

درمان های خانگی برای ترک کف پا

ترک کف پا می تواند معضلی آزار دهنده برای سلامت و فعالیت روز مره ما باشد ؛ در این مطلب ضمن مرور درمان های خانگی برای رفع آن، از پیشگیری های لازم هم گفتیم

پوست

بارها شنیده ایم که پا قلب دوم انسان است، با این حال اغلب افراد معمولاً زمانی به فکر سلامت آن می افتند که به دنبال راهی برای درمان ترک پای خود هستند. همان طور که پاشنه پا یک شبه دچار ترک خوردگی نمی شود، درمانی یک شبه و فوری نیز برای آن وجود ندارد. با این حال خبر خوشحال کننده ای که وجود دارد این است که با انجام چند راهکار ساده و البته اندکی صبر و حوصله می توان ترک پا را درمان و برطرف کرد و از این بابت جای نگرانی نیست. اگر شما هم برای رفع ترک پای خود به دنبال روش درمانی موثری هستید، در ادامه این مطلب به نقل از «سلامت برتر» مروری بر راه های حل این مشکل داریم.

۱ محصولات پوستی | این کرم ها حاوی ترکیباتی همچون سالیسیلیک اسید، آلفا هیدروکسی اسید و ساکارید ایزومرات هستند که علاوه بر رطوبت رسانی به پوست، سلول های مرده آن را هم از بین می برند. برای درمان ترک پا روزانه دو تا سه مرتبه این محصولات را روی پوست کف پا ماساژ دهید.

۲ استفاده از وازلین | پیش از خواب پاهای خود را به مدت ۲۰ دقیقه در آب گرم خیس کنید و پس از خشک کردن

پاها، چهار قطره آب لیمو را با یک قاشق چای خوری وازلین ترکیب کنید و به نقاط ترک خورده پا بزنید. در انتها یک جوراب نخی بپوشید و در هنگام صبح پاهای خود را بشویید.

۳ لایه بردار کف پا | از آن جایی که پوست کف پا خشک تر و ضخیم تر از پوست سایر نواحی بدن است، با وارد شدن فشار به آن دچار ترک خوردگی می شود که برای جلوگیری و رفع آن می توانید مراحل زیر را دنبال کنید: به مدت ۲۰ دقیقه پاهای خود

را در آب ولرم حاوی صابون یا نمک حمام قرار دهید. برای از بین بردن نواحی زخم تر پوست و درمان ترک پا، روی پوست مرطوب پا از لیف، کیسه، سنگ یا سوهان مخصوص پا استفاده کنید. پاهای خود را خشک کنید و از کرم ترک پا یا مرطوب کننده پوست استفاده کنید. برای جلوگیری از تکرار شدن رطوبت، به پاهای خود وازلین بزنید و پاها را با جوراب ببوشانید.

۴ از عسل کمک بگیرید | عسل با داشتن خواص ضد میکروبی و ضد باکتریایی، در ترمیم زخم ها موثر است و استفاده از آن روی ترک پا به رطوبت رسانی پوست کمک می کند. برای این منظور، پیش از خواب به کف پاهای خود عسل بزنید، روی آن یک کیسه پلاستیکی بکشید و در هنگام صبح پاها را بشویید.

۵ ماساژ با روغن نارگیل | این روغن معمولاً برای رفع مشکلات ناشی از خشکی پوست مانند آگزما و پسوریازیس و بازگرداندن رطوبت به آن پیشنهاد می شود.

برای بهره گیری از خواص ضد التهابی و ضد میکروبی روغن نارگیل و جلوگیری از بروز عفونت در ترک پا، پوست مرطوب پا را با روغن نارگیل ماساژ دهید.

● **برای پیشگیری از ترک پا چه کنیم؟**
برای پیشگیری از ترک پا پاشنه پا و جلوگیری از فشار بیش از حد به پاشنه پا، بهتر است از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و صندل، کفش های گشاد یا بسیار تنگ پرهیز کنید. با رعایت نکات زیر می توانید تا حد زیادی از ترک پا جلوگیری کنید: ۱. برای مدت طولانی در یک مکان نایستید. ۲. پیش از خواب به پاهای خود کرم مرطوب کننده بزنید و برای باقی ماندن رطوبت برای مدت طولانی تر جوراب بپوشید. ۳. از کفش های طبی که به تنظیم فشار روی پاشنه پا کمک می کند، استفاده کنید. ۴. برای جلوگیری از ضخیم شدن پوست، چند بار در هفته پس از دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کنید.

تازه ها

ارتباط بویایی با الگوهای تنفسی

پژوهشی جدید نشان می دهد که نداشتن یا از دست دادن حس بویایی ممکن است با تغییرات تنفسی مرتبط باشد که می تواند به افسردگی، انزوای اجتماعی یا سایر مشکلات سلامت جسم و روان منجر شود. به گزارش «ان بی سی نیوز»، بررسی جدید داده های تنفسی یک بازه زمانی ۲۴ ساعته که از ۵۲۰۰ داوطلب به دست آمد، نشان داد افراد دارای حس بویایی طبیعی در هر نفس نوسان های اندکی داشتند که در افرادی که حس بویایی نداشتند، مشاهده نمی شد. افراد ممکن است بدون حس بویایی به دنیا بیایند، عارضه ای که آنوسمی نام دارد، یا ممکن است در اثر ابتلا به بیماری، مانند بسیاری از مبتلایان به کووید، حس بویایی شان را از دست بدهند. بر اساس برآورد موسسه ملی سلامت، یک نفر از هر چهار نفر به آنوسمی دچار است. به گفته لیور گورو دیسکی، دانشجوی دکتری علوم مغز تفاوت میان تنفس افرادی که حس بویایی دارند و افرادی که ندارند کاملاً مشهود است و «می توان آنوسمی مادام العمر فقط با توجه به الگوی تنفسی تشخیص داد». گورو دیسکی در ادامه افزود: «استنشاق های کوچک در هر نفس، موسوم به «واکنش بویایی»، کاری است که بیشتر ما به صورت ناخودآگاه انجام می دهیم. این استنشاق های کوچک به مغز در باره بوهای خوب و بد اطلاعات می دهند و در صورت استشمام رایحه ای خوشایند است که نفسی عمیق تر می کشیم. پژوهش های پیشین آنوسمی را به پیامدهایی منفی مانند کاهش احساسات، افسردگی و کاهش طول عمر مرتبط دانسته بودند. گورو دیسکی گفت از دست دادن توانایی تشخیص بوها می تواند به اختلال حافظه در مورد یادادهای مرتبط با بوهای خاص منجر شود. از این رو، ممکن است لذت فعالیت های روزانه مانند صرف غذا و معاشرت با دوستان و خانواده را ازایل کند. او در باره کاهش طول عمر در بیماران مبتلا به آنوسمی گفت: این موضوع تا حدی می تواند به دلیل ناتوانی افراد در تشخیص بوهای اخطار دهنده مانند بوی دود باشد. گرچه شرکت کنندگان مبتلا به آنوسمی در این پژوهش از بدو تولد به این عارضه مبتلا بودند، پژوهشگران معتقدند این یافته ها در باره افرادی که بعدها به این عارضه دچار شده اند نیز صدق می کند.



قلب سالم چند بار در دقیقه می تپد؟

سرعت تپش قلب ما ممکن است بسته به احساسات، فعالیت بدنی یا آسیب و بیماری افزایش یا کاهش یابد، اما پیوسته و بی توقف می تپد. ضربان قلب در طول روز بسته به این که پشت میز بنشینید یا در حال پیاده روی باشید، یا دودین روی تردمیل، تغییر می کند و با توجه به انرژی مورد نیاز بدن، کندتر یا تندتر می شود. برآورد تعداد ضربان قلب در طول عمر با اندازه گیری دقیقه به دقیقه ضربان قلب آغاز و سپس بررسی می شود که آیا میانگین ضربان قلب در حالت استراحت در محدوده خاصی قرار دارد یا خیر. ضربان قلب با واحد ضربیه در دقیقه یا بی پی ام (BPM) اندازه گیری می شود. بر اساس اطلاعات دانشکده پزشکی هاروارد، بازه تعداد ضربان قلب یک بزرگسال سالم در حالت استراحت ۶۰ تا ۱۰۰ بی پی ام (beats per minute) است. اگر چه در اغلب بزرگسالان این میزان بین ۵۵ تا ۸۵ بی پی ام قرار دارد. در مقایسه، ضربان قلب نوزادان در حالت استراحت بین ۷۰ تا ۱۹۰ ضربیه در دقیقه است؛ آن چه برای برآورده کردن نیازهای انرژی یک متابولیسم سریع تر ضروری است. در بزرگسالان، اگر ضربان قلب در حالت استراحت خارج از محدوده نرمال قرار گیرد، برای پزشکان قلب نشانه ای از وجود بیماری است و باید جدی گرفته شود. عواملی مانند سن، ژنتیک، آسیب و بیماری می توانند به تدریج عملکرد قلب را کاهش دهند، بنابراین مراقبت از این عضو حیاتی در عملکرد بهتر و طولانی تر آن نقش مهمی دارد. به عقیده متخصصان، با وجود آن که پیری واقعیت زندگی است و در اثر آن همه توانایی های بدن به مرور زمان کاهش می یابد، ما توانایی این را داریم که حداقل فرسودگی و آسیب هایی را که به دلیل استرس اتفاق می افتند، کاهش دهیم و با پیروی از یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ورزش منظم به سلامتی قلمبان کمک کنیم.



بیشتر بدانیم

هنگام ابتلا به گلودرد چه بخوریم و بنوشیم؟

● چگونه گلودرد را درمان کنیم؟

اولین و مقرون به صرفه ترین راه برای تسکین گلودرد غرغره کردن با آب گرم و نمک است. حدود یک قاشق غذاخوری نمک را در ۲۰۰ گرم آب گرم بریزید. سپس چند جرعه بنوشید، سر خود را به عقب ببرید و غرغره کنید. می توانید از برخی داروهای بدون نسخه که با داروهای روتین شما تداخلی ندارند هم استفاده کنید. اگر گلودرد شما ادامه دار دیا با تب بالا یا تورم غدد همراه است، به پزشک مراجعه کنید. بیشتر گلودردها به دلیل عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا یا عفونت های باکتریایی مانند گلودرد استرپتوکوکی ایجاد می شوند. اگر گلودرد شما غیر قابل تحمل شده یا علائم دیگری مانند مشکل در بلع یا تنفس، تب، درد مفاصل و... دارید و همچنین اگر گلودرد شما بیش از یک هفته طول کشیده، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما می تواند آزمایش هایی را برای تشخیص هر چیزی که نیاز به توجه بیشتری دارد، انجام دهد.



کنید. این غذاها عبارتند از: کرکرها، ادویه ها و سس های تند، نوشابه های گازدار، غذاها یا نوشیدنی های بسیار گرم، چپیس سبب مینی، چوب شور یا ذرت بوداده، سبزیجات تازه خام، میوه های اسیدی مانند پرتقال، لیمو، لیموترش، گوجه فرنگی و گریب فروت یا آب آن ها. در برخی افراد، لبنیات ممکن است باعث غلیظ تر شدن مخاط شود. این امر شاید منجر به تشدید گلودرد شود.

وقتی گلودرد دارید، سوزش و احساس ناراحتی ناشی از آن می تواند نوشیدن یا خوردن را سخت کند. به نوشته نشریه پزشکی «Healthline» مصرف غذاهایی که نرم هستند و قوت دادن آن ها بسیار آسان است، در صورت داشتن گلودرد، بیشتر توصیه می شود. بافت نرم به محدود کردن میزان تحریک گلو کمک می کند. بهترین غذاها برای تسکین درد گلو عبارتند از: پاستای گرم و پخته شده، بلغور جودوسرگرم، دسرهای ژلاتینی، ماست های ساده یا ماست هایی با میوه های پوره شده، سبزیجات پخته شده، پوره سیب زمینی، سوپ هایی بر پایه آب گوشت و خامه، شیر، آب میوه های غیر اسیدی مانند آب انگور یا سیب، تخم مرغ آب پز یا همزده و بستنی.

● از چه غذاها و نوشیدنی هایی باید اجتناب کرد؟

شما باید از غذاهایی که ممکن است گلو را بیشتر تحریک کند یا غذاهایی که بعدلین آن ها دشوار است، اجتناب

بیشتر بدانیم

نکات طلایی برای حفظ بهداشت گوشت فریز شده



۱ هرگز گوشت را بدون خرد کردن داخل فریزر قرار ندهید | اگر قرار است که گوشت را داخل فریزر یا یخچال بگذارید، حتماً آن را خردو تکه تکه کنید و بعد داخل فریزر بگذارید. گوشت پخته شده را نیز هرگز داخل فریزر قرار ندهید. بهتر است که تکه های گوشت را خرد کنید و تکه ها هم نسبتاً بزرگ باشد اما هرگز گوشت تکه نشده را داخل فریزر نگذارید.

۲ مراقب باکتری های گوشت باشید و در نگهداری آن دقت کنید | مصرف گوشت قرمز حاوی باکتری، شما را به بیماری های سختی دچار می کند. باکتری های مختلفی مانند ای کولی یا سالمونلا ممکن است در گوشت قرمز پیدا شود؛ بنابراین در ذخیره فریز کردن آن ها باید خیلی دقت کنید؛ زیرا اگر این باکتری وارد بدن شود، باعث ایجاد مشکلات سخت و شدیدی مانند اسهال، عفونت ادراری، بیماری های تنفسی و عفونت خونی خواهد شد.

۳ گوشت پخته شده را از یاد داخل یخچال نگهداری نکنید | گوشت پخته شده را هرگز نباید مدت زمان طولانی داخل یخچال بگذارید؛ همچنین از قرار دادن آن ها داخل فریزر هم خودداری کنید. هرچقدر این زمان طولانی تر باشد، مضرات آن گوشت افزایش پیدا می کند. بیشترین حدی که می توانید گوشت پخته شده را نگه دارید، این است که آن را به مدت یک هفته داخل دمای ۴۰ درجه فارنهایت در یخچال قرار دهید. در غیر این صورت اجازه بیشتری برای نگهداری از گوشت پخته شده داخل فریزر یا یخچال ندارید.

تازه ها

ممنوعیت ویپ های یک بار مصرف در بریتانیا



دولت بریتانیا روز پنج شنبه اعلام کرد که فروش ویپ های یک بار مصرف از ژوئن سال آینده در این کشور ممنوع می شود. اقدامی که با هدف مقابله با آسیب های زیست محیطی و افزایش سطح استفاده در بین کودکان و نوجوانان صورت خواهد گرفت. وبینگ یاسیگارهای الکترونیکی در دهه گذشته در بریتانیا به سرعت رشد کرده و به گفته دولت، تقریباً از هر ۱۰ نفر یک نفر این محصولات را خریداری و استفاده می کند. حامیان می گویند که ویپ ها می توانند به افراد کمک کنند تا سیگار را ترک کنند، اما مقامات بهداشتی نگران هستند که طرح های رنگارنگ و طعم های میوه ای آن ها برای جذب کودکان و نوجوانان طراحی شده باشد. دولت کارگر همچنین قصد دارد یک لایحه کامل مرتبط با سیگار را به عنوان بخشی از آن چه آن را «بزرگترین مداخله بهداشت عمومی در یک نسل» برای محافظت از جوانان از گرفتار شدن به نیکوتین نامید، ارائه کند. اندرو گوین، وزیر بهداشت عمومی و پیشگیری در این خصوص می گوید: «ممنوع کردن ویپ های یک بار مصرف نه تنها از محیط زیست محافظت می کند، بلکه به طور مهمی جذابیت ویپ ها را برای نوجوانان کاهش می دهد و آن ها را از دست جوانان آسیب پذیر دور نگه می دارد.» موسسه خبریه سلامت ASH خواستار تعادل در لایحه پیشنهادی تنباکو ویپ شده است تا اطمینان حاصل شود که مقررات محدود کننده استفاده از ویپ باعث نشود افراد به سمت استفاده از تنباکو سوق پیدا کنند.

بهداشت دهان و دندان



رعایت نکردن بهداشت دهان، احتمال ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش می دهد

بر اساس یک پژوهش تازه، سلامت ضعیف دهان و دندان ممکن است با انواع خاصی از سرطان مرتبط باشد. بیماری «کارسینومای سلول سنگفرشی» یا آماس سرطانی سروگردن (HNSCC) که در دهان، بینی و گلو ایجاد می شود، یکی از شایع ترین سرطان ها در اروپاست که سالانه بیش از ۱۵۰ هزار نفر را مبتلا می کند. این سرطان هادر مردان شایع تر است و بیش از نیمی از بیماران را در عرض پنج سال می کشد. حالا پژوهش های تازه نشان می دهد باکتری هایی که در دهان افراد رشد می کنند، می توانند خطر ابتلا به سرطان سرو گردن را افزایش دهند. این پژوهش تازه که محققان دانشگاه نیویورک انجام داده اند و نتایج آن در مجله «جاما آنکولوژی» منتشر شد، نشان داد که ۱۳ گونه از صدها گونه باکتری موجود در دهان افراد با افزایش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان های سرو گردن مرتبط هستند. این مطالعه ۲۳۶ فرد مبتلا به آماس سرطانی سرو گردن را با ۴۵۸ نفر سالم مقایسه کرد. در ادامه مشخص شد که این بیماران سرطانی تمایل بیشتری به مصرف دخانیات و الکل داشتند و علاوه بر آن، میزان بالاتری از سویه خطرناک ویروس پاپیلوما ی انسانی یا زگیل دهانی (HPV) داشتند. همگی این موارد جزو عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان های سرو گردن هستند. پس از محاسبه همه متغیرها، ۱۳ باکتری به عنوان عوامل خطر ابتلا به این نوع از سرطان ها شناسایی شدند. میزان این گونه ها فارغ از این که محل سرطان کجا باشد، در حفره دهان، حلق یا حنجره همه افراد مبتلا به سرطان ثابت بود. درست است که پژوهش های قبلی نشان داده بودند که ممکن است بین سلامت ضعیف دهان و دندان و سرطان های سرو گردن (HNSCC) ارتباط وجود داشته باشد، اما با این حال، تجزیه و تحلیل اخیر اولین موردی است که مشخص می کند کدام باکتری خاص مسئول این ارتباط است. این مطالعه صرفاً ارتباط بین این باکتری و سرطان را بررسی می کند بنابراین ثابت نکرد که این باکتری ها به طور مستقیم باعث بیماری می شوند یا خیر. تحقیقات نشان می دهد که ارتباط بین بهداشت ضعیف دهان و سرطان های سرو گردن به قدری بالاست که لازم است بر اهمیت رعایت بهداشت دهان بیشتر تأکید شود.