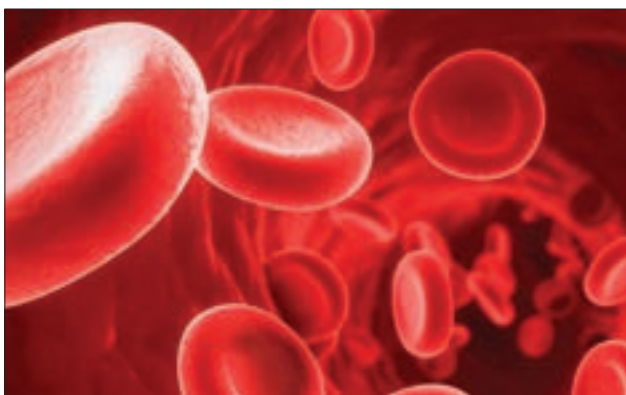


نشانه‌هایی که از فقر آهن خبر می‌دهند



امیرمقدم

کم‌خونی انواع مختلفی دارد و نوعی از آن مشکلی شایع در بیشتر بانوان است. این مشکل سبب شده تا پیش از سن یائسگی به همه بانوان توصیه شود از قرص‌های آهن استفاده کنند. البته شروع مصرف این قرص‌ها باید پس از دادن آزمایش خون اتفاق بیفتد. چون مصرف زیاد و بدون قاعده آن می‌تواند سبب باراضافی آهن در بدن و عوارض زیادی برای سلامتی شود. از این رو به بانوان توصیه می‌کنیم به جای مصرف خودسرانه این قرص‌ها از خوراکی‌هایی مانند اسفناج، عدس، لوبیا سفید، نخود، جگر و پیسته استفاده کنند تا کم‌خونی احتمالی‌شان جبران شود. اگر می‌خواهید بدانید که دچار فقر آهن هستید یا نه، به این نشانه‌ها در بدنتان توجه کنید.

- داشتن ناخن‌هایی شکننده
- ریزش موش‌دید
- کسالت در طول روز
- داشتن رنگ پوست زرد

خوراکی‌های درمان‌کننده ضعف کودکان

اگر کودکان ضعف جسمی دارد، برای این منظور باید به سراغ خوراکی‌های خاصی بروید که هم خوش‌خور هستند و هم اختصاصی به تقویت نیروی بدنی کودک کمک می‌کنند، مانند:

- استفاده از سنجد
- حریره بادام
- قالدوده سیب‌ه‌روز
- نخودچی و کشمش
- شیره انگور و خرما و توت

پیش از خواب شیر گرم بنوشید

اگر به دنبال راهی برای کیفی بخشی به خواب خودتان هستید، پیش از خواب شیر گرم بنوشید. شیر گرم دارای اسید آمینه تربیتوفان است که بدن آن را به سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌کند. سروتونین و ملاتونین دو هورمون تنظیم‌کننده خواب هستند، بنابراین نوشیدن شیر گرم پیش از خواب می‌تواند به آرامش بیشتر و بهبود کیفیت خواب کمک کند. همچنین نوشیدن شیر گرم پیش از خواب به بهبود بیماری‌های گوارشی نیز کمک می‌کند.

هرگز این مواد را با هم ترکیب نکنید

امیرمقدم | تصور اشتباهی که برخی افراد به ویژه کدبانوهای خانه دار دارند، این است که اگر دو تمیزکننده، شوینده یا سفیدکننده را با هم ترکیب کنند، اثر آن‌ها چندبرابر خواهد شد. درحالی‌که گاهی نه تنها این اتفاق نمی‌افتد، بلکه پیامدهای منفی مانند ایجاد مسمومیت و حتی مرگ را هم به دنبال دارد. در ادامه به چند نمونه توجه کنید.



نوع ماده ترکیبی	آسیب و پیامد منفی
وایتکس + الکل	آسیب جدی به ریه و کبد وارد می‌کند
وایتکس + آمونیاک	سبب انفجار می‌شود
مایع سفیدکننده + سرکه	سوختگی چشمی ایجاد می‌کند
جوش شیرین + سرکه	سبب انفجار می‌شود
سرکه + آب اکسیژنه	به ریه و گلو آسیب می‌زند
سرکه + جوهر نمک	به ریه و چشم آسیب می‌زند

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

گسل‌های پوستی پاشنه

ترک پا نشانه‌ای آشکار از نیاز فوری پوست به مراقبت و درمان است

معصومه متین‌نژاد | ترک پا یک مشکل پوستی شایع است که در بیشتر مواقع نادیده گرفته می‌شود. از نظر خیلی‌ها این اتفاق به‌ظاهر ساده نتیجه رعایت نکردن بهداشت فردی است. ولی واقعیت امر چیز دیگری است. گاهی ترک‌های پاشنه پا به‌ویژه وقتی عمیق و مداوم هم باشند، می‌تواند نشانه‌ای از بروز بیماری خاصی باشد، مانند دیابت. کم‌کاری تیروئید، اگزما یا پسوریازیس و نیاز است که حتماً به پزشک مراجعه کنیم. البته خیلی وقت‌ها هم با مراقبت‌های ساده دم‌دستی برطرف می‌شود و جای نگرانی است. اگر می‌خواهید در این باره بیشتر بدانید، مطلب امروز ما را در همین باره بخوانید.

علت‌های ایجادکننده ترک پا

- خشکی و کاهش رطوبت پوست پا
- ایستادن طولانی مدت روی پاها و ورزش سنگین
- پوشیدن کفش پاشنه بلند یا میایی و صندل
- شست‌وشوی زیاد پا با شوینده‌های قوی
- داشتن اضافه وزن زیاد و چاقی
- بیماری‌های زمینه‌ای و مشکلات پوستی مانند دیابت، اگزما یا کم‌کاری تیروئید
- کمبود ویتامین‌های ضروری مانند A، E و کم‌آبی بدن
- سرمای شدید یا آفتاب سوختگی زیاد
- خار پاشنه یا صاف بودن کف پا

نشانه‌های ترک پا

- ترک کف پا ممکن است در مراحل نخست بدون نشانه و به صورت خطوط خشک دیده شود، ولی با پیشرفت مشکل، این نشانه‌ها ظاهر می‌شود:
- ترک‌های واضح یا عمیق در پاشنه
- درد هنگام راه رفتن یا فشار بر کف پا
- سوزش، خارش یا التهاب در موضع
- خون‌ریزی یا ترشح مایعات در ترک‌های باز
- سفتی، پوسته پوسته شدن یا زبری سطح پوست

افراد در معرض خطر

- افراد با پوست طبیعی خشک
- سالمندان
- افرادی که زیاد پابرهنه راه می‌روند
- ساکنان مناطق سرد و خشک
- بیماران دیابتی یا دارای بیماری‌های پوستی مزمن

زمان مراجعه به پزشک

- ترک‌ها خون‌ریزی دارند.
- ترک‌ها دردناک، عفونی یا همراه با التهاب شدید هستند.
- فرد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای است.
- فرد مکرراً دچار ترک پای می‌شود.

روش‌های پیشگیرانه

- مرطوب نگه داشتن روزانه پاها با کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده مخصوص پا
- نبوشیدن کفش‌های باز یا پاشنه بلند برای مدت طولانی
- پرهیز از ایستادن طولانی مدت روی سطوح سخت
- استفاده منظم از سنگ پا یا سوهان مخصوص پا برای لایه برداری
- نوشیدن آب کافی و تغذیه سالم
- استفاده نکردن از صابون‌های قلیایی و مواد شیمیایی خشک‌کننده برای شست‌وشو
- پوشیدن جوراب‌های نخی و تنفس‌پذیر
- بررسی منظم وضعیت پاها در بیماران مزمن مانند دیابتی‌ها
- استفاده دوره‌ای از ماسک‌های آب‌رسان یا مانند آلون‌ه‌ورا، روغن زیتون یا غسل

ریزمغذی‌های مؤثر در سلامت پوست کف پا

- ویتامین A
- ویتامین E
- ویتامین C
- ویتامین D
- ویتامین B۳
- ویتامین BV
- امگا ۳
- روی



۷ روز تا چند هفته

درمان ترک‌های خفیف، با مراقبت‌های روزانه و استفاده از کرم‌های مناسب، معمولاً ۷ تا ۱۴ روز و درمان ترک‌های عمیق‌تر تا چند هفته زمان می‌برد.

چند درمان خانگی

خیلی از افراد با کمک درمان‌های بسیار ساده خانگی در همان روزهای نخست ترک‌های پاشنه پایشان را برطرف می‌کنند، بدون آنکه نیازی باشد که از درمان‌های طب نوین کمک بگیرند، مانند:

ترکیب گلاب، آبلیمو و گلیسرین

یک قاشق غذاخوری گلیسرین + ۲ قاشق‌چای خوری گلاب + نصف قاشق‌چای خوری آبلیمو یا تازه را ترکیب کنید و روی ترک پا بمالید و جوراب نخی بپوشید.

وازلین

پیش از خواب پاها را بشوید. یک لایه ضخیم وازلین بمالید، روی آن دستمال کاغذی بگذارید و جوراب نخی بپوشید.

نوشابه

مقداری نوشابه را با سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل ترکیب کنید. با هایتان ۲۰ دقیقه داخل آن قرار دهید و بعد پاها را بشوید.

پدیکور

پاهای خود را برای ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید. سپس از اسفنج لوف یا اسکراب لایه بردار برای حذف سلول‌های مرده پوست کمک بگیرید. در انتها نیز از یک کرم مرطوب‌کننده قوی برای نرم کردن پوست استفاده کنید.

پدیا جوراب ژله‌ای پاشنه پا

ابزارهای سیلیکونی که به شکل پد ژله‌ای یا جوراب طراحی شده‌اند، سبب نرم و مرطوب نگه داشتن پاشنه پا در طول روز یا خواب می‌شوند.

استفاده از روغن‌ها و ماسک‌های خانگی

یک قاشق روغن نارگیل + نصف قاشق‌چای خوری زردچوبه را ترکیب کنید و روی پاشنه پا بمالید. بعد از ۳۰ دقیقه هم با آب گرم بشوید.

کرم‌زدن و پوشیدن جوراب نخی

هر شب پیش از خواب، پاشنه‌ها را با کرم مرطوب‌کننده ماساژ دهید و جوراب نخی بپوشید و تا صبح بگذارید بماند.

لایه برداری و حذف پوست مرده

پاها را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب گرم همراه با نمک اپسوم یا سرکه سیب خیس، سپس با سنگ پا یا اسکراب پا، پوست خشک و مرده را به آرامی از روی آن جدا کنید. این کار را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید.

راهکارهای درمانی ترک پا

استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و ترمیم‌کننده قوی

کرم‌های دارای اوره، شی‌باتر وازلین، گلیسرین یا آلون‌ه‌ورا برای درمان ترک پاشنه بسیار مؤثرند.

نوشیدن آب کافی و اصلاح رژیم غذایی

نوشیدن آب کافی و مصرف سبزیجات و میوه‌ها خشکی پوست را برطرف و به درمان ترک پا کمک می‌کند.

ورزش و فعالیت بدنی مناسب

فعالیت‌های بدنی منظم مانند پیاده‌روی سبب افزایش گردش خون در پاها و حفظ سلامت پوست می‌شود.



پاییزو زمستان

بیشترین میزان ترک پاشنه پا در فصل‌های سرد مانند پاییز و زمستان اتفاق می‌افتد که رطوبت هوا کم می‌شود.



چند درمان خانگی

خیلی از افراد با کمک درمان‌های بسیار ساده خانگی در همان روزهای نخست ترک‌های پاشنه پایشان را برطرف می‌کنند، بدون آنکه نیازی باشد که از درمان‌های طب نوین کمک بگیرند، مانند:

ترکیب گلاب، آبلیمو و گلیسرین

یک قاشق غذاخوری گلیسرین + ۲ قاشق‌چای خوری گلاب + نصف قاشق‌چای خوری آبلیمو یا تازه را ترکیب کنید و روی ترک پا بمالید و جوراب نخی بپوشید.

وازلین

پیش از خواب پاها را بشوید. یک لایه ضخیم وازلین بمالید، روی آن دستمال کاغذی بگذارید و جوراب نخی بپوشید.

نوشابه

مقداری نوشابه را با سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل ترکیب کنید. با هایتان ۲۰ دقیقه داخل آن قرار دهید و بعد پاها را بشوید.

پدیکور

پاهای خود را برای ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید. سپس از اسفنج لوف یا اسکراب لایه بردار برای حذف سلول‌های مرده پوست کمک بگیرید. در انتها نیز از یک کرم مرطوب‌کننده قوی برای نرم کردن پوست استفاده کنید.

پدیا جوراب ژله‌ای پاشنه پا

ابزارهای سیلیکونی که به شکل پد ژله‌ای یا جوراب طراحی شده‌اند، سبب نرم و مرطوب نگه داشتن پاشنه پا در طول روز یا خواب می‌شوند.

استفاده از روغن‌ها و ماسک‌های خانگی

یک قاشق روغن نارگیل + نصف قاشق‌چای خوری زردچوبه را ترکیب کنید و روی پاشنه پا بمالید. بعد از ۳۰ دقیقه هم با آب گرم بشوید.

کرم‌زدن و پوشیدن جوراب نخی

هر شب پیش از خواب، پاشنه‌ها را با کرم مرطوب‌کننده ماساژ دهید و جوراب نخی بپوشید و تا صبح بگذارید بماند.

لایه برداری و حذف پوست مرده

پاها را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب گرم همراه با نمک اپسوم یا سرکه سیب خیس، سپس با سنگ پا یا اسکراب پا، پوست خشک و مرده را به آرامی از روی آن جدا کنید. این کار را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید.

راهکارهای درمانی ترک پا

استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و ترمیم‌کننده قوی

کرم‌های دارای اوره، شی‌باتر وازلین، گلیسرین یا آلون‌ه‌ورا برای درمان ترک پاشنه بسیار مؤثرند.

نوشیدن آب کافی و اصلاح رژیم غذایی

نوشیدن آب کافی و مصرف سبزیجات و میوه‌ها خشکی پوست را برطرف و به درمان ترک پا کمک می‌کند.

ورزش و فعالیت بدنی مناسب

فعالیت‌های بدنی منظم مانند پیاده‌روی سبب افزایش گردش خون در پاها و حفظ سلامت پوست می‌شود.