

# زخم‌های کمی ابدی!

اگر روند بهبود زخم‌تان کندتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید شاید یک جای کار در بدن‌تان می‌لنگد، عواملی را که باعث می‌شود زخم دیر بهبود پیدا کند، می‌شناسید؟



فازنه مهاجر | مترجم

اختلال در بهبود زخم، فرایندی است که در آن یک زخم، چه بزرگ و چه کوچک، به طور قابل توجهی کندتر از آنچه معمول است بهبود می‌یابد. در حالی که زخم‌ها چندین مرحله بهبود را طی می‌کنند، ممکن است زخم به دلایل زیادی از جمله شرایط پزشکی زمینه‌ای، برخی داروها، عوامل سبک زندگی فردی و کمبودهای تغذیه‌ای با تأخیر بهبود یابد. در مطلب امروز با ترجمه مقاله پزشکی از سایت verywellhealth بررسی عوامل مؤثر در کند شدن روند بهبود زخم می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

## ● زخم زود خوب نمی‌شود؛ چون...

**عفونت** | عفونت روند بهبودی بدن را کند می‌کند، زیرا بدن برای التیام جراحت بیش از حد مشغول مبارزه با عفونت است. علائمی که نشان می‌دهد عفونت دارید عبارت‌اند از التهاب، قرمزی و حرارت در محل زخم، چرک، تورم و دلمه‌های زرد رنگ.

**گردش خون ضعیف** | گردش خون ضعیف می‌تواند در کندی بهبود زخم مؤثر باشد. برای این که زخم‌ها به خوبی بهبود یابند، نیاز به خون‌رسانی کافی به ناحیه آسیب‌دیده دارند. خون، اکسیژن و مواد مغذی لازم برای بریدگی یا جراحت را از طریق سیستم قلبی-عروقی بدن حمل می‌کند.

**کمبود مواد مغذی** | بدن برای کمک به

نارسایی کلیه، همچنین هنگامی که یک فرد مبتلا به سرطان است، توانایی سیستم ایمنی بدن برای ترمیم خود ضعیف می‌شود و همین جلوی بهبود زخم‌ها را خواهد گرفت. همچنین برخی داروها و درمان‌ها مانند شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، داروهای استروئیدی، پیوند اعضا و داروهای انعقادکننده خون روند بهبود زخم را کند می‌کند.

**سیگار** | نیکوتین و سموم موجود در دود سیگار رگ‌های خونی را منقبض می‌کند و میزان اکسیژنی را که به زخم می‌رسد کاهش می‌دهد. از آن‌جا که اکسیژن برای بهبود زخم حیاتی است، بهبودی بدون منبع کافی زمان بیشتری خواهد برد.

**افزایش سن و استرس** | پس از آسیب، یک پاسخ التهابی به بدن می‌گوید که شروع به بهبود کند. هنگامی که این فرایند التهابی بیش از حد طول بکشد، زخم‌ها کندتر بهبود می‌یابند. دوره التهابی پس از آسیب به طور طبیعی در افراد مسن طولانی‌تر است و باعث می‌شود بهبود زخم کندتر شود. همچنین استرس می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های سلامت کلی از جمله بهبود زخم تأثیر بگذارد. استرس روانی ممکن است عملکرد سیستم ایمنی بدن را مختل کند و باعث شود ترمیم آسیب‌بیشتر طول بکشد.

## سنگ تمام ویتامین D برای سیستم ایمنی



المیرا زمانی | روزنامه‌نگار سلامت

پیشگیرانه مؤثری در این زمینه ایفا می‌کند.

**ارتباط با بیماری‌های خودایمنی خاص** | پژوهش‌های متعدد، ارتباط بین کمبود ویتامین D و افزایش احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های خودایمنی را تأیید کرده‌اند:

**مولتیپل اسکلروزیس (MS)**: مطالعات نشان داده‌اند که زندگی در مناطق کم‌آفتاب با شیوع بالاتر MS مرتبط است؛ عاملی که می‌تواند به کاهش سطح ویتامین D دانه شود.

**آرتروز و ما توئید**: کمبود ویتامین D در بیماران مبتلا به این بیماری، ایج است و دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به

**مراقبت نادرست** | اگر از زخم به درستی مراقبت نشود می‌تواند با افزایش خطر عفونت، تأخیر در ترمیم بافت و ایجاد آسیب بیشتر، باعث کند شدن روند بهبودی شود.

● **چطور روند بهبود زخم سرعت می‌گیرد؟** مراقبت صحیح از زخم و رعایت چند نکته می‌تواند روند بهبود زخم را سرعت ببخشد. برای بهبودی سریع‌تر زخم‌ها بهتر است از داروهایی که در بهبودی اختلال ایجاد می‌کنند اجتناب کنید، از سیگار کشیدن خودداری کنید، برنامه‌های درمانی بیماری‌های مزمن را منظم دنبال کنید، فعالیت بدنی منظم داشته باشید، بیماری‌هایی مانند دیابت را که در روند بهبود زخم اختلال ایجاد می‌کند، مدیریت کنید، قبل از این که دچار زخم شوید، مراقبت از زخم را تمرین کنید و همه مهم‌تر در هنگام مراقبت از زخم از لوازم ضد عفونی استفاده کنید. در نهایت در صورت بروز موارد زیر با پزشک مشورت کنید:

بهبود زخم بیش از چهار تا شش هفته طول بکشد یا به نظر برسد که بهبودی اصلاً در حال پیشرفت نیست. متوجه علائم عفونت، مانند تب، قرمزی، التهاب یا چرک می‌شوید و زخم با گذشت زمان بدتر می‌شود یا به نواحی دیگر سرایت می‌کند.

کاهش علائم و کند کردن روند پیشرفت بیماری کمک کند. **لوپوس (SLE)**: سطح پایین ویتامین D در مبتلایان به لوپوس اغلب مشاهده می‌شود. مطالعات حاکی از آن است که بهبود وضعیت ویتامین D ممکن است به کاهش التهاب و بهبود کیفیت زندگی این بیماران منجر شود.

**مکانیسم‌های زیستی در بروز بیماری‌های خودایمنی** | کمبود ویتامین D می‌تواند باعث بروز تغییرات زیستی شود که در پیدایش بیماری‌های خودایمنی نقش دارند. افزایش تولید مولکول‌های التهابی و کاهش تولید عوامل ضد التهابی و همین‌طور اختلال در عملکرد سلول‌های ایمنی و سوق دادن آن‌ها به سمت پاسخ‌های ایمنی ناسالم یا خودتخریبی از همین موارد است.

## ● سطح ویتامین D چطور از یابی می‌شود؟

تشخیص کمبود ویتامین D از طریق آزمایش خون به راحتی امکان‌پذیر است. در صورت کمبود، در مان شامل تجویز مکمل‌های مناسب و افزایش مصرف منابع غذایی غنی از این ویتامین مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی شده خواهد بود. نور خورشید نیز منبع طبیعی مهمی برای سنتز ویتامین D در پوست به شمار می‌آید.

## ترفند

## آشنایی من

## اسموتی گردو و ماست؛ بمب پروتئین برای ورزشکاران



مورد نیاز بدن، به سلامت بدن هم کمک می‌کند و در کنار آن نقش یک میان‌وعده قوی را برایتان بازی می‌کند. چه بهتر که مواد لازم برای تهیه این اسموتی‌ها زیاد عجیب و غریب نباشد و بشود آن‌ها را راحت‌تر تهیه کرد.

گردو را داخل مخلوط کن بریزید تا خوب خرد شود. بعد از آن ماست و عصاره وانیل را اضافه کنید و خیلی کوتاه مخلوط کن را روشن کنید تا این مواد با هم ترکیب شود و حالت کرمی پیدا کند. در نهایت اسموتی را به ظرف دلخواه‌تان اضافه و یک قاشق کشمش را در ترکیب‌نهایی استفاده کنید. این اسموتی را می‌توانید اواسط صبح یا هر زمانی که احساس می‌کنید به افزایش انرژی نیاز دارید، مصرف کنید. حالا که در روزهای گرم سال قرار داریم بهتر است این اسموتی را به اندازه وعده مورد نیاز روزانه‌تان تهیه کنید. بهترین مکان برای نگهداشتن این میان‌وعده پروتئینی یخچال است.

میان‌وعده‌ها اهمیت بسیار زیادی برای ورزشکاران و به خصوص افراد پر مشغله دارد. اگر اهل ورزش هستید وقتی انرژی کافی دارید می‌توانید متمرکز باشید، بدن‌تان را به خوبی تقویت کنید و عملکرد بهتری ارائه دهید. اسموتی‌های پروتئینی علاوه بر تأمین انرژی و سوخت و ساز

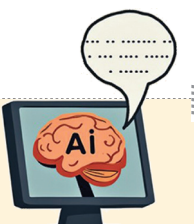
## ● مواد لازم

گردو: ۶ عدد  
عصاره وانیل: یک قاشق غذاخوری  
ماست ایسلندی: یک فنجان  
کشمش: یک قاشق غذاخوری

## ● طرز تهیه:

تهیه اسموتی‌ها معمولاً زیاد پیچیده و سخت نیست. برای تهیه اسموتی گردو و ماست هم کار سختی در پیش ندارید. اول از همه

## از هوش مصنوعی بپرس



## چطور خودم را خنک کنم؟

این روزها تقریباً همگی قطعی برق را در خانه یا محل کار تجربه می‌کنیم. این موضوع در روزهایی که رفت‌ورفته‌ها گرم‌تر از قبل است شاید کلافه‌کننده‌تر شود. به همین دلیل بهتر است به دنبال راهکارهایی باشیم که وقتی به وسایل سرمایشی دسترسی نداریم بتوانیم دمای بدن را جوری تنظیم کنیم که به مشکل نخوریم. از هوش مصنوعی پرسیدیم برای مقابله با این وضعیت و حفظ سلامت چه راهکارهایی دارد.

## ۱ استفاده از آب برای خنک‌سازی

دستمال یا حوله نم‌دار را روی گردن، پیشانی یا مچ‌ها بگذارید.

می‌توانید دست و پا را در یک ظرف آب خنک قرار دهید.

اگر امکانش هست، دوش آب خنک یا شست‌وشوی سریع بدن بگیرید.

## ۲ پوشش مناسب

لباس‌های نازک، نخی، رنگ روشن و گشاد بپوشید تا هوا بهتر جریان داشته باشد

و گرما جذب نشود.

## ۳ محدود کردن فعالیت

در ساعات اوج گرما (معمولاً ۱۲ تا ۴

بعد از ظهر) فعالیت فیزیکی را به حداقل برسانید و در سایه یا مکان‌های خنک بمانید.

## ۴ تهویه طبیعی

در زمان‌هایی که هوا کمی خنک‌تر است (صبح زود یا غروب)، در و پنجره‌ها را باز کنید تا جریان هوای طبیعی ایجاد شود.

همچنین می‌توانید پرده‌ها و کرکره‌ها را در طول روز ببندید تا آفتاب وارد اتاق نشود.

## ۵ تغذیه مناسب

از غذاهای سبک و خنک مثل میوه‌ها (هندوانه، خیار، طالبی) استفاده کنید.

از خوردن غذاهای چرب و داغ که باعث افزایش دمای بدن می‌شود پرهیز کنید.

آب زیاد بنوشید حتی اگر احساس تشنگی ندارید.

## ۶ استفاده از وسایل سنتی یا ساده

بادزن دستی یا تکه مقوای سبک می‌تواند کمک کند جریان هوا ایجاد شود.

سعی کنید قبل از قطع برق یک شیشه آب خنک یا یخ را در فریزر بگذارید و وقتی برق قطع شد و حین گرما از آن استفاده کنید.

## تغذیه

## در دسینه؛ علت‌ها و راهکارها



در دسینه یک مشکل شایع در میان زنان است که می‌تواند به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد. این درد ممکن است در هر دو طرف سینه یا به صورت خاص در سمت راست یا چپ احساس شود و در بعضی موارد با علائم دیگری مانند درد در زیر بغل همراه باشد. درک علت درد سینه برای تشخیص و درمان مناسب، ضروری است. در این ستون به این درد و چرایی آن خواهیم پرداخت.

## ● انواع درد

**درد ادواری** | این نوع درد که در بیشتر موارد دیده می‌شود به تغییرات هورمونی در طول چرخه قاعدگی مرتبط است و معمولاً دو هفته قبل از شروع آن شدت می‌گیرد. درد ادواری بین زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله شایع بوده و بیشتر در ناحیه بالای بیرونی هر دو پستان و گاهی زیر بغل احساس می‌شود.

**درد غیر ادواری** | این نوع درد به چرخه قاعدگی مرتبط نیست و بیشتر بعد از یائسگی دیده می‌شود. درد غیر ادواری معمولاً به شکل سوزش یا سفتی پدیدار یکی از پستان‌ها احساس شده و می‌تواند ناشی از جراحت باشد.

## ● علت درد دسینه چیست؟

عوامل متعددی می‌تواند باعث درد پستان شود و ما به مهم‌ترین آن‌ها خواهیم پرداخت.

**کیست‌های پستان** | کیسه‌های پر از مایع که ممکن است نرم یا سفت باشد. این کیست‌ها معمولاً در دوره قاعدگی رشد می‌کنند و در یائسگی هم از بین می‌رود. البته برخی از آن‌ها می‌تواند در دهم ایجاد کند.

**مصرف بعضی داروها** | مصرف داروهایی مانند داروی ناباروری، داروهای پیشگیری از بارداری هورمونی، ضد افسردگی‌ها و... ممکن است باعث درد سینه در زنان شود.

**عفونت غضروفی و دنده‌ها** | این نوع عفونت که به خصوص در افراد مسن و کم‌برخوردار دیده می‌شود، می‌تواند درد سینه ایجاد کند.

**درد جراحی و کاشت پستان** | برخی از زنان ممکن است با کاشت سیلیکونی در پستان راتجربه کنند. این درد شاید از پارگی این سیلیکون‌ها باشد. همین‌طور جراحی‌وزخم‌های ناشی از آن می‌تواند درآورد باشد.

**لباس‌زیر نامناسب** | استفاده از لباس زیر تنگ و نامناسب می‌تواند باعث درد پستان شود. **سرطان پستان** | اگرچه این بیماری بیشتر بدون درد است اما در برخی موارد تومورها می‌توانند درد ایجاد کنند. در صورت بروز درد پستان با علت نامشخص مراجعه به پزشک ضروری است.

## ● چطور این درد را کم کنیم؟

برای کاهش درد پستان در صورت نداشتن بیماری راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید آن‌را امتحان کنید. کاهش مصرف کافئین، خودداری از مصرف دخانیات، استفاده از لباس زیر مناسب، کاهش مصرف چربی و مصرف ویتامین‌های گروه B6، B12، افزایش مصرف میوه و سبزی و تغییر قرص‌های هورمونی (اگر دلیل در داین باشد) از راه‌هایی است که پیش پای شماست.

## آگهی مزایده کتبی

**شهرداری کاخک** به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد سه دستگاه خودرو فرسوده خود را شامل:  
۱. یک دستگاه کامیون زباله کش مان مدل سال ۱۳۸۵ ۲. یک دستگاه کامیون زباله کش بنز ۸۰۸ مدل سال ۱۳۸۹ ۳. یک دستگاه تریلی تراکتور چهار چرخ را در قالب مزایده واگذار نماید.  
متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۵۱-۵۷۳۳۷۶۲۴ تا ۰۵۱-۹۴۵۶۹۳۰۲۸۲ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند.  
۱۳۱۸۵۱  
**علی افتخاری نسب-شهردار کاخک**