

هشدار یک متخصص پوست نسبت به خطرات و عوارض کاشت ناخن

یک متخصص پوست ومو با بیان اینکه استفاده از آب ولرم روش مناسبی برای برداشتن ناخن مصنوعی نیست، افزود: چسب به کار رفته برای این ناخن‌ها در آب حل نمی شود و بهترین ماده برای بردلشن ناخن مصنوعی، حلال استون است که برای استفاده از آن باید ناخن‌ها را بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه درون ظرف حاوی استون قرار داد تا به راحتی از لگشت جدا شود.یک متخصص پوست ومو با بیان اینکه استفاده از آب ولرم روش مناسبی برای بردلشن ناخن مصنوعی نیست، افزود: چسب به کار رفته برای این ناخن‌ها در آب حل نمی شود و بهترین ماده برای بردلشن ناخن مصنوعی، حلال استون است که برای استفاده از آن باید ناخن‌ها را بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه درون ظرف حاوی استون قرار داد تا به راحتی از لگشت جدا شود.

دکتر مجید شهیدی درگفت‌وگو با خبرنگار «سلامت» ایسنا - منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه استفاده از ناخن مصنوعی به خودی خود عوارضی ندارد، اظهار داشت: چسب‌هایی که برای استحکام ناخن‌های مصنوعی به کار می روند باعث نرسیدن هوا به ناخن و خارج از آن و خشک شدن ناخن از حالت طبیعی به مرور زمان است، به طوری که رنگ ناخن‌ها به صورت نارنجی کمرنگ در می آیند.

نخود فرنگی گیاهی از دسته حبوبات است که برای سلامتی ما فواید مختلفی دارد.
به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام دی»، نخود فرنگی در گروه غذاهایی است که به حبوبات معروف هستند.

از دیگر غذاهای خانواده حبوبات می توان به عدس، سویا، نخود و انواع لوبیا اشاره کرد.

غلظت بالای ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی گیاهی موجود در نخود فرنگی فواید مهمی برای سلامتی دارد که از حفظ سلامت چشم ها تا محافظت از شما در برابر برخی سرطان ها را شامل می شود.
در ادامه به برخی از فواید نخود فرنگی برای سلامتی خواهیم پرداخت.

سلامت چشم

نخود فرنگی حاوی کاروتنوئیدهای لوتئین و زاگزانتین است. این مواد مغذی به محافظت از چشمان شما در برابر بیماری‌های مزمن مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن کمک می کند. لوتئین و زاگزانتین به عنوان فیلترهایی برای نور آبی مضر عمل می کنند.

سلامت دستگاه گوارش

نخود فرنگی سرشار از «کومسترول» (Coumestrol) است، ماده مغذی که در محافظت در برابر سرطان معده نقش دارد. مطالعه ای در سال ۲۰۰۹ در مکزیکوسیتی نشان داد که مصرف روزانه نخود و سایر حبوبات خطر ابتلا به سرطان معده را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

نخود فرنگی همچنین سرشار از فیبر است که به حرکت غذا در روده برای هضم راحت‌تر کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی و خواص ضد التهابی

نخود فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند. مواد مغذی موجود در نخود فرنگی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند به شرح زیر هستند:



وی خالی شدن ناخن طبیعی را از مهم ترین عوارض کاشت ناخن مصنوعی دانست و افزود: تغییر فرم و چروکیده، شکنده و بد رنگ شدن ناخن‌ها عوارض کاشت ناخن هستند که امکان باقی ماندن آن‌ها تا آخر عمر روی ناخن وجود دارد.

شهیدی ادامه داد: حساسیت پوستی، گزازی تماسی، عفونت‌های قارچی و باکتری اطراف ناخن و همچنین تغییر شکل صفحه ناخن از دیگر عوارض کاشت ناخن مصنوعی است.

این متخصص پوست و مو در خصوص کاشت دائمی ناخن‌های مصنوعی بیان کرد:

این نوع کاشت باعث تغییر رنگ، شکنندگی، خط خط شدن، خرد شدن، کنده شدن لبه آزاد از انتها و التهاب دور ناخن می شود و در صورت استفاده دائم ممکن است ریشه ناخن آسیب ببیند و به شکل معيوب رشد کند.

شهیدی با تاکید بر این مطلب که عمل کاشت ناخن باید به طور بهداشتی صورت گیرد، گفت: در صورت عدم رعایت بهداشت ممکن است پوست کناره ناخن خونریزی و باعث آلوده شدن ابزار کار شود و احتمال انتقال بیماری‌های ویروسی مانند ایدز و هپاتیت را در فرد به وجود آورد.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه در مواردی ناخن کاشته شده قابل تشخیص از ناخن‌های طبیعی نیست و در صورت شکستن ناگهانی، آسیب جدی تری را برای فرد به دنبال دارد، بیان کرد: مواد مصنوعی مورد استفاده چنان محکم چسبیده‌اند که اگر در اثر ضربه یا کشیدگی ناگهانی بشکنند، بافت زیر ناخن که شامل پوست، گوشت و عروق است همراه با آنها جدا شود و آسیب‌های جدی را به وجود آورد.

وی با بیان اینکه برداشتن ناخن مصنوعی تکنیک خاص خود را دارد و هرگز نباید با اعمال فشار و زور از لگشت برداشته شود، گفت: این کار باید توسط فرد متخصص انجام گیرد و بسته به نوع ناخن مصنوعی روش بردشت فرق می کند.
دکتر شهیدی در پایان خاطر نشان کرد: زنانی که از ناخن‌های مصنوعی یا کاشته شده برای مدت طولانی استفاده می کنند ناخن‌های واقعی آنها بعد از یک مدت نازک و کدر می شود و بهتر است هر سه ماه، آنها را بردارند تا ناخن‌ها استراحت کند.

فواید «نخود فرنگی» برای سلامتی

هضم نشاسته کمک می کند. پروتئین و فیبر موجود در نخود فرنگی تجزیه کربوهیدرات ها را کند می کند و در نتیجه به کنترل قند خون کمک می کند.



همچنین مواد مغذی ضد التهابی موجود در نخود فرنگی با کاهش خطر بیماری‌های التهابی مانند دیابت، بیماری قلبی و آرتریت مرتبط است.
ویتامین ها و مواد مغذی زیر موجود در نخود فرنگی به کاهش التهاب کمک می کنند:

- ویتامین A
- ویتامین B
- کومسترول
- فرولیک اسید
- اسید کافئیک
- کاتچین
- ایی کاتچین
- کنترل قند خون

نخود فرنگی سرشار از فیبر و پروتئین است که به تنظیم نحوه

با این توصیه‌های غذایی، سیستم ایمنی بدن را در سرما تقویت کنید



می‌شوند. همچنین برگ تازه خرفه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه لبنیان را نیز مملو از ویتامین A، C، و E اعلام کرد و گفت: توصیه می‌شود روزانه دو تا سه واحد لبنیات مصرف شود؛ یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ یا ۴۵ گرم پنیر هر کدام یک واحد محسوب می‌شوند. وی، روی و آهن را یکی از مهمترین مواد معدنی و منابع تامین آنتی اکسیدان بدن دانست و گفت: این دو ماده معدنی در فصول سرد سال به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کنند. از طرفی روی در مواد غذایی در دسترس همچون غلات به وفور یافت می‌شود. البته نان‌های سبوس‌دار با رنگ تیره مقدار روی بیشتری دارند. به طور کلی باید توجه کرد نان، تخمیر شده باشد. انواع مغزها، دانه‌ها، گوشت‌ها و آبریان نیز حاوی مبنی بر وجود تاثیر مستقیم سردی هوا و افزایش وزن، تصریح کرد: یکی از دلایل این امر کوتاه شدن روز، گذراندن زمان بیشتر در منزل و تمایل به ریزه‌خواری در اوقات فراغت بویژه مصرف مواد غذایی شیرین و چرب فاقد ریزمغذی‌های ارزشمند، با کارلی بالا عنوان می‌شود.وی در ادامه، بیان کرد: نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید و به طور کلی کمتر در معرض نور آفتاب بودن، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین D، تغییر خلق

و خو در افراد را به همراه دارد که خود یکی از مهمترین عوامل گرایش افراد به خوردن شیرینی جات است. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود.رضازاده کاهش مصرف مایعات در فصل سرد را از دیگر دلایل اضافه وزن اعلام کرد و گفت: دهیدراته شدن بدن بر میزان سوخت و ساز تاثیر می‌گذارد و متابولیسم را کاهش می‌دهد. لازم است در فصول سرد به علت خروج کمتر از منزل، امکان تحرک در منزل فراهم شود. وی همچنین عنوان کرد: در روزهای سرد مواد غذایی باید کنترل شده مصرف شود و در زمان احساس نیاز به مصرف مواد غذایی، انتخاب‌های سالم‌تری همچون میوه و سبزی صورت گیرد. این مواد به علت فیبر بالا جذب قند را آهسته‌تر و از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند. رضازاده با بیان اینکه در فصول سرد، آلودگی هوا نیز افزایش می‌یابد، اظهار کرد: مواد سرشار از آنتی اکسیدان، سلنیوم، گوگرد و منیزیم خاصیت سم‌زدایی دارند و به دفع آلاینده‌های از بدن کمک می‌کنند. سیر، پیاز، مغزها، گوشت‌ها، قارچ، برخی میوه‌ها همچون موز و سبوس موجود در غلات سرشار از این مواد هستند و در این روزها بر مصرف آن‌ها تاکید می‌شود. همچنین مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزیجات با رنگ تیره به علت داشتن منیزیم، فیبر و ویتامین C نیز توصیه می‌شود. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در پایان با اشاره به نقش فیبر در دفع آلاینده از سیستم گوارشی، تصریح کرد: هر سهم سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام خورده شده، نصف لیوان سبزیجات پخته، نصف هویج یا پیاز است. به طور کلی با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تامین می‌شود.

بوتاکس معده چه خطراتی برای لاغری دارد



فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در خصوص بوتاکس معده، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کامران باقری لنکرانی، ویژگی‌های روش جدید لاغری با تزریق بوتاکس به معده را توضیح داد در مجموع آن را برخطاهره، موقت و کم اثر دانست.

وی اظهار داشت: روش جدید تزریق بوتاکس از طریق اندوسکوپیی به ۱۰ تا ۱۴ نقطه از معده است که بر اساس مطالعات انجام شده حداکثر ۱۰ درصد وزن را برای ۳ ماه کاهش داده و سپس وزن به میزان قبلی باز خواهد گشت.

لنکرانی افزود: تبخّر پزشکیانی که از این روش برای بیماران خود استفاده می کنند نقشی مهم در یافتن نقاط مناسب و انجام تزریق به میزان مطلوب است. وی ادامه داد: بر اساس گزاشنی که اخیراً در اروپا منتشر شده است، بیش از ۶۰ نفر از افرادی که برای درمان چاقی به این اقدام تن داده بودند به بیماری مسمومیت بوتولیسم مبتلا شدند. بیشتر این موارد به علت تزریق بوتاکس به میزان بیش از حد یا در عمق نامناسب بافت رخ داده بود.

به گفته عضو فرهنگستان علوم پزشکی، بوتاکس همان سم کلاستریدیوم بوتولینوم است که ورود مقادیر زیاد آن به بدن می‌تواند عوارضی همچون نارسایی تنفسی و فلج برخی از اعصاب را پدید آورد. وی افزود: اگر قرار بر استفاده از این درمان با هدف لاغری باشد باید در مراکز خاص توسط افراد فوق تخصص گوارش و کبد با تبخّر ویژه انجام شود و با وجود این از بوتاکس معده نمی‌توان انتظار آثار ماندگار داشت.

گزارش جدید محققان:

ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده با ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان

یک مطالعه جدید ارتباط بین برخی از غذاهای فوق فرآوری شده و خطر بالاتر ابتلا به بیماری های متعدد مانند بیماری قلبی و سرطان را نشان داد.
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، یک مطالعه جدید بزرگ نشان داد که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده خطر ابتلا- به بیماری‌های متعدد از جمله دیابت، سرطان و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

بیشترین خطر مربوط به محصولات فرآوری شده با پایه حیوانی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی بود. بر کسی پوشیده نیست که غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم هستند. غذاهای فوق فرآوری شده معمولاً به صورت آبوه تولید می‌شوند و شامل غلات صبحانه بسته بندی شده، کوکی ها، محصولات گوشتی فراوری شده، نودل های فوری و نوشابه‌های شیرین هستند.

یک مطالعه جدید بزرگ مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده و وقوع همزمان دو یا چند بیماری مزمن مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را مورد بررسی قرار داد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف زیاد برخی از فرآورده‌های فوق فرآوری شده خطر ابتلاء-به سرطان و چند بیماری قلبی متابولیک را افزایش می‌دهد. اما همه غذاها تأثیر یکسانی نداشتند.

دکتر «هاینز فریسلینگ»، نویسنده این مطالعه از آژانس بین المللی تحقیقات سرطان، گفت: «در حال حاضر تحمل یک بیماری برای بیمار و متخصصان سلامت یک بار سنگین است، اما داشتن دو بیماری همزمان کار را بسیار سخت‌تر می‌کند».

وی در ادامه می‌افزاید: «شناسایی عوامل خطری که می‌تواند از پیشگیری از بیماری‌های چندگانه مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی خبر دهد، چیزی است که انگیزه مطالعه ما را فراهم می‌کند».

مطالعه بر ۴۴۶۱ فردی شرکت‌کننده دچار سرطان و بیماری‌های قلبی متابولیک مانند سکنه مغزی و دیابت شدند. شرکت‌کنندگان در زمان استخدام فاقد سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ بودند. محققان با استفاده از پرسشنامه‌ها، مصرف غذا و نوشیدنی شرکت‌کنندگان را در یک دوره ابتدایی از ۱۲ ماه قبل ارزیابی کردند. پس از میانگین ۲.۱۱ سال پیگیری، ۴۴۶۱ شرکت‌کننده دچار سرطان و بیماری‌های قلبی متابولیک مانند سکنه مغزی و دیابت شدند. نتایج قوی‌ترین ارتباط را بین چند بیماری و مصرف محصولات حیوانی فوق فرآوری شده و نوشیدنی‌های مصنوعی و شیرین شده با شکر را نشان می‌دهد. یک یافته منحصr به فرد این مطالعه نشان می‌دهد که همه غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم تلقی نمی‌شوند. محققان دریافتند سایر غذاهای فوق فرآوری شده مانند نان، غلات و محصولات گیاهی هیچ خطری برای سلامتی ندارند.