چرا در بهار بیشتر دچار التهابات پوستی می‌شویم؟

دکتر نگار منصوری
پزشک عمومی

بهار برای بسیاری از افراد با مشکلاتی همراه است. یکی از شایع‌ترین این مشکلات «حساسیت پوستی» یا همان واکنش‌های پوستی ناشی از عوامل محیطی و فصلی است. قرمزی، خارش، خشکی و حتی کهیرهای آزاردهنده از نشانه‌هایی هستند که ممکن است با تغییر فصل، به‌ویژه در بهار سراغ پوست بیایند. حالا سؤال اینجاست؛ چرا در فصل بهار پوست دچار حساسیت می‌شود؟ پاسخ این پرسش را باید در ترکیبی از عوامل محیطی، بیولوژیک و سبک زندگی جست‌وجو کرد. در بهار، بسیاری از درختان، گیاهان و علف‌ها شروع به گرده‌افشانی می‌کنند. گرده‌ها ذرات بسیار ریزی هستند که در هوا معلق می‌مانند و می‌توانند از طریق تنفس یا تماس مستقیم با پوست وارد بدن شوند. در برخی افراد، سیستم ایمنی بدن این گرده‌ها را به اشتباه به‌عنوان عامل مهاجم تشخیص می‌دهد و واکنشی به‌نام واکنش آلرژیک ایجاد می‌کند. این واکنش معمولا با ترشح مواد شیمیایی از جمله هیستامین همراه است که می‌تواند باعث خارش، التهاب، قرمزی و کهیر شود. در بهار، شدت تابش نور خورشید افزایش می‌یابد و برخی افراد نسبت به نور خورشید حساسیت دارند. به‌ویژه اگر از داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها یا برخی کرم‌ها و عطرها استفاده کرده باشند. در این حالت، پوست پس از تماس با نور دچار التهاب، تاول، خارش یا سوختگی‌های خفیف می‌شود. اما حساسیت بهاری با چه علائمی روی پوست ظاهر می‌شوند؟ علائم حساسیت پوستی در بهار ممکن است به‌صورت خفیف یا شدید ظاهر شوند و اغلب شامل مواردی مانند: خارش مداوم یا متناوب، قرمزی یا التهاب پوست، کهیر، خشکی یا پوسته‌پوسته شدن، سوزش یا احساس داغی در پوست و در موارد شدید به شکل تاول‌های کوچک، زخم یا ترک خوردن پوست هستند. این علائم ممکن است در نواحی خاصی از بدن (مانند گردن، دست‌ها و صورت) بروز پیدا کنند یا گسترده‌تر باشند.

پیشگیری از حساسیت پوستی در بهار

برای کاهش احتمال بروز یا تشدید حساسیت‌های پوستی، رعایت نکات زیر مؤثر است.

- اجتناب از تماس مستقیم با گرده‌ها و آلاینده‌ها

- تردد کم در فضای باز در روزهای بادی یا هنگام اوج گرده‌افشانی (معمولا صبح‌ها)
- تعویض لباس پس از بازگشت از بیرون و شست‌وشوی دست و صورت با آب و شوینده ملایم
- مرطوب نگه داشتن پوست
- استفاده روزانه از کرم‌های مرطوب‌کننده فاقد عطر، به‌ویژه پس از شست‌وشوی پوست
- مصرف آب کافی در روز (حدود هشت لیوان) جهت حفظ رطوبت پوست
- استفاده از ضدآفتاب مناسب (ضدآفتاب‌هایی انتخاب کنید که فاقد مواد معطر، رنگ‌دهنده و مخصوص پوست حساس هستند)
- هر دو ساعت یک‌بار ضدآفتاب را تمدید کنید، به‌ویژه اگر تعریق دارید یا در تماس با آب بودید
- پرهیز از مواد آلرژی‌زا (محصولاتی را انتخاب کنید که روی آنها عبارت hypoallergenic یا فاقد عطر درج شده باشد)
- استفاده کم از عطر، اسپری یا صابون‌های قوی
- تغذیه مناسب (مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات برگ‌سبز، انواع توت، گردو و ماهی‌های چرب می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند.) در نهایت حساسیت پوستی در فصل بهار اگرچه شایع است اما با شناخت عوامل محرک و رعایت نکات ساده، کاملا قابل پیشگیری و کنترل است؛ بنابراین اگر شما یا اعضای خانواده‌تان سابقه واکنش‌های آلرژیک دارید، با آمادگی بیشتر وارد فصل بهار شوید تا از زیبایی‌های آن بدون نگرانی لذت ببرید.

آگهی مناقصه احداث ساختمان اداری
سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان

به اطلاع عموم می رساند، سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۴۰۴/۰۴/۷۷مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ هیات‌مدیره سازمان، به منظور احداث ساختمان اداری، قطعه زمین به شماره ۱۰/۱ و پلاک ثبتی ۲۳۷۰ اصلی بخش ۶ شهرستان اصفهان، واقع در پارک اداری کشوری متعلق به این سازمان را از طریق برگزاری مناقصه مدیریت پیمان، به پیمان کار واجد شرایط در محدوده استان اصفهان واگذار نماید. لازم به ذکر است که درصد مدیریت پیمان توسط گزارش کارشناس رسمی دادگستری حداکثر برابر ۱۶٪ صورت وضعیت کار تعیین شده است. لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌شود جهت اخذ اسناد مناقصه به روابط عمومی سازمان به نشانی: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت شرقی، چهارراه پیروزی، جنب قرض الحسنه ابوتراب، سازمان نظام مهندسی معدن مراجعه نمایند.
شرکت‌کنندگان می‌توانند با توجه به شرایط ذیل پیشنهاد خود را در پاکت دربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ به دبیرخانه سازمان به نشانی فوق‌الذکر تسلیم نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره ۳۲۶۸۴۳۸۰ داخلی ۴ سرکار خانم شهریاری تماس حاصل نمائید.
توضیحات و شرایط: پاکت الف: فرم درخواست شرکت در مناقصه(خوداظهاری) و آخرین آگهی تغییرات و اساسنامه شرکت(برای اشخاص حقوقی)، مدارک مربوط به سوابق کاری مرتبط با موضوع آگهی، مهر و امضا شده **پاکت ب:** برگ پیشنهاد درصد مدیریت پیمان با حروف و عدد، مهر و امضا شده
۱ سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ۲ کلیه هزینه های مالی این مناقصه از قبیل آگهی، کارشناسی، دارایی و مالیات که در اثر مناقصه حادث گردد به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۳ به پیشنهاداتی که مخدوش یا مشروط و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ردیف	موضوع	کاربری ملک	پلاک ثبتی	آخرین مهلت تحویل پاکت ها
۱	درصد مدیریت پیمان جهت احداث ساختمان اداری	اداری	۲۳۷۰ اصلی ۱۰/۱	۱۴۰۴/۰۲/۲۴

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب صبا ورمزیار فرزند جواد به شماره شناسنامه ۰۰۲۰۴۰۵۲۹۴ صادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته مهندسی عمران صادره از دانشگاه صنعتی امیر کبیر تهران با شماره دانشجویی ۹۴۲۴۴۳۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به آموزش کل دانشجویی دانشگاه صنعتی امیر کبیر به نشانی تهران، خیابان انقلاب اسلامی،زیر پل حافظ ارسال نماید.

برگ سبز خودرو فونیکس تیگو ۷ پرو اتومات رنگ سفید روغنی مدل ۱۴۰۲ به شماره پلاک ۷۶د۵۱۶ ایران ۱۰ و شماره موتور MVME4T15CBKP021616 و شماره شاسی NATGBACJ8p1016591 به نام میر امین آل احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

آگهی تجدید
مناقصه عمومی دو مرحله ای

به شماره ۰۳/۱۲/۶۶۰۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱

شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد بارگیری و حمل ۲۰/۰۰۰ تن سنگ گچ با عیار So3<20% > % 25 از معدن سنگ گچ زیارتگاه صوفیان(متعلق به کارفرما) تحویل در دپوی این کارخانجات را طبق اسناد مناقصه به پیمانکار واگذار نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقوقی که دارای صلاحیت و امکانات لازم می‌باشند، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.soufiancement.com مراجعه و پاکت‌های پیشنهاد قیمت را تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه** تاریخ **۱۴۰۴/۰۲/۱۵** در پاکات سربسته در ساعات اداری به دبیرخانه حراست به نشانی: تبریز،کیلومتر ۳۳ جاده مرند،کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران این شرکت به نشانی مندرج در اسناد مناقصه تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان

آگهی تجدید
مناقصه عمومی دو مرحله ای

به شماره ۰۳/۱۲/۹۱۲۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد مقدار ۴۰,۰۰۰ (چهل هزار) تن پوزولان سبز ≤ 85% با مبنای اکتیویته ۷ روزه به‌صورت تحویل در دپوی این کارخانجات را طبق اسناد مناقصه خریداری نماید.

لذا از کلیه تامین‌کنندگان دعوت به عمل می‌آید، جهت دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.soufiancement.com مراجعه و پاکت‌های پیشنهاد قیمت را تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه** تاریخ **۱۴۰۴/۰۲/۱۵** در پاکات سربسته در ساعات اداری به دبیرخانه حراست به نشانی: تبریز،کیلومتر ۳۳ جاده مرند،کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران این شرکت به نشانی مندرج در اسناد مناقصه تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان

آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
جام جم آنلاین
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI
jamejamdaily.ir jamejamonline.ir