



## ضد آفتاب طبیعی برای حفظ سلامت و شادابی پوست

پوست لباس براننده تن شماسست. حفاظت از پوست کار چندان سختی نیست و شما با کمی مراقبت می توانید پوستی بسیار زیبا و سالم داشته باشید. استفاده از کرم های ضد آفتاب می تواند ابتدایی ترین و همچنین ضروری ترین عملی باشد که لازم است انجام دهید. استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک و کلاه در فصول گرم سال برای محافظت از پوست توصیه می شود، اما مصرف برخی خوراکی ها نیز می توانند مانند کرم ضد آفتاب عمل کرده و باعث محافظت از پوستتان شود.

اشعه ماورای بنفش خورشید باعث آسیب به DNA سلول های پوستی، بروز چین و چروک و حتی سرطان پوست می شود. کارشناسان توصیه می کنند افراد بجز استفاده از کرم ضد آفتاب با مصرف برخی خوراکی ها از پوست خود مراقبت کنند. خوراکی هایی که با خوردن آن می توانید از پوست خود مراقبت کنید به شرح زیر است:

**\* روغن زیتون** - این ماده خوراکی سرشار از ویتامین E و پلی فنول است. بر اساس تحقیقات این ویتامین که به وفور در روغن زیتون یافت می شود، از آسیب های ناشی از اشعه UVB خورشید می کاهد. با توجه به مزایای بسیار بالای روغن زیتون می توانید به همراه خوراکی ها، سالاد یا پس از طبخ غذاهای گوشتی از آن بهره مند شوید.

**\* گردو** - این دانه آجیل حاوی مقادیر بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که ماده ای بسیار مفید برای محافظت از پوست به شمار می آید. گردو می تواند از سلول های پوستی در مقابل آسیب دیدگی ناشی از اشعه خورشید محافظت کند. شما می توانید گردو را به صورت خام یا به همراه صبحانه، بر روی سالاد به عنوان تزئین و یا به همراه برخی غذاها مصرف کنید و از مزایای درمانی آن بهره مند شوید.

**\* انواع سیب ها** - سیب دارای بالاترین غلظت از ماده پلی فنول بین میوه ها است. پلی فنول ترکیبی گیاهی است که به تنظیم التهاب سلول های پوستی کمک می کند و نیز سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. مصرف یک عدد سیب در روزهای تابستانی می تواند پوست شما را سالم نگه دارد.

**\* چای و قهوه** - یکی دیگر از منابع پلی فنیل چای و قهوه است که حاوی انواع آنتی اکسیدانهای مفید برای سلامت بدن است. کارشناسان ژاپنی در تحقیقات خود دریافتند مصرف روزانه یک فنجان قهوه توسط گروهی از داوطلبان سالمند این کشور باعث کاهش روند پیری پوست و رفع لکه های پوستی ناشی از نور خورشید شده است. بر این اساس کارشناسان توصیه می کنند افراد حتی در روزهای گرم سال نیز نوشیدنی قهوه را مصرف کنند، زیرا علاوه بر محافظت پوستی مانع از احساس تشنگی و از بین رفتن آب بدن می شود.

**\* کلم بروکلی** - این سبزی حاوی مقادیر زیادی از کلم بروکلی است. این سبزی با بروز التهاب در سلول های پوستی مقابله می کند. نتایج مطالعات جدید همچنین نشان داده است که جوانه کلم بروکلی حاوی ماده ای شیمیایی به نام سولفورافن است که باعث فعال کردن سیستم دفاعی پوست در مواجهه با نور UV خورشید می شود.

**\* ریحان** - ریحان هم یکی از سبزی های پرخاصیت و مفید برای حفظ سلامت بدن است. در این سبزی آنتی اکسیدان های مفیدی وجود دارد و مصرف آن باعث محافظت از پوست در مقابل نور خورشید می شود. به ویژه در ریحان آنتی اکسیدانی به نام زیگزانتین وجود دارد که از شبکیه چشم در مقابل اثرات مضر نور خورشید محافظت می کند.



## همه چیز درباره بیماری تب



# تب کریمه کنگو

هر سال در فصل گرما گزارش هایی از شیوع برخی بیماری ها منتشر می شود که تب خونریزی دهنده کریمه کنگو یکی از آنها است. اعلام شده که این بیماری در ایران امسال دست کم ۲۸ نفر را مبتلا کرده است. در باره این بیماری چه باید بدانیم؟

### \* تب خونریزی دهنده کریمه کنگو چگونه منتقل می شود؟

این یک بیماری ویروسی است که نوعی کنه سخت هم مخزن و هم ناقل آن است. این ویروس می تواند بسیاری از حیوانات اهلی و وحشی را مبتلا کند. انسان هم در صورت تماس با حیوان مبتلا یا کنه آلوده به ویروس ممکن است مبتلا شود. این ویروس بیشتر حیوانات را مبتلا می کند، اما موارد تک گیر یا اپیدمی انسانی هم می تواند اتفاق بیفتد. پرندگان بجز شترمرغ در مقابل این ویروس مقاوم هستند. تماس با فرد مبتلا هم می تواند باعث بیماری شود.

### \* آیا بیماری تازه وارد ایران شده است؟

این بیماری در ایران اولین بار در کتاب گنجینه خوارزمشاه جرجانی در حدود سال ۱۱۱۰ توصیف شد اما در سال ۱۹۷۰ وجود بیماری در ایران ثابت شد.

### \* این بیماری در حیوانات چه علائمی دارد؟

در حیوانات اهلی مثل گاو و گوسفند بیماری علائم مشخصی ندارد و حداکثر باعث تب می شود، بنابراین کارکنان کشتارگاه ها و سلاخ خانه ها به احتمال زیاد متوجه بیماری دام نخواهند شد.

### \* علائم بیماری در انسان چیست؟

شیوع بیماری بیشتر در فصل گرم سال همزمان با فصل فعالیت کنه است. علائم بیماری در انسان: سردرد، تب شدید، کمردرد و درد مفاصل و عضلات، دل درد، اسهال، استفراغ، قرمزی چشم و سرخی گونه، خونریزی (مثلا بصورت نقطه های ریز مثل سر سوزن یا خونریزی های وسیعتر یا خون دماغ)، یرقان.

علائم بیماری یک تا سه روز بعد از نیش کنه آلوده یا پنج تا شش روز بعد از تماس با حیوان آلوده ایجاد می شود. بعد از چند روز بیماری وارد مرحله خونریزی می شود. خونریزی خطر اصلی برای بیمار است و موارد منجر به مرگ اکثرا به دلایلی خونریزی های شدید داخلی است. مرگ و میر بر اثر بیماری زیاد است و به سی درصد می رسد.

برای دامها واکسن معتبر برای پیشگیری وجود ندارد. در انسان هم واکسن ندارد.

### \* چه درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

درمان بیماری در انسان، بیشتر درمان حمایتی برای رفع عوارض و خطرات بیماری است. داروهای ضد ویروس برای درمان این بیماری به کار گرفته شده و تاثیر مثبتی هم داشته اما بیماری درمان اختصاصی ندارد. ضمنا گروه های زیر بیشتر باید مراقب باشند.

دامداران، کشاورزان، کارگران کشتارگاه ها، دامپزشکان و کارکنان بهداشتی و درمانی، بخصوص در بیمارستان ها.

### \* آیا با خوردن گوشت می توان به بیماری مبتلا شد؟

این بیماری از راه خوردن گوشت حیوان ذبح شده منتقل نمی شود چرا که این ویروس بیرون بدن از بین می رود بنابراین تنها در صورتی که فرد بلافاصله گوشت حیوان تازه ذبح شده را خام بخورد احتمال ابتلا وجود دارد. که معمولا چنین اتفاقی نمی افتد. لذا گوشتی را که مهر سازمان دامپزشکی دارد می توان بدون نگرانی مصرف کرد.