عوامل خارش پوست سر

اغلب مردم خارش پوست را تجربه کرده‌اند و از آنجا که نمی‌توانیم پوست سر را ببینیم، این خارش سر می‌تواند نشانه مهمی مبنی بر وجود بثورات پوستی در کف سر باشد و آشنایی با نشانه‌های آن می‌تواند نقش مهمی در درمان و پیشگیری داشته باشد

پزشکی

بروز نوعی ضایعه پوستی که به راش یا بثورات پوستی روی کف سر مشهور است می‌تواند برای برخی آزاردهنده باشد. طیفی از دلایل از عفونت‌ها و واکنش‌های حساسیتی گرفته تا بیماری‌های پوستی، می‌توانند در ایجاد این مشکل نقش داشته باشند و در صورتی که دلیل آن روشن نباشد، درمان نیز با مشکل مواجه می‌شود. به گزارش «وری‌ول هلث»، راش یا بثورات روی پوست لکه‌هایی موقتی و سرخ‌اند که بروز آن‌ها معمولا با خارش همراه است. بثورات پوستی بر کف سر اشکال و نشانه‌های مختلفی دارد و می‌توانند بالای سر، اطراف آن یا نزدیکی گردن و پشت گوش‌ها آشکار شوند. این احتمال هم وجود دارد که در خط رستنگاه مو ایجاد شوند. محل این بثورات می‌تواند درباره دلایل آن سرنخ‌هایی ارائه دهد. اما انواع آن و دلایل بروزش چیست؟

شوره

شوره سر یا درماتیت سبوره نوعی تحریک پوستی است که روی پوست سر ایجاد می‌شود و به دلیل رشد بیش از حد قارچ‌هایی به وجود می‌آید که به طور طبیعی روی پوست سر و سایر نواحی پوستی وجود دارند، اما در شرایطی مانند استرس، تغییرات هورمونی، یا رعایت نکردن بهداشت می‌توانند زیادی رشد کنند. نشانه‌های اولیه شوره سر عبارت‌اند از: خارش پوست سر و پوسته‌های سفید میان موها و روی شانه.

واکنش آلرژیک

اگر پس از تغییر شامپو یا محصولات مو یا بعد از رنگ کردن موها با خارش یا تحریک پوست سر مواجه شدید، ممکن است این یک واکنش آلرژیک باشد که به درماتیت تماسی نیز معروف است. برخی افراد به دلیل واکنش آلرژیک کهیرهای قرمز می‌زنند.

عفونت قارچی

درماتوفیتوز، کچلی مقطعی یا کرم حلقوی نوعی عفونت قارچی است که به قرمزی و خارش شدید پوست سر منجر می‌شود. وقتی عفونت کرم حلقوی روی سر ایجاد می‌شود، لزوما به این معنا نیست که همان الگوی حلقه‌ای را که معمولا با این بیماری مرتبط است، ایجاد کند.

پسوریازیس یا اگزما

پسوریازیس و اگزما دو بیماری پوستی‌اند که در گروه بیماری‌های خودایمنی قرار می‌گیرند و می‌توانند روی پوست سر یا سایر نقاط بدن ظاهر شوند. اگر ابتلای شما به این بیماری‌ها تشخیص داده شده و خشکی، خارش یا التهاب پوست سر دارید، ممکن است دلیلش این بیماری‌های خودایمنی باشد.

فولیکولیت

فولیکولیت پوست سر زمانی اتفاق می‌افتد که فولیکول‌های مو ملتهب می‌شوند. این عارضه برجستگی‌های قرمز رنگ، زخم‌های پوسته‌شده زرد رنگ و همچنین تب ایجاد می‌کند و اغلب بثورات مرتبط با آن در خط رستنگاه مو ظاهر می‌شوند. فولیکولیت‌ها انواع مختلفی دارند از جمله باکتریایی، ویروسی و قارچی و به همین دلیل برای یک برنامه درمانی مناسب، مشورت با متخصص پوست بسیار مهم است.

راه‌های درمان بثورات کف سر

درمان راش‌ها و بثورات پوست سر و تعیین نحوه درمان خارش سر به علت اصلی خارش پوست سر بستگی دارد. هرچند می‌توان برخی روش‌های درمانی و راهکارهای بهداشتی خانگی را اجرا کرد، اما مشورت با پزشک متخصص در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد. برخی از این درمان‌های خانگی عبارت‌اند از: استفاده از شامپوهای ضدشوره، تغییر روال شست‌وشوی موها و اجتناب از مواد تحریک کننده پوست سر مانند شامپوها و محصولات مراقبت از موی قوی یا استفاده از مواد شیمیایی روی پوست سر. توصیه می‌شود کسانی که موهای مجعد دارند آن‌ها را روزی یک بار بشویند، در حالی که افراد با موهای صاف یا نازک بهتر است یک روز در میان موهایشان را بشویند.

تازه ها

نارسایی قلبی، ارمغان تاریک سیگار الکترونیکی

دانشمندان دریافته‌اند کشیدن سیگار الکترونیکی ممکن است سبب افزایش «قابل ملاحظه» خطر نارسایی قلبی شود. پژوهشی جدید حاکی از آن است افرادی که سیگار الکترونیکی می‌کشند در مقایسه با کسانی که هرگز از آن استفاده نکرده‌اند، ۱۹ درصد بیشتر احتمال دارد دچار نارسایی قلبی شوند. بر اساس تعریف سازمان خدمات ملی سلامت بریتانیا (ان‌اچ‌اس)، نارسایی قلبی به این معنی است که قلب قادر نیست خون را به صورت مناسب به سراسر بدن پمپاژ کند. این موضوع معمولا به این دلیل رخ می‌دهد که قلب بیش از حد ضعیف یا انعطاف‌ناپذیر شده است. نویسنده ارشد این پژوهش از مداستار هلث گفت: «پژوهش‌های بیشتر و بیشتری به ارتباط میان سیگار الکترونیک و پیامدهای زیان‌بخش اشاره دارند و در می‌یابند که شاید به آن اندازه که پیش‌تر تصور می‌شد بی‌خطر نباشد. البته هنوز روشن نیست به چه علت مصرف سیگار الکترونیکی ممکن است خطر [ابتلا به نارسایی قلبی] را افزایش دهد. اما کارشناسان معتقدند آثار بلندمدت مصرف سیگار الکترونیکی مشخص نیست و نیکوتین موجود در آن می‌تواند به شدت اعتیادآور باشد، بنابراین در حالی که سیگار الکترونیکی می‌تواند ابزاری مناسب برای ترک سیگار باشد، بازاریابی سیگارهای الکترونیکی برای کودکان پذیرفتنی نیست.

خواص خوراکی ها

خواص طالبی برای کودکان و نوجوانان

از اواسط فروردین کم کم می‌توانید انواع طالبی، ملون و گرمک را در بازار مشاهده کنید. این میوه‌ها از بهار تا پاییز در بازار یافت می‌شوند. طالبی با طبع گرم و تر، سرشار از ویتامین C، پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم و یُد است. یک فنجان آب طالبی تنها ۵۶ کالری دارد که ۱۲۹ درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می‌کند و تاثیر آن در بهبود عملکرد بینایی و طراوت پوست بدن بسیار است. وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B در طالبی، آن را به یک ماده بسیار موثر برای سوخت‌وساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر موثر است.

تازه ها

رایحه درمانی با روغن نعناع فلفلی

محققان تایید کرده‌اند که رایحه درمانی با روغن نعناع فلفلی قابلیت باورنکردنی برای تسکین درد دارد. این مطالعه روی بیمارانی متمرکز بود که پس از جراحی قلب باز با درد بعد از عمل مواجه بودند. درمان با روغن نعناع فلفلی نه تنها در کاهش درد موثر بود بلکه کیفیت خواب بیماران را نیز بهبود بخشید. نویسندگان این مطالعه اظهار کردند که نتایج نشان می‌دهد که استنشاق اسانس نعناع فلفلی می‌تواند شدت درد بیماران را پس از جراحی قلب باز و در نتیجه استفاده بیماران از مسکن‌ها را کاهش دهد. همچنین استفاده از این محصول گیاهی می‌تواند کیفیت خواب بیماران را در شب‌های اول بعد از عمل بهبود بخشد و آرامش بیشتری را برای آنان به ارمغان آورد. با توجه به تاثیر استنشاق اسانس نعناع فلفلی بر درد و کیفیت خواب، می‌توان نتیجه گرفت که این محصول گیاهی می‌تواند با خیال راحت به عنوان یک درمان مکمل در تسکین درد و ایجاد آسایش بیماران پس از جراحی قلب مورد استفاده قرار گیرد. محققان دریافتند که روغن نعناع فلفلی برای سلامت دستگاه گوارش نیز مفید است و می‌تواند علایم سندرم روده تحریک‌پذیر، از جمله نفخ، گاز و درد معده را کاهش دهد. روغن نعناع فلفلی می‌تواند ماهیچه‌های دستگاه گوارش را شل کند که می‌تواند برای افرادی که از سوءهاضمه رنج می‌برند مفید باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده موضعی از روغن نعناع فلفلی می‌تواند به تسکین انواع خاصی از دردها از جمله سردرد و دردهای عضلانی کمک کند.

بیشتر بدانیم

چرا بعد از بیدار شدن دست‌مان بی‌حس است؟

آیا تا به حال پس از بیدار شدن از خواب متوجه شده‌اید که یکی از دستانتان به خواب رفته و بی‌حس است؟ با وجود آن که می‌توان این پدیده را به گرفتگی موقت عصب‌ها نسبت داد، ممکن است این عارضه از مشکلات جدی‌تر سلامت ناشی شود. «وری‌ول هلث» در گزارشی به این موضوع پرداخته است. اگر با بی‌حسی یا احساس سوزن‌سوزن شدن در دست‌هایتان بیدار می‌شوید، بدنتان در حال ارسال پیام و نشانه‌ای است. درک دلایل بی‌حسی دست‌ها پس از بیدار شدن می‌تواند به تشخیص مشکلات احتمالی و انتخاب درمان کمک کند.

وضعیت بدن هنگام خواب

وضعیت بدن در حالت خواب در ایجاد گرفتگی عصبی یا کاهش گردش خون نقش مهمی دارد و می‌تواند باعث بی‌حسی دست‌ها یا احساس سوزن‌سوزن شدن در آن‌ها شود. این وضعیت به دلیل ناهماهنگی در نواحی دست یعنی مچ، بازو و آرنج حین خوابیدن رخ می‌دهد. برخی وضعیت‌های بدن در خواب که احتمالا این مشکل را تشدید می‌کنند، عبارت‌اند از: قرار دادن پیشانی روی ساعد، قرار دادن دست‌ها زیر صورت یا سر، استفاده از بالشی که ارتفاع یا سفتی یا نرمی آن نادرست باشد و در زمان خواب استخوان فقرات در وضعیتی نامناسب قرار بگیرد، خوابیدن روی شکم که ممکن است با فشار بر عصب‌ها همراه شود. برخی متخصصان می‌گویند که خوابیدن به پهلو در صورت صاف نگه داشتن مچ دست ممکن است کمتر باعث بی‌حسی دست شود.

رابطه بی‌حسی دست‌ها با صدمات

برخی صدمات یا تصادف‌ها می‌توانند با آسیب رساندن به عصب‌ها، سبب بی‌حسی دست‌ها شوند، زیرا توانایی این عصب‌ها را برای انتقال درست سیگنال‌ها بین دست و مغز مختل می‌کنند. آسیب شدید ناشی از تصادف رانندگی یا آسیب‌دیدگی آرنج‌ها به دلیل زمین خوردن می‌تواند بی‌حسی دست‌ها هنگام شب را به دنبال داشته باشد.

کمبود خون‌رسانی

در طول خواب، به‌ویژه اگر بدن در موقعیت خاصی قرار گرفته باشد، فشار طولانی‌مدت بر رگ‌های خونی می‌تواند مانع جریان خون در دست‌ها می‌شود. این کم شدن گردش خون باعث می‌شود اعصاب اکسیژن و مواد غذایی دریافت نکنند و همین موجب بی‌حسی دست‌ها و احساس سوزن‌سوزن شدن در آن‌ها می‌شود. تنظیم وضعیت خواب با استفاده از وسایل کمکی می‌تواند این مشکل را کاهش دهد. سرمازدگی و برخی بیماری‌ها نیز می‌توانند موجب بی‌حسی دست‌ها پس از بیدار شدن شوند.

آشپزی من

پاستا با سس بلونز، رژیمی و خوشمزه

پاستا آلفردو شناخته شده‌ترین نوع پاستاست که البته خیلی‌ها از خوردن آن محروم‌اند؛ چون سس آلفردو با کره، شیر و خامه تهیه می‌شود و یکی از دلایل خوشمزگی پاستاهای مدرن و امروزی ترکیب همین مواد با هم است. برای همین افرادی که اضافه وزن دارند یا به دلیل بیماری و مشکلات مربوط به سلامت نمی‌توانند غذاهای چرب و سنگین بخورند، معمولا از خوردن پاستا به دلیل داشتن همین سس خوشمزه و پرکالری محروم می‌شوند. اما در این مطلب می‌خواهیم به نقل از «فرارو» طرز تهیه یک پاستای رژیمی و خوشمزه با سس بلونز را به شما آموزش بدهیم که کاملا رژیمی و کم کالری است و می‌توانید با خیال راحت از خوردن آن لذت ببرید.

مواد لازم

پاستا: ۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده بدون چربی: ۱۵۰ گرم، هویج: یک عدد، ساقه کرفس: یک عدد، پیاز: یک عدد، سرکه: نصف فنجان، نمک و فلفل: به میزان لازم، روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری، پنیر پارمزان: یک قاشق غذاخوری

مواد لازم برای تهیه سس پاستا: گوجه گیلاسی: ۱۰ عدد، پنیر صبحانه یونانی: ۳۰ گرم، شیر کم چرب: ۳۰ گرم، رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه پاستا رژیمی

برای درست کردن این پاستای خوشمزه ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و همراه با روغن زیتون داخل ماهی تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار بدهید تا پیاز کمی نرم و سبک شود. حالا هویج و ساقه کرفس خرد شده را اضافه کنید و چند دقیقه با پیاز تفت بدهید. در مرحله بعد گوشت چرخ کرده را همراه با نمک، فلفل و سرکه به مواد اضافه کنید و هم بزنید. در ماهی تابه را ببندید و حرارت اجاق گاز را کم کنید تا گوشت کم کم بپزد. در مرحله بعد یک قابلمه را تا نیمه پر از آب کنید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا آب جوش بیاید. پاستا را داخل آب جوش بریزید و ۵ دقیقه زمان بدهید تا نرم شود، سپس پاستا را آبکش کنید. برای درست کردن سس مخصوص پاستا گوجه‌ها را همراه با پنیر یونانی، شیر کم چرب و رب گوجه فرنگی را داخل پارچ مخلوط کن بریزید و ۳۰ ثانیه بزنید تا سس کاملا یکدست شود. در آخر پاستای آبکش شده را داخل مواد گوشتی بریزید و سس را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. اجازه بدهید پاستا چند دقیقه روی حرارت اجاق گاز بماند، سپس پاستا را داخل ظرف سرو بکشید و روی آن پنیر پارمزان بریزید، نوش جان.

نکات مهم

۱. امروزه پاستا در اشکال و انواع گوناگون در فروشگاه‌های مواد غذایی وجود دارد. برای تهیه پاستا در منزل بهتر است از پاستا پنه استفاده کنید.

۲. هنگام جوشاندن پاستا پنه توجه داشتید که نباید آن را بیش از حد بجوشانید. بافت پاستا باید زیر دندان حس شود و بیش از حد له نباشد. بعد از آبکش کردن پاستا هرگز پاستا را به سبک ماکارانی با آب نشویید.

برگ سبز موتور سیکلت تیزتک۱۲۵ به ش انتظامی ۹۱۲۱۶-۷۷۳ و ش موتور ۰۱۲۵N۵P۵۰۳۷۹۸ وش تنه N۵P***۱۲۵T۵۵۶۰۳۸۷بنام علی علی دادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۴۵

برگ سبز خودرومگان مشکی به شماره پلاک ۸۷ط۳۵۷ایران ۱۲شماره شاسی raplm۰۵۰ea۱۰۲۹۵۸۲شماره موتور irjc۹۱۱vpna۰۲۹۵۸۲به نام سید مهدی حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۲۳

برگ سبز خودرو سایپا۱۳۱SX به ش انتظامی ۷۴ ایران ۹۷۶ و ۲۲ و ش موتور ۴۴۴۱۰۱۰ وش شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۰۴۷۱۳۱ بنام خدیجه مولائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۳۷

پاسپورت عراقی اینجانب ایمان انور رمضان مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۶۳۴۴۸

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری رگال رپتور مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۱۴۶-۳۸۴۹۶ بنام سعید قادری به ش موتور ۰۲۴۹N۵M۰۰۰۱۳۲ به ش تنه N۵MEDBJAJNLC00132 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۱۶

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری رگال رپتور مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۱۴۶-۳۸۴۷۵ بنام هومن مرندی به ش موتور ۰۲۴۹N۵M۰۰۰۸۵۶ به ش تنه N۵MBFBEADNLF00856 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۱۵

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری رگال رپتور مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۱۴۶-۳۸۵۱۶ بنام حسین آشتاور به ش موتور ۰۲۴۹N۵M۰۰۰۹۱۴ به ش تنه N۵MCFBEADNLF۰۰۹۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۴۱۳

برگ سبز و سند کمپانی زانتیا SX مدل ۸۳ به ش پلاک ایران۱۱-۹۹۴ ج ۲۶ به ش شاسی S۱۵۱۲۲۸۳۱۱۳۱۰۰ به ش موتور ۰۰۳۲۹۰۴۵ بنام زهرا (پروین دخت) حکمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۴۰۹

برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۱۴۵ ی ۲۷ به شماره موتور M۱۵۹۹۰۰۰۱۷ به شماره شاسی NA۲X۲۱۲AA۲۱۱۷۴۰۴۱ به نام حمید رودی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۴۰۸

اینجانب رضا شاه مرادی مالک خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۶۴ ج ۵۵ شماره شاسی ۳۱۶۵۰۱۹۸ و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۴۲۵۷۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۲۸۵

اینجانب مهین ناز احراری فندخت مالک سمند LX EF۷ مدل ۹۶ سفید شماره انتظامی ۵۲-ایران ۷۹۳ ص ۵۱ شماره موتور ۱۴۷H۰۲۹۸۶۴۸ شماره شاسی NAACJ۱JE۳HF۲۸۳۱۲۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۳۹۳

اینجانب علیرضا معینی ربیع زاده مالک خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۷۸ق۸۵۹ ایران ۳۶ شماره بدنه NAAP۰۳ED۵A۰۷۳۷۲۳ و شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۳۶۴۹۵ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۳۶۴

اینجانب اولدوز هاشم زاده رحیم اردبیلی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۹۸ط۷۳۶ ایران ۳۶ شماره بدنه NAAR۱۳FEAB۱۹۷۹۲۴۷ و شماره موتور ۲۰۵۱۸۴۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۲۸۴