

راه‌های آسان برای کنترل آگزما

توصیه‌هایی کاربردی برای کاهش خشکی، کنترل و پیشگیری از آگزمای دست که می‌تواند یک کابوس پوستی شود



فازیه مهاجر | مترجم

آگزمای دست نوعی واکنش آلرژیک به مواد محرک موجود در محیط است. این بیماری می‌تواند باعث قرمزی، تاول، ترک خوردگی، پوسته پوسته شدن، در دو رخا رخ شود. معمولاً شغل‌هایی مثل نظافتچی‌ها، آرایشگران، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و افرادی که به مواد شیمیایی سنگین یا مواد محرک کار می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که به آگزمای دست مبتلا شوند. در مطلب امروز از webmd راهکارهایی برای مدیریت بهتر علایم آگزمای دست را با هم مرور می‌کنیم.

اصلاح عادت شست‌وشوی دست‌ها

شستن بیش از حد دست‌ها و پاک کردن آن‌ها با حوله می‌تواند باعث تشدید علایم شود. سعی کنید فقط بعد از استفاده از دستشویی، رفتن به مکان‌های عمومی و پاک کردن بینی، سرفه یا عطسه، دست‌های خود را بشویید. برای جلوگیری از تشدید علایم، حداقل به مدت ۲۰ ثانیه و با صابون ملایم و آب ولرم دست‌ها را بشویید. به آرامی دست‌های خود را خشک کنید و بگذارید کمی مرطوب باشند. بلافاصله بعد از آن، دست‌های تان را با یک کرم یا پماد غلیظ و بدون عطر مرطوب کنید.

مرطوب کننده، خط اول دفاع پوست

قبل از خرید مرطوب کننده، برچسب آن را بخوانید. کرم‌ها و لوسیون‌هایی که حاوی آب بیشتری نسبت به روغن هستند، می‌توانند پوست را خشک کرده و آگزمای شما را بدتر کنند. پمادهای چرب مانند وازلین یا مرطوب کننده‌هایی را انتخاب کنید که حاوی روغن معدنی هستند. محصولات دارای عطر و رنگ به دلیل دارا بودن مواد افزودنی می‌توانند پوست شما را تحریک کنند.

احتیاط در مصرف ضد عفونی کننده

ضد عفونی کننده‌های دست می‌توانند باعث خشکی پوست و سایر علایم آگزما شوند. فقط زمانی از آن‌ها استفاده کنید که آب در دسترس نباشد. وقتی به سراغ آن‌ها رفتید، ضد عفونی کننده‌ای را انتخاب کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد تا میکروب‌ها را از بین ببرد. از هرگونه ضد عفونی کننده‌ای که حاوی متانول است خودداری کنید چون می‌تواند پوست را تحریک کند.

محافظت از دست در برابر عوامل محرک

اگر پردگی یا جراحتی روی دست‌تان دارید، آن را تمیز و بانداژ کنید. این کار از تحریک پوست توسط آلرژن‌ها یا مواد خشن و بدتر شدن آگزمای دست جلوگیری می‌کند.

کنترل خارش

خاراندن می‌تواند پوست را قرمز، ملتهب و احساس خارش را بیشتر کند. اگر بیش از حد خارش دهید، ممکن است پوست تان ترک بخورد و خطر عفونت افزایش یابد. سعی کنید با خیساندن دست‌هایتان در محلول بلغور جو دوسر به مدت ۱۰ دقیقه، خارش را مهار کنید. گذاشتن یخ روی ناحیه

پوست و مو

ترفندهای انتخاب مرطوب کننده مناسب هر پوست



(مقایله با آسیب‌های محیطی). انتخاب محصولی که این ترکیبات را متناسب با نوع پوست شما ارائه دهد، می‌تواند تفاوت محسوسی در کیفیت پوست ایجاد کند. **همه مرطوب کننده‌ها برای همه افراد مناسب هستند؟** پوست هر فرد ویژگی‌های خاص خود را دارد. استفاده



نیز می‌تواند خارش را مهار کند.

شناسایی عامل حساسیت

متخصص پوست شما می‌تواند یک تست حساسیت انجام دهد تا بفهمد که آیا یک ماده حساسیت‌زا یا تحریک کننده باعث آگزمای دست شما می‌شود یا خیر. به این ترتیب می‌توانید از مواد یا محصولات مضر اجتناب کنید. پزشک ممکن است مجبور شود چند بار تست حساسیت انجام دهد تا علت اصلی آگزمای دست شما را پیدا کند.

انگشتر محرک پنهان آگزمای دست

حلقه‌ها می‌توانند صابون، مواد شوینده و گرد و غبار را به خود جذب کنند و پوست شما را تحریک کنند. هنگام شستن و خشک کردن دست‌ها و انجام کارهای خانه، آن‌ها را از دست خود خارج کنید. همچنین، حلقه‌های خود را مرتباً تمیز کنید.

شست‌وشو با حداقل تماس

از شستن ظرف‌ها یا لباس‌ها با دست خودداری کنید. اگر این امکان وجود ندارد، آن‌ها را زیر آب جاری بشویید نه در سینک. پر از آب راکد. برای شستن ظرف‌ها، از یک برس تمیز کننده دسته بلند استفاده کنید تا از تماس با آب داغ جلوگیری شود. از دستکش‌های ضد آب با آستر نخی استفاده کنید. دور سرآستین‌های دستکش‌ها کش ببندید تا آب آن‌ها نرسد.

انتخاب دستکش مناسب

برای محافظت از دست‌ان خود هنگام انجام کارهای خانه، مانند گردگیری و تا کردن لباس‌های شسته شده، از دستکش‌های نخی استفاده کنید. ایده خوبی است که چندین جفت دستکش داشته باشید تا بتوانید پس از هر بار

استفاده آن‌ها را بشویید. حتماً آن‌ها را

پشت‌ورو کنید و بشویید. سپس قبل از پوشیدن مجدد، بگذارید کاملاً خشک شوند. همچنین می‌توانید پس از مرطوب کردن دست‌هایتان در هنگام خواب، دستکش نخی بپوشید. هنگام پوست کندن سبب زمینی، آماده کردن گوشت، خرد کردن پیاز یا گوجه فرنگی یا برش مرکبات، از دستکش‌های یک بار مصرف برای محافظت از دست‌ان خود استفاده کنید.

از استفاده از دستکش لاتکس خودداری کنید چون می‌تواند باعث واکنش آلرژیک شود. دستکش‌ها را پس از هر بار استفاده دور بیندازید.

نه به دستکش پشمی

دستکش‌های ساخته شده از پشم یا مواد مصنوعی مانند پلی‌استر و نایلون می‌توانند پوست را تحریک کرده و باعث خارش شوند. به جای آن‌ها، دستکش‌های ساخته شده از پنبه، بامبو یا ابریشم را انتخاب کنید. مطمئن شوید که هیچ درز، الیاف یا بست زبری ندارند.

علایم را جدی بگیرد

نادیده گرفتن علایم آگزمای دست می‌تواند منجر به تشدید آگزما، تضعیف سیستم ایمنی و تضعیف موانع پوستی شود که می‌تواند خطر عفونت را افزایش دهد. در سریع ترین زمان ممکن برای درمان اقدام کنید. اگر علایم شما بهبود نیافت، با پزشک خود در باره یک برنامه درمانی متفاوت صحبت کنید، اما تسلیم نشوید. شما و پزشک تان می‌توانید با هم بهترین راه را برای مدیریت آگزمای دست خود پیدا کنید.

بیشتر بدانیم

چرا دوبار در ماه قاعدگی اتفاق می‌افتد؟

شروع دوباره خونریزی بعد از ۱۰ روز، یک اتفاق نادر نیست و اتفاقاً شایع‌تر از آن است که تصور می‌کنیم. و الزاماً نشانه یک مشکل جدی نیست. در واقع، چرخه قاعدگی و پر یود ما به شدت تحت تأثیر تعامل هورمون‌ها قرار دارد و هر عاملی که این تعادل را به هم بزند. می‌خواهیم به این سوال پاسخ بدهیم.



چرا این اتفاق می‌افتد؟

خونریزی تنها یک هفته پس از تمام شدن پریودی معمولاً غیر طبیعی بوده و نیاز به بررسی دارد. عوامل بسیاری می‌توانند علت پریود شدن بعد از یک هفته پاکی باشند اما نکته قابل توجه به تکرار این اتفاق است. اگر این اتفاق چند بار تکرار شود، خونریزی شدید باشد، همراه با درد شدید یا بوی غیر طبیعی باشد، یا بیش از ۲-۳ ماه طول بکشد باید آن را جدی گرفت و به پزشک متخصص برای پیدا کردن علت و روش درمان متناسب مراجعه کرد. با این حال مهم‌ترین دلایل پریود شدن بعد از یک هفته پاکی و این که چرا بعد از ۵ روز دوباره پریود شد عبارت‌اند از: نوسانات استروژن و پروژسترون، سندروم تخمدان پلی کیستیک، قطع یا فراموشی قرص ضد بارداری، خونریزی یا لکه بینی تخمک گذاری، عفونت یا اختلالات تیروئیدی.

عوارض دوبار قاعدگی در ماه

عدم درمان و ادامه دار شدن دوبار پریود شدن در ماه می‌تواند عوارض متعددی به همراه داشته باشد. در ادامه با مهم‌ترین عوارض دوبار پریود شدن در ماه آشنا می‌شویم:

کم‌خونی | علایم کم‌خونی شدید در بانوان شامل احساس سرما، سرگیجه، خستگی مفرط و تحریک‌پذیری است و می‌تواند کیفیت زندگی و حتی توان فعالیت‌های روزمره را به مقدار قابل توجهی کاهش دهد.

سرطان آندومتر | در برخی شرایط، علت دوبار پریود شدن در ماه، مانند سندروم تخمدان پلی کیستیک یا وجود توده‌های رحمی، می‌تواند خطر ابتلا به این نوع سرطان را افزایش دهند.

ناباروری | عبارت است از ناتوانی در باردار شدن پس از یک سال تلاش مستمر. اختلالات هورمونی، تبیلی تخمدان، مشکلات تیروئیدی و فیبروم‌های رحمی که همگی از علل دوبار پریود شدن در ماه هستند، می‌تواند احتمال ناباروری را افزایش دهند.

تغذیه

قهوه خرما؛ بدون کافئین پر خاصیت

هسته خرما طعمی شبیه به قهوه دارد با این تفاوت که کافئین ندارد و افرادی که به کافئین حساسیت دارند یا قهوه را دوست ندارند، می‌توانند آن را جایگزین قهوه کنند. ضمن این که به دلیل داشتن آنتی اکسیدان‌های مفید محافظ خوبی برای کلیه و کبد است. اگر می‌خواهید در خانه قهوه خرما درست کنید این مطلب را خوب بخوانید. برای تهیه قهوه خرما به مقدار زیادی هسته خرما نیاز دارید. بعد از این که حجم قابل توجهی هسته خرما جمع کردید، آن‌ها را خوب بشویید (به شکلی که مواد اضافی چسبیده به آن جدا شود) و در یک سبد بریزید. در

مرحله بعد هسته‌های شسته شده را روی دستمال نخی تمیز بریزید و چند روز به آن زمان دهید تا خشک شود. این مرحله را می‌توانید به کمک فر هم انجام دهید. حالا هسته‌های خشک شده را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم تفت دهید تا عطر هسته‌ها بلند شود. بعد از این که هسته‌ها سر شد، آن‌ها را به وسیله خردکن، آسیاب یا هاون بکوبید تا به پودر یکدستی تبدیل شود. تکران کنید، به راحتی آسیاب می‌شوند. پودر قهوه خرما آماده است. آن را در یک شیشه یا ظرف در بسته بریزید و در محلی خنک و دور از رطوبت قرار دهید. برای دم کردن یک فنجان پودر هسته خرما به عنوان قهوه باید دو قاشق چای خوری از پودر هسته خرما را با یک و یک سوم فنجان آب جوش درون قهوه جوش بریزید و به مدت حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بجوشانید. بعد از این که قهوه هسته خرما به جوش آمد، کمی صبر کنید تا ته نشین شود و سپس آن را سرو کنید. نوش جان.

ترفند

چرا نباید ظرف‌ها را در سینک ظرفشویی رها کنید!



آیا شما هم گمان می‌کنید خیس خوردن ظرف‌ها کار تان را راحت می‌کند؟ علم می‌گوید با این کار در حال پرورش لشکری از باکتری‌های خطرناک در قلب آشپزخانه هستید. شاید فکر کنید پر کردن سینک با آب گرم و مایع شوینده راه حل مناسبی است، اما اوضاع دقیقاً همین‌جا وخیم‌تر می‌شود. آب گرم و باقی‌مانده غذا، محیطی ایده‌آل برای رشد انفجاری باکتری‌ها فراهم می‌کند. دکتر براین لیوس، دانشیار همه گیرشناسی در دانشگاه نوادامی گوید: «اگر ظروف در حوضچه‌ای از باکتری‌های مضر غوطه‌ور باشند، از بین بردن تمام آلودگی‌ها در طول فرایند شست‌وشو بسیار دشوارتر خواهد شد. محیط‌های خشک ممکن است مانع رشد باکتری‌ها شوند، اما خیس‌اندن ظروف در باقی‌مانده غذا حتی می‌تواند حشرات موذی را هم جذب کند. ساده‌ترین و علمی‌ترین راه این است که بر تنبلی غلبه کنید و ظرف‌ها را در سریع‌ترین زمان ممکن بشویید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برخی باکتری‌های سرسخت مثل سالمونلا حتی پس از شست‌وشو با آب ۴۷ تا ۶۰ درجه خشک کردن معمولی هم می‌توانند زنده بمانند. حتی ماشین‌های ظرفشویی معمولی هم گاهی در برابر این میکروبا گانیسم‌ها کم می‌آورند، مگر این که مجهز به سیستم‌های یخ‌افز داغ باشند. با این حال، لازم نیست بیش از حد نگران و مضطرب شوید. اکثر باکتری‌های نام‌برده نمی‌توانند افراد سالم یا حتی کسانی را که سیستم‌ایمنی نسبتاً ضعیف دارند، بیمار کنند. اما اگر به هر دلیلی مجبورید شست‌وشو را به تعویق بیندازید، ضد عفونی کردن مرتب سینک با محلول‌های حاوی سفید کننده یا اسپری‌های آنتی باکتریال می‌تواند مفید باشد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۵۳۸/۰۶۰۵۰۵۰۵۰۶۰۳۰۶۰۱۴۰۴۰۶ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالمعارض متقاضی آقای سعید نوروزی نیشابوری فرزند عباس در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۳۴ متر مربع از پلاک شماره ۲۶ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمود دهنوی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۵۶/۰۹/۲۳/۱۴۰۴/۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸/۱۴۰۴

رئیس ثبت اسناد و املاک چنار ان سید محمد باقر حسینی جهانبگیر

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۵۳۸/۰۶۰۵۰۵۰۵۰۶۰۳۰۶۰۱۴۰۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بالمعارض متقاضی خاتم نسیرین پورغلام فرزند محمد به شماره شناسنامه ۷۷ صادره از تربت حیدریه در شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۹۲/۸۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۹۰ مجزی ۴۷ فرعی از پلاک شماره ۱۹۵ اصلی واقع در اراضی عباس آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای رضاعلی نجیر محمود آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲/۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸/۱۴۰۴

سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۵۳۸/۰۶۰۵۰۵۰۵۰۶۰۳۰۶۰۱۴۰۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالمعارض متقاضی خاتم صدیقه رحمانی فرزند علی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۰۲ متر مربع از پلاک شماره ۲۲ فرعی از ۱۰۹۳ اصلی واقع در بخش یک حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عبدالحمید فتح آبادی فرزند محمد ابراهیم محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۴۶/۰۹/۲۳/۱۴۰۴/۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸/۱۴۰۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۵۳۸/۰۶۰۵۰۵۰۵۰۶۰۳۰۶۰۱۴۰۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالمعارض متقاضی خاتم صدیقه رحمانی فرزند علی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۰۲ متر مربع از پلاک شماره ۲۲ فرعی از ۱۰۹۳ اصلی واقع در بخش یک حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عبدالحمید فتح آبادی فرزند محمد ابراهیم محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۴۶/۰۹/۲۳/۱۴۰۴/۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۸/۱۴۰۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور