

# آنچه باید از سرطان پوست و ضد آفتاب‌ها بدانید

سرویس سلامت

معاون اجرایی اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، درباره تخت‌های برنزه کننده به عنوان عامل ابتلاء به سرطان، نکاتی را متذکر شد.

رؤیا مرجانیان، با اشاره به اینکه نور خورشید شامل دو اشعه UVA و UVB است و قرار گرفتن بیش از حد در معرض این دو اشعه می‌تواند منجر به سرطان پوست شود، گفت: علاوه بر ایجاد سرطان پوست، اشعه UVA می‌تواند باعث پیریوستی زودرس، چین و چروک و لک پوست و اشعه UVB باعث آفتاب سوختگی شود.

وی افزود: همچنین استفاده از فرآورده‌های ضد آفتاب بر اساس شواهد علمی، باعث به حداقل رساندن آسیب‌های کوتاه مدت و بلندمدت پوست در اثر اشعه‌های نور خورشید می‌شود.

معاون اجرایی اداره کل امور فرآورده‌های



آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با بیان اینکه آکادمی پوست آمریکا (AAD) توصیه می‌کند از ضد آفتاب‌هایی استفاده کنید که دارای محافظت در برابر اشعه‌های UVB و UVA (با طیف گسترده) و با SPF ۳۰ یا بالاتر باشد، توضیح داد: بهتر است با

پوست خشک استفاده نمائید و تا زمانی که در محیط باز هستید مطابق با دستورالعمل مندرج بر روی برچسب محصول، آن را تجدید کنید.

وی تاکید کرد: هیچ ضد آفتابی "ضد آب" یا "ضد تعریق" نیست و تمامی ضد آفتاب‌ها در نهایت از روی پوست پاک می‌شوند. تولیدکنندگان کرم‌های ضد آفتاب مجاز به چنین ادعایی نیستند و برای استفاده از ادعای ضد آفتاب مقاوم در برابر آب بایستی فرآورده آزمایش و ادعای مقاوم بودن در برابر آب ثابت شود و زمان مقاوم بودن به آب مشخص باشد.

مرجانیان خاطر نشان کرد: همه ضد آفتاب‌ها، چه برچسب مقاوم در برابر آب داشته باشند یا نداشته باشند، باید دستورالعمل‌هایی را در مورد زمان استفاده مجدد را بر روی برچسب خود درج کنند تا از محافظت پوست اطمینان حاصل شود. /مهرا

توجه به رنگ و نوع پوست، مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید و با مشورت با داروساز یا پزشک خود ضد آفتاب مناسب را انتخاب کنید. در مورد زمان استفاده از ضد آفتاب‌ها باید گفت که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه، کرم ضد آفتاب را روی

میزخبر

## غذاهایی که سبب تشدید میگرن می‌شوند

سرویس سلامت

عوامل مختلفی مانند برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قندخون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می‌تواند سردردهای میگرنی را تحریک کند. میگرن نوعی بیماری مزمن و ناتوان‌کننده است که شیوع بالایی در جهان دارد و در زنان ۳ برابر بیشتر از مردان دیده می‌شود. افراد مبتلا به میگرن، دارای نوعی سردرد ضربان دار هستند که معمولاً در یک طرف سر ظاهر می‌شود و اغلب با حالت تهوع یا حساسیت به نور همراه است. علائم میگرن به دلیل تغییرات موقت در هدایت عصبی داخل مغز است. دردهای میگرنی، اغلب چند ساعت تا چند روز ادامه دارد و عوامل مختلفی مانند برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قندخون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می‌تواند سردردهای میگرنی را تحریک کند. تحقیقات نشان داده‌اند، بعضی مواد غذایی می‌توانند باعث تشدید میگرن و برخی دیگر دردهای میگرنی را کاهش می‌دهند.

منابع غذایی تیرامین شامل پنیر کهنه، پنیرهای سنتی، خامه ترش، گوشت‌های نمک‌سود شده، غذاهای دودی شده، ترشی و شکلات جزو مواد غذایی هستند که



سبب تشدید سردردهای میگرنی می‌شود. همچنین غذاهای حاوی «فینیل اتیل آمین» شامل شکلات، کاکائو، پنیر، سرکه و انواع آجیل نیز جزو مواد غذایی تشدید کننده سردردهای میگرنی هستند.

غذاهای نوشیدنی‌های حاوی قندهای مصنوعی به ویژه اسپارتام مانند نوشابه‌های رژیمی، «مونوسدیم گلوتمات» طعم دهنده‌ای که در کنسرها و غذاهای آماده از آن استفاده می‌شود، نیز جزو مواد غذایی تشدید کننده سردردهای میگرنی هستند. مونوسدیم گلوتمات به طور طبیعی در قارچ و گوجه فرنگی نیز یافت می‌شود. غذاهای سرشار از نیترات و نیتریت مانند گوشت‌های فرآوری شده، چغندر و کاهو نیز جزو موارد تشدید کننده میگرن است. مصرف زیاد غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی‌های انرژی‌زا؛ البته کافئین در مقادیر کم در برخی افراد می‌تواند سبب بهبود دردهای میگرنی شود. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، غذاهای غنی از هیستامین مانند موز، آووکادو، بادمجان، آناناس، گوجه فرنگی، سس و رب گوجه فرنگی، غذاهای تخمیری، گوشت‌های فرآوری شده و جگر می‌تواند سبب تشدید سردردهای میگرنی شود. همچنین مرکبات به ویژه پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت با افزایش جذب روده‌ای مس می‌توانند باعث تشدید سردردهای میگرنی شوند. /ایسنا

## تناسب اندام احتمال ابتلا به ALS را در مردان کاهش می‌دهد

سرویس سلامت

محققان نروژی گزارش دادند که تناسب اندام و انجام سطوح متوسط ورزش ممکن است احتمال ابتلا به اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) را در سنین بالاتر کاهش دهد.

آنها رابطه مشابهی بین فعالیت بدنی و خطر ابتلاء به ALS در زنان که به بیماری لو گرینگ نیز معروف است، پیدا نکردند.

دکتر «آندرس مایرواگ»، نویسنده این مطالعه از بیمارستان دانشگاه آکروشوس در نروژ، گفت: «یافته‌های متناقضی در مورد سطوح فعالیت بدنی، تناسب اندام و خطر ابتلاء به ALS وجود دارد. مطالعه ما نشان داد که برای مردان، داشتن یک سبک زندگی پرتحرک تر می‌تواند با

کاهش خطر ابتلاء به ALS بیش از ۳۰ سال بعد مرتبط باشد. ALS یک بیماری عصبی است که سلول‌های عصبی مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با گذشت زمان، افراد توانایی خود را برای خوردن، صحبت کردن، حرکت و حتی نفس کشیدن از دست می‌دهند. تاکنون هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. مطالعه جدید شامل بیش از ۳۷۲۰۰۰ نفر در نروژ (میانگین سنی ۴۱ سال) بود. طی یک پیگیری که به طور متوسط ۲۷ سال طول کشید، ۵۰۴ نفر به ALS مبتلا شدند. از این تعداد ۵۹ درصد مرد بودند.

برای این مطالعه، شرکت کنندگان یک پرسشنامه در مورد سطح فعالیت بدنی خود تکمیل کردند. آنها فعالیت خود را در یکی از چهار دسته فهرست کردند: کم تحرکی؛ حداقل چهار ساعت در هفته پیاده روی یا دوچرخه سواری؛ حداقل چهار ساعت در هفته باغبانی سنگین یا ورزش‌های تفریحی؛ یا شرکت چندین بار در هفته در تمرینات سخت یا ورزش‌های رقابتی.

تعداد کمی از شرکت‌کنندگان در فعال‌ترین گروه قرار داشتند که محققان دو دسته برتر را در یک گروه «با فعالیت بالا» ادغام کردند. از حدود ۴۲۰۰۰ مردی که خود را فعال‌ترین و پرتحرک‌ترین توصیف کردند، ۶۳ نفر در طول این مطالعه به ALS مبتلا شدند. از ۷۷۰۰۰ شرکت کننده با سطح فعالیت متوسط، ۱۳۱ نفر به ALS مبتلا شدند و ۶۸ نفر از ۲۹۵۰۰ نفری که کمترین فعالیت را داشتند به این بیماری مبتلا

## راهکارهایی خانگی برای کاهش فشار خون بدون مصرف دارو

سرویس سلامت

نوسانات جزئی فشار خون در طول روز ممکن است برای افراد مختلف پیش بیاید اما راهکارهایی خانگی برای رفع مشکل افزایش لحظه‌ای فشار خون وجود دارد.

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره‌های داخلی رگ‌ها وارد می‌کند. ممکن است نوسانات جزئی فشار خون در طول روز وجود داشته باشد؛ فشار خون

در هنگام استراحت می‌تواند کاهش و در هنگام هیجان یا استرس به صورت لحظه‌ای می‌تواند افزایش پیدا کند.

### فشار خون طبیعی چه عددی است؟

فشار خون نرمال به فشار خونی گفته می‌شود که عدد بالایی دستگاه فشارسنج، زیر ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و عدد پایینی زیر ۸۰ میلی‌متر را نشان بدهد.

در صورتی که فشار خون سیستم (عدد بالایی) بین ۱۲۰ تا ۱۲۹ و دیاستول (عدد پایینی) کمتر از ۸۰ باشد فرد در وضعیت پیش فشار خون قرار دارد.

فشار خون اولیه به وضعیتی اطلاق می‌شود که عدد بالایی دستگاه فشارسنج بین ۱۳۰ تا ۱۳۹ و عدد پایینی بین ۸۰ تا ۹۰ را نشان دهد. اعداد بالاتر از این میزان، فشار خون بالاتر تلقی می‌شوند.

بیماری فشار خون معمولاً در اوایل بیماری هیچ علامتی ندارد به همین دلیل بسیاری از افراد درمان بیماری را جدی نمی‌گیرند اما معمولاً عوارض زیر را ایجاد می‌کند:

حمله قلبی، سکته، نارسایی قلبی، از دست دادن بینایی، بیماری یا نارسایی کلیه، زوال عقل، اختلال عملکرد جنسی، استخوان‌های ضعیف، آنژین صدری (درد قفسه سینه)

### چگونه فشار خون خود را بدون دارو

در عین حال چند نکته وجود دارد که می‌توانید برای کاهش سریع فشار خون خود بدون مصرف دارو تلاش کنید:

یک ترفند ۶۰ ثانیه‌ای برای کاهش فوری فشار خون این است که نفس عمیق بکشید و سعی کنید آرام شوید. یک ترفند ۶۰ ثانیه‌ای برای کاهش فوری فشار خون این است که نفس عمیق بکشید و سعی کنید آرام شوید. استرس و اضطراب می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد، بنابراین



### کاهش دهیم؟

به نقل از مدیسین نت، دارو گزینه اصلی برای درمان فشار خون بالا است. داروها در ترکیب با رژیم غذایی سالم خطر سکته مغزی، حمله قلبی و سایر عوارض را کاهش می‌دهند البته راه‌های طبیعی زیادی برای حفظ فشار خون سالم وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به پیروی از سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب اشاره کرد اما این راهکارها در طولانی مدت اثربخش خواهند بود.

در صورتی که عوارض گفته شده در بدن شما پدیدار شد باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورتی که فشار خون شما بالا

بود باید داروهای خود را به موقع مصرف کنید اما برخی راهکارها برای کاهش فشار خون در منزل نیز وجود دارد که در صورت بالا رفتن لحظه‌ای فشار خون‌تان می‌توانید از آنها بهره‌بردار شوید.

اولین کاری که برای کاهش سریع فشار خون باید انجام داد این است که آرام و صاف دراز بکشید. کاری را که درگیر آن بودید کنار بگذارید و آرام آرام نفس عمیق بکشید. این تکنیک کاهش استرس ممکن است تا حدی به کاهش فشار خون کمک کند. علاوه بر تمرینات تنفس عمیق، روش‌های دیگری مانند پیاده‌روی کوتاه و قرار گرفتن در معرض آفتاب و آرامش ذهنی می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

یک لحظه استراحت می‌تواند به کاهش آن کمک کند. تمرینات تنفسی را بیاورید که ضربان قلب شما را کاهش می‌دهد و باعث آرامش می‌شود. کمی آب بنوشید. کم آبی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، بنابراین نوشیدن یک لیوان آب می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. فعالیت بدنی ملایم را امتحان کنید. پیاده‌روی یا انجام حرکات کششی سبک می‌تواند به کاهش فوری فشار خون کمک کند. مقداری شکلات تلخ بخورید. شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدها است که نشان داده است فشار خون را کاهش می‌دهد.

دوش آب سرد بگیرید. آب سرد می‌تواند شما را آرام کند و به آرامش شما کمک کند، که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

آفتاب بگیرید. بین قرار گرفتن در معرض نور خورشید و فشار خون ارتباط وجود دارد. یک مطالعه نشان داد که ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض اشعه UVA فشار خون را به طور متوسط ۴٫۹۰ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد. آب چغندر و یا آب سیب بنوشید. یک آزمایش نشان داد که نوشیدنی حاوی چغندر و آب سیب به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. از طب سوزنی بهره‌بردارید. یک مطالعه نشان داد که طب سوزنی یک روز در میان به مدت یک ماه به کاهش فشار خون کمک می‌کند. /تسنیم

## خود مراقبتی در ابتلا به بیماریهای ناشی از گزش پشه آندس مهاجم

**همشهریان عزیز:**

**جهت پیشگیری از گزش پشه**

۱. آب های راكد اطراف منزل را خشك نمايند چون بهترين مكان برای تجمع و تخم گذاری حشرات می باشد.
۲. از باز گذاشتن درب مخازن نگهداری آب جدا خود داری نمائيد.
۳. پنجره ها را با توری های ریز که مانع ورود حشرات به منزل می شوند ببوشانيد.
۴. سطل آب زیر کولر، زیر گلدان و همچنین آب کثیف حمام پرندگان و حیوانات خانگی را بصورت روزانه خالی و تمیز کنید.
۵. هنگام پیک نیک و برپایی چادر، منطقه‌ای را انتخاب کنید که از آب راكد دور باشد و از پشه بند استفاده نماييد.
۶. در صورت حضور ضروری در مناطق آلوده از اسپری و ترکیبات دور کننده حشرات استفاده کنید.
۷. از لباس های رنگ روشن و پیراهن آستین بلند و شلوار استفاده کنید.
۸. برای کاهش جمعیت پشه‌ها، باید مکان‌هایی که در آن پشه‌ها تولید مثل می‌کنند را از بین ببرید. این مکان‌ها شامل: لاستیک‌های مستعمل، قوطی یا گلدان‌هایی هستند که آب در آنها جمع می‌شود.
۹. از ریختن زباله شامل قوطی های کنسرو، بطری های آب و ظروفی که در آنها آب جمع می‌شود در محیط بیرون اکتیداً خودداری کنید.
۱۰. قایق های بلا استفاده را وارونه کنید و در صورت استفاده از لاستیک ضربه گیر آنها را سوراخ نماييد.

**گروه آموزش و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت استان هرمزگان**