

بیماری مزمن کلیه برخلاف نارسایی حاد کلیه یک بیماری آهسته و با پیشرفت تدریجی است. حتی اگر یکی از کلیه‌ها عملکرد خود را از دست بدهد، کلیه دیگر می‌تواند عملکرد طبیعی داشته باشد و معمولاً هنگامی علائم بیماری به چشم می‌آیند که بیماری بسیار پیشرفت کرده است و وضعیت وخیم شده است. در این زمان بیشتر آسیب‌هایی که به کلیه رسیده است غیرقابل بازگشت هستند.

مهم است افرادی که در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری کلیه هستند به‌طور مرتب عملکرد کلیه خود را بررسی کنند. تشخیص اولیه می‌تواند به میزان زیادی به جلوگیری از ایجاد آسیب‌های جدی به کلیه کمک کند.

شایع‌ترین علائم بیماری مزمن کلیه عبارت‌اند از:

- کم‌خونی
- وجود خون در ادرار
- تیره شدن ادرار
- کاهش هوشیاری ذهنی
- کاهش خروجی ادرار
- ادم- ورم پاها، دست‌ها و زانوها (در صورتی که ادم شدید باشد)



مطالعات علمی متعددی اثرات مثبت داشتن گیاهان در محل کار را ثابت کرده‌اند. در اینجا مهم‌ترین مزیت‌های گیاهان برای کارکنان و کارفرمایانشان آمده است. انسان‌ها به‌طور ذاتی علاقه‌مند به ارتباط با طبیعت هستند، اما متأسفانه محل کار یا همان فضایی که ما بیشتر روزمان را در آن صرف می‌کنیم، فاقد بسیاری از عناصر پیوند با طبیعت است. مطالعات نشان داده است که اضافه کردن سرسبزی با آوردن گیاهان به محیط داخلی، اثرات مثبتی برای کارکنان و سازمان آن‌ها دارد. همین مسئله برای افرادی که دورکاری می‌کنند نیز صدق می‌کند. در اینجا دلایلی ذکر شده است که چرا باید برای داشتن گیاه روی میز خودتان یا فضای کاریتان سرمایه‌گذاری کنید.

## مزایای وجود گیاه در محل کار

هرچند جمعیت مورد مطالعه، جمعیت کوچکی بود، نتایج نشان داد که حتی یک گیاه در هر محیط کاری می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در افزایش روحیه کارکنان داشته باشد و به این ترتیب حال خوب و کارایی کارکنان را بیشتر کند.

طرفداران روانشناسی رنگ، باور دارند که رنگ سبز اثر آرام‌بخشی و آرام‌کنندگی دارد، بنابراین آراستن محیط کار با این رنگ می‌تواند به‌طور بالقوه اثرات مشابه با آوردن گیاه به محیط کار داشته باشد.

### گیاهان به کاهش اضطراب کمک می‌کنند

در سال ۲۰۱۰ مطالعه‌ای در دانشگاه فن‌آوری سیدنی انجام شد که نتایج آن نشان داد اضطراب کارکنان هنگامی که گیاهانی در محل کارشان قرار داده شود، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. نتایج نشانگر ۳۷ درصد کاهش تنش و اضطراب، ۵۸ درصد کاهش افسردگی یا دل‌مردگی؛ ۴۴ درصد کاهش در عصبانیت و خشونت و ۳۸ درصد کاهش خستگی در کارکنان بود.

## گیاهان به افزایش کارایی کارمندان کمک می‌کنند

طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ در دانشگاه اِگرتز، وارد کردن گیاهان به یک محیط کاری پویا، سبب افزایش ۱۵ درصدی بهره‌وری کارکنان می‌شود. بنا بر گفته یکی از محققان این پژوهش، افزودن تنها یک گیاه به ازای هر مترمربع، حافظه کارکنان را بهبود می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند که در آزمون‌هایی که در این زمینه از کارمندان گرفته می‌شود، نتایج بهتری کسب کنند. به گفته وی مهم است که فرد بتواند یک گیاه را از پشت میز کارش ببیند. او ادامه داد اگر در محیط کار افراد عاملی وجود داشته باشد که کارکنان بتوانند با آن ارتباط روانی برقرار کنند، آن‌ها شادتر خواهند بود و بهتر کار می‌کنند.

گیاهان آپارتمانی می‌توانند سبب کاهش حدود ۱۰ درصدی دی‌اکسید کربن در دفاتر اداری دارای تهویه و کاهش ۲۵ درصدی دی‌اکسید کربن در ساختمان‌های بدون تهویه شوند.

## گیاهان به کاهش میزان سروصدا کمک می‌کنند

گیاهان با جذب صداها سبب جلوگیری از حواس‌پرتی ناشی از سروصدا می‌شوند. طبق مقاله‌ای در سال ۱۹۹۵ که محققان دانشگاهی در لندن منتشر کردند، قرار دادن گل‌دان‌های بزرگ در مکان‌های مختلف در لبه‌ها و گوشه‌های اتاق بر کاهش میزان سروصدا اثر مثبتی دارد.

## گیاهان به کاهش میزان بیماری و غیبت‌های ناشی از آن کمک می‌کنند

در مطالعه‌ای روی ۷۶۰۰ کارمند در ۱۶ کشور مشخص شد که نزدیک به دوسوم (۵۸ درصد) کارمندان در محل کارشان هیچ گیاهی ندارند. ۱۵ درصد از افرادی که در محل کارشان عناصر طبیعی وجود داشت، حال بهتری داشتند و ۶ درصد بهره‌وری بالاتری نسبت به کارمندانی داشتند که در محل کارشان چنین عناصری را نداشتند.

## گیاهان می‌توانند خلاقیت را تقویت کنند

در مطالعه‌ای مشخص شد کارمندانی که دفتر کار آن‌ها دارای عناصر طبیعی بود در مقایسه با کارمندانی که محل کار آن‌ها فاقد چنین عناصری بود، ۱۵ درصد امتیاز خلاقیت بالاتری داشتند. براساس تئوری «بازیابی توجه» نگاه به طبیعت - حتی تصاویری از طبیعت - می‌تواند حالت پردازش مغز را به صورت متفاوتی هدایت کند و به این ترتیب سبب شود کارمندان احساس آرامش بیشتری داشته باشند و بهتر بتوانند تمرکز کنند.

برخی متخصصان چنین عنوان می‌کنند که اضافه کردن گیاه به محیط کار می‌تواند به کاهش خطر سندرم بیماری‌های ساختمانی کمک کند، هرچند یافتن مدارکی دال بر این مدعا دشوار است. سندرم بیماری ساختمانی حالت ناخوشی در افرادی است که ساعات طولانی در یک ساختمان یا یک فضای سرپسته به سر می‌برند. این حالت معمولاً در اثر اشکال در سیستم تهویه، گرمایش ساختمان، خروج گازها از مصالح ساختمانی و وجود مواد آلی و شیمیایی متضاد شده از دستگاه‌های اداری رخ می‌دهد.

## گیاهان رطوبت محیط را افزایش می‌دهند

محدوده رطوبت توصیه شده برای سلامتی و آسایش انسان بین ۳۰ تا ۶۰ درصد است، اما رطوبت بسیاری از دفاتر به ویژه در ماه‌های تابستان و زمستان در این محدوده نیستند. رطوبت کم دفتر کار می‌تواند منجر به افزایش خستگی، ناراحتی تنفسی و افت کلی کارایی فرد در محل کار شود.

مطالعه کوچکی که در دانشگاه کشاورزی نروژ در دهه ۱۹۹۰ انجام شد نشان داد که وارد کردن گیاه به محیط کار با کاهش ۲۵ درصدی در علائم بیماری از جمله خستگی، مشکلات تمرکز، خشکی پوست و التهاب بینی و چشم‌ها ارتباط دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که وقتی گیاهان به یک اتاق اضافه شدند، رطوبت نسبی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. مطالعه‌ای نشان داده است که در یک مورد، رطوبت نسبی اتاق بدون گیاه به طور متوسط ۲۵ درصد و با حضور گیاهان طور متوسط ۳۰ درصد است که بدین ترتیب اتاق را وارد محدوده ایده‌آل از نظر رطوبت می‌کند.

به دلیل واکنش مثبت انسان نسبت به طبیعت می‌توان گفت که گیاهان اثر ویژه‌ای روی ایجاد حس و حال خوب دارند. به اعتقاد برخی متخصصان داشتن حس خوب می‌تواند بر حالت روانی و نیز بروضع کلی سلامت افراد اثرگذار باشد.

## چه گیاهانی مناسب فضاهای اداری هستند؟

حال این سؤال پیش می‌آید که چه گیاهانی برای محیط‌های اداری مناسب هستند؟ در واقع تمام گیاهان، مناسب رشد در شرایط محل کار نیستند. لازم است تا برای انتخاب گیاه نکاتی مانند نور در دسترس و تعداد دفعات آبیاری در روز را در نظر گرفت. گیاهانی که در محل کار رشد می‌کنند شامل گیاهانی گوشتی (مانند انواعی از کاکتوس و آلون‌ه‌ورا)، گیاهان فیکوس و لیلیوم هستند.

## گیاهان هوا را تمیز می‌کنند

انسان‌ها برای بقا به اکسیژن نیاز دارند و گیاهان قادرند گاز دی‌اکسید کربن را که مورد نیاز انسان‌ها نیست در حضور نور، طی فرایندی به نام فتوسنتز جذب کنند و اکسیژن تولید کنند. در دهه ۱۹۸۰ دانشمندان ناسا فهمیدند که گیاهان توانایی از بین بردن مواد شیمیایی مانند بنزن، تری‌کلرواتیلن و فرمالدهید موجود در هوا را دارند و سبب پاکیزه شدن هوا برای تنفس انسان می‌شوند. تحقیقات اخیر در دانشگاه فن‌آوری سیدنی نشان داده است که



# مطالبی از وبسایت نهای تندرستی

[www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com)

خوانندگان گرامی مطالب متنوعی را در حوزه سلامت و تندرستی در وبسایت نهای تندرستی مطالعه فرمایید.



مراقبت از بیمار کرونایی در منزل  
<ویدئو>



چگونه از خود در برابر کروناویروس  
محافظت کنیم؟ <ویدئو>



خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که به  
آب کردن چربی شکم کمک می‌کنند



۱۰ عاملی که می‌تواند سبب تضعیف  
سیستم ایمنی بدن شود



برای نخستین بار پزشکان می‌توانند  
یک بازی ویدیویی را تجویز کنند



مصرف پروتئین به‌ویژه پروتئین‌های  
گیاهی می‌تواند سبب کاهش خطر  
مرگ‌ومیر شود



# اگزما

اگزما از جمله شایع‌ترین مشکلات پوستی است؛ اما این روزها همه‌گیری کرونا سبب شده است که افراد بیشتر از هر زمان دیگری از مواد شستشو دهنده و ضدعفونی‌کننده، دستکش و ماسک استفاده کنند. مجموعه این ملاحظات بهداشتی، اگزمای پوستی را در میان افراد جامعه تشدید یا شعله‌ور کرده است. در پرونده ویژه این شماره از مجله ندای تندرستی به لحاظ اهمیت موضوع اگزما در شرایط فعلی، به این مطلب پرداخته شده و راه‌کارهایی برای کنترل آن ارائه شده است.



## فهرست پرونده ویژه:

- اگزما چیست؟
- اگزما در کودکان و نوزادان چگونه است و چطور می‌توان با آن مقابله کرد؟
- تغییراتی در سبک زندگی برای بهبود اگزما
- پنج تغییر در تغذیه که می‌تواند به کاهش علائم اگزما کمک کند
- روش‌های طبیعی برای بهبود اگزما
- کروناویروس جدید، شستشوی دست و اگزما: چگونه از خود و پوست خود محافظت کنیم؟
- بهترین دستکش برای مبتلایان به اگزما کدام است؟

## پرونده ویژه در این شماره از ندای تندرستی

به بررسی  
«اگزما» می‌پردازد.



## اگزما چیست؟

اگزما اصطلاحی برای مجموعه شرایطی است که در آن پوست ملتهب یا تحریک می‌شود. شایع‌ترین نوع اگزما، درماتیت آتوپیک یا اگزمای آتوپیک است. «آتوپیک» به استعداد فرد برای کسب شرایط آلرژیک مانند آسم و تب یونجه اشاره دارد. اگزما در حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از نوزادان و حدود ۳ درصد از بزرگسالان و کودکان آمریکا را درگیر کرده است. بسیاری از بچه‌ها تا ۱۰ سالگی با اگزما بزرگ می‌شوند. در برخی افراد علائم اگزما در دوره‌هایی از زندگی‌شان روشن و خاموش می‌شود.

اگزما درمان قطعی ندارد، اما بسیاری از مردم می‌توانند با انجام فرایندهای درمانی موجود و دوری کردن از محرک‌های اگزما، علائم آن را در خود مدیریت کنند. اگزما مسری نیست، بنابراین به دیگران منتقل نمی‌شود.

### علائم اگزما

بروز اگزما در هر فردی متفاوت است و شعله‌ور شدن آن نیز همیشه در یک منطقه از پوست رخ نمی‌دهد. اگزما در اغلب موارد با خارش همراه است و ربطی به این امر ندارد که کدام منطقه از پوست شما درگیر می‌شود. گاهی خارش بیش از ظهور بثورات جلدی شروع می‌شود.

### علائم اگزما در نوزادان

در نوزادان راش‌ها یا بثورات خارش‌دار می‌تواند منجر به حالت زبر شدن بیش از حد پوست، عمدتاً در صورت و پوست سر شود. همچنین ممکن است اگزما روی بازوها، پاها، پشت و سینه رخ دهد. در همین شماره از مجله ندای تندرستی به علائم اگزما در نوزادان به‌طور مفصل‌تری پرداخته شده است.

### علائم اگزما در کودکان

کودکان و نوجوانان دارای اگزما معمولاً بثوراتی در خم‌های آرنج، پشت زانو، روی گردن، روی مچ‌های دست یا پایشان دارند. بثورات به‌مرور تبدیل به زبری و خشکی پوست می‌شود.

### علائم اگزما در بزرگسالان

بثورات جلدی در بزرگسالان معمولاً روی صورت، پشت زانو، مچ دست، روی دست‌ها یا پاها رخ می‌دهد. پوست بسیار خشک، ضخیم یا زبر و خشن می‌شود. در افرادی که دارای پوست روشن هستند ممکن است مناطق درگیر با اگزما ابتدا قرمز شده و سپس قهوه‌ای گردد. در بین افراد دارای پوست تیره، اگزما می‌تواند روی رنگ‌دانه‌های پوست اثر بگذارد و باعث شود که منطقه آسیب‌دیده روشن‌تر یا تیره‌تر شود.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر شرایط زیر برای فردی که دارای اگزماست رخ داد باید به پزشک مراجعه کند:
- علائم عفونت مانند تب، قرمزی، حرارت یا تاول بروز یابد.
  - اگزما ناگهان تغییر کند یا بدتر شود.
  - درمان مؤثر نباشد.

### انواع اگزما

- اگزما شامل وضعیت‌های ذیل است:
- درماتیت آتوپیک: این وضعیتی است که معمولاً مردم به آن «اگزما» می‌گویند.
  - درماتیت تماسی: تقریباً همه افراد این وضعیت را در زمان‌هایی از زندگی خود تجربه می‌کنند. این حالت زمانی رخ می‌دهد که پوست با چیزی که سبب ایجاد بثورات می‌شود تماس داشته باشد.
  - اگزمای دیشیدروتیک: این نوع از اگزما زمانی رخ می‌دهد که تاول‌های کوچک خارش‌دار در کف دست یا پا یا میان انگشتان دست یا پا رخ دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که از پوست با روش مناسب محافظت نمی‌شود.
  - اگزمای سکه‌ای: به اگزمایی گفته می‌شود که به شکل مناطق سکه‌ای، زبر یا پوسته‌پوسته (ممکن است همراه با



## داروها

پزشک ممکن است کرم‌ها و پمادهای دارای کورتیکواستروئید را برای درمان التهاب تجویز کند. اگر ناحیه دارای آگزما درگیر با عفونت باشد، احتمالاً فرد به آنتی‌بیوتیک نیاز دارد. سایر گزینه‌های دارویی شامل موارد ذیل هستند: مواد شیمیایی که سبب کاهش خارش می‌شوند، پرتودرمانی (با استفاده از نور فرابنفش) و داروی سیکلوسپورین (سرکوب‌کننده سیستم ایمنی).

سازمان غذا و داروی آمریکا دو داروی تعدیل‌کننده سیستم ایمنی بدن را برای آگزمای خفیف تا متوسط تأیید کرده است. این دو دارو عبارتند از: الیدل (Elidel) و پروتوپیک (Protopic) که کرم‌های پوستی‌اند و با تغییر در پاسخ سیستم ایمنی سبب مهار شعله‌ور شدن آگزما می‌شوند. این سازمان به پزشکان در مورد استفاده از کرم‌های فوق به دلیل نگرانی از احتمال ابتلا به سرطان هشدار داده است. سازمان غذا و دارو توصیه کرده که این کرم‌ها برای بچه‌های زیر ۲ سال استفاده نشوند و برای بچه‌های بالای دو سال و بزرگسالان نیز زمانی تجویز گردند که سایر داروهای آگزما برای بیمار مؤثر نباشند و همچنین برای مدت کوتاهی مصرف شوند. یک داروی زیستی به نام دویپیلوماب (Dupilumab) یا دوپیکسن (Dupixen) داروی دیگری است که سازمان غذا و داروی آمریکا آن را تأیید کرده است. این دارو برای آگزمای متوسط تا شدید استفاده می‌شود. داروی فوق با مهار التهاب از فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی فرد جلوگیری می‌کند.

## عوارض آگزما

عوارض آگزما شامل موارد زیر است:

- عفونت
- زخم
- بی‌خوابی به دلیل خارش

## راهکارهایی برای مهار شعله‌ور شدن آگزما

- پوست اغلب باید مرطوب باشد
- از تغییرات ناگهانی دما و رطوبت خودداری شود
- فرد نباید عرق کند یا خیلی داغ باشد
- فرد باید استرس خود را مدیریت کند
- از مواد دارای بافت خشن مانند پشم خودداری شود
- از استفاده از صابون‌ها و مواد شوینده ناملایم و نیز حلال‌ها خودداری شود
- از غذاها که ممکن است علائم را تشدید کند خودداری شود
- در اتاق خواب از رطوبت ساز استفاده شود

خارش باشد) ظهور یابد. علت این نوع آگزما ناشناخته است و ممکن است در اثر آسیب‌ها و صدمات پوستی، واکنش به التهاب یا خشکی پوست رخ دهد. این آگزما معمولاً در پایین پاها، بازوها یا پایین تنه دیده می‌شود.

- درمانیت سبورئیک: این نوع آگزما در مناطقی از بدن رخ می‌دهد که غدد چربی فراوان دارد. هنگامی که روی پوست سر افراد ظهور می‌یابد به آن شوره سر گفته می‌شود.
- درمانیت استاز: این نوع آگزما در افرادی که جریان خون ضعیفی دارند، معمولاً در بخش‌های پایین پاهار رخ می‌دهد.

## دلایل آگزما و عوامل خطر

متخصصان مطمئن نیستند که دقیقاً چه چیزی سبب آگزما می‌شود. آگزما ممکن است با پاسخ ایمنی بدن به عوامل تحریک‌کننده مرتبط باشد. مشکلات رخ داده در سد پوستی می‌توانند سبب از دست رفتن رطوبت از پوست و ورود میکروب‌ها به آن شوند. آگزما اغلب در افرادی رخ می‌دهد که سابقه خانوادگی سایر آلرژی‌ها یا آسم را داشته باشند. جوش‌های قرمز خارش‌دار در برخی افراد در پاسخ به مواردی نظیر موارد ذیل شعله‌ور می‌شود:

- پارچه زبر یا خشک و خشن
- احساس گرما یا سرمای شدید
- مواد شوینده خانگی مانند صابون یا سایر شوینده‌ها
- شوره‌ها یا پوسته‌های ناشی از حیوانات
- عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی
- استرس

## تشخیص آگزما

تستی برای تشخیص آگزما وجود ندارد. پزشک با نگاه کردن به پوست و پرسیدن برخی سؤالات می‌تواند آگزما را تشخیص دهد. از آنجاکه بسیاری از افراد مبتلا به آگزما آلرژی نیز دارند، پزشک ممکن است برخی آزمایش‌های آلرژی را برای یافتن حساسیت‌ها و مواد محرک به‌ویژه در کودکان تجویز کند.

## درمان آگزما

هدف از درمان آگزما، تسکین و جلوگیری از خارش است؛ زیرا خارش می‌تواند منجر به عفونت شود.

### درمان‌های خانگی

از آنجاکه پوست افراد مبتلا به آگزما خشک و خارش‌دار است، پزشک برای مرطوب نگه داشتن پوست، مصرف لوسیون‌ها و کرم‌ها را توصیه می‌کند. از این مواد هنگامی که پوست نمناک است، مثلاً پس از حمام استفاده می‌شود تا این نم و رطوبت حفظ شود. محصولات مانند کرم‌های هیدروکورتیزون و آنتی‌هیستامین‌ها که بدون نیاز به نسخه هستند نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. کمپرس‌های سرد نیز می‌توانند خارش را تسکین دهند.



## اگزما در کودکان و نوزادان چگونه است و چطور می‌توان با آن مقابله کرد؟

### علل اگزما چیست؟

اگزما در کودکان می‌تواند خانوادگی باشد؛ به عبارت دیگر اگر والدین اگزما داشته باشند، احتمال ابتلای کودک نیز به اگزما بسیار بیشتر است. وقتی سد پوستی دستخوش اختلال می‌گردد، رطوبت از پوست خارج و میکروب‌ها وارد می‌شوند و این امر می‌تواند دلیلی بر ایجاد اگزما باشد. اگزما هنگامی رخ می‌دهد که بدن نوعی چربی به نام «سرامید» را به میزان بسیار کمی تولید کند. اگر بدن مقادیر کافی از این نوع چربی را نداشته باشد، پوست آب از دست داده و بسیار خشک و زبر می‌شود.

### آیا اگزمای کودکان خودبه‌خود از بین می‌رود؟

برخی اوقات اگزمای کودکان خودبه‌خود خوب می‌شود. در بیشتر کودکان اگزما پیش از مدرسه رفتنشان بهبود می‌یابد. برخی تا بزرگسالی اگزما خواهند داشت. آن‌ها ممکن است مدت‌ها حتی سال‌ها بدون علائم باشند، اما پوستشان تمایل به خشکی داشته باشد.

اگزما در کودکان می‌تواند به صورت مناطق قرمز، خشک یا زبر روی پوست کودک شما ظاهر شود. این حالت اغلب طی چند ماه اول زندگی آن‌ها امری رایج و قابل درمان است. اگر مطمئن نیستید که بثورات جلدی و خارش پوستی به وجود آمده در کودکان اگزماست یا خیر، پزشک می‌تواند شما را در مورد این مسئله مطمئن کند. اگزما می‌تواند در هر جای بدن نوزاد (با عنوان اگزمای نوزاد یا درماتیت آتوپیک) رخ دهد؛ اما بیشتر اوقات روی گونه‌ها، مفاصل بازوها یا روی پاهای آن‌ها ایجاد می‌شود.

## چه چیزی می‌تواند آگزما را بدتر کند؟

در این مورد هر کودکی می‌تواند متفاوت باشد؛ اما برخی موارد ممکن است آگزما را بدتر کنند که این موارد عبارتند از:

**پوست خشک:** این امر می‌تواند باعث خارش بیشتر در کودک شود. رطوبت کم به خصوص در فصل‌های خشک سال می‌تواند سبب خشکی پوست شود.

**محرک‌ها:** لباس‌های پشمی و پلی‌استر، عطرها، صابون‌های بدن و صابون‌های لباسشویی از جمله محرک‌هایی هستند که همگی می‌توانند سبب شروع علائم آگزما شوند.

**استرس:** کودکان مبتلا به آگزما ممکن است در پاسخ به استرس‌ها پوستشان قرمز و ملتهب شود. این امر می‌تواند منجر به خارش و تحریک پوست شده و علائم آگزما را افزایش دهد.

**گرما و عرق:** این دو عامل می‌تواند خارش آزمایی را در نوزادان بدتر کنند.

**مواد تحریک‌کننده یا آلرژن‌های غذایی:** برخی از متخصصان معتقدند که حذف شیر گاو، بادام‌زمینی، تخم‌مرغ یا میوه‌های خاصی از غذای کودک ممکن است به کنترل آگزما کمک کند. در مورد مادران شیرده باید گفت که این دسته از مادران باید تا بهبود علائم آگزما از خوردن این مواد خودداری کنند.

## چگونه می‌توان با آگزمای کودک مقابله کرد؟

**اجتناب از پوشاندن لباس‌های خیلی گرم و پوشاندن لباس‌های راحت:** عرق کردن می‌تواند آگزما را تشدید کرده یا باعث ایجاد بثورات آزمایی شود و همین امر سبب خارش پوست می‌شود. از پتوهای اضافی برای پوشاندن بچه استفاده نکنید، بچه اگر داغ شود و عرق کند ممکن است آگزما شعله‌ور شود. برای اجتناب از تحریک تماس لباس روی پوست کودک، از لباس‌های پنبه‌ای گشاد استفاده کنید. همیشه لباس‌های جدید را قبل از استفاده با مواد شوینده ملایم و بی‌عطر بشویید.

**حمام ولرم:** حمام باعث آبرسانی و خنک شدن پوست می‌شود. همچنین ممکن است خارش را کاهش دهد. مطمئن شوید که آب خیلی گرم نباشد.

**اجتناب از حمام کردن زیاد نوزادان و کودکان:** بسیاری از بچه‌ها تنها یک تا دو بار در هفته نیاز به حمام رفتن دارند. کاهش دفعات حمام کردن به جلوگیری از خشک شدن پوست کمک می‌کند.

**کوتاه کردن زمان حمام:** حمام نباید بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد. **استفاده از شامپوهای مناسب:** بسیاری از شستشو دهنده‌های مخصوص پوست آزمایی می‌توانند سبب سوزش چشم کودک شوند، بنابراین شستشو دهنده‌هایی استفاده کنید که مانع سوزش چشم شده و از رسیدن این شامپوها به چشم بچه‌ها جلوگیری کنید.

**استفاده از صابون‌های ملایم و غیر آسیدرسان برای بدن و لباس بچه‌ها:** صابون‌های معطر، ضد عرق و ضد باکتری می‌توانند پوست حساس بچه را خشک و خشن کنند.

## مشورت با پزشک قبل از امتحان هر داروی خانگی: بسیاری

از داروهای خانگی برای بهبود آگزما در نوزادان و کودکان مناسب هستند. همیشه پیش از استفاده از آن‌ها برای بچه‌ها در هر سنی با پزشکشان مشورت کنید. البته حمام جو دوسر کلوئیدی (محصولی مانند حلیم جو دوسر) و محصولات حاوی آن به طور کلی برای کودکان بی‌خطر است و می‌توان از آن‌ها برای تسکین بیشتر خارش استفاده کرد، اما آب حمام نباید داخل چشم بچه برود.

**دقت در تمیز کردن پوست بچه:** از صابون تنها درجایی از بدن کودک استفاده کنید که کثیف است، مثل دست و پا و مقعد؛ بقیه بدن را با آب ساده بشویید.

**اجتناب از کشیدن حوله روی پوست بچه:** حوله را برای خشک کردن روی پوست بچه نکشید، بلکه حوله را روی پوست بگذارید و بردارید.

## استفاده از مرطوب‌کننده‌ها: مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامید

از بهترین گزینه‌ها هستند. بهترین مرطوب‌کننده‌ها با نسخه و برخی از آن‌ها بدون نسخه در دسترسند. یک مرطوب‌کننده خوب، گرم بدون عطر یا پمادهایی مانند وازلین می‌توانند برای چندین بار در روز در نواحی آسیب‌دیده مالیده شوند و رطوبت پوست کودک را به حالت طبیعی برگردانند. این مواد را می‌توان بلافاصله پس از حمام کودک نیز استفاده کرد. مراقب باشید که آن را به چشم یا بینی نوزاد نزنید. **پوشاندن دستکش برای نوزاد:** برای جلوگیری از اینکه نوزادان پوست خود را با خاراندن خارش دهند، برای آن‌ها از دستکش استفاده کنید. همچنین ناخن‌های او را مرتب کنید تا پوست خود را نخراشد.

**خودداری از پوشاندن صورت نوزاد:** صورت نوزاد را نپوشانید. مرتب اطمینان حاصل کنید که کودک از جریان هوای کافی دارد.

**استفاده از دستمال مرطوب‌های بدون عطر و الکل:** بسیاری از دستمال‌های مرطوب حاوی مواد محرک هستند. پس از دستمال‌های مرطوبی استفاده کنید که فاقد این مواد بوده و حاوی مواد تسکین‌دهنده‌ای مانند آلون‌ه‌ورا هستند. دستمال‌های مرطوب مخصوص پوست حساس می‌توانند مفید باشند.

## چه موقع با پزشک تماس بگیریم

اگر آگزما یک هفته پس از استفاده از کرم‌ها و پمادهایی که بدون نسخه تهیه کرده‌اید بهبود نیافت با پزشک تماس بگیرید. ممکن است که مجبور باشید از داروهای تجویزی استفاده نمایید.

همچنین اگر پوست کودک قهوه‌ای روشن یا زرد شد یا تاول‌هایی پراز چرک روی مناطقی آزمایی ظاهر شد با پزشک مشورت کنید. این امر می‌تواند نشانه عفونت باکتریایی باشد که نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد.

اگر روی پوست کودک بثورات جدیدی ظاهر شد، به سرعت به پزشک مراجعه کنید.



# تغییراتی در سبک زندگی برای بهبود اگزما

منبع:  
medicalnewstoday.com

## حمام

حمام کردن بخش مهمی از درمان اگزما است. هنگامی که یک فرد اگزما دارد، پوست او به رطوبت اضافی احتیاج دارد؛ زیرا لایه بیرونی پوست آن طور که باید عمل نمی‌کند. شستن اغلب باعث خشکی پوست و بدتر شدن اگزما می‌شود. این امر می‌تواند زمانی رخ دهد که:

- از آب خیلی گرم یا سرد استفاده شود.
- از صابون نامناسب استفاده شود.
- پس از حمام، پوست مرطوب نشود.
- فرد بیش از حد از حمام استفاده کند.

انجمن ملی اگزمای آمریکا به بزرگ سالان توصیه می‌کند:

- حداقل یک بار در روز حمام کنند یا دوش بگیرند.
- از آب ولرم استفاده کنند.
- حمام کردن را به ۱۰ الی ۱۵ دقیقه محدود کنند.
- از ساییدن پوست خودداری کنند.
- به جای صابون از پاک‌کننده‌های ملایم استفاده کنند.
- از انواع مختلفی از حمام‌های دارویی مانند حمام جوش شیرین، سرکه یا جوی دوسر استفاده کنند.

دوش طولانی و گرم می‌تواند چربی‌ها و رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرد. حمام‌های کوتاه بگیرید و از آب گرم و نه آب داغ استفاده کنید.

بعد از حمام، طی سه دقیقه پس از خارج شدن از حمام پوست خود را مرطوب کنید. پوست را به آرامی با حوله خشک کرده و قبل از اینکه کامل خشک شوید از مرطوب‌کننده‌های بر پایه روغن استفاده کنید. پس از شستن و خشک کردن دستان نیز استفاده از مرطوب‌کننده به جلوگیری از شعله‌ور شدن اگزما کمک می‌کند.

## استفاده از صابون‌ها و مواد شوینده ملایم

بسیاری از شوینده‌ها و مواد تمیزکننده بدن حاوی موادی به نام دترجنت‌ها هستند که به ایجاد کف کمک می‌کنند. دترجنت‌ها و سایر مواد شوینده به‌ویژه در افراد مبتلا به اگزما می‌توانند پوست را خشک کنند.

صابون‌های قلیایی می‌توانند برای پوست مضر باشند. از شوینده‌های ملایم بدون کف و بدون عطر استفاده کنید. از محصولات حاوی ذرات زبر برای شستشو یا لایه‌برداری خودداری کنید، زیرا این محصولات می‌توانند پوست را بیشتر تحریک کنند.

همچنین از نرم‌کننده‌های پارچه استفاده نکنید، زیرا این مواد روی لباس ماندگار هستند و اغلب حاوی مواد معطر و مواد شیمیایی هستند که می‌توانند باعث سوزش پوست شوند.

## از منابع گرمایی شدید خودداری کنید

نشستن در کنار شومینه یا سایر منابع گرمایی مانند تنور ممکن است احساس خوبی به فرد بدهد، اما این کار می‌تواند علائم اگزما را بدتر کند. هوای گرم و خشک می‌تواند سبب از بین رفتن آب پوست و بدتر شدن خارش اگزما شود. در ماه‌های خشک سال مانند زمستان از رطوبت‌ساز استفاده کنید و از نزدیک شدن بیش از حد به بخاری و شومینه خودداری نمایید.

## در هوای سرد پوست خود را بیوشانید

بادهای سرد و سخت زمستان می‌توانند باعث خشک شدن پوست و شعله‌ور شدن اگزما شوند. هنگامی که درجه حرارت کم است پوست را بیوشانید.

## تغییرات رژیم غذایی

اگزما یک بیماری التهابی است، به این معنا که باعث ایجاد پوست ملتهب، قرمز و دردناک می‌شود. برخی از غذاها می‌توانند باعث التهاب در بدن شوند یا آن را از بین ببرند. با ایجاد چند تغییر مهم در رژیم غذایی می‌توان به کاهش شعله‌ور شدن اگزما کمک کرد.

نمونه‌هایی از غذاهایی که دارای خاصیت ضدالتهابی هستند عبارتند از:

- ماهی
- سبزیجات
- لوبیا
- عدس
- میوه‌های رنگارنگ
- زردچوبه
- دارچین

علاوه بر این نمونه‌هایی از غذاهای التهاب آور رایج عبارتند از: لبنیات، تخم‌مرغ، سویا و گندم. اگر مبتلا به اگزما هستید، سعی کنید این مواد را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

در ارتباط با رژیم غذایی مناسب مبتلایان به اگزما در همین شماره مجله ندای تندرستی مقاله‌ای نگارش شده است که شما عزیزان می‌توانید آن را مطالعه بفرمایید.

## سخن آخر

اگر اگزما شدید است یا به درمان‌های خانگی پاسخ نمی‌دهد، ممکن است بهترین کار رفتن نزد پزشک باشد. پزشکان برای درمان التهاب ممکن است کرم‌های استروئیدی یا داروهای دیگری تجویز کنند.

## ۲- می‌توان از پروبیوتیک‌ها برای گوارش سالم‌تر استفاده نمود.

سلامت دستگاه گوارش می‌تواند با اثر حفاظتی روی سیستم ایمنی، در افراد مبتلا به آگزما اثرگذار باشد. توسعه یک سیستم ایمنی سالم در بدن به داشتن طیف متنوعی از باکتری‌های روده از بدو تولد بستگی دارد. سویه‌های خاصی از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های سالم) شناخته شده‌اند که این سویه‌ها به خصوص به ایجاد یک سیستم ایمنی قوی کمک می‌کنند. این سویه‌ها عبارتند از بیفیدوباکتری‌ها و گونه‌های لاکتوباسیلوس.

شاید زنان باردار مبتلا به آگزما علاقه‌مند باشند که بدانند در آزمایشی محققان متوجه شدند وقتی مخلوط پروبیوتیکی به مادران باردار داده می‌شود و سپس همین مخلوط به نوزادان آن‌ها پس از تولد داده می‌شود، در این نوزادان نسبت به کسانی که دارونما دریافت کردند، ۵۷ درصد آگزما کمتر بروز یافت و نیز این بچه‌ها ۴۴ درصد کمتر واکنش‌های آلرژیک معمول نظیر آلرژی به شیر گاو و تخم‌مرغ را بروز دادند.

## ۳- یک رژیم ضدالتهاب را دنبال کنید.

التهاب یکی از عناصر اصلی در ایجاد آگزماست، بنابراین پیروی از یک رژیم ضدالتهاب می‌تواند مفید باشد. رژیم غذایی سرشار از قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده سبب افزایش میزان انسولین شده که این امر به

# پنج تغییر در تغذیه که می‌تواند به کاهش علائم آگزما کمک کند

رژیم غذایی می‌تواند در وضعیت پوست ما مؤثر باشد. در این مقاله اشاره می‌شود که چگونه تنظیم رژیم غذایی می‌تواند به تسکین علائم آگزما کمک کند.

زندگی با آگزما دشوار است. این بیماری مزمن و التهابی پوست می‌تواند سبب قرمزی، خشکی، خارش و زبری پوست شود. گاهی اوقات تاول‌های ریز ایجاد می‌شود و اغلب در پوست شکاف ایجاد شده و باعث درد می‌شود.

درحالی‌که آگزما می‌تواند به‌طور دائمی باشد، ولی علائم آن را می‌توان بهبود بخشید. تنظیم رژیم غذایی یکی از روش‌هایی است که می‌تواند در کاهش بروز علائم آگزما تأثیر چشمگیری داشته باشد. در ذیل ۵ روش تغذیه‌ای برای بهبود علائم آگزما عنوان شده است:

## ۱- آلرژن‌ها یا مواد غذایی محرک را حذف کنید

در بدن بیش از ۸۰ درصد از مبتلایان به آگزما آنتی‌بادی‌های بیشتری وجود دارد. آنتی‌بادی‌ها مولکول‌های عمل‌گرا در سیستم ایمنی محسوب می‌شوند. در بدن افراد واکنش‌های آلرژیک رخ می‌دهد. همچنین بسیاری از مبتلایان به آگزما از آبریزش آلرژیک، تب یونجه یا آسم رنج می‌برند. شایع‌ترین منابع ایجادکننده واکنش آلرژی شامل شیر، تخم‌مرغ، بادام‌زمینی، ماهی، سویا، گندم، گلوتن، مرکبات و شکلات هستند.

در رژیم حذف آلرژن‌ها، قطع یک‌باره مصرف مواد فوق می‌تواند روش مناسبی برای تشخیص این امر باشد که آیا این مواد سبب تشدید آگزما شده‌اند یا نه. این کار باید با راهنمایی پزشک معالج یا متخصص تغذیه باشد که می‌تواند راهنمایی‌هایی راجع به غذاهای جایگزین ارائه دهند و مطمئن شوند که بیمار هیچ ماده مغذی مهمی را از دست نداده است.

همچنین می‌توان یک رژیم حذف چرخشی آلرژن‌ها را آزمود. در این شرایط فرد تنها هر ۴ روز یک‌بار برخی از این مواد غذایی محرک را می‌خورد. این نوع رژیم گاه می‌تواند در بهبود علائم مفید باشد.



#### ۴- عسل مصرف کنید

عسل با خاصیت ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد عفونی کننده می تواند به حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. با خوردن روزانه مقداری عسل می توان از مزایای آن بهره برد. به علاوه استفاده موضعی از این ماده مغذی نیز می تواند جایگزین مناسبی برای محصولات مراقبت از پوست باشد که حاوی مواد شیمیایی مختلفی هستند. این مواد شیمیایی می توانند باعث شدن آگزما شوند.

#### ۵- از ویتامین ها غافل نشوید

اطمینان از داشتن مقادیر متناسبی از ویتامین ها یا مواد معدنی و فلاونوئیدها (مولکول های گیاهی) در رژیم غذایی می تواند به وضعیت پوست کمک کند. ویتامین ها و مواد معدنی زیر به ویژه به مسئله آگزما مرتبطند:

**روی:** روی در غذاهای دریایی، تخم کدوتنبیل و گوشت قرمز بدون چربی یافت می شود.

**ویتامین ث (C):** این ویتامین در میوه ها، سبزیجات و گل سرخ موجود است.

**ویتامین ایی (E):** در دانه های آفتابگردان، بادام، آووکادو و زردآلوی خشک وجود دارد.

**ویتامین د (D):** در ماه های تابستان به بهترین وجه به کمک نور خورشید این ویتامین در بدن تولید می شود. همچنین می توان در فصل زمستان مکمل های ویتامین د را مصرف نمود. تحقیقات جدید نشان می دهد که فلاونوئیدها نیز می توانند به تعادل سیستم ایمنی بدن کمک کنند و مشخص شده است که برای مبتلایان به آگزما مفید هستند. این مواد فواید سلامت بسیار دارند، اما در مورد آگزما به نظر می رسد با کاهش ترشح هیستامین و تقویت توانایی پوست در مقابله با عفونت کمک کننده اند. تحقیقات در این زمینه روی بسیاری از فلاونوئیدهای مختلف متمرکز شده است، اما به نظر می رسد که فلاونوئید «کوئرستین» که در بیشتر میوه ها، سبزیجات، برگ ها و دانه ها به خصوص مؤثر است.

مکمل های غذایی می توانند بسیار مفید باشند. البته به این نکته توجه کنید که ممکن است بین مکمل ها و برخی داروها تداخل وجود داشته باشد یا استفاده از مکمل ها در صورت وجود برخی بیماری ها هشدارهایی وجود داشته باشد، پس برای استفاده از آن ها از متخصصان مشاوره بگیرید.

نوبه خود باعث التهاب می شود. در عوض باید کربوهیدرات های سبوس دار، پروتئین و سبزیجات زیاد مصرف شود تا به کاهش انسولین کمک شود.

مصرف میزان متعادل چربی ها در رژیم غذایی می تواند اثر ضدالتهابی داشته باشد. اگر به این مواد حساسیت وجود ندارد، خوردن مقادیر زیادی ماهی روغنی، غذاهای دریایی، آجیل، دانه و روغن کنان می تواند مفید باشد.

با قطع کردن لبنیات و گوشت قرمز، چربی اشباع کمتری وارد بدن می شود.

شایان ذکر است که در افراد مبتلا به آگزما توانایی متابولیسم چربی های ضروری تغییر یافته است. چربی های ضروری و به ویژه امگا ۳ برای سلامت پوست و کاهش التهاب مهم اند. شکلی از امگا ۳ که برای افراد جذب راحتی دارد، در ماهی های روغنی یافت می شود. اگر خوردن این ماهی ها سه بار در هفته امکان پذیر نیست، مکمل جلبک دریایی می تواند مدنظر قرار گیرد. کرم های دست حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند برای تسکین علائم آگزما مفید باشند. به علاوه روغن گل مغربی (پامچال شبانگه) یا روغن گل گاوزبان نیز می توانند خارش های مربوط به آگزما را کاهش دهند.



# روش‌های طبیعی برای بهبود آگزما

منبع:  
medicalnewstoday.com

## تقویت سیستم ایمنی

التیام زخم: ژل آلوئه‌ورا با خاصیت بهبود زخم، می‌تواند پوست شکننده را تسکین داده و سبب بهبودی شود.

### نحوه استفاده

ژل آلوئه‌ورا را می‌توان خریداری کرد یا مستقیماً از ژل موجود در برگ‌های گیاه آلوئه‌ورا تهیه نمود. اگر از محصولات ژل آلوئه‌ورای آماده استفاده می‌کنید دقت کنید مواد افزودنی دیگری مانند الکل، اسانس و رنگ نداشته باشد؛ این مواد باعث تحریک پوست حساس می‌شود و آگزما را بدتر می‌کنند. برای احتیاط بیشتر ژلی را که خریداری کرده‌اید با مقدار کم روی پوست خود امتحان کنید؛ ولی به‌طور کلی ژل آلوئه‌ورا برای بزرگسالان و کودکان بی‌خطر است.

## ۲- سرکه سیب رقیق‌شده

سرکه سیب داروی خانگی محبوب برای بسیاری از امراض، از جمله ناراحتی‌های پوستی است. انجمن ملی آگزما آمریکا گزارش می‌دهد که سرکه سیب ممکن است به تسکین این بیماری کمک کند؛ ولی افراد باید در مصرف این ماده احتیاط کنند، زیرا اسیدهای سرکه می‌توانند به بافت نرم آسیب برسانند. هیچ تحقیقی تأیید نکرده که سرکه سیب می‌تواند علائم آگزما را کاهش دهد، اما دلایل مختلفی وجود دارد که استفاده از آن را مفید نشان می‌دهد:

**تعادل سطح اسیدپتیه پوست:** سرکه بسیار اسیدی است. پوست به‌طور طبیعی اسیدی است، اما ممکن است میزان اسیدی بودن پوست افراد مبتلا به آگزما کمتر از سایر افراد باشد. این امر می‌تواند دفاع پوست را تضعیف کند. استفاده از سرکه سیب رقیق‌شده می‌تواند سطح اسیدپتیه پوست را متعادل کند، اما سرکه اگر رقیق نشود می‌تواند باعث سوختگی شود. در مقابل

داروهای خانگی و درمان‌های طبیعی می‌توانند پوست خشک و خارش‌دار را که همراه با آگزماست تسکین دهند. افراد می‌توانند با استفاده از کرم‌ها، محصولات طبیعی و تغییراتی در سبک زندگی و رژیم غذایی‌شان آگزمای خود را مدیریت کنند یا از شعله‌ور شدن آن جلوگیری نمایند. این امر به‌خصوص در فصولی مانند زمستان و تابستان که پوست خشک‌تر می‌شود و نیز در شرایط فعلی که به دلیل همه‌گیری کرونا ویروس افراد مجبورند که دست‌ها را بیشتر بشویند، ضروری‌تر است.

مواد طبیعی مانند ژل آلوئه‌ورا و روغن نارگیل می‌توانند پوست خشک و شکننده را مرطوب کنند. همچنین آن‌ها می‌توانند با کاهش التهاب و حذف باکتری‌های مضر، به کاهش التهاب و پیشگیری از عفونت کمک کنند. داروهای طبیعی نمی‌توانند آگزما را درمان کنند، اما می‌توانند به مدیریت علائم و جلوگیری از شعله‌ور شدن این عارضه پوستی کمک کنند. در این مقاله بهترین راهکارهای طبیعی آگزما برای شما خوانندگان گرامی عنوان شده است.

## ۱- ژل آلوئه‌ورا

ژل آلوئه‌ورا از برگ گیاه آلوئه‌ورا گرفته می‌شود. مردم قرن‌ها از ژل آلوئه‌ورا برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها استفاده کرده‌اند. یکی از کاربردهای رایج آن تسکین آگزما است. محققان در یک بررسی سیستماتیک مقالات مربوط به اثرات آلوئه‌ورا بر سلامت انسان را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها گزارش دادند که ژل آلوئه‌ورا دارای خواص ذیل است:

**خاصیت ضد میکروبی:** با این ویژگی ژل آلوئه‌ورا می‌تواند از ابتلا به عفونت‌های پوستی در افراد جلوگیری کند. احتمال عفونت‌های پوستی اغلب در صورت وجود پوست خشک و ترک‌خورده می‌تواند بروز یابد.

### نحوه استفاده

پس از استحمام و تا چندین بار در روز روغن نارگیل بکر را روی پوست بمالید. همچنین از این روغن پیش از خواب می‌توانید استفاده کنید تا پوست در طول شب مرطوب بماند. به‌طورکلی روغن نارگیل بکر در دمای اتاق جامد است، اما گرمای بدن فرد آن را به مایع تبدیل می‌کند. افرادی که به نارگیل حساسیت دارند نباید از روغن نارگیل استفاده کنند.

### ۵- عسل

عسل ماده‌ای ضد باکتری و ضدالتهاب است و مردم قرن‌ها از آن برای بهبود زخم‌ها استفاده می‌کنند. نتایج یک مطالعه مروری تأیید می‌کند که عسل می‌تواند به بهبود زخم‌ها کمک کند و عملکرد سیستم ایمنی را تقویت نماید. این بدان معناست که عسل می‌تواند به بدن در مقابله با عفونت‌ها کمک کند. مطالعه مروری دیگری بیان می‌کند که عسل برای درمان بسیاری از انواع بیماری‌های پوستی از جمله سوختگی و زخم مفید است و دارای خاصیت ضد باکتریایی است. از عسل می‌توان به‌طور مستقیم برای بهبود آگزما استفاده کرد. عسل می‌تواند ضمن رطوبت دهی به پوست مانع از عفونت شده و به تسریع بهبود زخم‌ها کمک کند.

### نحوه استفاده

سعی کنید کمی عسل را روی منطقه‌ای از پوست که مدنظر است قرار دهید.

### ۶- روغن درخت چای

تولیدکنندگان روغن درخت چای را از برگ درخت ملالوکا آلترنیفولیکا (نوعی درخت متعلق به جنوب استرالیا) به دست می‌آورند. مردم اغلب از این روغن برای بهبود مشکلات پوستی از جمله آگزما استفاده می‌کنند. مطالعه‌ای مروری خواص ضدالتهابی، ضد باکتریایی و خاصیت بهبود زخم این روغن را نشان می‌دهد. روغن فوق ممکن است به بهبود خشکی پوست و خارش کمک کند و از بروز عفونت‌ها نیز جلوگیری کند. علاوه بر این روغن، عصاره‌های روغنی دیگری نظیر اسانس گل پامچال و عصاره روغنی آفتابگردان نیز به بهبودی آگزما کمک می‌کنند.

### نحوه استفاده

سعی کنید روغن درخت چای را با یک روغن دیگر (اصطلاحاً روغن حامل) مانند روغن بادام یا زیتون مخلوط کنید و سپس محلول را روی پوست بمالید. البته برخی محصولات روغن درخت چای به صورت رقیق شده هستند.

درمانی برای آگزما وجود ندارد، اما افراد اغلب می‌توانند علائم خود را با داروهای خانگی از جمله ژل‌ها و روغن‌های طبیعی، حمام‌های دارویی و تغییرات رژیم غذایی مدیریت کنند.

بسیاری از صابون‌ها، مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها قلیایی هستند. آن‌ها می‌توانند اسیدپه پوست را برهم زنند و پوست را در معرض آسیب قرار دهد. برای همین مسئله است که شست‌وشو با مواد شوینده اغلب سبب برانگیختگی آگزما می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که سرکه سیب ممکن است با باکتری‌هایی از جمله /شرشیا کولی و/استرپتوکوک/اورئوس مبارزه کند. استفاده از سرکه سیب روی پوست می‌تواند از پوست آسیب‌دیده در برابر عفونت محافظت کند.

### نحوه استفاده

همیشه سرکه سیب را پیش از استفاده رقیق کنید. سرکه رقیق نشده می‌تواند سبب آسیب به پوست شود. افراد می‌توانند به صورت‌های زیر از سرکه استفاده کنند:

- استفاده از دستمال مرطوب شده با سرکه (با مخلوط یک فنجان آب گرم به همراه یک قاشق سرکه) و قرار دادن آن بر محل موردنظر.
- حمام سرکه (ریختن دو فنجان سرکه در وان آب گرم) و خیساندن بدن به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه، سپس آبکشی و مرطوب کردن بدن.

### ۳- جو دوسر کلوئیدی

جو دوسر کلوئیدی از جو دوسر تهیه شده است. به این صورت که جو دوسر کوبیده یا چرخ شده و سپس جوشانده می‌شود. شیره به‌دست‌آمده خواص درمانی برای پوست دارد. مطالعه‌ای نشان داده است که لوسیون به‌دست‌آمده از جو دوسر کلوئیدی خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و خشکی، زبری و خارش شدید پوست را بهبود می‌دهد.

### نحوه استفاده

جو دو سر کلوئیدی را از فروشگاه‌ها تهیه و در ظرف آب گرم یا وان حمام اضافه کرده و خیس کنید. لوسیون‌ها و کرم‌های حاوی جو دوسر کلوئیدی نیز در بازار موجودند که به‌طورکلی برای همه سنین بی‌خطر هستند؛ اما افرادی که به جو دوسر حساسیت دارند باید از مصرف آن خودداری کنند. افرادی که به گلوتن حساسیت دارند باید در مصرف این مواد احتیاط نمایند، زیرا اغلب جوها با گندم فرآوری می‌شوند.

### ۴- روغن نارگیل

روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب سالم است که می‌تواند رطوبت را به پوست اضافه کند و به افراد مبتلا به خشکی پوست و آگزما کمک کند. همچنین روغن نارگیل تصفیه نشده یا بکر ممکن است با کمک به مقابله با التهاب و بهبود سلامت سد پوستی از پوست محافظت کند. در یک مطالعه اثر استفاده از روغن نارگیل بکر روی پوست کودکان بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهد که استفاده از روغن نارگیل به مدت ۸ هفته در بهبود علائم آگزما بهتر از مصرف روغن معدنی است.





## کروناویروس جدید، شستشوی دست و اگزما:

چگونه از خود و پوست خود  
محافظت کنیم؟

مثبت شستشوی صحیح دست برای پیشگیری از انتقال بیماری بر جنبه‌های منفی تحریک‌کنندگی این محصولات می‌چربد؛ اما استفاده از مرطوب‌کننده پس از هر بار شستشوی دست می‌تواند بسیاری از اثرات خشک‌کنندگی را کاهش دهد.

### • آیا ضدعفونی‌کننده دستی وجود دارد که ویژه افراد آگزمایی باشد؟

تاکنون ضدعفونی‌کننده دستی تهیه نشده است که به‌طور خاص برای افراد مبتلا به آگزما باشد. برخی از ضدعفونی‌کننده‌های موجود دارای نرم‌کننده یا مرطوب‌کننده هستند که اگر دست خشک باشد، این ضدعفونی‌کننده‌ها را به خوبی تحمل می‌کند. اگر آگزما رخ داده یا تشدید شده باشد باید حتماً به‌طور مرتب از ضدالتهاب‌هایی استفاده کرد که معمولاً به‌طور موضعی برای آگزما تجویز می‌شوند.

### • افراد دچار آگزما پس از شستن دست‌هایشان برای مرطوب کردن مناسب پوست باید چه مراحل را انجام دهند؟

پس از شستن دست‌ها باید آن‌ها را به آرامی با تماس دادن دستمال یا حوله کاغذی به پوست خشک کرد. بهتر است که خشک کردن را با کشیدن دستمال یا حوله روی پوست انجام نداد؛ زیرا این کار غیر از آن که باعث تماس چند باره پوست با آب می‌شود، به پوست نیز آسیب می‌رساند. هنگامی که پوست تا حدی خشک شد (هنوز مقداری رطوبت باقی مانده بود) مقدار نسبتاً زیادی از مرطوب‌کننده برای پوشش کل سطح دست و انگشتان استفاده شود. انتخاب مرطوب‌کننده به میزان زیادی به سلیقه افراد، زمانی از روز که از آن استفاده می‌شود و فعالیت‌های روزمره بستگی دارد.

### • بعضی افراد از دستکش یک‌بار مصرف استفاده کرده و از ضدعفونی‌کننده برای ضدعفونی کردن دستکش استفاده می‌کنند. این مورد بر سالم ماندن دستکش‌های لاتکس اثر دارد. آیا ضدعفونی کردن بر سایر دستکش‌ها نیز اثر دارد و آیا این روشی مناسب برای افراد مبتلا به آگزماست که ضمن جلوگیری از تشدید آگزما، از خود محافظت کنند؟

ضدعفونی کردن دستکش‌ها بر سالم ماندن دستکش‌های لاتکس اثر دارد، اما مطمئن نیستیم که این کاربرد دستکش‌های وینیل یا نیتریل نیز اثر دارد یا خیر؛ اما کلاً این رویکرد تأیید نمی‌شود. هنگامی که از ضدعفونی‌کننده دست روی پوست برهنه خود استفاده می‌کنیم، می‌توانیم کل سطح دست و انگشتان را

شستشوی مناسب دست یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از انتشار ویروس‌هایی مانند کروناویروس جدید و سایر آنفولانزاهاست؛ اما هنگامی که یک بیماری پوستی مانند آگزما دارید، شستن دست‌ها اغلب ممکن است منجر به خشکی و ترک خوردگی پوست، خارش، درد و احتمالاً عفونت شود. حال چگونه افراد مبتلا به آگزما می‌توانند ضمن محافظت از کروناویروس از پوست خود مراقبت کنند. بنیاد آسم آلرژی و آمریکا و انجمن ملی آگزمای آمریکا از متخصصین حوزه پوست پرسش‌هایی کرده است. این پرسش‌ها در مورد مسائلی است که افراد مبتلا به آگزما و سایر مبتلایان به بیماری‌های پوستی باید در شرایط شیوع کرونا بدانند. ندای تندرستی مجموعه این پرسش و پاسخ‌ها را گردآوری کرده است. در اینجا شما خوانندگان گرامی را به مطالعه آن دعوت می‌کنیم.

### • مراجع معتبر بهداشتی مانند سازمان بهداشت جهانی (WHO) و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) برای محافظت از آنفولانزا و کووید-۱۹ شستن مکرر دست‌ها را توصیه می‌کنند؛ اما این امر می‌تواند باعث شعله‌ور شدن آگزما در افراد مبتلا به آن شود. شما چه توصیه‌ای برای این افراد دارید تا از شعله‌ور شدن آگزمای دست‌انشان پیشگیری کنند؟

معمولاً شستن دست‌ها برای آگزما از ضدعفونی کردن آن‌ها مناسب‌تر است؛ همچنین بهتر است دستان را پس از شستن با مرطوب‌کننده مرطوب کنند. استفاده از مرطوب‌کننده پس از هر بار شستشو می‌تواند بسیاری از اثرات خشکی دست‌ها را برطرف کند. می‌توان به بیماران توصیه کرد که همیشه یک مرطوب‌کننده همراه داشته باشند تا بتوانند هر جایی از آن استفاده کنند.

### • آیا انواع خاصی از صابون‌ها وجود دارد که افراد مبتلا به آگزما باید از آن اجتناب کنند؟

بسیاری از شوینده‌های ضدعفونی‌کننده و ضدباکتری کاملاً برای پوست، خشن و ناملایم هستند. به‌طور کلی در صورت استفاده از روش مناسب شستشوی بهداشتی دست (۲۰ ثانیه شستشو با صابون و استفاده از آب گرم) نیازی به ضدعفونی کردن نیست. سازمان غذا و داروی آمریکا در حال بررسی این موضوع است که آیا ضدعفونی‌کننده‌ها، مناسب ارائه بدون نسخه هستند یا نه؛ اما در شرایط شیوع فعلی، هر فرد به تعدادی از این مواد ضدعفونی‌کننده ناملایم دسترسی دارد. به‌هر حال جنبه‌های

که می‌تواند باعث ایجاد واکنش شود. همچنین برخی ماسک‌ها حاوی یک سیم فلزی هستند که به افراد این امکان را می‌دهد که آن را قالب صورت خود کنند. این سیم ممکن است از نیکل ساخته شده باشد که یک ماده تحریک‌کننده تماسی متداول است. حتی اگر این سیم درون یک پارچه نازک مانند پارچه پنبه‌ای باشد، باز می‌تواند سبب بروز واکنش‌های آلرژیک شود. در این حالت بهتر است افراد یک لایه پارچه نرم را با این ماسک به پوست خود بچسبانند تا از تماس نیکل با پوست خود جلوگیری کنند یا ماسکی بزنند که سیم فلزی نداشته باشد.

### • اگر به علت آگزما، ترک و ضایعات پوستی در پوست فرد به وجود آید، آیا خطر ابتلا به کروناویروس افزایش می‌یابد؟

این سؤال مهمی است و باید در مقدمه گفت که ما در این مقطع زمانی واقعاً پاسخ به این سؤال را نمی‌دانیم. با این حال به نظر می‌رسد که کروناویروس از طریق دهان، چشم و مجاری هوایی (به‌طور مستقیم و غیرمستقیم) منتقل می‌شود و به نظر می‌رسد که بعید است که پوست آسیب‌دیده خطر آلودگی به این ویروس را افزایش دهد. البته احتمال آلودگی به عفونت‌های باکتریایی و برخی عفونت‌های ویروسی نظیر هرپس سیمپلکس در پوست آسیب‌دیده بسیار زیاد است؛ ولی کروناویروس عفونت تنفسی است و با وجود این امر، به نظر می‌رسد خطر ابتلا به این ویروس افزایش چشمگیری نمی‌یابد.

### • اگر دستان فرد آگزمایی خشک و ترک خورده باشد، آیا باید به پزشک مراجعه کند؟ چگونه باید آن را درمان کرد تا از عفونت جلوگیری شود؟

پوست سالم همانند سدی در برابر عفونت‌هاست. تمامیت سد پوستی یک جنبه مهم در بهداشت دست است. افرادی که مستعد ابتلا به آگزما یا دست‌های آتوپیک هستند، با استفاده از صابون‌های ناملایم یا شستن مکرر دست‌ها آگزماشان شعله‌ور می‌شود. این افراد باید از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند تا بتوانند سد پوست را حفظ کنند و از تشدید آگزما جلوگیری کنند؛ اما اگر این کافی نباشد، ممکن است برای کاهش التهاب در آگزما، درمان موضعی تجویز شود.

### • افراد مبتلا به آگزما هنگام تمیز کردن سطوح چگونه از پوست خود محافظت کنند؟

افراد هنگام استفاده از دستمال مرطوب ضدعفونی‌کننده و اسپری‌های نظافت‌کننده منزل باید از دستکش استفاده کنند. این مواد در صورت تماس با پوست می‌تواند بسیار آسیب‌رسان باشند.

ضدعفونی کنیم؛ اما وقتی دستکش داریم و حس لامسه را محدود کرده‌ایم، ممکن است دستکش را به خوبی ضدعفونی نکرده باشیم و ناخواسته و تصادفی میکروب‌ها را حمل کنیم. فکر می‌کنم عوض کردن دستکش یا شستن یا ضدعفونی کردن دست‌ها به جای شستن یا ضدعفونی کردن دستکش مؤثرتر باشد.

### • برای افراد مبتلا به آگزما صورت که برخلاف توصیه‌های شرایط شیوع کرونا، لمس نکردن صورت برایشان دشوار است، چه توصیه‌ای وجود دارد؟

بیشتر افراد صورت خود را بیشتر از تصورشان لمس می‌کنند؛ اما این امر به‌ویژه در مورد مبتلایان به آگزما صادق است. استفاده از تکنیک پرت کردن حواس می‌تواند در کاهش عادت یا اجبار در لمس و خاراندن صورت مؤثر باشد. می‌توان با انجام کارهایی مانند بازی‌های ویدئویی، هنرها و صنایع دستی یا نواختن موسیقی حواس را پرت کرد. همانند تکنیک پرت کردن حواس، ایده «پاسخ‌های رقابتی» نیز وجود دارد که در آن افراد رفتاری را که نمی‌خواهند از آن‌ها سر بزنند با رفتار دیگری جایگزین می‌کنند. به‌عنوان مثال هنگامی که فرد نیاز به لمس صورت خود دارد، ممکن است کار دیگری انجام دهد مثلاً دست خود را محکم روی پای خود بگذارد یا مشت خود را ببندد. همچنین یک «تجربه حسی رقابتی» مانند گرفتن یک دوش خنک یا گذاشتن یک بسته یخ روی موضع خارش نیز می‌تواند مؤثر باشد. در این روش پیام‌های خارش با پیام‌های دیگری مانند احساس خنکی جایگزین و مهار می‌شوند.

اگر لازم است که دانسته صورت خود را لمس کنید، ابتدا دستان خود را بشویید. از دست زدن به بینی، چشم و دهان خودداری کنید و از یک پارچه تمیز یا دستمال کاغذی استفاده نمایید.

### • با توجه به ضرورت استفاده از ماسک صورت، چگونه می‌توان از بروز آگزما جلوگیری کرد؟

در این شرایط که پوشیدن ماسک به افراد توصیه می‌شود، بهتر است ابتدا پوست صورت را با یک شستشوی ملایم تمیز کرد، سپس آن را به‌طور کامل خشک نمود، بعد یک لایه نازک از لوسیون یا کرم صورت غیرکوموژنیک (کرمی که منافذ پوست را مسدود نمی‌کند) روی تمام صورت مالید، سپس ماسک را روی صورت قرار داد. کرم یا لوسیون یک لایه محافظ بین ماسک و پوست صورت فرد ایجاد کرده که مانع تماس مستقیم ماسک و پوست می‌شود.

واکنش‌های آلرژیک به مواد ماسک نیز می‌تواند رخ دهد. در بعضی از ماسک‌ها نواری در امتداد بینی و ناحیه گونه وجود دارد





**• آیا افراد مبتلا به اگزما باید همیشه ظرف صابون و تیوپ مرطوب‌کننده‌شان را که مناسب پوست آن‌هاست همراه خود بیرون از منزل ببرند و استفاده کنند؟**

این کار را اغلب به بیمارانی که نسبت به محصولات مختلف حساسند توصیه می‌شود؛ اما در این زمان شیوع، دو مورد دیگر وجود دارد. ابتدا مهم است که افراد قبل از استفاده از مرطوب‌کننده به‌طور صحیحی دست خود را تمیز کنند. همچنین مهم است که افراد سطح بیرونی این ظروف را تمیز و استریل کنند. در غیر این صورت، این خطر وجود دارد که این ظروف میکروب‌های مضر را روی سطح خود حمل کنند.

**• با توجه به اینکه افرادی که سیستم ایمنی آن‌ها از تعادل خارج شده است، مستعد ابتلا به کروناویروس هستند، آیا این خطر برای افراد مبتلا به اگزما نیز بیشتر است؟ اگر یک داروی سرکوب‌کننده سیستم ایمنی برای اگزما مصرف شود، چه اتفاقی می‌افتد؟**

به نظر می‌رسد خطر ابتلا به کووید-۱۹ در افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند بیشتر است (و این به‌طور کلی شامل افراد مسن می‌شود که سیستم ایمنی بدن آن‌ها آن قدر مقاوم نیست). حتی در اگزمای شدید سیستم ایمنی بدن مختل می‌شود، اما در واقع به خطر نمی‌افتد. در حقیقت یک پاسخ ایمنی وجود

دارد که بیش از حالت متعادل است، ولی این‌گونه نیست که سیستم ایمنی به مخاطره افتاده باشد؛ بنابراین احتمالاً داشتن اگزما به‌تنهایی عامل خطر زیادی برای بیمار شدن یا ابتلا به بیماری شدید کووید-۱۹ نیست. البته اگر یک مبتلا به اگزما داروی خوراکی سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف کند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ باشد، هرچند این موضوع کاملاً مشخص نیست. برخی نیز گمان می‌کنند که بعضی داروها، سرکوب‌کننده سیستم ایمنی هستند؛ درحالی‌که این‌گونه نیست. داده‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد برخی از این داروها سرکوب‌کننده سیستم ایمنی نیستند و مصرف آن سبب ابتلای به عفونت نمی‌شود و تاکنون مدارکی مشاهده نشده است که مصرف این داروها با خطر انتقال کووید-۱۹ یا بیماری‌های وابسته مرتبط باشد؛ پس قطع یا تغییر دوز هرگونه دارویی که برای بیماران اگزمایی تجویز شده است، باید با نظر پزشک صورت گیرد. البته افرادی که داروهای پرونیزون، سیکلوسپورین، متوترکسات، آزاتیوپرین (ایموران)، مایکوفنولات (سل سپت) مصرف می‌کنند، باید احتیاط‌های لازم را انجام دهند؛ در خانه بمانند، تماس‌های خود را با دیگران محدود کرده و از سفرهای غیرضروری اجتناب کنند. در نهایت باید تاکید کرد که قطع یا تغییر دوز داروها به‌صورت خودسرانه توصیه نمی‌شود. حال اگر مشخص شد که بیماری مبتلا به کووید-۱۹ است، پزشکان ممکن است برخی داروها را تا زمان برطرف شدن بیماری کووید-۱۹ در فرد، قطع کنند.

منابع:

سایت بنیاد آسم آلرژی و آمریکا  
سایت انجمن ملی اگزمای آمریکا

# بهترین دستکش برای مبتلایان به اگزما کدام است؟



## برای خرید دستکش باید به دنبال چه کیفیت‌هایی بود؟

- دستکش نازکی که پوست بتوانند تنفس کند و از مواد طبیعی باشد خریداری کنید. شما باید بدانید که عرق اگزما را تشدید می‌کند. پارچه‌های گیاهی مانند بامبو، پارچه‌های نخی و تنسل، پارچه‌های بسیار خوبی برای دستکش هستند. دستکش‌های بامبو به پیشگیری از خراش‌های اگزما کمک می‌کنند. علاوه بر آن این دستکش‌ها برای درمانیت تماسی و پسوریازیس نیز مفیدند. این نوع پارچه‌ها، سبک و خنک هستند، ولی خاصیت کششی ندارند. این دستکش‌ها گزینه خوبی برای کودکان مبتلا به اگزما محسوب می‌شوند. دستکش‌های تهیه‌شده از پارچه‌های تنسل دارای سطحی به مراتب صاف‌تر از سایر دستکش‌های نخی هستند. پارچه‌های تنسل از الیاف ساخته‌شده از چوب درخت اکالیپتوس تهیه می‌شود. در ساخت این پارچه از فناوری نانو استفاده شده و به دلیل سلولزی بودن بسیار به الیاف پنبه‌ای شبیه است. این نوع پارچه دارای سطحی به مراتب صاف‌تر از سایر پارچه‌های نخی است. در لباس‌های پزشکی و دستمال مرطوب بچه‌ها از این نوع پارچه‌ها استفاده می‌شود. دستکش‌های تهیه‌شده از پارچه تنسل برای اگزمای بزرگسالان و بچه‌ها بسیار مناسب هستند.
- پارچه‌های استرچ: اگر دستکش تهیه شده حاوی الاستین یا لاتکس باشد، مدت زمان طولانی‌تری سالم مانده و شکل مناسب خود را حفظ می‌کند؛ اما اگر به لاتکس حساسیت دارید از پارچه‌های استرچ استفاده نکنید و به دنبال دستکش‌های عاری از لاتکس باشید.

اگزمای روی دست‌ها سبب می‌شود تا به‌کارگیری دست‌ها دردناک شود. اگر شما یا کودکان از خارش شدید و خشکی پوست روی دستان خود رنج می‌برید، در مورد دستکش و همه آنچه باید در مورد آن بدانید، مقاله زیر را مطالعه فرمایید.

لطفاً در نظر داشته باشید که اگرچه این درمان‌ها می‌تواند اگزما را تسکین دهد، اما این توصیه‌ها جایگزین توصیه‌های پزشکتان نمی‌شود. اگر علائمی از اگزما مانند تب و عفونت دارید، بهتر است سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

## چرا برای اگزما باید دستکش پوشید؟

پوست خشک و حساس دستان شما دائماً در معرض خشک شدن بیشتر با موادی مانند صابون‌ها و مواد شیمیایی هستند؛ بنابراین نخستین قدم برای التیام دستان، محافظت از آن‌ها در حد توان در هر شبانه‌روز است. برای محافظت در برابر این مواد تحریک‌کننده، دستکش به پوست شما کمک می‌کند تا اگزما بهبود یابد. استفاده از دستکش هنگامی که با مصرف یک مرطوب‌کننده خوب همراه شود، اثر سریع‌تری در بهبودی علائم اگزما دارد. برای کسب بهترین نتیجه هنگام شعله‌ور شدن اگزما، یک مرطوب‌کننده مناسب بمالید و سپس یک‌شب با دستکش دست خود را بپوشانید. دستکش‌ها را صبح بردارید، مجدد مرطوب‌کننده بمالید و در طول روز دستکش بپوشید. شما بهبودی اگزمای دستان خود را در پایان ۲۴ الی ۴۸ ساعت اول مشاهده می‌کنید. پوشیدن دستکش نیز به این معنی است که از صابون استفاده نکنید [البته نه در شرایط فعلی که شرایط شیوع کرونا است]. استفاده از صابون سبب می‌شود دستان بسیار خشک شوند؛ بنابراین صابون زدن را فراموش کرده، دستکش بپوشید و به دستان خود تسکین دهید.

# ندای تندرستی



## خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت ندای تندرستی به نشانی [www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com) در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

## با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید  
[info@tandorostimag.com](mailto:info@tandorostimag.com)



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید  
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت ندای تندرستی بازدید فرمایید  
[www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com)



# ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود  
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



[www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com)



[info@tandorostimag.com](mailto:info@tandorostimag.com)



instagram: @tandorostimag