با یک راهکار ساده کمر سنگ کلیه را بشکنید

به گزارش بهداشت‌نیوز، دکتر عباس بصیری درباره بیماری‌های کلیوی و موارد مرتبط با آن، از فعالیت کلینیک پیشگیری از سنگ کلیه وابسته به مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی خبر داد و گفت: این کلینیک در کشور و در سراسرخاورمیانه منحصر به فرد است.

وی با اشاره به حضور متخصصان برجسته اورولوژی و تغذیه در کلینیک پیشگیری از سنگ اظهار داشت: در این کلینیک که در پلی کلینیک بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد قرار دارد، روزانه ۲۰ بیمار با هدف شناسایی نوع سنگ و تلاش برای جلوگیری از ایجاد مجدد سنگ‌های کلیوی پذیرش می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیوی و مجاری ادرار از فعالیت منحصر به فرد این کلینیک در کشور و سطح خاورمیانه خبرداد و گفت: در سراسر دنیا تنها ۲ کلینیک پیشگیری سنگ وجود دارد که یکی درآمریکا و دیگری در اروپا قرار دارد.

وی افزود: در کلینیک پیشگیری از سنگ کلیه دانشگاه وضعیت و علل تشکیل سنگ در بیماران ضمن انجام آزمایشات لازم بررسی می‌شود و در ادامه درمان‌های لازم به همراه رژیم غذایی، ارائه می‌شود.

دکتر عباس بصیری در بخش دیگری از این گفت‌وگو با اشاره به اینکه سنگ کلیه به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل نارسایی کلیه است، اظهار داشت: سنگ‌های کلیوی رسوب مواد معدنی هستند که در یکی از کلیه‌ها یا هر دوی آن‌ها ایجاد می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیوی و مجاری ادرار ادامه داد: سنگ‌های ریز معمولاً در هنگام دفع بسیار دردناک هستند و این در حالی است که سنگ‌های درشت می‌توانند سراسر کلیه را درگیر و بدون هیچ نشانه‌ای با آسیب جدی به کلیه فرد همراه باشند.

وی با تأکید بر این موضوع که در تعداد قابل توجهی از بیماران، سنگ سازی کلیه ارثی بوده و علت خاصی را برای تشکیل آن پیدا نمی‌کنیم، سابقه بیماری در خانواده و علائم ادراری را یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بررسی این بیماری ذکر کرد.

دکتر بصیری افزود: جهت جلوگیری از عود مجدد سنگ باید بیماری زمینه ای را درمان کرد. به بیمار توصیه می‌شود که روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشد، چرا که مصرف مایعات زیاد شرط اول درمان انواع سنگ‌ها و جلوگیری از تشکیل آن است.

عضو هیئت علمی دانشگاه در ادامه گفت: حذف مصرف نمک به طور کلی و به حداقل رساندن مصرف گوشت و تمامی پروتئین‌های حیوانی نیز از جمله توصیه‌های دیگر برای جلوگیری از عود این بیماری است.

وی ادامه داد: سنگ سازی در تعداد قابل توجهی از بیماران ارثی بوده بنابراین مراجعه به موقع برای بررسی و درمان لازم سبب جلوگیری از آسیب دائمی به کلیه می‌شود.

دکتر عباس بصیری با بیان اینکه بیماری‌های کلیوی، مجاری ادراری و سنگ کلیه و پروستات شایع ترین مشکلات اورولوژی است، گفت: به طور کلی هر کدام از این مشکلات ۳۰ درصد بیماری‌های اورولوژی کلیه را تشکیل می‌دهند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بیماری تنگی «لگنچه» و تنگی «حالب» اظهار داشت: این بیماری نوعی بیماری مادرزادی و ژنتیکی است به شکلی که فرد مبتلا سنگینی اطراف کلیه را امری بسیار عادی تلقی می‌کند. تنگی لگنچه به مرور زمان باعث متورم شدن کلیه‌ها می‌شود و تخریب کلیه مهم‌ترین و بدترین عارضه این بیماری است.

این فوق تخصص بیماری‌های کلیوی با بیان اینکه برخی از موارد بیماری تنگی لگنچه با سونوگرافی‌های پیشرفته در دوران بارداری قابل تشخیص است، افزود: با استفاده از روش ابداعی جدید امکان درمان سریع‌تر و با کمترین درد عارضه تنگی لگنچه برطرف می‌شود و لازم است کسانی که دارای سابقه ارثی ابتلا به این بیماری هستند به این موضوع توجه کنند.

وی ادامه داد: عدم درمان افرادی که دچار تنگی مجرای ادراری هستند، در طولانی مدت موجب از بین رفتن قدرت انقباضی مثانه شده و ادرار باقی مانده در مثانه سبب بروز عفونت‌های مکرر و در نهایت آسیب به کلیه‌ها می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد: سوزش ادرار، قطع و وصل شدن یا چکه کردن ادرار، تب‌های طولانی، شب ادراری‌های مکرر و دفع مشکل ادرار می‌تواند یکی از علائم مهم در عفونت‌های کلیه و مجاری ادراری باشد و در هر جنس و سنی نیازمند توجه ویژه است.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه با بیان اینکه سرطان پروستات جزو شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است، افزود: امروزه ثابت شده سرطان پروستات جنبه ارثی دارد و آقایان باید هرگونه تغییر در ادرار شامل احتباس، تکرر ادرار و وجود خون در ادرار را جدی بگیرند و حتماً به پزشک جهت معاینه مراجعه کنند.

خطر باقی‌ماندن شوینده‌ها روی مواد غذایی

به گزارش بهداشت‌نیوز، در دوران شیوع ویروس کرونا، شست‌وشوی مناسب دست، وسایل و مواد خوراکی اهمیت بسیار زیادی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری دارد و شست‌وشوی مناسب، تا حد زیادی به کیفیت آب بستگی دارد. آب سخت نه‌تنها امر شست‌وشو را با مشکل مواجه می‌کند بلکه معایب دیگری هم دارد که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

آب سخت چیست؟

اگر تجربه دوش گرفتن زیر آب سبک را داشته باشید، قطعاً متوجه شده‌اید که استفاده از کمی صابون یا شامپو، کف کافی و فراوانی تولید می‌کند و این امر درباره شوینده‌های دیگری هم که از آن‌ها برای شست‌وشوی ظروف و لباس‌ها استفاده می‌کنیم، صدق می‌کند. اما حین شست‌وشو با آب سخت، باید میزان استفاده از مواد شوینده را بیشتر کنیم تا همان‌قدر کف تولید شود.

حالا این سؤال مطرح می‌شود چرا آب سخت در مقایسه با آب سبک، قدرت شویندگی کمتری دارد؟ برای پاسخ به این سؤال بد نیست به ساختار شیمیایی آب سخت نگاهی داشته باشیم.

به‌طورکلی به آبی که حاوی مقادیر زیادی از یون‌های کلسیم (Ca) و منیزیم (Mg) باشد، آب سخت می‌گویند و عدم کارایی این آب در شست‌وشو، به دلیل وجود این دو ماده در ترکیب آن است. هنگام مواجهه‌ی مولکول‌های صابون و مواد شوینده با منیزیم و کلسیم، نوعی واکنش شیمیایی رخ می‌دهد و دو نوع نمک به نام‌های استئارات کربنات تشکیل می‌شوند و همین واکنش شیمیایی از تولید کف کافی جلوگیری می‌کند.

اما آب سبک حکایت دیگری دارد. این نوع آب، فاقد مقادیر زیادی از کلسیم و منیزیم است و به همین دلیل در تماس آن با مواد شوینده و صابون‌ها، واکنشی مشابه با آنچه در آب سخت رخ می‌داد، روی نمی‌دهد.

آب سبک طبیعی یا آبی که با استفاده از دستگاه‌های تصفیه و نرم‌کننده آب، سبک شده باشد، به‌جای کلسیم و منیزیم، حاوی سدیم و پتاسیم است که این دو ماده در اثر تماس با مولکول‌های صابون و مواد شوینده واکنش نامطلوبی از خود نشان نمی‌دهند. به همین دلیل استفاده از کمی صابون یا شوینده‌های دیگر در آب نرم، کف فراوانی تولید می‌کند.

چرا تولید کف زیاد هنگام شست‌وشو مهم است؟

هنگام شست‌وشو اگر کف بیشتری تولید شود، قدرت شویندگی نیز بیشتر است. به‌طور مشخص در ارتباط با ویروس کرونا، کف بیشتر، سطح بدن، مواد خوراکی و اجسام را لیز می‌کند و به‌این‌ترتیب، ویروس با از دست دادن قابلیت چسبندگی بالایی که دارد، از سطح جدا شده و با آب شسته می‌شود و می‌رود.

وقتی از آب سخت برای شست‌وشوی بدن، مواد خوراکی یا وسایل استفاده می‌کنیم، به دلیل وقوع همان واکنش شیمیایی که در قسمت قبل توضیح دادیم، کف کافی ایجاد نمی‌شود و باعث می‌شود که کل سطح، به‌طور یکنواخت یا به‌اندازه کافی لیز نشده و ویروس روی سطح باقی بماند و به همین دلیل به‌ناچار باید از مواد شوینده بیشتری برای تولید کف استفاده کنیم.

اما اگر از آب سبک برای شست‌وشو استفاده کنیم، مقدار کمی صابون یا مایع شوینده، کف زیادی تولید می‌کند و این امر، احتمال باقی ماندن ویروس کرونا روی سطوح را به صفر می‌رساند.

معایب استفاده از آب سخت

آب سخت علاوه بر ناکارآمدی در شستشو، معایب دیگری هم دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

افزایش مصرف آب: وقتی برای شست‌وشو با آب سخت، به مواد شوینده بیشتری نیاز باشد، طبعاً برای شستن و پاک کردن سطح اجسام از کف ایجادشده، باید آب بیشتری هم مصرف کنیم. به همین دلیل، برای شست‌وشوی درست و اصولی سطوح با آب سخت، به چند برابر آب بیشتر در مقایسه با شرایط عادی نیاز داریم. ضمناً استفاده از آب سبک، باعث می‌شود لازم نباشد برای شست‌وشوی لباس‌ها در ماشین لباس‌شویی، از آب داغ استفاده کنیم که این نکته نیز به صرفه‌جویی بیشتر در استفاده از حامل‌های انرژی، کمک زیادی می‌کند.

آسیب زدن به لباس‌ها: شست‌وشوی لباس‌ها با آب سخت، لباس‌ها را بی‌رنگ، خشن و زمخت می‌کند و اگر سختی آب، بیش‌ازحد، بالا باشد حتی می‌تواند باعث ایجاد خاکه در لباس‌ها شود. ایجاد خطوط سفید یا خاکستری روی لباس‌های رنگی و تیره، از دیگر معایب شست‌وشوی آن‌ها با آب سخت است. ضمناً آب سخت الیاف لباس‌ها را ضعیف کرده و باعث می‌شود به‌راحتی پاره شوند.

ناراحتی‌های پوستی: شستن لباس‌ها با آب سخت می‌تواند برای پوست هم تبعات ناخوشایندی داشته باشد؛ مخصوصاً اگر پوستتان حساس باشد یا سابقه ابتلا به اگزمای پوستی را داشته باشید. استفاده از لباس‌هایی که با آب سخت شسته می‌شوند عوارضی مثل قرمزی، التهاب، لایه‌لایه شدن و خشکی پوست را در پی خواهد داشت. به همین دلیل خیلی‌ها علی‌رغم استفاده از انواع لوسیون‌ها، کرم‌ها و صابون‌های مخصوص برای رفع مشکلات پوستی، باز هم نتیجه‌ای نمی‌گیرند. چون مشکل در جایی ریشه دارد که حتی فکرش را هم نمی‌کنند!

خطر باقی‌ماندن شوینده‌ها روی مواد غذایی

ازآنجاکه برای شستن مواد خوراکی مثل میوه‌ها و سبزی‌ها با آب سخت به استفاده از مواد شوینده بیشتری نیاز است، احتمال باقی ماندن این مواد روی سطوح نیز افزایش می‌یابد. ضمناً چون غلظت کف تولیدشده در اثر شست‌وشو با آب سخت، کمتر است، شستن آن‌ها حوصله و دقت بیشتری می‌طلبد و ممکن است به هنگام شست‌وشو به علت ندیدن کف متوجه مواد شوینده باقی مانده بر سطوح نشویم.

ازآنجاکه این روزها روی شست‌وشو به‌عنوان یکی از اقدامات مهم در پیشگیری از گسترش ویروس کرونا تأکید می‌شود، باید دانست که عدم آب‌کشی مناسب و کافی میوه‌ها و سبزی‌ها باعث می‌شود مواد شوینده روی سطح آن‌ها باقی بمانند. استفاده از خوراکی‌ها درحالی‌که کاملاً از مواد شوینده پاک نشده‌اند، موجب ورود این مواد شیمیایی به بدن می‌شود که این برای سلامتی افراد، اعم از خردسالان و بزرگسالان، بسیار مُضر و خطرناک است. بنابراین شستن باحوصله و کامل مواد خوراکی، چه با آب سبک و چه با آب سخت، نکته‌ای بسیار مهم است که باید به آن توجه کنید. هرچند ضرورت توجه به این نکته، هنگام شست‌وشو با آب سخت، بیشتر می‌شود.

ویتامین بخورید تا چربی بسوزانید

بهداشت‌نیوز/ مواد مغذی و ویتامین‌های طبیعی وجود دارند که فقط کافی است آن‌ها را به رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم. آنقدرها هم کار سختی نیست که علاوه بر لذت از غذا خوردن، چربی بسوزانیم و ماهیچه‌های خودمان را برای زندگی کردن و قدرت جسمانی بیشتر تقویت کنیم.

کلسیم

کلسیم نه تنها برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی لازم است، بلکه برای انقباض ماهیچه‌ها و سوخت و ساز انرژی هم ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد کمبود کلسیم باعث آزاد شدن کلسیترول می‌شود، یعنی هورمونی که باعث می‌شود شما بتوانید چربی را ذخیره کنید!

منابع خوب کلسیم: پنیر، بادام، دانه کنجد، ساردین، ماست

بیوتین

بیوتین نقش مهمی در تبدیل کربوهیدرات ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی دارد. همچنین به سالم نگاه داشتن مو و پوست کمک می‌کند.

منابع خوب بیوتین: کره بادام زمینی، جو دو سر، زرده تخم مرغ، فندق، بادام

آهن

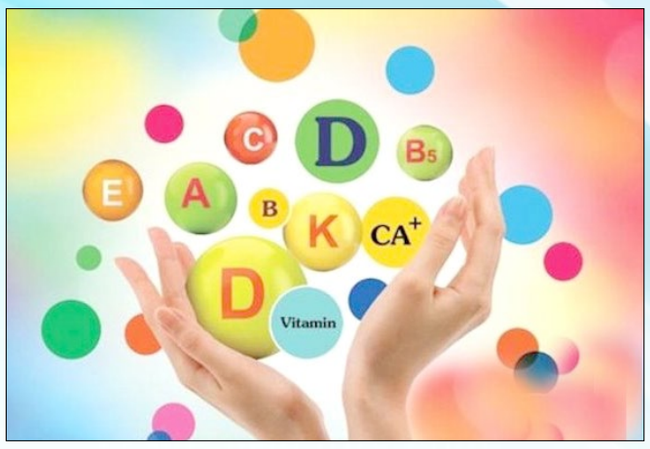
آهن بخشی از هموگلوبین را تشکیل می‌دهد، رنگدانه ای که اکسیژن را از ریه‌ها به عضلات منتقل می‌کند. همچنین برای حفظ سطح بالای انرژی بسیار ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

منابع خوب آهن: زردآلوی خشک، ساردین، غلات سبوس دار، اسفناج

ویتامین سی

این آنتی اکسیدان قدرتمند به سوخت و ساز بدن و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و بدن را از استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش محافظت می‌کند. همچنین به بدن کمک می‌کند تا آهن را جذب کند و از عفونت‌ها محافظت می‌کند.

منابع خوب ویتامین سی: فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات



سلنیوم

این ماده معدنی به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با سرطان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی ضروری است. همچنین می‌تواند روحیه شما را حفظ کند، از افسردگی جلوگیری کند و از آسیب رادیکال آزاد در تمرینات وزنه برداری جلوگیری کند.

منابع خوب سلنیوم: ماهی تازه، تخمه آفتابگردان، نان سبوس دار، آجیل برزیل

امگا ۳

دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی ما ضروری است، زیرا بدن قادر به ساختن آن نیست. افرادی که این چربی‌ها را می‌خورند، جریان خوب بهتر و قلب سالم تری دارند. این چربی همچنین گرسنگی را سرکوب می‌کند و به شما در کاهش وزن کمک می‌کند.

منابع خوب امگا ۳: روغن بذر کتان، ماهی، گردو

ویتامین دی

این ویتامین به بدن کمک می‌کند که کلسیم و فسفر را جذب کند. کلسیم برای انقباضات ماهیچه ای ضروری است. در حالی که فسفر در سنتز ATP، یعنی شکل قابل استفاده انرژی در بدن، نقش دارد.

منبع خوب ویتامین دی: ماهی روغنی، روغن زیتون، تخم مرغ، ماست، دانه آفتابگردان

ویتامین B۱۲

این ویتامین در تشکیل گلبول‌های قرمز و تبدیل مواد غذایی به انرژی نقش دارد. همچنین تضمین می‌کند که مغز و ماهیچه‌ها با هم ارتباط برقرار کنند، که بر رشد و هماهنگی ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد.

منابع خوب ویتامین B۱۲: تخم مرغ، گوشت، شیر و مواد معدنی

فلز مس

به عنوان سومین ماده معدنی موجود در بدن، مس به محافظت از سیستم قلبی و عروقی، عصبی و اسکلتی کمک می‌کند. همچنین تاندون‌های مورد نیاز برای بلند کردن وزنه‌ها را تقویت می‌کند.

منابع خوب مس: بادام زمینی، ساردین در سس گوجه فرنگی، دانه آفتابگردان

منیزیم

منیزیم که در ماهیچه ها، بافت‌های نرم و مایعات بدن وجود دارد، نقش مهمی در انقباض عضلات دارد و به تقویت سطح انرژی شما کمک می‌کند. همچنین می‌تواند خستگی و گرفتگی عضلات را کاهش دهد.

منابع خوب منیزیم: سبزیجات برگ سبز، سیر، دانه ها، آجیل، سبوس

ریبوفلاوین

ریبوفلاوین همچنین به عنوان ویتامین B۲ شناخته می‌شود. ریبوفلاوین از تجزیه پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی هایی که به انرژی تبدیل شده اند کمک می‌کند و همچنین از آنتی اکسیدان‌ها در بدن پشتیبانی می‌کند.

منابع خوب ریبوفلاوین: ذرت، اسفناج، تخم مرغ، مرغ

فلز روی

روی بدن شما را قادر به تولید تستسترون عضله سازی می‌کند. همچنین باعث بهبودی عملکرد ورزشی شما می‌شود. این فلز همچنین باروری را افزایش می‌دهد و تعداد سلول‌های ضدعفونت شما را افزایش می‌دهد.

منابع خوب فلز روی: گوشت قرمز، تخم مرغ، تخم کدو، پنیر

مصرف این خوراکی‌ها در صبحانه ممنوع!

طبق توصیه یک متخصص تغذیه ۵ نوع غذای معروف را باید از صبحانه حذف کنید.

به گزارش کارگرآنلاین، الگا دکر متخصص تغذیه در روسیه لیست غذاهای محبوب را ذکر کرده است که در صورت مصرف در صبح با معده خالی می‌تواند به بدن آسیب برساند.

این متخصص توصیه می‌کند که از جو دو سر به عنوان صبحانه پرهیز کنید. این محصول دارای شاخص گلیسمی بالا (۹۰ درصد) است که منجر به افزایش سریع قند خون (در درجه اول به دلیل مقدار زیادی کربوهیدرات) می‌شود. این متخصص تغذیه توصیه می‌کند.

دومین غذای نامطلوب، گرانولا با کشمش است. دلایل آن یکسان است: شاخص گلیسمی بالا (۸۰ درصد) و همچنین ۷۷ گرم کربوهیدرات در صد گرم محصول (این بیش از نیمی از ارزش روزانه است) موجب ضرر این محصول به عنوان صبحانه است. وی افزود: علاوه بر این، در کشمش هشت برابر نسبت به انگورهای تازه شکر وجود دارد؛ و اگر بعد از ۱۵ دقیقه تمرین ورزشی نکنید، مازاد آن به مناطق قابل استعداد برای چربی در بدن شما تبدیل می‌شود. احساس گرسنگی در دو ساعت ظاهر می‌شود.

بسیاری روز خود را با یک کروسان و قهوه شروع می‌کنند، اما الگا دکر توصیه می‌کند هر چه سریع‌تر از این عادت خود را رها کنید. به گفته وی، مخمر می‌تواند به نفخ و حتی ناراحتی‌های گوارشی جدی منجر شود. آرد پریمیوم حاوی کالری زیادی است، که منجر به وزن اضافی می‌شود. حتی آب تازه فشرده شده (حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات و قند به سرعت جذب شده است، فیبر تقریباً وجود ندارد) و همچنین سبزیجات تازه که برای کسانی که مشکل دستگاه گوارش دارند منع مصرف دارد و اسیدهای موجود در این دتاکس‌ها باعث تحریک مخاط می‌شوند و خطر ابتلا به گاستریت را افزایش می‌دهند.

۴ راه ساده برای درمان خارش نیش پشه

روزیاتو/ درمان خارش نیش پشه موضوعی است که تقریباً ذهن همه آدم‌ها را درگیر می‌کند. همه مان این خارش عذاب آور را تجربه کرده ایم و می‌دانیم از آن دسته دردهای بی درمان است و با علم به اینکه یکی دو روزی بیشتر دوام نمی‌آورد فقط تحملش می‌کنیم. اما با خواندن این مطلب خواهید فهمید درمان خارش نیش پشه ناممکن نیست و حتی روش هایی خیلی ساده و خانگی برایش می‌توان مثال زد. مثلاً پماد هیدروکورتیزون یا لوسیون کالامین خارش نیش پشه را التیام می‌دهد و به درمان سریع ترش کمک می‌کند. اما برای تهیه این داروها باید به داروخانه مراجعه کنید، درحالی که می‌توان با روش‌های خانگی هم درمان خارش نیش پشه را میسر کرد.

کیسه آب یخ

نخستین روشی که برای درمان نیش پشه معرفی می‌کنیم استفاده از کیسه آب یخ است؛ روشی کاملاً ابتدایی و ساده اما کاملاً مؤثر. کافی است کیسه آب یخ یا هر چیز سرد دیگری را (مثلاً کیسه ای که در فریزر نگهداری می‌کنیم) روی محل نیش پیشه بگذارید. پشه هنگامی که نیشش را به درون پوست انسان فرو می‌برد بزاق دهانش را وارد جریان خون می‌کند. این بزاق سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا هیستامین را در سمت محل نیش پشه ترشح کند، فرایندی که در پی آن محل نیش پشه ملتهب و متورم و سرخ می‌شود. به گفته دکتر ریچ آگبورتوک، یخ همچنین باعث می‌شود که التهاب و تورم در نتیجه ورود مواد خارجی نیش پشه به بدن نیز کاهش یابد. در این نوع درمان هیچ پیچیدگی علمی وجود ندارد. یخ صرفاً محل نیش پشه را سر می‌کند و بدین ترتیب احساس خارش کمتر می‌شود و پوست را نیز تسکین می‌دهد. کافی است کیسه آب یخ را ۵ تا ۱۰ دقیقه روی محل مورد نظر نگه دارید.

آلوئه‌ورا

هزاران سال است که انسان از فواید درمانی آلوئه‌ورا بهره می‌برد، تا حدی که قدمتش به زمان مصر باستان می‌رسد. این روزها آلوئه‌ورا را به راحتی می‌توان در محیط خانه پروش داد و گیاهی است که با فضای خانه سازگاری دارد. ژلی که درون برگ ضخیم آلوئه‌ورا وجود دارد درمان بسیاری از علائم بیماری‌ها به شمار می‌آید و از میان آن‌ها می‌توان به درمان آفتاب سوختگی و التیام نیش پشه اشاره کرد. بدین منظور کافی است مقدار زیادی از شیره را روی محل نیش پشه بمالید. شیره آلوئه‌ورا به دلیل خاصیت خنک کنندگی اش معمولاً اثری بسیار سریع در این مورد دارد. از دیگر خواص درمانی شیره ی آلوئه‌ورا می‌توان به درمان آریتما اشاره کرد. آریتما نوعی بیماری که پوست در پی التهاب، چه به دلیل نیش پشه باشد و چه به دلیل آفتاب سوختگی، سرخ می‌شود. طی تحقیقاتی که سال ۲۰۱۵ انجام شد محققان از محلول سدیم لوریل سولفات استفاده کردند تا پوست ۱۷ زن داوطب را ملتهب کنند. پس از شش روز و طی روزانه دو نوبت، محققان به این نتیجه رسیدند که که آلوئه‌ورا همچون پمادهای دارویی دیگر همچون پماد هیدروکورتیزون اثر درمانی دارد.

جوش شیرین

جوش شیرین را با آب مخلوط کنید و روی محل نیش پشه بگذارید، بدین ترتیب هم اثر خارش کاهش می‌یابد و هم اینکه درمانش نیز سریع تر خواهد بود. نگران نسبت آب و جوش شیرین هم نباشید، یک قاشق چای خوری جوش شیرین کفایت می‌کند تا با مقداری آب به خمیری دست یابید و روی پوست بگذارید. جوش شیرین «باز» است و بدین ترتیب اثر اسیدی میان بدن و بزاق پشه را خنثی می‌کند. ترکیب آب و جوش شیرین به عقیده دکتر آگبورتوک «کمک می‌کند تا واکنش میان نیش پشه و بدن خنثی شود و التهاب منتشر نشود».

یکی دیگر از خواص درمانی جوش شیرین، درمان آبله مرغان و همین‌طور درمان دِرماتیت است. طی این بیماری‌ها پوست را ملتهب و خشک می‌کند و همراه با خارش هستند. به گفته دکتر آگبورتوک معمولاً داروهایی که برای درمان درماتیت استفاده می‌شود، بر درمان نیش پشه هم مؤثر هستند، چراکه علائم التهاب و خارش پوست را رفع می‌کنند.

حمام حریره جو دوسر

جو دوسر نیز همانند جوش شیرین تأثیری مشابه بر درمان خارش پوست دارد. حمام حریره جو دوسر نیز یکی از روش‌های رایج و کارآمد در درمان خارش پشه است. نام این دارو را جو دو سر کلوئیدی (colloidal oatmeal) گذاشته اند که در حقیقت از ترکیبی خاص از جو دوسر چرخ کرده است و صرفاً برای درمان پوستی به کار می‌رود. جو دوسر خام و معمولی را هم می‌توان استفاده کرد اما بهتر است که چرخ کرده باشد. بنابراین مراحل انجام این روش درمانی اینگونه است که باید مقداری از آن را در درون وان پر از آب گرم بریزید و به مدت حدوداً ۱۰ دقیقه در وان بخوابید. همچنین اگر محصول درمانی را از مغازه تهیه کرده اید طبق دستور مصرفی که رویش نوشته عمل کنید. طبق تحقیقی که سال ۲۰۱۲ انجام و در مجله ی دِرموتولوژی ریسِرچ اَند پرَکتیس (Dermatology Research and Practice) منتشر شد جو دو سر اثری تسکینی بر التهاب پوستی دارند. در این تحقیق کودکانی با اختلالات التهاب پوستی مورد مطالعه بودند و از نتایج آن برآمد کودکانی که پماد جو دو سر مصرف می‌کردند نسبت به کودکان دیگر احساس خارش کمتری داشتند.