

زیر پوست هیاتیت!

هیاتیت بیماری التهابی کبدی است که انواع مختلفی دارد؛ اما مطالب غیر واقعی منتشر شده درباره هیاتیت واقعیت این بیماری را تحت الشعاع قرار داده است



فائزه مهاجر | مترجم



هیاتیت به التهاب کبد اشاره دارد و معمولاً به دلیل عفونت ویروسی یا مصرف الکل ایجاد می‌شود، اما می‌تواند در اثر سموم، داروها و برخی شرایط از جمله شرایط خودایمنی نیز ایجاد شود. پنج نوع اصلی هیاتیت وجود دارد: E، A، B، C، D. هیاتیت B و C شایع‌ترین آن‌ها هستند. هیاتیت B وقتی ایجاد می‌شود که فرد به یک عفونت مزمن دچار می‌شود و فرد شاید علائمی نداشته باشد. هیاتیت C بیشتر وقت‌ها در ابتدا علائمی ایجاد نمی‌کند اما حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از افراد مبتلا به عفونت هیاتیت C به عفونت مزمن مبتلا می‌شوند که در نهایت می‌تواند منجر به سرطان کبد، سیروز کبدی و مرگ در صورت عدم درمان شود. پس بهتر است انواع این هیاتیت را بشناسیم و گزاره‌هایی که درباره آن‌ها شنیده‌ایم و شاید غیر واقعی باشند، بدانیم تا در برخورد و درمان آن‌ها هانه رفتار کنیم. واقعاً چه چیزهایی درباره هیاتیت غیر واقعی است؟

هیاتیت C نادر است | طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ۳۲۵ میلیون نفر به هیاتیت B، یا هر دو مبتلا هستند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) می‌گوید که در ایالات متحده در سال ۲۰۱۹، ۱۱۵۹۰۰ عفونت حاد هیاتیت A، B یا C وجود داشته است. در سال ۲۰۱۶، WHO تخمین زد که ۳۹۹۰۰۰ نفر بر اثر هیاتیت C در سراسر جهان جان خود را از دست دادند. هیاتیت B و C با هم شایع‌ترین علل سیروز و سرطان کبد هستند. آن‌ها همچنین بیشترین متخصصان می‌گویند ویروس‌های هیاتیت در واقع بسیار متفاوت هستند.

درباره هیاتیت مطالب غیر واقعی و غیر علمی زیادی منتشر شده است که بعضی اوقات باعث می‌شود واقعیات در مورد این بیماری تحت الشعاع قرار گیرد. ما به بعضی از این گزاره‌های نادرست اشاره می‌کنیم.

همه انواع هیاتیت به یک اندازه جدی هستند | برخی از انواع هیاتیت خود محدودشونده هستند، به این معنی که خود به خود از بین می‌روند. برخی دیگر می‌توانند باعث سرطان کبد یا آسیب دائمی کبد شوند. متخصصان می‌گویند ویروس‌های هیاتیت در واقع بسیار متفاوت هستند.

پوست و مو

۶ چیزی که نباید به پوست مان بزیم



کمک می‌کند، اما اسیدیته بالای آن می‌تواند باعث تحریک پوست و حتی بروز واکنش‌های پوستی مانند فیتوفورد ماتیت (حساسیت به نور) شود. در صورت استفاده، از تماس با نور خورشید خودداری کنید.

۳ روغن نارگیل | روغن نارگیل حاوی اسید لوریک است که خاصیت ضدباکتریایی دارد اما در صد بالای چربی اشباع شده‌ای می‌تواند منافذ پوست را

تحریک کننده باشند. هنگام خرید، به دنبال محصولاتی با برچسب «غیر کومدوژنیک» و «بدون عطر» باشید.

۵ آب بسیار گرم | شست و شوی صورت با آب داغ باعث از بین رفتن چربی‌های طبیعی پوست و افزایش ترشح چربی توسط غدد پوستی می‌شود که ممکن است به ایجاد جوش منجر شود. بهتر است برای شست و شو، از آب ولرم استفاده کنید تا به سلول‌های پوستی تان آسیب نرسد.

۶ شیر مادر | شیر مادر به دلیل ترکیبات مغذی خود، برای نوزادان بسیار مفید است. برخی مراکز زیبایی از آن برای تسکین و درمان آکنه استفاده می‌کنند. با این حال، بهتر است به جای آن از محصولات حاوی اسید لوریک که یک ترکیبات چربی شیر مادر است، استفاده کنید.

مسدود کند و منجر به جوش شود. در حالی که این روغن برای بدن مناسب است، بهتر است از استفاده آن روی صورت خودداری کنید.

۴ لوسیون بدن | لوسیون‌های بدن معمولاً غلیظ‌تر از کرم‌های صورت هستند و می‌توانند منافذ پوست را مسدود کنند و باعث جوش شوند. همچنین، برخی از آن‌ها حاوی عطرها و ترکیباتی هستند که ممکن است برای پوست حساس صورت

مکک می‌کند، اما اسیدیته بالای آن می‌تواند باعث تحریک پوست و حتی بروز واکنش‌های پوستی مانند فیتوفورد ماتیت (حساسیت به نور) شود. در صورت استفاده، از تماس با نور خورشید خودداری کنید.

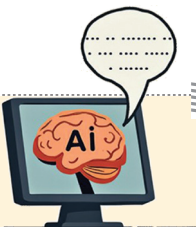
۳ روغن نارگیل | روغن نارگیل حاوی اسید لوریک است که خاصیت ضدباکتریایی دارد اما در صد بالای چربی اشباع شده‌ای می‌تواند منافذ پوست را

خیلی از ما برای مراقبت از پوست مان یک روتین پوستی داریم. شاید ندانیم بعضی موارد نه تنها به پوست کمکی نمی‌کنند بلکه می‌توانند پوست را تحریک کنند و باعث بروز آکنه و بیماری‌های پوستی شوند. اما چه چیزهایی را باید در فهرست سیاه روتین پوستی بگذاریم تا پوست سالم‌تری داشته باشیم؟ این موارد را خواهیم گفت.

۱ عسل | عسل خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی دارد و از زمان‌های قدیم برای درمان زخم‌ها استفاده می‌شده است. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که عسل در درمان آکنه مؤثرتر از صابون ضدباکتری نیست. به همین دلیل بهتر است به سراغ عسل درمانی برای پوست نروید و به فکر گزینه‌های بهتری باشید.

۲ آب لیمو | آب لیمو به دلیل داشتن ویتامین C به روشن شدن پوست

از هوش مصنوعی بپرس



ویتامین‌های برچسبی جای مکمل‌ها را می‌گیرد؟

شاید شما هم تبلیغات ویتامین‌های برچسبی را در فضای مجازی یا صفحه اینفلوئنسرهای زیبایی دیده باشید. این ویتامین‌ها به شکل برچسب طراحی شده و حاوی ویتامین و مواد مغذی است. این برچسب روی پوست قرار داده می‌شود تا مواد مغذی به تدریج از طریق پوست جذب و وارد جریان خون شوند. اما آیا این محصولات اثربخش هستند و تأثیرگذاری آن‌ها از نظر علمی ثابت شده‌اند؟ ببینیم پاسخ هوش مصنوعی چیست.

استفاده از ویتامین‌های برچسبی (مانند ویتامین‌های پوستی یا برچسب‌های ویتامینی)

از نظر علمی به طور گسترده توصیه نمی‌شود. دلیل این موضوع چند مورد است:

جذب ناکافی | پوست به عنوان یک سد محافظ عمل می‌کند و به طور معمول اجازه نمی‌دهد مقادیر قابل توجهی از مواد مغذی از طریق برچسب‌ها جذب شوند. مولکول‌های ویتامین اغلب بزرگ‌تر از آن هستند که بتوانند به طور مؤثر از طریق پوست نفوذ کنند.

نبود شواهد علمی قوی | تحقیقات کمی درباره اثربخشی ویتامین‌های برچسبی انجام شده است. بیشتر ادعاها بر اساس بازاریابی و نه داده‌های علمی معتبر است.

مقدار دوز نامشخص | تعیین مقدار ویتامین جذب شده از طریق برچسب بسیار دشوار است. این می‌تواند منجر به مصرف ناکافی یا بیش از حد ویتامین شود که هر دو می‌توانند مضر باشند.

پتانسیل تحریک پوست | مواد چسبنده و ترکیبات موجود در برچسب‌ها می‌توانند باعث تحریک، حساسیت یا واکنش‌های آلرژیک در برخی افراد شود.

اگر به فکر مصرف مکمل‌های ویتامینی هستید، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا بهترین روش و دوز مناسب برای شرایط خود را تعیین کنید.

تازه‌ها

کشف راه‌حلی ساده برای کاهش علائم بیماری حرکت

خیلی از ما نمی‌توانیم به طور طولانی مدت سفر با خودرو، هواپیما، کشتی یا اتوبوس را تجربه کنیم چون در طول سفر دچار تهوع و سرگیجه می‌شویم یا ناچاریم از قرص‌های ضدتهوع استفاده کنیم که حتی گاهی وقت‌ها آن‌ها هم کارساز نیستند. در واقع چشم‌ها، گوش‌ها و تقریباً همه عضلات و مفاصل بدن در حال ارسال اطلاعات مربوط به موقعیت مکانی و حس تعادل به ناحیه مربوطه مغز هستند. اگر اطلاعات ارسالی از این اعضا درباره حرکت با هم مطابقت نداشته باشد، بیماری حرکت رخ می‌دهد. محققان به تازگی با استفاده از صدای خاص به نام «Sound Spice» روشی نوین برای کاهش علائم بیماری حرکت پیدا کرده‌اند.

به گفته محققان این صدا با تحریک گوش داخلی و فعال‌سازی سیستم دهلیزی، می‌تواند تنها در عرض یک دقیقه علائمی مثل سرگیجه، تهوع و ناراحتی ناشی از مطالعه در وسایل نقلیه در حال حرکت را کاهش دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد این روش نه تنها ساده و ایمن است، بلکه می‌تواند به عنوان راه‌حلی کاربردی برای افرادی که در سفر با خودرو، قطار یا هواپیما دچار ناراحتی می‌شوند، مورد استفاده قرار گیرد.

میزان اثرگذاری این صدا در محدوده نوبزهای محیطی روزمره قرار دارد که نشان می‌دهد این فناوری هم مؤثر است و هم ایمن. این کشف، گامی مهم در تحقیقات اخیر در زمینه اثرات صدا بر گوش داخلی است. شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که تحریک قسمت‌هایی از گوش داخلی که با تعادل مرتبط هستند، با استفاده از صداها می‌تواند به بهبود تعادل کمک کند.

بیشتر بدانیم

قاعده گی‌هنوز می‌تواند غافلگیرتان کند

فکر می‌کنید همه چیزهایی را که باید درباره پرپود خود بدانید، می‌دانید؟ زنان در طول زندگی خود حدود ۴۵۰ دوره قاعدگی را تجربه می‌کنند و شاید شما در این دوره‌ها چیزهای بیشتری درباره این مسئله یاد بگیرید؛ با این حال پرپود باز هم می‌تواند شما را در زمانی که اصلاً انتظارش ندارید، غافلگیر کند.



می‌خواهید بدانید؟

۱. بارداری در دوره قاعدگی غیرممکن نیست!

این افسانه قدیمی را که عادت ماهانه شما از بارداری محافظت می‌کند، فراموش کنید. چند دلیل هم وجود دارد: اول این که بعضی زنان ممکن است خونریزی دوره تخمک‌گذاری را با عادت ماهانه اشتباه بگیرند و بدن در آن زمان در اوج باروری خود است. پس اگر در این مدت رابطه جنسی داشته باشید، می‌تواند احتمال بارداری شما را افزایش دهد. دوم این که ممکن است قبل از پایان دوره قاعدگی یا در عرض چند روز پس از قطع خونریزی، تخمک‌گذاری کنید. از آنجایی که اسپرم می‌تواند تا ۳ روز در بدن شما فعال بماند، داشتن رابطه جنسی در طول قاعدگی می‌تواند باعث لقاح شود.

۲. قاعدگی زندگی‌تان را تغییر می‌دهد

درست زمانی که احساس می‌کنید می‌توانید زمان دقیق پریودتان را پیش‌بینی کنید همه چیز می‌تواند تغییر کند. برای آن می‌توانید تغییرات هورمونی که در طول زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، تشکر کنید. هنگامی که اولین قاعدگی اتفاق می‌افتد ممکن است دوره‌های طولانی‌تری داشته باشید. به این معنی که زمان بیشتری از شروع یک پریود تا دوره بعدی بگذرد. یک چرخه معمولی برای یک دختر نوجوان ممکن است ۲۱ تا ۴۵ روز باشد اما با گذشت زمان، آن‌ها کوتاه‌تر و قابل پیش‌بینی‌تر و به طور متوسط دوره‌های آن حدود ۲۱ تا ۳۵ روز می‌شوند.

۳. ابزار مدیریت قاعدگی را نمی‌شناسید

برای مدیریت قاعدگی تنها به پدهای روزانه اکتفا نکنید. کاپ‌های قاعدگی که در داخل واژن قرار می‌گیرند و خون قاعدگی را جمع می‌کنند می‌تواند برای زنان کاربردی باشد. البته برای استفاده از آن باید بهداشت را به خوبی رعایت کنید و کاپ را هر بار بعد از استفاده ضدعفونی کنید. لباس زیر فوق‌العاده جاذب هم می‌تواند به شما در روزهای سبک‌تر کمک کند. همه این گزینه‌ها موافقان و مخالفانی دارند اما می‌توانید با مون و خطایکی را پیدا کنید که برای شما بهترین کاربرد را دارد.

میان‌وعده

آشپزی من

شربت گل‌پنیرک؛ زیبا مثل کهکشان

بسیار زیبا و متفاوت هم باشد. شربت کهکشانی همانی است که دنبالش هستید. این شربت به خاطر رنگی شبیه تصویر مان از کهکشان به این اسم شناخته می‌شود.

رنگ صورتی در می‌آید اما قسمت بالایی، آبی پررنگ باقی می‌ماند. حالا وقت آن است که تخم شربتی‌های زیبا را به روی لیوان اضافه کنیم. شربت کهکشانی زیبایی ما آماده است.



جوش خیس می‌کنیم تا هاله دور آن شکل بگیرد. خاکشیر را هم چند بار می‌شویم تا خاک و ناخالصی آن گرفته شود. گل‌پنیرک را هم با مقداری آب کنار می‌گذاریم تا کاملاً به آب رنگ بنفش یا آبی پررنگ بدهد.

این مرحله از طرز تهیه شربت کهکشانی مهم‌ترین مرحله است چرا که با سرو کردن دقیق و با حوصله، زیبایی شربت کهکشانی به چشم می‌آید. در ابتدای لیوان بلند برای سرو انتخاب می‌کنیم. حالایک قاشق شربت بار درون لیوان خود می‌ریزیم. سپس کمی آب و یخ اضافه می‌کنیم. روی یخ‌ها یک لایه خاکشیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. حالا چند قطره آب لیمو به شربت اضافه می‌کنیم و بعد وقت اضافه کردن آب‌پنیر کرده‌اش صافی است. این مرحله را بسیار آرام و با دقت انجام می‌دهیم تا یک باره مواد با هم مخلوط نشود. قسمت پایینی پنیرک با آب لیمو واکنش می‌دهد و به

مواد لازم:
گل‌پنیرک: ۳ قاشق غذاخوری
تخم شربتی و خاکشیر: هر کدام یک قاشق غذاخوری
شکر: یک و نیم پیمانه
گلاب و آب لیمو: هر کدام دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
ابتدا شکر را به همراه یک پیمانه آب روی حرارت قرار می‌دهیم تا شکر کاملاً در آب حل شود و سپس بجوشد و غلیظ شود. شربت بار، پایه همه شربت‌هاست و اگر آن را در یخچال داشته باشید، هر بار می‌توانید شربت‌های مختلفی را با آن درست کنید. در ادامه تخم شربتی را با مقداری آب