



☐ تاریخ انتشار : پنج شنبه ۱۰ تیر ۱۳۸۹

☐ مجله الکترونیکی ویستا : تندرستی - شماره پنجم - زیبایی و مراقبت از پوست

فهرست مطالب این شماره

- ۱۰ فرمان برای شادابی پوست
- ۴ تهدید علیه امنیت پوستی
- ۵ باور غلط در مورد پوست
- ۵ عامل اصلی پیری پوست
- ۶ سؤال و ۶ جواب درباره ضدآفتاب
- ۸ اشتباه رایج درباره چین و چروک صورت
- ۸ سؤال بهداشتی برای داشتن پوستی سالم
- ۹ افسانه یا تصور اشتباه در مورد مراقبت از پوست
- آراستگی با میوه و سبزی
- آرایش در سایه رنگ ها
- آشنایی با انواع، علل و عوارض برنزه شدن در تابستان
- آشنایی با ماسک‌های زیبایی
- آشنایی با محصولات ضد آفتاب و برنزه

- آفتاب آمد دلیل ضدآفتاب
- آفتاب زمستان بیشتر می سوزاند
- آفتاب سوختگی
- آفتاب و ضدآفتاب
- آفتابگیری سالم را تمرین کنید !
- آکنه و جوش
- آموزش ماساژ پوست
- آنچه باید در مورد ترک های پوستی بدانیم
- آیا با پوست خود مهربان هستید؟
- آیا خال ها خطرناکند؟
- آیا ضدآفتاب برای زنان مضر است؟
- آیا کرمهای ضدچروک موثرند؟
- آیا می دانید چه نوع پوستی دارید؟
- آینه بدن را صیقل دهیم
- آینه های چروک
- اثرات و عوارض مواد آرایشی یا درمانی و حساسیت های پوستی
- اثرات هویج بر روی پوست
- از آکنه هرگز نترسید
- از بین بردن جای زخم بخیه و جراحی
- از بین بردن چین و چروک یا پیلینگ
- از پوست خود چگونه محافظت کنیم؟
- از پوست کرگدن تا برگ گل
- از پوستتان در تابستان محافظت کنید
- از خطرات کاشت گونه و ابرو چه می دانید؟
- از دست خال های تیره پوست خود رها شوید
- از سرمای هوا تا بازار داغ پیلینگ
- از سرمای جوانی خود دفاع کنید.
- از صندل تا پینه پا
- از گل پامچال و جواهرات بدلی دوری کنید!
- استحمام با گیاهان معطر
- استفاده بهینه از نور خورشید بدون ایجاد آسیب به پوست
- اسید هیالورونیک، قوام دهنده طبیعی صورت

- اصلی‌ترین نکاتی که باید درباره خالکوبی بدانید
- اصول نگهداری پوست در فصل سرما
- اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از چربی پوست و مو
- اگر پوستتان خشک است...
- الفبای مراقبت از پوست را بیاموزید
- امداد به پوست
- انواع پوست
- انواع رنگدانه های پوستی
- انواع ماسک
- انواع ماسک برای پوست چرب
- انواع ماسک برای پوست خشک
- انواع ماسک برای پوست نرمال
- انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست
- اینجا همه از سایه فراری‌اند!
- PH پوست و فواید آن
- SPF مناسب چیست؟
- با این درمان‌های تبلیغاتی، سلولیت از بین نمی‌رود
- با خطوط پوستی که در بدن ایجاد می شود چه کنیم؟
- با ضدآفتاب، زیر نور خورشید
- با لک‌های پوستی چه کار کنیم
- بازگشت به زیبایی
- بازگشت حنا
- بخور گیاهی و دانه های سر سیاه
- بخوردادن و پاکسازی عمیق پوست
- بدن سوراخ سوراخ
- برای زندگی باید از آفتاب گریخت
- برای ظرف شستن دو دستکش لازم است
- برنزه کردن پوست
- برنزه کردن، درست یا غلط؟
- بوتاکس؛ راهی که روشن نیست
- بوی بدن در فصل گرما مشکلی آزار دهنده
- بهداشت پوست نوجوانان

• بیش از یک بار ممنوع

• بیماری پیس

• پوست بدون چروک

• پاک سازی پوست

• پرسش و پاسخ درباره رفع چروک با تزریق بوتاکس (BOTOX)

• پنج راز جوانی پوست

• پنج عادت مهم برای سلامتی پوست

• پوست آئینه تمام‌نمای بدن

• پوست را از سرما حفظ کنید

• پوست صورت و مراقبت از آن

• پوست لطیف کودکان ، پژمرده از برق نگاه آفتاب

• پوست مصنوعی از تولید تا مصرف

• پوست من، سلام!

• پوست و لیزر

• پوست و مراقبت از آن

• پوست و مو

• پوستت را جوان کن

• پوست‌های ملتهب و مواد حساسیت‌زا

• پوستی بدون چروک با ده ماده غذایی

• پوستی سالم برای همه

• پوستی سالم و شاداب

• پوستی که ویتامین می‌خورد

• پیری را به عقب بیندازیم

• پیشگیری از چین و چروک پوست

• پیشنهاداتی برای پوست شما

• پیلینگ با اسید میوه

• پیلینگ لیزری چیست؟

• تابستان، فصل کک و مک

• تاتو ؛ درمانگری یا ویرانگری

• تاتو آری یا خیر!!!

• تاتو دشمن زنان زیبا

• تاتو و عوارض ناشی از آن

• تاثیر ۷ میوه بر پوست صورت
• تاثیر انواع ویتامین ها به روی پوست
• تاثیر چشمگیر آب، سبزی و میوه‌های تازه در درمان عوارض پوستی
• تاوان سنگین برنزه شدن
• تراشیدن ریش و اثر آن بر روی جوش‌های صورت
• تغذیه و جوش صورت
• تغییرات پوستی به وراثت و محیط بستگی دارد
• تکنولوژی PHA
• تکنیک های جدید زیبا سازی و جلوگیری از پیری پوست
• تمام آنچه خانم‌ها باید درباره فصل گرم بدانند
• توصیه های لازم برای دم کردن گیاهان برای تهیه ماسک
• تونیک‌های محکم‌کننده پوست صورت
• تهدید علیه امنیت پوستی
• جوان کننده پوست
• جوانی با پوستی بدون چروک
• جوش صورت و ایزوترتینوئین
• جوش‌های سرسياه از کجا می‌آیند؟
• چرا پوست خشک می شود؟
• چرا صورتم جوش می زند؟
• چگونه با جوش‌هایمان مقابله کنیم؟
• چگونه پوستی نرم و لطیف داشته باشیم؟
• چگونه استفاده از گیاهان دارویی برای تهیه ماسک
• چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟
• چگونه از ضد آفتاب استفاده کنیم؟
• چگونه پوستمان را اتو بکشیم؟
• چگونه پوستی شاداب داشته باشیم
• چگونه جوان بمانیم؟
• چگونه جوش‌هایمان را درمان کنیم؟
• چگونه چروک ها توسط بوتاکس برطرف میشود؟
• چند سوال رایج پوستی
• چند ماسک دوست با پوست
• چو عضوی به درد آورد روزگار

• چه رنگ هایی برای چه پوست هایی

• چه صابونی برای چه پوستی؟

• چهل سال با پوستی زیبا

• چین وچروک در صورت

• چین‌های بی‌رحم، چروک‌های غم‌انگیز

• حساس است، با ملایمت رفتار شود

• حصارى بر سوز پاییز

• حفظ سلامت پوست

• خالکوبی مدرن یا ایدز؟!

• خال‌ها؛ گاهی به سود زیبایی گاهی به زیان سلامت

• خانمهای خانه دار تا دیر نشده به فکر باشید!

• خشکی پوست و درمان آن

• خشکی پوست و مرطوب کننده ها

• خطرات و مضرات آفتاب گرفتن ورزشکاران

• خطرناکترین مد روز

• خواب در وان تمشک

• خوش خط و خال

• در جستجوی پوست از دست رفته

• در زمستان پوست کلفت باشید

• درباره برنزه کردن

• درباره تاتو چه می دانیم؟

• درجه SPF در کرمهای ضد آفتاب چیست؟

• درخششی زیبا اما خطرناک

• درمان جای آکنه

• درمان جای جوش در جوانان

• دست شما درد نکند، خانم!

• دلایل تغییر رنگ پوست

• دو کلمه حرف حساب درباره مد خطرناک برنزه کردن

• ده توصیه مهم برای پوست

• رازهای زیبا شدن

• راهنمای استفاده از کرمهای اتوبرنزه

• راهی برای از بین بردن جوش صورت

- رطوبت پوست و مرطوب کننده ها
- رمز داشتن پوست شفاف
- روزنه پوستی چیست؟
- روش های نوین برای درمان جوش صورت
- روش هایی برای از بین بردن موهای زائد صورت
- روش های مراقبت پوست و شیوه های جوان سازی چهره
- زندگی را از پوست خود نگیرید
- زیبایی با دوپینگ
- زیبایی به زور آمپول
- زیبایی پوست
- سردی و پوست
- سرطان را از رژ لب هدیه بگیرید
- سرکه های آرایشی
- سرگذشت رنگ پوست
- سفید ها بیشتر در خطرند!
- سه نکته برای داشتن پوستی لطیف
- شادابی پوست با ماسک های خوراکی
- شغل شما دشمن پوست شماست
- شفاف باشید!
- شفافیت پوست با عسل
- شما می دانید چه ضد آفتابی بزنید؟
- شوینده ها با پوست چه می کنند؟
- شیر پاک کن ها (cleaning milk)
- صورت بی خط
- ضد آفتاب ها و ۲۰ توصیه مهم
- علت و بهبود جوش های پوستی
- عوارض آمپول زیبایی
- عوارض اعمال زیبایی پوست
- عوارض برنزه کردن زیاد پوست
- غذاهای ضد چروک
- فریب ظاهر کرم های رنگارنگ و زیبا را نخورید
- فواید و نحوه ماساژ صورت

• کدام لباس، برای کدام پوست؟

• کرم پاک کننده

• کرم جوان کننده پوست

• کرم های با عملکرد مشابه بوتاکس (مواد مؤثر ، مکانیسم اثر و ...)

• کرم های ضد چروک

• کشش پوست صورت؛ بایدها و نبایدها

• کک و مک؛ از پیشگیری تا درمان

• کوآنزیم Q۱۰ محافظ طبیعی پوست در برابر چین و چروک

• کوچولوی پر دردسر

• کهیر

• گیاهان و زیبایی پوست

• لایه بردار ماست و گردو

• لایه بردار جو دو سر و شکر قهوه ای

• لایه برداری

• لایه برداری شیمایی پوست

• لوازم آرایش را به قیمت سرطان نخرید

• ماساژ

• ماسک برای از بین بردن یا کمرنگ کردن کک مک

• ماسک برای پوست

• ماسک برای پوست چرب

• ماسک برای پوست خشک

• ماسک برای لطافت و طراوت پوست

• ماسک برای نرمی و لطافت پوست آرنج و سرزانو

• ماسک تخم مرغ و روغن زیتون

• ماسک خانگی پیلینگ

• ماسک شاداب کننده

• ماسک شیر

• ماسک صورت برای پوست چرب و جوش دار

• ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست

• ماسک گل سرخ

• ماسک گلابی؛ شاداب کننده و ضد چین و چروک

• ماسک ماست (پوست چرب و جوش دار)

- ماسک و طرز استفاده ی صحیح از آن
- ماسک های زیبایی و تأثیر آنها بر پوست
- ماسک هایی برای برطرف کردن آفتاب سوختگی
- ماسک هایی برای برطرف کردن پوسته پوسته شدن پوست
- ماسک هایی برای برطرف کردن جوش های چرکی یا دمل
- ماسک هایی برای برطرف کردن چین و چروک پوست و زه کشی آن
- ماسک هایی برای برطرف کردن خارش و سرخی پوست
- ماسک هایی برای برطرف کردن کک و مک پوست
- ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سفید پوست
- ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست
- ماسک هایی برای برنزه کردن پوست
- ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های چرب
- ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های خشک
- ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های نرمال و طبیعی
- ماسک هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت و شادابی و تغذیه آن
- ماسک هلو
- ماسک هندوانه برای پوست حساس
- ماسک های جوانی
- ماسک های زیبایی
- ماسک های میوه ای
- محافظت از پوست کودکان
- محصولات برنزه کننده مصنوعی
- مراقبت از دست
- مراقبت از لب ها
- مراقبت های ویژه از پوست های حساس
- مزایای لیزر نسبت به الکترولیز مو
- مسئله ای بنام تاتو
- معجزه ارزان مرطوب کننده ها
- مواد آرایشی معدنی معجزه یا کلک؟
- مویرگ های سطحی نمایان
- نرم کننده پوست
- نشانه های پیری پوست

- نکاتی جهت بهداشت روزانه پوست
- نکاتی درباره اصلاح صورت آقایان
- نگاهی به اصول محافظت از پوست
- نگران چروک دور چشمتان نباشید
- نور مستقیم خورشید قاتل پوست شما
- نیمه پنهان خارش
- وظایف پوست بدن
- هشت نکته درباره زیبا شدن با غسل
- همه چیز در مورد کشیدن پوست صورت (لیفتینگ)
- همه چیز درباره لک‌های پوستی

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11>

۱۰ فرمان برای شادابی پوست

• آب :

نوشیدن مقادیر کافی آب در هر روز ، به پوست کمک می کند که ظاهری صاف ، نرم ، انعطاف پذیر و جوان تر داشته باشید.

• ویتامین C:

ویتامین C به بدن کمک می کند تا با عفونتها و بیماریها مبارزه نماید . سیستم ایمنی را تقویت کرده و نیز بهبود بیماری را تسریع می کند. مرکبات ، توت ها ، کوجه فرنگی ، گل کلم و کلم بروکلی همگی از جمله مواد غنی از ویتامین C هستند.

• چای سبز:

چای سبز غنی از اکسیدان ها است . همچنین نشان داده شده است که مسبب کاهش سطح کلسترول ، تقویت عملکرد ایمنی و کاهش ریسک ابتلا به برخی سرطانها می شود . با مصرف چای سبز شما متوجه کاهش وزن خود می شوید، در حالی که از کافئین دریافتی خود نیز احساس رضایت می کنید.

• سوپا:

پروتئین های سوپا غنی از آمینو اسیدها ، ویتامین E و بسیاری از آتی



اکسیدان ها هستند . این موارد موجب می شوند که پوست ، مرطوب و بدون چروک باقی بماند

- اسیدهای چرب ضروری :



اسیدهای چرب ضروری (EFAS) مانند امگا ۳ و امگا ۶ که به عنوان چربی های خوب شناخته می شوند به عملکرد سلولی کمک می کند . مانند سایر غذاهای مفید ، اسیدهای چرب ضروری به سلول ها کمک می کند تا اعمالشان را به درستی انجام داده و از این رو سبب پاکسازی پوست ، جلوگیری از ایجاد لک های پوستی ، کاهش چروک ها ، بهبود و سلامت مو و رشد ناخن می گردند.

- شیر:

شیر غنی از کلسیم ، ویتامین های B۱۲، B۲ و D است . کلسیم به همراه ویتامین D که افزایش دهنده جذب کلسیم می باشد . به حفظ استخوانهای محکم و دندانهای سالم کمک می کند . ویتامین B۲ و B۱۲ برای رشد گلبول های قرمز خون که حاملین اکسیژن مورد نیاز سلول ها هستند ، ضروری است . این مواد کمک می کند تا پوست و مو سالم تر و زنده تر به نظر برسند .

- سبزیجات :

سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم پیچ غنی از ویتامین A, E, C و آهن فیبرهستند . که برای زیبایی چهره مهم است .

- ماست :

از آنجا که ماست یک فرآورده لبنی است تمام خواص شیر برای آن قابل ذکر است . ماست همچنین حاوی باکتری های مفیدی است که به هضم غذا مواد غذایی کمک کرده ، سیستم ایمنی را تقویت کرده و زمانی که به عنوان ماسک استفاده می شود ، می تواند سبب آبرسانی و پاکسازی پوست شود.

- سیر:

این ماده اعجاب انگیز سبب کاهش فشارخون ، کاهش کلسترول و حتی پیشگیری از سرطان می شود. این ماده غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها است که کمک می کند شما جوان بمانید.

- شکلات :

شاید شکلات بهترین ماده غذایی برای حفظ سلامتی در دنیا نباشد اما از طریق افزایش میزان اندورفین ها و سروتونین اثرات مثبتی بر روی خلق و خوی شما می گذارد. و سبب آرامش و احساسی خوشایند در شما می شود

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=96595>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۴ تهدید علیه امنیت پوستی

تصور اینکه شما با گاز گرفتن یک دراکولای خون آشام در نیمه های شب از خواب بیدار شوید، خیلی ترسناک است. ولی اگر شما در این لحظات مشغول خاراندن پوست خود باشید، نباید چندان فکر دراکولا را از سرتان بیرون کنید چون اگر یک ذره بین به دست بگیرید و به دقت به پوست و



مویتان نگاه کنید، شاید نه رد پای دراکولای بزرگ بلکه یک قطار از دراکولای‌های کوچک از جنس شپش، ساس، کنه و یا گال را روی پوست و مویتان پیدا کنید. اینها همه موجودات ریزی هستند که ممکن است به جان پوست‌تان بیفتند...



• گال و نقب‌هایش زیر پوست:

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در نیمه‌های شب ببینید کوچولوی‌تان در رخت خواب به جان خودش افتاده است و مشغول خاراندن شدید پوست خودش است. در این زمان بد نیست نگاهی به آنج، زیر بغل، چین باسن، ناف و کشاله‌ران او بیندازید. وجود دانه‌هایی قرمز و یا قهوه‌ای رنگ می‌تواند نشانه انگل گال و یا جرب باشد که به جان پوست کودک افتاده و در زیر پوستش نقب زده است.

باید کودک خود را حداقل یک بار در هفته حمام کنید:

▪ دست‌هایتان را بشویید: باید پس از خارج شدن از دستشویی و قبل از غذا خوردن دست‌هایتان را با آب و صابون به درستی بشویید.
▪ شامپو و صابون استاندارد: هر شامپو و صابونی قادر نیست مو و پوست شما را ضد عفونی کند بنابراین از شامپو و صابون‌های استاندارد استفاده کنید.

▪ ناخن‌ها را کوتاه کنید: برای اینکه کوچولوی شما دچار این انگل به خصوص در مدرسه نشوند، ناخن‌هایشان را همیشه کوتاه کنید.
▪ موهای سر را کوتاه کنید: این قدر از کوتاه کردن موهای پسر بچه‌ها در مدرسه ایراد نگیرید. کوتاه کردن موی سر در پسر بچه‌ها یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به گال است.

▪ لباس‌های زیر را مرتب عوض کنید: عوض کردن لباس‌های زیر یکی از روش‌های اصلی برای پیشگیری از ابتلا به جرب است. لباس‌های زیر خاصیت جذب رطوبت بالایی دارند و در این شرایط انگل‌ها می‌توانند به آسانی رشد کنند.

▪ جوراب‌هایتان را بشویید: کفش و جوراب، محیط مناسبی برای رشد این انگل است چون هم تاریک است و هم مرطوب بنابراین شستن پاهای و جوراب‌ها در پایان روز می‌تواند موجب جدا شدن این انگل از پوست پاهای شما شود.

▪ علامت‌های جرب را جدی بگیرید: وقتی گال و یا جرب به جان پوست شما می‌افتد نشانه‌های مشخصی دارد. مثلاً ممکن است پوست پاهای و بدن به خارش بیفتد، لکه‌ها و یا تغییر رنگ‌هایی در آن دیده شود و حتی دانه‌ها و جوش‌هایی در آن پدید بیاید. این علامت‌ها را جدی بگیرید و با یک متخصص پوست مشورت کنید.

• شپش و آویزان شدن از موها:

حتماً شما هم به گوشه و کنایه به کسی که دیر به دیر به حمام می‌رود می‌گویید «شپش‌نگذاری» ولی این روزها حتی کسانی که زود به حمام می‌روند و موهای خودشان را می‌شویند هم به شپش مبتلا می‌شوند. این شپش‌های سمج به موها آویزان می‌شوند و خون را می‌مکند. این موجودات ریز در کسری از زمان در یک کلاس، در یک خوابگاه و یا در یک آرایشگاه و یا در بین اعضای خانواده پخش می‌شوند. شپش‌ها برخلاف تصور قدیمی‌ها نمی‌پرند بلکه می‌توانند به سرعت بدون و جابه‌جا شوند. اگر شما روسری، شانه، بیگودی و سنجاق‌سر و کلاه کسی را که شپش دارد، قرض بگیرید، باید منتظر باشید که شپش‌ها به آسانی به پوست و موی شما حمله کنند.

▪ شپش‌ها به نقاط پر موی بدن علاقه زیادی دارند بنابراین پوست سر به خصوص پشت سر و پشت گوش از مناطق محبوب شپش‌هاست.
▪ شپش‌ها به آسانی به رنگ موی سر در می‌آیند، پس پیدا کردن و تشخیص آنها در سر خیلی دشوار است.

▪ تا قبل از این تنها راه خلاصی از شر شپش را تراشیدن موی سر می‌دانستند و حکم از ته زدن سرکسی که سرش شپش داشت صادر می‌شد ولی این روزها شامپوهای ضد شپش به بازار آمده‌اند که می‌توانند شپش‌ها را بکشند و تخم آنها را از بین ببرند.

▪ اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار شپش شده‌اید، همه لباس‌ها و ملافه‌های او را باید در آب داغ بجوشانید تا شپش‌ها نابود شوند.
▪ شپش‌ها عاشق موهای نازک و روشن هستند. به همین دلیل کودکان آفریقایی با موهای کلفت و تیره، کمتر از کودکان اروپایی دچار شپش می‌شوند.

▪ اگر به آرایشگاه می‌روید، حتماً حوله، شانه، تیغ و سایر وسایل مخصوص خودتان را همراه ببرید و از وسایل مشترک استفاده نکنید.

• ساس

ساس‌ها عاشق درزهای تاریک و نمور منزل هستند. شکاف دیوارها، کف‌خانه، لابه‌لای اثاثیه، پشت کاغذ دیواری، درزهای کمدهای چوبی، قفسه‌های کتابخانه، تشک‌ها و پشته‌ها، جاهایی است که ساس‌ها به آن علاقه ویژه‌ای دارند. در شب و نور کم این انگل‌ها شروع به حرکت می‌کنند و به جان پوست افرادی می‌افتند که در نزدیکی‌شان زندگی می‌کنند.

- برای تشخیص ساس‌ها کافی است ناگهان در طول شب برق را روشن کنید و بتوانید ساس‌ها را ببینید. آنها را می‌توانید در لابه‌لای درزهای ملافه‌ها پیدا کنید. رد خون روی ملافه‌ها، همه نشانه حضور یک مهمان ناخوانده روی پوست شماست.
- اگر شما ویلا و یا خانه قدیمی دارید که حس می‌کنید، ساس‌ها در آن زندگی می‌کنند باید تمام محیط منزل را سم‌پاشی کنید و وسایل آلوده به ساس را بسوزانید. درزهای دیوارها را ببندید و کاغذدیواری‌ها را بردارید.
- در خانه‌های روستایی بهتر است کف منزل با سیمان دوغاب شود و دیوارهای کاهگلی گچ شوند.
- کک و حیوانات خانگی:

اگر شما در منزلتان حیوانات خانگی نگهداری می‌کنید باید از بابت امکان حمله کک‌ها به پوست‌تان نگران باشید. کک‌ها به خصوص روی پوست و موی سگ و گربه زندگی می‌کنند. کک‌ها وقتی به پوست انسان می‌چسبند برآمدگی‌های کوچک قرمز رنگی را روی دور مچ دست و غوزک پا بر جای می‌گذارند. کک‌ها تیره‌رنگ و به اندازه یک دانه کنجد هستند. سرعت‌شان هم خیلی سریع است و با سرعت زیادی روی پوست حرکت می‌کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=358545>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۵ باور غلط در مورد پوست

فکر می‌کنید واقعا پیتزا و شکلات باعث به وجود آمدن جوش‌های آکنه‌ای در شما می‌شوند؟ آیا واقعا برای اینکه از شر جوش‌های خود خلاص شوید سرخ‌کردنی کمتر می‌خورید؟ ۵ نکته زیر تصورات اشتباهی است که اغلب مردم راجع به پوست خود دارند.

• شکلات باعث آکنه نمی‌شود اما شیر چرا!!

اگرچه مطالعات کمی در مورد رابطه رژیم غذایی و آکنه انجام شده است اما در اکثر این مطالعات چیزی راجع به تاثیر شکلات بر آکنه گفته نشده است. مردم اغلب فکر می‌کنند غذاهای چرب مثل شکلات و پیتزا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده و بقیه غذاهای سرخ‌کردنی، یک جورهایی باعث بسته شدن منافذ پوستی‌شان می‌شوند و روغن آن هم به سطح پوست ترشح می‌شود. در واقع آکنه به این علت به وجود می‌آید که منافذ پوست به خاطر



سلول‌های پوستی و باکتری‌های داخل منافذ بسته می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ممکن است ارتباطی بین شیر و بقیه محصولات لبنی با به‌وجود آمدن آکنه وجود داشته باشد. گفته می‌شود که هورمون‌ها و بقیه فعل و انفعالات بدن غدد چربی پوست آکنه به وجود بیاورند.

پزشکان الان به این بیماران توصیه می‌کنند که مصرف محصولات لبنی را محدود کنند اما به هیچ وجه قطع نکنند.

• ضدعرق‌ها و دئودرانت‌ها را بهتر است شب‌ها استفاده کنید

اغلب افراد از این موضوع شکایت دارند که ضدعرق‌ها و دئودرانت‌هایی که استفاده می‌کنند خیلی موثر نیستند. یک روش برای مقابله با این مساله این است که ضدعرق‌ها و اسپری‌ها را شب، قبل از خواب استفاده کرد. صبح بعد از بیدار شدن از خواب هم یک نوبت دیگر دئودرانت استفاده کنید. این‌طور میزان تعریق‌های آزارنده را به حداقل می‌رسانید. کسانی که تعریق شدید دارند و از این موضوع ناراحت هستند بهتر است به یک متخصص پوست مراجعه کنند.

برای این افراد گاهی محلول بوتوکس تزریق می‌شود که به مدت ۶ تا ۹ ماه جلوی تعریق غدد عرق ناحیه تزریق را می‌گیرد. خال‌های مسطح هم می‌توانند زمینه یک سرطان پوست باشند اغلب افراد فکر می‌کنند فقط وقتی یک خال بزرگ و گوشتالو روی سطح پوست‌شان به وجود بیاید می‌تواند نشانه سرطان باشد. این افراد غالباً خال‌های مسطح یا ضایعات همسطح پوست را که تغییر رنگ داده‌اند نادیده می‌گیرند. در حالی که این ضایعات مسطح هم می‌توانند زمینه یک ملانوما یا سرطان پوست باشند.

به‌طور کلی باید در مورد ضایعات پوستی متوجه چهار نکته زیر باشید؛ ضایعات و خال‌های نامتقارن، ضایعاتی که لبه و حاشیه نامنظم دارند رنگ غیرطبیعی ضایعات و سایر ضایعات بالاتر از نیم‌سانتی‌متر می‌تواند خطرناک باشد. به غیر از اینها هر نوع تغییر در شکل ضایعات پوستی، هشداردهنده محسوب می‌شود.

• داروهای ضدآکنه را باید روی تمام صورت مالید نه فقط روی جوش‌ها

اغلب کسانی که گرفتار آکنه هستند، داروهای ضدجوش‌های آکنه را چه آنهایی که توسط پزشک برایشان تجویز شده و چه آنهایی که خودشان از داروخانه‌ها تهیه کرده‌اند فقط روی جوش‌های صورت‌شان می‌مالند و به بقیه پوست کاری ندارند.

در حالی که اکثر این داروها، بیشتر برای جلوگیری از به وجود آمدن جوش‌های جدید در جاهای دیگر پوست تهیه شده‌اند و فقط جوش‌ها را از بین نمی‌برند و خشک نمی‌کنند.

این داروهای ضدآکنه، باکتری‌های سراسر پوست را که باعث به وجود آمدن یک جوش چرکی می‌شوند از بین می‌برند و به همین دلیل بهتر است در سراسر پوست صورت به کار برده شوند.

• زخم‌هایی که پانسمان شده‌اند زودتر از زخم‌های باز بهبود پیدا می‌کنند

این تصور غلط بین مردم وجود دارد که فکر می‌کنند با بازگذاشتن زخم و هوا خوردن آن، زخم زودتر خوب می‌شود. به همین دلیل بعد از یکی دو روز از پانسمان، زخم آن را باز می‌کنند تا به اصطلاح هوا بخورد و خشک شود. در واقع مطالعات نشان داده است که زخم‌ها در یک محیط مرطوب بهتر بهبود می‌یابند. بنابراین بهتر است تا جایی که امکان دارد با یک پانسمان استریل و پماد آنتی بیوتیکی مثل پماد نئومایسین زخم را مرطوب نگه داشت تا کاملاً خوب شود.

• ویتامین E جلوی خوب شدن زخم‌ها را می‌گیرد

این نکته تقریباً خلاف آن چیزی است که مردم تصور می‌کنند. در واقع ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که جلوی آسیب‌های اکسیداتیو پوست را می‌گیرد اما هیچ مطالعه‌ای وجود ندارد که نشان بدهد این ویتامین می‌تواند باعث بهبود زخم‌ها بشود.

در واقع براساس بررسی‌ها مشخص شده است که این ویتامین به‌خاطر همین خاصیت خود جلوی بهبود سریع زخم را می‌گیرد و جوش خوردن زخم را آهسته می‌کند.

بهتر است به جای استفاده از ویتامین E، از ژل‌های سیلیکونی که به صورت ورقه درآمده‌اند برای پوشاندن زخم و کمک به جوش خوردن سریع‌تر آن استفاده کرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=321812>

۵ عامل اصلی پیری پوست

پیر شدن پوست نیز همانند همه بیماری‌های پوستی دارای عواملی است که با دوری از آنها می‌توانید همیشه پوست جوان و شادابی داشته باشید. (۱) فقدان رطوبت: پوست خشک نه تنها ایجاد ناراحتی می‌کند، بلکه به دلیل نبودن آب کافی در سطح پوست، آنزیم‌های پوست عملکرد صحیحی نخواهند داشت. در نتیجه پوست نمی‌تواند به‌طور خودکار التهابات ناشی از آلودگی، مصرف قند زیاد و نور خورشید را التیام بخشد. بنابراین استفاده از مواد مرطوب‌کننده بسیار مهم است.

(۲) آلودگی: آلودگی‌های موجود در محیط اطراف ارمغان دنیای مدرن است و البته موثرترین دشمن برای سلامت و شادابی پوست. تنها راه مقابله با این آلودگی‌ها استفاده از مواد آنتی‌اکسیدان‌دار است. این مواد از طریق رژیم غذایی مناسب مثل خوردن شکلات تیره، میوه‌ها و سبزیجات به خصوص میوه‌های خانواده توت و انار و چای سبز حاصل می‌شود.



(۳) ژنتیک: سهم عمده‌ای از خاصیت و کیفیت پوست مربوط به ژنی است که شما از والدین خود کسب کرده‌اید و متخصصان سعی بسیاری در پیدا کردن این ژن موثر دارند.

(۴) دخانیات: دخانیات باعث از بین رفتن کلاژن - یکی از مهم‌ترین پروتئین‌های ساختاری پوست می‌شود. و نتیجه آن بروز علائم پیری نظیر چین و چروک پوستی و مانع از خون‌رسانی کافی به پوست می‌شود و در نتیجه انبوهی از آلودگی‌ها در سطح پوست باقی خواهد ماند و این بهترین دلیل برای ترک سیگار است.

(۵) خورشید: اشعه فرابنفش خورشید عامل تخریبی سلامت و جوانی پوست است. این اشعه باعث ایجاد التهاب پوستی و تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که کلاژن را تخریب می‌کند. به‌علاوه عامل سرطان پوست نیز است. تنها راه مقابله با این عامل طبیعی اجتناب از قرار گرفتن مستقیم در معرض نور خورشید است. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب، حتی زمانی که قصد خارج شدن از منزل را ندارید نیز می‌تواند مفید باشد.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=125936>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۶ سوال و ۶ جواب درباره ضدآفتاب

با گرم شدن هوا و نزدیک شدن به فصل تابستان، بازار ضدآفتاب گرم‌تر می‌شود. این در حالی است که پزشکان و متخصصان پوست می‌گویند ضدآفتاب مختص فصول گرم سال نیست و همیشه باید از آن استفاده کرد. پرونده این هفته به ضدآفتاب اختصاص دارد و به برخی از رایج‌ترین پرسش‌هایی که درباره ضدآفتاب مطرح است، پاسخ می‌دهد...

• درجه SPF که روی کرم‌های ضدآفتاب نوشته، یعنی چه؟

مواد تشکیل‌دهنده کرم‌های ضدآفتاب به دو روش از پوست محافظت می‌کنند. آنها یا پرتوهای ماورای بنفش خورشید را جذب و راه عبور آن را مسدود کرده یا اینکه پرتوهای ماورای بنفش را منعکس و متفرق می‌کنند. کرم‌های ضدآفتاب بر اساس میزان توانایی آنها در جذب و دفع پرتوهای ماورای بنفش درجه‌بندی می‌شوند که میزان حفاظت در برابر خورشید یا SPF نام دارد.

درجه SPF نشان‌دهنده این امر است که مصرف کننده آن قبل از اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد می‌تواند زیر نور آفتاب بماند. برای مثال

شما می‌توانید بدون استفاده از کرم ضدآفتاب ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید باقی بمانید و احساس سوختگی نکنید. هنگامی که از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنید، می‌توانید زمان ۱۰ دقیقه را ضرب در میزان SPF کرم کنید و به مقدار زمان به دست آمده زیر آفتاب بمانید. اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد به این معناست که شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم می‌توانید در آفتاب بمانید. اگر پس از مدتی مجدداً از کرم استفاده کنید، میزان محافظت آن بیشتر می‌شود اما در مقدار زمان ایمن آن تاثیری ندارد.

• چگونه کرم ضدآفتاب با SPF مناسب را انتخاب کنیم؟

بهترین کرم ضدآفتاب، آن است که برای نوع پوست شما ایمنی کافی به وجود بیاورد. جدول زیر می‌تواند در تصمیم‌گیری به شما کمک کند. توجه کنید که مشورت با پزشک در انتخاب کرم ضدآفتاب مناسب توصیه می‌شود، به خصوص اگر شما از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش می‌دهند، استفاده می‌کنید یا پوست بسیار حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

• چگونه ضدآفتاب را به کار ببریم؟

قبل از مصرف کرم ضدآفتاب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید یا از کرم ضدآفتاب محتوی مرطوب‌کننده استفاده کنید.

ضدآفتاب باید به تمام نقاط باز بدن مالیده شود، به خصوص صورت، گوش‌ها، گردن قسمت‌های فوقانی سینه، پشت دست‌ها، قسمت‌های بدون موی سر در مردان.

هر نوع ضدآفتاب با هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست مؤثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود.

بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین می‌رسد. در این فاصله زمانی باید از قرار گرفتن به طور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود.

پس از غوطه ورشدن در آب مجدداً باید از ضدآفتاب استفاده کرد. به دنبال ورزش و فعالیت‌های بدنی که تعریق بدن سبب پاک شدن ضدآفتاب می‌گردد، باید دفعات استفاده از این فرآورده را افزایش داد.

بهتر است که حدود ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب از ضدآفتاب استفاده شود تا زمان لازم برای نفوذ ماده به درون لایه کراتینی پوست فراهم باشد.

• چه کرم ضدآفتابی برای کودکان بخریم؟

پوست کوچولوها هم در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید بسیار حساس است بنابراین باید وقتی سری به فروشگاه می‌زنید، یک کرم مناسب هم برای کوچولویان بخرید. نوع کرم (ژل یا لوسیون یا اسپری) ضدآفتاب کودکان باید به شکلی انتخاب شود که استفاده از آن راحت باشد و به داخل چشم و یا دهان آنها وارد نشود. از محصولات مخصوص کودکان حتماً استفاده کنید زیرا این‌گونه محصولات ملایم‌تر و مناسب‌تر هستند.



از محصولاتی که روی آنها برچسب‌های «بدون مواد تحریک‌کننده»، «بدون عطر و مواد خوش‌بوکننده» و یا «ضدحساسیت» نوشته شده استفاده کنید. کرم‌های محافظت از پوست در برابر تابش‌های مضر خورشید (کرم‌های ضدآفتاب) که برای کودکان بزرگ‌تر تهیه شده‌اند نیز با رعایت بعضی از احتیاط‌های معمول برای کودکان کوچک و نوزادان مناسب هستند. مثلا کرم‌های ضدآفتاب کودکان و بچه‌های بزرگ‌تر حاوی رنگ‌های شاد و جذابی می‌باشند که مخصوصا برای جلب نظر بچه‌ها و تشویق آنها به استفاده از این‌گونه کرم‌ها طراحی و ساخته شده‌اند. ممکن است نوزادی که این کرم ضدآفتاب را استفاد می‌کند، مقداری از ترکیبات اضافی را با انگشت به داخل دهان گذاشته و بخورد. البته مقدار کم این مواد خطرناک نیستند اما بهترین راه دورنگاه داشتن این مواد از دسترس کودکان و استفاده نکردن از آنها است.

• آقایان هم باید ضد آفتاب بزنند؟

بسیاری از آقایان از مالیدن کرم ضدآفتاب به صورتشان طفره می‌روند چون اعتقاد دارند این کرم‌ها پوستشان را روشن می‌کنند و پوستشان مانند بانوان به نظر می‌آید ولی این دلیل خوبی برای استفاده نکردن از کرم‌های ضدآفتاب نیست چون بیشتر آقایان در فضای آزاد مشغول به کارند و همین کار در فضای آزاد و در برابر نور خورشید شانس آسیب پوستشان را در برابر این اشعه افزایش می‌دهد. مهندسان، رانندگان، کشاورزان و کارگران آقا از آنجایی که بیشتر در معرض تابش مستقیم خورشید قرار می‌گیرند باید از کرم‌های ضدآفتاب با نمره SPF بالاتری استفاده کنند و در فواصل زمانی کوتاه‌تری نیز آن را روی پوست خود تجدید کنند.

• آقایان باید از کرم ضدآفتاب مخصوص به خود استفاده کنند؟

از آنجایی که آقایان بیشتر در معرض تابش مستقیم خورشید قرار می‌گیرند باید از کرم‌های ضدآفتاب با نمره SPF بالاتری استفاده کنند و در فواصل زمانی کوتاه‌تری نیز آن را بر روی پوست خود تجدید کنند. کرم ضدآفتاب مخصوص آقایان وجود ندارد و کرم‌های ضدآفتاب آقایان و خانم‌ها مشترک است، در ضمن چون معمولا موی آقایان کوتاه‌تر می‌باشد، باید ضمن مالیدن این کرم‌ها روی پوست دست و صورت، به پوست گردن و روی گوش‌ها هم بمالند تا از آسیب‌های احتمالی تشعشعات مضر خورشید جلوگیری نمایند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370825>



۸ اشتباه رایج درباره چین و چروک صورت

۱) جلوی چین و چروک صورت را نمی‌شود گرفت چون جلوی افزایش سن را نمی‌شود گرفت!

اولا) که افزایش سن فقط یکی از علل چین و چروک صورت است
ثانیا) که می‌شود جلوی آن را گرفت یا لااقل می‌شود سرعتش را کم کرد.
چطور؟ با همین توصیه‌های ساده:

ضدآفتاب بزنید؛ از مواجهه طولانی با نور خورشید پرهیز کنید؛ دور سولاریوم و حمام آفتاب خط بکشید؛ موقع صحبت کردن حتی‌الامکان فرم صورتتان را تغییر ندهید؛ از سیگار و هوای آلوده پرهیزید؛ مرطوب‌کننده بزنید و حتی‌المقدور هوای محل کار و زندگی‌تان را مرطوب نگه دارید.





۲) پوست تو خشک است؛ پس صورتت زودتر چین می افتد
چین و چروک در پوست های خشک، نمایان تر است؛ فقط همین!
معنایش این نیست که خشکی پوست، عامل چین و چروک است. چین و
چروک ۲ عامل اصلی دارد: آفتاب و افزایش سن.
۳) وقتی هوا ابری است؛ دیگر ضرورتی ندارد ضدآفتاب بزنیم!
ضرورت دارد؛ حتی در هوای ابری! بین ۶۰ تا ۸۰ درصد از
پرتوهای خورشید قادرند از لایه های ابر بگذرند و به بدن یک شناگر در
عمق ۳۰ سانتی متری آب یک استخر برسند.
۴) برو سولاریوم؛ پوستت جوان می شود!

برعکس! متخصصان پوست می گویند روند پیری پوست در نوجوانانی که زیاد سولاریوم می روند، تقریباً از ۲۰ سالگی شروع می شود و طوری
پیشرفت می کند که پوستشان در ۴۰ سالگی شبیه پوست یک فرد ۷۰ ساله می شود. دلیلش هم روشن است: استفاده از اشعه فرابنفش در
این دستگاه ها بسیار متداول است و این باعث شکست رشته های کلاژن و الاستین پوست می شود و نتیجه اش (در درازمدت) می شود چین و
چروک پوست.

۵) شیرینی بخور؛ پوستت شاداب می شود!

برعکس! مواد قندی، دشمن پوستند؛ دشمن رشته های کلاژن و الاستین که وظیفه شان تامین طراوت و انعطاف پذیری پوست است.
مولکول های مواد قندی باعث می شوند این رشته ها، خاصیت ارتجاعی و انعطاف پذیری شان را از دست بدهند و کم کم سر و کله
چین و چروک ها پیدا می شود. شاهدش هم این که دیابتی ها زودتر از سایرین دچار پیری پوست می شوند.

۶) چین و چروک صورت فقط یک علت دارد: پیری!

چین های صورت معمولاً از حدود ۳۰ سالگی ظاهر می شوند و با گذشت هر دهه از عمر، بین ۶ تا ۱۰ درصد از ضخامت پوست کم می شود و طبیعتاً
چروکیدگی پوست، نمایان تر می شود؛ اما افزایش سن فقط یکی از علل چین و چروک صورت است. پای عوامل دیگری هم در میان است: نور
خورشید، ژنتیک، حرکات ارادی و غیرارادی پوست مانند خنده، گریه، اخم و امثالهم. آنهایی که زیاد چهره در هم می کشند یا زیاد می خندند و
آنهایی که روی صورتشان می خوابند، چهره شان بیشتر در معرض چین و چروک اس

۷) چین و چروک صورت فقط یک چاره دارد: ماساژ پوست و ورزش ویژه عضلات صورت!

نه! با این کار نه تنها اوضاع را بهتر نمی کنید، بلکه اوضاع برخی چین و چروک ها را بدتر هم می کنید؛ مثلاً چین اخم از آن چین هایی است که در اثر
انقباض و حالت گرفتن عضلات صورت تشدید می شود

۸) این که می گویند سیگار پوست را پیر می کند؛ از آن حرف های مبالغه آمیز درباره سیگار است!

هیچ مبالغه ای در کار نیست! سیگار موجب آسیب گسترده رادیکال های آزاد می شود و پیری زودرس می آورد. سیگار موجب گسترش
خطوط دور لب می شود و حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار هم منجر به افزایش فعالیت رادیکال های آزاد سمی در پوست می شود و
آسیب های گسترده پوستی به همراه می آورد.

دکتر محمد کیاسالار

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=129012>

۸ سوال بهداشتی برای داشتن پوستی سالم

(۱) نوشیدن مقدار زیادی آب موجب نرمی و مرطوب شدن پوست می‌شود؟
خیر. با وجود آنکه نوشیدن آب برای داشتن پوستی سالم ضروری است اما آبرسانی مداوم باعث نرم و مرطوب شدن بیشتر پوست و جوان‌تر به نظر رسیدن آن نمی‌شود. میزان رطوبت موجود در پوست شما بیش از هر چیز به این عوامل بستگی دارد:

(۱) میزان رطوبت موجود در هوا.

(۲) مدت زمانی که در آفتاب می‌گذرانید.

(۳) تعداد دفعاتی که روزانه پوست خود را می‌شوید.

(۴) نوع صابون و مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنید.

(۲) برای جلوگیری از خشک شدن پوست، بلافاصله بعد از حمام باید از مرطوب کننده استفاده کرد؟

بله. بعد از حمام و زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است، از کرم یا لوسیون‌های مرطوب کننده استفاده کنید. این کار باعث می‌شود حمام به جای اینکه پوست را خشک کند، موجب تازه و مرطوب شدن پوست شود. وقتی پوست بعد از حمام به طور کامل خشک شود، منابع طبیعی مرطوب



کننده‌اش را بر اثر تبخیر از دست می‌دهد.

(۳) خوردن غذاهای چرب باعث ایجاد جوش می‌شود؟

خیر. غذاها تاثیر کمی روی ایجاد جوش دارند. بنابراین غذاهای چرب و سرخ کرده مانند سیب‌زمینی سرخ کرده منجر به ایجاد یا افزایش جوش‌های روی پوست نمی‌شوند. با وجود این اگر فکر می‌کنید غذاهای بخصوصی جوش‌های شما را بدتر می‌کند، بهتر است از خوردن آنها پرهیز کنید.

(۴) استرس بیماری‌های پوستی چون کهیر، لیبودیاسیس و اگزما را بدتر می‌کند؟

بله. استرس بیماری‌های پوستی مختلف را شدیدتر می‌کند. از استرس دوری کنید.

(۵) بهترین روش برای از بین بردن جوش، شست‌وشوی پی در پی پوست است؟

خیر. شست‌وشوی مداوم موجب آسیب دیدن پوست و بدتر شدن جوش‌ها می‌شود. بنابراین به جای استفاده از صابون‌ها و مواد شیمیایی قوی، مناطق آسیب‌دیده پوست را روزانه با استفاده از شوینده‌های سالم و فاقد روغن تمیز کنید. کرم و ژل‌های مخصوص جوش هم در خشک کردن نواحی چرب پوست موثر است.

(۶) بوی معطری که به محصولات بهداشتی پوست اضافه می‌شود، در ایجاد آلرژی‌های پوستی موثر است؟

بله. از میان موادی که برای ساخت محصولات پوستی استفاده می‌شود، عطر بیش از سایر مواد موجب آسیب‌های پوستی مانند جوش‌های قرمز، زخم و حتی تاول می‌شود. اگر شما دارای پوست حساسی هستید یا سابقه حساسیت پوستی به برخی محصولات بهداشتی پوست را دارید از کالاهایی استفاده کنید که برچسب بدون عطر، یا بدون بو را دارند؛ یعنی در ساخت آنها هیچ بوی معطری اضافه نشده است. در ساخت محصولات معطر، نوعی بو یا عطر خوشایند افزوده می‌شود تا بوی مواد شیمیایی را از بین ببرد.

(۷) تیغ زدن موها موجب ضخیم‌تر شدن آنها می‌شود؟

خیر. تیغ زدن موهای زاید موجب فعال و نو شدن ریشه مو و حتی افزایش سرعت رشد و یا بلندتر شدن موها نمی‌شود. رنگ، تراکم، و بلندی مو به عوامل ژنتیکی و هورمونی بستگی دارد. فقط وقتی موهای بدن را تیغ می‌زنید، در فاصله رشد مجدد آنها در روی پوست احساس زبری خواهید کرد.

۸) بهترین روش برای جوان و سالم نگه داشتن پوست، محافظت از آفتاب است؟
بله. بهترین روش برای نگه‌داری پوست، محافظت از آن در مقابل آفتاب است. اشعه ماوراء بنفش از اشعه‌های قوی خورشید است که به پوست آسیب می‌زند و موجب چروک‌های عمیق، لک و آسیب‌های جدی‌تر مانند تومورهای سرطانی و غیرسرطانی در پوست می‌شود.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=103216>



۹ افسانه یا تصور اشتباه در مورد مراقبت از پوست

بخش عمده ای از محصولات یا درمان های مربوط به پوست بیشتر اوقات همراه با هوجی گری است. آنابل رابرتسون این ۹ تصور غلط را گردآوری کرده سپس با متخصصان بیماری های پوستی در میان گذاشته است همچنین خانم دکتر لویسه چانگ فارغ التحصیل دانشگاه استنفورد و دانشکده پزشکی نیویورک نیز این مطالب گردآوری شده را از لحاظ تخصصی مرور کرده تا با اطلاعات جاری پزشکی منافات نداشته باشد. خانم دکتر چانگ مطالب سایت WebMD را از لحاظ پزشکی مرور می کند.

▪ تصور اشتباه اول:

می گویند برنزه کردن پوست هیچ اشکالی ندارد به خصوص اگر محفظه مخصوص برنزه شدن محتوی اشعه فرابنفش از نوع B نباشد. همه ما می دانیم که برنزه کردن پوست ناسالم و یکی از دلایل ایجاد سرطان پوست همچنین پیر و چروکیده شدن زود هنگام پوست است. در حال حاضر بسیاری از شرکت ها مدعی هستند آن بخش مضر از پرتوها به خصوص فرابنفش نوع B را که عامل اصلی آفتاب سوختگی است به کمک فیلترها و صافی

های مخصوص حذف می کنند اما دکتر جنی کیم استادیار پزشکی دانشکده پزشکی دیوید گیفن دانشگاه کالیفرنیا می گوید هر چقدر هم از فیلتر استفاده شود دلیل اصلی برنزه شدن پوست در معرض قرار گرفتن آن با پرتوهای فرابنفش است و این اشعه به اعماق پوست نفوذ می کند و پیرشدگی زودرس و حتی سرطان را به دنبال دارد.

▪ تصور اشتباه دوم:

هرچه عدد SPF روی مواد آرایشی بالاتر باشد بهتر می تواند از پوست محافظت کند. سه نوع اشعه یووی یا فرابنفش وجود دارد که با سه حرف A، B و C مشخص می شوند. نوع A از همه نافذتر است و رنگدانه های پوست را تغییر داده و باعث اصلی برنزه شدن است. نوع B دلیل اصلی آفتاب



سوختگی است اما هر دو نوع می تواند به ماده وراثتی انسان یعنی DNA لطمه وارد کند و پیری و چروکیدگی زودرس ایجاد کند. نوع C جذب جو زمین می شود و به انسان نمی رسد. عدد SPF میزان محافظت در برابر اشعه یووی از نوع B را مشخص می کند اما اگر مواد آرایشی محتوی دی اکسید تیتانیوم یا اکسید روی هم باشد در آن صورت نوع A را هم جذب می کند. عملکرد بهتر هم به وجود موادی از قبیل مکسوریل، اکسی بنزون، یا اووبنزون بستگی دارد. با این وصف مواد آرایشی مانع رسیدن اشعه یووی به اعماق پوست به طور کامل نیست.

▪ تصور اشتباه سوم:

در روز ابری نیازی به محافظت در برابر اشعه یووی نیست. حتی در روز ابری هم پوست انسان از خطر اشعه فرابنفش در امان نیست و نیاز به مراقبت دارد. مواد آرایشی هم شما را اشتباه نیندازد چون سازندگان مواد آرایشی مدعی هستند که محصولاتشان محتوی مواد جذب کننده یووی است و محصولات خود را با اعداد مختلف SPF به فروش می رسانند اما به خاطر داشته باشید که مواد آرایشی جلوی اشعه یووی را نمی گیرند. دکتر لسلای بومان مدیر گروه مواد آرایشی دانشگاه میامی و نویسنده کتاب راه حلی برای تعیین نوع پوست می گوید حداقل باید ۱۴ تا ۱۵ برابر آنچه یک فرد عادی برای آرایش استفاده می کند باید به صورت مالیده شود تا اثر ضدیووی داشته باشد.

▪ تصور اشتباه چهارم:

مالیدن صابون به صورت باعث سلامت پوست و جلوگیری از بروز جوش در صورت می شود. دکتر ساندی جانسون متخصص پوست شاعل در گروه بیماری های پوستی در فورت اسمیت می گوید: «اتفاقاً برعکس زدودن چربی پوست و بردن یک لایه از سطح پوست هم موجب کاهش میزان محافظت از پوست می شود و هم باعث افزایش احتمال آفتاب سوختگی و بروز بثورات جلدی می شود.» به نظر وی بهتر است پوست صورت با ملایمت شسته شود و بد نیست که از مواد مرطوب کننده یا کرم های ضدآفتاب استفاده شود.

▪ تصور اشتباه پنجم:

وقتی جوش صورت چرکی می شود بهتر است چرک را از پوست خارج کرد. ساندی جانسون در این باره هم می گوید: وقتی با فشار چرک را از پوست خارج می کنید در ظاهر از شر آن خلاص می شوید غافل از این که بخشی از این چرک به لایه های عمیق تر پوست رخنه می کند. هر چه این چرک به لایه های عمیق تر می رود واکنش های التهابی پوست را تشدید می کند برای همین چند روز بعد دوباره جوش های جدید سر برمی آورد.

▪ تصور اشتباه ششم:

microdermabrasion برای مراقبت از پوست مناسب است. بومان می گوید استفاده از آن به تمام معنی هدر دادن پول است.

▪ تصور اشتباه هفتم:

محصولات گران تر بهترند. مواد اولیه سازنده بسیاری از محصولات با هم مشابهند. دکتر کیم می گوید اگر می خواهید پول به بسته بندی بهتر یا بوی مطبوع تر یا احساس خوشایندتر بدهید این بستگی به ذائقه شما دارد والا لزوماً گران تر به معنی بهتر نیست.

▪ تصور اشتباه هشتم:

محصولات ضدچروک پوست می توانند چروک پوست را از بین ببرند. اکثر این مواد فقط با هیدراته کردن پوست باعث نشاط و شادابی موقت پوست می شوند. بنابراین به دام هوچی گری نیفتید. فقط رتینول و ترتینوئین تا حدودی مؤثرند اما معجزه آسا هم نیستند.

▪ تصور اشتباه نهم:

اشعه لیزر می تواند فرد را ۲۰ سال جوان کند البته روزه روز خواص استفاده از لیزر آشکارتر می شود و تا حدودی در برداشتن لکه ها و خال ها به کار می آید. گاهی حتی در فعال کردن کولژن پوست مؤثرند و عوارض جانبی کمتری دارند اما بهتر است واقع بین باشید و به دام هوچی گری نیفتید، لیزر انسان را جوان تر نمی کند.

منبع : روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=319923>

آراستگی با میوه و سبزی

کسانی که به دنبال زیبایی و جوانی جاودانی اند، همیشه آرزو داشته اند که زیبایی خود را با موادی حفظ کنند که اثرات جانبی نداشته باشند.

- سیب: از آب سیب مخلوط با سرکه جوی سبز شده می توان برای موها استفاده کرد. این کار سیب می شود که موهای خاکستری، رنگ طلایی به خود بگیرد. یک سیب را به شکل خمیر درآورید و آن را روی صورت بگذارید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید بماند، سپس صورت خود را بشوید، علاوه بر این، این خمیر را در صورتی که آب دار باشد، می توان روی چشم ها نیز قرار داد. پوست سیب را روی دست و پا بمالید تا نرم شود.



کنید.

زردآلو یکی از چند مواد اصلی در تهیه کرم های صورت است. موز: خمیری از موز به همراه ماست و یا به تنهایی ماسک بسیار مؤثری برای برطرف کردن لک صورت است. برای از بین بردن لکه های دستانتان، یک تکه موز کال را روی آن بمالید. به علاوه می توانید چند قطره روغن نارگیل یا زیتون و یا کمی عسل روی خمیر موز رسیده بریزید و کرم مناسب دست یا صورت تهیه کنید.

- جو: از آرد جو می توان برای از بین بردن لک صورت استفاده کرد و ماءالشعیر نیز لوسیون مناسبی برای شفاف نمودن مو می باشد.
- هویج: هویج سرشار از ویتامین A است و به عنوان یکی از مهمترین اجزای تولید کرم و ماسک صورت مورد استفاده قرار می گیرد. کمی شیر یا خامه به آب هویج اضافه کنید و قبل از حمام آن را روی پوستتان بمالید. هویج را به صورت خمیر درآورید و کمی شیر به آن اضافه کنید. این خمیر در زدودن تورم اطراف چشم ها بسیار مؤثر عمل می کند.

- کرچک: کرچک گیاهی است که استفاده خارجی از روغن آن بسیار مفید است. کمی روغن کرچک به سرتان بمالید. یک حوله بزرگ را در آب داغ فرو برید و آب آن را کامل بگیرید. سپس حوله را چند دقیقه دور سرتان بپیچید. این عمل سبب می شود که روغن کرچک بهتر و سریع تر در عمق پوست سر شما نفوذ کند. از روغن کرچک برای تیره نمودن و ضخیم تر کردن مژه ها نیز استفاده می شود.

- میخک: میخک یک ضد عفونی کننده قوی است و گیاه پوست های پرجوش یا زخمی را بسرعت بهبود می بخشد. از میخک در ساخت کرم ها و پمادهای طبی استفاده می کنند.

- خیار: خیار ماده ای تمیزکننده، نرم کننده و جمع کننده ملایم پوست است. خیار را رنده کنید و با کمی شیر روی پوست بمالید. این ماسک برای تازگی و طراوت بخشیدن به پوست صورت مؤثر است. مالیدن یک تکه خیار روی پوست، برای پوست های چرب بسیار مفید است.

- تخم مرغ: از تخم مرغ می توان برای جمع کردن منافذ پوست و رساندن مواد مغذی به پوست برای احیای آن استفاده کرد. سفیده تخم مرغ یک تمیزکننده قوی است. اگر یک ساعت قبل از حمام سفیده تخم مرغ را روی موهایتان بمالید مانند یک نرم کننده موهای شما را نرم و براق و خوش حالت می کند.

- عسل: عسل یکی از بهترین مرطوب کننده های طبیعی برای پوست است و برای داشتن پوستی نرم، شاداب و خوش رنگ می توان از ماسک عسل استفاده کرد.
- اسطوخودوس: یکی از گیاهانی است که در ساخت مواد بهداشتی آرایشی از آن استفاده می شود. جدای از رایحه طبیعی، شیرین و ملایم آن، اسطوخودوس پوست را سفت و شاداب می کند و یکی از مواد اولیه تهیه شامپوی بچه است.
- لیمو: لیمو یکی از بهترین تمیزکننده های طبیعی پوست است و پوست صورت را بدون آسیب رساندن به لایه های آن پاک می کند. از طرفی لیمو یک جمع کننده پوست است و به جمع شدن منافذ پوست کمک می کند. از لیمو در ساخت کرم ها، لوسیون ها قبل از حمام، تمیزکننده های پوست و ماسک استفاده می شود.
- پرتقال: پوست پرتقال را در آفتاب خشک کنید. سپس آن را بکوبید و به عنوان ماسک صورت مورد استفاده قرار دهید. پوست پرتقال اثر فوق العاده ای روی سفتی پوست دارد. وست خشک شده پرتقال را در آب جوش خیس کنید و بگذارید یک شب بماند، صبح آن را صاف کنید و به عنوان تمیزکننده صورت مورد استفاده قرار دهید.
- هلو: از جمله میوه هایی است که برای پوست بسیار مفید است. هلو را به صورت خمیر درآورید و آن را به عنوان ماسک روی صورت بمالید. این ماسک برای پوست های خشک بسیار مفید است.
- سیب زمینی: سیب زمینی از بین برنده لک های صورت است. سیب زمینی را رنده کنید. آب آن را بگیرید و روی پوست بمالید. آب سیب زمینی اثر جمع کنندگی دارد و پف اطراف چشم را از بین می برد.
- کمی خامه یا شیر و اندکی زردچوبه را به سیب زمینی له شده اضافه کنید و مخلوط کنید. سپس این ماده را مانند کرم روی صورت بمالید. یک سیب زمینی خام له کنید و در یک تکه پارچه بپیچید و روی چشم هایتان بگذارید. این کار سبب از بین رفتن کیسه های زیر چشم می شود.
- گل رز: از گلبرگ های گل رز برای ساخت گلاب استفاده می شود. این محلول بهترین تونیک تمیزکننده پوست است. گلاب پوست های خشن را نرم کرده و منافذ بزرگ و عمیق پوست را جمع می کند و می بندد. از گلاب به عنوان نرم کننده در ساخت لوسیون ها، کرم ها و پمادهای صورت استفاده می شود.
- مریم گلی: خاصیت شفابخش این گیاه مشهور است. در عهد باستان از این گیاه برای معالجه اختلالات و بی نظمی های بدن استفاده می کردند. از مریم گلی در ساخت تونیک های گیاهی تقویت کننده و شامپو برای تحریک پوست سر استفاده می کنند و گفته شده موی سر را نیز تیره می کند. نمک: شستن چشم با آب ولرمی که اندکی نمک در آن است، به درخشندگی چشم ها کمک می کند.
- چای: یک تکه پنبه را در چای سرد فرو کنید و آن را روی چشم ها بگذارید. این کار سبب از بین رفتن خستگی چشم ها می شود.
- آویشن: آویشن به عنوان ضدعفونی کننده قوی شناخته شده است و برای ضدعفونی و بهبود زخم ها مورد استفاده قرار می گیرد.
- گوجه فرنگی: از آب گوجه فرنگی می توان به عنوان لوسیون سفت کننده صورت استفاده کرد. یا آن را با کشک یا شیر دلمه شده مخلوط کرد و به عنوان کرم صورت مورد استفاده قرار داد. این کرم برای پوست چرب بسیار مفید است. یک گوجه فرنگی را دو نصف کنید و دو نیمه را با حرکتی دایره وار روی صورت بمالید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند.
- سپس صورتتان را بشوید. یک قاشق غذاخوری آب لیمو، ۲ قاشق غذاخوری خامه و ۳ قاشق آب گوجه فرنگی را با هم مخلوط کنید و نیم ساعت قبل از حمام آن را روی بدنناتن بمالید.
- ماست: ماست خواص فراوانی دارد زیرا دارای آنزیم های متعدد و مفیدی است. ماست یک تمیزکننده طبیعی عالی است و از طرف دیگر در حفظ سلامتی پوست و مو بسیار مؤثر است.

منبع: بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91204>

آرایش در سایه رنگ ها

• نگاهی به تاریخچه هنر آرایش و تکنیک های ترمیمی

فقط کافی است يك دقیقه مقابل ویتترین فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بایستیم و به انواع و اقسام ریمل، کرم پودر، سایه و رژلب که در رنگ های متنوع و جعبه های زیبا از پشت شیشه خودنمایی می کنند، خیره شویم. به دقیقه دوم نمی رسد که هوس یکی از آنها به سرمان می زند و خود را تسلیم فاکتور فروش می کنیم. معلوم نیست چه جاذبه ای در لوازم آرایشی نهفته که آدم را در عرض چند دقیقه ناچیز به تکاپوی خرید می اندازد.

مطمئناً جادوی رنگ ها در آن بی تاثیر نیست. دیدن چند ردیف سایه مثل مداد رنگی هایی که در يك جعبه بیست و چهارتایی کنار هم چیده شدند کافی است که آدم را يك هو به وسوسه خرید بیندازد.

وسوسه لوازم آرایش ریشه ای تاریخی دارد. از تصویر معروفی که کلئوپاترا را نشسته بر صندلی مقابل چندین جا عطری و سرمه دان نشان می دهد،



می توان قدمت آن را فهمید.

اولین مردمانی که از لوازم آرایش (البته نه به شکل امروزی) استفاده می کردند، مصریان بودند. در حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای مراسم مذهبی عطریات و لوازم آرایش مصرف می کردند.

عصاره گیاهان معطر را به بدن می مالیدند تا پوستی نرم و خوشبو داشته باشند.

استفاده از حمام معطر نیز به این دوران تعلق دارد. حمام شیر که کلئوپاترا برای زیبایی پوستش استفاده می کرد، امروزه چنان مورد توجه متخصصین پوست قرار گرفته که در بسیاری از انستیتوهای پاریس وان شیر را می توان دید. رومی ها نیز از شیر الاغ برای صاف و صیقلی شدن پوست شان استفاده می کردند. لوازم آرایش آن زمان از ریشه، برگ و صمغ درختان و برخی مواد معدنی مثل محلول کربنات دو پلمب که در نقاشی به عنوان رنگ سفید به کار می رفت، تهیه می شدند. مصری ها از دوده چراغ برای سیاهی ابروها و یا اکسید آهن برای تهیه سرخاب استفاده می کردند.

یونانی ها همچنان از مخلوط ریشه گیاهان با روغن به عنوان سفت کننده پوست بهره می گرفتند. از قرون وسطی به بعد آرایش کم کم به شیوه امروزی درآمد. بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لب ها زده می شد. صورت سفید، موهای بور، گونه های برجسته قرمز و لبان قرمز فرم دلخواه زنان آن زمان بود. از ترکیب سفیده تخم مرغ، لیمو، نمک حاوی اسیدبوریک و سدیم برای سفید کردن صورت، از زعفران برای قرمزی لب ها و از نعناع برای سفید کردن دندان ها استفاده می کردند.

در قرن پانزدهم که فلورانس تحت حکومت مدیچی ها بود، ایتالیا به عنوان مرکز زیبایی مورد توجه قرار گرفت. کاترین مدیچی نیز نخستین مرکز عطر و لوازم آرایش به نام Santa maria novella در فلورانس را راه اندازی کرد. پس از اینکه ملکه فرانسه شد اولین مرکز آرایش در پاریس را نیز تاسیس کرد. در همین زمان استفاده از گیاهان و میوه ها به عنوان ماسک نزد زنان ثروتمند اروپا متداول شد.

ماسک هایی که از ترکیب پودر پیاز، کره، عسل، آرد حبوبات، تخم مرغ و چربی غاز ساخته می شدند و برای صاف شدن پوست به کار می رفتند. در این زمان آرایش چشم زیاد باب نبود، آنچه بیش از همه روی صورت نمایان بود، سرخی گونه ها و لب ها بود. اما در قرن ۱۸ قرمزی آرایش ها کم

شد. لب ها و گونه ها صورتی شدند. اما چشم ها همچنان بدون آرایش ماندند.

در قرن ۱۹ که مادام دکولاس انستیتو زیبایی و سلامت پوست در پاریس را راه انداخت اولین نوع سایه و رژلب و رژگونه های رنگی به بازار آمدند. مادام که بیش از آرایش به سلامت پوست اهمیت می داد، برای اولین بار کرم های آرایش را با گیاهان دارویی مخلوط می کرد و در دسترس مشتریان قرار می داد.

«از زمان جنگ جهانی دوم تا به امروز دنیای آرایش سه مرحله را طی کرده، یکی سال های جنگ، که سال رکود لوازم آرایش بود. دومی، از ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۰ که به دوره افراط و زیاده روی آرایش معروف است و دیگری از اواخر ۸۰ تا به امروز که آرایش بیش از آنکه به شکل نقاب رنگین روی صورت باشد، ترمیمی و تکمیل کننده عیوب و ناهمواری های صورت است. ابروهای باریک، سایه های کمرنگ، گونه های ملایم و رژلب های براق از ویژگی های این دوره آرایشی اند.» اینها جملات النا ملیک است. کسی که در ایتالیا «بانوی آرایش» می نامندش و جزء پایه گذاران رشته گریم در ایتالیا است و اکنون مدیریت شرکت آرایش Lierac را بر عهده دارد. ملیک با اینکه بانوی آرایش نام گرفته ولی بی هیچ آرایشی در محافل هنری ظاهر می شود. موهای کوتاه خرمایی دارد و به جز یک رژلب قرمز از محصولات آرایش دیگری استفاده نمی کند. به قدری ساده است که وقتی او را در رستوران Panama میلان (جایی که قرار گذاشته بودیم) دیدم، فکر کردم شخصی است که برای شنیدن این گفت و گو آمده است. چرا که ملیک از ستون نویسندگان پروپا قرص مجلات آرایشی در ایتالیا است. النا ملیک، زاده ایتالیا است و اصالتی ارمنی دارد. مادرش آلساندرا ملیک باباخانیان یکی از ارامنه ساکن پترزبورگ است که در جنگ جهانی دوم به میلان می رود و به عنوان گریمور در سالن تئاتر میلان مشغول به فعالیت می شود. النا پس از راه انداختن یک سالن آرایش با کمک یک متخصص پوست به نام دکتر پایوت به پاریس می رود و شروع به ساختن کرم های آرایشی که خاصیت درمانی نیز دارند می کند.

او می گوید: «وقتی دختران جوان را می بینم که آرایش روی چهره دارند، متأسف می شوم چرا که آرایش مخصوص خانم های مسن است که طراوت پوستشان از دست رفته است، نه آنها که با کمی مراقبت می توانند پوستی صاف، یکدست و زیبا داشته باشند.» البته نه او که اکثر متخصصان پوست با آرایش در سنین جوانی مخالفند و تنها استفاده از کرم های مرطوب کننده و یا ضدآفتاب را برای آنها توصیه می کنند. حقیقتاً هم لوازم آرایش تنها می توانند قسمتی از معایب صورت را برطرف کنند و بپوشانند که بیش از همه برای تغییر رنگ و چهره مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از پن کیک و کرم پودر به مرور زمان باعث از دست رفتن طراوت و شادابی پوست می شود. تا سن ۳۰ - ۳۵ سالگی که پوست بدن مقدار زیادی کلاژن تولید می کند می توان بدون استفاده از کرم های آرایشی و تنها با استفاده از کرم ضدآفتاب برای مقابله با اثرات زیان بار خورشید پوستی سالم داشت.

از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند. در خرید لوازم آرایش از پن کیک، کرم پودر تا سایه های چشم رعایت نکاتی که به سازگاری آنها با پوست ارتباط دارد، ضروری به نظر می رسد.

التهاب تماسی تحریکی، التهاب تماسی آلرژیک، کهیر تماسی، ایجاد کومدون (جوش های ریز) و بروز تاول ریز خارش دار و آکنه از شایع ترین عوارض پوستی است که به دنبال مصرف لوازم آرایش نامرغوب ایجاد می شود. هر کرم یا پماد چرب کننده ای که به صورت چند لایه مصرف می شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث بروز واکنش های پوستی شود. برخی مواد رنگی و عطرهای موجود در پودرها باعث ایجاد حساسیت و قرمزی شده که بلافاصله پس از قطع استعمال بهبود می یابند.

اما به طور کلی مالیدن پن کیک (پودر) بهتر از استفاده چند لایه کرم پودر است. پن کیک حالت براق پوست را ثابت می کند، پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می کند، عرق را جذب نموده و حالت چرب و روغنی پوست را از بین می برد. پن کیک بیشتر برای پوست چرب توصیه می شود. افراد با پوست خشک لازم است قبل از استعمال پن کیک پوستشان را با کرم مرطوب کننده چرب نمایند. برخی مواد آرایشی وقتی روی پوست قرار می گیرند، احتمال بروز عوارضی نظیر کهیر، آفتاب سوختگی و لکه های تیره را تشدید می کنند. کرم پودرها و مواد آرایشی حاوی عطر از این نوع هستند. عطرها که معمولاً در بیشتر محصولات به عنوان خوشبوکننده یافت می شوند مهمترین عامل بروز کهیرهای پوستی اند. توصیه می شود لوازم آرایشی که برچسب Free fragrant دارند خریداری کنید.

توجه به مدت زمان استفاده از لوازم آرایش نیز راه دیگری برای کاهش آلرژی های پوستی است. متخصصان توصیه می کنند، بیش از ۶ ماه از یک کرم پودر یا پن کیک استفاده نشود. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از ۶ ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب تا وقتی در یخچال باشد می توان برای مدت یک سال استفاده نمود. در میان لوازم آرایش رژلب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد. گرچه آن هم نباید در مجاورت نور و هوای گرم قرارگیرد که فاسد بشود. رژلب مرغوب با روغن مناسب از ترك خوردن و خشك شدن لب جلوگیری کرده اثر حفاظتی بالایی بر لب خواهد داشت.

- توصیه محققان زیبایی برای خرید رژلب به شرح زیر است:

رژلب باید چرب و متناسب با فرم و رنگ دندان خریداری شود. سفید بودن دندان ارتباط مستقیمی با زیبایی لب ها دارد. اگر به واسطه سیگاری بودن دندان هایتان زرد است از رژلب براق با رنگ های شاد استفاده نکنید. رژلب تیره و مات از رنگ زرد دندان ها کاسته و جلوی نمایان شدن آنها را می گیرد. رژلب قرمز و نارنجی هم چندان به سیگاری ها نمی آید، بیشتر به افراد با دندان های مروارید شکل پیشنهاد می شود. توصیه مهم دیگر برای نگهداری فرم لب ها قطع استعمال سیگار و خندیدن است. خنده باعث سفت شدن عضلات ناحیه لب شده و به استحکام ماهیچه های لب کمک می کند.

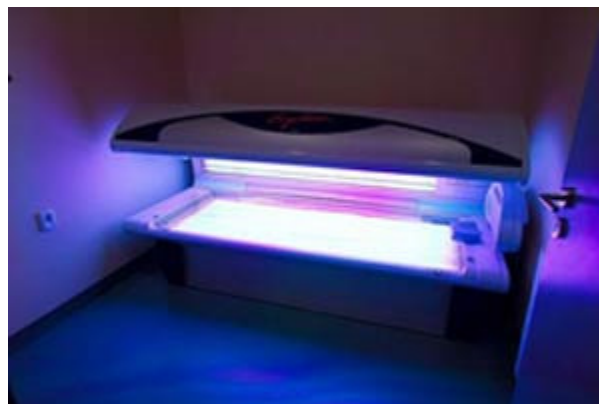
منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=230234>



آشنایی با انواع، علل و عوارض برنزه شدن در تابستان

اوایل فقط وقتی تابستان شروع می شد، عده ای به فکر تغییر رنگ می افتادند. برنزه شدن در تابستان، همان قدر باکلاس به نظر می رسید که آفتاب سوختگی در زمستان؛ با این تفاوت که اولی از گذران تعطیلات در کنار ساحل دریا حکایت می کرد و دومی از ورزش و تفریح در پیست های اسکی. اما کم کم این تغییر رنگ های فصلی، جای خودشان را دادند به تغییر رنگ های همیشگی؛ و حالا خیلی ها، به ویژه خانم ها، تلاش می کنند در تمام طول سال برنزه باشند تا زیباتر جلوه کنند؛ جلوه ای که بهایی بیش از سلامتی در پی دارد. برنزه شدن در برابر آفتاب، یک واکنش طبیعی از طرف بدن است که با تحریک اشعه ماوراءبنفش نور خورشید شروع می شود.



برنزه شدن، در واقع، سپر دفاعی بدن برای حفاظت از سلول هایی است که ممکن است در اثر این اشعه از بین بروند، پیر بشوند یا حتی در مسیر تبدیل شدن به یک سلول بدخیم قرار بگیرند. تیره شدن پوست در اثر نور آفتاب به خاطر افزایش رنگدانه هایی به نام ملانین است که از سلول های ملانوسیت پوست ترشح می شوند. این ملانوسیت ها تقریباً هم خانواده گلبول های سفید خون هستند و کاری مشابه گلبول های سفید انجام می دهند: دفاع. با این فرق که محدوده آنها در سطح پوست است. ملانین ها و ملانوسیت ها را می توان به صورت تجمع یافته در یک نقطه پوست دید. این نقطه همان چیزی است که ما آن را به نام خال می شناسیم. به طور کلی می توان گفت که یکی از اهداف اصلی این سلول ها، جلوگیری از مواجهه بیش از اندازه بدن با اشعه های آفتاب است. پوست به عنوان بزرگ ترین عضو بدن، اولین سپر دفاعی بدن در برابر آلودگی های آب و هوای اطراف محسوب می شود. لایه های مختلف پوست، کارکردهای متفاوتی دارند، اما اولین لایه همان است که سلول های ملانوسیت در آن قرار دارند.

تعداد این سلول‌ها در بدن تمام انسان‌ها تقریباً به یک اندازه است (حدود ۵ میلیون) و فقط میزان ترشح رنگدانه‌های آنها است که باعث تفاوت رنگ پوست در نژادهای مختلف می‌شود. مثلاً در بدن سیاه‌پوست‌ها، ملانوسیت‌ها ملانین بیشتری ترشح می‌کنند و تیرگی پوست آنها به همین علت است. بیشتر سیاه‌پوست‌ها در جاهایی زندگی می‌کنند که به خاطر موقعیت جغرافیایی (نزدیک بودن به خط استوا)، آفتاب با شدت بیشتری می‌تابد.

• برنزه شدن توی قوطی

سولاریوم در لغت یعنی بالکن خورشید. سولاریوم در واقع، خانه‌ای شیشه‌ای است که انگار خورشید از همه جای آن می‌تابد. واقعیت این است که با رواج پدیده برنزه شدن، علاقه‌مندان به خورشید هم بیشتر شدند. دیگر در ساحل‌های سرتاسر دنیا به جای کسانی که در آب دریا شنا کنند یا با موج‌ها بازی کنند، می‌شد کسانی را دید که حمام آفتاب می‌گیرند. کسانی هم که دسترسی به ساحل نداشتند، سعی می‌کردند از فضاهای باز و هر جایی که در معرض نور آفتاب باشد برای این منظور استفاده کنند. آنها حتی وسایلی را هم برای بیشتر استفاده کردن از نور آفتاب به کار می‌بردند؛ صفحات صیقلی فلزی یا آینه‌ای که شامل یک مخروط دور صورت و گردن قرار می‌گرفت و نور آفتاب را روی صورت متمرکز می‌کرد. در بعضی کشورها هم که اصولاً آفتاب کمتر می‌تابید، حرص خاصی نسبت به نور خورشید و برنزه شدن به وجود آمده بود. مثلاً همین حالا در انگلستان که به خاطر شرایط جوی اکثراً ابری است، هر وقت آفتاب می‌شود، کارمندا سریع مرخصی ساعتی می‌گیرند تا از حمام آفتاب استفاده کنند.

همین مسائل، عده‌ای را به فکر انداخت تا وسیله‌ای ابداع کنند که کار خورشید را بکند. اولین بار آقای فردریش وولف آمریکایی وسیله‌ای را ساخت که اشعه فرابنفش تولید می‌کرد و باعث برنزه شدن می‌شد؛ همان چیزی که بعدها مدل‌های پیشرفته‌ترش به نام سولاریوم معروف شد. سولاریوم در واقع یک محفظه کوچک است که در آن لامپ‌های فلورسنت خاص به وسیله فسفر، اشعه فرابنفش را تولید می‌کنند. این محفظه در مدل‌های ایستاده و خوابیده قرار می‌گیرد و اکثراً به خاطر راحتی استفاده‌کنندگان، مدل خوابیده آن، رواج بیشتری یافته است. مدت هر جلسه برنزه کردن در این سولاریوم‌ها حداکثر ۲۰ دقیقه است اما جلسات اول را باید در زمان‌های کوتاه‌تری انجام داد تا به تدریج پوست آمادگی برنزه شدن را پیدا کند؛ در غیر این صورت، آفتاب‌سوختگی به وجود می‌آید. پیشنهاد می‌شود جلسات اول استفاده از سولاریوم، جلسات کوتاه ۳ تا ۵ دقیقه‌ای باشند و ظرف ۴ هفته به تدریج به جلسات ۲۰ دقیقه‌ای برسند تا برنزه شدن با کیفیت بهتری اتفاق بیفتد. مکانیسم برنزه شدن در سولاریوم و جلوی نور آفتاب به یک صورت است و در هر دو مورد، افزایش ترشح ملانین اتفاق می‌افتد اما در سولاریوم، به خاطر زمان کوتاه و شدت بالای مواجهه، اشعه فرابنفش به لایه‌های عمقی پوست نمی‌رسد. به همین دلیل هم هست که رنگ برنزه در سولاریوم، کاهی‌تر از رنگ برنزه در آفتاب به نظر می‌رسد. به دلیل این‌که در سولاریوم فقط ملانوسیت‌های سطحی‌تر تحریک می‌شوند، نباید گول تغییر رنگ را خورد و قرار گرفتن زیر نور آفتاب برای افراد تیره هم باعث آفتاب‌سوختگی می‌شود.

بین هر دو جلسه سولاریوم باید حداقل ۴۸ ساعت فاصله باشد تا فرد در معرض اشعه زیاد قرار نگیرد و همچنین توصیه می‌شود که فرد در یک روز، همزمان در سولاریوم و جلوی آفتاب قرار نگیرد؛ چون آفتاب‌سوختگی، ملانین‌های به‌وجودآمده را هم از بین می‌برد و عملاً کارایی برنزه شدن را به خطر می‌اندازد. این مسأله، خلاف عقیده آن‌هایی است که فکر می‌کنند حتماً برای برنزه شدن باید آفتاب‌سوختگی به وجود بیاید. بعد از سال ۱۹۷۸ که اولین بار سولاریوم‌ها در آمریکا شروع به کار کردند، مدتی آن‌قدر طرفدار پیدا کردند که حتی در رستوران‌ها و فست‌فودها هم می‌شد یک دستگاه سولاریوم پیدا کرد. اشعه‌های دستگاه‌های سولاریوم علاوه بر برنزه کردن، مقداری گرما هم ایجاد می‌کنند و نفوذ عمقی این اشعه‌ها در بافت، باعث کاهش جزئی دردهای خفیف عضلانی و اسکلتی می‌شوند. همچنین ثابت شده است که واکنش ترشح ملانین با ساخته شدن ویتامین D همراه است.

ترشح ماده خاصی به نام اندورفین نیز که در این پدیده اتفاق می‌افتد، اثری شادی‌بخش دارد و احساس خوشایندی را در فرد به وجود می‌آورد. این نکات ظاهراً می‌توانند دلایل خوبی برای روی آوردن به سولاریوم باشند، اما توجه به این تحقیق پزشکان که همان عوامل فوق می‌توانند اعتیادآور باشند، باعث می‌شود تا با احتیاط بیشتری به سراغ این وسایل برویم. استفاده از سولاریوم در آمریکا فصلی است، یعنی از اوایل ماه ژانویه (دی‌ماه) تا اواسط ماه می (اردیبهشت‌ماه) برنزه کردن مصنوعی انجام می‌شود. این کار بیشتر به منظور شروع پروسه برنزه کردن است؛ یعنی چند جلسه ابتدایی برای فعال کردن و تحریک ملانوسیت‌ها است و بعد از آن با گرم شدن هوا، فرد، برنزه شدنش را زیر آفتاب انجام می‌دهد؛ اما در اروپا که خیلی از اوقات سال آفتاب وجود ندارد، سولاریوم‌ها بیشتر طرفدار دارند و در تمام طول سال استفاده می‌شوند.

• برنزه شدن با کپسول

با ماشینی شدن زندگی و سرعت گرفتن آن، در عصر پیام‌های کوتاه و فست‌فود و قطارهای سریع‌السیر، بعضی‌ها دیگر حتی حوصله دراز کشیدن ۵ دقیقه‌ای در سولاریوم را هم ندارند و دنبال روشی می‌گردند که سریع‌تر و راحت‌تر آن‌ها را به ظاهر دلخواه‌شان برساند. به همین خاطر، دوباره عده‌ای به فکر افتادند که از این آب گل‌آلود هم ماهی بگیرند. مدتی است که روزنامه‌ها و مجلات پر شده است از تبلیغ قرص‌ها، کپسول‌ها و کرم‌هایی که ادعا می‌کنند ظرف مدت کوتاهی فرد را برنزه می‌کنند. این‌ها تبلیغ موادی است که با مصرف آن‌ها ظاهری شبیه برنزه شدن در آفتاب به وجود می‌آید اما برنزه واقعی نیست و در واقع، همان چیزی است که با نام برنزه تقلبی یا کنسرو برنزه معروف شده است.

۱) محصولات حاوی

دی‌هیدروکسی آستونمعتبرترین قرصی که برای برنزه کردن استفاده می‌شود، محصولی است حاوی همین ماده: دی‌هیدروکسی استون (DHA) که توسط سازمان غذا و داروی آمریکا هم تأیید شده است. DHA بیشتر به صورت کرم و لوسیون مالیدنی مصرف می‌شود. این ماده هیچ کاری به ملانوسیت‌ها ندارد و برای برنزه شدن با آن اصلاً احتیاجی به UV نیست. DHA با سلول‌های مرده در بیرونی‌ترین قسمت پوست ترکیب می‌شود و یک رنگ قهوه‌ای خاص ایجاد می‌کند. این واکنش شبیه همان اتفاقی است که در کارخانه‌های کنسروسازی می‌افتد. DHA سمی نیست، اما باید با احتیاط مصرف شود. تغییر رنگ آن موقتی است و ظرف ۳ تا ۱۰ روز (با ریختن پوست مرده) از بین می‌رود. پس باید حواستان باشد که بعد از استفاده از این ماده کیسه نکشید؛ چون عملاً پوست قهوه‌ای را از بین برده‌اید. دست‌ها هم باید سریعاً شسته شوند، وگرنه رنگ می‌گیرند. کرم باید روی پوست تمیز و خشک استفاده شود و تا ۶ ساعت نیز نباید حمام کرد. اسپری‌های خاصی هم حاوی این ماده وجود دارند که توسط متخصصان به کار می‌رود.

۲) محصولات حاوی تیروزین

ژل‌ها و کرم‌های تأیید نشده‌ای در بازار وجود دارند که گفته می‌شود حاوی محصولات تیروزین‌دار هستند. یک آمینواسید که ادعا می‌شود قادر است به افزایش ملانین منجر شود و پوست را برنزه کند. این محصولات، احتیاج به اشعه فرابنفش دارند و باید بعد از مصرف، زیر نور آفتاب رفت؛ اگرچه هنوز هیچ سازمان بهداشتی و دارویی، آن‌ها را تأیید نکرده است.

۳) هورمون ملانتون

این ماده یک هورمون تحریک‌کننده ملانوسیت است که هنوز در آمریکا و اروپا مجوز پخش نگرفته اما به وفور در استرالیا استفاده می‌شود. بعد از مصرف این قرص باید زیر نور آفتاب رفت تا ملانوسیت‌هایی که تحریک شده‌اند، کار خودشان را بکنند.

۴) محصولات حاوی کانتاگزانتین بحث‌برانگیزترین ماده‌ای که در بازار به نام برنزه معروف است، در واقع چیزی است که کارخانه‌ها برای رنگ گرفتن غذا به آن می‌زنند. کانتاگزانتین که در مقدار کم به عنوان یک رنگ مصنوعی مجاز مصرف می‌شود، مدتی است که در مقادیر زیاد به صورت قرص‌هایی برای رنگ دادن به بدن به کار می‌رود. این ماده بعد از خوردن در تمام بدن پخش می‌شود و در لایه‌های چربی زیر پوست نیز تجمع پیدا می‌کند و بسته به میزان حساسیت پوست‌های مختلف، یک طیف رنگی از نارنجی تا قهوه‌ای ایجاد می‌کند. اولین بار وزارت بهداشت آمریکا از یک تبلیغ با جمله «برنزه طلایی در ۳ هفته» متوجه حضور این ماده در بازار شد و جلوی پخش آن را گرفت. بین ۲ تا ۷ سال طول می‌کشد تا رنگ حاصل از این ماده از بدن پاک شود و با این حساب، ممکن است ۷ سال نارنجی باشید.

۵) برنزه موقت

پودر، اسپری، ژل، لوسیون و مرطوب‌کننده‌های مختلفی که به عنوان برنزه موقت یا برنزه یک‌روزه استفاده می‌شوند، در واقع چیزی جز رنگ آرایش نیستند. این‌ها به راحتی با آب و صابون شسته می‌شوند و نمی‌شود آن‌ها را زیر لباس استفاده کرد.

• دردهای خوش‌قیافگی

شیوع سرطان پوست در ایالت کوئینزلند استرالیا ۷۴ درصد بیشتر از بقیه نقاط دنیا است. این مسأله که توجه دانشمندان را به خود جلب کرده بود، باعث شد تا آن‌ها متوجه شوند علت این قضیه، نازک‌تر بودن لایه آزون در این ناحیه است و در آنجا اشعه فرابنفش بیشتری به زمین می‌رسد. نور آفتاب هم مثل هر چیز دیگری، زیاده از حدش ضرر دارد و این ماجرا هنگامی که پای وسایل مصنوعی به میان بیاید، جدی‌تر هم می‌شود. وزارت بهداشت آمریکا سولاریوم‌ها را جزء لیست وسایل سرطان‌زا قرار داده است؛ چون ثابت شده اشعه فرابنفش، غیر از آسیب‌هایی مانند پیرشدن سلول‌های پوست، ایجاد کک‌ومک و تضعیف سیستم ایمنی، می‌تواند با دخالت در چرخه DHA سلولی، باعث ایجاد سرطان شود.

ملانوما که یکی از بدترین سرطان‌های پوست است، در اثر این اشعه به وجود می‌آید. استفاده نکردن از عینک‌های ضد اشعه به هنگام سولاریوم نیز می‌تواند باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری به چشم شود. از همه عجیب‌تر این‌که گفته می‌شود این سولاریوم‌ها می‌توانند اعتیادآور باشند. در مورد قرص‌های برنزه و برنزه کردن‌های خوراکی هم تا دلتان بخواهد می‌شود عارضه جانبی معرفی کرد. بی‌خطرترین آن‌ها همان ترکیبات DHA است که عوارضی مثل درمانیت تماسی (التهاب پوست) به دنبال دارد. عوارض مصرف تیروزین و هورمون ملانتون، مثل فوایدشان هنوز زیاد مشخص نشده است؛ اما کانتاگزانتین یا قرص برنزه آن‌قدر خطرناک بود که کشورهای مختلف، اعلامیه جمع‌آوری آن از بازار را پخش کردند. هپاتیت، مشکلات بینایی، اسهال، استفراغ، حالت تهوع و خارش شدید از عوارض شایع این قرص است و مشکلات ساده‌ای مثل نارنجی شدن پوست و بقیه ترشحات هم وجود دارد. جالب این‌جا است که خیلی‌ها به خاطر ترس از سرطان پوست ناشی از سولاریوم سراغ این روش‌ها می‌روند. به هر حال به سراغ هر کدام از این‌ها که می‌روید، باید مراقب عوارض جانبی آن باشید و به نظر می‌رسد هنوز هیچ‌کدام نتوانسته‌اند به اندازه طبیعت، بی‌خطر و مفید باشند. برنزه شدن زیر آفتاب، هم خطرات کمتری دارد، هم رنگ بهتری؛ هرچند که متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند که بهتر است آن را هم بی‌خیال شوید. • مشکلات‌های ایرانی

از همان موقعی که آخرین مدهای لباس اروپا از شبکه‌های ماهواره‌ای طرف چند ثانیه به مخاطبان ایرانی منتقل شد، مدهایی مثل رنگ برنزه هم نظر خیلی از مخاطبان را جلب کرد و حالا دیگر در خیلی از استخرهای خصوصی، سالن‌های بدن‌سازی، آرایشگاه‌ها و حتی خانه‌های شخصی، می‌شود دستگاه سولاریوم را دید. برنزه شدن هنوز در ایران یک مد فصلی است و با این‌که سولاریوم‌ها در تمام طول سال فعال هستند، اما تابستان‌ها مشتریان بیشتری دارند. در کنار این دستگاه‌ها، عده‌ای هستند که همچنان برنزه شدن طبیعی را ترجیح می‌دهند و در استخرهای روباز، همچنان می‌توان طرفداران خورشید را دید که خودشان را زیر نور آن کباب می‌کنند. امیرعلی، ۲۷ ساله، می‌گوید: «روغن‌های مخصوص برنزه شدن خیلی گران است. من خودم کمی قهوه را با روغن زیتون مخلوط و استفاده می‌کنم.» خوب که دقت کنی، می‌بینی در بدن امیرعلی، آن‌جایی که دستش می‌رسد، قهوه‌ای‌تر از بقیه بدنش است. بعضی از خانم‌ها از حنا استفاده می‌کنند. آن‌ها غیر از روغن بچه، از روغن زیتون و روغن کنجد هم استفاده می‌کنند. یکی از نجات‌غریق‌های یک استخر زنانه تعریف می‌کند که اوایل به‌قدری این مسأله مد شده بود که عملاً بیرون استخر شلوغ‌تر از داخل آب بود و هیچ‌کس برای شناکردن نمی‌آمد. او از بی‌اطلاعی بیشتر این افراد تعریف می‌کند و می‌گوید: «خیلی از این‌ها اصلاً نمی‌دانند چطور باید حمام آفتاب بگیرند و همین‌طور ۴ تا ۵ ساعت زیر آفتاب می‌خوابند. بعضی‌ها که بار اولشان است گاهی حالشان بد می‌شود، فشارشان می‌افتد و بیهوش می‌شوند.» سارا، یکی از این طرفداران برنزه شدن، از ماجرای سوختنش می‌گوید: «نمی‌دانستم باید دفعه اول یک‌ربع زیر آفتاب بخوابم و تمام بدنم سوخت. نمی‌توانستم پارچه لباس و بند کیف را روی بدنم تحمل کنم. با هزار زحمت به خانه رسیدم و باور نمی‌کنید که شب، کارم به بیمارستان کشید.» زیاد خوابیدن زیر نور آفتاب باعث تعریق بیش از حد و از دست رفتن مایع بدن می‌شود و به همین دلیل است که عده‌ای دچار افت فشار می‌شوند. سولاریوم البته این مشکلات را ندارد، اما جلساتش گران‌تر است. هربار استفاده از دستگاه، بسته به موقعیت و تجهیزات سالن، از ۵ هزار تا ۴۵ هزار تومان متفاوت است و سولاریوم‌های ایستاده هم گران‌ترند. خوشبختانه هنوز قرص‌های برنزه جای خود را در بازار ایران پیدا نکرده‌اند و فقط کرم‌های برنزه وجود دارند که آن‌ها هم به علت گران بودن طرفداران چندانی ندارند. اما حالا دیگر، تابلوهای سولاریوم را می‌شود در هر خیابانی دید.

• نگاهی به تاریخچه برنزه شدن

• کار، کار فرانسوی‌ها است

بناتریس، یکی از شخصیت‌های نمایش در یکی از نمایشنامه‌های شکسپیر، گوشه‌ای نشسته است و گریه‌کنان می‌گوید: «و به این دلیل که من آفتاب سوخته‌ام باید این‌گونه تنها در کناری بنشینم و برای خاطر شوهر اشک بریزم.» در زمان شکسپیر و قبل از انقلاب صنعتی هنوز داشتن رنگ پوست روشن و حتی ظاهری رنگ‌پریده یک امتیاز محسوب می‌شد. پوست تیره مربوط به کارگرها و برده‌ها بود و پوست روشن، مختص اشراف. به همین خاطر، آن‌ها پوست خود را با ترکیبات سرب سفید می‌کردند تا رنگ‌پریده به نظر برسند. حتی گفته می‌شود ملکه الیزابت اول، به خاطر مسمومیت با سرب مرده است. در اواسط قرن دهم حتی اوضاع بدتر بود. آن موقع آن‌ها برای این کار از ترکیبات ارسنیک استفاده می‌کردند که تجربه‌ای کشنده محسوب می‌شد. تا همین قرن ۱۹ هم هنوز همین ماجرا در جریان بود و هنوز می‌شود در فیلم‌های کلاسیک خانم‌ها را دید که در کالسه‌های سرپوشیده چتر همراه دارند و در برابر آفتاب نقاب زده‌اند. تا این‌که در اواخر سال‌های ۱۹۲۰، خانم کوکو شانل، یک طراح مد فرانسوی، موقع سفرش به شهر کن به طور اتفاقی زیر آفتاب برنزه شد. از همان موقع رنگ شکلاتی به رنگ مورد علاقه خانم‌ها تبدیل شد. سال ۱۹۴۸

الیزابت آران، دیگر رسماً روغن‌های برنزه را تبلیغ می‌کرد. سال ۱۹۷۸ اولین سالن‌های برنزه در آمریکا افتتاح شدند و تا سال ۱۹۸۵ که برنامه‌ای رسمی برای کنترل این سالن‌ها تدوین شود، به صورت انفجاری در سراسر آمریکا و دنیا رشد کردند. در سال ۱۹۹۳ بالغ بر ۷۰۰ هزار مبتلای سرطان پوست فقط در آمریکا وجود داشت که عده زیادی از آنها در اثر برنزه کردن به وجود آمده‌اند و این داستان همچنان ادامه دارد.

منبع : پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=265098>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آشنایی با ماسک‌های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت ، چربی ، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.

▪ ماسک انگور: این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.

▪ ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.

▪ ماسک میخک: مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این کخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.

▪ ماسک گیلان: ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی وست خود بگذارید. این ماسک به پوست خود شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود.

▪ ماسک هلو: ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید ، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

▪ مسدود کردن منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند.

پوستهایی با منافذ زیاد: ۷ عدد زرد آلو رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشوید.

کرم آرایش و زیبایی: کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشوید.

ماسک برای پوستهای معمولی: یک زرده تخم مرغ ، یک قاشق مربا خوری آب پرتغال، یک قاشق مربا خوری روغن بادام را با شیر نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید.



- ماسک لک صورت: ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.
- ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید، کبودی های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید.
 - ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورتهایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید.
 - ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکوبید . به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.
 - ماسک چهره های خسته و بی خواب: موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشوید.
 - ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته: یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشوید.
 - ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشوید.
 - ماسک تقویتی : ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.
 - ماسک جوش چرکی: برای جوشهای چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید . هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید.
 - ماسک جوشهای سر سیاه: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضد عفونی شود.
 - ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم . برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولینرا می توان عر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای اینکه لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت ارام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشوید.
 - ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذارین بماند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=301729>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آشنایی با محصولات ضد آفتاب و برنزه

نور خورشید به ۳ صورت تابش گرمایی، نور مرئی و اشعه ماورای بنفش به زمین می رسد. اشعه ماوراء بنفش بر حسب طول موج به دو نوع UVA و UVB تقسیم میگردد. درمعرض نور خورشید قرار گرفتن بتدریج به بافت پوست شما آسیب میرساند که ترتیب این آسیب به این شرح میباشد:





(۱) آفتاب سوختگی

(۲) التهاب و پوست پوست شدن پوست

(۳) چین و چروک

(۴) آسیب به بافت پوست

(۵) سرطان پوست

بنابراین برای حفاظت از پوست زیر نور خورشید باید اقدامات لازم را بعمل آورید. برای این کار دو محصول وجود دارد.

(۱) محصولات ضد آفتاب: در انواع لوسیون، پماد، ژل، اسپری و کرمهای موضعی موجود می باشند. همچنین انواع استیک STICKS آن نیز وجود دارد که مخصوص لبها، بینی و پلکها است. قدرت این محصولات بر اساس SPF فاکتور حفاظت از خورشید بوده و نشانگر میزان اثر بخشی یک ضد آفتاب در محافظت از پوست در برابر اشعه های ماوراء بنفش خورشید می باشد. به عبارتی عدد SPF مدت زمانی را که پوست طول میکشد تا دچار آفتاب سوختگی گردد را مشخص می کند. این مدت زمان برای افراد گوناگون متفاوت است.

برای مثال اگر فردی پس از گذشت ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید دچار آفتاب سوختگی میشود و از ضد آفتاب با درجه ۲۰ SPF استفاده کرده باشد مدت زمانی که پوست وی آفتاب سوخته می گردد، به ۲۰۰ دقیقه افزایش می یابد. بنابراین برای آگاهی یافتن از مدت زمان اثر بخشی این محصولات کافی است درجه SPF آن را در مدت زمانی که پوست بدنتان دچار آفتاب سوختگی میگردد ضرب کنید.

سعی کنید هنگام خرید این محصولات آنهایی که دارای برچسب BROAD SPECTRUM طیف گسترده میباشد را انتخاب کنید. زیرا آنها هم UVA و هم UVB را فیلتر میکنند. خود این محصولات به دو دسته تقسیم بندی میگردند

ضد آفتابها با ترکیبات مات و کدر: این ضد آفتاب ها از اکسید روی استفاده کرده که نور خورشید را باز می تابانند.

ضد آفتابها با ترکیبات جاذب اشعه ماوراء بنفش: شامل ANTHRANILATE BENZOPHENONE, OXYBENZO CINNEMATES بوده و اشعه UV را جذب خود میکنند.

(۲) لباسهای محافظ: این لباسها که مخصوص محافظت از پوست در برابر نور خورشید طراحی شده اند معمولا دارای بافت تنگ و تیره رنگ می باشند. این لباسها دارای برچسب UPF فاکتور حفاظت از اشعه ماوراء بنفش بوده که سطح حفاظت این لباسها در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید را مشخص میکنند. درجه UPF نشانگر آن است که چه میزان از اشعه UV توسط لباس جذب می گردد. برای مثال لباس با درجه ۲۰ UPF تنها ۱/۲۰ اشعه ماوراء بنفش از لباس عبور کرده و به پوست میرسد.

• نکات بسیارمهم برای محافظت از پوست در برابر نور خورشید و روش صحیح استفاده از ضد آفتابها

(۱) مدت زمان در معرض قرار گرفتن زیر نور خورشیدی را به حداقل برسانید به ویژه بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، زیرا تابش خورشید به حداکثر میرسد.

(۲) در صورتی که در مکان سر باز میباشد تا حد امکان در زیر سایه درختان و سایبانها رفته و یا از چتر استفاده کنید.

(۳) در آفتاب از عینک های آفتابی معتبر استفاده کنید تا از آسیب دیدن چشمایان و بروز بیماری آب مروارید جلوگیری کرده باشید.

(۴) زیر نور خورشید از کلاه با لبه پهن و دراز استفاده کنید کلاهی که سایه حاصل از آن گوش و چشمها و گردن شما را پوشش دهد.

(۵) از پیراهن های آستین بلند و شلوارهای پاچه بلند استفاده کنید.

(۶) از ضد آفتاب با حداقل درجه ۱۵ و بالاتر استفاده کرده و هر ۲ ساعت یکبار آنها را تجدید کرده و مجددا به پوست خود بزنید. همچنین پس از حمام، شنا و تعریق زیاد می باید مجددا آنها را به پوست بدن زد.

(۷) هنگام استفاده از ضد آفتابها سعی کنید یک لایه نازک از ضد آفتاب روی پوست شما باقی بماند آن را مالش ندهید تا به خورد پوست برود.

(۸) از محصولات لباسشویی حاوی مواد حفاظت کننده UV استفاده کنید تا لباسهایتان حفاظت بیشتری را برای شما ایجاد کنند.

(۹) حتما از ضد آفتاب در هوای ابری همانند هوای آفتابی استفاده کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97588>

آفتاب آمد دلیل ضدآفتاب

• نگاهی به آثار استفاده از ضدآفتاب بر بهداشت و سلامت پوست شما فکر می‌کنید، استفاده از ضدآفتاب فقط مخصوص خانم‌هاست؟ شاید هم تصور می‌کنید، حالا که به سمت فصل سرد سال می‌رویم و آفتاب کم جان می‌شود، دیگر باید ضدآفتاب را کنار گذاشت. باید بگوییم ضدآفتاب‌ها هیچ‌گاه بیکار نمی‌شوند، چرا که در فصل سرد سال نیز، اشعه مضر نور خورشید در فضای اطرافتان وجود دارد؛ به ویژه اگر در این فصل به ورزش‌هایی مانند اسکی بپردازید.

• خانواده اشعه ماورای بنفش اگر در یک روز عادی و بدون ابر، از منزل خارج شوید، نوری که از خورشید به چشم شما می‌رسد فقط نیمی از اشعه‌ای است که اطراف شما وجود دارد. امواج نامرئی زیر قرمز و اشعه ماورای بنفش خورشید نیز همان دور و برها وجود دارند و روی پوست شما جا خوش می‌کنند ولی شما آنها را نمی‌بینید. بیشتر مشکلاتی که برای پوست رخ می‌دهد، ناشی از اشعه ماورای بنفش خورشید است. اشعه ماورای بنفش انواع متفاوتی دارد که یک نوع آن، به نام اشعه ماورای بنفش نوع A، عامل اصلی برنزه شدن شما در نور آفتاب است. جالب است که این اشعه از شیشه عبور نمی‌کند. اول بامداد و هنگام غروب این اشعه در حداکثر شدت خود وجود دارد. بنابراین اول



صبح و هنگام عصر بیشترین صدمه را به شما می‌رساند و می‌تواند اثرات مخرب خود را بر پوست شما باقی بگذارد. نوعی دیگر از اشعه ماورای بنفش، نوع B است که باعث برنزه شدن طولانی مدت پوست می‌شود. شما باید حوالی ظهر بیشتر مراقب این اشعه باشید، چون شدت تابش آن در این ساعات بیشتر است.

اشعه ماورای بنفش نوع C، از همه ستم‌کارتر است، چرا که بیشتر سرطان‌های پوست و اکثر صدمات پوستی را ایجاد می‌کند.

• وقتی آفتاب مهربان می‌شود

خورشید خانم هم خیلی اوقات مهربان می‌شود و اثرات مفیدی بر بدن انسان به جای می‌گذارد. آفتاب ملایم اثرات آرام‌بخشی بر روان دارد و به آرامش اعصاب کمک می‌کند. شاید شما هم تجربه کرده باشید که استراحت در نور ملایم آفتاب، حوالی ظهر چه اثرات آرامش‌بخشی دارد. آفتاب به گردش بهتر خون در پوست کمک کرده و فشارخون را کاهش می‌دهد. به علاوه موجب تولید ویتامین D بیشتر در پوست شما می‌شود. نور خورشید با بسیاری از میکروب‌هایی که بر سطح پوست زندگی می‌کنند، ناسازگار است و پوست را از وجودشان پاک می‌کند. از همه اینها که بگذریم این روزها که برنزه شدن طرفداران زیادی دارد آفتاب به شما کمک می‌کند که با رعایت شرایط محافظت در برابر اشعه مضر آن، برنزه شوید.

• با آفتاب پیر شوید

شاید دقت کرده باشید، افرادی مانند کشاورزان که ساعات طولانی در طول روز، زیر نور خورشید کار می‌کنند، پوستی به ظاهر پیرتر از سن خودشان دارند؛ چون آفتاب پیر شدن پوست را تسریع می‌کند و آن را شدت می‌بخشد. ردپای آفتاب به شکل چین و چروک‌های عمیق بر سطح پوست باقی می‌ماند و در ناحیه گردن خود را به شکل آویزان شدن پوست نشان می‌دهد. اگر پوست به صورت طبیعی پیر شود، این فرآیند از حدود

۳۰ تا ۳۵ سالگی شروع می‌شود، پوست شکننده و نازک می‌شود و حالت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و کم‌کم پوست آویزان می‌شود و چربی و رشته‌های ارتجاعی زیر پوست مانند کلاژن تحلیل می‌رود و چین‌های ریز شبیه کاغذ سیگار مچاله شده که با کشیدن پوست محو می‌شود، به وجود می‌آید.

نور آفتاب در ایجاد لك و مك‌های پوستی نیز نقش دارد. کسانی که لك‌ومك روی صورت و گونه‌هایشان دارند، می‌دانند که قرار گرفتن در برابر نور خورشید، باعث بدتر شدن این لك‌ومك‌ها شده و تعداد آنها را ناگهان افزایش می‌دهد.

• برگردید، پوستتان را پیدا کنید

شاید توجه کرده باشید که پوست بعضی‌ها خیلی سریع‌تر در برابر آفتاب می‌سوزد ولی خیلی‌ها، دیرتر برنزه می‌شوند. پوست افراد مختلف در برابر نور خورشید پاسخ متفاوت می‌دهد. افرادی که پوستی بسیار سفید دارند خیلی سریع در برابر نور خورشید می‌سوزند اما هیچ‌گاه تیره و برنزه نمی‌شوند. در مقابل افرادی که پوست و موی روشن و چشمان آبی دارند و کمی لك‌ومك هم روی گونه‌هایشان وجود دارد، با اینکه سریع در نور خورشید می‌سوزند، ولی فقط کمی برنزه می‌شوند. بیشتر ایرانیان در مقابل تابش نور خورشید کمی می‌سوزند و به آسانی تیره و برنزه می‌شوند ولی اهالی جنوب کشور و بومیان بوشهر، هرمزگان و خوزستان به ندرت دچار آفتاب سوختگی می‌شوند و پوستشان به وضوح تیره و برنزه می‌شود. سیاه‌پوستان هم که پوستی بسیار تیره دارند، هرگز با آفتاب پوستشان نمی‌سوزد.

• ضدآفتاب وارد می‌شود

بسیاری از آقایان که به دلایل شغلی مجبورند در فضای آزاد و زیر نور آفتاب کار کنند، از مصرف ضدآفتاب طفره می‌روند، چون تصور می‌کنند استفاده از این کرم‌ها مخصوص بانوان است و ممکن است رنگ پوستشان تغییر کند ولی لازم است این باورهای غلط را دور بریزند و سلامت پوستشان را فدای باورهای نادرست نکنند. بهترین اثرات محافظت‌کنندگی ضدآفتاب‌ها زمانی آشکار می‌شود که شما نیم ساعت قبل از قرار گرفتن در برابر نور خورشید ضدآفتاب را به تمام نواحی در معرض نور آفتاب بمالید. اگر لازم است مدت طولانی در برابر نور آفتاب باقی بمانید، هر دو ساعت يك بار این کار را تکرار کنید. همچنین اگر در استخر شنا می‌کنید، آب استخر کرم ضدآفتاب را در خود حل کرده و از روی پوستتان پاک می‌کند. بنابراین آن را مرتب تجدید کنید. اگر در مناطق آفتابی مانند جنوب و مرکز کشور یا مناطق مرتفع زندگی می‌کنید، استفاده از ضدآفتاب را هرگز فراموش نکنید. اسکی، کوهنوردی و ورزش در ساعات میانه روز نیز بدون استفاده از ضدآفتاب اثرات زیانباری بر پوست شما خواهد گذارد.

• خصوصیات يك ضدآفتاب خوب

اگر به یکی از فروشگاه‌هایی که در آن محصولات آرایشی و بهداشتی ارائه می‌شود، سر بزنید، خواهید دید که انواع متفاوتی از کرم‌های ضدآفتاب وجود دارند که در انتخاب نوع مناسب معمولاً شما را سردرگم می‌کنند. بنابراین دانستن نکات کلیدی می‌تواند به شما کمک کند که با مطالعه ویژگی‌های آن کرم که روی بسته‌اش نوشته شده است، نوع مناسب را انتخاب کنید. يك ضدآفتاب خوب باید SPF بالای عدد ۱۵ داشته باشد، باعث تحريك پوست نشود و به وسیله پوست به خوبی تحمل شود، در سطح پوست به تعریق مقاوم باشد و با شست‌وشو به راحتی از بین نرود. به علاوه قدرت انعکاس و جذب کافی اشعه را داشته باشد.

• حمام آفتاب ممنوع!

حمام آفتاب اصلاً چیز خوبی نیست. برنزه شدن در دو مرحله مجزا صورت می‌گیرد اما مرحله اول که مرحله سریع نامیده می‌شود، پوست در اثر اشعه ماورای بنفش نوع A برنزه می‌شود و رنگ آن خیلی سریع برمی‌گردد. در این مرحله ملانین یا ماده رنگی پوست زیاد نمی‌شود بلکه رنگ آن تیره‌تر می‌شود. نوع دیگر برنزه شدن حدود ۷۲ ساعت بعد رخ می‌دهد که طی آن ملانین‌ها یا رنگدانه‌های تیره در پوست ساخته می‌شود. حمام آفتاب بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر که شدت نور آفتاب حداکثر است، کار درستی نیست. پوستتان را تا حدی برنزه کنید که موجب آفتاب سوختگی نشود. حمام آفتاب در صورتی که در دفعات زیاد گرفته شود، موجب سرطان‌های پوستی خطرناک می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240930>

آفتاب زمستان بیشتر می سوزاند

آفتاب زمستان را دست کم می‌گیرید؟ نمی‌دانید از همین نور نصف و نیمه و بی‌رمق چه کارها برمی‌آید؟

شاید فقط زیر تیغ و برق آفتاب یادتان بیفتد که به داد پوست‌تان برسید و موقع سوز و سرمای زمستان، فقط دنبال یک جای گرم برای باز کردن یخ دست و پای‌تان باشید. اگر این طور است، پس توصیه‌های متخصصان پوست را بشنوید تا کمی درباره پوست‌تان دچار وجدان‌درد شوید.

آنها می‌گویند هوای خشک زمستان و باد شدید این فصل، می‌تواند باعث خشکی، ترک خوردگی و خارش پوست شود. شاید تابش نور خورشید این فصل خیلی شدید نباشد، اما بازهم احتمال آسیب دیدن پوست در اثر اشعه



ماورای بنفش وجود دارد؛ به خصوص آسیب به چشم‌ها ممکن است بیشتر شود، چون در زمستان با این که شدت نور مری کمی کمتر است و درست به همین دلیل، مردم‌ها گشادترند، اما شدت اشعه ماورای بنفش نور خورشید، چندان تفاوتی با تابستان ندارد.

البته خوشبختانه راه‌های ساده‌ای برای حفاظت از پوست وجود دارد که می‌توانیم با رعایت آنها سرمای زمستان را از سر بگذرانیم و به روزهای معتدل بهاری فکر کنیم.

• متخصصان چه می‌گویند

«حفاظت از پوست در مقابل نور آفتاب، تنها مختص به یک فصل خاص نیست و در تمام سال باید به فکر محافظت از آن باشیم.» این را دکتر علی ابراهیمی، استادیار پوست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه می‌گوید. او معتقد است، به دلیل زاویه تابش در فصل زمستان و همچنین انعکاس نور پس از بارش برف و باران، آفتاب این فصل بیشتر به پوست صدمه می‌زند. توصیه این متخصص پوست استفاده از ضد آفتاب است، چه در زمستان و چه در بقیه فصل‌های سال، به ویژه برای افرادی که پوست خشک دارند یا ورزش‌های زمستانی می‌کنند یا مشغول هر فعالیت دیگری در مناطق کوهستانی هستند.

• چشم‌های‌تان را دریابید

آفتاب زمستان، چشم‌های شما را هم به الطاف ویژه‌اش می‌نوازد. دکتر حسن رزمجو، متخصص چشم، معتقد است، استفاده از عینک دودی طبی در فصل زمستان دو خاصیت دارد؛ هم محافظ چشم در برابر نور زنده خورشید است و هم مانع ورود سرما به درون چشم می‌شود. او به خبرنگار ایرنا گفته‌است: «بیشتر مردم فکر می‌کنند کاربری عینک دودی، محدود و مخصوص به فصل تابستان است، در صورتی که استفاده از آن در این فصل برای جلوگیری از تاثیر سوز سرما و به دنبال آن التهاب استخوان‌های دور چشم، توصیه می‌شود.» بهترین رنگ زمینه برای عینک‌های دودی طبی از دید این متخصص چشم‌پزشکی، زمینه کرمی، قهوه‌ای و خاکستری است.

• مراقبت از پوست قبل از خارج شدن از منزل

پوست دست و صورت خود را با یک لایه از ضد آفتاب و مرطوب‌کننده بپوشانید. محصولات متنوعی در بازار وجود دارند که ضد آفتاب را با مرطوب‌کننده یا روغن ترکیب کرده‌اند و شما می‌توانید از آنها استفاده کنید.

بهتر است ضد آفتابی را انتخاب کنید که اس-پی-اف آن ۱۵ یا بالاتر باشد. این کرم به عنوان سدی در برابر عوامل آسیب‌رسان به پوست عمل می‌کند. بد نیست بدانید ۸۰ درصد نور خورشید با انعکاس روی برف به اطراف باز می‌تابد، در حالی که این مقدار در مورد خاک ۱۷ درصد است. این یعنی در زمستان بیشتر در معرض هجوم نور خورشید و طیف مضر اشعه آن هستیم. پس اگر اهل ورزش‌های زمستانی و اسکی هستید، لازم

است از ضد آفتاب‌های قوی‌تری استفاده کنید.

هوای سرد و عوامل دیگر می‌تواند باعث دردناک شدن و ترک‌خوردگی لب‌ها شود که در نتیجه آن لب‌ها پوسته پوسته شده و قاج قاج می‌شوند. لب‌های شما هم نیاز به کرم‌های ضد آفتاب مخصوص یا چرب‌کننده مانند پماد ویتامین آ دارند. وگرنه باید منتظر قاج و ترک روی لب‌های‌تان هم باشید.

پوشیدن دستکش یادتان نرود. این دستکش‌ها، ناخن‌های‌تان را در برابر هوای سرد و خشک حفظ می‌کنند و از شکنندگی آن‌ها و نیز سوزش و خشکی پوست آن جلوگیری می‌کنند.

علت دیگر خارش و ترک‌خوردگی پوست، گرم کردن بیش از حد و به دنبال آن عرق کردن است. پوشیدن لباس لایه لایه روی هم به شما اجازه می‌دهد در صورت نیاز، برای پیش‌گیری از این وضع لباس خود را درآورید. در ضمن بهتر است لباس‌های زیر شما نخی و گشاد باشد.

اگر موقع برف بازی خیس شدید، لباس و کفش‌های خیس خود را فوراً درآورید. این کار از تحریک و سوزش پوست شما جلوگیری می‌کند. مالش روزانه سطح پوست با پنبه یا پارچه مرطوب، سلول‌های مرده پوست را پاک می‌کند و مانع بسته شدن منافذ آن می‌شود. با این حال استمرار در این کار، چربی‌های لازم برای حفظ رطوبت پوست را، به‌خصوص در زمستان، از بین می‌برد.

• وقتی پزشک لازم می‌شود

اگر محصولات بدون نیاز به نسخه پزشک اثربخش نبود، همه این کارها را هم انجام دادید و باز حس کردید پوست‌تان خشک و حساس است، باید با پزشک مشورت کنید. همچنین، در صورت افزایش نقطه‌های قرمز روی پوست، پوسته پوسته شدن پوست، شکنندگی ناخن‌ها و نیز ترک خوردگی پاشنه پا حتماً به پزشک‌تان مراجعه کنید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=245422>

 **vista.ir**
Online Classified Service

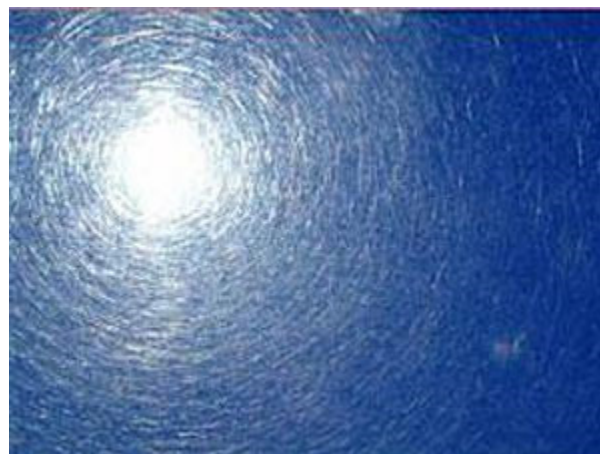
آفتاب سوختگی

روشنایی زندگی ما، گرمی روزهای ما، منبع انرژی برای تمام موجودات زنده، «آفتاب» !!

شنیدن اسم آن هم به دلمان گرمی و نشاط می‌بخشد... اما این فقط يك روی سکه است؛ اشعه ماورای بنفش آفتاب می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به پوست ما وارد کند.

• آیا می‌دانید:

نور آفتاب از چه اجزایی تشکیل شده است؟
اشعه ماورای بنفش چیست و چه تأثیری بر پوست ما دارد؟
بدن ما در برابر اشعه‌ی خورشید چگونه از خود دفاع می‌کند؟
ما برای محافظت از پوستمان چه باید بکنیم؟



کرم‌های ضد آفتاب چه تأثیری بر پوست ما دارند؟

• نور آفتاب

نور خورشید، حاوی طیفی گسترده از اشعه‌های مرئی و نامرئی است. بخشی از اشعه‌ی نامرئی آفتاب، طیف ماوراء بنفش یا UN است که طول موجی کوتاه‌تر از طول موج نورمرئی داشته و همه‌ی ضررهایی که نور آفتاب به پوست ما می‌زند هم زیر سر همین اشعه است. UV خود به دو قسمت UVA و UVB تقسیم می‌شود. این دو نوع اشعه هستند که باعث برنزه شدن پوست و آفتاب‌سوختگی می‌شوند و میزان آن‌ها در فصل تابستان، در ارتفاعات و در مناطق استوایی بیشتر است. باد و انعکاس نور خورشید از روی آب یا برف هم باعث می‌شود که میزان اشعه‌ای که به پوست ما می‌رسد بیشتر باشد.

اما آیا فکر می‌کنید که در هوای ابری دچار آفتاب‌سوختگی نمی‌شوید؟ نه! ابرها نمی‌توانند جلوی عبور همه‌ی اشعه‌ی ماورای بنفش را بگیرند و بنابراین حتی در هوای ابری هم شما باید مراقب پوست خود باشید.

• اثر نور آفتاب بر پوست ما

قرار گرفتن در معرض آفتاب، مثل هر چیز دیگر، اگر به حد تعادل باشد، نه تنها ضرری ندارد بلکه سودمند است. اشعه UV باعث ساخته شدن ویتامین D در پوست، از بین رفتن میکروب‌ها و حتی تأثیر روانی مثبت بر ما می‌باشد. اما اگر میزان آفتابی که به پوست می‌رسد از حد تعادل تجاوز کند، اثرات زیانبار نور خورشید آغاز می‌شوند:

۱- اثر فوری: نور خورشید باعث قرمزی پوست می‌شود. این اثر می‌تواند ظرف چند دقیقه بروز کند.

۲- اثر تأخیری: که همان آفتاب‌سوختگی است و بعد از ۳-۴ ساعت قرار گیری در معرض آفتاب ایجاد می‌شود.

بعد از گذشت ۲-۳ روز پوست حالت پوسته پوسته پیدا می‌کند و لایه‌ی فوقانی آن ضخیم می‌شود.

۳- اثر درازمدت: ایجاد کک و مک و علائم زودرس پیری و همچنین افزایش خطر سرطان پوست، اثراتی هستند که در افرادی که پوستشان به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار دارد ایجاد می‌شوند.

• دفاع پوست ما در برابر آفتاب

اولین سد دفاعی بدن ما در برابر اثرات زیانبار اشعه ماورای بنفش، خود پوست است. پوست تمام سطح بدن را پوشانده و اعضای داخلی ما را از عوامل مخرب محیطی حفظ می‌کند.

پوست، از دو لایه ساخته شده است:

۱- اپیدرم که خارجی‌ترین لایه‌ی محافظ پوست را تشکیل می‌دهد.

۲- درم که در زیر اپیدرم قرار گرفته و دارای بافت همبند، رگ‌های خونی، اعصاب و فولیکول‌های مو، غدد عرق و غدد چربی است.

زمانی که اشعه ماورای بنفش به پوست می‌رسد، پوست سازمان‌های دفاعی خود را به کار می‌اندازد. اولین کار، ضخیم‌سازی لایه‌ی شاخی پوست است که در نتیجه‌ی آن اشعه ماورای بنفش کمتری به نقاط عمقی پوست نفوذ می‌کند.

بعد از این عمل، پوست شروع به ساختن رنگدانه‌ای به نام «ملانین» می‌کند که همان عامل برنزه شدن است.

این رنگدانه، تا حدی اشعه ماورای بنفش را جذب کرده و از نفوذ آن به پوست جلوگیری می‌نماید.

قدم سوم، خود ترمیمی پوست است. هر شب، پوست شروع به ترمیم سلول‌هایی می‌کند که DNA آنها در اثر مواجهه با آفتاب خراب شده‌اند. اما اگر تعداد این سلول‌های آسیب دیده زیاد باشد، سیستم ایمنی پوست نمی‌تواند از پس آنها بر بیاید و در نتیجه بعد از مدتی ضایعات سرطانی و پیش سرطانی در پوست ایجاد می‌شوند.

باید بخاطر داشت که دفاع طبیعی افراد مختلف نسبت به نور آفتاب متفاوت است. اگر شما پوست حساسی دارید که بلافاصله در برابر آفتاب، قرمز می‌شود، باید خیلی بیشتر مراقب باشید. اگر سن شما زیر ۱۲ سال است و اگر در ساعات گرم روز یعنی از ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر که اشعه UV بیشترین شدت را دارد، زیر نور آفتاب هستید، باید حتماً به کمک پوستتان بشتابید.

چطور؟

• راه‌های محافظت از پوست

اگر تمام روز را در خانه می‌گذرانید، محافظت طبیعی پوست برای شما کافی خواهد بود. اما دفاع طبیعی بدن نمی‌تواند در برابر آفتاب کنار ساحل، هنگام پیاده روی در يك ظهر داغ و یا هنگام کوهنوردی یا اسکی چندان از پوست شما محافظت کند.

پس شما باید به خاطر داشته باشید:

ضد آفتاب + کلاه و عینک آفتابی + لباس پوشیده و مناسب = محافظت در برابر آفتاب

• کرمهای ضد آفتاب

روی تمام کرمهای ضد آفتاب این عددها را می بینید: ۴۰ ۲۵ ۱۰ SPF یا ...

SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor است و میزان توانایی دارو برای محافظت از پوست شما را نشان می دهد. SPF های بالای ۱۵ اغلب محافظت خوبی برابر نور آفتاب ایجاد می کنند.

اما باید دقت داشته باشید که برای هر فردی SPF مناسب بستگی به نوع پوست، میزانی از کرم که هر بار استفاده می شود و شکل ضد آفتاب (لوسیون، کرم و...) دارد، بنابراین بهتر است برای انتخاب ضد آفتاب با پزشک مشورت کنید.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=223654>



آفتاب و ضدآفتاب

همه می دانیم نور خورشید برای بدن مفید و لازم است. نور خورشید برای ساختن ویتامین در بدن ضروری است و کودکانی که نور خورشید به آنها نمی رسد، دچار نرمی استخوان (راشیتیزم) می شوند. اما نور خورشید عوارض گوناگونی از جمله تیرگی پوست، آفتاب سوختگی و آسیب رسانی به عشاء سلول و که مقدمات سرطان پوست را فراهم می کند، دارد. امواج تابشی خورشید که به زمین می رسند به دودسته مرئی و نامرئی تقسیم میشوند. امواج ماورای بنفش و امواج مادون قرمز. اثرات گرمایی خورشید مربوط به امواج مادون قرمز می شود و اما امواج ماورای بنفش که به دو نوع و دسته بندی می شوند. دکتر فرامرز رفیعی در مورد اثرات آسیب رسان امواج نامرئی نور خورشید و راههای مبارزه با آن سخن می گوید.

• اثرات آسیب رسان امواج نامرئی خورشید کدامند؟

امواج ماورای بنفش و مادون قرمز می توانند باعث بروز انواع سرطانهای

پوستی، کک و مک، لک های پوستی و انواع ضایعات خشکی پوست، قرمزی پوست، تحت عنوان آفتاب سوختگی و برنزه شدن پوست و پیری زودرس شوند.

• برنزه کردن پوست چه مضراتی دارد؟

برنزه شدن یا برنزه کردن پوست بی هیچ تردیدی آسیب رسان است. زیرا برای برنزه شدن حتما به ساختمان آسیب وارد می آید. برنزه شدن پوست نوعی واکنش دفاعی پوست در برابر امواج مضر خورشید است و نباید برای مقاصد زیبایی سلامتی خود را به خطر انداخت.



- راه‌های مبارزه با امواج آسیب‌رسان خورشید را نام ببرید؟

برخورد هوشیارانه با آفتاب. به این معنا که بدون محافظ در برابر نور خورشید قرار نگیریم و حتما ضد آفتاب استفاده کنیم.

- انواع ضد آفتاب‌ها را نام ببرید؟

ضد آفتاب‌های فیزیکی و ضدآفتاب‌های شیمیایی. ضد آفتاب‌های فیزیکی آن‌هایی هستند که دارای اکسید روی، اکسید تیتانیم، اکسید آهن، تالک، کائولین و کالامین هستند که نور خورشید را در طیف‌های ماورای بنفش و مادون قرمز و مرئی پراکنده می‌کنند و باز می‌گردانند و یا جذب می‌کنند. ضدآفتاب‌های شیمیایی دارای موادی هستند که بر اساس خواص شیمیایی خود بر تغییر طول موج بخش‌هایی مضر نور و تبدیل آن به بخش غیرمضر عمل می‌کنند و شامل موادی می‌باشند که بر علیه انواع امواج ماورای بنفش عمل می‌نمایند.

- چرا بهتر است از ضدآفتاب‌هایی که ضد آب هستند، استفاده کرد؟

برای این که اثرات مواد ضدآفتاب مورد استفاده در اثر شستشوی ناشی از تعریق، از بین نرود و فقط به هنگام شنا کردن از ضدآفتاب‌های ضدآب استفاده نمی‌کنیم بلکه به طور کلی بهتر است ضدآفتاب ما ضد آب باشد.

- عیار محافظتی یک ضدآفتاب یا چیست؟

میزان محافظت ضدآفتاب را برعکس آسیب‌رسان بیان می‌کند. به این معنا که اگر ضدآفتاب به طور مثال بیست باشد به این معنای آن است که این ضدآفتاب شما را به میزان بیست برابر بیشتر در مقابل امواج آسیب‌رسان محافظت می‌کند و زمان ایجاد حداقل آسیب قرمزی پوست را به همین میزان به تاخیر می‌اندازد.

بر اساس نتایج تحقیقات مراکز معتبر دنیا برای یک پوست طبیعی بدون عارضه و بیماری حداکثر مجاز در شرایط معمول و با میزان تابش معمول ۳۰ است. ولی عیارهای بالاتر محافظتی برای افراد با بیماری‌های پوستی که پزشک متخصص پوست و مو تشخیص می‌دهد یا افرادی که برای زمان‌های طولانی‌تر به مناسبت‌های شغلی در معرض تابش قرار می‌گیرند یا افراد با پوست طبیعی برای اسکی‌کردن روی آب یا شنا کردن توصیه می‌شود.

- آیا برای امواج ماورای بنفش نوع و نوع عیارهای محافظتی جداگانه وجود دارد؟

بله به طور مثال برای نوع ماورای بنفش و برای ماورای بنفش نوع ذکر می‌شود.

- خصوصیات یک ضدآفتاب خوب که موقع خرید باید مورد توجه قرار گیرد چیست؟

یک ضدآفتاب خوب باید حاوی مواد فعال بر علیه امواج ماورای بنفش نوع و نوع و امواج مادون قرمز داشته باشد.

ضد آب باشد.

آن متناسب با نوع رنگ پوست باشد. لازم به توضیح است که بر طبق تقسیم بندی متخصصین شش تیپ پوستی در دنیا وجود دارد که روشن‌ترین رنگ متعلق به افراد ایرلندی است که تیپ یک می‌باشند و تیپ شش هم تیره‌ترین رنگ پوستی متعلق به سیاه‌پوستان است اما رنگ پوست ایرانی‌ها متعلق به تیپ ۴ یا ۵ است و افراد روشن‌تر ما متعلق به گروه ۳ هستند. بر طبق استاندارد برای ایرانی‌ها برای فعالیت‌های خارج از منزل ۱۵ تا ۲۰ برای شرایط معمول مطرح است.

یک ضد آفتاب خوب باید متناسب با نوع پوست باشد. مثلا برای فردی با پوست چرب یا پوست خشک یا مخلوط، نرمال و یا حساس باید از انواع مرتبط با نوع پوست استفاده کرد که به روی ضدآفتاب حتما قید شده است.

بهتر است کرم ضدآفتاب حاوی عوامل آنتی‌اکسیدان همچون ویتامین و یا ویتامین باشد تا درضمن بتواند با اثرات مخرب مادون قرمز هم مبارزه نماید. اگر در داخل یک ضدآفتاب فیزیکی همچون تیتانیوم اکسید نیز باشد آن را در برابر امواج مادون قرمز محافظت بیشتری خواهد کرد. اگر می‌خواهید از یک ضد آفتاب فیزیکی استفاده کنید بهتر است از فرم‌های میکرواکسید تیتانیوم استفاده کنید که پوشش بیشتری ایجاد می‌کنند و در سطح پوست به صورت مناطق سفید رنگ چرب دیده نمی‌شوند. برای این منظور می‌توانید به ترکیب ضدآفتاب در پشت تیوپ ضدآفتاب توجه نمود که این موضوع را بیان می‌کند.

- آیا بایستی تا هنگامی که در معرض تابش آفتاب قرار داریم ضدآفتاب را تکرار کنیم و روی صورت و مناطق در معرض آفتاب دوباره بزنیم؟

بله بایستی نیم ساعت قبل از مواجهه با آفتاب آن را به مناطق در معرض آفتاب بزنیم و تا هنگامی که در آفتاب قرار داریم هر دو ساعت آن را تجدید کنیم.

بله حتما زیرا ریشه اکثر آسیب‌های پوستی در اثر تابش‌های بی‌ایمان و مستمر دوران کودکی است. بایستی بدانیم که اثرات امواج نامرئی خورشید اثرات تجمعی است یعنی سلول‌های پوستی فراموش نمی‌کنند که در چه تاریخی چه میزان اشعه دریافت کرده‌اند و صدمه خورده‌اند بلکه به مرور که میزان تابش‌های بی‌حفاظ بیشتر می‌شود آسیب‌ها هم بیشتر و جدی‌تر می‌شوند و منجر به بروز بیماری‌های خطرناکی می‌شوند.

• آیا روش‌های دیگر مبارزه با آسیب‌های امواج خورشیدی وجود دارد؟

بله مثلا اگر به حفاظت لایه ازن کمک کنیم و با وسایل آلوده کننده به آن صدمه نزنیم باعث می‌شویم که ازن مقادیر بیشتر امواج مضر را برگرداند و نگذارد که آنها به زمین برسند و آسیبی ایجاد کنند. از موارد دیگر می‌توان به این نکته اشاره کرد که افراد می‌توانند در صورت نداشتن کار ضروری در اوج ساعات بحرانی تابش یعنی بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر از منزل بیرون نیایند و یا حتما از خود محافظت کنند. از کلاه یا لبه‌های بلند استفاده کنند و عادات ورزشی خویش را به ساعات قبل و یا بعد از حداکثر تابش منتقل کنند. و برای بهره‌مندی از منافع نور خورشید در جهت تامین ویتامین بدن خویش با پزشک مشورت کنند و بدانند که میزان تابش در حدود ۱۵ دقیقه در روز برای تولید ویتامین به حد مناسب کافی است ولی افراد باید با توجه به وضعیت جسمانی و نیازهای بدنی خودشان و پس از مشاوره با پزشک نسبت به رعایت زمان توصیه شده اقدام کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=216263>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آفتابگیری سالم را تمرین کنید !

- ۷۰-۵۰٪ آفتابگیری در طول عمرمان پیش از ۱۸ سالگی رخ می‌دهد .
- بسیاری از پدر و مادرها تنها ۵۰٪ مقدار کافی کرم ضدآفتاب را استفاده می‌کنند و اغلب فراموش می‌کنند که آنرا پیش از پایان روز تکرار نمایند .
- آفتابگیری زودهنگام با پیری پوست ، چین و چروک و پیشرفت دیررس سرطان پوست همراه است . ملانوم که بسیار کشنده است ، در دهه های گذشته در حال افزایش است.
- اکنون بنظر می‌رسد که مواجهه با اشعه های فرابنفش (UVA) مهمترین علت سرطان پوست در آینده باشد . بسیاری از کرم های ضدآفتاب محافظت کافی را بر ضد UVA اعمال نمی‌کنند .
- نخست مقدمه ای کوتاه بر آفتابگیری :



- نور خورشید دارای سه نوع اشعه فرابنفش (UV - نور بالا با طول موج بسیار کوتاه) می‌باشد : UVA- UVB-UVC (اشعه های UVC بوضوح بیشترین خطر را دارند اما - حداقل تا حالا - توسط لایه اوزون مهار می‌شوند و به سطح زمین نفوذ نمی‌کنند)
- اشعه های UV با سلولهای رنگدانه ای پوست شما (ملانوسیتها) واکنش داده و جذب می‌گردند . هر چه UV بیشتر باشد ، ملانین بیشتری تولید می‌شود تا پوست اطراف را از سوختگی (آفتاب سوختگی) حفظ کند .
- هر چند ، چیزی به عنوان محافظ کامل در برابر اشعه های UV وجود ندارد .
- اشعه خورشید در تابستان قوی تر است ، بویژه بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر (از « قانون سایه » استفاده کنید : هنگامی که سایه شما کوتاهتر از خودتان است ، اشعه های UV بیشترین شدت را دارند .)

- اشعه های UV از آب و برف بازتابانده می شوند که منجر به افزایش مواجهه می شود.
- دو سوم اشعه های UV از ابرها عبور می کنند و می توانند سبب آفتاب سوختگی ناخواسته (غیرقابل تصور) شوند .
- SPF (عامل محافظت پوست Sun protection factor) بر روی کرمهای ضدآفتاب تخمین می زند که تا چه اندازه اشعه های UV از رسیدن به پوست بازداشت می شوند . یک عامل « ۱۵ » بدین معنی است که ۱۵ دقیقه مواجهه با آفتاب (آفتابگرفتگی) معادل یک دقیقه مواجهه بدوم کرم ضدآفتاب است .
- یک ۱۰-spf باعث مهار uvb به میزان ۹۰٪ و ۱۵-spf باعث مهار uvb به میزان ۹۳٪ و ۳۰-spf باعث مهار ۹۷٪ uvb میشود .
- به هر حال SPF به توانایی ممانعت از UVB اطلاق می شود نه UVA.
- به این امید که متقاعد شده باشید که این یک مبارزه بزرگ و یکی از معیارهای مهم و پیشگیری است که باید توسط کودکانمان رعایت شود .
- لباسهای ضدآفتاب بپوشید : به دنبال لباسهای تابستانی باشید که عامل محافظت فرابنفش آن بیش از ۱۵ باشد . (اگر مرطوب باشد یا کشیده شده و بسیار چسبناک باشد ، بی اثر است)
- از کلاه استفاده کنید : با لبه های بلند که صورت ، دست ، گردن و گوشه پاتان را با سایه اش بپوشانید .
- از عینکهای محافظ UVA و هم UVB استفاده کنید : (کاتاراکت (آب مروارید) در بزرگسالان تا حدودی مربوط به مواجهه زود هنگام چشم با اشعه های UV می باشد . کودکان با سایه ها جذابتر به نظر می رسند .
- در سایه بازی کنید : یک چتر یا خود بیاورید یا چادری برپا کنید تا از تابش مستقیم آفتاب دور باشید .
- از کرم ضد آفتاب سخاوتمندانه استفاده کنید : شواهدی وجود ندارد که ضدآفتابها برای کودکان مضر باشند . (با وجود عدم داده کافی ، آکادمی آمریکایی متخصصان کودکان استفاده از آن را تا ۶ ماهگی توصیه نمی کند . به تازگی آنها گفته اند که اگر مواجهه مستقیم با نور آفتاب اجتناب ناپذیر است ، شاید مفید باشد که آنرا در بخشهای کوچکی از بدن که در معرض نور است استفاده کنیم .)
- از یک کرم ضد آفتاب عاری از PAB و با حساسیت زایی کم که هم بر ضد UVA و هم UVB اثر محافظتی دارد ، استفاده کنید ، اما همه اثر خوبی بر UVA ندارند . برچسب را بخوانید : بهترین محافظ UVA دارای یک محافظ نور خورشید غیرشیمیایی (مانند اکسیدروی ، دی اکسیدتیتانیوم) و یا کرم ضدآفتاب آووبنزن Avobenzone می باشد .
- مصرف یک SPF بیش از ۳۰ ضرورتاً بهتر نیست ، به گونه ای که افزایش غلظت کرم ضدآفتاب سبب تحریک پوست بیشتری می گردد . در حالیکه محافظت اضافی کمتری را اعمال می کند (به عنوان مثال : افزایش SPF از ۳۰ به ۴۰ ، به ۲۵٪ کرم بیشتر نیاز دارد در حالیکه ۸٪ محافظت بیشتری را اعمال می کند .)
- کرم ضدآفتاب را سخاوتمندانه بکار برید و بگذارید تا ۳۰ دقیقه قبل از مواجهه خشک گردد .
- برآمدگی ها ، شکافها و نواحی در معرض تابش بالا (گونه ها ، پاها ، لبها و بینی ها) را فراموش نکنید .
- پیاد داشته باشید : « مقاوم در آب » یعنی در حدود ۴۰ دقیقه در آب دوام دارد ، « ضد آب » یعنی پس از ۸۰ دقیقه در آب از بین می رود . بنابراین دوباره ، دوباره و دوباره در طول روز استفاده کنید (هر ۲-۳ ساعت یا درست پس از شنا یا تعریق فراوان)
- اگر برچسبها را بخوانید ، خواهید دید که تفاوت زیادی (به جز در قیمت) بین کرمهای ضدآفتاب عرضه شده برای بچه ها وجود ندارد . از استفاده آنها اجتناب نکنید مگر مواردی که برای کودکان توصیه شده است .
- بسیار خوب ، شما (یا کودک مستقل شما) بخوانید ، در آفتاب سوختگی چه باید کرد ؟
- آفتاب سوختگی به دلیل انرژی زیاد اشعه UV است که بطور مستقیم پوست برهنه را می سوزاند . معمولاً ۶-۲ ساعت پس از مواجهه ایجاد می گردد و در حدود ۲۴ ساعت به اوج خود می رسد . افسوس که هیچ درمانی (بجز پرهیز از آفتاب گرفتگی بیشتر) برای کاهش وسعت آسیب یا زمان بهبودی وجود ندارد .
- برای آسایش خود ، به چند نکته در اینجا اشاره شده است :
- (۱) یک دوش آب سرد بگیرید (برخی افزودن جوش شیرین نانوایی یا سوپ جو را تسکین دهنده می دانند)
- (۲) به نرمی کمپرس (مالش) خنک و مرطوب را انجام دهید .
- (۳) از ژل aloe vera برای مالش استفاده کنید .

(۴) از کرم مرطوب کننده بدون عطر (بدون زمینه نفتی) برای هیدراته کردن پوست استفاده کنید .

(۵) اگر شدید است ، کرم هیدورکورتیزون ۱٪ سبب کمی تسکین خواهد بود .

(۶) دادن یک مسکن نیز التهاب را کاهش خواهد داد . (مانند ایبوپروفن)

(۷) مایعات زیاد بنوشید .

(۸) در حالیکه نادر است ، اگر آفتاب سوختگی خیلی شدید است و یا با علائم دیگر (مانند درد شدید ، تاولهای شدید ، تهوع ، گیجی ، سردرد یا عفونت به مرور زمان) همراه است به پزشک مراجعه کنید .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=242218>

vista.ir
Online Classified Service

آکنه و جوش

در زمان بلوغ تغییراتی در بدن ایجاد می شود، عامل هورمون هایی که موجب جهش رشد فیزیکی بدن می شوند عامل بزرگ شدن غده های چربی پوست نیز هستند. در این دوران ترشح چربی این غده ها افزایش می یابد. هورمون هایی که بیشترین اثر را روی غده های چربی (غده های سباسه) پوست دارند، هورمون های جنسی مردانه یا اصطلاحاً اندروژن ها هستند. هورمون های جنسی مردانه، علاوه بر جنس

مرد در جنس مونث نیز به طور طبیعی وجود دارند. غده های چربی پوست همیشه با یک ساختمان ریشه مو همراه هستند که به مجموع آنها، واحد پیلوسباسه می گویند. در طی، بلوغ، سلول های جدار مجاری مو که یک غده چربی نیز به آن متصل است (واحد پیلوسباسه) با سرعت بیشتری ریزش می کنند. در افرادی که به آکنه یا جوش مبتلا می شوند در مقایسه با افرادی که دچار جوش نمی شوند سلول های در حال ریزش به یکدیگر می چسبند. از طرف دیگر افزایش ترشح چربی با این سلول های به هم



چسبیده مجرای

خارجی ساختمان ریشه مو یا واحد پیلوسباسه را می بندد. ترشح غده ی چربی در زیر مجرای انسداد یافته همچنان ادامه می یابد و موجب ورم واحد پیلوسباسه می شود. از طرف دیگر یکی از باکتری های طبیعی پوست به نام پی آکنه در تجمع چربی زیر مجرای بسته شده شروع به تکثیر می کند. این باکتری از خود موادی ترشح می کند که باعث التهاب و قرمزی و جوش می شود. گاهی مجرای مملو از چربی که در آن باکتری تکثیر یافته و ملتهب شده پاره و التهاب به عمق پوست رانده می شود در این موقع، ضایعات بزرگ و کیستیک جوش به وجود می آید. بنابر این جوش صورت یا آکنه بوسیله خود بدن به دنبال سن بلوغ ایجاد می شود و عامل بیرونی موجب به وجود آمدن آن نمی شود. به طور خلاصه می توان گفت،

• جوش صورت در اثر ۴ عامل زیر پدید می‌آید .

- افزایش ترشح غده‌های چربی پوست

- اختلال در تکثیر و نوسازی سلول‌های سطحی پوست

- باکتری پی - آکنه

- التهاب (ناشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن

جوش در اثر عواملی از درون بدن ایجاد می‌شود، اما برخی از عوامل خارجی میتوانند منجر به تشدید آن شوند. موارد زیر می‌توانند از جمله‌ی این عوامل باشند:

(۱) کرم‌های چرب: کرم‌های مرطوب‌کننده، کرم‌های آرایشی و کرم‌های ضدآفتاب چرب با بستن منافذ صورت منجر به تشدید جوش می‌شوند. بهتر است افراد مبتلا به جوش از کرم‌های فاقد چربی استفاده کنند.

(۲) استرس: استرس، بروز جوش را در افرادی تشدید می‌کند که استعداد آن را دارند. گاهی هم خودجوش صورت مایه استرس می‌شود. به هر حال اگر افراد مبتلا به جوش صورت به طور صحیح درمان شوند. استرس اهمیت چندانی ندارد.

(۳) کنده‌کاری صورت: دست‌کاری و کندن جوش‌ها ی صورت و بدن علاوه بر تشدید جوش موجب افزایش بر جای ماندن لکه های ناشی از آن نیز می‌شود.

(۴) داروهای کورتونی: کورتون‌های خوراکی، تزریقی و مالیدنی منجر به تشدید جوش می‌شوند. به خصوص کورتون‌های موضعی و مالیدنی (نظیر بتامتازون) نباید در درمان جوش صورت به کار روند. گاهی در درمان جوش، آن هم زمانی که عارضه شدید باشد، متخصص پوست در ابتدای درمان، برای مدتی کوتاه، کورتون خوراکی تجویز می‌کند.

(۵) آرایش چرب و سنگین: وجود مقادیر زیاد لوازم آرایش، روی صورت که برای پوشاندن جوش‌ها و جای جوش‌ها به کار می‌رود با بستن منافذ صورت به تشدید جوش منجر می‌شود. بنابراین بهتر است از کرم پودرهای فاقد چربی استفاده شود.

(۶) گرما و رطوبت زیاد: گرما و رطوبت زیاد نیز با بستن منافذ صورت موجب تشدید جوش خواهد شد.

(۷) آفتاب: آفتاب نیز با بستن منافذ صورت جوش را تشدید می‌کند. همچنین داروهای مورد استفاده در درمان جوش صورت، پوست را نسبت به نور خورشید حساس می‌کنند. بنابراین بهتر است افراد مبتلا به جوش از کرم‌های ضدآفتاب فاقد چربی استفاده کنند.

<http://۲۵۸۰۴۱۴.blogfa.com/۸۶۰۶.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94990>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش ماساژ پوست

حرکت نرم ماساژ را هر روز یک ربع می‌توان انجام داد و باید به خاطر داشته باشید که قبل از ماساژ پوست تمیز و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خستگی و چروک می‌شود. خیلی خوب



است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینید و سپس آن را اعمال کنید. در اینجا ما به بیان ساده و با استفاده از اشکال مختلف , نحوه ماساژ دادن را آموزش می دهیم.



در آغاز ماساژ را با حرکات نر آغاز می کنیم و بعد از آن حرکات فشاری.

(۱) حرکات نرم: که به صورت آرام و نرم انگشت ها را روی صورت قرار داده و به خلاف جاذبه زمین به طرف بالا ماساژ می دهیم.

(۲) ابتدا از چانه شروع کرده سپس گونه ها و چشمها, دست را روی گونه گذاشته آرام به طرفین می کشیم و بعد دستها را روی چشمها قرار داده و

خیلی آرام به طرف گوشخ صورت حرکت می دهیم.

(۳) انگشتها را درست مثل هنگامی که پیانو می نوازیم آرام روی صورت و چشم ها حرکت می دهیم.

(۴) فشارهای پرتابی درست در همان نقاط مشخص شده دو انگشت را قرار داده و پوست را آرام به طرف بالا پرتاب می کنیم مثل وقتی که زیر لب کودک را می زنید.

(۵) در دور لب نیز فشارهای پرتابی را به طرف بالا انجام می دهیم. و همین عمل را در نقاط زیگوماتیک کوچک و بزرگ تکرار می کنیم.

• پن سومان ها که شامل

(۱) ژاکه ریز

(۲) ژاکه درشت

(۳) ژاکه ضد چروک

ژاکه در واقع حالتی مثل نیشگون است که به طرف بالا انجام می شود. از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می گردد تا چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند ژاکه را در گردن و پیشانی نیز آرام انجام دهید. که حرکات ریز و نیشگوئی که به طرف بالا انجام می دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می شود. حرکت نیرومند سر درد انگشت ها را تا وسط پیشانی بلغزانید سپس انگشت ها را با فشار کمی به طرف شقیقه کشیده و حرکات چرخشی بدهید.

حرکات ابرو چشم , انگشتان میانی را در پوشه داخلی چشم ها و انگشت های سبابه را روی ابروان بگذارید تا گوشه های خارجی چشم ها زیر چشم ها و باز به گوشه داخلی آنها بلغزانید. حرکت دهان و بینی, حرکت دایره واری از گوشه های دهان تا بالا.

• ماساژ دست:

(۱) نرمش عمودی

(۲) نرمش مایل

(۳) حرکت مخصوص با شست و سبابه

• حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج

(۱) نرمش عمودی

(۲) نرمش به حالت دست کردن دستکش بدین نحو که یکی یکی انگشتان را ماساژ می دهیم.

(۳) چرخاندن آرام مچ دست به طرفین به نحوی که موجب درد نشود.

• ماساژ با دستگاه الکترونیکی:

دستگاه برقی جهنت ماساژ صورت به فرم ها و شکل های گوناگون وجود دارد ولی طرز کار با آنها تقریبا یکسان است که به شرح آن می پردازیم . قبل از ماساژ صورت را با زل یا کرم پودر ماساژ آغشته کنید.

• ورزش صورت

(۱) چشم ها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین را نگاه کنید این عمل را ده بار تکرار کنید.

(۲) دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع کنید و سعی نمایید که لب ها را به طرف بالا و پایین متمایل سازید.

۳) لبها را مانند اینکه بخواهید سوت بزنید جمع کرده و به حالت اول برگردانید.

۴) دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانیه مکث کنید

۵) مشتتان را به شقیقه بگذارید و حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید اما فشار ندهید.

۶) به کندی نفس بکشید و سپس نفس را بیرون بدهید.

۷) گردنتان را به طرفین حرکت دهید.

۸) دندان هایتان را کلید کنید و به هم فشار بدهید البته نه تا حدی که دردآور باشد.

این ورزش برای رفع خستگی عضلات صورت و گردن و تسریع جریان حرکت خون در رگها می گردد و همین طور باعث ایجاد شادابی در صورت شده و به پوست آرامش می دهد.

• ماساژ بدن

۱) حرکات آرام بخش

۲) حرکات ماساژ به طور کلی جهت زیبای اندام و آرامش بخشیدن است و در این موارد روش متخصصین تقریباً مشابه است ولی مواد مصرفی به هنگام ماساژ ممکن است که متفاوت باشد.

• ماساژ دست و بازو

۱) ابتدا ماساژی نرم و نوازش گونه کار را آغاز می کنیم

۲) دست و بازو را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم

منبع : سایت عزیز جون

<http://vista.ir/?view=article&id=91932>



آنچه باید در مورد ترک های پوستی بدانیم

۱) چه قسمت هایی از بدن بیشتر در معرض ترک های پوستی قرار می گیرند؟

در هنگام بلوغ ، ترک های پوستی روی ران ها ، باسن و سینه ها ایجاد می شوند. در دوران حاملگی این ترک ها بیشتر در نواحی شکم و سینه ها بروز می کنند. ترک های پوستی ممکن است در آقایان نیز ایجاد شوند.

۲) آیا ترک های پوستی به علت کشیدگی پوست ایجاد می شوند؟
کشیدگی پوست تنها یکی از عوامل ایجاد ترک های پوستی است ولی عامل اصلی به شمار نمی آید. عوامل درونی نیز در بروز آن ها مؤثر می باشند.

۳) علل بروز ترک های پوستی چیست ؟ این ترک ها ، ضایعاتی هستند که در زمان تغییرات هورمونی مانند بلوغ ، حاملگی، کاهش وزن و برخی از



بیماری ها ایجاد می شوند. تغییرات هورمونی سبب عدم تعادل در فیبروبلاست ها (سلول های پایه ای پوست که تولید الاستین و کلاژن می کنند) می شود که این امر منجر به کاهش تعداد و کیفیت فیبرهای کلاژن و



الاستین می گردد. در نتیجه پوست نازک تر شده و ترک های موازی در آن ایجاد می شود. این ترک ها در ابتدا صورتی تا بنفش رنگ هستند و سپس به تدریج سفیدتر می شوند.

۴) آیا امکان بهبود ترک های پوستی وجود دارد؟ ترک های پوستی به طور ناگهانی و بدون بروز هیچ گونه علامتی ظاهر می شوند. از این رو پیشگیری از ایجاد آن ها به ویژه در دوران بارداری بسیار مهم است. هرچه درمان سریع تر آغاز شود، نتایج حاصله مطلوب تر خواهد بود.

۵) در چه مواقعی احتمال ایجاد ترک های پوستی بیشتر است؟ در هنگام بلوغ، بارداری و تغییرات وزنی احتمال ایجاد این ترک ها بیشتر است. سن اولین بارداری در بروز ترک های بارداری نقش به سزایی دارد. بین ۸۰٪ تا ۹۰٪ بانوانی که در سنین بین ۱۶ تا ۲۰ سالگی باردار شده اند دچار ترک های پوستی می شوند، در حالی که احتمال بروز این ترک ها در بانوانی که اولین بارداری آنها پس از ۳۵ سالگی است بسیار کمتر است.

۶) در چه دورانی از بارداری امکان بروز ترک های پوستی بیشتر است؟ این ترک ها، معمولاً از ماه چهارم بارداری به بعد ایجاد می شوند، اما در ماه هفتم تا هشتم بارداری، پوست شکننده ترین حالت خود را دارد. ترک ها حتی ممکن است پس از زایمان نیز ایجاد شوند. بنابراین توصیه شود درمان را تا اولین دوره قاعدگی پس از زایمان نیز ادامه دهید.

۷) آیا احتمال بروز ترک های بارداری در هر بار زایمان وجود دارد؟ بله. حتی اگر اولین بارداری بدون ایجاد ترک های پوستی باشد، تضمینی در عدم بروز ترک های پوستی در بارداری های بعدی وجود ندارد.

۸) آیا ترک های پوستی ارثی هستند؟ کلاً افراد از نظر بروز این ترک ها به گروه های بدون ترک های پوستی و یا خانواده های دارای ترک پوستی تقسیم بندی نمی شوند.

وراثت و رنگ پوست نقشی در ایجاد ترک های پوستی ندارند و هیچ کدام معیاری صد در صد در تعیین نوع پوست از نظر بروز یا عدم بروز ترک های پوستی نمی باشد.

۹) آیا ممکن است که ترک ها به طور ۱۰۰٪ بهبود یابند؟ اولین موردی که باید در نظر گرفت این است که اگر ترک های پوستی درمان نشوند، امکان بهبود خود به خود آنها وجود ندارد، یعنی این ترک ها هرگز خود به خود برطرف نمی شوند و تنها رنگ آنها به سمت سفید مرواریدی می رود، ولی طول و پهنای آنها تغییر نمی کند. با درمان های ویژه پس از چند هفته می توان پهنای عمق و رنگ ترک ها را به میزان قابل توجهی کاهش داد. ۱۰) چگونه می توان ترک ها را در دوران بلوغ درمان کرد؟ ترک های پوستی در دوران بلوغ نیز به همان میزان ترک های دوران بارداری نیاز به درمان توجه دارند و می بایست هرچه سریع تر درمان این ترک ها را آغاز نمود.

۱۱) آیا نور خورشید سبب وخیم تر شدن ظاهر ترک ها می شود؟ از آنجایی که در ناحیه ترک های پوستی رنگدانه های پوست تولید نمی شوند، این ترک ها حتی پس از برنزه شدن نیز به رنگ سفید باقی می مانند. اما در صورت درمان، سلول های تولید کننده رنگدانه دوباره فعال می شوند و ترک های پوستی به رنگ طبیعی خود باز می گردند.

۱۲) بعد از چه مدتی نتایج مثبت درمان مشاهده می شود؟ استفاده صحیح و مرتب از محصولات درمانی، به مدت ۶ الی ۸ هفته در نواحی دارای ترک بسیار مؤثر است. اولین نتایج مثبت ۲۱ تا ۲۵ روز پس از شروع درمان فشرده قابل رؤیت می باشند.

• پیشگیری و درمان ترک های پوست

پس از سال ها تحقیق در مورد علل ایجاد ترک های پوستی، در سال ۱۹۷۵ لابرآتوارهای لیراک فیتولستیل را ارائه نمودند که از آن زمان تا کنون به عنوان بهترین محصول مؤثر در درمان ترک های پوستی به شمار می رود.

بخش تحقیقات لابرآتوارهای لیراک، محصولی حاوی عصاره های فعال گیاهی تهیه کرده است که درمانی مناسب برای ترک های پوستی می باشد. غلظت بالای عصاره های گیاهان آکمیلا، دم اسب و عشقه، فیتولستیل را محصولی مؤثر در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی نموده است. فیتولستیل در دو نوع ژل و محلول (Solute) عرضه می شود.

ژل فیتولستیل سبب سفتی و استحکام پوست می شود و علاوه بر آن خارش های دوران بارداری را نیز به خوبی کنترل می کند. مطالعه کلینیکی

(بر روی ۵۰۰ نفر) نشان داده است که ژل فیتولستیل ۹۲٪ در پیشگیری ترک ها و ۵۷٪ تا ۸۱٪ در درمان ترک ها مؤثر می باشد. ترک های پوستی ضایعاتی هستند که ظاهر پوست را نازیبا می کنند و درمان آنها بسیار مشکل و پرهزینه است، درحالی که پیشگیری از آنها ساده تر و مطمئن تر می باشد. پس بهتر است قبل از وقوع ترک های پوستی به فکر پیشگیری باشیم.

منبع : وب سایت شهرام جوادى نژاد

<http://vista.ir/?view=article&id=297224>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا با پوست خود مهربان هستید؟

پوست بدن و صورت اگرچه ارتباط مستقیم با محیط بیرون دارد اما بافت بسیار ظریف و حساسی است که نیاز به توجه و مراقبت ویژه دارد. باید تمیز نگه داشت و علاوه بر آن مواد مغذی به آن رساند که این کار هم از طریق تغذیه مناسب و هم از طریق مراقبت های بهداشتی پوست صورت می گیرد. ازطرفی باید پوست را درمقابل عوامل حساسیت زا حفظ کرد. شاید عده زیادی ندانند که چگونه از پوست خود محافظت کنند و یا این که عده ای از آن مراقبت می کنند اما نتیجه معکوس می گیرند. بنابراین برای حفاظت و مراقبت باید ساختار آن را شناخت و سپس برای داشتن پوست سالم اقدام کرد. شما چه قدر پوست خود را می شناسید؟



است از: طبیعی، خشک، چرب، ترکیبی و حساس که هریک دارای ویژگی متفاوتی است. این که شما بدانید چه نوع پوستی دارید، برای رعایت نکات بهداشتی از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا مراقبت نادرست از پوست به مشکلات متعددی ازجمله ایجاد آکنه و جوش سرسپاه منجر می شود. علاوه بر این با تشخیص دادن نوع پوست خود می توانید درخصوص تهیه محصول آرایشی و بهداشتی مناسب، تصمیم صحیحی بگیرید. ویژگی هر نوع پوست به ساختار ژنتیکی، رژیم غذایی، میزان استرس و محصولات آرایشی مورد استفاده ارتباط دارد. به مطلبی از «Readers digest» دراین خصوص توجه کنید.

(۱) پوست معمولی؛ دارای میزان چربی مناسبی است و منافذ پوست اندازه عادی دارد. این نوع پوست نرم، شفاف با بافت صاف است. از آن جایی که پوست معمولی نه خیلی چرب و نه خیلی خشک است، نگه داری از آن آسان است و به ندرت آکنه و تغییر رنگ دراین نوع پوست دیده می شود. برای تشخیص این که آیا پوست معمولی دارید یا نه، صورت خود را با آب خالی و به طور کامل شست و شو دهید و سپس با حوله خشک کنید. یک دستمال کاغذی سفید بردارید و به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست قرار دهید. اگر لایه یکنواخت از چربی روی دستمال دیده بشود، این به آن معناست که پوست شما معمولی است. توجه داشته باشید حتی اگر پوست معمولی دارید، احتمال بروز جوش های سرسپاه و آکنه بازهم وجود دارد.

(۲) پوست خشک؛ ویژگی این پوست از منافذ کوچک و نوعی ماده چربی به نام «sebum» که نقش محافظ و نرم کننده پوست را دارد، مشخص می شود و به علت کمبود رطوبت طبیعی، اغلب پوسته پوسته می شود. این نوع پوست ظاهر ظریفی دارد و نسبت به تغییرات اقلیمی مانند باد،

دما و رطوبت آسیب پذیر است. پوست خشک شکننده، شفاف و لکه دار است. برای پی بردن به این که آیا پوست خشک دارید یا نه، صورت خود را با آب بشوید و سپس خشک کنید. سپس به مدت ۱۰ دقیقه دستمال کاغذی را روی پوست خود قرار دهید. اگر دستمال کاغذی به وسیله چربی پوست تغییر رنگ نداد نشانه خشک بودن پوست است. این افراد اغلب هنگام شست و شوی صورت با آب خالی احساس آزرده گی می کنند. بهترین مراقبت برای این پوست مرطوب کردن آن است. اما قبل از مرطوب کردن، با استفاده از ماده تمیز کننده (scrub) پوست مرده را از سطح پوست بزدایید. بهتر است از کرم های مرطوب کننده استفاده و روزی ۲ بار پوست خود را تمیز و مرطوب کنید.

۳) پوست چرب؛ این نوع پوست بیش از حد چربی که پوست نیاز دارد، تولید می کند. بنابراین پوست ظاهر چرب دارد. به علت رسوب چربی بیش از حد منافذ روی آن بند می آید و به آکنه و جوش های سرسیاه تبدیل می شود. پوست چرب دارای ظاهری زبر با منافذ بزرگی است. صورت این نوع افراد به خصوص بینی، پیشانی و چانه برق می زند. برای تشخیص این نوع پوست پس از شست و شوی صورت با آب و خشک کردن به مدت ۱۰ دقیقه دستمال کاغذی را روی پوست خود قرار دهید. وجود چربی زیاد روی دستمال کاغذی نشانه چرب بودن پوست است. این نوع پوست پس از شستن بلافاصله چرب می شود. پوست چرب نسبت به آکنه و جوش های سرسیاه مستعد است و باید تحت مراقبت های شدید قرار بگیرد. برای کاهش دادن رسوب چربی پوست را با محلول شست و شوی صورت که فاقد چربی است، بشوید و به طور مرتب روی آن را از پوست مرده تمیز کنید.

نیازی به استفاده از کرم مرطوب کننده نیست.

۴) پوست ترکیبی؛ این نوع پوست نه خیلی چرب و نه خیلی خشک است بلکه ترکیبی از هر ۲ نوع پوست است. در قسمت های خاص صورت اغلب در پیشانی، بینی و چانه چربی را نگه می دارد درحالی که قسمت های دیگری ازجمله گونه و دورچشم خشک است. برای تشخیص دادن این نوع پوست، پس از شست و شو و خشک کردن، صورت خود را با استفاده از دستمال کاغذی به آرامی پاک کنید. وجود چربی تنها در برخی از قسمت های صورت نشانه پوست ترکیبی است. بیشتر افراد دارای این نوع پوست به هنگام انتخاب محصولات آرایشی سردرگم می شوند. تمیز و مرطوب کردن پوست سبب متعادل شدن چربی در صورت می شود. قسمت های چرب را به طور منظم تمیز و قسمت خشک را نیز به طور منظم چرب کنید.

۵) پوست حساس؛ این نوع پوست نسبت به چند نوع عامل از جمله آب و هوا، دما و مواد شیمیایی آسیب پذیر است. برای شناسایی این نوع پوست باید عواملی را که به پوست شما آزار می رساند، در نظر بگیرید. اگر کار زیبایی روی پوست مانند برداشتن ابرو در خانم ها ناراحتی پوستی ایجاد می کند، پس پوست حساسی دارید. برای محافظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی، تغییر در آب و هوا و دما از لوسیون های ضدآفتاب و مرطوب کننده استفاده کنید. تمیز کردن و زدودن سلول های مرده و مرطوب کردن پوست به طور مرتب باعث شادابی پوست می شود. از محصولات بهداشتی ملایم استفاده کنید و از آرایش کردن بپرهیزید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=369205>

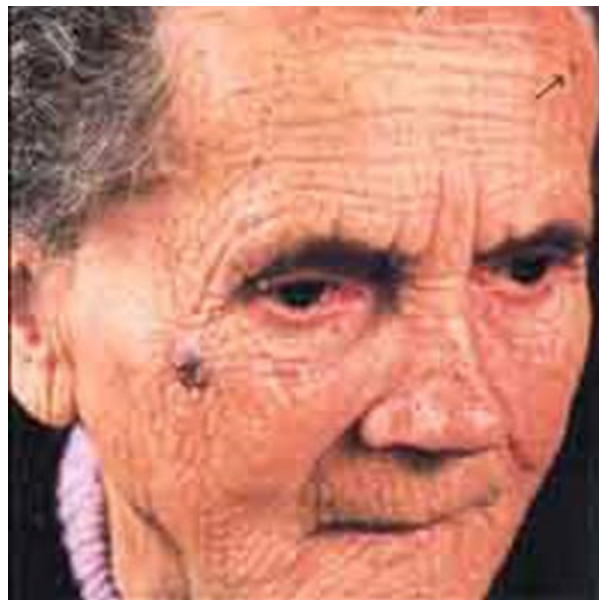
 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا خال ها خطرناکند؟

خال ها ضایعات پوستی مسطح یا برجسته پوست هستند که ناشی از به هم خوردن ترکیب طبیعی بافت های پوست ناشی از افزایش یا عملکرد غیر



طبیعی سلولهای رنگدانه ساز پوست هستند. در حقیقت خال یک تنویلاسم خوش خیم سلولهای رنگدانه ساز است. خال های مادر زادی در موقع تولید ممکن است بسیار کمرنگ باشند و به همین دلیل ممکن است مورد توجه واقع نشوند. خالها ضایعه ها خوش خیم هستند و نیاز به اقدام درمانی ندارند. انواع خال ها به طور کلی خال ها به دو گروه بزرگ تقسیم می شوند:



الف) خال های اکتسابی:

اکثریت خال ها اکتسابی هستند و به طور طبیعی حدود ۸۰ درصد مردم دارای یک یا چند خال ملانوسیتی هستند می باشند. این خال ها بیشتر در دوران کودکی و بلوغ ایجاد می شوند و پس از سن ۳۵ سالگی پیدایش خال جدید کمتر دیده می شود.

یک فرد سفید پوست به طور طبیعی در سنین متوسط عمر دارای حدود ۲۰ تا ۴۰ عدد خال است که کاملاً طبیعی است. خال ها معمولاً ابتدا ضایعات

قهوه ای رنگ مسطح و صاف شبیه کک مک است (خال جانکشال) و با گذشت زمان بزرگتر، کم رنگ تر و برجسته می شود (خال مرکب یا خال داخل درمی). همچنین ممکن است در سطح بعضی خال ها موهایی رشد کند.

البته بعضی خال ها ممکن است به همان شکل اولیه باقی بماند و تغییری نکند. بعضی خال ها در سنین جوانی، هنگام حاملگی، در دوران بلوغ یا در اثر تزریق ACTH تیره تر و بزرگتر می شود و برخی اوقات خال های جدید ممکن است بروز کند.

ب) خال های مادر زادی:

حدود یک درصد نوزادان، در موقع تولد دچار این نوع خال هستند. این نوع خال ها می تواند در اندازه های کوچک، متوسط و بزرگ باشد. خال های بزرگ، قطری بالاتر از ۲۰ سانتیمتر دارند و ممکن است گاهی به اندازه ای بزرگ باشند که قسمتی یا تمامی تنه یا اندام را دربر گیرند. این نوع خالها در قسمت تحتانی پشت و در ناحیه ران ها دیده می شوند و ۴ تا ۶ درصد خطر ایجاد سرطان بدخیم پوست یعنی ملانوم در آنها وجود دارد.

خال های مادر زادی در موقع تولد ممکن است بسیار کمرنگ باشند و به همین دلیل ممکن است مورد توجه واقع نشوند. خال های ملانوسیتی مادر زادی کوچک و متوسط معمولاً سرعت رشد کمتری نسبت به سرعت رشد شیر خواران دارند و بنابراین با گذشت زمان کوچک می شوند. در موقع بلوغ این خالها تیره تر شده و موهای خشن روی آنها رشد می کند. خال های دیگری نیز در بدن وجود دارد که برخی از انواع آنها شامل موارد زیر است:

- خال هاله دار این نوع خال حاشیه ای از پوست سفید به پهنای ۲۵ میلیمتر در اطراف دارد و بیشتر در حوالی بلوغ دیده می شود. شایع ترین محل این نوع خال در پشت می باشد. واکنش های ایمنولوژیک می توانند باعث بی رنگ شدن اطراف خال و حتی باعث کنترل و از بین بردن خال گردند. اگر چه این نوع خال در افراد جوان نیازی به پیگیری ندارد ولی در افراد مسن تر بایستی ملانوم بدخیم را در نظر گرفت و در صورت هر گونه شک بایستی اقدام به نمونه برداری نمود.

- خال آبی برجستگی آبی رنگ با سطح صاف و اندکی برجسته با قطر کمتر از یک سانتیمتر است که شایعترین محل آن در اندام ها یا کفل و صورت است. یک نوع آن احتمال بدخیمی دارد. در صورتیکه از نظر زیبایی مسئله ساز باشد می توان آن را به وسیله جراحی خارج کرد. این خالها باید به صورت عمقی و تا لایه چربی زیر جلدی برداشته شوند تا عود نکنند. خال دیسپلاستیک این خال های غیر عادی و بدشکل در ۲ تا ۵ درصد جوانان و بالغین دیده می شوند این خال ها، قطری بیش از ۵ میلیمتر دارند و دارای حاشیه ای نامنظم هستند و درجاتی از التهاب و تغییر رنگ در آنها دیده می شود. اهمیت این خال ها از لحاظ استعداد بیشتر آنها برای تبدیل به ملانوم بدخیم است و به مجرد هر گونه تغییری باید این خالها را برداشت.

سایر ضایعات رنگی پوست که در تشخیص افتراقی خال مورد توجه هستند: کک مک شبیه خال اکتسابی جانکشال است ولی برخلاف خال به

ندرت اندازه آنها بیشتر از چند میلیمتر می شود و بعضی مواقع ممکن است به هم متصل شوند. این ضایعات در اثر تماس با نور خورشید تیره تر شده و ممکن است در زمستانها پاک شوند و برخلاف خال که تمام نقاط بدن ممکن است باشد، کک مک فقط در نواحی روی باز بدن که در معرض آفتاب هستند مانند صورت و گردن دیده می شوند. گاهی ضایعاتی به صورت لکه های قهوه ای روی مچ دستها، پشت دستها، ساعد و صورت ظاهر می شوند که به آنها لکه های آفتابی یا لکه های سنی می گویند. همچنین ضایعات برجسته زگیلی شکل روی صورت یا تنه ممکن است دیده شود که اینها خال نیستند و توسط متخصص پوست تشخیص داده می شوند. آیا خال ها را باید برداشت؟ حقیقت این است که اکثریت خال ها و لکه های پوستی خوش خیم هستند و خطر ابتلا به سرطان پوست در آنها بسیار کم است.

هر خالی که دارای یک یا چند نمای غیر معمول باشد مانند عدم تقارن ضایعه و نامنظم بودن حاشیه و یکنواخت بودن رنگ خال و یا اندازه آن بیش از هفت میلیمتر باید برداشته شود.

خال هایی که در سنین بالا به رشد خود ادامه می دهند و یا دچار تیره رنگی و تغییر شکل می شوند را باید برداشت. قبلا بعضی از پزشکان توصیه می کردند که خال هایی که در معرض اصطکاک یا تحریک مداوم هستند مثل خالهایی که در ناحیه ریش آقایان هستند یا خالهایی که در ناحیه کمر بند یا آرنج قرار دارند به علت اینکه احتمال بدخیم شدن دارند برداشته شود که امروزه چنین اعتقادی وجود ندارد. بعضی خال ها بد منظره و ناخوشایند هستند و بیمار از لحاظ زیبایی و یا به اصرار اطرافیان جهت عمل جراحی خال صورت مراجعه می کنند که برداشتن خال در این موارد باید با دقت و رعایت اصول جراحی جهت باقی نماندن یا به حداقل رساندن خطر جوشگاه عمل انجام شود.

هر لکه، خال یا ضایعه پوستی که به طور ناگهانی دچار تغییرات در اندازه، شکل و یا رنگ شود یا دچار خونریزی، خارش، درد یا زخم شود بایستی توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد. ممکن است متخصص پوست به بیمار اطمینان بدهد که خال مورد نظر خطرناک نیست و نیازی به عمل یا نمونه برداری ندارد و یا این که پزشک اقدام به نمونه برداری یا برداشتن ضایعه کند و در صورتی که مشخص شود که خال تغییرات بدخیمی دارد بر حسب عمق و پیشرفت ضایعه بایستی با حاشیه مشخصی ضایعه به طور کامل برداشته شود و جهت پاتولوژی فرستاده شود.

اگر بعد از برداشتن خال، مجدداً عود کرد حتماً بایستی به پزشک مراجعه کرد احتمالاً اسکار بعد از عمل خال، بستگی به مهارت پزشک و نوع ترمیم پوست بیمار دارد بعضی از افراد مستعد تشکیل پوست اضافه در محل عمل جراحی هستند و در بعضی نقاط بدن خطر تشکیل جوشگاه محل عمل زیاده تر است. در مورد خال های بزرگ روشهایی وجود دارد که باعث محو کردن کامل خال نمی شود ولی از نظر ظاهری وضعیت بهتری به وجود می آورد مثل لایه برداری (پیلینگ)، درم ابرژن و لیزر که باعث کم رنگ تر شدن خال میشوند ولی معمولاً موقت بوده و خطر ابتلا به سرطان (ملانوما) را کم نمی کند.

ملانوم بدخیم این سرطان بدخیم ترین سرطان پوست است. اگر چه ملانوم بدخیم فقط ۵ درصد سرطانهای پوستی را تشکیل می دهد، اما شایعترین علت مرگ در اثر بیماریهای پوستی است. شیوع ملانوما در دهه های اخیر رو به افزایش بوده به طوری که در دنیای صنعتی به عنوان یک سرطان شایع مطرح است و در زنان پس از سرطان ریه مرتبه دوم را کسب کرده است.

ملانوم در دوران کودکی و نوجوانی نادر بوده و سن شایع آن ۶۰ سالگی است. در حال حاضر علت اصلی ملانوم ناشناخته است ولی فاکتورهای متعددی از قبیل فاکتورهای ژنتیکی، تابش اشعه ماورا بنفش و تماس های محیطی در بیماری دخیل است. استفاده از منابع مصنوعی تولید اشعه ماورا بنفش و لامپ های نوسانی نیز به عنوان فاکتورهای مساعد کننده محسوب می شوند.

اشعه آفتاب نقش عمده ای در ایجاد ملانوم دارد. بهترین فاکتور محیطی در علل ایجاد ملانوم، اشعه آفتاب است، نوع اشعه بیشتر از نوع اشعه ماورا بنفش نوع B است. تابش متناوب ولی شدید آفتاب به ویژه در کودکی که منجر به آفتابسوختگی می شود، فرد را مستعد ابتلا به ملانوم می کند. ارتباط خال ملانوستیک و ملانوم بدخیم درباره سرطانی شدن خال های ملانوستیک مطالعاتی در سراسر جهان انجام شده است. حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد ملانوم ها روی خالهای ملانوستیک اکتسابی ایجاد می شود ولی از آنجا که هر انسان بالغ ۲۰-۳۰ خال اکتسابی دارد در مقایسه با شیوع ملانوم بدخیم می توان گفت که اغلب خال های اکتسابی در شرایط معمولی، سرطانی نمی شوند.

دو گروه از خالهای ملانوستیک بیشتر خطر سرطانی شدن دارند که از این خالها همان خال های مادرزادی یا خال هایی است که در موقع تولد وجود دارد. هر خال مادرزادی اعم از کوچک و بزرگ می تواند به سرطان تبدیل شود اما این خطر در خالهای خیلی بزرگ مادرزادی به خصوص خالهایی که قسمت وسیعی از تنه را پوشانده اند بیشتر است.

گروه دوم نیز خالهای دیسپلاستیک است که قبلاً توضیح داده شد. به طور کلی خطر ایجاد ملانوم بدخیم در نژاد سفید پوست، افرادی که تماس

بیش از حد با نور خورشید دارند، حساسیت به نور خورشید، ضعف سیستم ایمنی، سابقه ملانوم جلدی یا وجود سابقه ملانوم در خانواده، بیشتر از گروه های دیگر است. در خاتمه این که خالها دارای انواع گوناگونی هستند و در تشخیص آنها حتما باید به ملانوم بدخیم توجه داشت، خال اصولا خوش خیم است و به جز خالهای مادرزادی و خالهای غیر کلاسیک (دیسپلاستیک)، سایر خالها اغلب بدون خطر هستند، در صورت هر گونه تغییری در اندازه، رنگ، قوام سطحی خال و پیدایش درد، خارش و خونریزی حتما باید مورد توجه قرار گیرد و در صورت بروز هر یک از تغییرات فوق بایستی به متخصص پوست مراجعه شود که در صورت شک پزشک به بدخیمی خال، نمونه برداری یا برداشتن ضایعه انجام خواهد گرفت.

منبع : مرکز پیوند موی جردن

<http://vista.ir/?view=article&id=298104>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا ضدآفتاب برای زنان مضر است؟

اتهام دیگری که به تازگی به کرمها و لوسیونهای ضد آفتاب وارد شده این است که استفاده از این ترکیبات می تواند موجب به هم ریختن نظم هورمونهای غده تیروئید شود. لابد می دانید که نور آفتاب یکی از عوامل مهم پیری پوست است و شاید اصلی ترین دلیل آن باشد. تابش مداوم نور آفتاب به پوست باعث ایجاد لکه های پوستی، چین و چروک های عمیق و از همه خطرناک تر سرطان پوست می شود.

به همین دلیل مدت ها است که پزشکان توصیه می کنند برای حفاظت از پوستتان در برابر این خطرات از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید. اما به تازگی سر و صداهایی از گوشه و کنار دنیای علم بلند شده که می گوید شاید این کار خیلی هم درست نباشد. چرا؟

نور خورشید از دسته ای از اشعه ها تشکیل شده که یکی از آنها به نام اشعه ماوراء بنفش نوع A <A> باعث پیری زودرس پوست شده و خطر ایجاد سرطان پوست در انسان را افزایش می دهد. در گذشته معلوم شده بود که سوختگی پوست در برابر آفتاب یکی از اصلی ترین علل ابتلا به سرطان پوست است.

اما امروزه با استفاده از ضد آفتاب و از بین رفتن این سوختگی ظاهری،

بیماری سرطان پوست از بین نمی رود. ۳ سال پیش پزشکان انگلیسی به نتیجه جالبی درباره ضدآفتابها دست یافتند که این کرمها نه تنها مانع بروز سرطان پوست نمی شوند، بلکه شاید باعث افزایش شیوع آن هم باشند. این پزشکان تعدادی از معروف ترین مارک های کرم ضد آفتاب را مورد آزمایش قرار داده و در نهایت متوجه شدند که این ضد آفتابها مانع از نفوذ اشعه ماوراء بنفش نوع A <A> به پوست نمی شوند.

آنها برای آزمایش خود از پوست واقعی انسان استفاده کرده بودند یعنی مثلا پوست کسانی را که پستان آنها با جراحی برداشته شده بود، با



رضایت خود شخص بررسی کردند و آن را ابتدا به کرم‌های ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی بالا آغشته کرده و سپس در برابر اشعه ماوراء بنفش A به شدتی که در نور خورشید موجود است، قرار دادند.

پژوهشگران دریافتند با وجودی که کرم ضد آفتاب مانع از سوختن پوست می‌شود، اما از نفوذ اشعه‌های خطرناک به آن جلوگیری نمی‌کند. آنها می‌گویند اینکه مردم فکر کنند با استفاده از ضد آفتاب در برابر نور خورشید به طور کامل محافظت می‌شوند، خود باعث ایجاد یک مشکل جدید است و آن هم اینکه فرد با این تصور خود را بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می‌دهد و به این ترتیب احتمال ابتلای وی به سرطان پوست نیز زیاده‌تر می‌شود.

این اتفاق به ویژه ممکن است برای کسانی رخ دهد که با استفاده از کرم ضد آفتاب با خیال راحت در برابر نور آفتاب دراز می‌کشند و قصد برنزه کردن پوستشان را دارند. آنها در پایان به همه توصیه کردند در مقابل آفتاب قرار نگیرند و در صورت امکان پوست خود را با پوششی در مقابل آفتاب محافظت کنند.

• تیروئید تنبل

اتهام دیگری که به تازگی به کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب وارد شده این است که استفاده از این ترکیبات می‌تواند موجب به هم ریختن نظم هورمون‌های غده تیروئید شود.

دانشمندان آلمانی می‌گویند اگر مواد موجود در کرم‌های ضدآفتاب را که البته در برخی از کرم‌های ضدپیری نیز وجود دارند، بر روی موش‌ها آزمایش کنیم، آنها دچار افزایش هورمون محرک تیروئید می‌شوند و سطح هورمون‌های اصلی غده تیروئید در آنها به نحوی مختل می‌شود که مشابه شروع بیماری کم‌کاری تیروئید است.

این دانشمندان در ضمن مشاهده کردند که ضد آفتاب باعث بزرگ شدن غده تیروئید در موش‌ها هم می‌شود. این دانشمندان در پایان نتیجه‌گیری کردند که برای تصمیم‌گیری نهایی در مورد انسان نیاز به آزمایش‌های انسانی است اما پروفیسور کرل رهبر این پژوهش از دانشگاه برلین می‌گوید: <آخرین توصیه من به مردم این است که استفاده از کرم‌های ضدآفتاب را متوقف کرده و به جای آن از قرار گرفتن طولانی‌مدت در برابر نور خورشید خودداری کنند.>

• مبارزه با سرطان

کرم‌های ضد آفتاب با ممانعت از رسیدن اشعه ماوراءبنفش نوع به پوست، مانع از سوختگی آن می‌شوند.

تقریباً همه به این خاصیت ضد آفتاب‌ها یقین دارند و آنچه مورد بحث است توانایی آنها برای مقابله با سرطان است.

در آوریل سال ۲۰۰۵ مجله آکادمی طب پوست آمریکا تحقیقی را منتشر کرد که نویسندگان آن یعنی دکتر ریورز، استاد طب پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا و همکارانش ادعا کرده بودند استفاده از ضد آفتاب برای کودکان مفید است و خطر ابتلا به سرطان پوست را در آینده برای آنها کاهش می‌دهد.

مدتهاست پزشکان تصور می‌کنند تعداد خال‌ها یا خال‌های گوشتی افراد می‌تواند قویا پیش بینی کننده احتمال ابتلای آنان به سرطان پوست باشد، البته تعداد خال‌ها تحت تاثیر مدت زمانی است که فرد در برابر آفتاب قرار می‌گیرد.

بر همین اساس دکتر ریورز می‌گوید: <ضدآفتاب‌ها همیشه یکی از راه‌های اصلی برای حفاظت پوست در برابر نور خورشید و کاهش سوختگی به ویژه در بچه‌ها بوده‌اند. تحقیق ما نشان می‌دهد که ضدآفتاب‌ها نقشی بسیار مهم‌تری از حفاظت پوست در برابر سوختگی دارند. آنها مانع از تشکیل خال می‌شوند و در نتیجه احتمال پیدایش سرطان پوست در آینده را کاهش می‌دهند.>

• برچسب‌گذاری را اصلاح کنید

ماه گذشته کمیسیون اروپا برای برچسب گذاری صحیح بر روی کرم‌های ضدآفتاب جنبشی را آغاز کرد. هدف این کمیسیون برای این کار آن بود که مردم بتوانند میزان محافظت هر کرم در برابر نور ماوراء بنفش نوع <A> را با کرم‌های دیگر مقایسه کنند. فاکتور حفاظتی یا SPF تنها میزان محافظت کرم را در برابر نور ماوراء بنفش نوع نشان می‌دهد. این کمیسیون همچنین گفته است عبارت <حفاظت کامل> باید از روی برچسب‌ها حذف شود و مدت زمان ماندگاری آنها پس از باز کردن درب بر روی آنها درج شود. اما این انجمن به مردم توصیه کرده است که در تابستان جاری از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند و درباره آن به نکات زیر توجه کنند:

از کرم‌هایی استفاده شود که در برابر نور ماوراء بنفش نوع <A> و از آنها محافظت کند؛ در ساعت‌های خیلی گرم یعنی بین ساعت ۱۰ صبح

تا ۴ بعد از ظهر در برابر آفتاب قرار نگیرند؛ از کلاه‌های لبه دار، عینک آفتابی و پوشش مناسب استفاده کنند؛ نوزادان و کودکان کم سن را در برابر تابش مستقیم آفتاب قرار ندهند.

• نسل جدید ضد آفتاب‌ها

تابش اشعه فرابنفش سبب تضعیف پاسخ‌های ایمنی بدن می‌شود و با دخالت در سیستم ایمنی بدن، نه تنها در دفاع از عفونت‌ها و بیماری‌ها بلکه در کارکرد این سیستم هم اختلال ایجاد می‌کند. این امر به سلول‌های سرطانی مجال رشد می‌دهد. در سال گذشته دانشمندان شروع به طراحی فاکتور حفاظتی از سیستم ایمنی بدن (IPF) برای کرم‌های ضد آفتاب کردند. این فاکتور نشان می‌دهد که کرم چه مقدار در برابر اشعه‌های ماوراء بنفش خورشید از سیستم ایمنی محافظت می‌کند. تحقیقات اخیر می‌تواند منجر به تولید ضد آفتابی شود که به سیستم ایمنی بدن آسیب نرسانده و قابلیت بالایی در منع ورود اشعه‌های زیان بار آفتاب به پوست داشته باشد. البته دو سال قبل نیز دانشمندان آمریکایی برای حفاظت موش‌ها در برابر سرطان پوست بر اثر تابش آفتاب از يك قطعه ماده ژنتیکی انسان با همان <دی.ان.ای> استفاده کردند. آنها مشاهده کردند که این قطعه دی.ان.ای به درون پوست نفوذ می‌کند و موجب به راه‌اندازی سیستم تعمیر دی.ان.ای می‌شود. بر این اساس شاید بتوان در آینده ضدآفتاب‌هایی از جنس دی.ان.ای انسان تولید کرد.

• قانون سایه

متخصصان می‌گویند اگر می‌خواهید در برابر اشعه ماوراء بنفش نوع <A> از خود مراقبت کنید، از کرم‌هایی استفاده کنید که اکسید روی، (زینک‌اکساید)، دی‌اکسید تیتانیوم و یا آووینزون داشته باشند. همچنین اگر می‌خواهید با این ماده خودتان را در برابر آفتاب محافظت کنید به چند نکته توجه کنید:

• از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که ضدآب هستند و فاکتور حفاظتی بیش از ۳۰ دارند.

• هر دو ساعت يك بار ضدآفتاب را تجدید کنید.

• از ماندن طولانی‌مدت در آفتاب بپرهیزید.

• در مصرف ضدآفتاب صرفه‌جویی نکنید و آن را به میزان کم بکار نبرید!

با توجه به اینکه آفتاب قابل پیشگیری‌ترین عامل ایجاد سرطان پوست به شمار می‌رود، آکادمی طب پوست آمریکا پیشنهاد کرده است، در هر جا که می‌توانید به دنبال سایه بگردید، از قانون سایه استفاده کنید، وقتی سایه شما به کوتاه‌ترین حد خود می‌رسد، اشعه‌های خورشید هم به شدیدترین حالت خود می‌رسند. در این حالت از بیرون رفتن و فعالیت خودداری کنید و در نهایت از گرفتن حمام آفتاب برای برنزه شدن بپرهیزید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240325>

vista.ir
Online Classified Service

آیا کرم‌های ضدچروک موثرند؟

روند پیری پوست روندی طبیعی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، ولی برخی عوامل خارجی این روند طبیعی را تسریع می‌کنند. امروز همه مردم دنبال راهی هستند تا از پیری پوست‌شان جلوگیری کنند و یا حتی هر روز خود را جوان‌تر از روز پیش نشان دهند. در این میان، بازار



کرم‌ها، اسپری‌ها و آمپول‌های ضد پیری پوست بسیار داغ شده است، ولی آیا واقعا این مواد کارساز هستند؟ بهترین روش برای کند کردن روند پیری پوست چیست؟

خانم دکتر فریده مهتی‌پور، متخصص پوست و مو به پرسش‌هایی درباره پیری پوست پاسخ داده‌اند.



• خانم‌های چند ساله باید به دنبال خرید کرم ضد چروک باشند؟
- تفاوت‌های فردی زیادی میان افراد گوناگون وجود دارد و این تفاوت‌ها میان نژادها و کشورهای گوناگون بارزتر می‌شود. ولی معمولا حدود سن ۳۰ سالگی ساخت کلاژن در پوست کند شده و به تدریج متوقف می‌شود. بنابراین شروع استفاده از کرم‌های محافظتی در حدود این سن پیشنهاد می‌شود.

البته شروع استفاده از کرم‌های ضد چروک به نوع پوست فرد و میزان خشکی آن نیز بستگی دارد. ممکن است فردی با پوست بسیار خشک، این چروک‌ها را حتی از سن ۲۵ سالگی نیز داشته باشد، بنابراین زیر نظر

پزشک می‌تواند کرم‌های مرطوب‌کننده و ضدچروک را حتی از این سن به طور همزمان استفاده کند.

• همه چروک‌های پوست ناشی از پیری‌اند؟

- دو نوع چروک اصلی وجود دارد:

نوع اول چروک‌هایی که ناشی از انقباض ماهیچه‌های زیرین پوست است، مانند خطوطی که روی پیشانی یا اطراف دهان ایجاد می‌شود. این چروک‌ها اغلب عمیق و مشخص بوده و به ویژه موقع حرف زدن و حالت دادن به صورت، بارزتر می‌شوند.

نوع دوم چروک‌هایی است که به مرور زمان و با بالا رفتن سن خود را نشان می‌دهند. دلیل ظهور این نوع چروک‌ها، از دست رفتن کلاژن و بافت کششی پوست است. با بالا رفتن سن، کاهش بافت‌های پشتیبانی‌کننده پوست همراه با کاهش حجم استخوان، عمق چروک‌ها را بیشتر نمایان می‌سازد. در این باره بهترین کار استفاده از کرم برای درمان چروک‌های سطحی و استفاده از مواد پُرکننده برای چروک‌های عمقی است.

• چرا بعضی‌ها پوستشان زودتر از دیگران پیر می‌شود؟

- همانطور که می‌دانید، روند پیری پوست روندی طبیعی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، ولی برخی عوامل خارجی این روند طبیعی را تسریع می‌کنند که در این میان، آفتاب مهم‌ترین و اصلی‌ترین آنها محسوب می‌شود. رادیکال‌های آزاد تولید شده در پوست در نتیجه تابش اشعه آفتاب، به DNA سلول‌های پوست صدمه می‌رسانند. البته مدت کمی زیر نور خورشید بودن ممکن است تغییر بارزی ایجاد نکند، ولی تماس‌های مکرر و طولانی با نور خورشید سبب پیر شدن تدریجی پوست خواهد شد. در کنار آفتاب، عوامل دیگری از قبیل سیگار، آلودگی هوا، استرس و ... نیز در روند پیری پوست موثرند.

• حالا چه کنیم که پوستمان پیر نشود و چروک نخورد؟

- بهترین کار، پیشگیری از تماس طولانی و مستقیم با آفتاب است. این کار را به وسیله کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب و استفاده از پوشش مناسب مانند پوشیدن لباس و کلاه می‌توان انجام داد اگر قبلا تماس‌های طولانی با نور خورشید وجود داشته و آثار خود را به جای گذاشته است، استفاده از کرم‌های حاوی رتینوئید، کرم‌های لایه بردار و کرم‌های حاوی آنتی‌اکسیدان توصیه می‌شود.

• استفاده از کرم‌های ضد چروک چگونه؟

- آنتی‌اکسیدان در بیشتر مواد غذایی، به ویژه میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. این مواد در جای سبز نیز به وفور یافت می‌شود. امروزه این مواد آنتی‌اکسیدانی به شکل دارو نیز در دسترس هستند. مصرف موضعی این داروها همراه با مصرف خوراکی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به طور نسبی در بهبود روند پیری پوست موثر باشد.

• کرم ضد چروک از چه موادی تشکیل شده است؟

- این کرمها برحسب مارکهایشان انواع متعددی دارند و می توانند حاوی اسیدهای میوه و رتینوئیدها، انواع آنتی اکسیدانها و مرطوب کننده ها باشند. ویتامین های E و C و A نیز در بیشتر این کرمها وجود دارند، هر چند که درباره پایداری این مواد در محیط و یا پس از تماس آن با پوست بحث های فراوانی وجود دارد. شما ممکن است فهرستی طولانی از مواد تشکیل دهنده را روی این کرمها مشاهده کنید، ولی در واقع مواد موثر این کرمها، محدود و مشخص اند و مقداری از این مواد در واقع برای رطوبت رسانی و یا به عنوان مواد نگه دارنده وارد ترکیب کرم شده اند.

• واقعا کرمهای ضد چروک همانطور که در تبلیغات تاکید می شود، پوست را جوان می کنند؟

- جوان شدن یک سلول پیر یا زنده شدن یک سلول آسیب دیده و یا مرده از نظر علمی معنایی ندارد. وقتی کرم ضد چروک استفاده می کنید، تنها جلوی آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد و دیگر صدمات محیطی را می گیرید، ولی در صورتی که آسیب وارده به یک سلول بسیار شدید باشد، هیچ کرمی نمی تواند موجب جوان سازی آن شود. در این حالت، بهترین کار این است که به کمک پیلینگ طی چند مرحله، لایه هایی از این سلول های آسیب دیده را از پوست جدا کنید. باقی ماندن سلول های آسیب دیده روی پوست، روند بازسازی پوست را مختل کرده و مهم تر آنکه در طولانی مدت می تواند سبب ایجاد ضایعات متعدد پوستی شود، بنابراین برداشتن چند لایه از این سلولها، علاوه بر تسریع بازسازی پوست و حفظ شادابی آن، در پیشگیری از بروز بسیاری از ضایعات پوستی هم موثر است.

منبع : دانش ما

<http://vista.ir/?view=article&id=359357>



آیا می دانید چه نوع پوستی دارید؟

برای آنکه بتوانید به بهترین وجه از پوست خود مراقبت کنید لازم است ابتدا نوع آن را تشخیص دهید. نوع پوست شما به میزان تولید چربی بستگی دارد. ژن، رژیم، عوامل استرس زا، دارو و حتی مراقبت های پوستی روی تولید چربی پوست موثر می باشند.

برای اینکه نوع پوست خود را تشخیص دهید از خودتان تست پوست بگیرید. برای اینکار صورت را شسته و به آرامی خشک کنید سپس مقداری کاغذ نازک یا دستمال مخصوص پاک کردن شیشه عینک برداشته و روی نقاط مختلف صورت فشار دهید.

اگر پوست شما "چرب" باشد کاغذ خواهد چسبید نقاط چرب را برداشته و آن قسمت را پاک می کند. اگر کاغذ نچسبید یا هیچ نقطه چربی را جمع نکرد پوست شما "خشک" است. اگر کاغذ در نقطه T-Zone (پیشانی، بینی . چانه) چسبید پس شما پوست "مختلط" (نرمال) دارید. حدود ۷۰٪ خانم ها پوست مختلط دارند. در ادامه ۵ نوع پوست مختلف و مشخصات آنها آمده است:

حدود ۷۰٪ خانم ها پوست مختلط دارند.



پوست چرب؛ پوست چرب دارای ظاهری درخشان با منافذ بزرگ مستعد جوشهای سرسیاه و لک می باشد شما باید مشکلات زیادی را تحمل کنید.

پوست مختلط/نرمال؛ این نوع پوست منافذ متوسطی دارد بافت نرم و صافی داشته، رنگ پوست نشان از سلامتی آن دارد. ممکنست هر چه به سمت گونه بروید پوست خشک شود در صورتیکه در منطقه T-Zone (پیشانی، بینی، چانه) چربی وجود دارد. پوست حساس؛ پوست حساس نازک بوده و منافذ کوچکی دارد. براحتی قرمز شده و مستعد پارگی مویرگ ها می باشد اغلب دچار آلرژی و خارش می شود.

پوست خشک؛ در پوست خشک احساس کشش وجود دارد بخصوص بعد از پاک کردن و دارای چروک ریز، پوسته و لکه های قرمز می باشد در خانم های رنگین پوست محل بازسازی پوست مرده خاکستری یا کدر می شود.

پوست آسیب دیده بواسطه پیری یا نور خورشید؛ در این نوع پوست احساس کشش وجود دارد چروک ها قابل رویت و پوست شل و افتاده می باشد مخصوصا اطراف گونه و فک. بافت پوست حالت چرمی پیدا کرده و مویرگها پاره می شوند.

حال با شناخت کامل نوع پوست خود می توانید براحتی از بزرگترین عضو بدن نگهداری کنید زیرا سلامت پوست نقش عمده ای در سلامت روح و جسم شما دارد.

سعیده موسوی

<http://vista.ir/?view=article&id=217363>



آینه بدن را صیقل دهیم

چرا از لوازم آرایش استفاده می کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها بلافاصله پس از شست و شوی صورت با انواع کرم ها و پودرهای آرایش به جان صورتمان بیفتیم تا شاید بتوانیم لک ها و چین و چروک ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود که بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد. اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سئوالی است که



پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از پاک کننده هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست و شوی صورت با آب میوه های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش های سرسیاه و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی

استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با يك لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید.

صورتتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با يك لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش ها ببرید. انگشتتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید. انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت ژاکه انجام دهید. ژاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می شود، چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در يك محل جمع نشود. دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماهیچه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

هرگاه بیکار شدید به گذاشتن ماسک پردازید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می پردازیم:

• ماسک آناناس

آب آناناس را گرفته و روی صورتتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ۵ دقیقه صورتتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماهیچه های صورت است. خاصیت آرام سازی داشته و از خستگی پوست جلوگیری می کند.

برای صاف و براق شدن پوست ۶۰ گرم آناناس را آب گرفته و با ۶۰ گرم مغز بادام شیرین پودر شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتتان به خصوص نواحی تیره بزنید.

• ماسک سیب

نصف سیب را رنده نموده و با يك قاشق چای خوری ماست، يك قاشق چای خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستتان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای يك بار روی پوستتان بمالید.

• ماسک هلو

يك عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند يك کرم روی صورتتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماهیچه ها استحکام می بخشد. برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. يك عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و يك قاشق چای خوری آبلیموی تازه و يك عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی صورتتان بمالید. این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند.

• ماسک موز

دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید.

این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.

• ماسک شیر و سیب

يك عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد.

پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید.

حداقل هفته ای يك وعده به ماهی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است.

از ویتامین A و C غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروك معروف است. این ویتامین را در سیب زمینی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می توانید پیدا کنید.

ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلاژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، فلفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به دلیل استعمال

سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلاژن اند، بسیار مفید است.

روی نیز به تولید کلاژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند. ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=230935>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آینه های چروک

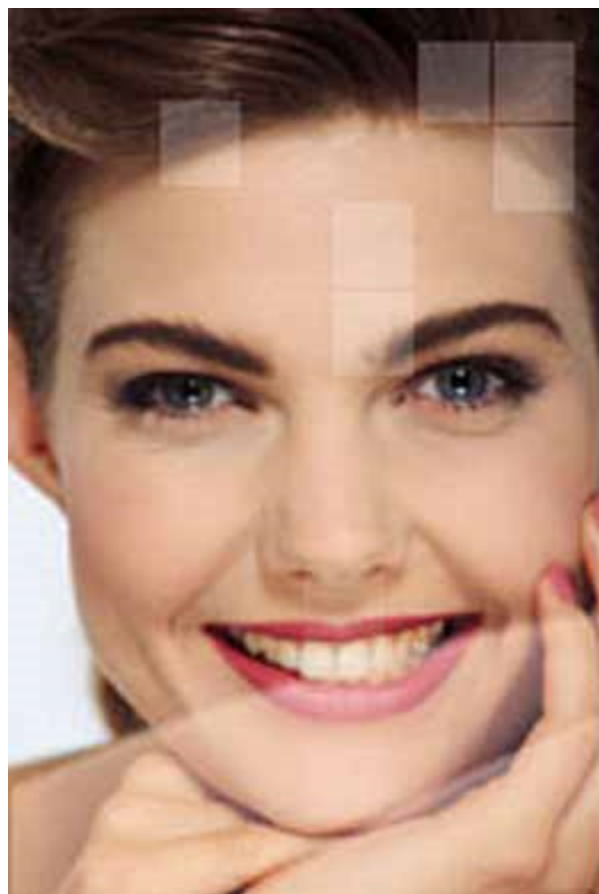
پوست و ریز و درشت های روی آن همیشه برای ما مهم بوده است دغدغه ای که گاهی تا ساعت ها ذهنمان را به خود مشغول می کند. این که چطور این پوست پرچین و جوش را به آینه تبدیل کنیم. جلوی آینه ایستادی، جوش بزرگی روی بینی توی ذوق می زند، بقیه جاها هم دست کمی از آن ندارد، پر از چروک، پر از دانه های سیاهی که... بیچاره آن کسی که این صورت قرار است آینه اش باشد!...

«پوستش مثل آینه است» این روزها شده است يك آرزو، دود و دمی که به ریه هایمان رحم نمی کنند، مطمئناً با ظاهری ترین عضو ما یعنی پوست هم مهربان نیست. علاوه بر آن بعضی وقت ها یادم می رود که همان طوری که قلب و ریه، کلیه و... مان ممکن است مریض بشود، پوست بدنمان هم از آسیب دور نیست. اگر تا حالا یادتان رفته بود که این جدار رویی را جدی بگیرید، حالا وقتش است که تغییر عقیده بدهید.

• پوستت رو بها!

نوشیدن آب زیاد یکی از بهترین راه های دفع سموم بدن و سلامت نگه داشتن پوست است، حداقل روزی ۶ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. رژیم غذایی مناسب باعث حفظ سلامت پوستتان می شود. میوه و سبزیجات را فراموش نکنید. سیگار نکشید، چرا که با از بین بردن ویتامین C بدن، سبب تخریب پوست می شود. با ورزش پوستتان را شاداب و با طراوت کنید، چون در هنگام ورزش، جریان خون به سمت پوست افزایش یافته و اکسیژن و مواد

مغذی بیشتری به پوست می رسد. استرس و اضطراب نداشته باشید(بله، کار سختی است ولی سعی تان را بکنید)، چون با ایجاد اختلال هورمونی باعث صدمه به پوستتان می شود. خواب کافی باعث استراحت و بازسازی پوستتان می شود. ۶ تا ۸ ساعت خواب را در شبانه روز فراموش نکنید. استفاده از کرم های ضد آفتاب با تنظیم رنگ دانه های پوستی و جلوگیری از تابش مستقیم اشعه فرابنفش به پوست باعث



جلوگیری از کدورت، تیرگی و پیری زودرس پوست می شود.

• چه پوستی؟ چه کرمی؟

• پوست نرمال: روزی دوبار با شوینده های ملایم پوست صورت خود را شست و شو دهید و از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

• پوست چرب: شما نیز لازم است روزی دو بار پوست صورت خود را بشوید، بهتر است از شوینده های ملایم، غیرچرب و الکل دار استفاده کنید. از لوازم آرایشی غیرچرب استفاده کنید. حتی پوست چرب هم نیاز به استفاده روزانه کرم مرطوب کننده دارد. بهتر است برای شست و شوی صورتان از آب سرد استفاده کنید، چون باعث بسته شدن منافذ پوست می شود.

• پوست خشک: از شوینده های ملایم غیرصابونی استفاده کنید، چون صابون چربی پوست شما را کمتر هم می کند! حتماً هر روز از مرطوب کننده استفاده کنید.

• برای پیر شدن عجله داری؟!

سیگار بر روی پوست اثر می کند و موجب تشدید و تسریع پیری پوست می شود. اثرات سیگار عمدتاً بر روی پوست، اطراف لب ها و ناحیه خارجی چشم ظاهر می شود. در سیگاری های قهار حتی پوست نواحی پوشیده بدن نیز چین و چروک پیدا می کند. سیگار با ایجاد اثرات تحریکی و گرمایی و تغییر حالت چهره در زمان سیگار کشیدن موجب پیری پوست می شود. همچنین نیکوتین سیگار باعث انقباض رگ های خونی شده و خون رسانی به پوست کم می شود و میزان CO و CO₂ را افزایش می دهد. بنابراین از شما خواهش می کنیم: لطفاً سیگار نکشید!

• فرار جوش ها

شایع ترین بلای پوستی که هر کس با آن آشناست، جوش یا آکنه است. آکنه معمولاً در دختران نسبت به پسران در سنین پایین تری بروز می کند، ولی علائم ظاهری آن در پسران شدیدتر است.

آکنه اغلب مربوط به دوران بلوغ است ولی گاهی برخی افراد در سراسر زندگی با آن درگیرند. جوش ها اغلب در صورت دیده می شوند. اگر خیلی وقت است این اشغالگر از پوستتان نمی رود، این قسمت را خوب بخوانید. اول باید انواع آکنه را بلد باشیم تا بدانیم هر کدام از جوش هایمان از چه نوعی است: کومدون(جوش ریزی که به صورت سرسیاه یا سرسفید دیده می شود) پاپول(جوش های برجسته و قرمز رنگ). پاسچول(جوش های چرکی) و بالاخره ناجول و کیست(جوش های بزرگ دارای عمق و پر از ماده). علت به وجود آمدن جوش، بسته شدن دهانه غدد چربی است که این امر می تواند دلایل مختلفی داشته باشد مثلاً ارثی باشد یا به هم خوردن تعادل هورمونی بدن علت آن باشد و یا مثلاً در اثر تغذیه غیرصحیح روند کراتینی شدن پوست دچار اختلال شده باشد، به هر حال به هر طریقی که این منافذ بسته شده باشند، نتیجه آن آکنه است. یکی از بهترین راه های مقابله با جوش، شست و شوی مکرر پوست با صابون های ضدجوش است که اغلب اسیدی اند. از دستکاری جوش ها بپرهیزید چرا که باعث می شود جای جوش ها گود یا لکه شود. برای پوشاندن جوش ها به هیچ وجه از وسایل آرایشی روغنی استفاده نکنید، چرا که باعث بدتر شدن ضایعات می شود. اگر صورت شما در محل ریش، جوش زده بهتر است از زدن ریش خود اجتناب کنید! چرا که موجب تشدید آکنه می شود. تماس کوتاه، با نور خورشید برای درمان جوش تا حدی موثر است. از ماندن در محیط های کثیف پر از بخار و چرب دوری کنید.

• پوست ها را باید شست

اسمش سوسول بازی نیست، بخور و گذاشتن ماسک و این جور کارها نه تنها سرحالتان می آورد بلکه برای سلامت پوستتان مهم است، يك بار امتحان کنید، ضرر ندارد. هزاران نوع ماسک وجود دارد، بهترین نوع ماسک ها، ماسک های حاوی میوه و یا آبمیوه و ... هستند. این ها چند مدل از ماسک ها هستند.

• ماسک جوانه گندم: جوانه گندم را آسیاب کنید و با شیر یا ماست آرام آرام مخلوط کنید. پس از بخور دادن این ماسک را با حرکات دورانی از پایین به بالا روی پوستتان بمالید. پس از ۱۰ دقیقه، قطعات خشک آن را از روی پوست بردارید و پوستتان را بشوید. این ماسک باعث لایه برداری از سطح پوست و شادابی پوست می شود.

• ماسک های محرك پوست: این ماسک ها حاوی اسیدهای میوه، خاك رس و سیلیس هستند که با خشک شدن بر روی پوست، مواد چربی و مواد زاید پوست را به خود جذب کرده و از سطح پوست جدا می کنند. بلافاصله پس از بخور دادن می توانید از این ماسک استفاده کنید. مواظب باشید که این ماسک را در ناحیه چشم و دور لب ها استفاده نکنید، چون پوست این مناطق بسیار حساس و لطیف است، به همین دلیل بهتر است روی چشم ها را به دو تکه پنبه آغشته به شیر یا دو قطعه خیار بپوشانید.

- ماسك عسل و زيتون: يك قاشق مرباخوري عسل گرم را با يك زرده تخم مرغ كاملاً زده شده به آرامی مخلوط كنيد. چند قطره زيتون و آبلیموی تازه به اين مواد اضافه كنيد. ماسك لایه بردار شما حاضر است.
- ماسك توت فرنگی و سرکه سیب: سه عدد توت فرنگی را شسته و تمیز و له كنيد. دو قاشق سرکه سیب به آن اضافه كنيد و این دو را خوب با هم مخلوط كنيد و ۲ تا ۳ ساعت آن ها را در يك ظرف در بسته نگه داريد. سپس مخلوط مورد نظر را صاف کرده و بر روی پوست بگذاريد. این ماسك هم لایه بردار است و سبب رفع كدورت و تیرگی پوست و حذف چربی اضافی آن می شود.
- سس مایونز: تعجب نكنيد این هم يك ماسك عالی و مرطوب كننده مناسب برای پوست.
- ماسك گل دریایی: این ماسك حاوی الكل و تکه های جلیك دریایی است و برای پاك سازی پوست به كار می رود.
- ماسك ماست: ماست با هر نوع آبمیوه ای برای رفع التهاب و سرخی پوست ناشی از جوش مفید است.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=243323>



اثرات و عوارض مواد آرایشی یا درمانی و حساسیت های پوستی

از جمله مواد آرایشی که به طور معمول مورد مصرف قرار می گیرند پودر ، کرم ، روژ، عطر، ریمل ، سایه و لاک هستند. یکی از عوارض این مواد پیری زودرس و ایجاد چین و چروک است. عارضه دیگر ، تغییر رنگ پوست است که می تواند منتشر و یا به صورت لکه ای باشد. ولی شایع ترین عارضه مواد آرایشی و دارویی در پوست، تحریک و حساسیت پوستی است.

پودرها تقریباً فاقد چربی و خشک هستند. لذا مصرف آنها برای افرادی که پوست خشک دارند مناسب نیست، مگر این که پیش از مالیدن پودر ، سطح پوست خود را با یک کرم بپوشانند. اما پودرها به سبب خشک بودن خود موجب کاهش اثرات محیطی از قبیل تغییرات دما، تابش آفتاب و باد بر روی پوست می شوند و از آن محافظت می کنند. مصرف پودر مناسب در نواحی عرق سوز شده می تواند مفید باشد ، چون پودر عرق را جذب می کند و مانع تأثیر سوء آن بر روی پوست می شود .

برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتب صورت خود را بشوئید، چون این كار باعث پاك شدن لایه چربی محافظ پوست و خشونت آن می شود . برای مرطوب نگهداشتن پوست باید از مرطوب كننده ها استفاده كنید.

مصرف بیش از اندازه ی هیچ ماده آرایشی برای پوست مفید نیست. حتی داروهای پوستی هم فاقد عوارض جانبی نیستند. بنابراین باید مصرف ماده



آرایشی و دارویی کم ، و در حد لزوم باشد. یکی از عوارض این مواد پیری زودرس و ایجاد چین و چروک است. عارضه دیگر ، تغییر رنگ پوست است که می تواند منتشر و یا به صورت لکه ای باشد. ولی شایع ترین عارضه مواد آرایشی و دارویی در پوست، تحریک و حساسیت پوستی است.

• شستشوی صحیح صورت

برای شستشوی صورت ، نوع صابون را بسته به نوع پوست خود و با مشورت پزشک انتخاب کنید. هرگز یک صابون را تصادفی و ندانسته به صورت خود نزنید. پس از شستشو، صورتتان را با حوله خشک کنید. برای خشک کردن نباید حوله را به صورت خود بکشید، بلکه فقط کفایت حوله را با پوست صورت خود تماس دهید و به آرامی روی نقاط مختلف صورت فشار دهید. یکی از دلایل پیری زودرس و پیدایش چین و چروک و خشونت پوست، خشک کردن آن با حوله به روش خشن است. پس از خشک کردن صورت ، یک کرم مرطوب کننده بر روی آن بمالید تا رطوبت پوست حفظ شود.

مصرف بیش از اندازه ی هیچ ماده آرایشی برای پوست مفید نیست. حتی داروهای پوستی هم فاقد عوارض جانبی نیستند. بنابراین باید مصرف ماده آرایشی و دارویی کم ، و در حد لزوم باشد. یکی از عوارض این مواد پیری زودرس و ایجاد چین و چروک است.

برای تمیز کردن مواد آرایشی از پوست می توانید از پنبه آغشته به گلاب یا شیر پاک کن و یا آب و صابون استفاده کنید.

• پوست خود را چگونه مرطوب نگه داریم؟

طراوت و شادابی پوست عمدتاً به علت «رطوبت» آن است. اگر رطوبت پوست در اثر خشکی و گرمای محیط کم شود و یا اگر جریان خون پوست در اثر سرما یا کهولت سن کاهش یابد، پوست دچار چروکیدگی می شود و طراوت خود را از دست می دهد. یکی از موافقی که باید مراقب خشک شدن پوست شد، هنگام خروج از حمام است. موافق دیگر عبارت اند از ماه های بسیار گرم یا بسیار سرد ، پس از شستن صورت ، و سنین پیری. کسانی که پوست خشک دارند بیش از سایرین باید مراقب باشند.

مصرف پودر مناسب در نواحی عرق سوز شده می تواند مفید باشد ، چون پودر عرق را جذب می کند و مانع تأثیر سوء آن بر روی پوست می شود

باید بدانید که برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتب صورت خود را بشوید، چون این کار باعث پاک شدن لایه چربی محافظ پوست و خشونت آن می شود . برای مرطوب نگه داشتن پوست باید از مرطوب کننده ها استفاده کنید. کرم های مرطوب کننده موجود در داروخانه ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. طرز استفاده از مرطوب کننده ها به این صورت است که پس از خروج از حمام ، یا شستشوی صورت و خشک کردن آن ، کرم را به صورت نقطه نقطه بر روی نواحی مختلف پوست پیشانی، گونه، بینی و چانه بمالید و سپس آن را با ضربات آهسته نوک انگشت بر روی تمام پوست صورت و گردن خود پهن کنید. بهتر است هر روز صبح کرم مرطوب کننده را بمالید. یک بار مرطوب کردن پوست در ابتدای روز کافی است ولی اگر حمام رفتید، پس از خروج از حمام نیز این کار را انجام دهید. اگر در آب و هوای گرم و خشک هستید و یا پوست شما خشک است، بهتر است روزی دو بار پوست خود را مرطوب کنید.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=223658>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اثرات هویج بر روی پوست

هویج از معدود گیاهانی است که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A، B، C،D و



E است، چرا که این همه ویتامین در گیاهان کمی به صورت یک جا یافت می شود.

متن کل خبر : هویج را باید اعجاز طبیعت در گردآوری مجموعه کاملی از انواع ویتامین ها دانست. رنگ نارنجی آن نیز این ریشه مغذی را به یک خوراک اشتها آور تبدیل کرده است. حتی کسانی که با خودخواهی خود را از این منبع سرشار انرژی محروم می کنند، از این خاصیت هویج برای تزئین غذا و خوراک خود استفاده می برند. پس تعجب آور نیست اگر بگوییم مالیدن آب هویج به پوست صورت باعث روشنی و جلای پوست می شود.

هویج از معدود گیاهانی است که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A، B، C، D و E است، چرا که این همه ویتامین در گیاهان کمی به صورت یک جا یافت می شود.

علاوه بر این، وجود مقادیر قابل توجهی استروژن گیاهی، این ریشه مغذی را در ردیف ارزشمند ترین گیاهان خوراکی قرار داده است و باعث شده بسیاری از شرکت های تولید فرآورده های آرایشی-بهداشتی، از عصاره هویج برای تهیه کرم های مغذی پوست بهره ببرند. این لوسیون ها از ترکیب عصاره روغنی هویج، روغن آفتاب گردان، روغن جوانه گندم و روغن فندق تهیه شده

و برای تأمین سلامتی و طراوات لایه های سطحی پوست به کار می روند. ماهیت گیاهی این روغن ها باعث شده فرد بدون هیچ گونه نگرانی این روغن ها را در نقاط مختلف و حساس بدن مثل پوست صورت، اطراف چشم ها، پلک ها و گردن استفاده نماید.

آب هویج نیز باعث روشنی و شفافیت پوست می شود. افرادی که پوست چربی دارند و مرتب باید پوست شان را با صابون بشویند، از شستن صورت شان با آب هویج بیشترین استفاده را می برند.

بر طبق تحقیقات به عمل آمده از سوی آقای Binet""، هویج حاوی مقادیر زیادی استروژن گیاهی است که در هنگام مصرف موضعی بر روی پوست می تواند اثرات یک داروی هورمونی را داشته باشد.

ماسک هویج برای پوست های خشک و حساس:

▪ مواد لازم:

- هویج متوسط دو عدد

- برگ گل ختمی یک مشت

- زرده تخم مرغ یک عدد

هویج را خوب شسته و رنده کنید. برگ های گل ختمی را کوبیده و خوب له کنید و آنگاه به هویج رنده شده بیفزایید. زرده تخم مرغ را آن قدر بزنید تا کف کند و سپس داخل مخلوط بریزید. حال این مواد را آن قدر با همزن بزنید تا حالت خمیری و یک دستی پیدا کند. ماسک هویج حاضر است. امتحان کنید.

هویج، رنگ نارنجی خود را مدیون مقادیر زیادی بتاکاروتن است که در بافت خود ذخیره کرده است. همان گونه که می دانید بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A در بدن است. فواید متنوع ویتامین A برای پوست و دفع بیماری ها از آن بر کسی پوشیده نیست.

برگ گل ختمی نیز باعث جلوگیری از قرمزی پوست می شود. زرده تخم مرغ و آب هویج نیز به تنهایی برای پوست های خشک مناسب هستند. استفاده از این ماسک به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست هم باعث تقویت پوست شما می شود و هم خشکی و قرمزی پوست شما را تا حد زیادی برطرف می کند.

▪ روش ماسک گذاری

پیش از گذاشتن ماسک، پوست را پاک کنید. برای پاک سازی عمیق پوست از بخور گیاهی استفاده کنید.



یادتان باشد ماسک را هر بار به اندازه مصرف درست کنید، زیرا اگر برای دفعه بعد نگه دارید، خراب می شود. اگر ماسک را بیش از اندازه درست کرده اید، می توانید مقدار اضافی آن را روی پوست بدن بگذارید، زیرا ماسک های صورت، برای پوست بدن هم مفید هستند. نکته مهم دیگر این که هرگز ماسک را زیر چشم یا روی پلک آن ننزید و اطراف چشم را از بالای ابرو تا زیر چشم به صورت دو دایره خالی ماسک نگذارید.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=103458>



از آکنه هرگز نترسید

نام آکنه از کلمه یونانی Acme به معنی دوران نخست زندگی گرفته شده است، زیرا آکنه نوعی بیماری معمول برای دوران نوجوانی و جوانی است.

همه افراد زمانی که در دوران نوجوانی به سر می برند از بروز یک یا دو خال کوچک بر روی پوستشان احساس ناراحتی می کنند. این مشکلات نظر آکنه که در ظاهر بسیار ساده به نظر می رسند می تواند برای برخی افراد مشکلات روحی و جسمی فراوانی را به دنبال داشته باشد. زمانی که خال ها و لکه های پوستی مدت زمانی پس از بروز ناپدید می شوند، شما می توانید آنها را به عنوان عارضه هایی عادی که به درمان خاصی نیاز ندارند تلقی کنید. به هر حال، برای بسیاری از مردم همین مشکلات به ظاهر ساده پوستی می تواند مشکلات بزرگ و جدی را به دنبال داشته باشد.

• آکنه چیست؟

نام آکنه از کلمه یونانی Acme به معنی دوران نخست زندگی گرفته شده است، زیرا آکنه نوعی بیماری معمول برای دوران " تقریباً بین سال های ۱۷ تا ۱۸ سالگی بیشترین میزان آکنه بر روی پوست خانم ها ظاهر می شود..."

نوجوانی و جوانی است. بیماری آکنه بیشتر در سنین بلوغ و دوران جوانی بروز می کند، اما می تواند برای کهنسالان نیز مشکلات عدیده ای را به وجود آورد. این بیماری بیشتر در سنین بلوغ یعنی زمانی که پوست به میزان زیادی چربی تولید می کند خود را نمایان می سازد. سلول های مرده پوست و چربی ها باعث می شوند تا تمامی منفذ های پوست صورت، قسمت های فوقانی بازو ها، قسمت فوقانی کمر و قفسه سینه بسته شوند و تنفس پوستی مشکل شود.

این عارضه در بین خانم ها معمولاً در سال های اولیه نوجوانی شیوع پیدا می کند، یعنی تقریباً بین سال های ۱۷ تا ۱۸ سالگی بیشترین میزان آکنه بر روی پوست خانم ها ظاهر می شود. در این میان زمان بروز و شیوع این بیماری برای آقایان سنین ۱۹ و ۲۰ سالگی اعلام شده است. لکه های آکنه بیشتر بر روی صورت خود را نمایان می کنند، اما در عین حال می توان آنها را بر روی قسمت پشتی بدن، زیر گوش ها، روی قفسه سینه و روی کشاله ران مشاهده کرد.

باید توجه داشت که بیشتر مردم در طول دوران زندگی خود دست کم برای یک بار هم که شده آکنه و عوارض آن را تجربه می کنند. این بیماری در بیشتر مواقع خود را به صورت ملایم و معتدل نشان می دهد، اما برای ۱۵ درصد افراد با شدت بیشتری ظاهر می شود. آکنه برای " زمان بروز و

شیوع این بیماری برای آقایان سنین ۱۹ و ۲۰ سالگی اعلام شده است..."

دو جنس زن و مرد به یک میزان بروز می کند و برای مردان معمولاً شدیدتر است.

• مراحل پیشرفت آکنه

برای بسیاری از مردم آکنه یکی از بدترین و زجرآورترین بیماری‌هایی است که می‌تواند در طول دوران زندگی بروز کند. در طول دوران نوجوانی و بلوغ این عارضه بسیار عادی است و اصلاً نگران‌کننده نیست. در این میان بسیاری از دانشمندان در تلاشند تا دریابند، برای چه بیماری آکنه بر روی پوست بدن بروز می‌کند.

پوست‌های سالم و معمولی شامل هزاران کیسه‌ها و غده‌های کوچک و مخصوص می‌شود. هر یک از این کیسه‌ها شامل غده‌های کوچک چربی می‌شوند که چربی لازم برای پوست بدن را تولید می‌کنند. یک عکس العمل غیرمعمول از غده‌های چربی پوستی در فعالیت هورمون مردانه تستوسترون بروز می‌کند و باعث می‌شود تا فعالیت‌های آنها بیشتر شود. این طور که آمارها نشان می‌دهد آکنه در مردان بیشتر از خانم‌ها بروز می‌کند، زیرا در بدن آنها به میزان بیشتری هورمون تستوسترون وجود دارد.

این چربی‌هایی که بیش از میزان نیاز تولید می‌شوند، به همراه سلول‌های مرده پوستی کلیه منافع پوست را مسدود می‌کنند. این عارضه باعث می‌شود تا امکان تنفس برای پوست افراد

"ارتباطات جدید با دیگر افراد، پیش از فرا رسیدن زمان عادات ماهانه خانم‌ها، بارداری، استرس و فشارهای عصبی، برخی لوازم آرایشی و بهداشتی و برخی داروها می‌توانند احتمال بروز آکنه در افراد را بیشتر کنند..."

غیرممکن شود و به دنبال آن آکنه بروز کند. به طور کلی ممکن است در این زمان فرد روزی چند بار به حمام برود و آلودگی‌ها را از روی پوست خود بزدايد، اما در عین حال این سلول‌های مرده و چربی‌ها با حمام رفتن از بین نمی‌روند.

• افسانه‌های آکنه

در مباحث علمی، افسانه‌هایی که در مورد بیماری آکنه وجود دارد شامل مباحث تغذیه‌ای می‌شد. طبق این افسانه‌ها گفته می‌شود که خوردن غذاهای مخصوص یا داشتن رژیم‌های غذایی ویژه مثل انواع شکلات‌ها، غذاهای چرب و یا سرخ کرده می‌تواند آکنه را تشدید کند. در این برخی افراد با توجه به نوع ساختار بدنی خود به بعضی غذاها حساس‌ترند.

امروزه افرادی که بر روی پوست آنها آکنه بروز می‌کند اصلاً خجالت نمی‌کشند، چون دریافته‌اند که این بیماری برای همه بروز می‌کند و از اختیارات آنها خارج است. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد، برخی مردم از نظر روانشناسی با آکنه خجالت می‌کشند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

• درمان‌های آکنه

مهم‌ترین فعالیتی که متخصصان برای درمان آکنه انجام می‌دهند آنست که از بروز اثرات و جای آکنه جلوگیری کنند. علاوه بر این، پزشکان می‌کوشند از استرس‌ها و پریشانی‌های فرد مبتلا به آکنه بکاهند، طول دوران بروز آکنه بر روی پوست وی را کم کنند و باعث شوند تا بیمار درد کمتری را احساس کند. درمانی که برای بیماری آکنه به کار برده می‌شود به میزان شدت این بیماری در افراد بستگی دارد.

پوست‌های سالم برای ایمن شدن در برابر آکنه به ویتامین‌هایی نظیر A، C و E، روی و دست کم ۸ لیوان آب در طول روز نیاز دارند. همه ما چه به آکنه مبتلا باشیم و یا نباشیم باید این مواد را مصرف کنیم تا از پوستی سالم و شاداب برخوردار شویم.

در این میان باید توجه داشت که عواملی نظیر آزمایش‌های پزشکی، ارتباطات جدید با دیگر افراد، پیش از فرا رسیدن زمان عادات ماهانه خانم‌ها، بارداری، استرس و فشارهای عصبی، برخی لوازم آرایشی و بهداشتی و برخی داروها می‌توانند احتمال بروز آکنه در افراد را بیشتر کنند.

منبع: بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91293>

از بین بردن جای زخم بخیه و جراحی

پوست، عضو زنده بدن است که دارای چند لایه است. بالاترین لایه پوست اپیدرم است که از سلولهای مرده پوست تشکیل شده و سطح پوست را می‌سازد. هر فرد سالم در هر دقیقه حدود ۳۰ هزار سلول پوست مرده‌اش می‌ریزد. با این حال سلولهای پوست زنده به‌طور مداوم در قسمت زیرین اپیدرم تولید شده و جای سلولهای مرده را می‌گیرند. منظور از لایه زیر اپیدرم، درم است که حاوی عروق خونی، اعصاب و لایه چربی است. به دلیل این پویایی هرگاه زخمی روی پوست ایجاد شود، ترمیم می‌شود و جای زخم یا اسکار از بین می‌رود اما بسته به نظر جراحان پلاستیک، درمان اسکار طیف وسیعی دارد و شامل اقدامات غیر جراحی و جراحی است که همه این اقدامات در جهت بهبود ظاهر اسکار انجام می‌شود. بعضی بیماران به عمل‌های جراحی متعدد نیاز دارند که به‌طور معمول این اقدامات وقتی صورت می‌گیرد که درمان دارویی یا موارد غیرجراحی پاسخگو نباشد. در این موارد جراح به وسیله یک عمل جراحی زخم یا اسکار را بر می‌دارد و در واقع با برداشتن آن بافت، اندازه اسکار کوچک‌تر می‌شود و گاهی اوقات اسکارهای بزرگی را که ناشی از تصادفات یا سوختگی هستند و بسیار بدشکل شده‌اند، با استفاده از پیوند یا گرافت پوستی یا پوست مصنوعی درمان می‌کند.

استفاده از پوست مصنوعی که با تایید وزارت غذا و داروی آمریکا از آوریل ۲۰۰۲ به کار گرفته شده‌اند، برای اسکارهای بدشکل ناشی از سوختگی کاربرد دارد. این پوست مصنوعی شامل دو لایه است که به‌طور معمول لایه زیرین از کلاژن گاوی و لایه رویی از جنس سیلیکون است. برای استفاده از آن باید ابتدا بافت اسکار را برداشت و پوست مصنوعی را جایگزین کرد. روش دیگر کاربرد لیزر و درم ابریژن است که به‌طور معمول برای اسکارهای کوچک مثل اسکار ناشی از آکنه و یا اسکارهای برآمده یا فرورفته کاربرد دارد. با این روش، لایه بالایی پوست یا اپیدرم برداشته می‌شود.

لیزرهایی که به‌طور معمول برای رفع اسکار استفاده می‌شود، اغلب لیزرهای دی‌اکسید کربن و اربیوم یک است که اپیدرم را بر می‌دارد و لایه‌های زیرین را محکم‌تر می‌کند. برخی از اسکارها به حالت برآمده هستند که آنها را کلویید می‌نامیم که آنها هم با نوعی لیزر (PDL) درمان می‌شوند. لیزر اغلب باعث تورم یا قرمزی موقت پوست می‌شود و در ۳۳ تا ۸۵ درصد موارد می‌تواند تغییر رنگ در پوست ایجاد کند که البته این خطر در افراد با پوست تیره بیشتر است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=83674>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از بین بردن چین و چروک یا پیلینگ

• از بین بردن چین و چروک یا پیلینگ :

• **Topeel:ازپیلینگ** به معنی برداشتن یک قشر سطحی از روی پوست است . در این روش لایه های سطحی پوست ریزش می کنند و روی پوست اپیدرم نو و تازه می شود . در نتیجه این عمل اشکالات پوستی مانند کدر بودن ، زیر بودن ، منافذ باز و چروکهای ریز کمتر شده و یا کاملاً از بین می



روند . محلولهای پاک کننده یا پلینگ از نوع قوی تا ملایم متفاوتند . محلول ها ی گیاهی از نوع ملایمند و هر کس بخواهد می تواند براحتی از آن روش استفاده کند و آن را بروی پوست خود به کار برد . در این روش رو پوست (اپیدرم) از لایه سلولهای مرده ، سریعاً پاک می شود و پوست جدیدی پدید می آید که نمای روشنتر و صاف تری به پوست می دهد .



در مواقعی که چین و چروکهای کوچکی بر روی پوست ایجاد شده ، می توان از این روش استفاده کرد . پس از پلینگ ، چهره جوان می شود البته قابل ذکر است که چین های حالتی و چین های حقیقتی را با این روش نمی توان از بین برد. پس از درمان جوش غرور برای رفع اثرات جوش می توان از روش پلینگ استفاده کرد و پوست تمیز و بدون لکی را جایگزین پوست قبلی نمود.

البته ! باید یاد آوری کرد که نتایج مورد نظر سریعاً بعد از یک بار استفاده کردن بدست نمی آید بلکه با مداومت در کار ، پس از دو یا سه ماه می توان اثر آن را دید . البته از روش پلینگ جهت رفع لک های حاصل از آفتاب سوختگی ، کک و مک و لکه ها ی دوران بارداری نیز می توان استفاده کرد. مواد تقویتی ، ماسک های تقویتی ، استعمال کرمهای گیاهی و ویتامین دار پس از پلینگ اثر بهتر و موثرتری دارند .

● لوسیون لایه بردار و روشن کننده :

ماسک ۲ قاشق غذا خوری ، پوست پرتغال رنده شده ۲ قاشق غذا خوری ، آرد جوانه گندم ۱ قاشق غذا خوری ، روغن بادام ۱ قاشق غذاخوری ، آب پیاز ۱ قاشق غذا خوری

کلیه مواد بالا را در مخلوط کن ریخته و آنقدر بهم بزنید تا به صورت خمیری در آید سپس به صورت کرم بروی تمام قسمت های پوست بمالید و به صورت دایره ای با ۲ انگشت ماساژ دهید. پس از ده دقیقه ماساژ پوست ، پوست را با آب ولرم بشویید . این مخلوط تمیز کننده عمیق پوست و دور کننده سلولهای مرده می باشد . حاصل این عمل نوسازی و ترمیم پوست از عمق به سطح است و در طی آن چروکهای صورت به تدریج شروع به ناپدید شدن می کنند و پوست شاداب ، شفافیت و طراوت خود را مجدداً بدست می آورد .

● محلول پلینگ مغز بادام :

۵ عدد بادام ، یک قاشق چایخوری عسل

مغز بادام را در مخلوط کن ریخته و کاملاً خرد کنید سپس عسل را به آن اضافه کرده خوب مخلوط کنید در نهایت کرمی بدست می آید که کمی زبر می باشد . این مخلوط برای مالش و پلینگ پوستهای خشک و چروک دار بسیار مناسب می باشد . در اثر پلینگ سلولهای خشک سطحی پوست برداشته می شوند و باعث شفافیت و نرمی پوست می شوند . علاوه سلولهای مرده می توانند منافذ پوستی را باز کرده و باعث طراوت و شادابی پوست شود. این لوسیون با برداشت سلولهای مرده و آلودگیهای سطح پوست که رنگ چهره را تیره و کدر می کنند ، موجب شفافیت و روشن شدن رنگ پوست می گردد .

شیرین شهیدی

s_shahidi@email.com

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101530>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از پوست خود چگونه محافظت کنیم؟

پوست یکی از مهمترین بخش های بدن هر انسانی به حساب می آید، اما این طور که تجربه ثابت کرده معمولاً آقایان نسبت به این بخش از بدن خود توجه زیادی ندارند و فقط برخی خانم ها آن را جدی می گیرند و از آن مراقبت می کنند. پوست نیازمند است که به صورت مستمر و مرتب مورد مراقب های ویژه قرار بگیرد و به آن توجه خاصی شود. در این میان، برخی از قسمت های پوست بدن ما نظیر پوست صورت بیشتر از بخش های دیگر نیاز به توجه دارند و اگر این پیگیری ها صورت نگیرد فرد را با مشکلات زیادی مواجه خواهد کرد. خوابیدن های دیر هنگام در شب، فشارهای عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و قرار گرفتن بیش از اندازه در مقابل نور آفتاب می تواند مشکلات زیادی را برای پوست بدن به وجود آورد. پوست ممکن است خشک و پوسته پوسته شود یا شکاف بردارد و نتواند دوباره خود را ترمیم کند. چیزی که همیشه به میزان زیاد در اطراف مردم وجود دارد و البته در بیشتر مواقع مردم آن را جدی نمی گیرند، آب است. برای آنکه پوستی شاداب و سالم داشته باشیم نوشیدن روزانه ۲ لیتر آب، لازم و ضروری است؛ به خصوص زمانی که فرد در منطقه ای مرطوب یا خشک زندگی می کند نوشیدن این میزان آب امری بسیار حیاتی است و باید مقدار آن را افزایش داد.



به جز نوشیدن آب به میزان زیاد، ویتامین C از جمله موادی است که با خوردن آن می توان سلامت پوست را تضمین کرد. این ویتامین می تواند از طریق میوه ها، حبوبات غنی شده مخصوص صبحانه و نان های غنی شده جذب بدن شود. به جز این مواد، سیب زمینی نیز به عنوان منبعی مناسب برای ویتامین C به حساب می آید که با صرف این ماده، ظرف مدت زمانی بسیار کوتاه ویتامین یاد شده در بخش های مختلف بدن جذب می شود.

خوابیدن های دیر هنگام در شب، فشار های عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و قرار گرفتن بیش از اندازه در مقابل نور آفتاب می تواند مشکلات زیادی را برای پوست بدن به وجود آورد.

• چگونه ایمنی پوست را افزایش دهیم؟

- استراحت کردن به میزان کافی

- عدم استعمال دخانیات

- عدم استفاده از الکل

- مصرف میوه و سبزیجات تازه به طور مرتب

- نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز

- در نظر گرفتن زمانی مشخص برای استراحت

مواردی هستند که می توانند پوستی شاداب و سالم را برای شما به ارمغان بیاورند. این موارد که به صورت عام برای تمام مردم تجویز می شوند، تنها به کمک خود آنها و با پیگیری های مستمر نتیجه بخش خواهند شد؛ در غیر این صورت نتیجه قابل ملاحظه ای را در پی نخواهند داشت. در بعضی مواقع ممکن است ویتامین C به تنهایی نتواند سلامتی را برای پوست شما به همراه داشته باشد. در این حالت مصرف به اندازه روی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ارتقا دهد و به این وسیله نگذارد که میکروب ها و عفونت های مختلف از طریق پوست وارد بدن شما شوند. استرس و فشارهای عصبی، عفونت ها، خستگی های بیش از اندازه، بادهای سرد و آب بسیار گرم می تواند باعث بروز مشکلات عدیده ای در پوست شما شود و سیستم ایمنی بدنتان را تضعیف کند.

به جز نوشیدن آب به میزان زیاد، ویتامین C از جمله موادی است که با خوردن آن می توان سلامت پوست را تضمین کرد.

• سرطان های پوستی

به طوری که پزشکان از گوشه و کنار دنیا گزارش می دهند، روز به روز بر تعداد مبتلایان به سرطان های پوستی افزوده می شود. به گفته دانشمندان، تومورهای سیاه رنگ قشر عمیق پوست از نوع بدخیم، خطرناک ترین نوع سرطان پوست است که تا امروز شناسایی شده و در حالت های زیر رخ می دهد:

- بیشتر در بین جوانان شیوع پیدا می کند (افراد بین ۲۰ تا ۳۵ سال)

- قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض اشعه ماورای بنفش می تواند احتمال بروز این سرطان را افزایش دهد.

- برای افرادی که در منازل و یا امکان سر بسته کار می کنند احتمال بروز این سرطان بیشتر است (زیرا زمانی که آنها در مقابل اشعه های خورشید قرار می گیرند پوستشان بیشتر از بقیه آسیب می بیند).

باید توجه داشت که همه افراد ممکن است در معرض ابتلا به سرطان های پوستی قرار بگیرند. به هر حال افرادی که پوست های لطیف دارند، افرادی با پوست های لک لک، افرادی با موهای فرقی و آنهایی که بر روی پوستشان به میزان زیادی خال وجود دارد بیشتر از بقیه احتمال ابتلا به سرطان های پوستی تهدیدشان می کند.

اگر شما متوجه تغییراتی بر روی خال های سیاه پوستی خود شدید این امر می تواند به عنوان نشانه ای از ابتلا به سرطان پوست محسوب شود. در این حالت شما باید هرچه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه کنید تا خال شما را آزمایش کند. تغییرات خال ها شامل بزرگ شدن اندازه، تغییر شکل، تغییر رنگ، دردناک شدن یا خاریدن، تورم های جدید پوستی یا بروز لکه های قرمز رنگ و خونریزی می شود.

با وجود این مسائل، شما به آسانی می توانید از پوست خود محافظت کنید و اجازه بروز سرطان های بدخیم را ندهید. روش های محافظت پوست شامل قرار گرفتن در سایه بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر، جلوگیری از سوختگی های پوستی، پوشیدن لباس های آستین بلند و کلاه های نقاب دار، استفاده از کرم های ضد آفتاب به صورت مستمر و هر دو ساعت یکبار در روز، خوابیدن در مقابل آفتاب و استفاده از روش های مصنوعی برای برنزه شدن می شود.

منبع : ارجان نت

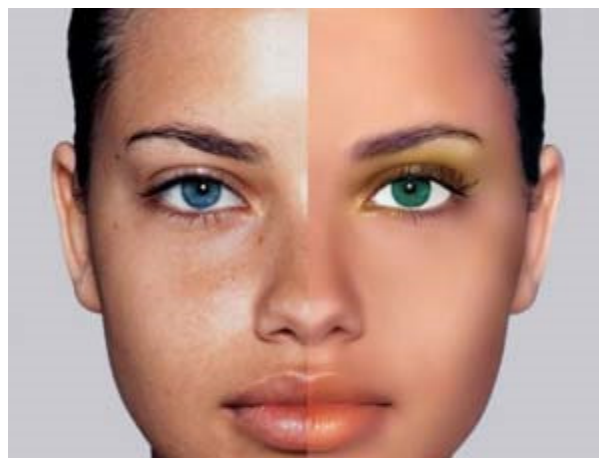
<http://vista.ir/?view=article&id=106320>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از پوست کرگدن تا برگ گل

پوست و ریز و درشت های روی آن همیشه برای ما مهم بوده است، دغدغه ای که گاهی تا ساعت ها ذهنمان را به خود مشغول می کند. این که چطور این پوست پرچین و جوش را به آینه تبدیل کنیم. جلوی آینه ایستادی، جوش بزرگی روی دماغت توی ذوق می زند، بقیه ی جاها هم دست کمی از آن ندارد، پر از چروک، پر از دانه های سیاهی که... بیچاره آن کسی که این صورت قرار است آینه اش باشد!

"پوستش مثل آینه است"، این روزها شده است یک آرزو، دود و دمی که به ریه هایمان رحم نمی کنند، مطمئنا با ظاهری ترین عضو ما یعنی پوست هم



مهربان نیستند. علاوه بر آن بعضی وقتها یادمان می رود که همانطوری که قلب و ریه، کلیه مان ممکن است مریض شود، پوست بدنمان هم از آسیب دور نیست. اگر تا حالا یادتان رفته بود که این جدار رویی را جدی بگیرید، حالا



وقتش است که تغییر عقیده بدهید.

• از پوست کرگدن تا برگ گل :

صیغه ی تنوع، شامل پوست هم شده، پوستها هم یک جور نیستند. البته اینجا دیگر این تنوع ربطی به انتخاب شما ندارد، چون قبلاً جنس چه خوب چه بد، نصیبتان شده و چاره‌ای ندارید، مگر این که با آن کنار بیایید.

• پوست خشک : به طور معمول مقداری از آب بدن از طریق پوست تبخیر می شود. حالا اگر سرعت تبخیر آب در پوست بیشتر از حد طبیعی باشد و پوست نتواند آب بدن را به مدت طولانی در خود نگه دارد، به علت کمبود آب و چربی در سطح پوست، پوست خشک می شود. این نوع پوست، خشک، زیر و نسبتاً خشن است و نرمی و لطافت لازم را ندارد و منافذ پوست بسیار کوچک است. این نوع پوست، مستعد چین و چروک است. خیلی‌ها به طور ژنتیکی پوست خشک دارند. ولی ممکن است در اثر بادهای خشک، تابش مداوم آفتاب و... نیز پوست خشک شود. در زمستان این نوع پوست، خشک‌تر می شود و خارش پیدا می کند.

• پوست چرب : افرادی که این نوع پوست را دارند، غدد چربی‌شان بیش از حد فعال است. البته داشتن پوست چرب به دلایلی خوب هم هست، چرا که باعث حفظ رطوبت پوست و صاف‌تر به نظر رسیدن آن می شود، ولی یک مشکل خیلی بد هم دارد و آن جوش است. حداکثر ترشح چربی پوست، در سنین ۱۶ تا ۵۰ سالگی است. منافذ پوست در این نوع اغلب بزرگ است. پوست براق است و زیاد جوش می زند. (چون گرد و غبار و آلودگی راحت‌تر از طریق این منافذ بزرگ به پوست نفوذ می کند)

• پوست مختلط : این نوع پوست مخلوطی از دو نوع قبلی است. قسمت‌های مرکزی صورت (بینی، پیشانی و چانه) چرب و قسمت‌های محیطی (اطراف پیشانی، دور چشم‌ها و گونه‌ها) خشک است. این مورد برای اکثر ما صدق می کند، چرا که غدد چربی قسمت‌های مرکزی بیشتر فعال‌اند و فقط وقتی غیرطبیعی می شود که قسمت‌های مرکزی جوش بزنند (زیاد چرب شوند) یا قسمت‌های محیطی پوسته پوسته شوند. برای این نوع پوست بهتر است برای قسمت‌های چرب، فرآورده‌های مخصوص پوست چرب و برای قسمت‌های خشک، فرآورده‌های مخصوص آن را استفاده کنید.

• پوست معمولی : این نوع پوست نه چرب است و نه خشک. بیشتر در سنین بلوغ دیده می شود. منافذ پوست قابل رؤیت، اما طبیعی‌اند و به ندرت جوش می زند.

• پوست حساس : خیلی راحت تحریک می شود و خارش، سوزش، قرمزی و ساییدگی پیدا می کند.

برای اینکه بدانید چه نوع پوستی دارید لازم است به نکات زیر توجه کنید :

- حداقل ۴ ساعت بعد از شست و شوی پوست خود، یک تکه کاغذ را بر روی پوست پیشانی، گونه و چانه ی خود بکشید.

- اگر روی کاغذ لکه‌های روغنی بزرگی دیدید، پوست شما چرب است.

- اگر لکه‌ها کم بودند، پوست شما معمولی است.

- اگر کاغذ به سختی روی پوست شما حرکت کرد و هیچ گونه لکه ی چربی‌ای روی آن نبود، پوست شما خشک است.

- پوست مختلط را هم که خودتان می توانید حدس بزنید، وقتی روی بینی و چانه می کشید چرب است، ولی روی گونه‌ها هیچ اثری از چربی نیست.

• خانم‌های محترم! حتماً خودتان می دانید که نباید هیچ نوعی از کرم یا لوازم آرایشی روی پوستتان باقی بماند! کارهایی که باید انجام دهید :

- نوشیدن آب زیاد یکی از بهترین راه‌های دفع سموم بدن و سالم نگه داشتن پوست است، پس حداقل روزی ۶ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

- رژیم غذایی مناسب باعث حفظ سلامت پوستتان می شود. میوه و سبزیجات را فراموش نکنید.

- سیگار نکشید، چرا که با از بین بردن ویتامین C بدن، سبب تخریب پوست می شود.

- با ورزش پوستتان را شاداب و با طراوت کنید، چون در هنگام ورزش، جریان خون به سمت پوست افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوست می رسد.

- استرس و اضطراب نداشته باشید (بله، کار سختی است ولی سعی‌تان را بکنید)، چون در اثر استرس، اختلال هورمونی باعث صدمه به پوستتان می شود.
- خواب کافی باعث استراحت و بازسازی پوستتان می شود. ۶ تا ۸ ساعت خواب را در شبانه روز فراموش نکنید.
- استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با تنظیم رنگ‌دانه‌های پوستی و جلوگیری از تابش مستقیم اشعه ی فرابنفش خورشید به پوست، باعث جلوگیری از کدورت، تیرگی و پیری زودرس پوست می شود.
- حتما از لوازم بهداشتی و آرایشی استاندارد استفاده کنید، یادتان نرود حتماً آرایش صورت را پاک کنید، بعد بخوابید. (راستی به تاریخ انقضای مواد آرایشی، بهداشتی هم توجه کنید.)
- پرهیز از هوای آلوده! استفاده از عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب، بهترین راه جلوگیری از ایجاد چین و چروک دور چشم هستند.
- مصرف کرم‌های مرطوب‌کننده به ویژه بعد از حمام یا شست‌وشوی پوست با آب و صابون، برای حفظ شادابی پوست بسیار مفید است.
- خستگی و کار زیاد، به علاوه استفاده ی خودسرانه و نابه‌جای برخی داروها، موجب آسیب پوست و بروز چروک و پیری زودرس می شود.
- شست‌وشو با آب و صابون مفید است، اما این کار را زیاد انجام ندهید. اگر به خاطر مسائل شغلی مجبورید که این کار را انجام دهید، از صابون‌های با PH خنثی استفاده کنید.
- سعی کنید پوستتان خشک نماند، چون به محرک‌های خارجی حساس می شود.

منبع : آرایش

<http://vista.ir/?view=article&id=358612>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از پوستتان در تابستان محافظت کنید

• در باره ترکیبات ضد آفتاب

با فرا رسیدن تابستان در نیمکره شمالی، توجه همگان به سمت استفاده از ابزار حفاظتی در مقابل نور خورشید جلب می شود. این بدان معنا است که افراد فارغ از این که پوست روشن یا تیره و یا چشمان آبی یا قهوه ای داشته باشند، برای فرار از گرما به سایه پناه برده و تنها گاهی به منظور لذت بردن از نور خورشید، حمام آفتاب می گیرند.

بله درست است که نور خورشید موجب آرامش روح ، تولید و شکل گیری ویتامین D در بدن و رشد گیاهان می شود اما هیچ کس از صدمات ناشی از اشعه های ماوراء بنفش آن (UVA و UVB) در امان نیست. استفاده از محصولات که به برنزه شدن پوست کمک می کنند باعث کاهش قدرت سد دفاعی پوست در مقابل آسیب های وارده از نور خورشید می شوند. به علت ناآگاهی مردم از عملکرد کرم های ضدآفتاب، ۸۰ درصد آسیب های اشعه ماوراء بنفش خورشیدی در کودکی و نوجوانی اتفاق می افتد. به



عنوان مثال سوزش های سطحی ناشی از تابش آفتاب و یا اثرات ناشی از روغن های مخصوص برای برنزه کردن پوست. ولی خوشبختانه هم اکنون می توان در تمامی سنین با رعایت یکسری از اصول بهداشتی از میزان آثار منفی برجای مانده از دهه های گذشته کاست و جلوی صدمات جدید را گرفت.



همه ما می بایست درباره فواید کرم های ضدآفتاب و پوشش های حفاظتی در مقابل نور خورشید بیشتر بدانیم و بهترین استفاده ممکن را از این امکانات حفاظتی به عمل آوریم. هر ساله در ایالات متحده آمریکا، بیش از یک میلیون مورد از سرطان سلول های پایه ای یا سلول های فلسی پوست تشخیص داده می شود.

با اینکه این نوع سرطان قابل درمان است، ولی به دلیل اینکه معمولاً نواحی صورت، گردن، بازوها و دستان را گرفتار می کند، بعد از درمان، زخم های مشخص و یا لکه های سفید برجای مانده در این مناطق، آزاردهنده هستند.

نوع دیگری از سرطان پوست به نام «ملانوما» که معمولاً به علت صدمات ناشی از نور خورشید ایجاد می شود، خیلی قابل درمان نیست. در رابطه با نحوه استفاده از کرم های ضدآفتاب تصورات غلط زیادی رایج است و بیشتر مردم آن را به شکل نادرستی مصرف می کنند.

هنوز هیچ مدرکی دال بر افزایش سرطان پوست و یا ایجاد صدمات خارجی پوست به دلیل استفاده منظم از این کرم ها وجود ندارد، البته شکی نیست که توانایی بدن در تولید ویتامین D را کاهش می دهند.

اگر یک فرد زیر ۶۵ سال که پوستش را حفاظت نکرده است به مدت یک ربع در زیر نور آفتاب تابستان قرار گیرد، ویتامین D ساخته شده در بدنش برابر با کل ویتامین D ساخته شده در یک سال خواهد بود. اما تمامی افراد در تمامی سنین می توانند مواد غذایی و اساسی مورد نیاز بدنشان را از غذاها و ذخایر ویتامینی تامین کنند.

بیشتر کرم های ضدآفتاب پوست را در مقابل هر دو نوع اشعه ماوراء بنفش B که باعث آفتاب سوختگی و اشعه ماوراء بنفش A که در پیر شدن موثرند، محافظت می کنند. هر دو نوع اشعه در ایجاد سرطان پوست دخیلند.

اما شماره SPF (فاکتور حفاظت پوست در مقابل نور خورشید) کرم های ضدآفتاب تنها میزان حفاظت در برابر اشعه ماوراء بنفش (UVB) را تعیین می کند.

اگر شخصی که بدون کرم ضدآفتاب روی پوست خود پس از ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گرفتن دچار آفتاب سوختگی شود، اگر همان فرد پوستش را به خوبی با کرم ضدآفتاب آغشته می کرد و درست ۲۰ دقیقه در مقابل نور خورشید قرار می گرفت، دچار همان میزان از آفتاب سوختگی نمی شد.

استفاده درست کرم روی پوست، به معنای مصرف یک ۳۰ گرم از محصول بر روی بدن است که البته بیشتر مردم از نصف این مقدار هم کمتر استفاده می کنند و این خود باعث کاهش قابلیت حفاظتی کرم می شود. پزشکان متخصص پوست، استفاده منظم روزانه از کرم های ضدآفتاب با SPF=۱۵ و یا بیشتر به روی نواحی ای از بدن که بیشتر در تماس با نور خورشید است را توصیه می کنند. متخصصان پوست حتی در روزهای ابری و برای افراد با پوست تیره، استفاده از کرم های ضدآفتاب را توصیه می کنند، چرا که اشعه ماوراء بنفش خورشیدی به آسانی از میان ابرها هم می گذرد.

افرادی که پوست روشن داشته و یا در گذشته به سرطان پوست مبتلا شده اند، باید از کرمی استفاده کنند که SPF آن حداقل ۲۰ باشد. این SPF قادر است جلوی بیش از ۹۷ درصد اشعه های خورشیدی را بگیرد. به بیان دیگر هر چه SPF کرم بالاتر باشد، درجه حفاظت کرم به میزانی هرچند بسیار کم افزایش می یابد.

• مواد موثر حفاظتی برای پوست

به یاد داشته باشید که فاکتور حفاظت پوست در مقابل نور خورشید در کرم های ضدآفتاب تنها بخشی از قضیه است. ممکن است محصولی با SPF=۳۰ میزان حفاظتش در مقابل UVA تنها برابر ۲ باشد. کرم ضدآفتاب شما باید طیف وسیعی از حفاظت را انجام دهد که جلوگیری از اشعه ماوراء بنفش A هم جزئی از آن است.

دو جزء از عوامل تشکیل دهنده ضدآفتاب های «کامل» که به میزان کم در کرم گنجانده می شود و از لحاظ آرایشی هم قابل قبولند «دی اکسید

تیتانیوم» و «اکسید روی» هستند. دو عامل دیگری که باعث افزایش میزان حفاظت می شوند. دو عامل دیگر که حفاظت وسیع الطیفی ایجاد می کنند، یعنی Mexoryl و Tinosorb حفاظت در برابر UVA را در تماس طولانی مدت با نور خورشید تثبیت می کنند. این محصول هم اکنون در بازار کانادا و اروپا موجود است ولی هنوز در آمریکا به تایید «سازمان غذا و دارو» نرسیده اند.

شرکت Neutrogena در بازار آمریکا محصولی جدید ارائه کرده است به نام Ultra Sheer که دارای $SPF = ۵۵$ بوده و گفته می شود عملکردی مشابه «مکسوریل» دارد. این محصول همچنین ارزان تر بوده و به لحاظ آرایشی استفاده اش ساده تر است.

این کمپانی از حق امتیاز تکنولوژی Helioplex برای تثبیت دو ماده ضدآفتاب آووبنزون و اکسی بنزون بهره گرفته است.

برای موثر واقع شدن، کرم های ضدآفتاب باید با سطح پوست واکنش دهند. به همین منظور لازم است ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از ترک منزل به سطح پوست مالیده شوند. بیشتر کرم ها هم باید هر دو ساعت یک بار تجدید مصرف شوند. (یک امتیاز Ultra Sheer این است که تصور براین است که برای شش ساعت یا بیشتر موثر است).

شناگران و افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند باید از ضدآفتاب های ضدآب استفاده کنند، ولی همه ضدآفتاب ها (چه ضدآب و چه ضدآب) باید بعد از تعریق و یا شنا تجدید شوند.

تمامی افراد بالاتر از سن یک نوزاد ۶ ماهه می بایست از این کرم ها مصرف کنند. نوزادان کمتر از ۶ ماهه هم نباید در معرض نور خورشید قرار داده شوند و اگر بالاجبار این اتفاق می افتد، باید کرم ضدآفتاب بر روی پوستشان استعمال شود.

• لباس های مناسب در برابر آفتاب

درست همان طور که در مورد کرم های ضدآفتاب عقاید اشتباهی رایج است. در مورد لباس های مناسب در برابر آفتاب نیز عقاید اشتباهی وجود دارد.

دکتر سوزان وینکل و هاریت لین هال در «ژورنال بنیاد سرطان پوست» می نویسند اغلب البسه تابستانی در برابر نور آفتاب محافظت ایجاد نمی کنند. یک عدد تی شرت خیس که بر تن یک شناگر است $SPF=۳$ و تی شرت خشک $SPF=۷$ را تامین می کند.

ایمن ترین لباس ها در برابر نور خورشید آنهایی هستند که از پارچه های با بافت متراکم دوخته شده و به رنگ تیره هستند. یک تی شرت نخی سبز می تواند $SPF=۱۰$ داشته باشد در حالی که یک پیراهن جین آستین بلند فاکتوری در حد ۱۷۰۰ دارد.

هم اکنون جهت استفاده افراد حساس به نور خورشید، گزینه های بسیار خوبی در زمینه پوشاک تولید شده اند. شرکت های مختلفی هستند که پیراهن، شلوار، کلاه و سایر البسه را از پارچه های مقاوم در برابر نور خورشید تولید می کنند که سبک بوده و به راحتی می توان آنها را در هوای گرم پوشید.

شرکت «Sun Precaution» با خط تولید محصول «Solumbra» که از نفوذ بیش از ۹۷ درصد از UVB و UVA جلوگیری می کند، مبدع این حرکت بود. یک پیراهن «سولومبرا» می تواند بهترین پوشش برای قایقرانان و یا کوهنوردان باشد. این لباس ها حتی بعد از ۱۰۰ بار شست و شو خواص حفاظتی خود را حفظ می کنند.

محصول ارزان قیمت تر دیگر، شوینده SunGuard است که شرکت Rit آن را ساخته که به وسیله آن پارچه با محلول «تین سرب» آغشته می شود و موجب دفع ۹۶ درصد اشعه UV (ماوراءبنفش) می شود. پس از آن حتی بعد از ۲۰ بار شست و شو، معمولی لباس، خاصیت محافظتی در برابر نور خورشید در آن باقی می ماند.

علاوه بر پوست، چشم ها هم باید در مقابل آسیب های وارده از اشعه ماوراءبنفش محافظت شوند. مجبور نیستید که یک عینک آفتابی گران قیمت و با درجه حفاظتی ۱۰۰ درصد خریداری کنید. علاوه بر بزرگسالان، کودکان هم به عینک آفتابی نیاز دارند.

بهترین کاری که می توانید انجام دهید، این است که هنگام خروج از خانه تمامی سطح بدن را با لباس های مناسب، کلاه لبه دار و عینک آفتابی ببوشانید. در کنار دریا هم بهتر است از چتر آفتابی و مقادیر مناسب از کرم ضدآفتاب با SPF بالا استفاده کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=230233>

از خطرات کاشت گونه و ابرو چه می‌دانید؟

زیبائی را همه دوست داریم. هم من هم شما و هم آفریننده همه ما. حاضرم کارهای زیادی را انجام دهیم تا این زیبایی را به اوج برسانیم. جراحی‌های زیبایی سال‌هاست که آمار بالائی در ایران پیدا کرده. اما این جراحی‌ها مثل هر کاری دیگری هم جنبه مثبت دارد و هم منفی. جنبه‌های منفی و تبعات این جراحی‌ها بیشتر ناشی از ناآگاهی‌ها و اطلاعات ناقص و نادرست ماست. ما اغلب در حالی اقدام به این عمل‌های جراحی می‌کنیم که نمی‌دانیم بهترین نوع عمل برایمان کدام است و بهترین دکتر و بیمارستان کجاست. نمی‌توان منکر این شد که هر عملی سیستم ارگانیکی بدن را به هم می‌ریزد و مدتی طول می‌کشد تا همه چیز به حالت عادی بازگردد ولی مطمئن باشید اگر انتخاب شما درست باشد کمترین مشکلی برای شما پیش نمی‌آید. دکتر "امیر هوشنگ احسانی" را تقریباً تمام مراجعان به بیمارستان رازی می‌شناسند و بسیاری اصلاً به خاطر او مراجعه می‌کنند. سلامت پوست و جراحی‌های زیبایی تخصص او است که در آنها به خبرگی رسیده است. میزان بالای مراجعان گواه این مدعا است. تعداد مراجعان آنقدر زیاد است که حتی در طول گفت‌وگو شاهد چند عمل به گفته دکتر "کوچک" بودیم.



• کاشت ابرو سخت و دادگاهی!

این عمل هم با استفاده از موهای بالای گوش که از لحاظ جنس شباهت زیادی به موهای ابرو دارند، انجام می‌شود. در این مورد هم باید ریزش ابروها متوقف شود تا پیوند صورت بگیرد. کاشت ابرو کار سختی است زیرا ابرو چند جهت دارد و به اصطلاح خواب‌های متفاوتی دارد. خیلی از افراد غیر متخصص که کاشت ابرو انجام داده‌اند سر از دادگاه‌ها در آورده‌اند!

موضوع مهم دیگر رشد زیاد این موهاست. اگر کاشت ابرو موفقیت‌آمیز باشد، سرعت رشد آنها مثل موهای سر است و باید مرتباً کوتاه شود.

• لک‌ها، رایج‌ترین مشکل پوستی در ایران

زیبائی خواستی ذاتی است و در تمام دوران تاریخ وجود داشته است. ولی به‌خاطر قرار گرفتن در منطقه آب‌وهوایی خاص، یکسری ضایعات پوستی در کشور ما بیشتر دیده می‌شود. نحوه و شدت تابش آفتاب در ایران به شکلی است که ضایعات پوستی بسیاری را برای ساکنان کشورمان به‌وجود می‌آورد و این اجتناب‌ناپذیر است. لک‌های پوستی از رایج‌ترین نوع مشکلات پوستی است که روزانه مراجعه درصد زیادی از بیماران ما را شامل می‌شود. استفاده و اطلاع پیدا کردن از روش‌های تازه بین‌المللی و مسائل زیبایی خاص هم به نوعی افراد را تشویق می‌کند. این عوامل در کنار هم بهانه و دلیلی می‌شود برای اینکه مراجعات مردم بیشتر شود. خیلی‌ها این لک‌ها را ضایعه می‌دانند در حالی‌که این‌طور نیست و بهتر است از جنبه زیبایی و سلامت پوست به آن توجه شود.

• چه کسانی باید از جراحی گونه و زیبایی پرهیز کنند

کاشت گونه از مواردی است که علاوه بر ظهور آن در بین عمل‌های زیبایی، رواج و طرفداران زیادی هم پیدا کرده است. این درخواست در کنار موارد دیگری از سوی مراجعان ما مطرح می‌شود. اما برخی عمل‌ها را در هر سنی نمی‌توان انجام داد. جراحی شرایط بدنی

خاصی را می‌طلبد و برخی شرایط مانع از انجام آن می‌شود. برای افرادی که بیماری‌های خاص مثل انواع سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی یا حساسیت‌های خاص دارویی دارند عمل‌ها مثل هر عمل دیگری ناممکن است. خانم‌های باردار یا حتی کسانی که فرزند شیرخواره دارند نیز نمی‌توانند اغلب این جراحی‌ها را انجام دهند.

از سوی دیگر عواملی ذهنی هم وجود دارد. اگر فرد برای جراحی آماده نباشد، نباید تحت عمل قرار بگیرد. افرادی که وسواس در آنها به یک بیماری تغییر شکل داده است هرگز نباید این عمل را انجام دهند. در کل جراحی‌های زیبایی به دلیل این که ظاهر فرد را تغییر می‌دهد می‌تواند تبعات روحی هم در پی داشته باشد. اگر فرد به جسم خود بیش از حد توجه کند، پس از عمل حتماً دچار مشکل می‌شود. حد انتظار افراد از یک جراحی باید بررسی شود. هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که با گذاشتن یک گونه، ظاهرش صددرصد تغییر می‌کند. این مهمترین مسئله‌ای است که باید در مورد روحیات مراجعه کننده مدنظر قرار داد. افراد پر استرس و بیماران عصبی هم شامل همین امر هستند و این نوع جراحی‌ها بیشتر به آنها آسیب می‌زند.

• رفع چین‌وچروک عملی پایدار است؟

چین و چروک از مواردی است که بسیاری از افراد و به‌خصوص خانم‌ها نسبت به آن حساسیت دارند. بخشی از این چروک‌ها به واسطه بالا رفتن سن است و بخشی دیگر که حتی در سنین جوانی هم اتفاق می‌افتد. به دلیل استفاده زیاد از عضلات صورت است. برخی از ما نحوه رفتار و عادات‌های گفتاری و رفتاریمان به شکلی است که از بعضی از عضلات صورتمان خیلی زیاد استفاده می‌کنیم و در نتیجه ایجاد چروک در این موارد طبیعی است. با این وجود باید گفت هیچ کدام از روش‌های رفع چین و چروک دائمی نیست. تزریق چربی برای بار اول تنها برای ۶ ماه ماندگاری دارد و باید تکرار شود. تکرار آن هم بیش از دوبار نیست و هر ۳ سال یک‌بار انجام می‌گیرد. در مجموع چیزی حدود ۶ سال پایداری دارد.

• کاشت گونه همراه با رفع چین و چروک‌ها

هر عملی جراحی خطرات خاص خود را دارد. بیشتر مشکلاتی هم که درباره عمل‌های زیبایی به وجود می‌آید به دلیل استفاده از وسایل و داروهای غیر استاندارد یا مراجعه به نیروهای غیر متخصص است. کاشت گونه در ساده‌ترین روش می‌تواند همراه با از بین بردن چین و چروک‌های صورت انجام شود.

بهترین روش برای افزایش حجم لب‌ها، گونه‌ها و رفع چین و چروک‌ها استفاده از چربی‌های بدن بیمار است. به این صورت که از شکم، ران‌ها و یا باسن چربی گرفته می‌شود و پس از شست و شو به زیر پوست فرد تزریق می‌شود.

این افزایش حجم باعث پر شدن گونه‌ها و چروک‌های صورت می‌شود. این کاملاً یک جراحی محسوب می‌شود و زمان مراقبت‌های بیمار بیشتر است اما این مزیت را دارد که چون ماده‌ای خارجی به بدن اضافه نمی‌شود، بدن حتماً آن را می‌پذیرد و مشکلی برای باز پس زدن وجود ندارد. روش‌های دیگری هم مثل استفاده از پروتز وجود دارد اما این عمل‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک متخصص و با استفاده از وسایل استاندارد انجام شود.

یکی از عواملی که این‌گونه عمل‌ها را در بین مردم بدنام کرده، انجام آن توسط افراد غیر متخصص است. متأسفانه نظارت صحیح بر این امر وجود ندارد و بروز این مشکلات هم طبیعی است. در ضمن در این نوع جراحی سلامتی جسم بیمار اهمیت زیادی دارد. پیری و جوانی خیلی مطرح نیست اما بدن باید توانایی پذیرش یک عضو جدید را داشته باشد تا ما بتوانیم این کار را انجام دهیم.

• نمی‌توانید اخم کنید، نمی‌توانید بخندید!

آمپول بوتوکس رایج‌ترین دارو برای رفع چین‌های صورت است. این دارو موجب فلج شدن عضله‌های صورت در منطقه مورد نظر می‌شود. فرد نمی‌تواند اخم کند یا بخندد در نتیجه عمیق‌تر شدن چین‌ها به تعویق می‌افتد و باعث باز شدن چین‌های قبلی می‌شود. موادی به نام ژل هم وجود دارد که تزریقی است و در زمان تزریق هم می‌توان اثر آنها را مشاهده کرد.

این داروها به هیچ وجه حالت دائمی ندارند و مواردی که با صفت دائمی در بازار وجود دارد به‌طور قطع تقلبی است. متأسفانه در بسیاری از موارد این تزریق‌ها در آرایشگاه‌ها و توسط افرادی که هیچ سر رشته‌ای ندارند انجام می‌شود. افراد هم تنها برای آن که هزینه کمتری بپردازند به آنها تن به این کار می‌دهند. موارد بسیاری را داشته‌ایم که بر اثر ناشیگری افراد غیر متخصص، صورت افراد دچار سوختگی، از بین رفتن گوشت صورت یا آوردن گوشت اضافه شده است. سلامتی جسم و روح آدم ارزش این صرفه‌جویی‌های اشتباه را ندارد.

• کاشت مو در پایان ریزش

تنها شرط لازم برای کاشت مو اتمام دوران ریزش است. سن و سال خاصی ندارد. پزشک باید تشخیص دهد که ریزش موهای شما متوقف شده است. پس از مشخص شدن این امر یک نوار از موهای پشت گردن شما برداشته می‌شود و در قسمت‌های خالی سر کاشته می‌شود. این اولین مرحله کار است. پس از دو تا سه هفته این موها هم می‌ریزد اما نگران نباشید. پیاز مو در سر باقی می‌ماند و دوباره رشد می‌کند. میزان موفقیت استفاده از این روش به دلیل استفاده از موهای خود فرد، بسیار بالاست.

• برای خال برداشتن بهتر از لیزر

خال یک تومور خوش خیم پوستی است که اگر مسطح باشد هیچ مشکلی ندارد. زمانی که برجسته می‌شود و رنگ‌دانه‌های آن تغییر رنگ می‌دهند برای خلی از افراد مشکل‌ساز می‌شود. این اتفاق معمولاً بعد از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد. بهترین کار برای خلاصی از دست خال، عمل و برداشتن آن به شکل کامل است. انجام لیزر تنها برای مدت زمان کوتاهی آن را می‌سوزاند اما مجدداً ایجاد می‌شود. البته خال‌هائی مورد عمل قرار می‌گیرند که زیبایی چهره را دچار مشکل کنند. هنوز هم خیلی‌ها برای یک خال، سمرقند و بخارا را می‌بخشند!

• جراحی لیزر رایج و کم‌خطر

این نوع درمان نزدیک به دو دهه است که رواج پیدا کرده. برخلاف تصور اشتباه مردم جراحی لیزر آسیبی به پوست نمی‌رساند و در سطح زیرپوست تغییراتی را به وجود می‌آورد. این روش برای مشکلات زیادی از جمله از بین بردن ماه گرفتگی، لک‌های پوستی فرو رفتگی‌های ناشی از جوش و آبله‌مرغان و از بین بردن چین‌های صورت استفاده می‌شود. مهمترین امر انجام این کار توسط پزشک متخصص است. برای خرید دستگاه‌های لیزر شرایط خاصی وجود ندارد و به همین دلیل متأسفانه در آرایشگاه‌ها از آن زیاد استفاده می‌شود. این نوع درمان باید به فاصله یک یا دو ماه تکرار شود. سن در این موضوع اهمیت زیادی ندارد و تنها موضوع مهم رنگ پوست افراد است. افرادی که پوست تیره دارند باید با احتیاط و تحت نظر دکتر این کار را انجام دهند چرا که امکان دارد با تغییر رنگ‌دانه‌ها رنگ پوستشان تیره‌تر شود.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283754>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از دست خال های تیره پوست خود رها شوید

در بیشتر افراد با افزایش سن، خال های تیره رنگی بر روی پوست بخصوص در قسمت هایی که در معرض تابش نور خورشید هستند مثل پشت دست ها و صورت، ظاهر می شوند.

در بعضی افراد بعد از بارداری یا در آسیب هایی مثل گزیدن حشره، خراش پوست یا بریدن آن، این خال ها بوجود می آیند.

اگر شما دارای خال های تیره ای بر روی پوست خود هستید، حتماً به یک متخصص پوست ماهر مراجعه کنید تا مطمئن شوید، این خال ها خطری برای شما ندارند و می توانید آنها را از بین ببرید.

اگر دوست ندارید این خال ها دیده شوند، می توانید با مراجعه به متخصص پوست و با استفاده از روش مناسبی آنها را از روی پوست خود بردارید.



اگر پزشک تشخیص داد که پوست شما مشکلی ندارد، شاید یکی از روش های زیر را برای از بین بردن خال ها استفاده کند :

۱- سوزاندن خال ها با لیزر یا الکترولیز



۲- فریز کردن آنها با نیتروژن مایع

۳- استفاده از اسیدهای مختلف تحت نظر پزشک

۴- پاک کردن آنها از سطح پوست

شما می توانید تحت نظر متخصص پوست از اسیدهای ضعیفی مثل اسید گلیکولیک (Glycolic acid) استفاده کنید که رنگدانه های پوست را در محل خال از بین می برند، اما گاهی اوقات هم پوست را تیره تر می کنند.

ولی اگر نوع پوست شما خوب نباشد، شاید پزشک یک کرم خاص به شما بدهد که این کرم مخلوطی از سه نوع کرم (هیدروکوئینون ۴ درصد + یک نوع کرم ضد آفتاب + تری تینوئین ۵ درصد) است که از هر کدام ۳۰ گرم در این مخلوط وجود دارد.

از این سه کرم ، دو نوع اول را بدون تجویز پزشک می توانید تهیه کنید، ولی " تری تینوئین " را بایستی پزشک تجویز کند و با اسید گلیکولیک، هیدروکوئینون و ضد آفتاب باید مصرف شود.

اگر برای چند ماه از این سه کرم (که در ترکیب بالا گفته شد) دو بار در روز استفاده کنید، خال های قهوه ای پوست شما کمرنگ خواهند شد و بعد از مدتی از بین خواهند رفت.

باز هم یاد آوری می کنم که تمامی این روش ها بایستی تحت نظر پزشک متخصص پوست انجام شود و از استفاده خود سرانه آنها باید خودداری شود.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=223662>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از سرمای هوا تا بازار داغ پیلینگ

نخستین چیزی که در مبحث زیبایی پوست جلب توجه می کند، شفافیت و روشنی پوست است. خیلی ها تلاش می کنند پوست ناسالم خود را با انواع مواد آرایشی بپوشانند ولی در نهایت مشکلات پوستی شان از ورای آرایش ها نمایان می شود. شاید شنیده باشید که مصرف انواع میوه ها به سلامت پوست کمک می کند چراکه تغذیه مناسب یکی از آسان ترین راه هایی است که به شادابی و طراوت پوست ختم می شود. استفاده از کرم های ضد آفتاب و قرار نگرفتن در برابر نور خورشید، کنار گذاشتن غذاهای چرب و دور ریختن وسایل آرایشی نامناسب، همه و همه، راه هایی آسان هستند که به سلامت پوست کمک می کنند؛ و البته «پیلینگ» هم یکی از همین روش ها است.



• الفبای لایه برداری از پوست

پیلینگ همان لایه برداری از پوست است؛ که در واقع نوعی پوست کندن یا پوست انداختن است چراکه در این روش، لایه سطحی پوست به روشی برداشته می شود. لایه برداری از پوست را می توان به روش های متفاوتی انجام داد:

• لایه برداری شیمیایی: در لایه برداری شیمیایی، برداشتن لایه سطحی پوست با استفاده از مواد شیمیایی انجام می شود. این مواد شیمیایی معمولاً اسیدهایی هستند با درصدهای متفاوت؛ مانند آلفا هیدروکسی اسید (AHA)، تری کلرواستیک اسید (TCA) و فنل.

AHA معمولاً از عصاره نیشکر تهیه می شود و بنابراین ایمن ترین اسید برای درمان آسیب های خفیف پوستی است، در حالی که چین و چروک های عمیق تر و تیره تر و دانه های ناشی از تابش آفتاب را معمولاً با یک پیل TCA درمان می کنند. شاید شما هم دیده باشید که کرم های مخصوص پیلینگ در داروخانه ها و مراکز آرایه لوازم آرایشی و بهداشتی وجود دارد. مثلاً کرم های دارای AHA با ۱۵ درصد و کمتر، برای لایه برداری مناسبند. برای لایه برداری با استفاده از این کرم ها، باید هر شب آن را روی جاهایی از پوست که می خواهید لایه برداری شود، بمالید تا این اسید به آرامی پوست را پوسته پوسته کند. لایه های پایین تر پوست به دنبال این عمل، تحریک و به این ترتیب، چین و چروک لایه های پوست برطرف می شود. شایع ترین ماده ای که برای لایه برداری شیمیایی پوست مورد استفاده قرار می گیرد «فنل» است. فنل باعث بهبود قابل توجه چین و چروک های خشن می شود و رنگدانه های نامنظم ناشی از تابش آفتاب و فرایند پیری را از بین می برد.

• لایه برداری مکانیکی: در این روش، لایه های سطحی پوست به وسیله یک ابزار تراشنده از روی سطح پوست تراشیده می شوند. می توان این کار را به وسیله سمباده یا دستگاه دوازی به نام «درم ابرشن» انجام داد. دستگاه «میکرودرم ابرشن» از کریستال های آلومینیمی برای تراشیدن پوست استفاده می کند.

• لایه برداری لیزری: معمولاً از لیزر دی اکسید کربن برای این منظور استفاده می شود. هنگامی که لیزر برای اولین بار از روی پوست عبور می کند، لایه سطحی پوست یا اپیدرم برداشته می شود و اگر استفاده از این لیزر با دقت انجام نشود، می تواند خطرناک باشد؛ چراکه نفوذ عمقی لیزر موجب از بین رفتن ضمایم پوست (مثل غدد عرق یا ضد چربی) می شود و در این صورت، خطر ایجاد اسکار یا جوشگاه دایمی در ناحیه تحت درمان، وجود خواهد داشت.

• پیلینگ وارد می شود

متخصصان پوست به دلایل متفاوتی لایه برداری را به بیمارانشان پیشنهاد می کنند. بنابراین تشخیص با پزشک شما است که انجام این روش را برای مراقبت از پوستتان توصیه کند یا نه. از لایه برداری برای از بین بردن جای جوش ها از روی صورت هم می توان استفاده کرد. بنابراین اگر در دوران جوانی، صورتتان زیاد جوش می زده و این روزها جای بعضی از آن ها روی پوست صورتتان باقی مانده، می توانید از پیلینگ برای پاک کردن جای این جوش ها استفاده کنید.

برخی متخصصان پوست از لایه برداری برای از بین بردن لک صورت یا «ملاسما» استفاده می کنند. با این حساب، اگر شما از کسانی باشید که با قرار گرفتن در برابر نور خورشید، سر و کله ککومک روی پوست صورت و گونه های شما ظاهر می شود، می توانید با لایه برداری از شر این لکه های کوچک خلاص شوید. از پیلینگ برای برداشتن جای سوختگی از روی پوست نیز استفاده می شود.

• آن روی سکه پیلینگ

شاید شنیده باشید که انسداد و آبریزش از بینی، جزء عوارض عمل جراحی بینی هستند. به طور کلی، هر یک از اعمال جراحی زیبایی و مراقبت های زیبایی روی صورت و بدن، ممکن است دارای عوارضی باشند. بنابراین هنگامی که تصمیم دارید یکی از این کارها را برای زیباتر شدن انجام بدهید، اول باید عوارض و فوایدش را بررسی کنید و در صورتی که دیدید فوایدش بر عوارضش می چربد، آن عمل را انجام بدهید.

پیلینگ نیز دارای عوارضی است. تیره شدن پوست، شایع ترین عارضه لایه برداری با تری کلرواستیک اسید است که اگر پس از لایه برداری، مراقبت های لازم را انجام ندهید و خیلی زود در برابر نور خورشید قرار بگیرید، رخ می دهد. اگر شما سابقه پیدا شدن تبخال را روی پوست لبهایتان داشته باشید، باید بیشتر مراقب لایه برداری باشید و ۷ روز قبل از شروع لایه برداری تحت درمان پشگیرانه با داروهای ضد ویروس قرار بگیرید. هنگامی که پوست بازسازی می شود و تعادل لایه های آن به هم می خورد، امکان پیدا شدن تبخال نیز وجود خواهد داشت.

گاهی هنگامی که از فنل برای لایه برداری استفاده می شود، جوشگاه هایی روی نواحی دور لب (به ویژه لب فوقانی) و اطراف فک پایین باقی می ماند. این جوشگاه ها ممکن است به دلیل مراقبت ناکافی از زخم، پس از لایه برداری نیز رخ دهند. گاهی فنل روی سلول های ملانوسیت اثر

می‌گذارند و باعث می‌شود این سلول‌ها قابلیت ساخت ملانین (رنگدانه پوست) را از دست بدهند و در این شرایط، ممکن است پوست، نمای بی‌رنگی به خود بگیرد.

• مراقبت‌های بعد از عمل

پس از پایان لایه برداری، باید در طول یک دروه ۲ هفته‌ای از پوستتان مراقبت کنید. مراقبت پس از لایه‌برداری با تری‌کلرواستیک اسید برحسب عمق لایه‌برداری، متفاوت است. معمولاً پس از انجام پیلینگ در مطب یا مراکز بهداشتی و زیبایی، پزشک دستورات لازم را برای مراقبت از پوست در اختیار شما می‌گذارد. به علاوه، ممکن است بروشورهایی به شما داده شود که در آن، دستورالعمل‌های لازم در مورد مراقبت‌های بهداشتی پس از پیلینگ آمده است.

معمولاً پس از پیلینگ، احساس خارش خواهید کرد و پوستتان قرمز خواهد شد و پزشک ممکن است برایتان وازلین یا پماد ترکیبی یا پانسمان تجویز کند. بیمارانی که تحت درمان با تری‌کلرواستیک اسید قرار می‌گیرند، لازم است به مدت ۲ تا ۵ روز تا بازسازی کامل لایه سطحی پوست، از مواد پوشاننده‌ای مانند کرم اوسرین (۴ تا ۵ بار در روز) استفاده کنند. فراموش نکنید که تا ۶ هفته بعد از پیلینگ نیز باید از مواجهه با نور خورشید خودداری کنید.

• آن‌ها با پوست چه کار می‌کنند؟

بهتر است پیلینگ در فصول سرد سال مثل پاییز و زمستان انجام شود تا امکان این‌که پس از آن پوستتان در برابر نور خورشید قرار گیرد، کاهش یابد. معمولاً شما هنگام پیلینگ روی یک تخت دراز می‌کشید و چشمانتان را می‌بندید و لازم است که تا پایان کار نیز چشمانتان را باز نکنید. پزشک برای تمیز کردن پوست از الکل یا استون یا مخلوط آن‌ها استفاده می‌کند. بهتر است پوست به وسیله این مواد، با شدت پاک نشود چون باعث حساسیت و سوزش زیاد می‌شود. پوست معمولی تمیز و بدون آرایش برای پیلینگ سطحی، نیازی به پاک کردن ندارد. ماده پیلینگ به وسیله یک اپلیکاتور بزرگ یا با استفاده از پنبه، خیلی سریع به ترتیب روی پیشانی، گونه‌ها، بینی و اطراف دهان مالیده می‌شود. ماده پیلینگ معمولاً در نواحی دور چشم به کار نمی‌رود و در صورتی که ضایعات در پیشانی کم باشد و در گونه زیاد باشد، ماده پیلینگ اول روی گونه‌ها مالیده می‌شود. اگر ضایعات متعددی داشته باشید، پیلینگ خیلی بهتر روی پوستتان جواب می‌دهد، نسبت به کسانی که لکه‌های خفیفی روی پوستشان دارند. ضمن این‌که پیلینگ برای افراد زیر ۱۸ سال و افراد خیلی پیر نیز مناسب نیست.

• نامزدهای دریافت پیلینگ

قبل از این‌که تصمیم به پیلینگ بگیرید، اول باید بررسی کنید که این عمل برای پوست شما مناسب است یا نه. بهتر است کسانی که تصمیم به انجام این عمل زیبایی می‌گیرند، سیگاری نباشند یا لااقل از مدتی قبل، سیگار را کنار بگذارند. متخصصان می‌گویند پوست‌های دارای زمینه روشن به این درمان بهتر جواب می‌دهند؛ به طوری که این درمان معمولاً به افراد سیاه‌پوست توصیه نمی‌شود. ولی خبر خوش این‌که پوست ایرانیان از هر نوعی، روشن تا سبزه، معمولاً به پیلینگ نسبتاً خوب جواب می‌دهد.

قبل از پیلینگ مطمئن شوید که تمایل دارید این کار انجام بدهید چون معمولاً پزشکان این عمل را برای کسانی که ثبات فکری لازم یا تصمیم قطعی ندارند، انجام نمی‌دهند. اگر شما عصبی و مضطرب هستید یا وسواس دارید بهتر است از خیر پیلینگ بگذرید. به علاوه اگر پیش از این به بسیاری از داروهای پوستی و کرم‌های آرایشی حساسیت داشته‌اید یا قبلاً از ترتینوین استفاده کرده‌اید و دچار قرمزی، سوزش و خارش شدید پوست شده‌اید، باید بپذیرید که شما کاندید مناسبی برای عمل پیلینگ نخواهید بود؛ و آخرین نکته هم توجه به نوع پوستتان است. اگر شما پوست چربی دارید، بدانید که احتمالاً پیلینگ روی پوستتان جواب خواهد داد ولی اگر پوستتان خشک است، بهتر است چندان به پیلینگ امیدوار نباشید.

منبع : پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=262493>

از سرمایه‌ی جوانی خود دفاع کنید.

مراقبت از پوست، جهت سلامتی طولانی مدت آن ضروری است. ظاهر مناسب فیزیکی در موقعیت اجتماعی مؤثر بوده و به‌عنوان یک ارزش اقتصادی پذیرفته شده است. ظاهر مناسب پوست، نقش مهمی در اعتماد به‌نفس و همین‌طور در سلامت روانی و فیزیکی ایفا می‌نماید.

مراقبت از پوست در تمامی سنین چه افراد جوان و چه مسن در حال افزایش است. همچنین آگاهی مصرف‌کنندگان از محصول‌های بهداشتی و آرایشی پوست منجر به افزایش انتظارات از این محصول‌ها گردیده است. تبلیغ‌ها نیز به این مسأله دامن می‌زنند. با توجه به افزایش اطلاع مصرف‌کنندگان، تأکید بر آرایش و پوشاندن عوارض پوستی به سمت درمان و سلامت تغییر نموده است و مراقبت از پوست، بخشی از مراقبت‌های بهداشتی جهت حفظ سلامت بدن محسوب می‌گردد.



روش‌های مناسب برای مراقبت روزانه‌ی پوست:

۱. انتخاب: انتخاب ترکیب‌های مناسب با توجه به‌نوع پوست و سن افراد مهم بوده و می‌بایست این ترکیب‌ها با پوست فرد، سازگار باشد. همه‌ی ما یک نوع پوست نداریم. بنابراین همه‌ی ما به یک نوع مراقبت نیاز نداریم.
 ۲. پاک کردن: برداشتن آلودگی‌ها، مواد آرایشی و سلول‌های مرده از سطح پوست، جزو اعمال روزانه مراقبت از پوست بوده و اولین گام جهت شفاف‌کردن علت این مسأله این تفکر غلط است که پوست آنها چرب بوده و یا در آب و هوای مرطوب زندگی می‌کنند، اما باید دانست که همه‌ی پوست‌ها به مرطوب‌کننده‌ی مناسب نیاز دارد. امروزه آنتی‌اکسیدان‌ها (مثل ویتامین C و E) به مرطوب‌کننده‌ها اضافه می‌شود. در درمان خشکی پوست، به‌دنبال موادی هستیم که رطوبت را در لایه‌ی شاخی ایجاد کرده و نگه دارد. اضافه کردن آب به پوست به‌تنهایی فایده‌ای ندارد، زیرا به سرعت بخار شده و حتی به‌علت شکستن فاکتور مرطوب‌کننده‌ی طبیعی پوست، ممکن است وضع را بدتر کند. برای افراد با پوست چرب و جوش‌دار استفاده از مرطوب‌کننده‌های بدون چربی توصیه می‌گردد.
 ۴. استفاده از ضد آفتاب: استفاده‌ی صحیح از ضد آفتاب، بسیار مهم است. در یک بررسی گرچه ۶۰ درصد خانم‌ها می‌دانستند که باید از صورتشان در برابر آفتاب محافظت نمایند، ولی کمتر از ۱۰ درصد آنها در مورد حفاظت صحیح آگاهی داشتند.
 - عیار حفاظتی (SPF) مناسب ضد آفتاب‌ها بین ۱۵ تا ۳۰ درصد می‌باشد. عیار کمتر از ۱۵ کافی نبوده و عیار بیش از ۳۰ به‌دلیل غلظت بالاتر مواد موجود در ضدآفتاب و نداشتن اثر واقعی بیشتر توصیه نمی‌گردد. استفاده از ضد آفتاب‌ها لااقل هر ۳ ساعت یک‌بار در طول روز و در زمان قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش (مثل لامپ‌های فلورسنت و مانیتور کامپیوتر) ضروری می‌باشد.
 ۵. درمان: حل مشکل‌های پوست، مثل آسیب‌های ناشی از اثرهای بد و مضر آفتاب با مشاوره با پزشک متخصص پوست، ضروری می‌باشد. استفاده از ترکیب‌های "رتین‌آ" و یا "اسیدهای میوه" می‌تواند منجر به برگشت اثرهای ناشی از آفتاب و پیری پوست گردد.
- در نهایت باید گفت می‌بایست برای حفاظت از سرمایه‌ی جوانی خود و داشتن پوستی شفاف، صاف و بدون چروک با صرف وقت و هزینه بر پایه‌ی توصیه‌های علمی تلاش نمایید، زیرا هیچ دستاوردی بدون تلاش حاصل نمی‌گردد.

دکتر رضا نیاکان

متخصص پوست و زیبایی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6033>

از صندل تا پینه پا

کافی است چند ماه تمام صندل بدون جوراب بپوشید. آن وقت اگر نیم نگاهی به پاشنه پاتان بیندازید، می بینید که حسابی پینه بسته است. دست وزنه بردارها و کشاورزان هم، زیاد پینه می بندد. اگر پوستتان تحت فشار و اصطکاک مداوم قرار گیرد، پینه بستن پاشنه پا، کف دست و آرنج، را خیلی آسان تجربه خواهید کرد. خانمهای خانه داری هم که عادت دارند هر روز کیسه های خرید را تا منزل با دستشان حمل کنند، پینه را زیاد دیده اند ولی چه کار کنیم که دچار پینه نشویم و چگونه آن را درمان کنیم. با دکتر محمدعلی نیلفروشانزاده، متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک، در این باره به گفتگو نشسته ایم.



• آقای دکتر، صندل پوشیدن مداوم هم می تواند موجب پینه بستن پا شود؟
بله. اگر شما پینه را روی پاتان برای مثال در پاشنه پا مشاهده کردید، ممکن است علت آن پوشیدن کفش نامناسب باشد. در این صورت پوست

پای شما در ناحیه ای که پینه بسته است ضخیم شده و لایه شاخی آن ضخیم تر از حالت عادی می شود.

• پینه بستن پا با کفش پاشنه بلند هم ارتباطی دارد؟
خانمها اغلب به پوشیدن کفشهای پاشنه بلند عادت دارند. در این صورت اگر به پوشیدن کفشهای پاشنه بلند و یا کفشهای نامناسب و غیراستاندارد برای پاها، ادامه دهند دچار پینه می شوند. اگر به پوشیدن کفش پاشنه بلند عادت دارید به طور معمول در پشت پاشنه و اگر هر روز کفش نامناسبی می پوشید در زیر پاشنه دچار پینه می شوید. همچنین پینه در خانمهای چاق که کفشهای بدون پاشنه به پا می کنند، شایع تر است.

• پای دیابتی ها چه طور؟

برخی از بیماری ها نیز افراد را مستعد پینه بستن پا می کند. برای مثال بیماری هایی که دیابت یا مرض قند دارند ممکن است دچار این اختلال پوستی شوند. افراد دیابتی چون مبتلا به اختلال حس عصبی هستند، ممکن است فشار کفش را بر پایشان احساس نکنند در این صورت ممکن است در اثر فشار مداوم کفش دچار پینه بستن پا در نواحی تحت فشار کفش بشوند که اغلب همراه با زخم است.

• پینه بیشتر در کدام قسمت پا دیده می شود؟

پینه بیشتر در قسمت هایی از کف پا که چربی زیرجلدی در آن بیشتر است دیده می شود اما ممکن است در جاهای دیگر پا که استخوانها برجسته هستند به ویژه در مفاصل مبتلا به آرتروز، انگشتان بزرگ پا و یا انگشتان پای کج شده و سطح پشتی استخوانهای چکشی شده انگشتان پا نیز دیده شوند.

• آقای دکتر، چرا بعضی از مشاغل، فرد را مستعد پینه بستن پا یا دست می کند برای مثال چرا کارگران و ورزشکاران بیشتر دچار پینه بستن دست و پا می شوند. علت چیست؟

محل شایع پینه بستن کف دست و پا است اما در هر جایی که فشار و اصطکاک طولانی وجود داشته باشد، پوست دچار پینه می شود. صاحبان برخی از مشاغل بیشتر دچار پینه می شوند برای مثال در کارگران که با دستان خود بارهای سنگین را جابه جا می کنند، ورزشکاران و کسانی که به قسمتی از دست و پاهایشان فشار مداوم وارد می شود، بیشتر پینه دست یا پا دیده می شود. ورزشکاران و وزنه بردارانی که در تمرینات خود

وزنه‌های سنگین را جابه‌جا می‌کنند در کف دستشان دچار پینه می‌شوند.

• آقای دکتر، اصلاً پینه پوست چیست؟ و پینه با میخچه چه تفاوتی دارد؟

پینه به‌طور معمول نواحی متمایز ضخیم پوست است که در اثر اعمال مالش و فشار مزمن به پوست ایجاد می‌شود. ممکن است پیش از اینکه پوست پینه ببندد تاول بزند. پینه‌ها شبیه میخچه‌اند اما کناره‌های منظم و دایره‌شکلی میخچه و هسته مرکزی آن را ندارند. پینه به‌طور معمول یک واکنش دفاعی پوست است. وقتی شما به دلیل پوشیدن کفش نامناسب و یا برداشتن بارهای سنگین در تماس با پوست، پوستتان را تحت فشار مداوم قرار می‌دهید پوست برای حفاظت از نسج نرم و حساس زیرپوست پینه می‌بندد.

• درمانش چیست؟

آسان‌ترین راه برای از میان بردن «پاشنه زیر» صاف کردن و تمیز کردن آن پس از گرم شدن پوست پا با آب گرم است. کافی است پوستتان را مدتی در آب گرم قرار دهید سپس با یک برس نرم و یا سنگ پا پوست‌های ناصاف و خشن را سایش دهید و تمیز کنید. این کار موجب از میان رفتن سلول‌های مرده پوست و یا همان پینه پا می‌شود. پس از این مرحله باید کرم یا پماد به پاشنه پاهایتان بمالید. پوشاندن نواحی آغشته به کرم و چرب با پوشش پلاستیکی و یا پوشیدن کفی کمک زیادی به از میان رفتن پینه پا می‌کند.

• کفش چه‌طور؟ نباید آن را عوض کرد؟

شروع درمان پینه پا باید با از میان بردن فشار و اصطکاک مداوم وارد بر پا باشد. مدل کفش باید عوض شود. فراموش نکنید اگر شما کفش مناسبی بپوشید می‌توانید با روشی که گفته شد پینه را درمان کنید. پینه پس از خیس شدن و مالش با سنگ‌پا نازک می‌شود.

• مادر بزرگ‌ها می‌گویند روی آرنج تکیه ندهید چون پینه می‌بندد، درست است؟

فقط این پوست پا نیست که دچار پینه می‌شود. پینه دست هم در نواحی که پوست تحت فشار و اصطکاک است رخ می‌دهد. ناحیه ضخیم‌شدگی و پینه بستن در دست به‌طور معمول در سطح بیرونی مفصل انگشتان دست و گاهی در آرنج دیده می‌شود. از طرفی برخی از کودکان عادت دارند شست و یا سایر انگشتان خود را بجوند و این عادت بد می‌تواند موجب پینه بستن انگشتان این کودکان با گذشت زمان شود. پینه دست و آرنج در نواحی دیده می‌شود که شخص در اثر عادات روزانه و یا کارهایی که در طول روز انجام می‌دهد به آن فشار زیادی را وارد می‌کند و یا آن را تحت اصطکاک مداوم قرار می‌دهد.

• درمانش چیست؟

درمان پینه بستن دست هم درست مانند درمان پینه بستن پا است و از یک اصل تبعیت می‌کند. در این مورد نیز درمان باید شامل مراقبت‌های روزانه و کاهش فشار و اصطکاک که در طول روز بر پوست دست اعمال می‌شود و مصرف مواد و پمادهایی باشد که لایه‌های کراتوتیک و ضخیم شده پوست را از میان می‌برند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=342056>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از گل پامچال و جواهرات بدلی دوری کنید!

شاید شایع‌ترین بیماری پوستی در جهان باشد، با این وجود هنوز خیلی‌ها تصویر دقیق و روشنی از آن در ذهنشان ندارند. عده‌ای هر نوع ضایعه روی



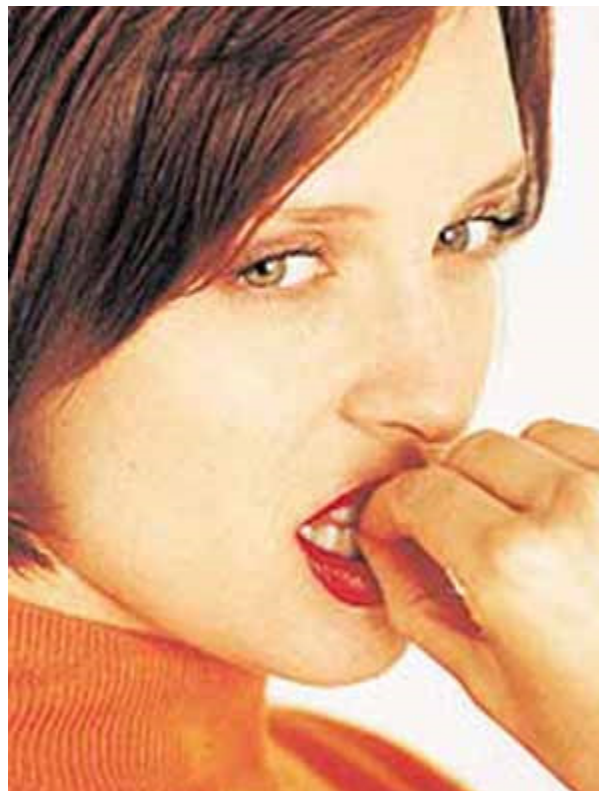
پوستشان را به اگزما نسبت می‌دهند و در مقابل، عده‌ای دیگر و به‌ویژه خانم‌های خانه‌دار، اگرچه واقعا دچار اگزما هستند، تنها فکر می‌کنند که پوستشان دچار خشکی و ترک شده است.

از خیلی‌ها می‌شنویم که می‌گویند ما اگزما داریم. این اگزما واقعا چه شکلی است؟

در واقع اگزما به ضایعاتی گفته می‌شود که با قرمزی، خارش، جوش‌های التهابی و حتی تاول بر روی سطح پوست ظاهر می‌شوند.

• چرا یک چنین مشکلی ایجاد می‌شود؟

در اکثر موارد یک عامل خارجی وجود دارد که باعث ایجاد اگزما می‌شود که در این صورت به آن اصطلاحا اگزمای خارجی یا اگزوزن می‌گوییم. خود این عامل خارجی را نیز می‌توان به ۲ دسته تقسیم کرد. در دسته اول، عواملی که باعث بروز حساسیت یا آلرژی در فرد می‌شوند، اگزما را ایجاد می‌کنند و دسته دوم عواملی هستند که بدون ایجاد حساسیت و آلرژی و تنها به علت تماس مکرر و تحریک بیش از حد، باعث ایجاد اگزما در فرد می‌شوند. به عبارت ساده‌تر می‌توان اگزماها را برونزاد یا خارجی را به دو دسته اگزماهای آلژیک (حساسیتی) یا اگزماهای تحریکی (ناشی از تماس بیش



از حد) تقسیم کرد.

• اگر عامل خارجی وجود نداشته باشد چطور؟

یک گروه از اگزماها هم اگزماهای درونزاد یا اندوزن هستند که در آنها هیچگونه ماده تحریک‌کننده خارجی وجود ندارد و فرد به علت زمینه سرشتی و ژنتیکی که دارد به اگزما دچار می‌شود. مثال اصلی این نوع اگزماها، اگزمای آتوپیک است که در بچه‌ها می‌بینیم.

اگر موافقید از همان اگزماهای حساسیتی شروع کنیم.

• کدام عوامل آلرژی‌زا می‌توانند باعث ایجاد اگزما هم بشوند؟

شایع‌ترین عامل خارجی که در اثر تماس با بدن باعث ایجاد اگزما می‌شود، نیکل است که بیشتر در جواهرات مصنوعی دیده می‌شود. برای همین توصیه ما به مردم و به‌ویژه خانم‌ها این است که از جواهرات بدلی استفاده می‌کنند و خیلی مراقب باشند. مثلا اگر از انگشتر، گردنبند، گوشواره، گیره‌های مو و یا حتی ساعت استفاده می‌کنند، در صورتی که در زیر محل وسایل زینتی احساس قرمزی، خارش و یا جوش و تاول داشتند، احتمالا در آنها اگزمای حساسیتی به علت نیکل موجود در این وسایل، ایجاد شده است.

• هرکسی از جواهرات بدلی استفاده کند، ممکن است دچار این مشکل شود؟

نه، اینطور نیست که همه آدم‌ها حساسیت داشته باشند. می‌توان گفت حداکثر ۵ تا ۱۰ درصد از افراد جامعه به این بیماری دچار می‌شوند. در کل هرچه تماس با این ماده بیشتر باشد، احتمال بروز اگزما هم بیشتر است. مثلا خانم‌ها که بیشتر از آقایان از جواهرات استفاده می‌کنند، بیشتر به این بیماری دچار می‌شوند. البته از وقتی که استفاده از گوشواره و گردنبند و دستبند در اروپا و در میان مردان هم شایع شده، این بیماری در مردان هم بیشتر به چشم می‌خورد.

• اگزمای حساسیتی در اثر نیکل، معمولا چه قسمت‌هایی از بدن را درگیر می‌کند؟

هرچایی از بدن که با این ماده تماس داشته باشد، می‌تواند درگیر شود. مثلا در خانم‌ها این مشکل در ناحیه گوش، در گردن و زیر محل گردنبند و همچنین در دست‌ها، زیر محل انگشتر و دستبند و ساعت هم دیده می‌شود. حتی ممکن است در شکم هم دیده شود. مثلا اگر سگک کمربند یا پوست شکم یا ناحیه ناف تماس داشته باشد، در همین محل‌ها ممکن است اگزما ایجاد شود.

هرجای دیگری از بدن هم ممکن است درگیر شود و مسیله مهم، وجود تماس است. در ضمن وقتی قسمتی از بدن عرق می‌کند، ایجاد تماس بین این بخش با ماده خارجی تسهیل و احتمال بروز حساسیت بیشتر می‌شود.

- فقط نیکل باعث بروز این مشکلات می‌شود؟

نه، الزاما نباید نیکل باشد. کروم و کبالت و بعضی مواد شیمیایی دیگر نیز می‌توانند حساسیت ایجاد کنند. یک مورد جالب هم حساسیت به بعضی گل‌های آپارتمانی است. از مهم‌ترین آنها پامچال است که خیلی زیاد در آپارتمان‌ها دیده می‌شود و الان هم که نزدیک عید است، باید به آن بیشتر توجه شود. تماس با گل یا برگ پامچال می‌تواند در فرد باعث ایجاد حساسیت و آلرژی و در نهایت اگرما شود.

- برای درمان این اگرماها چه کار باید کرد؟

مهم‌ترین نکته این است که تماس با ماده محرک به‌طور کامل قطع گردد. یعنی فردی که از یک ساعت یا گردنبند یا کمربند نیکلی استفاده می‌کند باید به‌طور کامل استفاده از این وسیله را کنار بگذارد خیلی‌ها این کار را نمی‌کنند، بلکه فقط بین این وسیله و بدنشان با یک لباس فاصله می‌اندازند. اما باید بگویم که این کار در خیلی از موارد کافی نیست چون که بدن عرق می‌کند و همین لباس عرق کرده هم می‌تواند فلز را از سطح وسیله به پوست بدن برساند. این کارها اکثرا بی‌نتیجه است و باید استفاده از آن وسیله به‌طور کامل کنار گذاشته شود. ظاهرا شایع‌ترین عامل اگرماهای تحریکی، مواد شوینده است.

اگرماهای تحریکی همانطور که گفتیم، به علت تماس بیش از حد با یک ماده محرک خارجی ایجاد شایع‌ترین نوع این اگرماها را در جهان، اگرما زنا خانه‌دار تشکیل می‌دهد. خانه‌داری یک شغل است و این شغل مستلزم تماس مداوم با آب و مواد شوینده است. البته خوشبختانه این نوع از اگرما از نوع آلرژی نیست، یعنی احتیاج ندارد که فرد زمینه ذاتی آلرژی و حساسیت به این مواد را داشته باشد. همین که فرد تماس بیش از حد با این مواد، آب، صابون یا مواد مشابه داشته باشد، می‌تواند زمینه ایجاد بیماری را فراهم کند. شاید بیش از ۸۰ درصد از اگرماهای دست در سراسر جهان را همین نوع اگرماها تشکیل دهند. فقط باید مدت یا غلظت مواجهه با این مواد کافی باشد.

- مطمئنا برای درمان این دسته از اگرماها، نمی‌توان مواد شوینده را به‌طور کامل کنار گذاشت. پس چاره چیست؟

در این موارد لازم نیست که تماس به‌صورت کامل قطع شود و همان محدود کردن تماس هم کافی است. یعنی باید تماس به‌قدری باشد که از میزان لازم برای ایجاد بیماری کمتر باشد. در ضمن یک سری اقدامات کمکی هم وجود دارد.

مثلا به فرد توصیه می‌کنیم که بعد از شستشو از مواد نرم‌کننده‌ای مثل وازلین استفاده کند. یک اقدام مهم دیگر هم استفاده از دستکش در هنگام شستشو است.

این دستکش‌ها باید یک پوشش داخلی نخی داشته باشند و پوشش رویی آنها هم پلاستیکی باشد. به این دلیل می‌گوییم سطح داخلی دستکش‌ها باید نخی باشد، چون خود پلاستیک دارای موادی است که می‌تواند برای پوست حساسیت‌زا باشد. بنابراین در این حساسیت‌ها، درمان، محدود کردن تماس با آب و مواد شوینده، استفاده از دستکش مناسب و در ضمن استفاده از وازلین به‌عنوان نرم‌کننده است.

گاهی هم توصیه می‌کنیم که از آن دسته مواد شوینده استفاده شود که PH آنها قلیایی نیست و اصطلاحا به آنها صابون‌ها یا شوینده‌های ملایم می‌گویند. در مورد افرادی که به علت اشتغال در مشاغل صنعتی و ساختمانی تماس با مواد شیمیایی صنعتی و ساختمانی مثل سیمان دچار اگرما شده‌اند نیز درمان از همین موارد تشکیل می‌شود و در ضمن توصیه می‌کنیم که فرد طوری شغل خود را عوض کند که حتی‌المقدور کمتر با این مواد در تماس باشد.

نکته‌ای که مثل همه بیماری‌ها در مورد اگرماها هم صدق می‌کند این است که هرچه درمان زودتر و در مراحل ابتدایی‌تر بیماری صورت گیرد، موفقیت آن هم بیشتر می‌شود. برعکس، اگر طول مدت تماس و مدت باقی ماندن بیماری خیلی زیاد باشد، شاید دیگر حتی با قطع کامل تماس با ماده مسبب بیماری هم، مشکل بهبود پیدا نکند و همچنان باقی بماند.

- پس نقش داروها در درمان اگرما چیست؟

ما برای درمان اگرما، از کورتون‌ها هم استفاده می‌کنیم. اما با توجه به اینکه اگر کورتون‌ها را به شکل قرص یا آمپول تجویز کنیم عوارض بسیار زیادی برای بیمار دارد. معمولا از پمادهای کورتونی استفاده می‌کنیم. البته این را هم باید بگویم که پمادهای کورتونی هم چندان بی‌عارضه نیستند و بنابراین بهتر است که در صورت امکان از هیچ کورتونی استفاده نشود و اگر هم لازم شد، از کمترین دوز ممکن و در حداقل زمان ممکن از آنها استفاده شود. به‌طور معمول می‌گویند که حداکثر ظرف ۲ تا ۳ هفته درمان با کورتون، باید به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست پیدا کنیم و سپس کورتون را قطع کنیم. استفاده طولانی‌مدت و بی‌مورد از کورتون‌ها عوارض بسیار شدیدی را بر روی پوست باقی می‌گذارد که در بسیاری از موارد اصلا قابل درمان نیستند. پس اگر سابقه مصرف کورتون و بهبود بیماری با کورتون دارید، باز هم اگر بیماری شما عود کرد اول به پزشک مراجعه کنید

و اگر پزشک صلاح دید، دوباره کورتون استفاده کنید.

اگر ممکن است اشاره‌ای هم به اگزماهای بدون عامل خارجی داشته باشیم.

این اگزماها که اگزمای آنوپیک هم نام دارند، اکثراً در بچه‌ها دیده می‌شوند. بیشتر اوقات این بچه‌ها بی‌قرار و ناآرامند اما پدر و مادر علت ناآرامی آنها را نمی‌فهمند. این بچه‌ها بدون هیچ عامل محرکی دچار اگزما می‌شوند ولی اگرچه محرک‌های خارجی عامل این بیماری نیستند، اما در تشدید آنها موثرند؛ مثل استرس‌ها و عوامل خشک‌کننده پوست بدن سرما در شعله‌ور شدن بیماری این بچه‌ها بسیار موثرند. در تعدادی از این بچه‌ها با رسیدن به سن بلوغ، بیماری فروکش می‌کند، اما در برخی از آنها بیماری ادامه پیدا می‌کند.

منبع : دانشجویان

<http://vista.ir/?view=article&id=245614>

vista.ir
Online Classified Service

استحمام با گیاهان معطر

این حمامها محتوی اسانس بوده و از طریق پوست جذب میشوند لذا دارای اثرات موضعی و عمومی هستند و اثر موضعی آن برجسته است. گیاهان زیر بصورت گسترده ای در حمام های معطر مورد استفاده قرار می گیرند.

• سنبل الطیب (Valerian)

والرین دارای ویژگیهای آرام بخش و خواب آور است. بنابراین ترجیحاً در شب مورد استفاده قرار می گیرد. گاهی اوقات باید مواظب بود تا حین استحمام فرد بخواب نرود و در وان سقوط نکند. دم کرده ۱۰۰ گرم ریشه والرین یا ۲۵۰ گرم تنطور آن به وان افزوده میشود. میتوان عصاره تام گیاه را توصیه نمود.



• بادرنجبویه (Melissa)

بادرنجبویه دارای اثرات آرام بخش و شل کننده است و عمدتاً برای بیماریهای قلبی با منشأ عصبی، بیقراری عمومی و مشکلات بخواب رفتن به کار میرود. بهتر است عصاره تام گیاه مورد استفاده قرار گیرد. بجای آن میتوان یک تا دو قاشق غذاخوری از روغن خالص بادرنجبویه را به آب وان افزود.

• اکیر ترکی (Calamus)

این گیاه واجد ویژگیهای تونیک عمومی است. لذا استحمام با آن برای ضعف وخستگی عمومی دوران نقاهت، کم خونی، بیماریهای متابولیک و دیابت بسیار مفید است. اکیر ترکی تحریک کننده است لذا بهتر است بهنگام صبح مورد استفاده قرار گیرد نه در شب. بیماران مبتلا به Neurovegetative dystonia و بیماریهای مشابه، می توانند استحمام با آنرا صبح شنبه و یکشنبه انجام دهند و بدنبال آن یک ساعت در بستر استراحت نمایند.

• اکلیل کوهی (Rosemary)

محتوی کافور (camphor) است که روی سیستم گردش خون و اعصاب تأثیر می گذارد و از طریق پوست جذب میشود. موارد مصرف حمام معطر با رزماری عبارتند از : افت فشار خون، اختلالات عروق محیطی، وریدهای واریسی و درد روماتیسمی، کوفتگی و کشیدگی رباط ها. دم کرده حاصل از

۵۰ گرم برگ رزماری در نیم لیتر آب به یک وان کامل افزوده میشود. عصاره تام رزماری نیز موجود است. بعلت ویزگیهای تونیک آن، استحمام با رزماری به بهترین وجه در صبح (همانند استحمام با اکیر ترکی) و متعاقب آن استراحت کافی در بستر صورت می گیرد.

• آویشن (Thyme)

اسانس آویشن بصورت محسوسی جذب و بمقدار زیادی از طریق ریه ها دفع میشود. همچنین اسانس تبخیر شده از آب داغ بخور داده میشود. در تمامی موارد مصرف عمومی آویشن استحمام با آن نیز مفید است. برای مثال بعنوان یک برطرف کننده اسپاسم و گشاد کننده برونش ها؛ در سرفه های مزمن، آمفیزم و کودکان مبتلا به سرفه خروسکی کاربرد دارد.

• بابونه (Chamomile)

در مصرف موضعی، بابونه عمدتاً ترمیم زخم را تسریع و اسپاسم مرتبط با هموروئید و تحریک و سوزش ناشی از اگزمای مزمن را برطرف میکند. دم کرده ۱۰۰ گرم از گل های بابونه (برای مصارف استحمام) برای استحمام کامل یا یکی از عصاره های موجود بابونه به کار رفته است. بابونه بیشتر برای استحمام نسبی و کمپرس مورد استفاده قرار گرفته است. یک روش مرسوم و کاملاً شناخته شده استحمام با بابونه برای هموروئید است. ساده ترین روش، قرار دادن گل های بابونه (باندازه یک کف دست) داخل یک سطل و افزودن ۲ یا ۳ لیتر آب جوش به آن است. آنگاه بیمار روی سطل نشسته و کاملاً آنرا درزگیری می نماید ضمن آنکه توسط یک پتو به طور کامل پوشیده شده است.

• بومادران (Yarrow)

اثر آن شبیه بابونه و عمدتاً ضد التهاب و ضد اسپاسم است. همچنین دارای مواد تلخ تونیک و تانین میباشد. بومادران عمدتاً برای مشکلات زنان مواردی که ترشحات زنانه و خونریزی وجود نداشته باشد توصیه شده و بیش از همه برای بیماری های اسپاستیک درگیر کننده پارامتریوم رحم مصرف میشود و در حال حاضر مصرف داخلی آن برای این منظور مورد بحث میباشد. مصرف خارجی آن عمدتاً برای وان حمام نشسته (Sitz baths) و نیز وان حمام کامل است. همچنین میتوان از عصاره های موجود برای استحمام استفاده کرد.

• اسطوخدوس (Lavander)

اسطوخدوس (لاواند) دارای اثرات تونیک و محرک عمومی روی سیستم عصبی است. استحمام با لاواند درمان مناسب برای Neurovegetative dystonia است. امروزه مشخص شده که رایحه معطر اسانس گیاهان لاواند، بادرنجبویه، رزماری فقط یک اثر مطبوع و آرایشی ندارد بلکه واجد ویزگیهای درمانی است که ناپیستی از نظر دور بماند. اثر درمانی لاواند بعلت تحریک اعصاب بویایی است که به مغز انتقال یافته عمدتاً مراکز اتونوم در مغز میانی را تحت تأثیر قرار میدهد.

• استحمام با سیلیس (Silica Baths)

سیلیس دارای خواص محرک موضعی است و به نظر میرسد یک اثر اختصاصی روی متابولیسم پوست، بافت سلولی زیر جلدی و لیگمانها و تاندون ها برای مثال بعد از شکستگی های مچ پا داشته باشد. اما جزئیات آن به طور کامل شناخته نشده است. گیاه دم اسب یا کاه جو دو سر مورد استفاده قرار گرفته است. موارد مصرف عبارتند از : بیماری های روماتیسمی و عصبی، اگزمای مزمن و درماتیت عصبی، همچنین اختلالات موضعی عروق محیطی، سرمازدگی و تورم بعد از ترومبوز.

• استحمام با Hayseed و کیسه های Hayseed

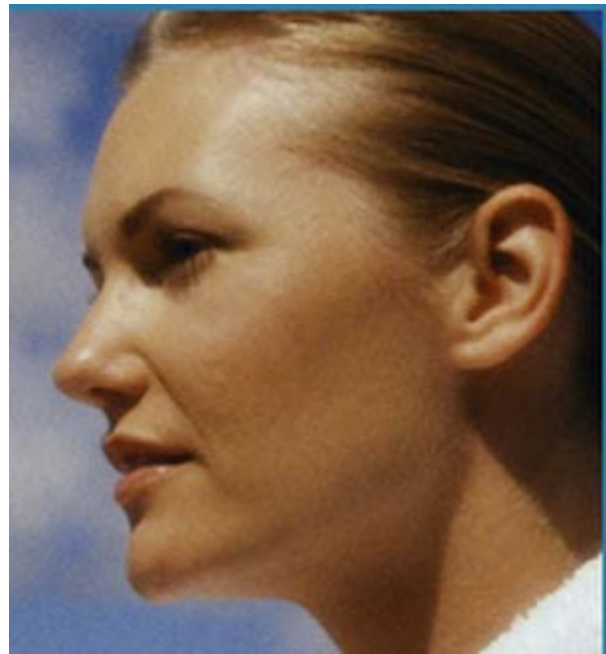
Hayseed (Flores graminis) برای درمان روماتیسم مورد بررسی قرار گرفته و استحمام با آن عمدتاً برای درمان بیماری های روماتیسمی و متابولیک به کار رفته است. جوشانده ۵۰۰ گرم از آن در ۴-۵ لیتر آب به استحمام کامل اضافه میشود. عصاره های تام نیز بسیار مفیدند.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=104799>

استفاده بهینه از نور خورشید بدون ایجاد آسیب به پوست

اگر شما علاقمند به هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید هستید، ممکن است که ریسک پذیری ابتلاء به سرطان پوست را که یکی از متداولترین انواع سرطان ها می باشد افزایش دهید. برای این که از چنین خطراتی دوری کنید، لازم نیست که از نور خورشید دوری کنید، بلکه بهتر است کمتر پوست بدن را در معرض تابش اشعه های نور خورشید بگذارید. برای کاهش سرطان های روده و سینه استفاده از ویتامین D و تاثیر مفید آن بر سلامتی بدن، پیشنهاد می شود که هر روز صبح و عصر به مقدار کافی از نور خورشید استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده از نور خورشید قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ساعت ۳ بعدازظهر می باشد. سعی کنید در بین این ساعات در معرض نور خورشید قرار نگیرید. اگر مجبور هستید که در ساعات گرم روز که اشعه نور خورشید بسیار شدید می باشد خارج از منزل باشید، حتماً از کرم های ضد آفتاب با فاکتورهای حفاظتی حداقل SPF۱۵ و حداکثر SPF۳۰ استفاده کنید.



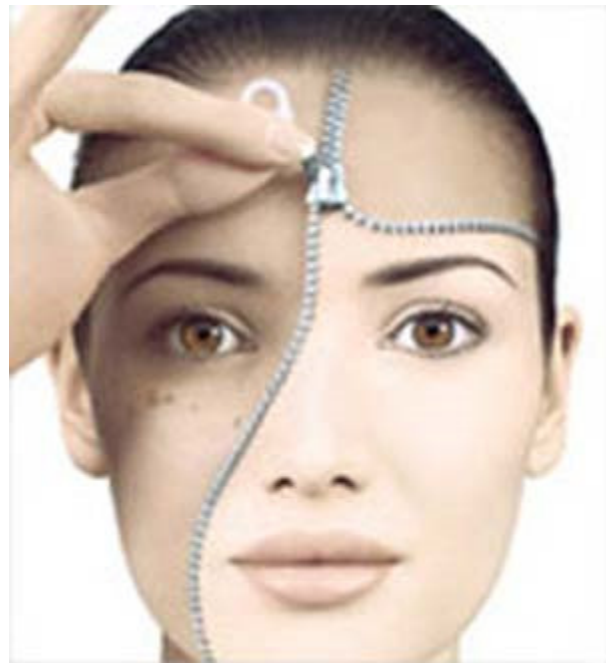
اگر می خواهید مدت زمان بیشتری از نور خورشید لذت ببرید، حتماً از کلاه های لبه دار، چتر و دیگر لوازمی که از پوست شما در برابر اثرات سوء ناشی از اشعه ماورابنفش (UV) محافظت می کنند، استفاده نمایید. اگر دارای پوست چرب هستید، از ضد آفتاب های دارای الکل استفاده کنید تا از بروز آکنه جلوگیری شود. در روزهایی که هوا ابری است حتماً از ضد آفتاب های دارای فیلتر حفاظتی SPF۱۵ استفاده کنید و بهتر است که کرم های ضد آفتاب را ۲۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به صورت و نواحی در معرض آسیب نور خورشید بمالید. به مقدار فراوان مایعات مخصوصاً آب بنوشید تا از گرمزدگی و خستگی ناشی از نور خورشید در امان باشید. از مراقبت چشمهایتان غافل نشوید، از عینک های که دارای EPF ۱۰+ که ۱۰۰٪ از بروز چین و چروک ناشی از اشعه آفتاب در اطراف چشم جلوگیری می کند استفاده نمایید. عواملی که ریسک پذیری ابتلاء به سرطان پوست بر اثر استفاده بیش از حد از نور خورشید را افزایش می دهند عبارتند از؛ داشتن پوست سفید، قرمز و موهای طلایی، چشمان به رنگ روشن، کسانی که رنگ پوست آنها در برابر نور خورشید به سرعت عوض می شود، کار کردن یا بازی کردن در محیط بیرون و در معرض مستقیم نورآفتاب، عوامل وراثتی، برنزه کردن پوست در زیر اشعه نور خورشید به مدت طولانی یا استفاده از لامپ های برنزه کننده پوست می باشد. با استفاده از دستورالعمل های بسیار ساده و کنترل کردن بدن به طور منظم (توجه بیشتر به نواحی در معرض نور خورشید)، هم از سلامتی پوست خود باخیر می شوید و هم این که به اندازه کافی از نور خورشید و تاثیرات مهم آن بر سلامتی بهره خواهید برد.

<http://vista.ir/?view=article&id=217361>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اسید هیالورونیک، قوام دهنده طبیعی صورت

داشتن پوستی سالم و جوان، نشانه سلامت اعضای داخلی بدن است. زمانی که ارگان‌های داخلی بدن سالم باشند، در نتیجه پوستی شاداب و شفاف خواهید داشت. راز جوانی و رطوبت پوست در اسید هیالورونیک (HA) نهفته است. زمانی که ما پیر می‌شویم، بدن کمتر اسید هیالورونیک تولید می‌کند در نتیجه توانایی متعادل نگه داشتن رطوبت پوست را نیز از دست می‌دهد. اسید هیالورونیک در سنین ۱۸ تا ۲۰ سالگی شروع به افزایش می‌کند که نقش مهمی در بافت و ساختار کلاژن و الیاف پوست دارد که با کاهش کلاژن، پوست سفتی و قوام خود را نیز از دست می‌دهد. بعد از سنین ۴۰ سالگی سقوط اسید هیالورونیک آشکار می‌گردد. پوست حالت کشسانی و الاستیسیته خود را از دست می‌دهد و خطوط ریز و چین و چروک‌های پوست بیشتر نمایان می‌شوند.



در يك دهكده كوچك در ژاپن به نام یوزاری‌هارا (Yuzuri Hara) ده درصد از جمعیت اهالی آن دهكده دارای سنین بالاتر از ۸۵ سال می باشند و با بیماریهای ناشی از پیری مانند؛ سرطان، دیابت، مرض قند و آلزایمر نا آشنا

هستند و به ندرت به پزشك مراجعه می‌کنند. پژوهشگران به عوامل سحرآمیزی که منجر به جوان ماندن مردم دهكده یوزاری هارا می‌شد دست یافتند. با تحقیقات فراوان در مواد غذایی که مردم آن دهكده مصرف می‌کردند به وجود اسید هیالورونیک پی بردند. این اسید به طور طبیعی در غذاهای حاوی کربوهیدرات که در زمین های آن ناحیه می‌روید به فراوانی یافت می‌شود.

اسید هیالورونیک HA ماده‌ای است که به فراوانی از بدو تولد در بدن انسان وجود دارد و در عمیق‌ترین لایه پوست (Dermis)، قسمت حساس و عروقی میان پوست، واقع شده است.

اسید هیالورونیک HA ماده‌ای است که به فراوانی از بدو تولد در بدن انسان وجود دارد و در عمیق‌ترین لایه پوست (Dermis)، قسمت حساس و عروقی میان پوست، واقع شده است. این اسید به نرم و گوشتالو نگه داشتن پوست کمک می‌کند. نقش حیاتی اسید هیالورونیک کمک به لغزنده نگه داشتن مفاصل بر روی یکدیگر، ترمیم سریع جراحات وارد شده بر پوست و دیگر شرایط بد پوستی می‌باشد. همچنین بینایی چشم را افزایش داده و در امر متعادل نگه داشتن رطوبت پوست نیز دخالت دارد. برای تولید محصولات ضد چروک پوست از اسید هیالورونیک استفاده می‌کنند. پس با مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات که بیشتر شامل حبوبات، غلات و گیاهان دارای برگهای سبز می‌باشند، به پیشگیری از چروکهای زودرس و عوامل ناشی از کهولت سن کمک کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9661>

vista.ir
Online Classified Service

اصلی‌ترین نکاتی که باید درباره خالکوبی بدانید



• تاتو؛ دستمال برای سری که درد نمی‌کند

خیلی‌ها بنا به هر دلیلی، ممکن است تن به انجام <تاتو> بدهند. حالا بعضی از افراد به خاطر کم پشتی ابرو و مسایلی از این قبیل مجبور به تاتو می‌شوند عده‌ای دیگر هم فقط به خاطر اینکه <دوست دارند> تمام خطراتش از جمله انتقال بیماری‌هایی مثل ایدز و هپاتیت و... را به جان می‌خرند.

اما بد نیست که نکاتی را رعایت کنید تا این عملیات خطرآفرین غایله‌اش به همان يك‌بار ختم شود و کار به تکرار و تشدید ضررهای آن‌نکشد.

• توصیه‌های اولیه

مسلم‌ها هر کسی بعد از انجام تاتو یا همان خالکوبی باید تا مدتی از پوست تاتو شده خود، مراقبت کند تا نتیجه دلخواه را بدست آورد.

در این زمینه، نکته‌های ابتدایی وجود دارد که هر آرایشگری، آنها را از طریق يك بروشور یا جزوه و یا هر چیز دیگری، به مشتری خود ابلاغ می‌کند و

بعضی‌ها هم فقط به همان گفتن بسنده می‌کنند. مثلاً هر کسی می‌داند که بعد از انجام تاتو باید تا یکی- دو ساعت بانداژها را روی قسمت تاتو شده، نگه دارد و بعد از آن، پوست تاتو شده را به آرامی با آب سرد یا آب ولرم شستشو دهد و برای این کار از يك صابون آنتی‌باکتریال ملایم نیز استفاده کند.

فرد آرایشگر حتماً به مشتری خود توصیه می‌کند که با آرامش پوست خود را بعد از شست‌وشو خشک کند و اصلاً سعی نکند که حوله را روی سطح پوستش بکشد و حرکت دهد. بعد از این مرحله، پوست تاتو شده باید توسط لایه‌ای از پماد ضد عفونی‌کننده پوشانده شود.

البته مقدار پماد باید در حدی باشد که توسط پوست جذب شود و پوست چرب بماند اما پماد زیادی هم، می‌تواند باعث خارج شدن رنگ از تاتو شود و تمام زحمات شما و آرایشگرتان به باد فنا برود! بهتر است از پمادی مثل D و A استفاده کنید، چون پمادهای آنتی‌بیوتیک‌دار، باعث حساسیت در پوست می‌شوند.

• پرهیز از آب و آفتاب

یکی دیگر از نکاتی که در مورد تاتو باید به خاطر بسپارید این است که هنگام دوش گرفتن، آب به صورت مستقیم روی پوست نریزد و یا پوست، زیادی در آب نماند. همین‌طور تا زمانی که زخم تاتویتان، خوب نشده، باید از تابش نور آفتاب به طور مستقیم، رفتن به دریا (به خاطر شوری آبش) یا شنا در استخر (به خاطر کلردار بودن آب آن) پرهیز کنید.

البته رفتن به سونا و اتاق‌های بخار، به همان اندازه، برای تاتوی شما مضر است. هرگز سعی نکنید که زخم روی تاتویتان را بکنید چون این زخم‌ها بین ۱ تا ۳ هفته بعد از تاتو از بین می‌روند.

فقط در صورت مشاهده تورم و یا قرمز شدگی در محل تاتو از تکه‌های یخ کمک بگیرید تا این حالات برطرف شوند. اما در صورتی که کوچک‌ترین نشانه‌ای از عفونت در محل تاتو شده پیدا کردید، بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید. چون بسیاری از تاتوها با اینکه با رعایت بهداشت انجام می‌شود، اما بعد از پایان کار، فرد از پوست خود مراقبت‌های لازم را به عمل نمی‌آورد و عفونت‌هایی در زخم تاتو ایجاد می‌شود.

حتی در بعضی موارد، با وجود مراقبت‌های بعد از تاتو، ممکن است پوست باز هم دچار مشکل شود؛ چرا که به جوهر تاتو حساسیت نشان داده است. بنابراین اگر پوست شما، به اصطلاح <حساس> است بهتر است از خیر این کار بگذرید.

• جلوگیری از انتقال بیماری‌ها

اما در موارد دیگر می‌توانید برای جلوگیری از انتقال بیماری‌های عفونی، سوالاتی از آرایشگرتان بپرسید. مثلاً اینکه وسایل مورد مصرف برای تاتو، مثل سوزن‌ها، يك‌بار مصرفند؟ یا دقت کنید که حتماً آرایشگر از دست‌کش استفاده کند و قبل از اینکه تاتو را شروع کند، تمام سوزن‌ها را همان لحظه از بسته‌بندی‌شان خارج کرده باشد. حتماً به بهداشت مکانی که در آن <خالکوبی> صورت می‌گیرد نیز دقت کنید، چون اصلاً نمی‌ارزد که شما به خاطر این مسائل کوچک، تا آخر عمرتان از بیماری وحشتناکی مثل سیفلیس و ایدز و باقی بیماری‌های عفونی رنج ببرید.

• عوارض درازمدت

موارد دیگری هم هست که برای مراقبت از تاتو در درازمدت، لازمند، چرا که اکثر آرایشگران فقط نکاتی را به فرد خاطر نشان می‌کنند که برای مراقبت در هفته‌های ابتدایی بعد از تاتو مناسب است و معمولاً افراد فکر می‌کنند که بعد از این مدت، پوستشان مثل گذشته می‌شود و می‌توانند به تمامی کارهای گذشته خود ادامه دهند.

اما کارهایی مثل <فعالیت تحت تابش نور مستقیم خورشید> از جمله نکاتی است که یک فرد با پوست تاتو شده باید از آن بپرهیزد و اگر مجبور به این کار است، سعی کند، حتماً محل تاتو شده پوستش را با ضدآفتاب‌ها بپوشاند؛ چرا که نور آفتاب می‌تواند به مرور زمان تاتو را کمرنگ و سپس از پوست محو کند.

البته این اتفاق در عرض یک هفته رخ نمی‌دهد بلکه در طول مدت زندگیتان ممکن است پیش بیاید.

به هر حال، کرم‌های ضدآفتاب با SPFهای مختلف، مدت زمان متفاوتی از پوست در مقابل تابش اشعه‌های خطرناک خورشید محافظت می‌کنند. مثلاً ضدآفتابی با SPF۲، می‌تواند از پوست به مدت ۰۲ دقیقه در مقابل تابش اشعه خورشید محافظت کند و کرمی با SPF۶ به مدت یک ساعت این کار را انجام می‌دهد. به همین ترتیب که SPFها افزایش می‌یابند، قدرت کرم ضدآفتاب نیز برای محافظت پوست زیاد می‌شود. بنابراین استفاده از ضدآفتاب‌ها می‌تواند بسیار مفید واقع شود.

اما به عنوان آخرین نکته توجه داشته باشید که سری را که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند، یعنی متخصصان توصیه می‌کنند که تاتو را اصلاً شروع نکنید تا این همه دردسر تازه به دنبال آن به سراغتان نیاید، دردسرهایی که شاید تا آخر عمر با شما بمانند و جزئی از زندگیتان شوند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230385>



اصول نگهداری پوست در فصل سرما

با سرد شدن هوا مراجعه افراد به کلینیک‌های پوستی نیز بیشتر می‌شود. ورزش بادهای سرد و خشک در فصول پاییز و زمستان و اقامت طولانی در اتاق‌هایی که به دلیل گذاشتن وسایل گرمایشی گرم و خشک شده از مهمترین دلایل بروز خشکی و چروک زودرس پوست است. بهترین و مناسب ترین راه برای جلوگیری از خشک شدن پوست، استفاده از کرم‌های مرطوب کننده مناسب است. کرم‌های مرطوب کننده با ایجاد یک لایه در سطح پوست سرعت دفع آب از اپیدرم را کاهش داده و با افزایش قدرت نگهداری آب مانع از خشکی و از بین رفتن شادابی پوست می‌شود. یک مرطوب کننده خوب باید حاوی آب، ترکیبات جذب کننده رطوبت و امولسیون‌های تغذیه کننده پوست باشد. در هنگام خرید توجه به روز و شب بودن کرم‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. در هنگام روز باید از کرم‌های مرطوب کننده که حاوی ضدآفتاب بوده و پوست را در برابر اشعه UV خورشید محافظت نماید،



استفاده کرد.

در صورت استفاده مستقیم نیز بهتر است ضدآفتاب با SPF ۱۵ بر روی پوستتان بمالید. برای مرطوب کردن پوستتان در شب نیز کرم های حاوی اسید هیدروکسی آلفا که جزء لایه بردارهای طبیعی بوده و سلول های مرده پوست را بازسازی می کند و موجب بهبود لایه بیرونی پوست می شود، تهیه نمایید. هرگز برای مرطوب کردن پوستتان از آب و صابون استفاده نکنید زیرا شست و شوی بیش از حد باعث از بین رفتن لایه چربی محافظ



پوست شده و روند خشک و پوسته پوسته شدن پوست را سرعت می بخشد. به جای استفاده از صابون از شیرپاک کن برای تمیز کردن صورتتان استفاده کنید. از خورهای گیاهی که موجب افزایش آب رسانی به پوست می شود، غافل نشوید. گنجاندن مواد غذایی حاوی ویتامین A و E نظیر سبزیجات دارای برگ سبز، سیب زمینی، هویج، خشکبار، انگور و مرکبات نیز کمک بزرگی به حفظ طراوت و زیبایی پوست در فصول سرد می کند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=95746>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از چربی پوست و مو

افرادی که پوست و موی چرب دارند گاهی اوقات حتی طرف چند دقیقه پس از شست و شو سطح براقی از چربی بر روی پوست و یا موهای آنها دیده می شود. فرایندی که در این شرایط در بدن رخ می دهد بدین گونه است که آندروژن ها یا هورمون های مردانه، تولید چربی ترشح شده از غدد چربی پوست را کنترل می کنند. افزایش میزان هورمون آندروژن می تواند پوست را به تولید چربی بیشتر تحریک کند. برای مثال ممکن است این حالت در طول مدت دوران بلوغ تشدید شود برخی افراد پوست چربتری دارند و علت آن این است که تعداد غده های چربی که در پوست این افراد است بیشتر بوده و در نتیجه چربی بیشتری تولید می کنند.

سایر علائم و نشانه هایی که با این حالت در ارتباط است اینست که افرادی که پوست و موی چربتر دارند عموماً متوجه این موضوع می شوند که پوست و



موی آنها ظرف چند دقیقه یا چند ساعت پس از شست و شو براق و چرب به نظر می‌رسد. درباره دلایل و خطرات این حالت باید اظهار داشت که همانطور که گفته شد دلیل داشتن پوست و موی چرب ترشح زیاد از حد هورمون آندروژن است. درصد چربی در پوست و موی هر فرد متفاوت بوده و به عواملی چون فصول سال، خورشید و باد، دما و رطوبت بستگی دارد به طوری که پوست در هوای گرم و مرطوب چرب‌ترین حالت را دارد.

برای پیشگیری از بروز این حالت چه باید کرد؟

در بسیاری از مواقع پیشگیری از چربی پوست و مو قابل پیشگیری نیست. این حالت در واقع بخشی از پدیده دوران بلوغ است و با بالا رفتن سن و تغییر سطح ترشحات هورمونی به خودی خود از بین می‌رود و با این حال راههای پیشنهاد شده برای کاهش میزان چربی در پوست و مو شامل مراحل زیر است:

۱_ شست و شوی روزانه با شامپو را دنبال کنید.

۲_ از شانه کردن‌های افراطی و به دفعات زیاد مو در طول روز بپرهیزد.

۳_ صورت را چندین بار در روز با آب و صابون ملایم بشوید و سپس بلافاصله با حوله خشک کنید.

۴_ از دستمال‌های مرطوب و پاك كننده يك بار مصرف برای پاك كردن چربی اضافه از روی پوست صورت در زمان‌هایی که خارج از منزل هستید، استفاده کنید.

۵_ از كاغذهای يك بار مصرف جذب كننده برای جذب چربی اضافی استفاده کنید.

۶_ تا حد امکان از آرایش کردن بپرهیزد.

۷_ در صورت نیاز از مواد آرایشی استفاده کنید که سوراخ‌ها و منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند.

۸_ از مواد آرایشی با محتوای چربی و روغنی مانند کرم استفاده نکنید.

۹_ پیش از رفتن به رختخواب تمام مواد آرایشی را از روی صورت پاك کنید.

روش تشخیص این حالت همان بروز ظاهری چربی زیادی بر روی پوست و مو است. این وضعیت تأثیرات بلندمدت جدی و خطرناك ندارد اگر چه پوست چرب اغلب با بروز آکنه بر روی پوست ارتباط دارد. چربی پوست و مو عارضه‌ای مسری و واگیردار نیست و در نتیجه خطری اطرافیان فرد را تهدید نمی‌کند.

روش‌های درمان چربی پوست و مو همان اقداماتی است که برای پیشگیری به کار گرفته می‌شوند که شامل شست و شوی روزانه با شامپو و تمیز کردن مکرر پوست صورت است.

به علاوه مصرف قرص‌های ضد بارداری می‌تواند در برخی زنان درصد این چربی را کاهش دهد. اما باید توجه داشت که مصرف این قرص‌ها می‌تواند اثرات جانبی شامل تهوع، گرفتگی معده، خارش و ترشحات مهبل و نیز حساسیت و دردناك شدن سینه‌ها را به همراه داشته باشد.

برای بسیاری از افرادی که دچار این حالت هستند، متوقف کردن درمان موثر باعث بازگشت علائم این عارضه می‌شود. به علاوه درمان این حالت قطعی نیست و می‌توان در هر زمان آن را متوقف کرد. به علاوه افرادی که دچار این حالت هستند می‌توانند قبل از درمان، در دوران درمان و پس از آن در فعالیت‌های طبیعی شرکت کنند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=227554>

خشکی پوست یک بیماری پوستی واحد نیست بلکه واژه‌ای است که به پوستی اطلاق می‌شود که در لمس و معاینه خشن و خشک و نمای آن کدر و پوشیده از پوسته‌های ظریف و گاهی ترک باشد. عوامل و بیماری‌های متعددی هستند که می‌تواند موجب بروز پوست خشک شود ولی مهم‌ترین عامل ایجاد خشکی پوست، پیشرفت سن است....

اختلالات جزئی که در ساختمان و عملکرد پوست در افراد مسن ایجاد می‌شود و همچنین کاهش میزان آب لایه‌های سطحی پوست موجب می‌شود تقریباً تمام افراد مسن به طور طبیعی با این مشکل مواجه شوند و در قسمت قدامی ساق‌پاهایشان این خشکی به خوبی قابل رویت شود. گاهی این خشکی همراه با خارش شدید است (مانند مشکلی که خواننده محترم سلامت، خانم خزانه پرسیده‌اند) و البته این حالت به خوبی به مرطوب کننده‌ها جواب می‌دهد. از شما خواهش می‌کنم برای رفع مشکل خود با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید تا ایشان برایتان برنامه درمانی تنظیم کند. بهتر است بدانید اصولی اصلی درمان خشکی پوست عبارت است از مشخص کردن عامل اصلی ایجاد کننده خشکی پوست و حذف آن. مثلاً امکان دارد شما دچار اختلالی در غدد درونی مانند کم‌کاری تیروئید باشید. این مشکل تیروئید می‌تواند با خشکی پوست و ریزش موها و تورم پوست همراه باشد. در این موارد علاوه بر استفاده از مرطوب کننده‌ها، با تصحیح عملکرد غده تیروئید از طریق تجویز داروهای مخصوص

درمان خواهید شد. حتی امکان دارد به دلیل استفاده از استخرهای آب گرم حاوی کلر پوست شما خشن و خشک شده باشد. در این مورد توصیه می‌کنم پس از استخر، با آب ولرم دوش بگیرید و بدن را با مواد پاک‌کننده ملایم بشویید و ظرف سه یا چهار دقیقه پس از خشک کردن پوست از ترکیبات مرطوب کننده استفاده کنید. اصل بعدی درمان شما، تنظیم میزان رطوبت محل کار یا منزل است و اینکه دقت کنید هرگز در هنگام شستشو از ترکیبات پاک‌کننده قوی استفاده نکنید و در مورد نوع صابون یا شامپوی خود با پزشکتان مشورت کنید.



دکتر حسن صیرفی

متخصص پوست و مو، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119533>

 **vista.ir**
Online Classified Service

الفبای مراقبت از پوست را بیاموزید

بسیاری از خانمها در طی ماه های خشک و خشن زمستان تمایل به حفظ پوست خود از عوامل محیطی دارند. شاید تعداد زیادی از شما با استفاده از یک مرطوب کننده فکر کنید راه حل مناسب برای مراقبت از پوستتان را پیدا کرده اید.

مراقبت از پوست نیاز به یک برنامه منظم روزانه دارد. اعمالی که بدون وقفه هر روز باید تکرار شوند. خبر خوب اینست که این اعمال فقط ۵ دقیقه طول می کشد و شامل ۴ مرحله آسان و مطلوب می باشد اگر شما محصول مراقبت پوست متناسب با نوع پوست خودتان را انتخاب کنید این برنامه ساده نتایج فوری و مشهودی را به دنبال خواهد داشت.

گام اول، بخار؛ قبل از رفتن به رختخواب بهترین زمان برای اجرای برنامه مراقبت پوستی می باشد زیرا این امکان را به شما می دهد تا پوست را از آرایش و آلودگیهای محیطی که در طول روز روی آن جمع شده اند پاک کنید. در پایان هر روز از دستگاه بخور مخصوص صورت یا حوله مرطوب حاوی بخار آب استفاده کنید و آنرا به نرمی نزدیک صورت نگهدارید این کار را به مدت ۱



دقیقه انجام دهید بگذارید بخار به داخل منافذ پوست که کاملاً باز شده اند نفوذ کند.

گام دوم، پاکسازی؛ کمی آب گرم به صورت و گردن بپاشید سپس مقداری پاک کننده مناسب با نوع پوست را داخل دست ریخته با کمی آب مخلوط کنید تا کف کند بعد صورت مرطوب را با این محلول ماساژ دهید از انگشتان یا اسفنج مخصوص صورت استفاده کرده و با حرکات دورانی به مدت ۳۰ ثانیه صورتتان را ماساژ دهید. حتماً این کار را روی ناحیه گردن نیز تکرار کنید سپس با آب گرم صورت شسته و با یک حوله نرم پوست را خشک کنید. سعی کنید همیشه از پاک کننده های مخصوص به جای صابون برای پاک کردن پوست استفاده نمایید و از تماس این پاک کننده ها به مناطق اطراف چشم بپرهیزید.

همیشه از پاک کننده های مخصوص به جای صابون برای پاک کردن پوست استفاده نمایید.

گام سوم، قوام دهی؛ با پنبه آرایشی آغشته به یک تونیک بدون الکل از داخل صورت به سمت بیرون بمالید (تونیک که دارای الکل می باشد باعث خرابی و خشک شدن پوست می شود) این مرحله تمام آلودگیهای به جا مانده بر روی پوست که باعث بسته شدن منافذ آن می شود را پاک کرده و پوست را برای مرحله مرطوب سازی آماده می کند.

گام چهارم، مرطوب سازی؛ حالا کمی مرطوب کننده متناسب با پوست خود را با حرکات دورانی به صورت و گردن بمالید دقت کنید به مقدار زیاد استفاده نکنید زیرا مقدار زیاد مرطوب کننده بدتر از استفاده نکردن آن است. فقط وقتی پوست شما کاملاً پاک شده است، مرطوب کننده به عنوان یک نرم کننده و محافظ کار می کند.

با این اعمال می توانید اطمینان داشته باشید که تمام مراحل مراقبت از پوست خود را انجام داده اید. اگر از پوست خود بطور منظم و دقیق مراقبت کنید مطمئن باشید که تمام طول زمستان، تابستان، بهار و پاییز شاداب و سلامت خواهید بود.

سعیده موسوی

<http://vista.ir/?view=article&id=217357>

 **vista.ir**
Online Classified Service

امداد به پوست

پوست آئینه درون و مانیتوری از فرهنگ و روشهای زندگی ما می‌تواند باشد، بیشتر ما وقتی زحمت رسیدگی به پوستمان را به خودمان می‌دهیم که کمی از وقتش گذشته و می‌توان گفت چین و چروک و کک‌مک‌ها تقریباً رو به تثبیت شدن بر روی پوستمان هستند. «البته با بالا رفتن اعداد سن نمی‌توان جنگید» ولی شرایط عود و تشدید عوامل را می‌توان کاست.

باید مراقبت و امداد به پوست را در نوجوانی آموخت. البته از همین امروز هم می‌توان شروع کرد و رسیدگی به پوستمان را جزء عاداتمان قرار دهیم مثل مسواک زدن، نرمش و ورزش کردن. همه ما می‌دانیم که استفاده از لوازم آرایشی لایه‌هایی از مواد صنعتی خارجی و مصنوعی را بر روی پوست، قرار می‌دهد. پس لازم است روزی ۱-۲ بار این مواد را از روی پوستمان پاک کنیم. پاک‌کننده‌هایی هستند که علاوه بر خاصیت پاک‌کنندگی، رطوبت پوست را هم نگه می‌دارند، چون به هیچ وجه نباید تحت شرایطی که از روی انتخاب ناآگاهانه ایجاد می‌شود رطوبت پوست را کاست. بهتر است با اطلاع از جنس پوستمان نوع پاک‌کننده را انتخاب کنیم چون غیر موادآرایشی، آلاینده‌های محیط،



هوا و امواج نورهای مضر هم در آسیب به پوست ما، دخیل هستند و می‌بایست آنها هم بطور اصولی از روی پوستمان پاک شوند. از شستشوی دائمی پوست با صابون خصوصاً صابون‌های ناشناخته و غیر پوستی برای تمیز کردن پوست جداً پرهیزید، چون صابون‌ها معمولاً دارای مواد قلیایی است، در صورتیکه PH پوست، اسیدی یا نوع دیگر می‌باشد، در این شرایط ما پوست را دچار استرس و بحران می‌کنیم. پس در انتخاب نوع شوینده و پاک‌کننده‌ها توجه داشته باشیم

پوستمان را، خشک و مرطوب نگه داشته، تقویت کرده و تازه نگه داریم. برای این کار نهایتاً و حتی المقدور از آب ساده استفاده کنیم ولی ماسک‌های میوه می‌تواند در تقویت و تازه نگه داشتن پوست به ما کمک کند، البته مواد و ماسک‌هایی که الکل داشته باشند، شدیداً باعث خشکی و تقویت چروک‌های صورت خواهند شد

تحت شرایط و زیر نظر متخصصین، لایه‌های کهنه جوشگاه‌ها و کک مک‌های ناجور را از روی پوست می‌توان زدود و بدین ترتیب پوست را شفاف‌تر کرد که البته نباید این ماده باعث صدمه به پوستمان شود.

استفاده از ضدآفتاب‌ها می‌تواند در آب‌رسانی و مرطوب نگه‌داشتن پوست، به ما کمک کند. البته این مرطوب‌کننده در طول روز و تحت اشعه‌های نوری مختلف با توجه به شرایط، ضروری است اما در شب لازم نیست که تمام سطح پوست را آغشته به ضدآفتاب نمایید، فقط روی گونه‌ها و دور چشم‌ها را کمی مرطوب نمایید و در انتخاب مرطوب‌کننده‌ها و ضدآفتاب‌ها با توجه به شناختی که از نوع پوست خود دارید حتماً دقت نمایید.

وقتی که صورتان را با آب ساده می‌شوئیم با حرکات شدید و کشیدگی‌های خاصی پوست را به عادات غیرمعمول که منجر به چروک‌هایی در طولانی مدت روی پوست می‌شوند، دچار می‌کنیم. این حرکات را موقع خشک نمودن پوست با حوله و کرم زدن هم تکرار می‌کنیم. بنابراین می‌بینید که روزی چند بار و چه بی‌رحمانه دائماً به جنگ پوست خودمان می‌رویم و حتی با اخم و حرکات غیرضروری و حالات خاصی بر روی پوست خود خطوطی را ایجاد می‌کنیم و در نتیجه می‌بینیم فردی با داشتن سنی کم، به علت بی‌توجهی، دارای پوستی خسته و تکیده می‌باشد. داشتن تغذیه نامناسب، نقش صددرصد مستقیم بر روی پوست ما دارد.

استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین و دارا بودن تغذیه از مواد آب دار به طراوت و شادابی پوستمان کمک می کند. اگر تهیه میوه جات مقدور نیست یا در دسترس نیست حتی المقدور از خوردن ماست و آب ساده غافل نباشیم و بدانیم که استفاده از الکل، دخانیات به هر شکل، قهوه و چای بر روی پوست چهره، لثه ها و ناخن ها اثر نامطلوب گذاشته و باز دشمنان سمجی برای پوست و چهره ما می باشد. خواب های بد و ناکافی، استرس، نداشتن ورزش و رژیم غذایی چرب و پر از کربوهیدرات، برای سلامت پوست مضر می باشد.

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=275053>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انواع پوست

• چهار گروه اصلی پوست عبارتند :

▪ پوست طبیعی و معمولی

▪ پوست چرب

▪ پوست خشک

▪ پوست ترکیبی

• تعیین نوع پوست

برای تعیین پوست ، صبح که از خواب بیدار شدید دستمال خشکی را روی پوست صورتتان بکشید اگر دستمال چرب شد پوستتان چرب است اگر روغن و چربی فقط در قسمت وسط دستمال جمع شد پوست تان ترکیبی است و اگر روی دستمال چربی دیده نشد پوستتان یا خشک است یا معمولی ، اگر بعد از کشیدن دستمال بر صورتتان احساس کردید پوستتان کشیده شد و خشک شد پوستتان خشک است و اگر پوست صاف است و انعطاف خود را دارد پوستتان از نوع معمولی است .



▪ پوست معمولی

پوست معمولی بهترین نوع پوست است که همه آرزوی داشتن آن را دارند . نرم و لطیف با کشیدگی طبیعی با منافذ ریز که به سختی قابل رویت هستند بدون لکه و قسمت های ناچور و تکه تکه ، پوست طبیعی ظاهری صاف و نرم ، ارتجاعی و همواری دارد که نه چرب است و نه خشک. هرچند پوست معمولی بسیار زیبا است ولی احتیاج به مراقبت دارد هرگونه اهمال و غفلت از پوست با پا به سن گذاشتن منجر به چروکیدگی می شود.

▪ پوست چرب

در این نوع پوست منافذ درشت و مشهودی است و این نوع پوست گرایش به کلفت و زمخت شدن بافت دارد. این نوع پوست غدد چربی بسیار فعالی دارد که موجب تولید روغن و چربی بیش از حدی می شود و پوست با ظاهری درخشان روغندار نمایان می شود. در پوستهای چرب، جوش و لکه جوشهای سرسپاه و سفید دیده می شود. با نگر داری و مراقبت صحیح از پوست های چرب می توان آن را تمیز نگه داشت و چربی

اضافی آن را تحت کنترل نگه داشت و سیما و چهره ای صاف و تمیز داشت .

• پوست خشک

برخلاف پوست های چرب ، پوست خشک فاقد ترشح چربی می باشد که موجب می شود پوست سفت و پوسته پوسته و خشک و شکننده شود و رنگ چهره خشک و کدر شود. خشکی پوست با تابش نورخورشید ، باد، بالا بودن دمای هوا ، تهویه مطبوع و کمبود مصرف آب و استفاده از صابون های تند و شیمیایی بیشتر می شود. مراقبت صحیح و استفاده صحیح از محصولات می تواند پوست خشک را هیدراته کرده و جان دهد و میزان انعطاف و رطوبت آن را بالا ببرد.

• پوست ترکیبی

اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی می باشد بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است و معمولا نواحی پیشانی، بینی و چانه چرب و در نواحی گونه، دور چشم و دور دهان خشک می باشند. مراقبت و استفاده صحیح از محصولات و فرآورده ها کمک می کند تا نواحی خشک را مرطوب و همچنین چربی نواحی روغنی را کنترل کنید تا پوستی متعادلی داشته باشید.

• مراقبت های اصلی و مهم از پوست

مراقبتی که از پوست می خواهید در مرحله نخست بسته به نوع پوستی است که شما دارید .اگرچه در ابتدا مراقبت های کلی پوست را بیان می کنیم . کارهای مراقبت و نگهداری روزانه پوست بیشتر از ۱۰ دقیقه طول نمی کشد و فقط سه مرحله در صبح و عصر دارد.

۱. تمیز کردن

پاک کردن پوست بهترین روش برای از بین بردن سلولهای مرده از سطح پوست می باشد. همچنین گرد و غباری که منافذ پوست را گرفته اند را باز می کند. اگر غبار و کثافات روی پوست انباشته شوند و منافذ بسته شود غدد راه پیدا نمی کنند که به روی پوست بیایند و در برابر عفونت ها از پوست دفاع کنند همچنین این غدد باعث طراوت بخشیدن به پوست می شوند.

۲.استفاده از لوسیون ها

پس از پاک کردن آرایش و گریم صورت و گرد و غبار از لوسیون های مخصوص باید استفاده شود . همچنین حالت حفاظتی به پوست می دهد لوسیون ها و سفت کننده ها PH پوست را تنظیم می کنند. و باعث از بین بردن بقایای آرایش و پاک کننده های روغنی و صابون می شود که از بین نرفته روی پوست باقی می مانند .

پس از تمیز و پاک کردن صورت با لوسیون، صورت را با آب بشویید که پوست حالت سفت شدگی بگیرد. این عمل موجب می شود منافذ پوست بسته شود و پوست سفت شود و از خیلی مواد کثیف و آلوده ای که هوا را آلوده کرده اند در امان نگه می دارد.

انواع مختلف لوسیون ها و پاک کننده ها در بازار موجودند ولی ما پیشنهاد می کنیم از فرآورده هایی که در ترکیباتشان الکل دارند استفاده نکنید زیرا الکل پوست را خشک می کند و به رنگدانه های زیر پوست آسیب می رساند.

۳.مرطوب نگه داشتن

آب یکی از بهترین مرطوب و تازه نگه دارنده های پوست بشمار می رود. پوستی که خوب مرطوب باشد نرم و لطیف و صاف است و درخشندگی از خود دارد ، سن را پایین تر نشان می دهد. کسانی که از خشک شدن پوستشان جلوگیری می کنند سن شان کمتر بنظر می رسد.

اگر آب در بدن کم باشد پوست خشک و شکننده می شود .

نوشیدن حداقل ۶ لیوان آب در روز و مصرف میوه ها و سبزیجات به داشتن پوستی سالم و شاداب کمک می کند و از دست دادن رطوبت مورد نیاز پوست جلوگیری می کند.

پوست برای به دست آوردن رطوبت مورد نیازعلاوه بر مایعاتی که مصرف می شود به مرطوب کننده های دیگری که رطوبت را جذب کنند و در روی سطح پوست نگه دارند احتیاج دارد.

پوست های جوان با مواد و فرآورده های ساده رطوبت مورد نیاز را بازمی یابند ولی پوست های مسن تر به مواد مغذی تری احتیاج دارند.

مرطوب کننده های متعددی هم ارزان قیمت و گران قیمت در بازار موجودند که دارای چنین ترکیباتی هستند : گلیسرین و روغن گیاهان ، گلاب ، ویتامین E، سوربیتول که از گیاهان تهیه می شود ، عسل ...

اطلاعاتی که در اینجا آمده با هدف آموزش جمع آوری گردیده و برای تشخیص و تجویز دارو و معالجه بیماری در پوست بدن شما نمی باشد و هیچ

گونه معرفی یا ضمانتی برای محصولات و فرآورده هایی که ذکر گردیده نمی باشد و ادعای هیچ گونه درمان نداریم ولی بسته به نیاز شخصی می توانید از محصولات ذکر شده استفاده کنید . برای استفاده از محصولات و درمان بیماریها ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=225861>



انواع رنگدانه های پوستی

اصولا علت رنگدانه های پوستی بر دو محور رنگدانه با منشا داخلی (Endogenous pigments) و یا با منشا خارجی (Exogenous) تقسیم بندی شده است که در این جا به توضیح هر کدام می پردازیم

۱- رنگدانه با منشا داخلی : ضایعات رنگدانه ای پوست با منشا عوامل داخلی به طور عمده ناشی از افزایش فعالیت ملانین ها ، هموسیدرین ها ، مخلوطی از دو فاکتور فوق و یا ناشی از استفاده از دارو می باشد . ضایعات رنگدانه ای به علت عوامل درونی با درگیر نمودن قسمت و لایه معینی از پوست ویژگی های خاصی را به نمایش می گذارد .

- در ناحیه اپیدرم : ضایعات رنگدانه ایجاد شده در این لایه عبارتند از کک و مک ، ضایعات پوستی ناشی از نور خورشید ، ضایعات پوستی بصورت شیر قهوه ، خالهای Junctional و خال Spilus و کراتوز سبورئیک .

در ناحیه درمو اپیدرمال : ضایعات رنگدانه ایجاد شده در این لایه عبارتند از ضایعات کلو آسما (عمدتاً بعد از حاملگی ظاهر می شود) ضایعات پوستی بعد از التهاب که به صورت ضایعات پررنگ دیده می شود خال Becker و خال Nevocellular

- در ناحیه درم : ضایعات رنگدانه ایجاد شده در این لایه بصورت زیر خواهد بود خال مخصوصی به نام Ita andd ota و ضایعات پوستی که پس از التهاب در این لایه باقی می ماند و نیز پر رنگی های پوستی (هیپر پیگما نتاسیون)

۲- رنگدانه با منشا خارجی : این گونه ضایعات رنگدانه ای که به علت فعالیت عوامل خارجی بوجود می آیند به چهار دسته تقسیم می شوند
الف : به علت ضربه ، التهاب و واکنش هایی که به دنبال ضربه یا فرورفتن جسمی در و پوست ایجاد می شود در نهایت منجر به پررنگی و یا بد رنگی در پوست خواهد شد .

ب : تاتوهای درمانی ، این گونه خالکوبی به هنگامی که فرد بیمار مدت طولانی تحت درمان با اشعه قرار گرفته به منظور مشخص نمودن محل برای ادامه درمان ضرورت ایجاد این گونه تاتوها مطرح می گردد .

ج : خالکوبی تزئینی ، این گونه خالکوبی که بطور عمده بر روی بدن انجام می گیرد و بروز شیوع مخاطرات و ضایعات ناشی از آن مفصلاً توضیح داده خواهد شد .

د : تاتو Tattoos خالکوبی بر روی ابروها به منظور نازک یا کلفت کردن آن بلند کردن طول ابرو و یا تغییر جهت و زاویه دار کردن آن و یا پر رنگ کردن ابرو و خط لب ها و ... را تاتو گویند .

منبع : مرکز اطلاع رسانی شمیم

<http://vista.ir/?view=article&id=1455>



انواع ماسک

• ماسکهای زیبایی:

ماسکها موادی هستند که معمولا از محصولات طبیعی تهیه میشوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن، افزایش جریان خون و تغذیه پوست به کار میروند. هر ماسک را باید به مدت بیست دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. میتوان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد. بهترین زمان برای استفاده از ماسک هنگام غروب است و دو بار در هفته کافی است.

در اینجا به برخی از ماسکهای مفید و رایج اشاره میشود:

• ماسک آناناس:

این میوه تاثیر جالبی بر جوشهای غرور به ویژه گلوله های چربی زیرپوستی (جوشهای کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید.

سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال میتوانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید.

• ماسک پرتقال:

یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوستهای نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوشهای غرور جوانی (آکنه) موثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

• ماسک آلو قرمز:

هفت یا هشت عدد آلو قرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملا با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری در بیاید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلا در پوست بینی، باز و زشت منظره شده موثر است و پوست را زیبا میکند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه میکنیم.

• ماسک خیار:

یک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تاثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

• ماسک زرده تخم مرغ:

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه میشود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تامین میکند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

• ماسک سیب:



یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خورد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاورید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.

حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت میشود و سبب طراوت و تقویت پوست میگردد.

• ماسک سفیده تخم مرغ:

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد.

سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید. این ماسک هم برای رفع چین و چروک صورت خوب است.

• ماسک هلو:

برای تهیه این ماسک کافیست سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. لازم نیست پوست هلوها را بکنید. اکنون هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

• ماسک لیموترش:

این ماسک برای پوستهای خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشویید.

• ماسک گلابی:

این ماسک هم برای پوستهای چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیباً شده توصیه میکنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

• ماسکهای ویژه پوست دست

- جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.

- جهت نرم و سفید کردن دست، مقدار عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دستها بمالید و سپس بشوئید.

- جهت نرم کردن دستهای زیر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چای خوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تتور ساده بنژوان مخلوط کرده و دستها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشوئید. (یک تا دو بار در ماه)

- جهت نرم کردن دستهای خشن و تیره میتوان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

کتاب:

بهداشت و زیبایی صورت به لطافت گل

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=89360>

انواع ماسک برای پوست چرب

• ماسک آلوئی قرمز :

برای تهیه ماسک آلوئی قرمز کافی است هسته آلوئی قرمز را درآوريد و سپس آلوها را له كنيد و چندقطره روغن بادام شیرین به آن اضافه كنيد و خوب مخلوط نماييد و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بروی پوست بماليد و آنگاه باپنبه آغشته به گلاب آن را پاك كنيد.

• ماسک لیمو ترش:

برای تهیه ماسک لیموترش آب ۲ لیمو را بگيريد و با ۱ قاشق عسل گرم، مخلوط كنيد و روی پوست بماليد و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاك كنيد.

• ماسک هویج :

ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط كنيد و با انگشت روی پوست بماليد و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاك كنيد.



• ماسک کدوخلوایی :

مقداری کدوخلوایی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده كنيد.

• ماسک سفیده تخم مرغ:

يك عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنييد پس از كف كردن به آن نصف لیوان لیمو ترش اضافه كنيد و به هم بزنييد و روی تمام پوست بماليد پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوئيد.

• ماسک پرتقال و لیمو:

دو قاشق آب پرتقال و يك قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نموده بصورت بماليد و بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوئيد.

• ماسک خیار:

خیار را پخته له كنيد ، به صورت ماسک روی صورت بگذاريد و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوئيد.

• ماسک زرده تخم مرغ و آوآکادو:

۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاك كننده كه به شكل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + ۱ عدد زرده تخم مرغ + يك چهارم قاشق آوآکادو له شده + مقداری روغن فندق (برای اینکه يك مخلوط نرم داشته باشيم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشوئيد.

(زرده تخم مرغ و آوآکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند ،خمیر پاك كننده ترشحات چربی پوست را خشك کرده ، روغن فندق این حالت را در پوست تعديل کرده و آن را تقویت می كند.)

• ماسک سیب :

يك عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط كنيد و سپس روی پوست صورتان بماليد و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشوئيد. (آیا می دانستيد كه زنبورها ممكن است مسافت ۵۵ هزار مایل (حدودا ۱۰۱۰۰۰ كيلومتر) را پرواز كنند و به روی بیش از ۲ ميليون گل بنشينند و

شاهد جمع آوری کنند که تنها برای درست کردن تقریباً نیم کیلو عسل کافی است. عسل حاوی قندهایی مانند فروکتوز، گلوکز و همچنین آب می باشد. علاوه بر اینها حاوی دیگر قندها، آنزیمها، مواد معدنی، ویتامین ها و اسیدهای آمینه می باشد.)

• ماسک گوجه فرنگی:

یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به مواد پاک کننده و مواد آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف مواد پاک کننده یا محلول های الکل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند.

در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک کن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا پمادساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویز کند. روی پوست های چرب که اینگونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم بتامازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81682>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انواع ماسک برای پوست خشک

• چگونه ماسک های زیبایی طبیعی بسازیم:

هر چند در فصل تابستان آفتاب دائمی نداشته باشیم ولی پوست و مو خشک، دی هیدراته و تیره خواهد شد.

پس بیاید با استفاده از این دستورالعمل های تماماً طبیعی که حاوی تنها چند چیز ساده و سهل الوصول است پوست و موی خود را درخشان و براق کنید.

• ماسک هلو:

هلو را له کرده چند دقیقه بر روی پوست می گذاریم.

• ماسک نارگیل:

گرد نارگیل را در شیر حل کرده خوب به هم بزنید تا خمیری شکل شود سپس آنرا بر روی صورت مالیده بگذارید تا خشک شود، سپس با آب ولرم بشوئید. آب خیار را باخامه مخلوط کرده مدت نیم ساعت محلول را بر روی صورت بگذارید. این ماسک خاصیت آبرسانی دارد. ماسک عسل و زرده تخم

مرغ: ۱ قاشق سوپخوری عسل (پوست را تحریک و نرم می کند)+ ۱ عدد زرده تخم مرغ (در پوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند)+ یک دوم قاشق چایخوری روغن بادام (در پوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند) + ۱ قاشق سوپخوری ماست (پوست را نرم و لطیف کرده و سپس آنرا



سفت و محکم می کند) تمامی این مواد را با هم مخلوط کرده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بر روی پوست خود بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید.

▪ ماسک توت فرنگی :

۸ الی ۹ عدد توت فرنگی را با استفاده از یک چنگال له کرده و ۳ قاشق سوپخوری عسل را به آنها اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. فقط زیاد هم نزنید چون ممکن است رونده و شل شود. بلافاصله بر روی پوست صورتتان بمالید و پس از چند دقیقه آن را بشویید.

(آیا می دانستید توت فرنگی برای رومی ها به خاطر خصوصیات و استفاده های پزشکی با ارزش بوده و به همان اندازه که مرکبات ویتامین C دارند، توت فرنگی هم دارد و خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش و روده ای را بطور چشمگیری کاهش می دهند.)

▪ ماسک سبزیجات :

منتخبی از سبزیجات مانند: کلم پیچ، هویج ها، خیارها، گوجه فرنگی، کرفس، کاهو، اسفناج ، جوانه لوبیا را کاملاً بشویید. سپس در یک مخلوط کن ریخته و آنها را خرد و ریز کنید تا له شود و یا اینکه در هاون ریخته و بکوبید سپس چند قطره روغن "jojoba" اضافه کنید. این مخلوط را بروی پوست بمالید و پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنرا بشویید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81685>



انواع ماسک برای پوست نرمال

▪ ماسک نعناع:

مقداری نعناع تازه را له کرده و یک قاشق سوپخوری روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید تا بصورت خمیر درآید، بعد روی تمام صورت قرار داده پس از نیم ساعت با آب ولرم شسته و بعد کمی گلاب بصورت بمالید، سپس از کرم تقویتی استفاده کنید.

▪ ماسک گیلان:

گیلاس حاوی ویتامین هی زیادی است. آن را به تنهایی له کرده روی تمام پوست به مدت نیم ساعت قرار دهید، سپس با آب ولرم شسته و کمی گلاب بزنید.

▪ ماسک زردآلو:

دو عدد زرد آلو رسیده را پوست کنده با مقداری کوبیده جوانه گندم و یک قاشق عسل مخلوط کرده خوب به هم بزنید تا به شکل خمیر در آید و روی تمام صورت بخوابانید پس از نیم ساعت شسته و کرم مرطوب کننده به



پوست بزنید.

▪ ماسک موز:

دو عدد موز متوسط را با یک عدد چنگال له کنید (البته زیاد له نکنید در غیر اینصورت بسیار رونده و شل می شود) اگر مایل بودید مقداری عسل

هم به آن اضافه کنید. بعد روی پوست صورتتان بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند سپس صورت خود را با آب سرد بشویید. (این ماسک را در یخچال نگهداری کنید.)

• ماسک هویج : ۲

الی ۳ عدد هویج بزرگ را پخته و سپس له کنید. بعد ۴ قاشق عسل به آن اضافه کنید و با هم مخلوط نمایید. به آهستگی بر روی پوست خود بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد صورت خود را بشویید. (آیا می دانستید: هویج میوه بومی افغانستان است. هویج اولین بار ۵ سال قبل از میلاد مسیح در نواحی مدیترانه کاشته شد و حدود در قرن ۱۶ انواع هویج به اروپا و انگلستان معرفی شدند. هویجها در طبیعت وحشی عمل می آیند و سرشار از ویتامین "A,C", ویتامین B و پتاسیم می باشد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81689>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست

چرا از لوازم آرایش استفاده می کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها بلافاصله پس از شست و شوی صورت با انواع کرم ها و پودرهای آرایش به جان صورتتان بیفتیم تا شاید بتوانیم لک ها و چین و چروک ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود که بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد.

اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سئوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا



افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از پاک کننده هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست و شوی صورت با آب میوه های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش های سرسياه و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب کننده ببوشانید.

صورتتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده ببوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش ها ببرید. انگشتتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید. انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت زاکه انجام دهید. زاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع

شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می شود، چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود. دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماهیچه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

هرگاه بیکار شدید به گذاشتن ماسک پردازید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می پردازیم:

• ماسک آناناس

آب آناناس را گرفته و روی صورتتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ۵ دقیقه صورتتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماهیچه های صورت است. خاصیت آرام سازی داشته و از خستگی پوست جلوگیری می کند.

برای صاف و براق شدن پوست ۶۰ گرم آناناس را آب گرفته و با ۶۰ گرم مغز بادام شیرین پودر شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتتان به خصوص نواحی تیره بزنید.

• ماسک سیب

نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای خوری ماست، یک قاشق چای خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستتان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای یک بار روی پوستتان بمالید.

• ماسک هلو

یک عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند یک کرم روی صورتتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماهیچه ها استحکام می بخشد.

برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای خوری آبلیموی تازه و یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی صورتتان بمالید. این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند.

• ماسک موز

دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید.

این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.

• ماسک شیر و سیب

یک عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد.

پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید.

حداقل هفته ای یک وعده به ماهی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است.

از ویتامین A و C غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سیب زمینی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می توانید پیدا کنید.

ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلاژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، فلفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به دلیل استعمال سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلاژن اند، بسیار مفید است.

روی نیز به تولید کلاژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند.

ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

اینجا همه از سایه فراری اند!

عقربه‌های ساعت یک بعدازظهر یکی از روزهای تعطیل مردادماه را نشان می‌دهد. خیابان‌ها، رستوران‌ها، پارک‌ها و... خلوت است. کسی تمایل ندارد در آن ساعت گرم روز از خانه خارج شود. ترجیح می‌دهند در منازلشان دور از آفتاب، مقابل باد خنک کولر استراحت کنند. اما حال و هوای اینجا با جاهای دیگر متفاوت است. جای سوزن انداختن نیست. دختران نوجوان و جوان با ساک‌های حصیری رنگارنگ یکی‌یکی وارد محوطه می‌شوند.



موبایل‌هایشان را تحویل می‌دهند و حوله به دست، در حداقل فضا، وسایل خود را روی زمین گذاشته و جلوی آفتاب دراز می‌کشند. با گرم‌تر شدن هوا، فضاها کوچک‌تر می‌شود تا جا برای همه باشد. اینجا یکی از استخرهای روباز معروف پایتخت است که روزانه به‌ویژه در ایام تعطیل تعداد زیادی مراجعه‌کننده که بیشترشان دختران جوان هستند برای برنزه‌شدن یا همان آفتاب گرفتن از نقاط دور و نزدیک شهر به اینجا می‌آیند. شناگران جمعیت بسیار کمی را تشکیل می‌دهند. اکثراً برای آفتاب گرفتن به این محل که به خاطر داشتن درختان کمتر مناسب است مراجعه می‌کنند. اینجا همه از سایه فراری‌اند حتی ناهار را هم زیر نور تند آفتاب میل می‌کنند. بعد انواع و اقسام آبمیوه‌ها پیدا می‌شود اما نه برای نوشیدن بلکه برای برنزه شدن! آب هویج، آب گوجه‌فرنگی، قهوه، روغن زیتون، روغن بچه، کرم‌های برنزه و...

خیلی‌ها حتی بدون پوشاندن موهایشان برای جلوگیری از خشک شدن در برابر اشعه‌های مضر آفتاب در معرض نور قرار گرفته‌اند و هزارگاهی با مواد مختلف و گاهی عجیب! برای تسریع در برنزه‌شدن اصرار می‌کنند. روی بدن برخی‌ها آثار سوختگی ناشی از آفتاب دیده می‌شود. پوست‌های برآمده و ملتهب به‌خصوص در ناحیه پا و کمر بسیار جلب‌توجه می‌کند، اما گویی این عوارض هم نظر آنها را از حس جذاب‌تر شدن تغییر نداده است! در میان مراجعه‌کنندگان زنان میانسال و حتی کهنسال دیده می‌شود، انگار در رقابت با دختران پایه‌پای آنها، گرمای شدید آفتاب مردادماه را به جان خریده‌اند.

هر نیم‌ساعت دختری جوان، بلند اسمی را صدا می‌کند. صاحب نام دوان‌دوان از محوطه آفتاب خارج می‌شود، آنها به رنگ گرفتن از طریق اشعه خورشید بسنده نمی‌کنند بلکه حاضرند مبالغ قابل توجهی برای قرار گرفتن در دستگاه سولاریوم تنها به مدت ۲۰ دقیقه پرداخت کنند تا به قول خودشان یک‌دست رنگ بگیرند. این در حالی است که هزینه استفاده از این دستگاه‌ها که عمدتاً در استخرهای روباز مورد استفاده قرار می‌گیرد به غیر از هزینه ورود به استخر، حدود ۱۰ هزار تومان برای هر نوبت است، بنابراین یک دختر برای جذاب‌تر شدن و رسیدن به رنگ دلخواه باید حداقل ۲۰ جلسه معادل ۴۰ ساعت در دستگاه سولاریوم قرار گیرد و ۲۰۰ هزار تومان هزینه کند.

هرچند استفاده از این دستگاه از سوی وزارت بهداشت به دلیل ایجاد خطر و تهدید سلامتی ممنوع شده و این وزارتخانه قول داده گروه‌های بازرسی، اماکن متخلف را پلمپ کنند اما کم و بیش همچنان مورد استفاده قرار می‌گیرد و حتی به منازل نیز سرایت کرده است.

برنزه شدن به‌ویژه برای دخترانی که قرار است در تابستان ازدواج کنند بسیار متداول و تبدیل به مد شده است.

از همه اینها گذشته در مدت ۸ ساعتی که برای هر سانس در نظر گرفته شده است، می‌توان با موارد زیادی گرم‌زدگی ناشی از قرار گرفتن برای مدت‌زمان طولانی مقابل آفتاب مواجه شد به طوری‌که شخص آسیب‌دیده به حالت نیمه‌هوش درمی‌آید و تنها کار از سوی ناجیان غریق که به قول

یکی از مسوولان استخرهای روباز کمک‌های اولیه را نگذرانده‌اند، آوردن آب قند است! اگر به مدت یک هفته به‌طور مرتب به یکی از این استخرهای روباز سر بزنید می‌توانید چهره‌های آشنایی ببینید که مشتری پروپا قرص این استخرها هستند که هر بار پوست‌شان نسبت به دفعه قبل تیره‌تر شده است. جالب اینجا است که آنها از تفاوت رنگ ابراز رضایت کرده و خوشحالند که پول‌شان بیهوده هدر نرفته است!

<ملیکا> ۲۳ ساله از خردادماه تاکنون برای دهمین بار است که به این استخر مراجعه می‌کند. رنگ پوستش به قهوه‌ای تند تبدیل شده و از نتیجه راضی است اما باز هم به رنگ دلخواه نرسیده است. او می‌گوید: پوستم بسیار سفید بود، به همین خاطر تصمیم به تغییر در رنگ پوستم گرفتم. من تنوع را دوست دارم!

آن یکی کمی جوان‌تر است و می‌گوید: عروسی خواهرم نزدیک است، وقت زیادی برایم نمانده، معمولاً تمام سانس را جلوی آفتاب می‌مانم تا زودتر نتیجه بگیرم. چند جلسه هم باید به سولاریوم بروم.

از دختر نوجوانی که هنوز رنگ پوستش تغییر نکرده است، می‌پرسم: از دراز کشیدن به مدت طولانی زیر آفتاب حوصله‌ات سر نمی‌رود؟ پاسخ می‌دهد: نه، خود را سرگرم می‌کنم. از ماندن در خانه که بهتر است. برایم مفرح است و هم زیباتر می‌شوم!

هیچ کدام‌شان از عوارض خطرناک برنزه‌شدن نمی‌هراسند، انگار همه چیز را فدای مدتی به ظاهر زیبا و جذابتر شدن می‌کنند.

• کشنده‌ترین نوع سرطان، سرطان پوستی است

به گفته متخصصان پوست، کشنده‌ترین سرطان، سرطان‌های پوستی است اما از آنجا که این نوع سرطان با چشم مشاهده می‌شود، سریع تشخیص داده و درمان می‌شود به همین خاطر در میان مردم وحشت زیادی ایجاد نمی‌کند.

جالب است بدانید که برنزه شدن و تیرگی پوست از طریق اشعه آفتاب یا سولاریوم به چه شکل ایجاد می‌شود؛ سلول‌های ملانوسیت بدن رنگدانه ملانین به رنگ قهوه‌ای ترشح می‌کنند که با افزایش تابش اشعه ماورای بنفش ترشح ملانین نیز افزایش می‌یابد. بنابراین هر چه رنگ قهوه‌ای از سوی سلول‌های ملانوسیت بیشتر ساخته شود، تیرگی پوست بیشتر می‌شود. به همین خاطر مردم ساکن آفریقا به خاطر داشتن این رنگدانه‌ها، از صدمات نور آفتاب در امان هستند و سرطان پوست در سیاه‌پوست‌ها نادر است. بدین ترتیب هر چه پوست سفیدتر باشد احتمال بروز سرطان پوست بیشتر است و اگر این افراد برای زیبایی یا هر دلیل دیگر در معرض مستمر و طولانی اشعه‌های نور آفتاب و سولاریوم قرار گیرند به دلیل کافی نبودن دفاع بدن، در سال‌های آینده زندگی‌شان به سرطان مبتلا می‌شوند.

دکتر سهیلا رضازاده، متخصص پوست و زیبایی درباره مضرات قرار گرفتن در برابر اشعه آفتاب می‌گوید: اشعه‌های آفتاب ریسک سرطان‌های پوستی را افزایش می‌دهد به همین خاطر قرار گرفتن در معرض آفتاب به مدت طولانی یا استفاده از دستگاه سولاریوم برای برنزه شدن را توصیه نکرده و آن را نامناسب می‌دانیم.

بر این اساس کسانی که پوست‌شان استعداد تجمع رنگدانه و لک تحت تاثیر تغذیه یا ژنتیک را دارند، آفتاب گرفتن امکان بروز لک‌های پوستی در زمینه ژنتیک را افزایش می‌دهد.

بیشتر عوارض ناشی از برنزه شدن پس از کمرنگ شدن پوست بدن خود را نشان می‌دهد. لک‌های قهوه‌ای تیره، آفتاب سوختگی‌های شدید و... از جمله عوارض سطحی است.

وی با بیان اینکه آفتاب گاهی می‌تواند تاثیر درمانی داشته باشد اضافه می‌کند: اشعه‌های آفتاب روی انواع مختلف آگرم‌ها می‌تواند نقش بهبودی داشته باشد. از سویی آفتاب ویتامین D را که از طریق لبنیات در پوست ایجاد می‌شود و همچنین استخوان‌سازی را فعال می‌کند. به همین خاطر به افراد پیشنهاد می‌کنیم در ساعاتی به غیر از ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر روزانه حدود ۲۰ دقیقه بخش‌هایی از بدن خود از جمله پاها را در معرض آفتاب قرار دهند.

به گفته این پزشک، در صورتی‌که در ساعات پادشده در معرض آفتاب قرار گرفتیم باید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کرده و به‌طور مرتب آن را تجدید کنیم چراکه در این چند ساعت، اشعه آفتاب به‌طور مستقیم می‌تابد و ویتامین‌های A و B بیشتر روی پوست جذب می‌شود که مضر است.

از این متخصص درباره استفاده از دستگاه سولاریوم برای برنزه شدن پرسیدیم که پاسخ می‌دهد: دستگاه سولاریوم همانند آفتاب عمل می‌کند که استفاده از آن را مجاز نمی‌دانیم. در بسیاری از کشورهای سردسیر همانند سوئد که روزهای آفتابی کمی دارند این دستگاه‌ها جایگزین آفتاب هستند و برای جبران ویتامین‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند اما به‌کارگیری این دستگاه برای تغییر رنگ روش درستی نیست.

دکتر رضازاده استفاده از روغن‌های مختلف و آب هنگام آفتاب گرفتن را در جذب نشدن اشعه‌های مضر موثر می‌داند و می‌گوید: یکی از عملکردهای

کرم‌های ضدآفتاب، برگرداندن نور آفتاب از روی پوست است. البته استفاده از نسکافه، قهوه و آب هویج در تسریع برنزه شدن موثر است و منجر می‌شود پوست از اشعه‌های مضر آفتاب کمتر آسیب ببیند. استفاده از کرم‌های اتوبرنزه هم می‌تواند باعث برنزه شدن شود بدون آنکه به پوست ضرری وارد کند.

وی شناکردن در استخرهای روباز را مناسب دانسته و خاطرنشان می‌کند: آفتاب در از بین بردن میکروب‌های داخل آب نقش اساسی دارد و شنا کردن در استخرهای روباز به خاطر ضدعفونی شدن بسیار مفید است. این متخصص درباره برگشت رنگ پوست به حالت طبیعی تاکید می‌کند: یقیناً افرادی که مدت‌زمان طولانی و به دفعات زیاد، در معرض آفتاب قرار گرفته‌اند در نتیجه برگشت به رنگ طبیعی پوست دیرتر انجام می‌شود. البته گاهی رنگ پوست همراه با لک‌های مختلف ناشی از آفتاب به حالت طبیعی برمی‌گردد که ماندگار است و نیاز به درمان از طریق لیزر و مزوتراپی دارد.

• سولاریوم ممنوع است

مسئول یکی از استخرهای روباز که روزانه از تعداد زیادی مراجعه‌کننده استقبال می‌کند درباره استفاده از دستگاه سولاریوم به اعتماد ملی می‌گوید: از زمانی که استفاده از این دستگاه ممنوع شده، دیگر خدماتی در این مورد ارائه نمی‌شود.

وی در خصوص موارد گرم‌زدگی و نحوه امدادرسانی به آنها اضافه می‌کند: موارد گرم‌زدگی زیاد اتفاق نمی‌افتد اگر هم کسی با مشکل مواجه شد با اورژانس تماس گرفته می‌شود چراکه ناجیان غریق دوره کمک‌های اولیه را نگذرانده‌اند.

او درباره تامین امنیت مراجعه‌کنندگان در استخرهای روباز می‌گوید: محوطه استخر از بیرون دید ندارد و دیوارهای اطراف آن بلند است، البته هنگام ورود هم تمامی افراد باید تلفن‌های همراه دوربین‌دار خود را تحویل دهند تا زمینه‌ای برای سوءاستفاده ایجاد نشود.

چندی پیش سردار نجفی، رئیس پلیس مرکز نظارت بر اماکن عمومی نیروی انتظامی درباره تامین امنیت این اماکن خاطرنشان کرده بود: ما چیزی به نام پلیس استخر نداریم اما بانوان پلیس از این اماکن بازدید می‌کنند و در صورت تخلف با آنها برخورد خواهند داشت.

به گفته وی، متصدی محیط‌های ورزشی یا تفریحی به‌خصوص استخر روباز، باید حریمی ایجاد کند که مطلقاً تهدیدکننده حریم خصوصی افراد نباشد و استفاده از دوربین مداربسته، دوربین عکاسی و... که به‌نوعی تعرض به حریم شخصی تلقی می‌شود باید ممنوع باشد. مسئول آن مجموعه موظف است بر اساس دستورالعمل‌ها کار کند و در صورت تخلف، او مسوول است.

• گزارش یک‌هزار و ۲۵۰ مورد تخلف در استخرها

رعایت بهداشت این اماکن از دیگر مباحث مهمی است که باید توجه ویژه‌ای نسبت به آن انجام شود چرا که محل آفتاب گرفتن و همچنین استخر می‌تواند زمینه انتقال بیماری‌های مختلف را فراهم کند. این در حالی است که در بسیاری از این استخرها، مراجعه‌کنندگان با بدن‌های روغنی و چرب که برای برنزه شدن مورد استفاده قرار می‌گیرند، وارد استخر می‌شوند. از سوی دیگر تعداد زیادی از افراد فضای مناسبی برای قرار گرفتن در معرض آفتاب پیدا نمی‌کنند به همین خاطر از اطراف استخر استفاده می‌کنند.

در این‌باره با مهندس غلامی مدیر نظارت بر اماکن عمومی وزارت بهداشت گفت‌وگو کردیم. او می‌گوید: استخرها جزو اماکن عمومی خاصی هستند که با توجه به وضعیت‌شان از لحاظ بحث انتقال بیماری‌های مختلف از جمله قارچی، پوستی، روده‌ای و عفونی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند.

به‌طور کلی بحث بهداشت در استخرهای روباز یا سرپوشیده تفاوتی ندارد، این در حالی است که احتمال گندزدایی در استخرهای روباز از طریق نور آفتاب وجود دارد اما از لحاظ آلودگی‌های ثانوی در معرض خطر بیشتری از جمله گرد و غبار و آلودگی محیطی قرار دارند.

وزارت بهداشت ضوابط خاصی برای استخرهای روباز به‌طور ویژه ندارد، ضوابط کلی است و بازرسان این وزارتخانه، به‌طور مرتب از این اماکن در سراسر کشور بازدید می‌کنند به‌طوری که در سال ۸۶ یک‌هزار و ۲۵۰ مورد تخلف استخرها به دستگاه قضایی گزارش شد که به تعطیل شدن ۴۳ استخر به صورت موقتی منتهی شد، البته بیشتر تخلفات مربوط به کیفیت آب بود.

به گفته این کارشناس، مسوولان استخرها باید ضوابط و دستورالعمل‌ها را رعایت کنند، آنها موظفند آب تمیز گندزدایی‌شده را در اختیار مراجعه‌کننده قرار دهند و افراد را مجبور کنند قبل از ورود به استخر وارد حوضچه شوند. باید نسبت به نصب مایع دستشویی با لوله‌کشی اقدام کنند. این مساله به‌ویژه در استخرهای روباز برای شست‌وشوی بدن چرب بسیار اهمیت پیدا می‌کند. بهتر است آب استخر همیشه در گردش باشد و آب راکد و مانده نباشد. متصدی موظف است تجهیزات لازم برای گندزدایی و شست‌وشوی مستمر استخر در اختیار قرار دهد. نباید

فراموش شود افراد قبل از ورود به استخر باید حتما دوش بگیرند تا بیماری‌های مختلف منتقل نشود. به‌ویژه بانوان که از لوازم آرایشی استفاده می‌کنند پیش از ورود به استخر باید صورت خود را به‌خوبی بشویند.

مهندس غلامی با تاکید بر اینکه وزارت بهداشت مجوز آفتاب گرفتن و برنزه شدن در محلی را هرگز صادر نمی‌کند، ادامه می‌دهد: مجوز بهره‌برداری استخرها از سوی سازمان تربیت‌بدنی داده می‌شود که طبق موافقت‌هایی که از قبل صورت گرفته پیش از فعالیت آن مکان باید از وزارت بهداشت استعلام شود.

بر این اساس از آنجا که آفتاب گرفتن برای سلامتی خطرناک است قطعا وزارت بهداشت مجوزی برای این کار صادر نمی‌کند. اما متأسفانه در سال جاری برای آغاز به کار استخرها از هیچ‌کدام از دانشگاه‌های شهید بهشتی، تهران و علوم پزشکی ایران استعلام نشد.

وی تصریح کرد: مجوز بهره‌برداری صرفا برای برنزه شدن ارائه نمی‌شود بلکه آن محل به‌عنوان استخر سرپوشیده یا روباز فعالیت خود را آغاز می‌کند.

منبع : روزنامه اعتماد ملی

<http://vista.ir/?view=article&id=333301>

 **vista.ir**
Online Classified Service

PH پوست و فواید آن

اصولا یک محلول یا اسیدی یا قلیایی است. اگر درجه قلیایی محلول بالا باشد، PH آن زیاد و اگر درجه اسیدی آن بالا باشد، PH آن کم است. صابون‌های معمولی که در آب به شکل محلول در می‌آیند، دارای واکنش قلیایی بوده، بنابراین به پوست حالت قلیایی می‌دهند و آن را برای ابتلا به عفونت مساعد می‌نمایند.

برای آنکه باکتری‌ها نتوانند در پوست ایجاد عفونت نمایند، پوست بدن به سه طریق PH خود را به حالت اسیدی نگه می‌دارد:

- اول: رسوخ (Co₂) و تنفس سطحی پوست بدن.
 - دوم: فعالیت میکروب‌هایی که جزء فلور طبیعی پوست بدن هستند و سبب ثابت ماندن PH اسیدی پوست می‌شوند.
 - سوم: ذرات حاصل طبقه شاخی و کراتین که خود PH اسیدی دارند.
- به این ترتیب، هرگاه PH پوست به حالت قلیایی تمایل



یابد، استعداد پوست نیز نسبت به صدمات و ضایعات پوستی افزایش می یابد. قلیایی شدن رو پوست یا اپی درم مسلما یک تاثیر موقتی است و برای پوست طبیعی به طور متوسط سه ساعت طول می کشد، اما بر روی پوست های خشک و حساس که از زمان قلیایی طولانی تری برخوردار هستند فعالیت میکروب ها نیز بیشتر می باشد. در هر حال پوست از هر



نوعی که باشد، باید تمیز شود، زیرا پاکیزگی که خود جزء مراقبت بهداشتی است، به زیبایی پوست کمک می نماید.

• چگونه می توان PH پوست را بین ۴,۲ تا ۵,۶ ثابت نگه داشت ؟

طبق تحقیقات جدید، پوست و موها دارای یک اسید طبیعی سطحی هستند که سبب حفاظت آنها در مقابل بیماری ها و به خصوص باکتری های مضر می گردد. برای هر چه زیباتر کردن پوست و موها باید به عنوان یک اصل پذیرفت که این اسید بعد از شستن، بتواند روی پوست حالت موازنه را برقرار کند و برای حصول این منظور باید با استفاده از محلول اسیدی که به قرار ذیل شرح داده می شود PH پوست را بین ۴,۲ تا ۵,۶ ثابت نگه داشت.

• محلول اسید برای ثابت نگه داشتن PH پوست و طراوت بخشیدن آن :

سرکه سیب یا سرکه سفید تقطیر شده : یک قسمت، آب جوشیده سرد شده یا آب مقطر: ۸ قسمت اگر روزانه عادت کنید که هر بار بعد از شستن صورت محلول فوق را با پنبه به صورت بمالید، با این روش شما حالت طبیعی و اسیدی پوست صورت خود را بازیافته و بدون شک پوست شما شفاف و تصفیه از لکه ها و ناصافی ها می شود.

راه دیگر برای حفظ PH پوست صورت (اسیدی) استفاده از ماست ترش و سایر ترشی های گیاهی مثل آبلیمو و... می باشد مشروط بر اینکه رقیق بوده و پوست را تحریک نماید و بهتر است برای این کار از آبلیموی تازه یا آب نارنج که تا سه برابر رقیق شده است استفاده نمود. در ضمن، شستن و پاک کردن صورت با شیر مانده و ترشیده هم موثر و مفید می باشد.

▪ تذکره ۱: لیمو شیرین، انگور، کاهو، لیمو عمانی و سیب نیز خاصیت اسیدی دارند و می توانند به پوست اسید لازم را برسانند.

▪ تذکره ۲: در استفاده از لیمو عمانی باید پوست خیلی چرب داشته باشید ولی در موارد دیگر میتوان از آب میوه استفاده کرد.

▪ تذکره ۳: اگر پوست شما حساس بوده و با مایعات ترش تحریک می شود می توانید آنها را با کمی عسل مخلوط کنید و به عنوان ماسک زیبایی از آن استفاده نمایید و پس از یک ربع ساعت، پوست را با آب گرم بشویید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=228621>

 **vista.ir**
Online Classified Service

SPF مناسب چیست؟

اگرچه کلیه محصولات بهداشت و نظافت فردی و شوینده های مختلف به منظور بالا بردن سطح بهداشت در خانواده و همچنین محافظت از پوست



و مو در مقابل اثرات سوء زیست محیطی طراحی و تولید می‌شوند اما، حتی بهترین محصولات از نقطه نظر ویژگی‌ها و کارایی آنها، چنانچه به گونه‌ای صحیح مصرف نشوند، وظیفه اصلی خود را انجام نداده و مصرف نادرست آنها معادل دور ریختن پول و ضرر رساندن به اقتصاد خانواده می‌باشد. در این سری مقالات کوتاه که اولین قسمت آن از نظران می‌گذرد، نحوه صحیح مصرف این محصولات توضیح داده خواهد شد.



اکنون با توجه به آغاز تابستان و فصل گرما و نیز به دلیل اهمیت محافظت از پوست در مقابل اشعه زیانبار خورشید، اولین بخش را به فرآورده‌های

محافظت از پوست در مقابل نور آفتاب اختصاص داده‌ایم.

در رابطه با یک محصول یا فرآورده ضدآفتاب، مهمترین مطلبی که باید مورد توجه قرار گیرد، قدرت مقابله آن با نور آفتاب یا بهتر بگوئیم فاکتور محافظت از پوست آن فرآورده می‌باشد که با عدد (SPF) تعریف می‌شود.

● SPF یعنی چه؟

SPF که مخفف Sun Protection Factor می‌باشد به معنی فاکتور محافظت از خورشید (نور خورشید) می‌باشد. این عدد بیانگر قدرت این محصولات برای مقابله با نور خورشید بوده و نیز به عنوان عامل مقایسه در محصول از این نظر مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر قدر این عدد از نقطه نظر کمیت، بزرگتر باشد، فرآورده قوی‌تر بوده، محافظت بیشتری را فراهم می‌نماید.

روش‌های گوناگونی برای اندازه‌گیری این فاکتور، در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد که تفاوت‌های گاه‌گاه عمده‌ای با یکدیگر داشته و به همین دلیل می‌تواند برداشتی گمراه‌کننده در اختیار مصرف‌کننده قرار دهد. صرف نظر از روش به کار گرفته شده، عمدتاً اندازه‌گیری‌ها بر روی موجودات زنده صورت می‌گیرد که به این دسته از اندازه‌گیری‌ها (In - Vivo) گفته می‌شود و یا آنکه با شبیه‌سازی پوست انسان و نیز استفاده از لامپ‌هایی که نور خورشید را شبیه‌سازی می‌نمایند، عدد SPF یک فرآورده ضدآفتاب اندازه‌گیری می‌شود که به این نوع اندازه‌گیری‌ها اصطلاحاً روش‌های (Vivo - In) اطلاق می‌شود. بدیهی است که دقت این نوع اندازه‌گیری‌ها بستگی به میزان دقت در شبیه‌سازی نور خورشید و نیز بافت و پوست انسان خواهد داشت. تشریح روش‌های اندازه‌گیری از بحث این مقاله خارج است ولی مفهوم علمی و کاربردی این عدد، چنین است که اگر فرآورده‌های دارای عدد SPF متوسط ۲۵ باشد، این بدان معنی است که کاربرد چنین فرآورده‌ای ۲۵ بار بیشتر از حالت عدم مصرف آن، به مصرف‌کننده پوشش می‌دهد. به عبارت دیگر، اگر فردی پس از ۱۰ دقیقه قرار گرفتن در آفتاب دچار قرمزی پوست شود، با استفاده از چنین فرآورده‌ای با فاکتور SPF متوسط ۲۵، این زمان به ۲۵۰ دقیقه افزایش خواهد یافت.

نکته مهم دیگر در رابطه با عدد (SPF) دامنه نوسانات آن می‌باشد به این معنی که (SPF) یک عدد مطلق نبوده و دارای دامنه تغییرات مثبت / منفی (+/-) بین ۲ تا ۵ واحد (برحسب روش اندازه‌گیری و دقت آن)، خواهد بود. به همین دلیل منطقی‌تر می‌باشد که از واژه متوسط در این رابطه استفاده شود، با این تعریف باید توجه داشت که بین یک فرآورده با SPF متوسط ۲۰ و یا متوسط ۲۵، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و عملکرد آنها بر روی پوست مصرف‌کننده چنین فرآورده‌هایی، یکسان می‌باشد.

● SPF مناسب برای یک فرآورده ضدآفتاب چیست؟

باید به این نکته توجه داشت که بیش از ۹۹ درصد از مردم با فرآورده‌های ضدآفتاب با عدد SPF متوسط ۲۵ الی ۳۰، حداکثر محافظت قابل قبول یعنی بیش از ۹۷ درصد را به دست خواهند آورد. منوط به آنکه استفاده از فرآورده در فواصل زمانی قابل قبول تجدید شود، به خصوص پس از شنا در دریا و یا استخر و یا خوابیدن در آفتاب به منظور برنزه شدن پوست این مسئله بسیار مهم می‌باشد. با توجه به این مطلب که چیزی به عنوان محافظت صددرصد، وجود ندارد، برای اکثر قریب به اتفاق مردم استفاده از عدد SPF بالاتر لزومی نداشته مگر آنکه با تجویز متخصص و پزشک پوست صورت گرفته باشد. بنابراین از مصرف خودسرانه فرآورده‌های ضدآفتاب با SPF بالاتر از متوسط ۳۰ جدا باید پرهیز شود.

● آیا همه افراد نیاز به محافظت در مقابل نور آفتاب دارند؟

یک باور و گمان غلط در بین مردم شایع است و آن این است که تنها در صورتی که در زیر نور آفتاب و به قصد آفتاب گرفتن می‌خواهیم، نیاز به استفاده از کرم و یا لوسیون ضدآفتاب داشته و این نیاز فقط برای خانم‌ها و بانوان می‌باشد و یا فقط کسانی که پوست آنها روشن می‌باشد نیاز به

این محصولات خواهند داشت باید به این مطلب توجه داشت که توانائی طبیعی و مادرزادی پوست برای محافظت از خود، در مقابل اشعه خورشید، بستگی به مقدار موجود از یک ماده شیمیائی به نام (ملانین) در پوست خواهد داشت که این مقدار موروثی می باشد به این معنی که از یک نسل، به نسل بعدی منتقل می شود. از نقطه نظر قومیت، افراد با پوست روشن، مقدار کمتری ملانین در پوست خود، در مقایسه با افراد با پوست تیره (به طور ذاتی) دارا می باشند اما هیچ کس، حتی آنهایی که تیره ترین رنگ پوست را دارند، از اثرات زیان بار اشعه آفتاب در امان نمی باشند.

امروزه متخصصان و پزشکان پوست، استفاده مستمر، در تمام فصول سال، از یک فرآورده ضد آفتاب یا SPF متوسط ۱۵ را، قویاً و برای کلیه افراد، اعم از زنان و مردان، پیشنهاد می نمایند.

• چرا اشعه خورشید زیان آور می باشد؟

در نور آفتاب دو نوع اشعه ماوراء بنفش (Ultra Violet) یا (UV) به اختصار وجود دارد که یکی را (UVA) و دیگری را (UVB) می نامند. این دو اشعه از نقطه نظر طول موج متفاوت بوده و از نقطه نظر اثر آنها بر روی پوست، UVA را اشعه "پیرکننده" پوست می نامند چرا که باعث پیری زودرس پوست می شود. اشعه UVB قابلیت نفوذ بیشتری در پوست داشته و به همین دلیل باعث پیری زودرس را به طور بنیانی تخریب می نماید که پیری زودرس و ایجاد چین و چروک یکی از اثرات تخریب باعث پوست می باشد. همچنین در نور آفتاب مقدار اشعه UVA بیشتر از UVB می باشد. از تفاوت های مهم دیگر بین این دو نوع اشعه، نقش و تأثیر نور خورشید در عملکرد آنها می باشد، به این معنی که اثر تخریبی (سوزاندن) اشعه UVB با کاهش زاویه تابش نور، کم شده و در نتیجه تأثیر (UVB) در بعد از ظهرها، به مراتب کمتر از اثر تخریبی آن در وسط روز می باشد. اما در مورد اشعه UVA، نه تنها اثر سوء آن با زاویه تابش خورشید تغییر نمی کند، بلکه اثر آن در تمام فصول سال نیز ثابت می ماند. این بدان معنی است که در زمستان ها که به طور کلی زاویه تابش خورشید بر روی یک کشور کاهش می یابد و در نتیجه (UVB) به مراتب کمتر آسیب می رساند، اما اثر مضر و تخریب کننده (UVA) حتی در زمستان ها هم پوست بدن ما را تهدید می کند.

یک نکته مهم و قابل توجه دیگر، این مطلب است که همه ما بیشترین زمان تماس با نور خورشید را، در طول ایام سال، در زمان هایی داریم که ظاهراً هیچ کوششی برای در تماس بودن با آن، از روی قصد، نمی نمائیم. این زمان ها شامل زمان حرکت و رفت و آمد در خیابان، رانندگی، باغبانی، پیاده روی می باشد. همچنین کار کردن در زیر نور فلورسنت و عبور از کنار ساختمان هایی که دیوار سیمانی یا بتونی دارند نیز، عامل دیگری برای اشعه (UVA) بر روی بدن ما می باشد. به همین دلیل است که متخصصان بهداشت و سلامت پوست، استفاده مستمر در تمام طول ایام سال، از یک کرم، یا لوسیون محافظت از پوست در مقابل اشعه UVA و UVB را با عدد SPF متوسط ۱۵، قویاً برای همه افراد، اعم از زنان و مردان، پیشنهاد نموده اند.

در اینجا لازم است به طور اختصار به نوع دیگری از اشعه که در نور آفتاب وجود دارد، یعنی اشعه (IR) یا (مادون قرمز) اشاره کرد. حقیقت امر این است که ما هنوز اطلاع دقیقی از اثرات سوء این اشعه بر روی پوست نداریم و طبیعتاً به درستی نمی دانیم چگونه خود را در مقابل آن محافظت نمائیم. علی رغم ادعاهائی که بر روی برخی محصولات ضد آفتاب نوشته می شود. تنها اثرات اشعه (UVA) و (UVB) به دقت و به طور کامل مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته اند.

اما، مکانیزم عملکرد اشعه UVA در ایجاد پیری زودرس چگونه است و چه عواملی آن را کاهش داده و یا تشدید می کند؟ ما می دانیم که تنها درصد کمی از تغییرات متأثر از سن در پوست، از جمله چروک خوردن آن ناشی از گذر طبیعی عمر می باشد. بیشترین درصد تغییرات منجر به پیری زودرس، در نتیجه تأثیر عوامل زیست محیطی و از همه آنها مهم تر، اشعه خورشید می باشد، اما نباید از اثرات سوء آلاینده های موجود در هوا بر روی پوست، غافل شد. یکی از مهم ترین راه هایی که اشعه خورشید زیان خود را به پوست می رساند، با ایجاد "رادیکال های آزاد" در بدن می باشد. رادیکال های آزاد، مولکول های تخریب کننده ای هستند که باعث عمل اکسیداسیون در پوست می شوند، به همان صورت که بدنه ماشین در معرض هوا، دچار زنگ زدگی شده و با یک سیب قاچ خورده، از سفید به قهوه ای، تغییر رنگ می دهد. حاصل عمل اکسیداسیون، ایجاد تغییرات در رنگدانه های پوست و شکسته شدن مولکول های (کلاژن) و (الاستین) می باشد که این مولکول ها، برای سفت و جوان ماندن پوست و جلوگیری از شل و آویزان شدن آن، ضروری می باشند. از بین رفتن این مولکول ها شل شدن پوست و چروک خوردگی آن را باعث می شوند.

از آنجا که رادیکال های آزاد، در نتیجه تأثیر مواد آلاینده در هوا و دود سیگار هم تولید شده و همچنین از سوخت و ساز مولکول ها در بدن (متابولیسم طبیعی) نیز به عنوان محصولات جانبی، به وجود می آیند، لذا به طور طبیعی، در بدن ما، مواد مخصوص مبارزه با رادیکال های آزاد که به آنتی اکسیدان

معروف می‌باشند، وجود دارد. "ملانین" که به‌طور طبیعی در پوست ما وجود دارد، یکی از منابع تولید این مواد "آنتی‌اکسیدان" می‌باشد و به همین دلیل است که اولین مقاومت و لایه دفاعی بدن ما در مقابل نور خورشید و جلوگیری از اثرات مخرب "رادیکال‌های آزاد" همان "ملانین" می‌باشد که قبلاً به آن اشاره گردید. وجود برخی ویتامین‌های دوستدار پوست در بدن‌ها، از جمله ویتامین‌های E, C, A، به کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند، اما همه ما به کمک برای مبارزه با این مولکول‌های مخرب، یعنی رادیکال‌های آزاد، از طریق استفاده صحیح از فرآورده‌های ضدآفتاب احتیاج داریم. تحقیقات مدرن نشان داده که استفاده مستمر از فرآورده‌های ضدآفتاب نه تنها جلوی زیان اشعه آفتاب را می‌گیرد، بلکه عملاً به ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده پوست کمک می‌کند.

یک نکته مهم دیگر را باید در نظر داشت و آن اینکه مصرف برخی از داروها، نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها، مسکن‌های ضددرد و داروهای ضدافسردگی و ضد "آرتروز" حساسیت ما را نسبت به نور خورشید افزایش خواهد داد و بنابراین، در صورت مصرف هرکدام از داروهای فوق، می‌باید دقت بیشتری در مصرف به موقع و مداوم فرآورده‌های ضدآفتاب نمود.

و بالاخره این مطلب را باید ذکر کرد که در فصل تابستان و در زمان شنا در دریا با استخر در فواصل مانی استفاده از فرآورده‌های ضدآفتاب، بهتر است برای چند دقیقه از محصولاتی که برای بعد از تماس مستمر با آفتاب، فرموله شده‌اند و به کرم‌ها و یا لوسیون‌های بعد از آفتاب (After Sun) معروف می‌باشند استفاده نمود تا تنش و فشاری را که پوست در زیر نور آفتاب متحمل شده، کاهش داده و پوست را به حالت اولیه آن، قبل از استفاده مجدد از کرم یا لوسیون ضدآفتاب برگرداند مواد مخصوص که محصولات (پس از آفتاب) به‌کار رفته، باعث برطرف شدن (عطش) پوست شده و جذب بهتر مواد ضدآشعه‌های UVA و UVB را به دنبال خواهد داشت.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=222889>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با این درمان‌های تبلیغاتی، سلولیت از بین نمی‌رود

سلولیت عبارت است از یک نمای پوست پرتقالی در سطح پوست همراه با برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های نامنظم پوستی که اکثراً در ناحیه خلف ران و باسن شایع بوده ولی با شیوع کمتر در ناحیه بالای بازوها، زیر شکم و حتی سینه قابل مشاهده است. البته این نامگذاری دلالت بر وجود هیچ‌گونه عفونت پوستی ندارد بلکه از متون قدیمی فرانسوی استخراج شده و به همین صورت باقی مانده است. این بیماری به‌رغم اینکه هیچ‌گونه آثار زیان‌باری ندارد ولی جزو شکایات شایعی است که به ویژه از طرف خانم‌ها در مطب‌های پوست عنوان می‌شود. اصولاً این بیماری در خانم‌ها بسیار شایع‌تر از آقایان بوده و معمولاً سن شروع آن بعد از رسیدن به سن بلوغ است و متأسفانه اکثراً تا آخر عمر بیمار نیز همچنان پایدار باقی می‌ماند. هرچند طبق آمار این حالت در ۸۰ تا ۹۰ درصد بانوان قابل مشاهده است ولی معمولاً گستردگی و شدت بیماری بین افراد بسیار متفاوت است. با



دکتر فریده مهتی‌پور، متخصص پوست در این مورد به گفتگو نشسته‌ایم...

▪ سلولیت چرا در خانم‌ها این‌قدر شایع است؟

- در برخی نژادها استعداد بیشتری برای این حالت مشاهده می‌شود (کما اینکه در کشور خود ما نیز بسیار شایع است). این بیماری در آقایان بسیار کم و یا نادر بوده ولی چنانچه اختلالات هورمونی خاصی در فرد وجود داشته و یا اینکه فرد تحت درمان با داروهای خاصی باشد که بر وضعیت هورمونی وی تأثیرگذار باشد، می‌تواند در مردان هم مشاهده شود. در مورد علت ایجاد سلولیت بحث‌های فراوانی مطرح شده است. طی مطالعات مختلف مشخص شده است که تفاوت بارزی در ساختمان الیاف همبند و بافت چربی زیرجلدی و نحوه قرارگیری آن بین مردان و زنان وجود دارد. از جمله اینکه چربی زیرجلدی در مردان نسبت به زنان به شکل توده‌های کوچک‌تری



قرار گرفته و طرز قرارگیری الیاف همبند موجود در بین لوبول‌های چربی نسبت به سطح پوست به شکل مایل است و این باعث ثبات نسبی در فرم قرارگیری چربی شده و باعث می‌شود که توده‌های چربی تمایل کمتری برای برآمده شدن به طرف پوست داشته باشد. در حالی که در بانوان جهت قرارگیری این الیاف عمدتاً عمود بر سطح پوست بوده و در صورت افزایش حجم چربی زیرین به راحتی این چربی به طرف سطح پوست فشرده شده و خود را به شکل برآمده‌گی‌ها یا بالشتک‌های نامنظمی در سطح پوست نشان می‌دهد.

▪ اینکه چاق‌ها هم بیشتر دچار سلولیت می‌شوند به همین علت است؟

- بله، همین موضوع باعث شده که سلولیت در افراد چاق بسیار شایع‌تر از افراد لاغر اندام مشاهده شود و هرگونه افزایش وزن معمولاً به بدتر شدن و شدیدتر شدن نمای بالینی این بیماری منجر می‌گردد. البته به یاد داشته باشیم که این موضوع قطعی نبوده و سلولیت حتی در افراد با وزن نرمال یا لاغر اندام نیز گاهی مشاهده می‌شود.

▪ درمان قطعی دارد؟

- متأسفانه برای درمان سلولیت هنوز درمان قطعی و کاملاً موثری پیدا نشده است. طبق مطالعاتی که به ویژه طی دهه اخیر انجام شده است، راه‌های مختلف دارویی، جراحی و لیزر تراپی پیشنهاد شده است که هر یک دارای نتایج نسبی بوده و پاسخ‌های متفاوتی در افراد مختلف کسب شده است ولی هیچ یک از این روش‌ها با پاسخ صددرصدی همراه نبوده است و در ضمن از عود مجدد این حالت نیز نمی‌تواند جلوگیری نماید.

▪ کرم‌ها و ژلهایی که در تبلیغات توصیه می‌شوند، چه طور؟

- از جمله روش‌هایی که برای درمان این حالت به کار می‌رود می‌توان به کرم‌ها و ژلهای موضعی اشاره کرد. این کرم‌ها به‌رغم تنوع مارک آنها عمدتاً حاوی آنسیوفیلین، رتینوئید، اسید لاکتیک و گزانتین است. بسته به نوع کرم ممکن است عصاره‌های گیاهی یا دریایی متنوعی نیز در این محصولات به کار رفته باشد ولی هیچ یک از این مواد اثرات قطعی و ثابت شده آماری نداشته و حتی بعضی از آنها ممکن است باعث ایجاد حساسیت‌های پوستی هم بشود.

▪ لیپوساکشن چه‌طور؟

- روش دیگری که توصیه می‌شود انجام لیپوساکشن در نواحی مورد نظر است. این روش نیز در برخی از بیماران به بهبود بیماری کمک کرده است لیکن قبلاً باید به بیمار توضیح داده شود که حاصل کار اولاً صد درصد نبوده و دوم اینکه در برخی از موارد ممکن است ناصاف کردن سطح پوست باعث بدتر شدن نمای بالینی نیز بشود. لازم به توضیح است که کاهش وزن فرد همراه با ورزش‌های عمومی و ماساژ موضعی عمقی در ناحیه مربوطه نیز از روش‌های دیگری است که در اکثر بیماران با نتایج خوبی همراه بوده و در ضمن عوارض راه‌های دیگر را ندارد. روش جراحی دیگری که برای این بیماری توصیه شده و انجام می‌شود، روشی است که تحت بی‌حسی موضعی به وسیله سوزن‌های خاصی دیواره لوبول‌های چربی زیرجلدی در مناطق مورد نظر برش داده می‌شود. این روش نیز علاوه بر داشتن درد و کبودی و احتمال اسکار جوشگاهی بعد از عمل، ممکن است با نتایج متوسط یا ضعیفی همراه باشد.

▪ امروزه روش‌های جدیدتری هم به بازار آمده؛ درست است؟

- بله، این روزها روش‌های متعددی مورد استفاده قرار می‌گیرد اما بیشتر مردم فقط با لیزر درمانی آشنا هستند. در هر یک از روش‌های فوق با استفاده از تزریق مواد خاص در چربی زیر جلدی و یا با استفاده از اشعه لیزر سعی بر آن است که تغییراتی در فرم قرارگیری و نحوه توزیع چربی در ناحیه مورد نظر ایجاد گردد، البته هریک از روش‌های فوق باید به کرات جهت بیمار انجام شده و ثانیاً اثر بخشی هریک از این روش‌ها در افراد مختلف واقعاً تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای دارد.

▪ پس بالاخره چه کار کنیم؟

- در تجربیات بالینی ما که بسته به مورد، از تمام روش‌های فوق استفاده کرده‌ایم، ترکیبی از روش‌های کاهش وزن همراه با ماساژ موضعی و عمیق ناحیه و در برخی از بیماران استفاده از لیزر به عنوان درمان همراه با بیشترین و بهترین نتایج همراه بوده است. بنابراین استفاده از روش‌های جراحی را فقط در مواردی توصیه می‌کنیم که بیمار به روش‌های ساده‌تر جواب نداده و یا حجم ناحیه مورد نظر زیاد بوده و رفع آن با روش‌های غیرتهاجمی امکان‌پذیر نباشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370826>



با خطوط پوستی که در بدن ایجاد می شود چه کنیم؟

• استریا یا خطوط پوستی : خطوط تقریباً فرو رفته پوستی است که بیشتر در نواحی تحت کشش به وجود می آید. این عارضه بسیار شایع است و در بسیاری از زنان در سنین جوانی و در دوران بارداری دیده می شود. با شروع بلوغ جنسی در بدن تحت تأثیر افزایش هورمون های جنسی تغییراتی به وجود می آید. علاوه بر این تغییرات ، تغییرات دیگری نیز به وقوع می پیوندد که از این گروه می توان به ایجاد خطوط پوستی اشاره کرد. با شروع بلوغ ، جثه افراد به طور سریع رشد می کند و این رشد در دخترها بارزتر است. چون رشد، سریع است پوست توانایی وفق دادن خود با این تغییر جثه را ندارد و در نتیجه ، به علت شکستگی فیبرهای الاستین که مسئول کشش پوست هستند، پوست در نواحی تحت کشش دچار خطوطی می شود و معمولاً به رنگ سفید براق در می آید.



برای پیشگیری می توان از آماده کردن پوست برای افزایش وسعت آن، با

چرب کردن و ماساژ دادن مکرر سود جست. البته در مواردی می توان از ویتامین E و کرم های موضعی آمونیوم لاکتات با درصد های متفاوت و ترتینوئن برای پیشگیری استفاده کرد که باید تحت نظر پزشک تجویز شود و نیاز به پیگیری و مراقبت پزشک مربوطه دارد.

در ابتدا این خطوط ، برجسته و تحریک پذیر هستند و به مرور زمان صاف می شوند و رنگ آن از قرمز به ارغوانی تغییر یافته و در نهایت سفید یا نقره ای می شوند. این خطوط بیشتر در نواحی شکم ، پستان (بعد از شیردهی) ، باسن و ران ها پدید می آیند.

• چه افرادی بیشتر مستعد این عارضه هستند؟

- افراد با استعداد چاقی.

- افراد با رشد جسمی سریع به ویژه در بلوغ.

- افراد با بیماری غدد درون ریز مانند: سندروم کوشینگ (پر کاری غده فوق کلیوی).

افرادی که به دلایلی از پماد یا کرم های کورتون به مدت طولانی مصرف می کنند.

و در نهایت خانم های باردار.

بعد از بلوغ و پایان حاملگی ممکن است از وضوح این خطوط کاسته شود ولی از بین نمی روند و تا آخر عمرباقی می مانند. برای پیشگیری از این عارضه می توان از آماده کردن پوست برای افزایش وسعت آن، با چرب کردن و ماساژ دادن مکرر سود جست. البته در مواردی می توان از ویتامین E و کرم های موضعی آمونیوم لاکتات با درصد های متفاوت و ترتینوئن برای پیشگیری استفاده کرد که باید تحت نظر پزشک تجویز شود و نیاز به پیگیری و مراقبت پزشک مربوطه دارد. در عین حال باید دانست که در بیشتر موارد این درمان ها تأثیر چندانی ندارد و اثرات آنها محدود است. در ضمن چون هر نوع دارو در دوران حاملگی می تواند اثر سوء بر روی جنین داشته باشد این داروها باید حتماً تحت نظر یک پزشک متخصص پوست و یک پزشک متخصص زنان و زایمان تجویز شود.

منبع : تبیان

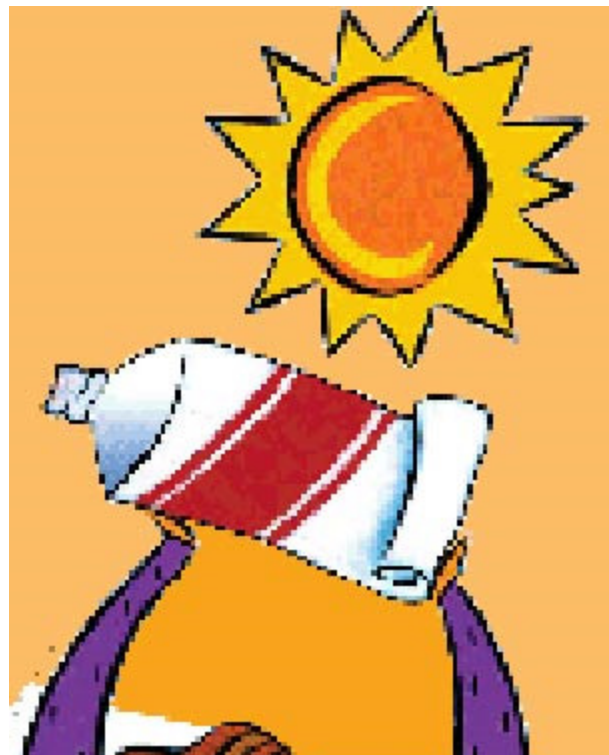
<http://vista.ir/?view=article&id=223693>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با ضدآفتاب، زیر نور خورشید

• کرم ضدآفتاب برای این روزها

تابش خورشید در این روزهای آفتابی تابستانی خطرات خاص خود را هم به دنبال دارد. جدا از آفتاب سوختگی، این حقیقت را هم در نظر داشته باشید که پرتوهای ماوراءبنفش در نور خورشید می تواند در درازمدت باعث سرطان پوست شود. بنابراین انتخاب شیوه های مناسب برای محافظت از پوست در برابر نور خورشید ضرورت دارد. یکی از راه های ایجاد این حفاظت استفاده از کرم های ضدآفتاب است. اما در این نقطه است که مصرف کننده باید احتیاط به خرج دهد و عاقلانه در میان طیف گسترده فرآورده های موجود در بازار دست به انتخاب بزند. ادعاهای سازندگان کرم های ضدآفتاب را نباید چشم بسته پذیرفت. به تازگی سازندگان این کرم ها در اروپا و آمریکا تحت فشار قرار گرفته اند تا روی برچسب های محصولاتشان اطلاعات صحیحی درج کنند. يك فرد بزرگسال متوسط به حدود ۳۰ گرم - حدود دو قاشق غذاخوری - کرم ضدآفتاب برای پوشاندن همه بدن خود نیاز دارد. اولین چیزی که باید در انتخاب کرم ضدآفتاب در نظر داشت میزان محافظت ایجادشده به وسیله آن



در برابر اشعه ماوراءبنفش UVA (A) و ماورای بنفش UVB (B) است. هر دو نوع اشعه برای ما مضرند. نکته دوم این است که "فاکتور محافظت در برابر نور خورشید (SPF)" "کرم دست کم ۱۵ باشد؛ این مقدار SPF ۹۳ درصد پرتوهای UVB را منحرف می‌کند. همچنین شما امکان پیدا می‌کنید مدت بیشتری در زیر آفتاب بمانید. سومین عامل شایان توجه کیفیت مقاومت در برابر آب یا ضدآب بودن کرم است. این خصوصیت در صورتی که زیاد عرق می‌کنید یا اگر قصد داشته باشید که شنا کنید، اهمیت پیدا می‌کند. کرم‌های ضدآفتاب مقاوم در برابر آب ۴۰ دقیقه و کرم‌های ضدآفتاب ضدآب ۸۰ دقیقه از بدن محافظت می‌کنند.



بالاخره به نوع پوست باید دقت کرد. پوست خشک به کرم ضدآفتابی با رطوبت زیاد نیاز دارد، در حالی که برای پوست چرب به کرم‌های بدون روغن نیازمندیم. برای پوست‌های حساس باید از ضدآفتابی استفاده کرد که حاوی اکسید روی یا اکسید تیتانیوم باشد. مبتلایان به آگزما باید از لوسیون‌های ضدآفتابی که بر پایه الکل تولید شده‌اند اجتناب کنند.

• لباس‌های ضد آفتاب

لباس‌های ضدآفتاب لباس‌هایی هستند که به طور مخصوص برای محافظت در برابر نور خورشید طراحی شده‌اند و از پارچه‌هایی تهیه می‌شوند که مانند کرم‌های ضدآفتاب از لحاظ میزان محافظت در برابر اشعه ماوراءبنفش درجه‌بندی می‌شوند. این پارچه‌ها به علت ساختار نخ‌هایشان و بافت متراکم‌شان خاصیت محافظت در برابر نور خورشید دارند. برخی از تولیدکنندگان هم مواد ضدآفتابی مانند اکسید تیتانیوم را در حین بافت پارچه با الیاف آن در می‌آمیزند تا توانایی مهار اشعه ماوراءبنفش را در آنها بیفزایند. مدل و طرح لباس ضدآفتاب هم در خاصیت محافظت‌کننده آن نقش دارد- آستین‌ها و پاچه‌های بلند، یقه بسته و طرح آن که حساس‌ترین نقاط پوست به اشعه ماوراءبنفش را پوشش دهد.

برخی از پارچه‌ها که استفاده از آنها رایج هم هست با توجه ساختار ذاتی الیاف، تراکم بافت و اجزای رنگ‌شان به خصوص داشتن رنگ‌های تیره‌تر و رنگ‌های ایندیگو خاصیت ضدآفتاب بیشتری دارند، از جمله این پارچه‌ها می‌توان به پارچه‌های حاوی الیاف طبیعی دارای وزن زیاد مانند الیاف کتان یا کف و یا الیاف مصنوعی سبک وزن مانند پلی‌استر ونایلون اشاره کرد.

البته مشکل این پارچه‌ها نگهداری گرم‌ها به علت کلفت و تیره تر بودن پارچه‌های آنهاست که پوشیدن آنها را در تابستان مشکل می‌کند. برای همین برخی از سازندگان پارچه‌های مخصوصی را طراحی می‌کنند که علاوه بر داشتن خاصیت ضدآفتاب بافتی داشته باشند که امکان تهویه را هم به پوست بدهد.

معمولاً برای درجه‌بندی این پارچه‌ها از معیار UPF استفاده می‌شود. UPF یا فاکتور محافظت در برابر اشعه ماوراءبنفش بر خلاف (SPF فاکتور محافظت در برابر نور) که تنها به اشعه ماوراءبنفش B یا UVB اختصاص دارد، محافظت در برابر اشعه ماوراءبنفش A یا UVA را هم نشان می‌دهد.

• مراقب پوست بچه‌ها در آفتاب باشید

محفاظت پوست بچه‌ها از آفتاب از اهمیت بسیاری برخوردار است.

شواهد جدید نشان می‌دهد که قرارگیری کلی در معرض نور خورشید در دوران کودکی، موجب آفتاب‌سوختگی شده و نقش اصلی در ایجاد سرطان‌های پوستی در سنین بالا دارد.

ضدآفتاب‌هایی که حاوی اووینزن، دی‌اکسید تیتانیوم و اکسید روی باشند، می‌توانند طیف اشعه ماورای بنفش A را مهار کنند.

• آیا قرص ضد آفتاب هم داریم؟ عصاره گیاه پلی‌پودیوم لوکوموتوس به صورت یک مکمل گیاهی با نام تجاری <هلیوکور> با ادعای ضدآفتاب بودن در بازار دارویی موجود است.

این عصاره که از یک گیاه سرخس‌مانند حاره‌ای که بومی کشور هندوراس در آمریکای مرکزی است به دست می‌آید، سال‌ها در طب سنتی کشورهای این منطقه برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی و آسیب پوستی ناشی از آن به کار می‌رفته است.

گرچه گزارش‌های موردی و چند تحقیق کوچک بیانگر اثر این عصاره در کاهش شدت آفتاب‌سوختگی بوده است. هنوز بررسی‌های گسترده در مورد

تاثیر و بی‌خطر بودن این ماده در درازمدت انجام نشده است.

بنابراین تا هنگام نتیجه‌گیری قطعی در مورد این ماده بهتر است تنها از آن به عنوان وسیله‌ای کمکی و نه به عنوان جایگزین- با سایر روش‌های محافظتی مانند کرم یا لباس‌های ضدآفتاب از آن استفاده کنید.

▪ سیستم درجه بندی کرم‌های ضدآفتاب

- محافظت کم: لوسیون‌های با شماره SPF۶ تا ۱۰

- محافظت متوسط: لوسیون‌های با شماره SPF ۱۵ تا ۲۵

- محافظت بالا: لوسیون‌های با شماره SPF۳۰ تا ۵۰

- محافظت بسیار بالا: لوسیون‌های با شماره SPF بیشتر از ۵۰

▪ کرم‌ها باید علاوه بر محافظت در برابر (UVB) عامل آفتاب سوختگی در برابر (UVA) عامل سرطان پوست هم محافظت ایجاد کنند.

• آفتاب سوختگی

آفتاب‌سوختگی عارضه‌ای است که ناشی از پرتوهای ماورای بنفش نوع B در نور آفتاب است.

برخی افراد به دلیل سن، نوع پوست یا داروهایی که مصرف می‌کنند، به آفتاب‌سوختگی حساس‌ترند.

از جمله عواملی که حساسیت فرد را به آفتاب‌سوختگی افزایش می‌دهند، اینها هستند:

- نوزادان و کودکان نسبت به بزرگسالان پوست حساس‌تری دارند، بنابراین در صورتی که بی‌حفاظ بمانند، با احتمال بیشتری دچار آفتاب‌سوختگی شدید می‌شوند.

- افرادی با پوست روشن با احتمال بیشتری نسبت به افراد با پوست تیره‌تر دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند. البته همه انواع پوست ممکن است دچار آفتاب‌سوختگی شوند.

- برخی داروها از جمله بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و قرص‌های ضد بارداری باعث افزایش احتمال آفتاب سوختگی می‌شوند.

- استفاده از تخت‌های برنزه‌کردن ممکن است باعث آفتاب‌سوختگی‌های خطرناک می‌شود.

- بیرون از خانه بودن در ساعت اوج آفتاب ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر و وجود آب یا ماسه‌های بازتاب‌دهنده نور ممکن است باعث افزایش خطر آفتاب‌سوختگی‌های شدید شود.

- سوختگی پوست ناشی از ماندن زیاد زیر نور آفتاب می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و دردناک باشد.

▪ برای تسکین‌دادن پوست آفتاب‌سوخته، این توصیه‌ها را به کار ببندید:

- دوش یا وان آب سرد بگیرید و یا روی نواحی سوخته کمپرس سرد بگذارید. ریختن سودا (آب گازدار) درون وان نیز می‌تواند به تسکین آفتاب‌سوختگی کمک کند.

- پوست‌تان را با لوسیون مرطوب کنید.

- ژل "آلونه ورا" را روی پوست خود بمالید تا به سردشدن پوست و تسکین درد شما کمک کند.

- بزرگسالان می‌توانند از مسکن‌هایی مانند آسپرین و ایبوپروفن استفاده کنند. به کودکان هرگز نباید آسپرین داد.

• کرم ضدآفتاب را به طور صحیح مصرف کنید

اگر کرم ضدآفتاب به طور صحیح به کار برده شود، مانع از آسیب پوست به وسیله پرتوهای خورشید می‌شود اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که استعمال نادرست این کرم‌ها ممکن است آسیب پوست را تشدید هم بکند. پرتوهای ماورای بنفش نور آفتاب به وسیله پوست جذب می‌شود و در نتیجه موادی به نام <مولکولهای واکنش‌دهنده اکسیژن> تولید می‌شود که با صدمه زدن به دیواره و DNA سلول‌ها باعث ایجاد پیری پوست می‌شود. قرارگرفتن زیاد در معرض نور خورشید به خصوص در دوران کودکی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شود. کرم‌های ضدآفتاب حاوی موادی هستند که مانع رسیدن پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید به سطح بیرونی پوست یا اپیدرم می‌شوند. اما در طول زمان خود این فیلترها به عمق پوست می‌روند و باعث نفوذ بیشتر اشعه ماورای بنفش به درون آن می‌شوند. در این تحقیق دانشمندان از سه ماده فیلتر معمول اشعه ماورای بنفش استفاده کردند و نشان دادند که این مواد به خصوص هنگامی که به مدت بیش از حد طولانی روی پوست بمانند با تولید <مولکولهای واکنش‌دهنده اکسیژن> نه تنها جلوی آسیب دیدن پوست از نور خورشید را نمی‌گیرند بلکه این آسیب را بیشتر هم می‌کنند. این

دانشمندان می‌گویند: <ما نیاز به ضدآفتاب‌های پیشرفته‌تری داریم که مواد فیلتر اشعه آنها در سطح پوست باقی بماند.> همچنین آنها متوجه شده‌اند که تنها تعداد اندکی از کرم‌ها، پرتوهای UVA را فیلتر می‌کنند. آنها پیشنهاد می‌کنند که مصرف‌کنندگان برای جلوگیری از این پدیده دست کم هر دو ساعت يك بار و به‌خصوص پس از شنا یا تعریق، کرم را تجدید کنند.

• نسل جدید کرم‌های ضدآفتاب

برای مدت درازی تنها معنای کرم‌های ضدآفتاب، محافظت در برابر آفتاب‌سوختگی ناشی از پرتوهای ماورای بنفش موج کوتاه از نوع B یا UVB بود. پرتوهای ماورای بنفش با طول موج بلند از نوع A یا UV A که ۹۰ درصد پرتوهای ماورای بنفش را که به زمین می‌رسند را تشکیل می‌دهند، همیشه بی‌ضرر محسوب می‌شدند اما اکنون می‌دانیم که UVA هم بر پوست تاثیر می‌گذارد و از جمله باعث پیری زودرس پوست می‌شود، فرآیندی که پیری ناشی از نور نامیده می‌شود. علائم مشخصه این عارضه شامل ایجاد چروک، کاهش انعطاف‌پذیری پوست، ظهور لکه‌های رنگی و تضعیف کارکرد ایمنی بدن است. از آنجایی که بدن نسبت به زیادی پرتوهای UVA برخلاف پرتوهای UVB با آفتاب‌سوختگی واکنش نشان نمی‌دهد، آثار تجمعی این پرتوها مورد توجه قرار نمی‌گیرد و تنها پس از گذر سال‌ها خود را بروز می‌دهد. کرم‌های ضدآفتاب قدیمی تنها توانایی محافظت از پرتوهای UVB و بنابراین آفتاب‌سوختگی را داشتند اما محافظت چندانی در برابر UVA ایجاد نمی‌کردند.

این مشکل از سال گذشته مورد توجه قرار گرفت و کمیسیون اتحادیه اروپا توصیه‌هایی را منتشر کرد که بر مبنای آن فرآورده‌های ضدآفتاب باید حداقلی از محافظت در برابر UVA را نیز ایجاد کنند.

ما حتی وقتی حمام آفتاب نمی‌گیریم و در آب و هوای ابری، در نیم‌سایه و در پشت پنجره، هستیم بیش از آنچه گمان می‌کنیم در معرض UVA قرار داریم. پرتوهای UVA باعث ایجاد آسیب‌های عمده‌تر مزمن به بافت همبند پوست می‌شوند. این پرتوها رادیکال‌های آزادی را تولید می‌کنند که به همه چیز اطراف‌شان حمله می‌کنند. از جمله به غشای سلول‌های اطراف‌شان آسیب می‌زنند و باعث آسیب ژنتیکی می‌شوند و در نهایت تعادل کارکرد سلول را به هم می‌زنند.

UVA همچنین فرآیند متلاشی‌شدن طبیعی رشته‌های بافت همبند را که متشکل از الاستین و کلاژن هستند، تشدید می‌کند در نتیجه پوست انعطاف‌پذیری و رطوبت خود را از دست می‌دهد و چین و چروک به وجود می‌آید. بنابراین کرم‌های ضدآفتاب نسل جدید UVA را هم فیلتر می‌کنند. • شیوه کاربرد کرم ضدآفتاب

• کی از کرم استفاده کنیم؟

- کرم ضدآفتاب را تقریباً ۳۰ دقیقه پیش رفتن به زیر آفتاب روی پوست بمالید تا فرصت کافی برای جذب‌شدن داشته باشد و با تعریق از روی پوست شسته نشود.

- به یاد داشته باشید که کرم ضدآفتاب را پس از ورزش شدید یا شنا کردن، تجدید کنید.

- اگر بیرون خانه کار می‌کنید، کرم ضدآفتاب را در تمام طول روز به کار برید و لباس و کلاه محافظ هم بپوشید.

• چگونه از کرم استفاده کنیم؟

- تیوب کرم را قبل از استفاده کاملاً تکان دهید تا دانه‌هایی که ممکن است درون آن توده شده باشند، با هم مخلوط شوند. استفاده از انواع جدید کرم ضدآفتاب به شکل اسپری را مورد توجه قرار دهید.

- اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی کرم ضدآفتاب به کار می‌برید. به عنوان يك قاعده سرانگشتی، ۳۰ گرم کرم را روی همه بدن به کار برید.

- همه نقاط پوست را که در معرض آفتاب قرار دارد، از جمله گوش‌ها، پشت، شانه‌ها و پشت زانوها و ساق پا را با کرم بپوشانید.

- پوست را با لایه ضخیم و یکنواختی از کرم بپوشانید. هنگام کاربرد کرم در اطراف چشم، مراقب باشید.

• چه کرمی بخریم؟

- کرم ضدآفتابی را با طیف وسیع که هم UVA و هم UVB را فیلتر می‌کند و SPF آن دست کم ۱۵ است، استفاده کنید.

برجسب کرم را بخوانید. اگر شنا می‌کنید یا تعریق‌تان زیاد است، از فرآورده‌ای ضدآب استفاده کنید. برای صورت از کرم‌های ضدآفتاب مخصوص صورت استفاده کنید.

- اگر پوست‌تان به پارامینوبنزیلک اسید (PABA) حساس است، از فرآورده‌های فاقد آن استفاده کنید.

- اگر کرم ضدآفتابی با پوست‌تان نمی‌سازد، نوع دیگری را امتحان کنید. همه ضدآفتاب‌ها ترکیب مشابهی ندارند.

- اگر پوست‌تان چرب است یا مستعد آکنه است، از کرم‌های دارای پایه آبی استفاده کنید.

- توجه داشته باشید که کرم‌های گران‌تر لزوماً بهتر نیستند. گرچه کرم‌های گران‌تر ممکن است رایحه بهتری داشته باشند اما همیشه از فرآورده‌ای ارزان‌تر موثرتر نیستند.

- تاریخ انقضای کرم را در نظر داشته باشید زیرا برخی از اجزای این کرم‌ها با گذشت زمان تجزیه می‌شوند.

• درباره برنزه کردن

فصل تابستان زمانی است که بسیاری از مردم از نور آفتاب برای برنزه کردن استفاده می‌کنند اما پیش از آنکه حوله‌تان را بردارید و به استخر بروید، بهتر است کمی بیشتر درباره پوست‌تان و نور خورشید بدانید. این دانسته‌ها به شما کمک خواهد کرد که بدون آسیب رساندن به پوست‌تان برنزه شوید.

• برنزه کردن چه تاثیری بر پوست دارد؟

ممکن است فکر کنید که پوست تنها بدن شما را می‌پوشاند اما پوست بزرگ‌ترین اندام بدن شما است و سد اصلی میان بدن شما و محیط بیرون است. پوست همچنین دارای سلول‌هایی است که به دستگاه ایمنی شما در مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند. نور خورشید حاوی دو نوع پرتوی ماورای بنفش است که به پوست شما برخورد می‌کند: اشعه ماورای بنفش (A) UVA و اشعه ماورای بنفش (B) UVB نوع سومی هم وجود دارد به اسم UVC که جو کره زمین آن را قبل از اینکه به شما برسد، جذب می‌کند. پرتوهای UVB لایه بالایی پوست یا اپیدرم را می‌سوزانند و باعث آفتاب سوختگی می‌شوند، در حالی که پرتوهای UVA که به لایه عمیق‌تر پوست یا درم نفوذ می‌کنند، باعث برنزه شدن می‌شوند. پرتوهای UVA در پیری پوست دخالت دارند و پرتوهای UVB اغلب با سرطان پوست ارتباط داده می‌شوند. با این حال پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پرتوهای UVA نیز ممکن است در سرطان پوست نقش داشته باشند.

هنگامی که پرتوهای ماورای بنفش به پوست شما برخورد می‌کنند، سلول‌هایی به نام ملانوسیت‌ها را که مولد رنگدانه‌ای قهوه‌ای به نام ملانین هستند، تحریک می‌کنند. ملانوسیت‌ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می‌دهند تا از پوست شما محافظت بیشتری به عمل آید. ملانین مانند نوعی چتر برای سلول‌های پوست عمل می‌کند و در عین حال رنگ قهوه‌ای مشخصه برنزه شدن را ایجاد می‌کند.

ملانین تا حدی از پوست شما محافظت می‌کند. اگر شما مدت زیادی در معرض نور خورشید باقی بمانید، پرتوهای ماورای بنفش در نهایت به پوست شما صدمه می‌زند. این آسیب خود را به صورت چین و چروک، لکه‌های قهوه‌ای رنگ پیری، لک و پیس و آویزان شدن پوست نشان می‌دهد. در بدترین حالت، فرارگرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، به سرطان پوست، آسیب به چشم‌ها و ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها می‌انجامد.

• محافظت در برابر نور خورشید

بهترین راه برای مقابله با نور خورشید، یافتن تعادلی میان فعالیت و محافظت است. کرم‌های ضدآفتاب که جلوی نفوذ پرتوهای مضر را به پوست می‌گیرند، یکی از بهترین وسایل برای جلوگیری از آسیب به پوست هستند. شماره "فاکتور محافظت در برابر نور خورشید" یا SPF کرم ضدآفتاب، میزان محافظت آن را نشان می‌دهد. کرم‌های ضدآفتاب دارای شماره SPF بالاتر دفاع بیشتری در مقابل پرتوهای آسیب رسان ماورای بنفش فراهم می‌آورند.

- رعایت نکات زیر می‌تواند به حفظ بدن شما در برابر نور آفتاب کمک کند:

به طور روزمره حتی در هوای ابری و هنگامی که زمان زیادی را در خارج از خانه نمی‌گذرانید، از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. استفاده از کرم ضدآفتاب به طور روزمره به این دلیل است که متخصصان پوست معتقدند بیش از ۸۰ درصد قرارگیری‌ها در معرض نور خورشید به طور اتفاقی صورت می‌گیرد، به طور مثال هنگامی که برای پیاده روی به پارک می‌روید یا بیرون ناهار می‌خورید. اگر نمی‌خواهید از یک کرم ضدآفتاب خالص استفاده کنید، مرطوب کننده‌هایی را که مواد ضدآفتاب درون خود دارند، به کار ببرید. اطمینان حاصل کنید که کرم ضدآفتابی که به کار می‌برید هر دو UVA و UVB را مهار کند. یعنی یک ضدآفتاب با طیفی وسیع است. کرم ضدآفتاب در شرایط ایده‌آل نباید باعث جوش زدن پوست شود یا منافذ پوست را ببندد و آکنه ایجاد کند. باید به اندازه کافی کرم روی پوست گذاشت تا موثر واقع شود. اغلب افراد به اندازه کافی از کرم استفاده نمی‌کنند تا حداکثر حفاظت را به دست آورند. اگر مطمئن نیستید که به مقدار کافی از کرم به پوست مالیده اید یا نه یا از مقدار زیاد کرم روی پوست خوش‌تان نمی‌آید، از کرم‌های ضدآفتاب با SPF بالاتر استفاده کنید. اگر مدت بیرون ماندن‌تان از خانه زیاد است، هر دو یا سه ساعت و پس از شنا یا

استحمام دوباره به پوست کرم بزنید. اگر در معرض نور مستقیم خورشید قرار خواهید گرفت، کرم با SPF بالاتر مثل ۲۵ بهتر است. اگر در آفتاب ورزش می‌کنید، کرم ضدآفتابی به کار ببرید که ضدآب و ضدعرق هم باشد. نور خورشید بین ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد ازظهر قوی‌تر است بنابراین سعی کنید در این ساعات کمتر در معرض نور خورشید باشید. برای محافظت از چشم‌ها، از کلاه لبه دار و عینک آفتابی استفاده کنید. توجه داشته باشید که سطوح منعکس‌کننده‌ای مانند برف یا آب، میزان اشعه ماورای بنفشی را که به پوست شما می‌رسد، افزایش می‌دهند. برخی داروها مثل آنتی‌بیوتیک‌هایی که برای درمان آکنه به کار می‌روند و قرص‌های ضدبارداری حساسیت پوست را به خورشید بیشتر می‌کنند. در این باره با پزشک‌تان مشورت کنید.

▪ برنزه شدن بدون آسیب

فرآورده‌هایی در بازار موجودند که بدون نور آفتاب پوست شما را برنزه می‌کنند. البته این شیوه‌های بی‌خطر شامل لامپ‌های برنزه شدن یا تخت‌خواب‌های خورشیدی نمی‌شوند. بعضی افراد فکر می‌کنند چون لامپ‌های برنزه شدن فقط UVA ساطع می‌کنند آفتاب سوختگی ایجاد نمی‌کنند بنابراین، این وسایل بی‌خطرند اما میزان UVA ساطع‌شده از این لامپ‌ها بیشتر از نور خورشید است و در درازمدت اشعه بیشتری در پوست جذب می‌شود که به پیری پوست می‌انجامد و خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

یک راه برنزه شدن بدون نور آفتاب، استفاده از کرم‌های حاوی DHA است که در بیرونی‌ترین لایه پوست اکسیده می‌شود و پوست را از چند روز تا یک هفته قهوه‌ای رنگ می‌کند. همچنین در سالن‌های زیبایی همین ماده را به وسیله یک اسپری تحت فشار روی پوست می‌پاشند و چند ساعت بعد از این کار، شما ظاهر برنزه پیدا خواهید کرد. در هر دو روش اگر قبل از کاربریشان با استفاده از برس‌های سایشی یا وسایل مشابه، سلول‌های مرده سطح پوست برداشته شوند، نتیجه بهتری به دست می‌آید البته بعد از استفاده از شیوه‌های برنزه کردن بدون نور خورشید هم لازم است کرم ضدآفتاب برای محافظت پوست به کار برده شود.

منبع : روزنامه سلامت

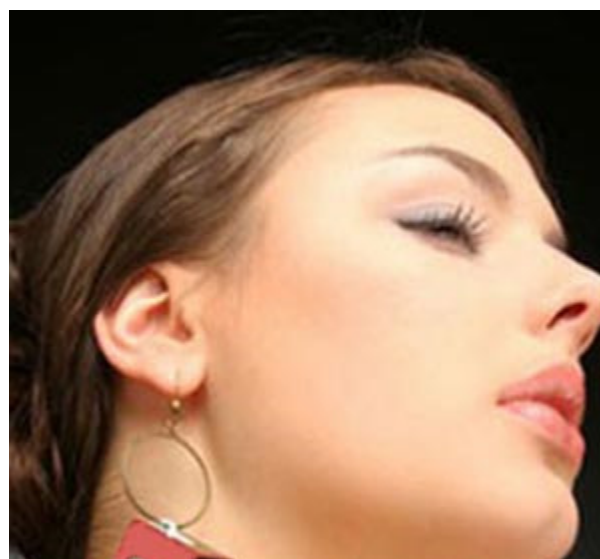
<http://vista.ir/?view=article&id=264105>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با لک‌های پوستی چه کار کنیم

تغییرات رنگ پوست می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی در افراد شود و به‌خصوص در کسانی که به دلیل نوع شغل خود تماس چهره‌به‌چهره و مستمر با دیگران دارند، می‌تواند موجب افسردگی شود. گاهی اوقات درمان‌های ناصحیح می‌تواند مشکل شما را زیاده‌تر کند. در ادامه شایع‌ترین علل ایجاد لک صورت و انواع لک‌ها را بررسی می‌کنیم...

ملاسما یا لک بارداری بیشتر در زنان باردار ظاهر می‌شود و یا عود می‌کند و لک قهوه‌ای رنگ و قرینه‌ای است. این لک در خانم‌های مجرد و حتی به‌ندرت در مردان هم دیده می‌شود. این لک‌ها بیشتر در گونه‌ها، پیشانی و چانه دیده می‌شود و در سبزه‌ها مشخص است. این لک‌ها بدون علت مشخص و به صورت سابقه فامیلی دیده می‌شود. بعضی خانم‌ها متوجه می‌شوند



درست قبل از قاعدگی لک‌ها واضح‌تر می‌شود. ملاسما یا لک بارداری به‌طور شایع در خانم‌هایی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند دیده می‌شود که با



تماس با نور آفتاب آشکارتر می‌شود. اغلب این خانم‌ها هنگامی که باردار شوند همین لک را پیدا می‌کنند. این لک تا مدت‌ها پس از قطع قرص ضدبارداری نیز برطرف نمی‌شود یا ممکن است هرگز به‌طور کامل برطرف نشود.

کک مک که اغلب در افراد با پوست روشن، موهای قرمز یا بلوند و چشمان آبی دیده می‌شود. در تابستان تعداد و عمق این کک‌مک‌ها افزایش یافته و در زمستان کمتر می‌شود. با اینکه از نظر زیبایی آزاردهنده است و در صورت و شانه و پشت به وجود می‌آید اما خطری ندارد. اگر کک‌مک شما در زمستان هم باقی می‌ماند بهتر است توسط پزشک بررسی شوید.

لک‌های پیری در اثر تماس حاد یا مزمن با نور آفتاب و افزایش سن به وجود می‌آید. معمولا این لک‌های قهوه‌ای روی صورت و پشت دست‌ها در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی شروع و با افزایش سن گسترده و پررنگ می‌شود. بهتر است برای بررسی و درمان حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

لک در اثر کمبود ویتامین و سوءتغذیه برای مثال با کمبود ویتامین B۱۲ در نژاد با پوست تیره پدید می‌آید. این لک‌ها ظاهر لکه لکه دارند. در کمبود ویتامین A نیز گسترده‌اند و با برجستگی شبیه پوست مرغ ظاهر می‌شود. در کمبود اسید فولیک و انواع کم‌خونی نیز دیده می‌شود.

لک در اثر مصرف بعضی داروها، خصوصا داروهای ضدسرطان و ضد مالاریا. مصرف طولانی‌مدت قرص ماینوسیکلین در درمان جوش جوانی، در نواحی جوش‌های ملتهب پوست باعث تیرگی پوست می‌شود.

لک‌های پس از التهاب پوست که در بیماری‌های مثل لیکن پلان، لوپوس اریتماتو یا بعد از آفتاب سوختگی یا عواملی چون جوش غرور دستکاری شده ایجاد می‌شود. در افراد سبزه شایع‌تر است.

دکتر محمدعلی نیلفروشانزاده - متخصص پوست و مو - رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=126605>



بازگشت به زیبایی

اگر دوست دارید چهره تان بهتر به نظر آمده و وزنتان را کم کنید و پوست جوانی داشته باشید باید با هدف‌های خوبی شروع کنید. اما رسیدن به سلامت و تناسب و مهم‌تر از آن ماندن در آن وضعیت، یک راه طولانی را می‌طلبد که نیاز به یک تغییر اساسی در رفتارها و نگرش دارد. ضرورت صرف وقت و انرژی، رسیدن به دو هدف سلامت و تناسب را سخت و دشوار می‌کند.

پوست

وقتی برای زیبا شدن زمان و پول زیاد صرف می‌کنید تأثیر آن در واقع فقط زیبایی نیست بلکه تأثیر روانی داشته و بر اینکه راجع به خود چه احساسی دارید تأثیر می‌گذارد. اما رمز داشتن پوست زیبا چیست؟



* برای جلوگیری از تأثیر اشعه های UVA و UVB هر روز از ضدآفتاب استفاده کنید.

چون این دو اشعه موجب پیری و شکستگی پوست شده و UVB حتی موجب سرطان می شود. از انواعی که روی آن «طیف وسیع یا broad spectrum» نوشته شده است، استفاده کنید.

* از مرطوب کننده استفاده کنید

از هر دو نوع کرم روز و شب با اسید آلفاهیدروکسی استفاده کنید که شکل گیری کولازن را تسریع می کنند و کولازن نیز پوست را پر کرده و سطح آن را نرم می کند. از انواع با فرمول ۱۰ AHA درصد شروع کرده و کم کم آن را به ۳۰ درصد برسانید.

* آسیب ها و چروک های حاصل از نور خورشید را کاهش دهید

انواع ملایم کرم های رنو (Renova) و (Retin-A) در دو نوع وجود دارند: ۰/۰۲ را راحت تر می توان تحمل کرد اما ۰/۰۵ درصد آن لکه های قهوه ای رنگ را از بین می برد همچنین باعث از بین رفتن چروک ها نیز می شود. یا کینراس (kinerase) را امتحان کنید که گیاهی بوده و انواع خالص و همراه با Renova یا Retin-A آن موجود است.

* نقاط سیاه موجود در پوست را سفید کنید

فرمول های مختلف کرم های سفیدکننده وجود دارد که بهتر است با مشورت متخصص پوست استفاده شود.

* از ضدآفتابی استفاده کنید که مناسب پوست شما باشد و همه وقت از آن استفاده کنید. همه ما به طور متوسط هفت ساعت در هفته از منزل بیرون هستیم، تقریباً ۱۸ ساعت در هفته پوست در معرض نور خورشید است. بیشتر این نور و اشعه خورشید زمانی به پوست ما می رسد که فکر آن را نمی کنیم. مثل زمانی که در پارکینگ قدم می زنیم و یا کنار پنجره در داخل خانه نشسته ایم و...

* از پاك كنده های حاوی الکل یا آستون استفاده نکنید چون هر دوی این ها سخت و خشن هستند.

* اطراف چشم را مرطوب کنید. پوست اطراف چشم نازک بوده و آب را سریعتر از دست می دهد.

* پوستتان را مرطوب نگاه دارید. آیا اغلب اوقات در محیطی با تهویه مطبوع گرمای مرکزی یا خشک هستید؟ برای مبارزه با عوامل نامطلوب محیطی از يك پاك كنده ملایم استفاده کرده و آن را با نوک انگشتان یا يك پد پاك كنده به پوست بمالید.

* اول با دستمال های تمیزکننده معمولی شروع نکنید. چون برای شروع زبر و خشن هستند و اگر به پاك كنده نیز آغشته شده باشند برای پوست خشن ترند.

* پوست را تازه کنید و برای این کار از لیف استفاده نکنید چون پوست را آزار می دهد در عوض از يك شاداب كنده پوست شیمیایی مانند اسیدگلیکوليك استفاده کنید که پوست را لطیف کرده و روزه های آن را باز می کند و از چروک و رنگدانه های ناصاف جلوگیری می کند.

* مصرف قهوه را کم کنید. نوشیدن بیش از يك فنجان در صبح باعث بروز جوش و خشکی پوست می شود.

* از آسیب های ناشی از نور خورشید گریزی نیست و باید از این حیث مراقب پوست بود و از ضدآفتاب استفاده کرد.

* مهمترین درمان غیرجراحی برای زیبایی صورت، مراقبت مناسب و درست از پوست است.

* استفاده از يك ضدآفتاب (SPF۴۵ یا بیشتر) مبنای مراقبت از پوست است. اگر از کرم های Retin-A، اسیدگلیکوليك یا سفیدکننده پوست استفاده می کنید حتماً باید از ضدآفتاب نیز استفاده کنید. چون این محصولات، پوست را در مقابل نور خورشید حساس تر می کنند.

* جدای از جراحی های زیبایی که روی صورت انجام می دهیم، برخی را با محصولات ضدپیری پوست مانند ضدآفتاب ها درمان می کنیم.

آیا پوست شما خشک است؟

دو نتیجه می توان از توصیه های پزشکان گرفت: ۱- پوست را باید مرطوب نگاه داشت و ۲- پوست را باید از نور خورشید محافظت کرد.

درست است که مرطوب کردن پوست باعث نرمی و لطافت پوست می شود، اما اگر پوست شما باز هم خشک و بی آب باشد این کرم نیز نمی تواند مؤثر باشد. مارک های بسیار خوب کرم ها همیشه همراه عکسی از آب است به این علت که پوست آبدار، صاف و نرم است. پزشکان در روز خوردن هشت لیوان آب را توصیه می کنند که این مقدار نیز حداقل مصرف می باشد (آبمیوه، سوپ و دیگر غذاهای آبدار نیز در این زمره محسوب می شوند). اما توجه داشته باشید: اگر قهوه می نوشید باید میزان آب مصرفی تان را افزایش دهید چرا که قهوه مُدر است. پس تا جایی که می توانید از آب استفاده کنید چرا که زیبایی پوستتان به آن بستگی دارد. در آینه نگاه کنید آیا پوست شما خشک و تشنه است؟

لیلا کاظمی

بازگشت حنا

استفاده از حنا برای طراحی نقش‌های زیبا روی دست مرسوم شده است. حنا امروزه نه تنها در ایران، بلکه در بزرگ‌ترین مراکز زیبایی اروپا و آمریکا هم به یکی از مواد آرایشی مدرن تبدیل شده است. دقت کرده‌اید که خیلی از چیزهایی که در زمان‌های قدیم مد بوده‌اند، با گذشت زمان دوباره مد شده‌اند؟ تا چند سال پیش وقتی اسمی از حنا برده می‌شد، یا به یاد مادر بزرگ‌هایمان می‌افتادیم که موهایشان را با حنا رنگ می‌کردند و روی ناخن‌های دست و پایشان رنگ حنا می‌گذاشتند و یا به یاد مراسم سنتی شب حنا بندان می‌افتادیم. اما امروزه حنا نه تنها در ایران بلکه حتی در بزرگ‌ترین مراکز زیبایی اروپا و آمریکا به یکی از مواد آرایشی مدرن تبدیل شده است.

حنا، درختچه‌ای به طول دو تا هفت متر است. این گیاه بومی کشورهای مدیترانه، آسیای صغیر، شمال و شرق آفریقا و شمال هند است و در کشور ما در نواحی جنوب و جنوب شرقی کشور، بلوچستان، بمر و شهداد کرمان کشت می‌شود.

• حنا پودری رنگی

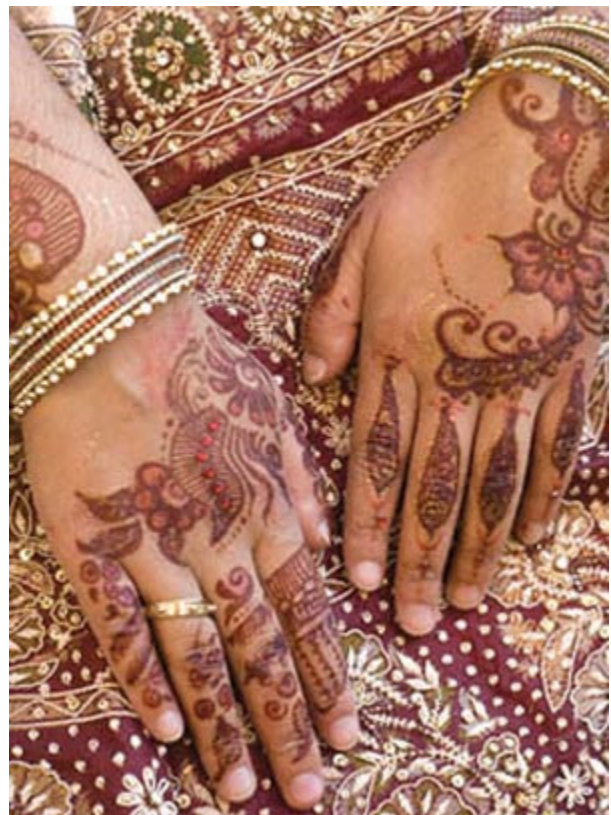
برای ساخت پودر حنا که سبز تیره تا روشن و با بوی خاص است، برگ‌های آن را خشک کرده و به شکل پودر درمی‌آورند. حنا بنا بر شرایط و روش‌های

تهیه در فام‌های قرمز روشن تا قهوه‌ای تیره متمایل به سیاه وجود دارد و این در حالی است که حنا با فام کاملاً مشکی وجود نداشته و شما در صورت مواجه شدن با چنین رنگی در حنا (یعنی به طور کامل سیاه) به تقلبی بودن آن به هیچ‌وجه شک نکنید. مزه آن، تلخ و گس بوده و در آب نامحلول است و وقتی به شکل پودر درمی‌آید، باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

• از عصر حجر تا سالن‌های مد

براساس مطالعات مرکز دانشگاهی کنت در ایالت اوهایوی آمریکا، سابقه تاریخی استفاده از حنا به دوره دوم عصر حجر یا هزاره هفتم پیش از میلاد مسیح می‌رسد. به گفته برخی محققان، حنا، قدیمی‌ترین ماده‌ای است که در نقاشی روی دیوار غارها به کار رفته و در آن زمان هم یکی از اجزای مهم آرایش بوده است. از آن زمان تا به امروز، استفاده از حنا به مراسم‌های خاص سنتی محدود شده بود و فقط افراد مسن و افرادی که پایبند به سنن قدیمی بودند، از آن استفاده می‌کردند تا اینکه تقریباً در اوایل دهه ۷۰ میلادی در انگلستان حنا دوباره مد شد و مورد استفاده قرار گرفت.

• حنا در خال‌کوبی ممنوع



امروزه دیگر نمی‌توان کسی را پیدا کرد که با خطرات ناشی از خالکوبی و آلودگی احتمالی سوزن‌ها که می‌توانند موجب انتقال ایدز و هپاتیت شوند آشنا نباشد. جالب است بدانید که هم رنگ‌های شیمیایی و هم رنگ‌های طبیعی که در خالکوبی استفاده می‌شوند، خطرناک‌اند، پس اگر فکر می‌کنید که خالکوبی با رنگ‌های طبیعی و حتی حنا خطر کمتری دارد سخت در اشتباهید. گاهی حتی رنگ‌های طبیعی می‌توانند از رنگ‌های شیمیایی نیز خطرناک‌تر باشند زیرا نسبت به آنها ساختمان شیمیایی بی‌ثبات‌تری دارند و سریع‌تر تجزیه می‌شوند و مواد مضر را وارد جریان خون می‌کنند. از طرفی، سازمان غذا و داروی آمریکا هم استفاده از رنگ‌های طبیعی مانند حنا را در خالکوبی مجاز ندانسته است.

• حنا برای طراحی بدن

اگر دوست دارید بدون اینکه این خطرات را به جان بخرید، نقش و نگارهای زیبایی روی بدن‌تان داشته باشید، بهترین گزینه رنگ‌آمیزی پوست (بدون خالکوبی) به وسیله حنا است. با حنا می‌توان طرح‌های متعدد کلاسیک و محلی عربی را روی پوست ایجاد کرد که بسیار شبیه خالکوبی هستند اما دردسرهای آن را ندارند.

تنها ایرادی که می‌توان به نقش و نگارهای حنا روی بدن گرفت این است که دایمی نیستند و بسته به مدت زمانی که حنا روی پوست باقی می‌ماند، در حدود دو تا چهار هفته، نقش و نگارها هم روی پوست می‌مانند.

با ریزش لایه شاخی پوست این رنگ‌ها کمرنگ‌تر شده و از بین می‌روند. البته می‌توان به این موضوع طور دیگری نیز نگاه کرد.

کم نیستند کسانی که خالکوبی می‌کنند ولی پس از گذشت مدتی از طرح آن خسته می‌شوند و به فکر پاک کردن آن با لیزر و روش‌های دیگر می‌افتند، پاک کردن خالکوبی‌هایی که زمانی کلی برای آن دردسر کشیده و هزینه کرده بودند! نقاشی با حنا این ایراد را ندارد چون خودش بعد از چند هفته پاک می‌شود و فرد می‌تواند طرح‌های جدیدی را روی پوستش ترسیم کند. از طرفی، بسیاری از کسانی که بدن‌شان را با حنا رنگ آمیزی می‌کنند، در ایام تعطیلات و مسافرت‌های دسته‌جمعی به مناطق توریستی مانند دبی، اسپانیا، پرتغال، یونان و ترکیه و... هر کجا که آفتاب، دریا، ماسه و احتمالاً درخت نخل وجود دارد، این کار را انجام می‌دهند و تمایل دارند که عضو یا اعضای رنگ شده با سپری شدن تعطیلات به رنگ اصلی خود باز گردد.

• کاربردهای دیگر حنا

در برخی موارد، برگ حنا، برگ هلو و برگ تان‌دار گیاهان متعدد را مخلوط کرده، برای رفع آگزما و جلوگیری از عرق دست و پا و رفع بوی ناپسند آن استفاده می‌کنند. حنا به عنوان برطرف‌کننده ترک‌خوردگی‌های دست و پا و نیز ترمیم‌کننده و ضدقارچ، مصرف سنتی دارد و حتی برای درمان برخی از بیماری‌های جلدی مانند جذام و کورک و قارچ‌های موی سر نیز از آن استفاده می‌شود. در میان روستاییان و کشاورزان، خمیر حنا برای بهبود جراحات و زخم‌ها و همچنین سفت شدن پوست دست، به کار می‌رود. حنا مانع تاثیر اشعه خورشید روی پوست بدن می‌شود. به عبارت دیگر، از ماده لاوسون که ماده رنگی است که از برگ حنا به دست می‌آید، به صورت مخلوط با ماده‌ای به نام دی‌هیدروکسی‌استن فرآورده‌هایی از قبیل لوسیون و کرم تهیه می‌کنند که مالیدن آن روی پوست، از اثر اشعه خورشید روی پوست بدن ممانعت می‌کند. این ماده برای ایجاد رنگ قهوه‌ای در پوست بدن (برنزه کردن پوست) استفاده می‌شود.

دکتر امیرسلیمانی، متخصص پوست: خطرناک است؛ حساسیت پوستی می‌دهد!

خالکوبی موقت با حنا امکان‌پذیر است به حساسیت پوستی منجر شود.

دکتر امیر سلیمانی‌نیا، متخصص پوست می‌گوید: با توجه به آمارهای موجود در کشور خالکوبی موقت با حنا سیاه که حاوی بارفیلین دیامین (پی‌پی‌دی) است واکنش‌های پوستی شدید ایجاد می‌کند. پی‌پی‌دی نوعی ماده آلرژی‌زا است که در ساخت رنگ مو به کار می‌رود اما استفاده مستقیم از آن روی پوست ممنوع است. افزودن پی‌پی‌دی به حنا باعث تسریع در تغییر رنگ مو و سیاه شدن رنگ حنا می‌شود اما خطر آلرژی‌زایی آن بسیار بالا است و دو یا سه روز پس از خالکوبی احتمال بروز حساسیت‌های پوستی به ویژه در افرادی که پوست حساس دارند وجود دارد. خارش، قرمز شدن، تاول التهاب پوست از جمله عوارض مصرف حنا سیاه است.

• راهنمای نقاشی با حنا روی پوست

شما به راحتی می‌توانید این کار را در منزل‌تان انجام دهید و بدن‌تان را با حنا طراحی کنید.

• مواد لازم

یک بسته حنا (حدود صد گرم)، دو عدد لیمو ترش تازه، شکر، چهار بسته چای کیسه‌ای (تی‌بک)، چهار قاشق چای‌خوری پودر قهوه، نیم لیتر آب،

آب چهار عدد لیموشیرین (یا پرتقال)، یک لنگه جوراب نایلون، مقداری پنبه، یک قلم مو، یک قیف کاغذی یا بطری فشاری (پلی اتیلن) دستکش.

روش کار

(۱) پودر حنا را الک کنید (از جوراب که روی یک کاسه به صورت کش آمده قرار گرفته است، به کمک یک قاشق عبور دهید).

(۲) آب، چای، قهوه و آب پرتقال را مخلوط کرده و یک ساعت ملایم بجوشانید و سپس پودر حنا را اضافه کرده و خوب هم بزنید تا ماده‌ای شبیه کچاپ به دست آید.

(۳) حدود چهار ساعت آن را به حال خود رها کنید و ماده به دست آمده را در بطری فشاری (یا قیف کاغذی) پر کنید.

(۴) پوست مورد رنگ آمیزی را با الکل پاک کنید.

(۵) شکر را که در آب لیمو هم زده اید کمی گرم کنید.

(۶) نقاشی کنید (به وسیله قیف یا بطری فشاری یا طرح‌های آماده‌ای در بازار است).

(۷) به مجردی که حنا روی پوست خشک شد (گاهی در دمای اتاق ۲۴ تا ۳۰ ساعت طول می‌کشد)، با قلم مو مخلوط شکر و آب لیمو را روی آن بمالید و پنبه آغشته شده به مخلوط را روی آن قرار داده و در بهترین حالت چند ساعت بعد با کمی روغن یا کرم پوستی ماساژ دهید!

• نکته مهم

هرچه مایع اولیه بیشتر روی پوست باقی بماند، رنگ بیشتر در پوست نفوذ می‌کند و در نتیجه زمان بیشتری طول می‌کشد تا از روی پوست پاک شود. واکنش‌های حساسیتی به حنای طبیعی، به‌خصوص زمانی که فقط روی پوست گذاشته شود، بسیار نادر هستند و در صورت وجود، ظرف چند ساعت بروز خواهند کرد و شامل خارش، قرمزی خواهند بود. به همین دلیل برای بار اول بهتر است، ابتدا مقداری از آن را روی ناحیه داخلی ساعد امتحان کرد و در صورت ایجاد نشدن واکنش از آن استفاده کرد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=340861>



بخور گیاهی و دانه های سر سیاه

شما می توانید بسیاری از دانه های سر سیاه و سر سفید را پس از بخور دادن پوست با آب ساده و یا بخور گیاهی، از پوست خارج کنید، به این شکل که ابتدا دست‌هایتان را با آب و صابون بشوئید، سپس پوست را بخور دهید و با یک برگ دستمال کاغذی تمیز دو طرف دانه را بگیریر و به آرامی بفشارید تا دانه بیرون بیاید.

پس از برداشتن دانه های سر سیاه و یا سر سفید، برای تنگ کردن منافذ باز شده پوست، از خیار رنده شده یا محلول آب و آب لیمو ترش یا گلاب استفاده کنید.

آب سرد نیز در تنگ کردن منافذ پوست مؤثر است. اگر پوست چربی دارید از آب خیلی سرد و یخ می توانید استفاده کنید، اما اگر پوست حساسی دارید بهتر است فقط آب نیمگرم به کار برید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=3306>

بخوردادن و پاکسازی عمیق پوست

بخوردادن سبب پاکسازی عمیق منافذ پوست می‌شود و گرد و غبار ذرات اضافی چربی را می‌زداید، وضعیت خونساین پوست را بهبود می‌بخشد و پوست را برای پاکسازی عمیق توسط ترکیبات ویژه آماده می‌کند. ابتدا دو لیتر آب را در یک ظرف کاملاً تمیز بجوشانید، سپس آب را از روی حرارت بردارید، ۲ قاشق سوپ‌خوری از پودر بخور (گیاهی) در آب بریزید سپس سر خود را بالا ظرف آب بگیرد و یک حوله تمیز روی سر خود بیندازید. برای پوست‌های خشک، معمولی، و چروک‌دار حدود ۵ دقیقه بخور کافیست ولی برای پوست‌های چرب ۵-۱۰ دقیقه بخور لازم است. اگر از آب تنها استفاده می‌کنید مدت بخور باید طولانی‌تر باشد و سپس صورت و گردن را با حوله تمیز خشک کنید و اکنون پوست آماده لایه برداری عمقی است.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=6507>

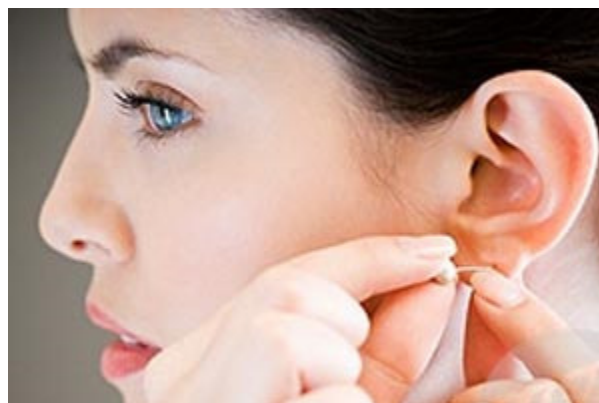
بدن سوراخ سوراخ

سوراخ کردن بدن و گذراندن حلقه یا جواهر از آن یکی از اقدامات شایع در غرب بویژه نزد جوانان است که با سوراخ کردن گوش و حلقه در آن آغاز و بتدریج دامنه وسیع یافته است که تا سوراخ کردن زبان و بینی، ناف و... رفته است و عبارت پیرسینگ یا همان سوراخ کردن پوست و نصب اشیاء تزئینی در این سوراخ عمل رایجی تلقی می‌شود. عملی که می‌تواند سلامت فرد و حتی زیبایی او را نیز به خطر بیندازد.

بیشتر لوازم تزئینی مورد استفاده در سوراخ کردن بدن شامل حلقه‌های کوچک، گل میخ و زنجیرهای کوتاه است. جنس این زیورآلات معمولاً از طلا، تیتانیوم، پلاتین، نیوبیوم یا فولاد زنگ‌زن است گاهی نیز از آلیاژهای مختلف

استفاده می‌شود. نگین‌ها و سنگ‌های قیمتی نیز از دیگر وسایل مورد استفاده است که البته در همه جا کاربرد ندارند. پلاستیک‌های سخت مانند آکرلیک یا لوسیت هم در ساخت این لوازم استفاده می‌شوند.

• ۱۰ عارضه خطرناک



پیرسینگ یکی از خطرناکترین کارهای بشر برای جلب توجه یا زیبایی است. عوارض تنها برخی از مشکلاتی است که در اثر این عمل وجود می‌آید.

(۱) گاهی پس از پیرسینگ بدن دچار عوارض عمومی غیر اختصاصی می‌شود. خستگی، احساس ضعف، تب، سردرد، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ، جوش‌های پوستی، دردهای عضلانی و مفاصل، وجود خون در ادرار و زردی از جمله این علائم است.

(۲) حساسیت یکی از شایع‌ترین عوارض پیرسینگ است. برای کاهش حساسیت باید از طلای زرد یا سفید ۱۴ تا ۱۸ عیار، تیتانیوم، پلاتین یا از استیل مقاوم در مقابل زنگ‌زدگی استفاده کرد. در برخی موارد نیز سودجویان برای پایین آوردن هزینه و کسب سود بیشتر، از فلزات دیگر یا همراه با ناخالصی استفاده می‌کنند که در این صورت عوارض شدیدی بوجود می‌آید.

(۳) عفونت پوست یکی دیگر از عوارض پیرسینگ است که با قرمزی تورم، گرمی موضعی، درد و بزرگی غدد لنفاوی مشخص می‌شود. این عفونت گاهی به صورت عفونت موضعی پوست است و گاهی نیز بصورت عفونت گسترده بدن حتی عفونت قلب و شوک عفونی دیده می‌شود. در صورت رعایت نکردن استریلیزاسیون ابتلا به عفونت بسیار محتمل است. به علت احتمال ابتلا به عفونت قلبی سوراخ کردن بدن در کسانی که ناراحتی مادرزادی قلبی دارند اصلاً توصیه نمی‌شود.

(۴) ترمیم زخم معمولاً همراه با بر جا گذاشتن اثر است، گاهی این اثر بجای‌مانده بزرگ یا بسیار بدمنظره می‌گردد. اگر زخم دچار عفونت شود تشکیل این جوشگاه بدمنظره‌تر می‌شود. گاهی نیز به علت عفونت یا واکنش بدن در محل سوراخ کلویید تشکیل می‌گردد.

(۵) اگر شنیدید کسی در اثر پیرسینگ سرطان گرفته است، زیاد تعجب نکنید. زیرا چندان غیرمنتظره نیست. تحریک مزمن و طولانی‌مدت پوست توسط آویزه‌های مورد استفاده می‌تواند به سرطان پوست منجر شود.

(۶) انتقال هپاتیت C، B یکی دیگر از عوارض خطرناک پیرسینگ است. انتقال این عفونت معمولاً توسط لوازم غیراستیل از فرد بیمار به سالم رخ می‌دهد.

(۷) عفونت خطرناک ایدز یکی از عوارض پیرسینگ است که البته به ندرت اتفاق می‌افتد. انتقال این عفونت همچون هپاتیت توسط لوازم غیر استیل از فرد بیمار به سالم رخ می‌دهد.

(۸) پارگی گوش به دنبال تصادف، ورزش‌های پر برخورد یا حتی نزاع‌های خانوادگی یکی از شایع‌ترین عوارض سوراخ کردن گوش است.

(۹) لب یکی از محل‌های پرطرفدار برای سوراخ کردن است. در سوراخ کردن لب چون جزء بافت‌های بسیار پر خون بدن است، احتمال خونریزی‌های سخت و التهاب و عفونت شدید وجود دارد.

(۱۰) جدی‌ترین خطر سوراخ کردن لب گذشته از خونریزی بلع تصادفی حلقه یا نگین بر اثر حادثه است که می‌تواند حتی منجر به انسداد تنفسی و خفگی شود.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=129773>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برای زندگی باید از آفتاب گریخت

● زیر ذره بین

مهم ترین و شاخص ترین رده سنی مورد بحث ما جوانان و نوجوانان هستند. نه به عنوان نصیحت



و توصیه؛ که می دانم توصیه و نصیحت چندان خوشایند این رده سنی نیست؛ بلکه به عنوان يك پیشنهاد، از همه افراد درخواست می کنم پیش از هر اقدامی؛ چه تغییر رنگ پوست با حمام آفتاب (نور طبیعی خورشید) و چه به صورت مصنوعی (با دستگاه، قرص یا اسپری) به دقت درباره تصمیم خود بیندیشند و مشورت با افراد صلاحیت دار را فراموش نکنند.



آفتاب پر رنگ فصل تابستان و گرانش رو به افزایش جوانان و نوجوانان به تغییر رنگ پوست یا دقیق بگوییم برنزه شدن ، ما را بر آن داشت تا برای آگاهی بیشتر درباره تغییر رنگ پوست، شیوه های

آن و خطرات احتمالی این تغییر با دکتر حسن صیرفی ، متخصص پوست و مو و دانش یار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران به گفت و گو بنشینیم.

• برای شروع درباره ساختمان پوست بدن، به عنوان حساس ترین اندام بدن در مقابل اشعه فرابنفش (UV) توضیح بدهید.

- پوست ما از لایه های مختلفی تشکیل شده است که سلول های ملانوسیت سازنده رنگ دانه ملانین - در لایه اپی درم آن قرار دارند. این سلول ها نقش دفاعی دارند و پوست بدن را در مقابل اشعه ماورای بنفش، با افزایش میزان رنگ دانه ملانین محافظت می کنند. در واقع، پوست با ازدیاد ملانین و تیره شدن، مانع از نفوذ اشعه ماورای بنفش به لایه های زیرین پوست می شود و این اولین و مهم ترین حرکت تدافعی بدن در مقابله با نفوذ اشعه ماورای بنفش، چه به صورت طبیعی و چه به صورت مصنوعی است. تا سال ها تصور می کردند تغییر رنگ پوست و تیره شدن رنگ پوست، واکنش مثبتی است و باعث می شود پوست در مقابل اشعه خورشید مصون شود و براساس همین عقیده، بدن را هرچه بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می دادند. اما این عقیده زمانی درست است که تیرگی رنگ پوست، خاصیت ژنتیکی باشد. به عبارتی، آمار پایین ابتلا به سرطان پوست در سیاه پوستان به دلیل داشتن ویژگی ژنتیکی سیاهی رنگ پوست است. به غیر از این حالت، هر نوع تیرگی رنگ پوست، عاملی برای بروز سرطان های پوست به ویژه ملانوما است.

از این رو، با آگاهی به این مساله، پوست بدن یکی از حساس ترین اندام ها به اشعه فرابنفش است و همواره باید از آن در مقابل این اشعه زیان بار محافظت کرد.

• آسیب به پوست، دقیقاً به دلیل آسیب کدام منطقه یا مناطق آن است؟ در واقع اشعه فرابنفش بر روی چه بخش یا بخش هایی از پوست تاثیر می گذارد؟

- علت آسیب به پوست، آسیب به گراتینوسیت ها و سایر سلول های پوستی و ازدیاد ملانین های پوست یا همان رنگ دانه های پوست بیش از حد طبیعی است. این آسیب می تواند ناشی از متاثر شدن این سلول ها توسط اشعه فرابنفش طبیعی خورشید و یا اشعه فرابنفش دستگاه های برنزه کننده پوست باشد. در حقیقت آفتاب سوختگی، اولین علامت اثر مخرب اشعه فرابنفش بر پوست است.

• پس برنزه شدن با يك مرحله مقدماتی آفتاب سوختگی همراه است.

- نمی توان گفت الزاماً برنزه شدن با آفتاب سوختگی همراه است. اگرچه در بسیاری موارد مقدمه برنزه شدن است؛ اما در بسیاری موارد نیز به دلیل استفاده از کرم های مختلف و در افراد با رنگ پوست های مختلف، این مرحله یا بسیار خفیف اتفاق افتاده و یا اصلاً اتفاق نمی افتد که امیدواریم در بیش تر موارد مرحله آفتاب سوختگی دیده نشود.

• به چه دلیل؟

- برنزه شدنی که با يك دوره آفتاب سوختگی اولیه همراه باشد، بسیار خطرناك است؛ چرا که در مرحله آفتاب سوختگی پوست به شدت ملتهب می شود و تاول می زند و پس از يك دوره ریزش پوست سطحی، شاهد تغییر رنگ پوست هستیم که این مرحله التهاب و تاول، باعث تخریب شدید بافت پوست می شود. بنابراین، اگرچه برنزه شدن خود فرایند بسیار خطرناکی است، اما همراه شدن آن با يك دوره آفتاب سوختگی، مضرات آن را صد چندان می کند. آفتاب سوختگی، به ویژه در خانم ها و یا آقایانی که پوست شان کم تر در معرض نور آفتاب قرار گرفته، بسیار مورد توجه است.

• بعضی افراد، به این بهانه که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب باعث افزایش ویتامین D در بدن می شود و به تبع آن جذب کلسیم افزایش می یابد و به پوکی استخوان دچار نمی شوند، پوست شان را در معرض اشعه فرابنفش و یا همان نور آفتاب و یا حتی

دستگاه های برنزه کننده قرار می دهند. این تفکر، تفکر درستی است؟

- به هیچ وجه؛ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، آن هم در حالتی که فرد در حال پیاده روی است، مدنظر است. در گذشته های دور، آفتاب را مظهر زندگی و سلامت می دانستند و به مردم توصیه می کردند برای حفظ سلامتی حتما حمام آفتاب بگیرند. اما پیشرفت های علم پزشکی نشان داد قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، حد و مرز خاصی دارد و از آن زمان شعار به آفتاب برویم و در آفتاب به تفریح و بازی بپردازیم، به شعار هر جا آفتاب هست، به سایه پناه ببریم، تغییر یافت.

• در مناطقی که آفتاب کمی دارند، مثلا کشورهای اروپایی و یا مناطقی از کشورمان که مدت تابش آفتاب در آن ها کم است، برای افزایش جذب ویتامین D چه باید کرد؟ آیا استفاده از دستگاه های برنزه کننده توصیه می شود؟

- دستگاه های برنزه کننده تنها برای يك هدف و آن هم تغییر رنگ پوست به صورت مصنوعی ساخته شده اند و هیچ کاربردی غیر از این نیز ندارند. پس به هیچ وجه نباید به توصیه هایی از این دست که با قرارگرفتن در معرض اشعه این دستگاه ها جذب ویتامین D افزایش می یابد، توجه کرد. اما مساله کمبود نور آفتاب و کاهش جذب ویتامین D در شرایطی که سوال کردید، فقط برای نوزادان مطرح است؛ چرا که نوزادان نیاز مبرمی به ویتامین D دارند تا به راشیتیس یا نرمی استخوان مبتلا نشوند. از طرفی، ویتامین D جذب شده با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هیچ وقت به قدری نمی رسد که نوزاد به دلیل ازدیاد ویتامین D در بدن دچار بیماری شود؛ و این دقیقا عکس تاثیر ویتامین D جذب شده توسط شیر خشک است. در واقع ویتامین D موجود در شیرهای خشک نوعی افزودنی است که ازدیاد آن در بدن نوزاد باعث ابتلای او به بیماری های مختلف می شود.

• به این ترتیب، نوزادان بدون محدودیت زمانی می توانند در معرض تابش مستقیم نور آفتاب قرار بگیرند.

- نه؛ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نباید باعث سوختگی نوزاد شود؛ چرا که آفتاب سوختگی دوران کودکی مقدمه ابتلا به ملانوما در بزرگ سالی است. تابش ۲۰ دقیقه نور آفتاب در هفته، به نوزادی که فقط پوشك به پا دارد و یا ۱۲۰ دقیقه در هفته در صورتی که لباس کامل به تن داشته باشد و فقط سر و صورت او بدون پوشش (کلاه) باشد و درحالتی که در آغوش مادر یا کالسکه بدون سایه بان در حال حرکت است، مجاز اعلام شده است. رها کردن نوزاد در مقابل نور آفتاب به هیچ وجه مدنظر نیست.

• به نظر شما چه رده سنی به عنوان رده سنی پرخطر در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش آفتاب یا دستگاه های برنزه کننده مطرح است؟

- اگرچه نمی توان دقیقا رده سنی مشخصی را مطرح کرد؛ اما پرخطرترین رده سن نوجوانی و جوانی است. در اقع سن ۱۵ تا ۱۸ سالگی و ۲۰ تا ۳۰ سالگی، پرخطرترین رده سنی است. در این رده های سنی، گرایش به تغییر رنگ پوست به شدت دیده می شود. بنابراین معتقدند اگر بتوان با آموزش های لازم و کارآمد این افراد را آگاه کرد، گام های موثری برداشته شده است. ۸۰ درصد آمار مبتلایان به سرطان پوست در دوره بزرگ سالی مربوط به افرادی است که در دوره جوانی و نوجوانی آفتاب سوختگی های شدید را تجربه کرده اند.

عوامل متعددی مثل افزایش نفوذ اشعه فرابنفش نوع B و یا اشعه فرابنفش نوع C به زمین، به دلیل نازک شدن یا آسیب به لایه ازن در بعضی نقاط، بی توجهی به استفاده از وسایل محافظتی مثل کرم ضد آفتاب (کرم ضد آفتاب باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل و به ضخامت دو گرم در سانتی متر مکعب روی پوست مالیده شود)، عینك و... همه عواملی برای افزایش خطر ابتلا به ملانوما است؛ اما دلیل اصلی، شوک ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش آفتاب است.

• این شوک در مورد دستگاه های برنزه کننده پوست (سولاریم) نیز مطرح است؟ آیا اشعه فرابنفش این دستگاه ها هم به همان شدت اشعه فرابنفش خورشید خطرناک است؟

- بله. خطرات آن ها هم به شدت مطرح است. در انواع قدیمی این دستگاه ها از اشعه فرابنفش

(UVB) استفاده می شد. این اشعه بسیار مخرب است و لطامت جبران ناپذیری به پوست وارد می کند. با تغییر نوع اشعه دستگاه ها از B به (UVA) A، سعی شد تا خطرات ناشی از تابش اشعه کاهش یابد. فراموش نکنیم که هیچ گاه اثرات نامطلوب اشعه چه نوع A و چه نوع B کاملاً از بین نمی رود؛ اما اکنون ثابت شده که قرار گرفتن در معرض اشعه UVA به مدت طولانی نیز بسیار زیان بار و خطرناک است و عامل مهمی در ابتلا به سرطان ملانوما است. این تاثیر به ویژه با تاثیر هم زمان دو نوع اشعه (نوع A و B) افزایش می یابد. بنابراین، برنزه شدن در نور آفتاب و یا به وسیله دستگاه بسیار خطرناک است که متأسفانه جبران لطامت ناشی از آن در بسیاری موارد غیرممکن است.

• آمارها نشان می دهد گرایش به برنزه شدن با دستگاه (سولاریم) در ایران به شدت در حال افزایش است. این گرایش در کشورهای دیگر جهان

هم دیده می شود؟

- بله، ولی به دلیل برنامه های فراگیر سایر کشورها و آگاهی دادن به مردم به ویژه قشر جوان و نوجوان به روش های مختلف چون تبلیغات رسانه ها، ساخت فیلم، آگهی های هشداردهنده و... توانسته اند تا حد زیادی این تفکر نادرست را تصحیح کنند؛ اما متأسفانه در کشور ما اگرچه اقداماتی صورت گرفته، ولی از هیچ رسانه ای به صورت جدی شاهد حرکتی برای آگاه کردن از مضرات قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش چه به صورت طبیعی و چه مصنوعی نیستیم. لزوم این حرکت با توجه به فصل تابستان، انکارناپذیر است. • ترکیبات شیمیایی مانند انواع اسپری و قرص نیز به تازگی وارد بازار مصرف شده است. در ایران این قبیل وسایل برنزه کننده مصنوعی وجود دارد؟

- بله؛ این اسپری ها، ظاهری برنزه به پوست می دهند و نیازی به قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش به صورت طبیعی یا مصنوعی نیست که به همین دلیل، بسیاری معتقدند اثر مخربی بر پوست ندارد. اما

واکنش های نامناسب و خطرناک این ترکیبات شیمیایی، مشکلات

عديده ای ایجاد می کند که شروع آن با حساسیت پوستی است.

• گویا برنزه کردن مصنوعی (سولاریم) بیشتر در مطب پزشکان صورت می گیرد تا در سالن های زیبایی و مراکز شبیه به آن ...

- در مطب ها که نه؛ در مطب متخصصان پوست از روش فوتوترپی (نوردرمانی) برای درمان بعضی از بیماری های پوستی استفاده

می کنند. به این ترتیب که اشعه فرابنفش این دستگاه ها، سیستم ایمنی بدن را غیرفعال می کند که در نتیجه بعضی از بیماری های التهابی مثل اگزما (حساسیت پوستی) و یا پسوریازیس درمان می شود. متأسفانه دریافته اند همین شیوه درمانی (فوتوترپی) نیز باعث بروز انواع سرطان ها در افراد می شود. میزان اشعه این دستگاه ها کاهش یافته و اکنون مجدداً مورد استفاده قرار می گیرد؛ اما این دستگاه ها، دستگاه برنزه کننده پوست نیستند. دستگاه های برنزه کننده عموماً در سالن های زیبایی و مراکز دیگر ویژه این کار دیده می شوند که امیدواریم نظارتی دقیق بر عملکرد این مراکز به وجود بیاید.

• تغییر رنگ پوست به وسیله دستگاه تا چه مدت ثابت می ماند؟

- این تغییر رنگ، تغییری اکتسابی است و مانند هر تغییر اکتسابی، مدت زمان مشخصی دارد. ثبات آن بستگی به عوامل متعددی دارد؛ اما بی تردید پس از مدتی از بین می رود.

• استفاده از کرم ضدآفتاب، با SPF بالا (بالای ۳۰) می تواند مانع از تاثیر مخرب اشعه فرابنفش بر پوست، هنگام برنزه شدن با دستگاه یا زیر نور آفتاب داشته باشد؟

- کرم ضد آفتاب با SPF بالا هم حداکثر برای دو - سه ساعت

می تواند پوست را در مقابل اشعه آفتاب محافظت کند که این حفاظت در صورتی است که پوست فرد مستقیماً در معرض اشعه فرابنفش قرار نگیرد. پس استفاده از کرم ضد آفتاب، خطر قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش را منتفی نمی کند. افرادی که تصمیم به تغییر رنگ پوست

می گیرند، توجهی به تاثیر مخرب اشعه فرابنفش بر پوست شان ندارند که بخواهند از کرم ضد آفتاب برای حفاظت پوست استفاده کنند!

• به نظر شما دلیل گرایش جوانان و نوجوانان به این مساله چیست؟

- آموزش نادرست و ناآگاهی از مضرات اشعه فرابنفش بر پوست، اولین دلیل گرایش آن هاست؛ از طرف دیگر، تمایل به تغییر، به ویژه در این رده سنی خاص، عامل گرایش به این حرکت است. در قدیم شاخص زیبایی رنگ پوست، مو و چشم روشن بود، اما اکنون معیارها تغییر کرده و برنزه بودن پوست به یکی از شاخص های زیبایی تبدیل شده است. توجه کنیم به تاثیرپذیری جوانان و نوجوانان از اجتماع، ستاره های سینما، مدهای اجتماعی و... که اگر به همه این مقدمات، صرف هزینه و ایجاد نوعی حس تشخیص و برتری کاذب را نیز بیفزاییم، به راحتی به دلیل گرایش جوانان و نوجوانان به این امر، نه تنها در ایران، که در سایر نقاط جهان هم پی می بریم. به عقیده من، وظیفه خانواده ها و سپس افراد مسئول چون رسانه ها و سازمان هاست که آگاهی های لازم را در اختیار جوانان و نوجوانان قرار بدهند. صرف ترساندن از کاری، بدون توضیح دقیق درباره علل منع و یا عواقب آن، راه گشا نیست.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=231697>

برای ظرف شستن دو دستکش لازم است

حتما بارها برایتان اتفاق افتاده است که ساعت مچی‌تان موجب قرمزی و خارش روی مچ دست‌تان شده است یا کمربندتان روی پوست شکم‌تان جای قرمزی گذاشته و موجب خارش شدید شده است و یا اینکه چند عدد ظرف شسته‌اید و حالا دست‌تان می‌خارد و ملتهب شده است. این چه بیماری است و چه عوارضی دارد؟ چگونه پیشگیری می‌شود؟ دکتر پرویز طوسی شما را با این موضوع آشنا می‌کند.

• درمانیت یعنی چه؟

به حالت قرمزی و خارش پوست اگزما یا درمانیت می‌گوییم یعنی هرگونه التهاب پوست. درمانیت‌ها انواع گوناگونی دارند که به صورت یکسان با شدت متفاوت از يك خارش ساده تا خارش شدید همراه با ترشحات و



چرمی شدن پوست همراه است.

• چند جور درمانیت داریم؟

اگر بخواهیم درمانیت یا اگزماهای پوست را براساس علت به‌وجود آمدنش بررسی کنیم بسیار گوناگون هستند. يك نوع آنها به علت تحريك پوست با مواد تحريك‌کننده مثل شوینده‌ها و مواد شیمیایی اتفاق می‌افتد. نوع دیگر به دلیل آلرژی است یعنی شما به نیکل موجود در بدلیجات حساسیت دارید یا به فلان ماده موجود در جنس لباس یا کفش یا حتی گیاهان خاص حساسیت دارید و اگر به این مواد دست بزنید یا آنها را به پوست‌تان نزدیک کنید به‌خصوص اگر عرق کردن هم به این قضیه اضافه شود، اگزما ایجاد می‌کند.

نوع سوم اگزما ارثی است یعنی شما به صورت ژنتیکی به دلایل خاصی که خیلی هم مشخص نیست از دوران نوزادی به اگزما مبتلا می‌شوید. این حالت اغلب اتوپیک نام دارد و در کنشاله ران، زیر بغل و دست‌ها اتفاق می‌افتد. این حالت گاهی خود به خود قبل از سن بلوغ خوب می‌شود و گاهی هم تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و از همه مهم‌تر اگر شما که این زمینه ارثی را دارید با مواد محرك مثل انواع شوینده‌ها و مواد شیمیایی و... در تماس قرار بگیرید، پوست‌تان به سرعت واکنش می‌دهد.

يك نوع درمانیت دیگر هم داریم به نام سیوریك که بعد از بلوغ و در بزرگسالی پیدا می‌شود و به‌صورت شوره سر، اگزما در زیر بغل و کنشاله ران پدیدار می‌شود و در حدود پنج درصد افراد شایع است. این افراد باید حتما با مراجعه به پزشك از شامپوهای طبی استفاده کنند و کرم‌های مخصوص دریافت کنند تا خوب شوند.

• چه کار کنیم تا به این مشکل دچار نشویم؟

من به همه کسانی که با مواد محرك در تماس‌اند، به‌خصوص خانم‌های خانه‌داری که عادت دارند مرتب از شوینده‌هایی مثل پودر، وایتکس و غیره استفاده کنند، توصیه می‌کنم حتما از دستکش استفاده کنند و در صورت امکان يك دستکش نخی زیر و سپس دستکش پلاستیکی را در روی آن بپوشند. کارگران شاغل در کارخانه‌های مواد شیمیایی هم باید از آن ماده حساسیت‌زا دوری کنند و از دستکش استفاده کنند. همه ما روزی چند بار دست‌هایمان را می‌شوئیم. اگر عادت کنیم، به‌خصوص افرادی که پوست‌شان خشك است و پوست پوست می‌شود، از مرطوب‌کننده‌هایی چون وازلین و اوسرین بعد از شستشو استفاده کنند، به مشکلات جدی درمانیت دچار نمی‌شوئیم. این نکات را هم برای شما که پوست‌تان سالم

است می‌گویم و هم برای کسانی که دچار اگزما شده‌اند.

بهترین راه درمان مناسب، جلوگیری از تماس مجدد با ماده محرک و رعایت دستورات پزشک است: اگر شما که دچار اگزما شدید به پزشک مراجعه کنید و از داروها و کرم‌های تجویز شده استفاده کنید اما اگر این نکات مهم را رعایت نکنید، نه تنها طول درمان‌تان طولانی می‌شود بلکه مشکل شما جدی‌تر خواهد شد. اگر شما خودتان متوجه هستید که به کدام نوع ماده حساسیت دارید بهتر است از آن استفاده نکنید و با رعایت نکات ذکر شده از بروز مشکل به صورت دوباره جلوگیری کنید.

• کی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر خارش و التهاب و قرمزی پوست شما ادامه‌دار شده و شما را اذیت می‌کند، برای تعیین مرحله بیماری‌تان (فاز حاد؛ دانه‌های خارش‌دار پوست که سرم، خون و ترشحات دارد. فاز تحت حاد که این دانه‌ها یا تاول‌ها را نمی‌بینیم و فاز مزمن که پوست ضخیم و کلفت شده و بسیار خارش‌دار است) باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. وقتی علت مشکل شناسایی شد و تشخیص دادیم شما در کدام فاز هستید برحسب نوع درمانیت و به‌طور منحصر به فرد درمان شروع می‌شود. برای تشخیص ما گاهی از پچ‌های پوستی استفاده می‌کنیم که نوارهایی از مواد شیمیایی مختلف‌اند و پشت فرد می‌چسبانیم و دو سه روز بعد با بررسی آنها متوجه می‌شویم شما به چه حساسیت دارید.

• اگزما واگیر ندارد؟

این التهاب‌های پوستی برعکس تصور عوام، سرایت نمی‌کند. مثلاً اگر شما از دستکش یک فرد مبتلا به اگزما استفاده کنید، به آن مبتلا نمی‌شوید. برخی عوامل مثل استرس، می‌تواند باعث تشدید حالت خارش و التهاب اگزما شود. همان‌طور که اغلب بیماری‌ها با استرس تشدید می‌شوند، اگزما هم مستثنا نیست. دومین عاملی که در بعضی افراد دیده می‌شود تابش نور خورشید است، به‌خصوص در بعضی از انواع اگزما یا درمانیت‌های آلرژیک، اگر پوست با نور خورشید تماس یابد حالت خارش شدید و تورم پیدا می‌کند.

- افرادی که با مواد تحریک‌کننده پوستی در تماس‌اند، دقت کنند از پوست‌شان محافظت به عمل آورند.

- بعضی اوقات عطرها یا نوع لباس‌هایی خاص وقتی با عرق بدن در تماس باشند، ایجاد لک و تاول و اگزما می‌کنند. توجه داشته باشید آنها را شناسایی کرده و از آنها دوری کنید.

- از کرم‌های مرطوب‌کننده (وازلین و اوسرین) می‌توانید برای نوزادان و شیرخواران در محل‌های خشکی‌زده استفاده کنید اما هرگز در صورت مشاهده قرمزی و تورم از کرم‌های حاوی کورتن برای نوزادان استفاده نکنید زیرا جذب شده و عوارض بدی به جای می‌گذارد

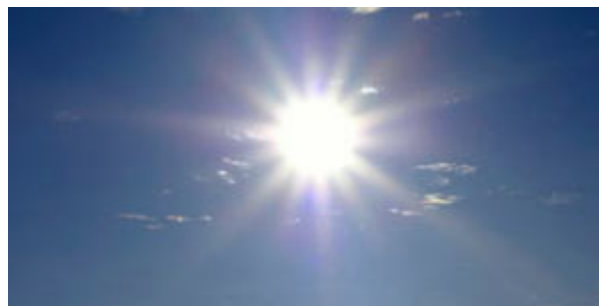
منبع : روزنامه سلامت

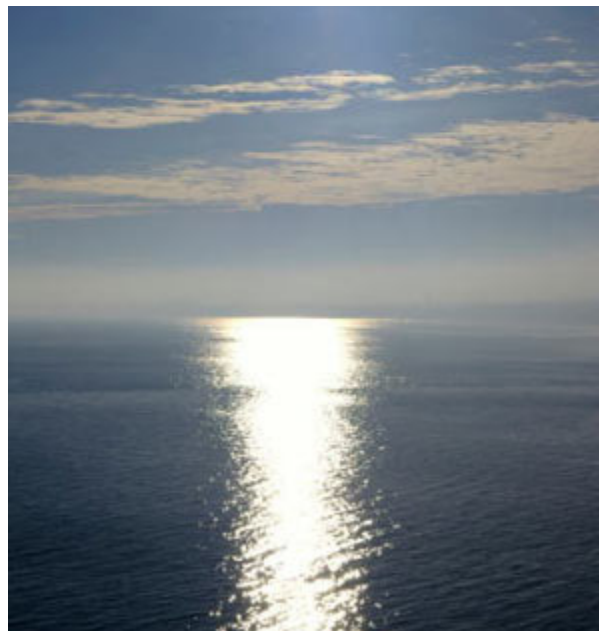
<http://vista.ir/?view=article&id=260144>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برنزه کردن پوست

روزگاری بود که در سینمای هالیوود فیلمنامه‌نویس‌ها تنها در صورتی که می‌خواستند نقشی پست در فیلم بگنجانند سراغ خلق یک قهرمان رنگین پوست می‌رفتند، زیرا که درگیر این صورت هیچ کارگردانی فیلمنامه‌ای که نقش اول آن را باید یک سیاه‌پوست بازی می‌کرد را روی پرده نمی‌برد. اما حالا سالهاست که جنبش‌های ضد آپارتاید و نابرابری نژادی دیگر از فرم‌های





کاریابی و پرده سینما هم فراتر رفته و به دنیای مد راه یافته است. حالا اغلب جوانانی که روزگاری اجدادشان به خون پاک سفید و موهای بورشان می‌نازیدند به هر راهی تن می‌دهند تا پوست سفیدشان را تنها کمی به رنگ پوست ستاره دورگه سینما نزدیک کنند. آنقدر که دیگر کار از حمام آفتاب و استفاده از روغن‌های برنزه‌کننده گذشته است و دستگاه‌های سولاریوم به قیمت ابتلا به بیماری‌های پوستی پا به میدان گذاشته‌اند. سولاریوم که به نام بسترهای آفتاب یا اتاقک‌های برنزه نیز معروف است، در واقع راه خوبی جهت دست یافتن به پوست شگفت انگیز برای مدت کوتاه است. در واقع سولاریوم وسیله‌ای است که اشعه‌های اولترا ویوله را جهت برنزی آرایشی ساطع می‌کند. سولاریوم اغلب به عنوان راهی جهت «مقدمه برنزه شدن» برای تابستان تعریف می‌شود که پوست شما را از سوختن در آفتاب محافظت می‌کند. سولاریوم‌ها نه تنها به برقراری برنزی در تمام طول سال کمک می‌کنند بلکه برخی بیماری‌ها را درمان می‌کنند و

ظاهر پوست را بهبود می‌بخشند.

طرفداران این شیوه معتقدند که برنزه شدن با سولاریوم کمتر از برنزه شدن با آفتاب خطرناک است، اگر چه حمام آفتاب بی‌خطر وجود ندارد. سولاریوم برای هر نوع پوستی مناسب است، به جز افراد با پوست‌های حساس. نسبت بین اشعه‌های UVA و UVB متعادل است که خطر آسیب را به حداقل کاهش می‌دهد. این دسته از متخصصان استفاده از سولاریوم را برای ۵ تا ۲۰ دقیقه مفید می‌دانند. با این حال تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه کردن پوست نیست. این روش هیچ‌گونه مصونیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. در حقیقت استفاده از سولاریوم صدمات جبران ناپذیری را به پوست وارد می‌سازد.

اتاقک سولاریوم از یک تشک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ‌های UVA و UVB قرار داده شده‌اند و از بالا و پایین به بدن اشعه تابانده می‌شود. حتی مقدار ناچیزی از UVA و UVB می‌تواند به پوست آسیب برساند، به این ترتیب که فرآیند پیرشدگی را تسریع بخشیده و همچنین سبب بروز سرطان نیز می‌شود. سازمان استاندارد جهانی نیز یک رهنمود کاربردی در مورد سولاریوم منتشر کرده است. با توجه به استانداردهای این سازمان کلیه مراکزی که خدمات سولاریوم ارائه می‌دهند به هیچ وجه اجازه ندارند در تبلیغات خود از واژه‌های «سالم و بی‌خطر» استفاده کنند. استفاده از سولاریوم برای کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع اعلام شده است و همچنین برای نوجوانان زیر ۱۸ سال نیز وجود رضایتنامه کتبی از سوی والدین الزامی است. از سوی دیگر به مراجعان توصیه شده از مصرف دستگاه‌هایی که زیر نظر مستقیم یک متصدی مجزا نیستند، خودداری کنند.

این سازمان به هیچ وجه استفاده از سولاریوم را توصیه نمی‌کند؛ اگر شما استفاده از سولاریوم را انتخاب می‌کنید باید به دقت به تمام ریسک‌ها و تاثیرات جانبی منفی آن آگاه باشید. متصدیان سولاریوم باید اطلاعات صحیحی در مورد خطرات ناشی از استفاده از این دستگاه در اختیار شما قرار دهند. اگر احساس می‌کنید که به اندازه کافی از خطرات ناشی از آن اطلاع ندارید و یا به حرف‌های متصدی نمی‌توانید اعتماد کنید، بهتر است از سولاریوم استفاده نکنید.

برنزه شدن بدون آفتاب یا سولاریوم یک تجارت بزرگ است. بر اساس گزارشات منتشر شده در مورد تجارت دستگاه‌های برنزه‌کننده سولاریوم، این صنعت چیزی در حدود ۲ بلیون دلار در سال تنها در آمریکا سوددهی دارد. طبق آمار گرفته شده سالانه ۲۸ میلیون آمریکایی از ۲۵ هزار سالن زیبایی دارنده این دستگاه‌ها در سراسر کشور استفاده می‌کنند.

در حقیقت، مطالعات اخیر نشان داده است که تنها ۱۰ هزار نفر از این افراد نوجوانان هستند و آمار استفاده از این دستگاه در میان دختران جوان آمریکایی رو به افزایش است. این آمارها برای سلامت عمومی خبر خوبی نیست. در سال ۱۹۹۴ میلادی، محققان سوئدی دریافتند که زنان ۱۸ تا ۳۰ ساله که بیش از ۱۰ بار در سال از اتاق‌ها یا تخت‌های سولاریوم استفاده کرده‌اند، ۷ بار بیشتر از زنانی که از این دستگاه‌ها استفاده نکرده‌اند در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دادند.

همچنین در تحقیقات دیگری دریافتند افرادی که ۱۰ جلسه به طور کامل از این دستگاه‌ها استفاده کرده‌اند صدمات جبران‌ناپذیری به روند پروتئین سازی پوست خود وارد کرده‌اند. این صدمات اغلب هنگامی که در مقابل تابش مستقیم نور آفتاب هستیم، به وجود می‌آید. بر اساس این تحقیقات اشعه ماوراء بنفش دستگاه‌های سولاریوم به اندازه اشعه ماوراء بنفش آفتاب خطرناک و زیان‌آور است. در سال ۲۰۰۲ محققان دانشگاه پزشکی دارتموث به این نتیجه رسیدند که دستگاه‌های سولاریوم ۵/۱ تا ۵/۲ برابر خطر ابتلا به ۲ نوع سرطان پوستی مهلک را افزایش می‌دهند و اما هنوز حتی با شواهد مبنی بر مضر بودن این دستگاه‌ها، سالن‌های زیبایی و ورزشگاه‌ها از داشتن این دستگاه‌ها پشیمان نیستند. صنعت برنزه شدن بدون آفتاب یا سولاریوم بر مبنای ۲ ادعای غلط استوار است؛

- اول اینکه از آن جایی که ملانین دلیل اصلی آفتاب‌سوختگی است برنزه شدن کنترل شده راهی است برای کمک به جلوگیری از تغییر رنگ شدید ملانین و آفتاب‌سوختگی.

- دوم این که اشعه ماوراء بنفش باعث تولید ویتامین D در پوست می‌شود که همین مانع از ابتلا افراد به سرطان‌های سینه، پروستات و روده بزرگ و دیگر بیماری‌ها می‌شود.

متخصصان این ادعاها را رد کرده‌اند، آنها می‌گویند رژیم روزانه غذایی ما به طور کلی تمام ویتامین D مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کند. علاوه بر این آفتاب گرفتن برای تغییر رنگ، رنگ دانه‌های پوست و برنزه شدن چیز دیگری است.

برنزه کردن پوست مثل آفتاب سوختگی سبب به وجود آمدن صدمات زیادی به سلول‌های پوستی می‌شود. دکتر جیمز اسپنسر، جراح پوست از مرکز پزشکی مونت سیناپی در نیویورک سیتی می‌گوید: شما نمی‌توانید با صدمه رساندن به پوستتان از آن محافظت کنید. برنزه شدن نه تنها خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهد؛ بلکه باعث پیر شدن سریع‌تر پوست می‌شود. تلاش‌های زیادی برای کنترل این صنعت از طرف گروه‌هایی مثل سازمان سلامت جهانی انجام شده که موفقیت چندانی نداشته است.

دکتر اسپنسر می‌گوید: تولیدکنندگان این دستگاه‌ها و سالن‌های دارنده این دستگاه‌ها با مفید نشان دادن این دستگاه‌ها، سعی در کاهش محدودیت‌های اتخاذ شده توسط FDA و سایر سازمان‌های وابسته به آن دارند، او یکی از افراد موثر در نوشتن قانون برنزه شدن سریع در کالیفرنیا بود؛ قانونی که در سال ۱۹۸۸ نوشته شده است؛ ولی متأسفانه این قانون هیچ کمکی در شناسایی و ثبت سالن‌های دارنده سولاریوم یا قیمت‌های آنها ندارد. بر اساس این قانون، افراد در هنگام استفاده از دستگاه باید حتماً عینک محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنند یا حتماً تمام بدنشان زیر دستگاه باشد. باید برچسبی را به بدنه دستگاه بچسبانند که روی آن نوشته شده باشد که این دستگاه خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش می‌دهد. این مقررات هر چه باشد دلیلی بر موافق بودن سازمان‌های سلامت جهانی با این دستگاه یا تایید آنها نیست.

از جولای سال ۲۰۰۳ گروهی که بر روی مضرات سولاریوم کار می‌کردند، دفترچه راهنمایی را مبتنی بر اطلاعات ضروری در زمینه استفاده از سولاریوم در اختیار عموم قرار داده که از جمله مهم‌ترین موارد آن می‌توان به گزینه‌های زیر اشاره کرد:

کودکان زیر ۱۵ سال به هیچ وجه حق استفاده از سولاریوم را ندارند.

نوجوانان بین ۱۵ تا ۱۸ سال برای استفاده از سولاریوم حتماً باید رضایت‌نامه کتبی والدین خود را در اختیار داشته باشند.

هشدارهای لازم در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه UVA و UVB باید حتماً در نظر گرفته شود.

فرم رضایت مراجعین باید حتماً پیش از استفاده از سولاریوم توسط خود فرد پر شود.

هر فردی که قصد استفاده از سولاریوم را دارد تنها می‌تواند برای یک جلسه این کار را انجام دهد و نه بیشتر.

تکرار این عمل در کمتر از ۴۸ ساعت توصیه نمی‌شود.

منبع: پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332455>

برنزه کردن، درست یا غلط؟



پاسخ به این بستگی دارد که شما از چه کسی سنوال کنید. صنف سالن ها و باشگاه های برنزه کردن پوست در آمریکا، که نماینده هزاران سالن برنزه سازی در کل آمریکاست، اخیراً تبلیغ تمام صفحه ای در روزنامه نیویورک تایمز چاپ کرده و در آن ادعا نموده "دیگر استفاده از اشعه ماوراء بنفش برای برنزه کردن پوست کشنده نخواهد بود." دلیل آن چیست؟ سارا لانگ ول، مدیر روابط عمومی این صنف میگوید: به دلیل بدنامی این صنف که توسط تولیدکنندگان محصولات ضدآفتاب و متخصصان پوست صورت گرفته، ما تعداد زیادی از مشتریان خود را از دست داده ایم!

اینکه آیا این بدنامی منصفانه است یا خیر، بحث ادامه داری ست که بین حامیان سالن های برنزه سازی (که غالباً شامل مالکین این باشگاه ها می شود) و متخصصان پوست (که اغلبشان مخالف هرگونه استفاده از اشعه ماوراء بنفش هستند) در جریان است.

اما از آنجا که کدام از طرفین حقایق را تاحدودی به نفع خود تغییر داده اند، بعضی از آمارها نشان دهنده واقعیت خواهند بود:

- برنزه کردن پوست در سالنها تجارت بزرگی در آمریکاست و سالانه حدود ۵ میلیارد دلار درآمد زایی می کند.
- حدود ۱ میلیون نفر - ۷۰ درصد زنان سفید پوست بین ۱۶ تا ۴۹ سال - هر روز از سالن برنزه سازی استفاده می کنند.
- بر طبق مطالعاتی که در نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده، شیوع سرطان پوست بیشتر از هر نوع دیگری از سرطان در حال پیشروی است.
- سالانه حدود یک میلیون مورد سرطان پوست خوش خیم و ۶۰ هزار مورد سرطان پوست بدخیم گزارش می شود.

این صنف اظهار می کند، استفاده منظم و با اعتدال از تخت های برنزه کردن پوست خوب و مفید است و از سوختن پوست شما جلوگیری می کند. سارا لانگ ول می گوید: اگر می خواهید برای تعطیلات به سفر بروید، برای مدت یک هفته و هر روز، در یک دوره زمانی کوتاه، از سالن های برنزه سازی استفاده کنید و این کار بدن شما را از شوک ناگهانی قرار گرفتن در برابر آفتاب برای اولین بار بعد از زمستان، محافظت می کند. از آنجاییکه متخصصین پوست با مضر بودن سوزاندن پوست موافقت دارند و مطالعات زیادی ارتباط بین آفتاب سوختگی و افزایش سرطان پوست را تایید می کند، تعداد کمی قبول دارند راه حل، نوردهی بیشتر پوست توسط اشعه ماوراء بنفش است. جوئل کوئن یکی از استادان پوست دانشگاه کلرادو می گوید: برنزه کردن مصنوعی به شما این حس غلط را القا می کند که از آفتاب در امانید و پوستتان نخواهد سوخت، اما در حقیقت تاثیر آن در حد یک ضدآفتاب با SPF۲ خواهد بود. بنابراین این کار نه تنها مقدار بسیار کمی از شما محافظت می کند، بلکه استفاده مداوم آن معادل برخورد بیشتر و بیشتر با تشعشع ماوراء بنفش خواهد بود. او می گوید: راه حل ساده این است که از ضدآفتاب استفاده کنید و تمام تعطیلات خود را روی ساحل و در برابر آفتاب هدر ندهید!

- از ویتامین دی استفاده کنید.

مطالعات پزشکی ارتباطی بین استفاده از ویتامین دی و کاهش پوکی و شکستگی استخوان، دیابت، نارسایی های مغز و نخاع، فشار خون بالا و همچنین انواع سرطان را نشان می دهد. در این میان شواهدی مبنی بر تاثیر مثبت ویتامین دی برای جلوگیری از سرطان پوست نیز وجود دارد. تحقیقات دیگری نشان می دهد رژیم غذایی - علاوه بر مدت زمانی که مردم عادی روزانه در برابر نور خورشید قرار می گیرند - راه بهتری برای

تامین ویتامین دی مورد نیاز بدن هستند. مصرف روزانه دو لیوان شیر یا آب پرتقال یا استفاده از منابع ویتامینی مکمل برای تامین مقدار نرمال ویتامین دی بدن شما کافی است.

• نوردهی طبیعی یا مصنوعی؟

یکی از اهداف صنف، این است که مردم را از ترس و تصورات غلطی که اطلاعات نادرست به آنها می دهد، رها کنند. خانم لانگ ول می گوید: "اغلب گفته شده هر بار برنزه سازی مصنوعی بیش از ۱۵ بار قویتر از اشعه آفتاب است. این اطلاعات شاید شامل بعضی سالن ها شود، اما در مورد اکثر این سالن ها اشتباه است. در واقع تخت های برنزه سازی در حدود دو بار قویتر از نور خورشید است و به همین دلیل است که پوست شما زودتر از زمانی که در معرض نور طبیعی قرار می گیرید، رنگی می شود." اما بر طبق نشریه بین المللی سرطان، میزان تشعشعات ماورابنفش تخت های برنزه سازی حدود ۵ بار قویتر از نور طبیعی است و در این صورت ۲۰ دقیقه استفاده از تخت برنزه سازی معادل دو یا سه ساعت در معرض نور خورشید بودن است.

• آیا ممکن است کسی به برنزه کردن معتاد شود؟

پاسخ مثبت است، محققان به این رفتار نیز مانند بقیه رفتارهای اعتیادآور نگاه می کنند. نوعی عامل اعتیاد در ارتباط با اشعه ماورابنفش وجود دارد و همچنین گفته می شود شخصی که پوستش را در این سالن ها برنزه می کند، می خواهد احساس کند که پولش هدر نرفته است و از آنجاییکه سالن ها دفعات نامحدودی به مشتری اجازه استفاده از امکانات را می دهند، فرد بیشتر و بیشتر در معرض این اشعه قرار می گیرد و دچار نوعی اعتیاد به این امر می شود.

از سویی دیگر، لامپ های مصنوعی و تخت های برنزه سازی، در سال ۲۰۰۵ از سوی بنیاد ملی بهداشت آمریکا، به عنوان عامل مستقیم سرطانی برای انسان شناخته شده است و گفته می شود افرادی که قبل از ۳۰ سالگی شروع به استفاده های طولانی از این دستگاه ها می کنند، ریسک بالاتری برای ابتلا به سرطان دارند.

در حالیکه این صنف اظهار می کند، سوختگی ناشی از نور مستقیم آفتاب است که باعث سرطان می شود، نه استفاده کنترل شده از لامپ های برنزه سازی، اما از نظر علمی، برنزه سازی مصنوعی به پوست آسیب می زند. اشعه ماورابنفش توسط DNA جذب می شود و پاسخ بدن به این آسیب، ساخت لکه های سیاهی است که روی پوست ظاهر می شود و در واقع پوست را برنزه و تیره نشان می دهد. حتی مقدار کم آن نیز مضر است و استفاده طولانی مدت، نه تنها باعث پیری زودرس در پوست شما می شود، بلکه خطر سرطان پوست را نیز افزایش می دهد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=316759>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بوتاکس؛ راهی که روشن نیست

چین و چروک های اطراف چشم و خطوط دور لب ها از اولین نشانه های نزدیک شدن به روزگار پیری است؛ نشانه هایی که ظهورشان دلچسب نیست و خبر از سال های پشت سر گذاشتن جوانی و شادابی می دهد. اما گاهی اوقات این نشانه ها زودتر از اینکه انتظارش می رود، گریبان پوست را می گیرند. اخم کردن به مدت طولانی باعث ایجاد خطوط و چروک های



پوستی بین دو ابرو و گوشه‌های چشم می‌شود. این چروک‌ها در بالای ابروها در ناحیه پیشانی نیز پدیدار می‌شوند که این روزها در هر سن و سالی ممکن است گریبان پوست را بگیرند، اما چند سالی است که شیوه‌های نوینی برای غلبه بر این پیری زودرس متداول شده است که هر



بار می‌تواند تا ماه‌ها چین و چروک‌های پوست را محو کند.

با تزریق بوتاکس می‌توان این خطوط را تا حد زیادی برطرف کرد؛ روشی ساده که با کمترین درد و بدون جراحی نتیجه آن حاصل می‌شود. آمپول بوتاکس به راحتی در مطب قابل تزریق است، با این حال رعایت نکات ریزی در این روش بسیار اهمیت دارد؛ نقاط تزریق بسیار حساس هستند و نباید این تزریق به دست افراد بی‌تجربه صورت بگیرد.

بوتاکس در واقع یک نوع پروتئین خالص است که از ترشحات نوعی باکتری حاصل می‌شود، بوتاکس مانع از تاثیر امواج عصبی روی عضله شده، بی‌حرکتی موقت عضلانی ایجاد می‌کند. تزریق مقدار کمی از این ماده در داخل عضلات صورت مانع از انقباض آنها می‌شود و به این ترتیب خطوط ناشی از حرکت این عضلات از بین می‌روند.

بوتاکس از سال ۱۹۸۰ مورد استفاده درمانی قرار گرفته است. در ابتدا برای بیماران مبتلا به تنبلی چشمی و تیک‌های عصبی چشمی استفاده می‌شد، اما از سال ۱۹۸۷ متخصصان زیبایی و پوست از بوتاکس به عنوان یکی از بهترین شیوه‌های درمان و غلبه بر چین و چروک‌های صورت استفاده کردند و بوتاکس به زودی تبدیل به ارزان‌ترین شیوه میان زنان و مردان شد.

با این حال، این ماده را تنها بالای صورت، در ناحیه پیشانی، بین دو ابرو و گوشه‌های چشم می‌توان تزریق کرد و در بقیه نواحی صورت ممنوعیت مصرف دارد. تزریق این ماده در بقیه نواحی صورت باعث افتادگی پوست می‌شود و در نتیجه خطوط صورت را عمیق‌تر نشان می‌دهد، یکی از اصلی‌ترین دلایل متداول شدن این شیوه این است که با توجه به میزان بسیار ناچیز تزریق در زیر پوست به وسیله یک سوزن باریک، نیازی به استراحت طولانی بعد از تزریق وجود ندارد.

در واقع عضله فلج شده دیگر نمی‌تواند منقبض شود در نتیجه پوست به حالت استراحت در می‌آید و به تدریج خطوط قبلی باز می‌شوند و چروک جدیدی نیز تشکیل نمی‌شود. هر قدر خطوط قبلی عمق کمتری داشته باشند، رد باقیمانده از آنها کمتر خواهد بود. به این ترتیب ممکن است برای از بین بردن خطوط باقیمانده صورت از روش‌های دیگری مانند لیزر، پیلینگ و تزریق مواد پرکننده استفاده شود. عضلات دیگر صورت مانند عضلات بالا برنده ابروها که تحت تاثیر این تزریق قرار نگرفته‌اند به کار خود ادامه می‌دهند و به این ترتیب مشاهده می‌کنید که بعد از تزریق ابروها به بالا کشیده خواهند شد.

شروع تاثیر دارو روی عضلات از سه تا هفت روز بعد از تزریق است، بیشترین تاثیر بوتاکس تا سه، چهار ماه است که به تدریج این اثر افت می‌کند و عضلات شروع به فعالیت می‌کنند. بیماران در فواصل مختلف نیاز به تزریق مجدد پیدا می‌کنند. با تکرار تزریق به موقع دارو، عضلات نازک شده و به تدریج تحلیل می‌روند و به این ترتیب مدت زمان اثر دارو افزایش می‌یابد.

عوارض این دارو کم، موقتی و وابسته به محل تزریق دارو است. سوزش و کبودی محل تزریق از جمله این عوارض هستند که نیاز به انجام اقدام خاصی ندارند و در مدت زمان کوتاهی از بین خواهند رفت. در افرادی که برای اولین بار این تزریق را انجام می‌دهند ممکن است سردرد ایجاد شود که این نیز موقتی است و با مصرف فقط استامینوفن می‌توان آن را کاهش داد. اما داروهایی مانند آسپرین ممکن است کبودی در محل تزریق ایجاد کنند. در موارد بسیار نادر نیز ممکن است افتادگی پلک بروز کند که این نیز موقتی است و نیازی به درمان ندارد. کسانی که در محل تزریق دچار عفونت هستند و کسانی که حساسیت مفرط به محتویات بوتاکس دارند و بیماران نورولوژیک مانند ALS، میاستنی گراو و سندرم لامبرت ایبتون ممکن است دچار عوارض جدی شوند. همچنین استفاده از بوتاکس در حاملگی، شیردهی و بیماری‌های نورماسکولار توصیه نمی‌شود.

غیر از بوتاکس راه‌های دیگری هم برای از بین بردن چروک‌ها وجود دارد. در واقع بوتاکس با از کار انداختن ماهیچه‌ها، خطوط عمیق را برطرف می‌کند نه خطوط سطحی را. برای از بین بردن خطوط سطحی پوست می‌توان از کولازن، گوتکس، پیلینگ، تزریق چربی یا لیزر استفاده کرد. از نظر برخی پزشکان، لیپوساکشن و بوتاکس از جمله کشفیات بزرگ در علم زیباشناسی بوده‌اند. گرچه نزدیک به ۳۰ سال است که بوتاکس کشف شده اما تنها ۱۰ سال است که در زیبایی مورد استفاده قرار گرفته و به نظر می‌رسد جایگزین مناسبی برای لیفتینگ و انواع جراحی‌هاست که در نهایت رضایت فرد را نیز جلب نمی‌کنند. از نظر برخی پزشکان، بوتاکس عوارض جانبی ندارد ولی در نظر برخی نیز بوتاکس روش ناشناخته‌ای است که

تاثیرات درازمدت آن روی بدن مشخص نشده است. به هر حال بوتاکس روش گران‌قیمتی است ولی با این وجود فروش این ماده جادویی بسیار بالا بوده به طوری که از ۲۵ میلیون یورو در سال ۱۹۹۳ به ۴۳۰ میلیون یورو در سال ۲۰۰۲ رسید.

• زیبایی‌ای که چندان بی‌خطر هم نیست

گروه مدافع حقوق مصرف‌کنندگان از قانونگذاران آمریکا خواسته است تا هشدارهای سلامتی را در زمینه بوتاکس-سمی که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان برای صاف کردن چین و چروک‌های صورت خود از آن استفاده می‌کنند- افزایش دهد.

به گفته این گروه، استفاده از این سم خطرناک برای مصارف زیبایی، فقط برای رفع چین میان دو ابرو مجاز است.

گروه مدافع «شهروند عمومی» که «رالف نیدر» نامزد سابق ریاست جمهوری آمریکا بودجه آن را تامین کرده است از «سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا» مصرانه درخواست کرده است که به دلیل عوارض بسیار جدی سم بوتولینوم، از جمله مرگ مرتبط با این دارو، هشدارهای خود را در مورد مصرف آن افزایش دهد.

با وجود این شرکت «آلرجن» که بوتاکس را تولید می‌کند و به فروش می‌رساند و «انجمن جراحی پوست آمریکا» که متشکل از جراحانی است که از این محصول استفاده می‌کنند، هر دو معتقدند که اعلام هشدارهای بیشتر در این زمینه ضرورتی ندارد.

این گروه حامی مصرف‌کنندگان در بیانیه‌ای اعلام کرد: «سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا» هشدارهایی را در خصوص خطرات استفاده از این سم برای بیماران و پزشکان منتشر نکرده است. سم بوتولینوم یک سم طبیعی است که غذای در حال تجزیه یافت می‌شود. این سم ۴۰ میلیون برابر قوی‌تر از سیانید است. تزریق دوزهای کم بوتاکس ماهیچه را فلج می‌کند و حدود چهار تا شش ماه از انقباض ماهیچه جلوگیری می‌کند که این وضعیت برای برطرف کردن موقت چین و چروک‌های صورت مطلوب است.

این سم تحت نام‌های تجاری «بوتاکس» یا «ویستیل»، «میوبلاک» یا «نروپلاک» و «دیسپورت» به فروش می‌رسد.

گروه شهروند عمومی در درخواست خود متذکر می‌شود که مقامات آمریکا استفاده از این سم را برای «شمار محدودی» وضعیت‌های «درمانی» از جمله انقباضات غیر ارادی ماهیچه گردن و شانه، چشم‌های لوچ، چشمک‌های ناشی از انقباض عضلانی و تعرق بیش از حد زیر بغل تایید کرده است.

این گروه اعلام کرد، تنها مصرف آرایشی که برای این سم تایید شده است برای برطرف کردن موقت چین و چروک‌های میان ابروها است. به گفته گروه شهروند عمومی، در برخی موارد این سم به سایر قسمت‌های بدن گسترش یافته است و عواقب جدی مانند فلج ماهیچه‌های تنفسی و بلعیدن دشوار را به دنبال داشته که احتمالاً به ورود غذا یا مایعات به درون دستگاه تنفسی و ریه‌ها منجر شده و باعث ابتلا به ذات‌الریه آسپیراسیون می‌شود.

این گروه اعلام کرد که در فاصله زمانی میان نوامبر سال ۱۹۹۷ و دسامبر سال ۲۰۰۶، از ۶۵۸ مورد گزارش شده ابتلا به عوارض جانبی ناشی از تزریقات سم بوتولینوم ۱۶ نفر جان خود را از دست دادند که چهار نفر از آنها زیر ۱۸ سال سن داشتند. عده زیادی نیز در بیمارستان‌ها بستری هستند و در آنها ضعف عضلانی، مشکلات بلع، عفونت ریه در اثر ورود غذا به ریه و سایر مشکلات تنفسی مشاهده شده است.

در این بیانیه آمده است، اطلاعات اداره نظارت بر غذا و داروی آمریکا که این گروه از آن استفاده کرده، ناشی از گزارش‌های داوطلبانه است که طبق برآوردها فقط ۱۰ درصد موارد واقعی را تشکیل می‌دهد. انجمن جراحی پوست آمریکا که گروهی متشکل از پنج هزار متخصص است، روز شنبه در بیانیه‌ای اعلام کرد که این انجمن از برجسب فعلی بوتاکس که روی آن نوشته شده است «تنها برای مصرف پزشکان دوره دیده» حمایت می‌کند.

این بیانیه افزود: این گروه معتقد است اطلاعاتی در تایید لزوم اضافه کردن هشدارهای بیشتری به برجسب بوتاکس وجود ندارد و بنابراین با درخواست گروه شهروند عمومی مخالف است. شرکت آلرجن نیز اعلام کرد هشدار تازه‌ای علاوه بر آنچه قبلاً روی برجسب‌های بوتاکس وجود داشت، پیشنهاد نشده است. سم بوتولینوم، قوی‌ترین سم موجود در جهان است که چند گرم آن می‌تواند به مرگ تمامی مردم جهان منجر شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=319650>

بوی بدن در فصل گرما مشکلی آزار دهنده

بدن برخی از افراد بوی ناخوشایندی دارد که باعث ناراحتی و آزار دیگران می شود. بخصوص در فصل گرما که تعرق بدن زیاد است. البته بوی بدن هم بدون علت نیست. عرقی که در سطح پوست بدن ایجاد می شود می تواند عامل بوی بد بدن شما باشد. معمولا عرق بوی بدی ندارد ولی اگر مدتی روی پوست باقی بماند باکتری هایی که به طور طبیعی روی پوست وجود دارند در اثر فعل و انفعالات شیمیایی باعث ایجاد بوی بد و ناخوشایند می شوند.

البته عرق برخی از نواحی پوست مثل زیر بغل و اندام تناسلی بیشتر بوی بد می دهد. چون غدد عرق این نواحی عملکرد متفاوتی دارند. این غدد مواد پروتئینی و چربی تولید نموده که باکتری های سطح پوست از این مواد تغذیه می کنند. اما عرق نقاط دیگر بدن بیشتر دارای نمک می باشد و باکتری ها براحتی نمی توانند از آن تغذیه کنند.

بنابراین بوی مناطق دیگر بدن از زیر بغل و اندام تناسلی کمتر است. پاهای هم ممکن است بوی بد



ایجاد کنند البته رعایت بهداشت پاهای ، جوراب و کفشها در بوی بد آن تاثیر بسزایی دارد. در صورتی که پاهای مدت زیادی داخل کفش و جوراب باشند عرق کرده و باعث می شوند قارچ و باکتری در پاهای رشد و نمو کند و این خود عامل بوی بد پا است.

بوی بد بدن ممکن است به دلیل نوع رژیم غذایی هم باشد. فعل و انفعالات شیمیایی که روی مواد غذایی انجام می شود با تعریق بدن از طریق سطح پوست دفع می شود. موادی مانند انواع ادویه جات که در غذاها از آن استفاده می شود ، سیر و دیگر ادویهجات که بوی زیادی دارند عامل دیگری در ایجاد بوی بد بدن است.

عرق بدن در کودکان بندرت بوی بد می دهد چون غدد عرقی ناحیه زیربغل و اندام تناسلی تا قبل از سن بلوغ فعال نمی شود ولی اگر کودکان دیر به حمام بروند و یا بهداشت را رعایت نکنند ممکن است بدنشان بوی بد داده و حتی این بو شدیدتر هم بشود.

در سن بلوغ ترشح غدد عرق نواحی زیر بغل و اندام تناسلی با فعالیت هورمون ها بیشتر شده و چربی نیز در سطح پوست و در این نواحی بیشتر تولید می شود. البته اگر بهداشت رعایت نشود بوی بد بدن به عنوان یک مشکل جدی بسیار آزاردهنده خواهد بود. بوی بد بدن در هوای گرم و مرطوب بیشتر است. این مساله در بین افراد متفاوت است. معمولا بوی بدن بعد از دوش گرفتن از بین می رود ولی اگر به نظافت لباس ها اهمیت نداده و آنها را زود به زود تعویض نکنید و نشوید عرق شما که روی لباس باقی مانده است در اثر باکتری ها تبدیل به بوی بسیار بد و زننده ای می شود که برای اطرافیان شما ناخوشایند است. بیشتر مردم به راحتی بوی بد بدن را تشخیص می دهند. مگر افرادی که بدن خودشان بو می دهد ، در واقع این نوع از افراد به بوی ناخوشایند بدنشان عادت کرده اند و در نتیجه به بوی آن توجه چندانی ندارند. درمان بوی بد بدن خیلی ساده است.

بهتر است کسانی که بدنشان بو می دهد روزی یکبار به حمام رفته و دوش بگیرند. البته کسانی که به سن بلوغ رسیده اند می توانند با وجود دوش گرفتن از اسپری های بدن و خوشبو کننده ها استفاده کنند که عرق بدنشان را کاهش دهد. البته بچه هایی که به سن بلوغ رسیده اند بندرت به این نوع خوشبوکننده ها نیاز دارند. لباس هایپتان را نیز باید هر روز عوض کنید و آنها را بشویید. بخصوص در هوای گرم و مرطوب. لباس هایپتان باید خشک باشد ، چون باکتری ها در محیط مرطوب رشد می کنند و باعث بوی بدن می شوند.

پهایپتان را مرتباً بشویید و کاملاً خشک کنید. از پوشیدن کفشهای بدون منفذ و رو بسته بخصوص در فصل گرما خودداری کنید (مانند کفشهای ورزشی) بهتر است صندل بپوشید. از جوراب های نخی استفاده کنید و از خوردن غذاهای پر ادویه نیز خودداری کنید. درمان بوی بد بدن جز رعایت بهداشت فردی نیاز به تشخیص پزشکی ندارد ولی اگر این مشکل با وجود رعایت کردن نکات ذکر شده ادامه داشت بهتر است عقیده یک پزشک را نیز در این زمینه جویا شوید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=227566>



بهداشت پوست نوجوانان

در دوران بلوغ به علت تغییرات هورمونی و ترشح هورمونهای جنسی ، پیاز مو ، غدد عرق اکبرین و اپوکبرین در محلهای ویژه ای از بدن رشد بیشتری کرده و فعالتر می شوند. فولیکولهای مو در روی صورت مردان ...و فعالتر و انتهای موها زبرتر می شوند. غدد چربی در روی صورت ، سینه و قسمت بالای پشت فعال می شوند و دانه های غرور جوانی ممکن است بروز کند. یکی از تغییرات چشمگیر دیگر که در دوره نوجوانی در پوست بروز می کند ، ظاهر شدن تعدادی خالهای رنگدانه است که معمولترین آنها کک و مک است که به علت عدم انتشار یکنواخت ملانین در سطح پوست و تجمع آن در نقاط ویژه ای تظاهر می کنند . به طور متوسط ، نوجوانان سفید پوست ممکن است ۲۰-۱۵ عدد از این خال ها روی بدنشان پیدا شود و معمولاً بعد از دوره نوجوانی دیگر خال جدیدی ظاهر نمی شود . کک و مک که دانه های



کوچک قهوه ای رنگی هستند ، معمولاً در نواحی که در برابر اشعه آفتاب قرار می گیرند ظاهر می شوند .یکی دیگر از مشکلات پوستی که در دوره نوجوانی بروز می کند، جوشهای غرور است که ۹۰ درصد پسرها و ۸۰ درصد دخترها را مبتلا می سازد. بروز جوشهای غرور جوانی به علت فعالیت شدید غدد چربی است که به وسیله هورمون اندروژن تحریک می شوند. این جوشها ابتدا به صورت نقطه سفید رنگی هستند که به علت خشک شدن چربی مترشحه در مجاری غدد چربی پوست ایجاد می شوند . پس از مدتی در اثر فشار مواد کراتینی مجاری باز شده و مواد داخل آن، در اثر اکسیداسیون سیاهرنگ شده و چنانچه شرایط برای توسعه آنها مناسب باشد به صورت پابول پوستول و بالاخره در اثر عوامل میکروبی به صورت جوش برجسته التهابی خودنمایی می کند. محل معمولی این جوشها بیشتر در صورت است . ولی در قسمت بالای فکسه سینه، پشت شانه ها و روی شانه ها هم بروز می کنند.

غیر از تغییرات هورمونی عوامل دیگر مانند اضطراب عوامل شیمیایی (فنوباریتال ، ایزونیازید و فنی توتین) ممکن است سبب بروز جوشها و تشدید آنها شوند . نوجوانانی که دچار جوشهای غرور می شوند معمولاً پوست و مو آنها چرب است.

برای پیشگیری از عفونی شدن این جوشها، بهترین روش رعایت اصول بهداشتی است : مانند استحمام روزانه و شستشوی پوست صورت با آب گرم و صابون (به خصوص شبها قبل از خواب) ، محافظت پوست از باد ، آفتاب ، گرد و خاک و ... اگر چه توصیه می شود که رژیم غذایی در بهبود این جوشها نقش دارد، ولی محدودیت غذایی توصیه نمی شود بلکه بهتر است به نوجوانان آموزش داده شود که خود دقت کنند و متوجه شوند که چه غذایی سبب ازدیاد جوشها می شود تا از خوردن آنها پرهیز کنند.

مصرف مایعات فراوان ، میوه ها ، سبزی ها در پیشگیری از بروز جوشهای غرور و یا تشدید آنها موثر است. خارج کردن چربی درون دانه ها با دستهای تمیز و گاز ضد عفونی توام با فشاری نرم و آرام پیشنهاد می شود . وسایل استحمام ، حوله صورت ، تیغ یا ماشین ریش تراش باید ویژه و شخصی باشد . لباس زیر هر روز تعویض ، شسته و اتوکشی شود . از دست زدن و بازی کردن با جوشها مطلقاً خودداری شود . ورزش کردن ، تفریح در هوای پاک و تمیز ، استراحت کردن به اندازه کافی در پیشگیری از بروز جوشهای غرور موثر است . پرهیز از سیگار کشیدن در سلامت پوست و حفظ زیبایی و درخشندگی پوست صورت نقش اساسی دارند . پایبند بودن به دین و خدای بزرگ ، به انسان، شکیبایی و اعتماد به نفس می دهد که از عصبانیت و نگرانی ها و فشارهای روانی که عاملی برای بروز جوشهای غرور هستند ، جلوگیری می کند . چنانچه جوشهای غرور به حالت التهابی بروز کنند ، ممکن است درمان با آنتی بیوتیک (تتراسایکلین) به صورت دوره ای ، کورتیکواستروئید ، تزریق در ضایعه ها ، جراحی های کوچک لازم باشد.

<http://mahtablog.blogfa.com/post-۲۴۹.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

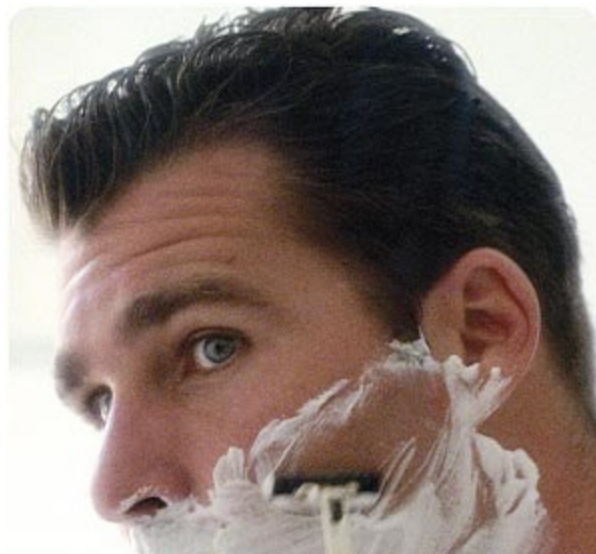
<http://vista.ir/?view=article&id=93760>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بیش از یک بار ممنوع

• پاسخ به برخی باورهای غلط پیرامون تیغ های اصلاح متخصصان پوست و مو همواره با بیمارانی مواجه می شوند که در نتیجه استفاده از تیغ (برای اصلاح موها) به عوارضی دچار شده اند، مثل جوش های پس از اصلاح در ناحیه گردن آقایان و جوش ها و لک های بعد از آن در ناحیه ساق پای خانم ها. اصلاح با تیغ (یا به اصطلاح shave کردن) عبارت است از برداشتن موهای صورت یا بدن توسط یک تیغ تیز به گونه ای که بتواند موها را همسطح پوست قطع کند.

اصلاح با تیغ عموماً در آقایان برای برداشتن موهای صورت و در خانم ها برای برداشتن موهای ساق پا و ساعد به کار می رود، منتها گاهی دیده می شود که خانم ها و آقایان موهای صورت، سینه، شکم، ساق پا، ران،



ساعد، ناحیه شرمگاهی و دیگر قسمت های بدن را با تیغ اصلاح می کنند. در بیشتر جوامع، در خانم ها وجود موی صورت پسندیده نیست و یکی از راه های حذف این موها تیغ زدن است.

تاریخچه اصلاح کردن به صد هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. در آن زمان انسان ها برای کندن موهای خود از دو تا گوش ماهی (صدف) استفاده می کردند، به گونه ای که موها را بین آنها گیر می انداختند و می کردند.

اما استفاده از تیغ برای زدودن موها به سه هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد که در آن زمان از سنگ چخماق برای درست کردن تیغ های یکبار مصرف استفاده می کردند.

از همان زمان ها به کارگیری فلزات، ساخت تیغ های دائمی از جنس مس شروع شد. امروزه تیغ های مسی هنوز هم در هند و مصر یافت می شوند. در یونان در پانصد سال قبل از میلاد، اصلاح کردن صورت در مردان بسیار رایج بوده است. امروزه اصلاح صورت با تیغ یکی از کارهای روزمره بسیاری از آقایان است که از دوران جوانی این کار را آغاز می کنند. برای بسیاری از آنها، داشتن صورتی صاف و اصلاح شده، برای آغاز یک روز خوب کاری اعتماد به نفس خاصی را به فرد می دهد.

در حال حاضر دو نوع کلی از تیغ های اصلاح وجود دارد، تیغ های مستقیم که در پیرایشگاه های مردانه به کرات مورد استفاده قرار می گیرند؛ بدین ترتیب که در یک وسیله فلزی خاص تیغ های یکبار مصرف برای هر بار استفاده جایگزین می شوند. دیگری تیغ های ایمنی هستند که در انواع مختلف ساخته می شوند، مانند تیغ های دولبه، تیغ های کارتریج و یکبار مصرف که در این میان تیغ های کارتریج گران ترین و تیغ های یکبار مصرف ارزان ترین انواع تیغ ها هستند.

کرم ها و صابون های اصلاح؛ کرم ها و صابون های اصلاح به عنوان یک لغزنده کننده (لوبریکانت) و مرطوب کننده عمل می کنند، همچنین نشان دهنده نواحی هنوز اصلاح نشده هستند. ژل های اصلاح ممکن است پوست را خشک کنند. اخیراً کرم های اصلاحی به بازار عرضه شده است که غنی از مواد نرم کننده و روغن هستند (مثل روغن TEA TREE که نقش ضد عفونی کننده دارد). روش ارزان تر از اینها، استفاده از صابون و درست کردن کف صابون با آب گرم و سپس استفاده از فرچه مخصوص اصلاح است.

ماشین های اصلاح؛ ماشین های اصلاح به وسیله تیغ های دوار که پشت یک صفحه فلزی سوراخ سوراخ قرار دارند، کار می کنند. این صفحه از برخورد مستقیم پوست با تیغ جلوگیری می کند. امروزه مدل های مختلف و متعددی از این ماشین ها وجود دارند که هدف همگی آنها اصلاح راحت تر، سریع تر و موثرتر است. جهت حرکت ماشین روی پوست بسته به نوع تیغ های شان متفاوت است. برای تیغ های مدور بهتر است حرکت دایره پی و برای تیغ های سیلندری یا نوسانی بهتر است به صورت حرکات بالا و پایین رونده باشد.

معمولاً ماشین های اصلاح نیازی به استفاده از لوسیون قبل یا بعد از اصلاح ندارند و می توان خشک استفاده کرد. نکته ای که وجود دارد این است که این ماشین ها باید برای هر فرد به صورت شخصی استفاده شود، چرا که تماس مستقیم این ماشین ها با پوست صورت می تواند عوامل عفونی میکروبی و قارچی را به راحتی به فرد دیگر منتقل کند. به همین دلیل توصیه می کنیم که حتی در صورت استفاده شخصی از دستگاه پس از هر بار استفاده صفحه فلزی با کمی الکل پاک شود.

برخی شرکت های سازنده، محلول های ضد عفونی کننده خاصی را برای استفاده بعد از اصلاح عرضه می کنند که می توان از آنها نیز استفاده کرد. پس از هر چند بار اصلاح صفحه فلزی دستگاه را جدا کرده، اولاً از لابه لای تیغ ها، قطعات مو را با فرچه های مخصوص کوچک پاک کنید و ثانیاً صفحه فلزی را با آب و صابون شسته و خشک کنید. اگر فردی موهای ریشش بلند باشد، باید ابتدا با قیچی یا یک دستگاه پیرایشگر الکتریکی موها را به حد کافی کوتاه کرده و سپس از ماشین های اصلاح استفاده کند.

• آیا تیغ موجب ضخیم شدن و افزایش رشد مو می شود؟

تیغ زدن موها تاثیری بر ضخیم شدن و افزایش رشد موها ندارد، اما موجب می شود موی در حال استراحت به فاز فعال برود و این همان چیزی است که متخصصان پوست و مو از آن هنگام لیزردرمانی استفاده می کنند، بدین ترتیب خانمی که می خواهد برای درمان موهای زائد صورت از لیزردرمانی استفاده کند باید قبل و حین درمان با لیزر، موهای زائدش را با تیغ اصلاح کند.

• آیا زدودن موهای زیر بغل به ویژه در خانم ها با سرطان سینه ارتباط دارد؟

پاسخ به این سوال بسیار مشکل است. در تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله اروپایی پیشگیری از سرطان به چاپ رسید بین مصرف مکرر ضدعرق ها و خوشبوکننده ها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ و به ویژه شروع سرطان سینه در سنین پایین ارتباطی وجود داشته است. در این تحقیق علت این مساله جذب بیشتر املاح آلومینیوم به دنبال تیغ زدن ناحیه مطرح شده است. املاح آلومینیوم مکرراً در ترکیبات خوشبوکننده و ضدعریق زیر بغل به کار می روند.

• اصلاح با تیغ چه عوارضی را ایجاد می کند؟

بریدگی، خراشیدگی، تحریک و احساس گم کردن چیزی از عوارض اصلاح با تیغ محسوب می شوند. برخی افراد که دارای موهای مجعد هستند پاسخ التهابی نامناسبی به اصلاح با تیغ می دهند که به آن سودوفولیکولیت ریش یا RAZER BUMPS گفته می شود که ناشی از فرورفتن نوک موهای بریده شده با تیغ، داخل پوست و ایجاد جوش های التهابی است. بسیاری از عوارض را می توان با استفاده از تیغ تازه، مصرف زیاد لوبریکانت و پرهیز از فشار زیاد تیغ روی پوست و همچنین استفاده از فرچه اصلاح به حداقل رساند.

از عوارض دیگر تیغ خونریزی و نیز بر جا ماندن (گاهی از مواقع) جوشگاه های بدشکل روی پوست است. اگر افراد برای اصلاح از تیغ های شخصی استفاده نکنند امکان انتقال بیماری های ویروسی مثل ایدز و هپاتیت وجود دارد. به همین دلیل افراد هنگام مراجعه به پیرایشگاه ها و آرایشگاه ها، باید دقت کنند تیغ های مصرفی نو باشند. از دیگر مشکلات شایع استفاده از تیغ، سوختگی با تیغ است. در این حالت یک خراش خفیف قرمز رنگ ظاهر شده و معمولاً پس از چند ساعت، تا یکی دو روز (بسته به شدت آن) رفع می شود. در موارد شدید، سوختگی می تواند با جوش هایی در اطراف موهای اصلاح شده یا جوش های چرکی همراه شود.

سوختگی به ویژه در افرادی که موهای ضخیم را در نواحی با پوست حساس تیغ می زنند (مثل کشاله ران، زیر بغل، سینه و ریش) شایع تر است. از دیگر علل سوختگی با تیغ، تیغ زدن های پشت سر هم، استفاده از تیغ کند، اصلاح با تیغ به صورت خشک، فشار زیاد هنگام اصلاح، اصلاح بیش از حد سریع یا خشن و اصلاح در خلاف جهت رویش موها است. راه های پیشگیری از این سوختگی عبارتند از مرطوب کردن صورت، استفاده از فرچه اصلاح و کف صابون، استفاده از ژل مرطوب کننده، اصلاح در جهت رویش موها، اجتناب از اصلاح کردن های مکرر و پشت سر هم، پرهیز از خاراندن یا تحریک بعد از اصلاح، پرهیز از فرآورده های محرک مثل ادکلن و عطرها روی ناحیه اصلاح شده و استفاده از کرم های after shave حاوی نرم کننده ها و مرطوب کننده.

• آیا تیغ های مصرفی خانم ها با آقایان تفاوتی دارد؟

برخی از کارخانه ها تیغ هایی طراحی کرده اند که کارتریج آنها با طرافت خاصی روی پوست قرار می گیرد، اصلاح کاملاً نزدیک پوست انجام می شود و حداقل تحریک را روی پوست حساس خانم ها به دنبال دارد و به آسانی نیز قابل استفاده است.

منبع : شهر الکترونیک یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=321293>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بیماری پیس

بیماری پیس یا ویتیلیگو (Vitiligo)، یک بیماری پوستی است که در آن نقاط یا لکه های سفیدی بر روی پوست ایجاد میشود. پیس یک مشکل نسبتاً



رایج است و در تمام نقاط جهان دیده میشود و هر نژاد و جنسیتی را در بر میگیرد اما در میان نژادهایی که پوستی تیره دارند، آزار دهنده تر است. این بیماری بیشتر بین سنین ۱۰ تا ۳۰ سالگی و به خصوص در خانواده هایی با زمینه موروثی، بروز میکند. سپس در ابتدا به شکل لکه هایی بر نوک انگشتان و دور چشم بروز میکند. این نقاط سفید رنگ معمولا خارش یا درد ندارند و معمولا در نقاط مقابل هر دو سمت بدن آشکار میشوند. این لکه ها در قسمتهای



لاغرتر بیشتر بروز میکنند.

• پیس در نوع اصلی بروز میکند

نوع عمومی و نوع محدود، در نوع عمومی، قسمتهای سفید معمولا قرینه، یک دست و دارای مرز مشخص هستند و ممکن است در هر نقطه از بدن پخش شوند. در پیس محدود، لکه ها در یک طرف بدن ایجاد میشوند و پس از گذشت شش ماه یا کمی بیشتر، تکثیر نمیشوند. در عده ای از افراد لکه ها به سرعت در تمام بدن پخش شده و میتوانند یک نفر با نژاد آفریقایی-آمریکایی را به رنگ اروپایی-آمریکایی درآورند.

• علت بیماری

پوست بدن از دو نوع سلول اصلی تشکیل شده است، کراتینوسیت (keratinocyte) و ملانوسیت (melanocyte). کراتینوسیت ها، به وجود آورنده جسم و توده اصلی پوست هستند و ملانوسیتها یا رنگ دانه ها، رنگ پوست را ایجاد میکنند.

در اشخاصی که مبتلا به پیس هستند، سیستم ایمنی پوست دچار اختلال میشود و در نتیجه سلولهای محافظ به ملانوسیتها حمله کرده و آنها را از بین میرند. هنگامی که ملانوسیتهای یک ناحیه از بین بروند، این منطقه به رنگ سفید در خواهد آمد.

متأسفانه تا کنون دلیل حمله سلولهای محافظ به ملانوسیتها مشخص نشده است اما دخیل بودن عامل ژنتیک و فاکتورهای محیطی در آن به اثبات رسیده است.

• نشانه ها

نشانه های بیماری در نیمی از بیماران مبتلا به پیس، قبل از بیست سالگی و به شکل لکه های بدون رنگ در اندامهای انتهایی (مانند انگشتان) بروز میکند. ممکن است این لکه ها بزرگ شوند و یا در همان اندازه اولیه باقی بمانند. بعضی از نواحی کوچک ممکن است دوباره با جمع شدن ملانوسیتها رنگی شوند و به این دلیل امکان دارد جای لکه ها تغییر پیدا کند.

در بعضی موارد، آسیبهای سطحی و جزیی (مانند ساییدگی یا با کفشهای تنگ) نیز موجب بروز لکه های جدید میشوند. تنش و اضطراب نیز در افراد مستعد به بیماری، سلولهای محافظ را تحریک کرده و میتواند موجب بروز پیس شود. گاهی بروز لکه بر روی سر میتواند رنگ موها را نیز تحت تاثیر قرار دهد. ریش و سبیل و موهای بدن نیز ممکن است در محل بروز لکه ها سفید شوند.

• تاثیرات روانی

پیس میتواند تاثیر عمده ای بر سلامت روانی شخص مبتلا داشته باشد. به خصوص در افرادی که پوست تیره تری دارند، تفاوت رنگ قسمتهای مبتلا و بخشهای عادی به قدری واضح است که میتواند در بسیاری مواقع مشکلات جدی در روحیه شخص ایجاد نماید.

در فرهنگ بعضی از ملل، ابتلا به پیس نوعی ننگ محسوب میشود و افراد مبتلا را شیطان زده و یا بیماری آنها را مرضی خطرناک میدانند و از آنها دوری میکنند.

در بسیاری از افراد، پیشرفت پیس بسیار کند است و در عده ای این مشکل خود به خود رفع میشود. اما در کل بیماران مبتلا به پیس به دلیل نیاز فراوان بدن به ویتامینها و مواد معدنی، باید هر روز طبق دستور پزشک یک درازه مولتی ویتامین B کمپلکس و همچنین فولیک اسید ۱ میلی گرم، ویتامین E ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحدی و اسید اسکوربیک ۱۰۰ میلی گرم مصرف کنند. پزشکان چند نوع پماد موضعی نیز تجویز میکنند که میتواند در بعضی موارد مفید واقع شود.

• درمان

اما متأسفانه هیچ درمان ساده ای برای پیس وجود ندارد و به همین دلیل تعدادی لوازم آرایشی مخصوص این بیماران تولید شده است که پوشش خوبی برای لکه ها بوده و متناسب با انواع رنگ پوست تولید میشوند.

یک راه درمان طولانی دیگر، معالجه با اشعه PUVA است. این روش بسیار طولانی است و در طی آن بیمار باید ۲ تا ۴ مرتبه در هفته به کلینیک مراجعه کرده و هر بار ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تحت تابش اشعه قرار بگیرد. تعداد جلسات برای این درمان ۱۰۰ تا ۳۰۰ مرتبه است که گاهی تا یک سال به طول انجامیده و در موارد اندکی، تاثیر چندانی هم ندارد. اما ۵۰ تا ۷۰ درصد بیماران از این روش نتیجه خوبی گرفته اند. پزشکان در موارد جدی پیس که هیچ روش درمانی برای آن موثر نبوده، دارویی به نام بنوکین (Benoquin) تجویز میکنند. این دارو موجب میشود که نواحی تیره پوست نیز به طور دائم سفید رنگ شوند. اما این دارو فقط به عنوان آخرین راه حل تجویز میشود.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=12554>



پوست بدون چروک

جراحی پوست به دلیل پیشرفت تکنولوژی و کاربرد آن در پزشکی پیشرفتهای بسیاری در سالهای اخیر داشته است. هر چند نزدیک به ۴ دهه است که لیزر استفاده می شود، ولی تنها چند سال است که به طور گسترده در بازسازی و جوانتر کردن چهره به کار می رود. عبور لیزر به طور دقیق باعث برداشته شدن لایه به لایه بافت می شود. با اولین عبور، لایه سطحی یا اپیدرم برداشته می شود و زمانی که به لایه عمیق پوست برسد، با عبور در هر لایه رنگ پوست تغییر می کند.

به دلایل مختلف جراحی بازسازی پوست انجام می شود. از جمله از بین بردن چین و چروک، رفع آسیب پوست در اثر آفتاب و رفع جوش و



با پیلینگ لیزری توسط لیزر CO2 اولتراپالس، بازسازی رشته های آسیب دیده کلاژن و افزایش کلاژن در پوست جدید به وجود آمده و با از بین رفتن چین و چروک، فرد جراحی شده ۵ تا ۱۰ سال جوانتر از سن واقعی اش به نظر می رسد. در حقیقت، ترکیب اثر برداشتن پوست و تحریک کلاژن، باعث صافی پوست پس از عمل می شود و در صورت مراقبت صحیح از پوست و قرار نگرفتن در معرض آفتاب، آثار سودمند این عمل تا سالیان سال باقی می ماند.

علل اصلی ایجادکننده چین و چروک صورت بیشتر چروک های صورت در اثر آسیب نور آفتاب هستند و اثر عوامل داخلی و افزایش سن در درجه بعد قرار دارد. اشعه اولترا ویوله و نور آفتاب باعث افزایش ضخامت پوست و تخریب الیاف الاستین پوست می شود.

بیماران با پوست روشن، آسیب آفتاب را بیشتر نشان می دهند. مناطقی که بیشتر توسط آفتاب آسیب می بیند، اطراف چشم و اطراف دهان هستند اگر چه سیگار چروک صورت و به خصوص چروک اطراف دهان را بیشتر می کند ولی مکانیسم آن به دلیل کاهش آب میان بافتی و افزایش حساسیت به رادیکالهای آزاد است.

به طور کلی می‌توان چروک‌های صورت را به دو دسته تقسیم کرد. یک دسته چروک‌هایی که در اثر حرکات ماهیچه‌های صورت و تکرار آنها به وجود می‌آید مثلاً اخم کردن زیاد که باعث ایجاد خط ابرو یا خط اخم می‌شود. دسته دوم چروک‌های ایجاد شده در اثر نور آفتاب که بیشتر اطراف دهان و چشم را گرفتار می‌کند.

• چروک‌های همراه حرکت صورت

شامل چروک پیشانی، چروک خط وسط ابرو، چروک خط اتصال کنار بینی و دهان، چروک بدون ارتباط با حرکت پوست صورت یا چروک‌های آفتابی، چروک اطراف دهان، چروک اطراف چشم و چروک چانه می‌شود.

چروک‌های ایجاد شده در دسته دوم با چروک‌های آفتابی به لیزر CO₂ اولتراپالس خوب جواب می‌دهند و می‌توان گفت که اولین انتخاب برای پلینگ لیزری توسط لیزر چروک‌های اطراف چشم و اطراف دهان هستند.

چروک‌های ناشی از افزایش حرکات عضلات صورت دسته اول از نظر پاسخ به لیزر در درجه بعد قرار دارند. اگر چه بهبودی کلینیکی در از بین بردن چروک به طور کلی بین ۵۰ تا ۸۰ درصد است ولی در گروه اخیر باید در صورت لزوم، روش‌های دیگر از بین بردن چین و چروک صورت همراه لیزر تراپی به کار برده شود، هرچند که بیشتر بیماران تمایل به روش‌های محافظه‌کارانه در ارتباط با پوست صورت دارند، ولی گاه لازم می‌شود که قبل از عمل لیزر، لیفتینگ پوست و یا بلفاروپلاستی انجام پذیرد. در بیماران با آسیب آفتاب که دارای چروک صورت هستند، بدون شک ضایعات دیگر پوستی دیده می‌شود که همزمان با چروک صورت با لیزر درمان می‌شوند.

• قبل از انجام عمل پلینگ شیمیایی، پزشک باید چه نکاتی را به بیمار تذکر دهد؟

فاکتورهای مختلف که باید توسط پزشک قبل از عمل لیزر مورد نظر قرار گیرد عبارتند از:

- نوع پوست بیمار

- مناطق پوستی مورد درمان

- درمان‌های قبلی انجام شده

- تمایل پوست بیمار به ایجاد جوشگاه و گوشت اضافه

- سابقه تبخال

- سابقه بیماری کلژن و ایمونولوژیک

- انتظارات بیمار از عمل لیزر

علاوه بر موارد فوق باید حتماً عکس بیمار قبل از عمل گرفته شود، زیرا اغلب بیماران پس از عمل لیزر وضعیت قبل از عمل را فراموش می‌کنند و همچنین باید بیمارانی که انتظار بالاتر از بازسازی پوست به وسیله لیزر دارند مورد عمل قرار نگیرند. در سه دسته بیمار نباید از لیزر استفاده CO₂ کرد و بهتر است علیرغم کاهش اثر از لیزر اربیوم یاگ استفاده کرد؛ افرادی که به دلیل شغل خود امکان طی دوره بهبودی طولانی پس از لیزر را ندارند. افرادی که امکان ماندن مدت زمان لازم در منزل را ندارند. افرادی که مسائل منفی موقتی و فوری پس از عمل را نمی‌توانند تحمل کنند.

بیشتر بیماران در کلینیک قبل از عمل لیزر، سؤالاتی در مورد طول مدت عمل ظاهر پوست بلافاصله پس از عمل و مدت زمان بهبودی و مراقبت‌های پس از عمل دارند که باید این اطلاعات، توسط بروشورهای ساده و قابل فهم همراه با توضیحات لازم توسط دستیار و پرستار مربوطه به بیمار داده شود.

• مدت زمان انجام عمل پلینگ لیزری

با وجود دستگاه‌های جدید لیزر اولتراپالسی اسکن‌دار، معمولاً طول مدت عمل لیزر پوست، کمتر از یکساعت طول می‌کشد. بلافاصله پس از عمل، پوست برافروخته و به رنگ صورتی پر رنگ یا قرمز در می‌آید و بیمار احساس سوختگی یا خارش می‌کند که در روش تکنیک باز از پماد وازلین و یا پماد ترکیبی روی پوست استفاده می‌شود که بستگی به نوع بیمار، پزشک می‌تواند از روش پانسمان بستر با گاز نیمه‌تراوا استفاده کند. برای ۲ تا ۵ روز پس از عمل، بیمار دارای ترشحات روشن یا کمی‌زرد رنگ است. تورم صورت بین روز ۲ تا ۴ روز طبیعی است و بین روزهای ۷ تا ۱۰ بیمار پوست قرمز و صورتی دارد که به تدریج به سمت طبیعی شدن پیش می‌رود و در حدود هفته سوم پس از عمل از بین می‌رود. در روش باز معمولاً در ۲۴ ساعت اول با استفاده از کمپرس سرد باید ترشحات شسته و پس از ۲۴ ساعت از محلول آب و سرکه برای تمیز کردن صورت استفاده می‌شود در روش پانسمان بسته روز دوم یا سوم پانسمان عوض می‌شود و همزمان باید بیمار آنتی‌بیوتیک و داروی ضد ویروس مصرف کند. در چند

روز اول باید سر بیمار هنگام خواب بالا باشد تا از تورم صورت جلوگیری شود. معمولاً بیمار باید یک هفته، دو هفته شش هفته و شش ماه پس از عمل توسط پزشک ویزیت شود و پس از روز پانزدهم باید کرم‌های تجویز شده توسط پزشک با دقت استفاده شود. حداقل تا دو هفته پس از لیزر بیمار نباید در معرض آفتاب قرار گیرد و پس از آن بیمار باید از ضدآفتاب، کلاه لبه‌دار، نقاب یا عینک آفتابی استفاده کند و مراقبت‌های لازم تا سه ماه انجام گیرد.

• آیا پس از انجام عمل پیلینگ لیزری نیاز به تکرار درمان وجود دارد؟

بسته به نوع ضایعه و چین و چروک ممکن است در بعضی بیماران تکرار درمان نیاز باشد. جدیداً تحقیق روی نتایج لیزرهای جدید که بدون عمل سایش پوست و بدون ایجاد زخم روی پوست روی چروک صورت موثر هستند، انجام شده که بر روی مدل‌های حیوانی موثر بوده است، ولی هنوز مدارک و شواهد برای قضاوت در مورد نتایج و عملکرد آن در مقایسه با پلینگ لیزری CO₂ و اربیوم باگ ناکافی است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=337401>



پاک سازی پوست

یکی از مراقبت‌های اساسی پوست، پاک‌سازی پوست است. پاک‌سازی پوست می‌تواند با حذف سلول‌های مرده ی سطح پوست و برداشتن گرد و غبار و مواد آرایشی و چربی اضافی در سطح پوست و باز کردن منافذ آن، باعث تنفس پوست شود.

چندین گروه پاک‌کننده داریم، مثل: شیر پاک‌کن‌ها، کرم‌های پاک‌کننده، لوسیون‌های تمیزکننده، فومرها و یا فرآورده‌های کفزا، صابون‌های آرایشی و پاک‌کننده‌های آرایش چشم.

• شیر پاک‌کن:

امولوسیون روغن در آب است، اما نسبت آب به روغن آن زیاد بوده، پس به راحتی در آب حل می‌شود و از سطح پوست شسته می‌شود.

• کرم‌های پاک‌کننده:

این کرم‌ها روغن بیشتری نسبت به شیرپاک‌کن‌ها دارند و غلیظ‌ترند و برای ماساژ دادن بر روی پوست مفیدند و برای پوست‌های بسیار خشک یا پاک‌سازی عمیق بسیار مناسب‌اند.

• مواد کفزا:



بسیار سریع عمل می‌کند و برای هر نوع پوستی می‌تواند به کار رود.

• صابون‌های معمولی:

به دلیل به هم زدن PH نرمال پوست، برای شست و شوی صورت مناسب نیستند و بهتر است از صابون‌های مخصوص آرایش استفاده کنید.

• مرطوب‌کننده‌ها:

مرطوب‌کننده‌ها انواع مختلفی دارند، مثل همومکتانت‌ها (جاذب رطوبت‌ها)، هیدراتانت‌ها (مرطوب‌کننده‌ها) و مواد پوشاننده که این‌ها باعث جذب رطوبت از محیط اطراف شده یا آب را از لایه‌های عمقی پوست به سطح پوست می‌آورد و به این ترتیب کمبود رطوبت پوست را جبران می‌کنند.

• مواد پوشاننده:

از دیگر مرطوب‌کننده‌ها که به صورت امولوسیون روغن در آب (روغن‌ها، موم‌ها و مشتقات چربی‌ها)، به صورت یک لایه روی پوست قرار می‌گیرند و جلوی تبخیر آب از سطح پوست را می‌گیرند. بدین ترتیب میزان رطوبت لایه ی سطحی پوست را افزایش می‌دهند و باعث حفظ رطوبت پوست می‌شوند.

• بگذار پوست نفس بکشد

بُخور و کمپرس هم از راه‌های مناسب برای صاف کردن پوست هستند.

• بُخور: باعث پاک سازی عمیق منافذ پوست و خون‌رسانی بهتر به آن می‌شود و چربی و ذرات اضافی پوست را از بین می‌برد.

برای بُخور دادن، دو لیتر آب را در یک ظرف تمیز بجوشانید. اگر پودر بخور گیاهی مثل پودر گل بابونه یا گل ختمی دارید، دو قاشق سوپ خوری از آن را در ظرف آب جوش ریخته و ظرف را از روی حرارت بردارید. سپس سر خود را بالای ظرف آب بگیرید و یک حوله ی تمیز روی سر خود بیندازید.

زمان بُخور برای پوست‌های معمولی و چروک‌دار ۵ دقیقه و برای پوست‌های چرب ۵ تا ۱۰ دقیقه است. اگر از پودر بُخور استفاده نکردید (یعنی فقط با آب)، زمان طولانی‌تری پوست خود را بُخور دهید.

• کمپرس: برای پوست‌های خشک و حساس روش بسیار مناسبی است. برای کمپرس مثل بُخور، آب را بجوشانید و پودر بُخور را به آن اضافه کنید. ۵ دقیقه صبر کنید. سپس محلول مذکور را صاف کرده و حوله ی تمیزی را به این محلول آغشته کنید و این حوله را ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید. (یادتان نرود که دو تا سوراخ برای جای چشم‌ها در حوله باز کنید!)

می‌توانید بلافاصله پس از کمپرس داغ از کمپرس سرد نیز استفاده کنید. این عمل برای درمان جوش و التهاب پوست بسیار مفید است.

بهتر است در زمان استفاده از کمپرس تمرکز داشته باشید و آرام و عمیق نفس بکشید.

منبع: علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=108477>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پرسش و پاسخ درباره رفع چروک با تزریق بوتاکس (BOTOX)

چروک‌های صورت به دودسته تقسیم میشوند:

۱) چروک‌های فعال (Dynamic Wrinkles) که بدلیل وجود عضله در زیر آنها به وجود می‌آید و این خطوط نتیجه سالها خندیدن، اخم کردن و تغییر فرم عضلات صورت هستند.

۲) چروک‌های غیر فعال (Static Wrinkles) که بدلیل پروسه پیری و تغییرات محتویات درم پوست ایجاد میشود.



تزریق بوتاکس میتواند چروکهای فعال را به شدت کم کند و به فرد چهره ای آرام و جوانتر بدهد. حدود ۲۰ سال قبل پزشکان از تزریق بوتاکس برای کنترل پلک زدن غیر ارادی و تیک های صورت استفاده کردند. جین استفاده از تزریق



بوتاکس پزشکان متوجه شدند که بسته به محل تزریق بوتاکس چروکهای فعالی که در پیشانی و اطراف چشم وجود داشت برطرف میشد. این به دلیل فلج شدن عضلات زیر این چینها بود. برای همین مقدار کمی از بوتاکس داخل عضلات زیر پوست تزریق شد و مشاهده کردند که طی ۷۲-۲۴ ساعت چروکهای پیشانی و دور چشم کاهش شدیدی پیدا کرد و حتی تعدادی از بیمارانی که سردرد داشتند بهبود پیدا کردند.

• بوتاکس چیست؟

بوتاکس فرم رقیق و خالص توکسین بوتولینوم است که در شل کردن عضلات بسیار موثر است. این دارو با اسامی تجاری مختلفی در بازار وجود دارد که معتبرترین آنها BOTOX و Dysprot هستند. در این مقاله از کلمه بوتاکس به عنوان سم بوتولینوم استفاده شده است.

• چگونه چروک ها توسط بوتاکس برطرف میشود؟

مقدار کمی از بوتاکس توسط سوزن ظریف به داخله عضلات زیر چروک تزریق میشود، این باعث غیر فعال شدن عضله تولید کننده چین میشود و نتیجتاً چروک فعال محو میشود.

برای همین بوتاکس برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم بسیار عالی عمل میکند.

• بوتاکس برای درمان چه مناطقی به کار میرود؟

کاربرد زیبایی بوتاکس در صورت اغلب برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم است. تزریق در این مناطق بر لیخنه بیمار هیچ اثری ندارد. احساس پوست در این مناطق کاملاً طبیعی است و تزریق بر عضلات نواحی دیگر هیچ اثری ندارد. نکته ای که باید توجه کرد اینکه بوتاکس حتماً باید برای چینهای فعالی که عضله زیرشان دارند استفاده شود تا موثر واقع شود.

• آیا تزریق بوتاکس درد دارد؟

با استفاده از بیحسی موضعی یا کمپرس یخ به مدت چند دقیقه محل تزریق تقریباً بیحس میشود بنابراین بیمار موقع تزریق فقط سوزش مختصری احساس میکند. بعد از تزریق هم با گذشتن کمپرس یخ درد بیمار کاهش میابد.

• آیا تزریق بوتاکس عوارض دارد؟

متخصصین چشم پزشکی بیش از ۲۰ سال است که از تزریق بوتاکس استفاده میکنند، برای رفع چروک هم از سال ۱۹۹۰ تاکنون از تزریق بوتاکس استفاده میشود. با وجود اینکه بوتاکس سم است ولی عارضه جدی نداشته است.

شایعترین عارضه افتادن مختصر پلک است که جدی نیست. بدلیل تزریق مقدار بسیار کم، سم بوتولینوم در بدن پخش نمیشود. تزریق بوتاکس در مطب انجام میشود و بیمار بلافاصله به سر کار برمیگردد.

• مزایای تزریق بوتاکس چیست؟

تزریق بوتاکس روش سریع و موثر برای رفع چروک است. مدت تزریق بوتاکس بین ۱۰-۲۰ دقیقه است.

شروع اثر بوتاکس بین ۷-۴ روز است. مزیت دیگر این روش برگشت سریع به سر کار است، حتی موقع خروج بیمار از مطب نیز اثری از کاری که بر روی بیمار انجام شده مشاهده نمیشود.

اثرات تزریق بوتاکس بسته به تعداد تزریق قبلی بین ۹-۳ ماه طول میکشد. اگر هر سه ماه به مدت یک سال تزریق بوتاکس انجام شود، به تدریج فواصل تزریق های بعدی بیشتر میشود یعنی عملاً با تزریق بوتاکس کمتر اثرات طولانیتری حاصل میشود. به طور کلی تزریق بوتاکس روشی ایمن و غیر جراحی برای جوانسازی پوست است.

• چه کسی کاندید مناسب برای تزریق بوتاکس است؟

هر کسی که خواهان این است که چهره جوان تر و کم چروک تری داشته باشد کاندید مناسبی برای تزریق است. مزیت تزریق بوتاکس این است که موقع خنده، اخم و تغییر فرم صورت چروک بیشتری در صورت ظاهر نمیشود. برای مادران باردار و شیرده و همچنین بیماران عصبی تزریق بوتاکس ممنوع است.

پنج راز جوانی پوست

محافظت از پوست یک اصل مهم در زیبایی است اما این روزها به دلیل مشغله زیاد بسیاری از خانمها و آقایان به جای مراقبت صحیح از پوست به دنبال یک روش آسان و ساده برای جلوگیری از پیر شدن پوست هستند. به همین دلیل است که این روزها مصرف کرمهای ضدچروک و ضد پیری افزایش زیادی پیدا کرده است.

در حالی که پیری پوست که علت اصلی شاداب به نظر نرسیدن و بد بو بودن پوست است، یک روند ساده و قابل پیشبینی دارد که با کمی توجه می‌توان جلوی آن را گرفت و یا آن را به تاخیر انداخت...



به‌طور طبیعی با بالا رفتن سن، لایه زاینده پوست نازک‌تر می‌شود. پوست

چین و چروک پیدا می‌کند و لکه‌های متعددی روی آن به‌وجود می‌آید، غدد سباسه که وظیفه چرب نگه داشتن پوست را برعهده دارند کم‌کارتر می‌شوند و پوست خشک‌تر می‌شود. نازک شدن عروق پوست که تغذیه آن را به عهده دارند و یا گرفتگی آنها به دلیل بالا رفتن سن هم آخرین علت بی‌طراوت بودن پوست است و پوست پس از مدتی شکننده و بدرنگ می‌شود. رعایت نکات زیر، به عنوان پنج راز مراقبت از پوست می‌تواند کمی این روند پیر شدن را به تاخیر بیندازد.

• از خود در برابر نور خورشید مراقبت کنید

مهم‌ترین کار برای مراقبت از پوست، محافظت آن در برابر اشعه‌های زیان‌آور خورشید است. اشعه‌های فرابنفش نور خورشید می‌توانند موجب به وجود آمدن لکه‌های کک و مک و خال‌های خوش‌خیم و در بعضی موارد سرطان‌های بدخیم پوست شوند. درواقع می‌توان گفت که قسمت اصلی آسیب به پوست و پیر شدن آن ناشی از اشعه‌های نور خورشید است. برای جلوگیری از این اتفاق به توصیه‌های زیر عمل کنید:

▪ سعی کنید در ساعاتی که نور خورشید شدید است، حدود ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر در محیط آزاد و در برابر نور خورشید قرار نگیرید و کارهایتان را برای ساعات دیگری برنامه‌ریزی کنید.

▪ لباس مناسب بپوشید. سعی کنید پوست بدنتان را بیشتر به وسیله لباس‌های مناسب در برابر نور خورشید محافظت کنید. مانند پیراهن‌های آستین بلند و کلاه‌های لبه‌دار بزرگ.

▪ پارچه‌هایی که بافت فشرده‌تری دارند مانند کتان در برابر پارچه‌هایی با بافت‌های شل و نفوذپذیر، مناسب‌تر هستند. این روزها خیلی از کارخانه‌ها برای لباس‌هایشان هم SPF (فاکتور محافظت در برابر خورشید) تعیین می‌کنند.

▪ کرم ضدآفتاب بزنید. روی قسمت‌هایی از پوست بدنتان که در معرض نور آفتاب است همیشه کرم ضد آفتاب با SPF مناسب بمالید. کرم ضد آفتاب باید ۲۰ دقیقه پیش از رفتن به زیر نور خورشید استفاده شود و هر دو ساعت یا پس از تعریق شدید آن را تجدید کرد.

• سیگار نکشید

سیگار کشیدن روند پیر شدن پوست و پیدا شدن چین و چروک روی آن را سریع‌تر می‌کند. تغییرات و پیر شدن پوست در افراد جوانی که سیگار می‌کشند پس از ۱۰ سال به وجود می‌آید در حالی که در بقیه افراد بسیار طولانی‌تر است. سیگار کشیدن رگ‌های ظریف لایه خارجی پوست را

نازک و شکننده می‌کند. کاهش جریان خون موجب می‌شود ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و موادغذایی و اکسیژن که همگی برای سلامت پوست موثرند به سلول‌های پوست نرسند. تمام این عوامل موجب می‌شوند، خاصیت کشسانی و انعطاف پوست کم شود. به غیر از اینها حالت‌های صورت که فرد موقع سیگار کشیدن می‌گیرد مانند پک زدن و یا جمع کردن لب‌ها و چشم‌ها موجب به وجود آمدن چین و چروک‌های زشتی در پوست می‌شود. تماس مداوم با حرارت سیگار هم روی پیر شدن پوست تاثیر دارد.

- پوست‌تان را به آرامی شستشو بدهید

شستشو و پاک کردن پوست جزو اصول مراقبت از پوست است اما این کار باید به آرامی انجام شود. نکات زیر را برای انجام این کار در نظر بگیرید:

- از آب ولرم استفاده کنید و زیاد در حمام نمانید.

- آب داغ یا حمام‌های طولانی موجب می‌شود تمام چربی سطح پوست شسته شود. این مساله برخلاف تصور بسیاری، اصلا چیز خوبی نیست. همان‌طور که گفته شد چربی سطح پوست موجب انعطاف و رطوبت آن می‌شود. حداکثر زمان حمام باید ۱۵ دقیقه باشد و از آب ولرم استفاده شود.

- صابون‌های قوی و لایه‌بردار استفاده نکنید.

- صابون‌های قوی، حتی در مصرف کم هم تمام چربی سطح پوست را پاک می‌کنند و موجب خشکی پوست می‌شوند. به جای آنها از صابون‌های ملایم با روغن‌ها و چربی‌های افزودنی استفاده کنید.

- از مواد تحریک‌کننده پوست پرهیز کنید.

- اگر پوست‌تان حساس است از موادی که موجب تحریک آن می‌شوند، پرهیز کنید. عطرها، رنگ‌ها و کرم‌های خاص گاهی موجب التهاب و تحریک پوست می‌شوند. واکنش التهابی سبب تسریع روند پیر شدن پوست می‌شود.

- آرایش چشم‌تان را به دقت پاک کنید.

- برای پاک کردن دور چشم از یک اسفنج نرم یا پارچه نخی لطیف استفاده کنید و به شدت مراقب پوست ظریف و شکننده دور چشم باشید. اگر از مواد آرایش سنگین و ضد آب استفاده می‌کنید بهتر است پیش از پاک کردن آن یک ماده روغنی مانند اوسرین یا شیر پاک کن‌ها را برای پاک کردن آن به کار ببرید.

- پوست‌تان را خوب خشک کنید.

- پس از شستن یا حمام کردن، به آرامی و با ملایمت پوست‌تان را با یک حوله نرم طوری خشک کنید که کمی رطوبت روی پوست باقی بماند. بلافاصله بعد از این کار با یک مرطوب‌کننده روغنی یا کرم پوست‌تان را مرطوب کنید.

- به‌طور مرتب از مرطوب‌کننده استفاده کنید

استفاده از مرطوب‌کننده‌ها باعث می‌شود پوست بدن‌تان یک رطوبت ایده‌آل و همیشگی داشته باشد. یک مرطوب‌کننده مناسب برای پوست به عوامل مختلفی ربط دارد، نوع پوست، جنس پوست، سن شما و شرایط پوست مثل داشتن آکنه و... بهترین راه برای اینکه بدانید آیا به یک مرطوب‌کننده احتیاج دارید این است که ۲۰ دقیقه بعد از حمام کردن پوست‌تان را چک کنید. اگر پوست‌تان سفت و خشک بود حتما باید یک مرطوب‌کننده استفاده کنید. مرطوب‌کننده‌ها هم دارای SPF هستند و می‌توانند کار کرم ضدآفتاب را هم بکنند استفاده از روغن بچه در زمانی که پوست هنوز مرطوب است می‌تواند کار یک کرم مرطوب‌کننده را بکند.

- با دقت اصلاح کنید

اصلاح صورت یک روش برداشتن موهای زائد روی صورت است. اما اصلاح صورت می‌تواند باعث التهاب در پوست شود، به خصوص اگر پوست ظریف، خشک یا حساس باشد. برای یک اصلاح مناسب نکات زیر را به کار ببرید.

- قبل از اصلاح صورت یک حوله گرم و مرطوب را روی پوست صورت فشار دهید تا موها و پوست نرم شوند. می‌توانید به جای این کار بعد از یک حمام یا شستشو با آب گرم اصلاح کنید.

- هیچ‌وقت پوست خشک‌تان را اصلاح نکنید. اینکار باعث ایجاد حالتی به نام سوختگی ناشی از تیغ می‌شود که در آن لایه‌های سطحی پوست از بین می‌روند. برای اصلاح از کرم‌ها، ژل‌ها و یا لوسیون‌های مخصوص برای مرطوب و لغزنده کردن پوست استفاده کنید.

- از یک تیغ تمیز و تیز استفاده کنید. تیغ‌های کهنه و یا کند باعث آسیب به پوست، بریدگی و ایجاد عفونت می‌شوند.

- در جهت رویش مو اصلاح کنید و به هیچ وجه خلاف جهت آن تیغ را نکشید.
- بعد از اصلاح پوست تان را با آب ولرم بشوید.
- اگر بعد از اصلاح در پوست تان التهاب به وجود آمد روی آن یک لوسیون مناسب که حاوی اتیل یا الکل نباشد بمالید. الکل خاص یا عطرهای حاوی الکل ممکن است کمی خنک کننده یا ضد عفونی کننده به نظر برسند اما برای برطرف کردن التهاب مناسب نیستند چون هم به سرعت تبخیر می شوند و هم به سلول های پوست آسیب می رسانند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=351099>

vista.ir
Online Classified Service

پنج عادت مهم برای سلامتی پوست

زندگی روزمره و پر استرس سبب می شود تا زمان کمتری را صرف مراقبت از پوست خود نمایید، در نتیجه پوست شما بتدریج نازکتر شده و چین و چروکهای ریز پدیدار و بالاخره مویرگهای پوستی کاهش یافته و سبب شکنندگی و رنگ پریدگی پوست شما میگردد.

مراقبت صحیح از پوست، می تواند از این اتفاقات پیشگیری نموده و یا این روند را به تاخیر بیاندازد. سعی کنید تا با عاداتی مهم و ساده پوستی سالم و شاداب را در طی سالهای طولانی داشته باشید:

(۱) پوست خود را در برابر نور خورشید محافظت نمایید :

یکی از مهمترین روشهای حفظ سلامت پوست، مراقبت در برابر نور خورشید است در واقع اشعه ماوراء بنفش عامل ایجاد بسیاری از مشکلات پوستی مانند چین و چروک، کک و مک، خشکی و ضخیم شدن پوست و سرطانهای پوست میگردد لذا برای مراقبت بیشتر و بهتر موارد ذیل توصیه میگردد.

- سعی کنید در ساعاتی از روز که حداکثر تابش وجود دارد به بیرون از منزل نروید (از ساعت ۱۰ صبح الی ۴ بعداز ظهر)

- از محافظها مانند کلاه، دستکش و عینک استفاده نمایید، همچنین لباسهای نخی با آستینهای بلند و شلوار به جای شلوارک استفاده نمایید.
- استفاده از ضد آفتابها :

- ۳۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل از ضد آفتابی با درجه محافظتی بیش از ۱۵ استفاده نمایید و هر دو ساعت یکبار و هر بار که عرق زیادی میکنید و یا



بعد از شنا آنها تجدید نمایید.

(۲) سیگار نکشید :

فرایند پیری پوست در افرادی که سیگار میکشند بسیار سریعتر است به نحوی که تغییرات پوستی در افراد جوان بعد از ۱۰ سال نمایان میگردد. سیگار سبب باریکی و کاهش خونرسانی در عروق سطحی و همچنین سبب کاهش اکسیژن و مواد غذایی پوست مانند ویتامین A میگردد که در نهایت الاستیسیته و کلاژنهای پوستی را تخریب مینماید لذا چین و چروک خیلی زودتر نمایان میگردد.

۳) پوست خود را با ملایمت تمیز کنید:

تمیزی پوست یکی از مهمترین نکات در حفظ سلامت و مراقبت پوستی است :

- برای شستشو از آب ملایم استفاده نمایید آب داغ و حمام طولانی (بیش از ۱۵ دقیقه) برای پوست مناسب نیست.
- از شستشو با صابونهای قوی خودداری نمایید، در صورت تمایل به شستشو از صابونهایی مانند صابون بچه، DOVE، ستافیل و... استفاده کنید
- از استفاده از موادی که حاوی عطر یا رنگ خاصی دارد پرهیز نمایید چرا که سبب ایجاد حساسیت و قرمزی در پوست میگردد (به خصوص افرادی که پوستی حساس دارند)
- آرایشهای صورت خود را با پنبه و یا دستمالهایی نرم به همراه اوسرین و ژلهای مخصوص پاک کنید.
- صورت خود را با آرامی خشک کنید و بلافاصله از کرم و یا نرم کننده استفاده نمایید.

۴) استفاده مکرر از نرم کنندهها

نرم کنندهها کمک میکنند تا پوست لطافت و تازهگی خود را داشته باشد، همچنین با پوشاندن سطح پوست سبب میگردد تا از تبخیر آب جلوگیری نموده و خشک شدن پوست با تاخیر صورت پذیرد.

بهترین نرم کننده برای پوست شما بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله نوع پوست، سن و شرایط خاص دیگر مانند جوشها و.... لذا بهترین روشی که می توان نوع پوست خود را تشخیص دهید این است که اگر ۲۰ دقیقه پس از حمام پوست شما حالت خشکی به همراه کشیدگی پدیدار شد پس حتما به نرم کننده نیاز دارید.

سعی کنید از نرم کنندهای استفاده کنید که حداقل SPF=۱۵ داشته باشد، تا در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید شما را حفظ نماید. اگر پوست شما حساس است از محصولات استفاده نمایید که از رنگ و بوی کمتری در آن استفاده شده باشد.

و اگر پوست شما خیلی خشک است از روغنهایی مثل روغن بچه استفاده نموده و اگر برعکس پوست شما خیلی چرب است نیازی نیست از حتی نرم کننده استفاده نمایید.

۵) با دقت و مراقبت کافی موهای صورت خود را بتراشید :

- قبل از اپیلاسیون با حوله گرم و مرطوب صورت خود را مرطوب نمایید، یا بعد از حمام اپیلاسیون کنید.
- هرگز صورت خود را خشک اپیلاسیون نکنید و حتماً از ژلها و یا لوسیونهای مخصوص استفاده کنید.
- از تیغهای تیز استفاده کنید و اگر از دستگاه استفاده میکنید از تماس بسیار نزدیک با پوست خودداری نمایید.
- همیشه در جهت موها بتراشید نه در خلاف جهت
- بعد از اپیلاسیون هم با آب گرم صورت خود را آبکشی کنید.
- اگر صورت شما دچار سوزش شده هرگز از لوسیونهای حاوی الکل استفاده نکنید گرچه صورت شما را خنک میکند ولی سبب سوزش و قرمزی بیشتر پوست می گردد.

• فواید تغذیه پوست از راه غذا:

- هر سلولی از بدن شما نیاز به مواد مغذی گوناگونی دارد. بعضی از این مواد مغذی مثل ویتامین ها، املاح و اسیدآمینها ضروری (که بدن قادر به ساخت آنها نیست) بایستی از طریق غذا برای بدن تأمین شوند. برای ساخت سایر مواد مغذی توسط بدن ، باید از یک تغذیه سالم و مناسب برخوردار بود. بنابراین هیچ کرمی نمی تواند جایگزین آن شود.

- مالدن کرم بر سطح پوست باعث نمی شود که مواد مغذی به داخل سلول های پوستی نفوذ کنند و فقط تا زمانی که آن را نشویند ، روی پوست شما وجود دارد.

میزان نفوذ ترکیبات اصلی کرم به داخل سلول های پوستی بستگی به نوع پوست شما، مقدار ترکیبات موجود در کرم، کارخانه تولید کننده آن و بسیاری عوامل دیگر دارد. البته نمی توان گفت که تمامی کرم های موضعی بی تاثیر هستند.

وقتی که ما مواد مغذی لازم برای پوست را از طریق غذاها دریافت می کنیم ، این مواد وارد جریان خون می شوند و توسط جریان خون به سلول های پوستی بدن می رسند. تغذیه روی مکانیسم های پیر شدن بدن تأثیر می گذارد. ممانعت از عمل این مکانیسم ها، فرآیند پیری از جمله پیر شدن پوست را آهسته می سازد. غذاهایی که برای حفظ سلامت پوست شما مفید هستند، برای سایر سیستم های بدن و حفظ سلامتی کل بدن نیز تأثیرات مفیدی دارند.

منبع : دانش ما

<http://vista.ir/?view=article&id=359337>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوست آینده تمام نمای بدن

تغییرات پوست به صورت چروک از اوایل کودکی آغاز شده، از دهه چهارم به بعد ظاهر می گردد و در دهه ششم و هفتم بارز می شود. ۸۰٪ آن به علت واردی مانند نور خورشید، آلاینده ها، سیگار و ... است. عامل اصلی تغییرات پیری ناشی از نور خورشید، مربوط به اشعه ماوراءبنفش است که حالت تجمعی دارد و از دوران کودکی جمع می شود. پیری پوست به صورت بیولوژیک تحت کنترل ژن های مخصوص است و به عامل محیطی هم مرتبط است، علائم آن به صورت کاهش ضخامت لایه های پوستی، کاهش چربی زیرپوستی، کاهش خاصیت کلاژن والاستین، کاهش تعداد و استحکام عروق و رنگ پریدگی ویزگی خودبه خود عروق، افزایش یا کاهش لایه شاخی پوست، ظهور خال یا لک روی صورت به خصوص پشت دست ها، خشکی پوست و کاهش ترشح چربی پوست می باشد. پیری پوست ناشی از نور خورشید در سنین پائین نیز می تواند شروع شود و علائم آن به صورت ضخیم شدن و چرب شدن پوست، افزایش کک و مک و یا ایجاد لکه های سفیدرنگ به علت کاهش ملانوسیت ها، کاهش اندازه و استحکام عروق و چروک های عمیق و لوزی شکل می باشد. علل دیگر پیری پوست عبارتند از:

▪ سیگار:

با افزایش رادیکال آزاد و ضخیم شدن الاستین، انقباض عروقی، کاهش اکسیژن خون و افزایش منوکسیدکربن باعث چروک در اطراف لب و چشم می شود که اثر سرطان زایی نیز به دنبال دارد.

▪ فرآورده های آرایشی غیراستاندارد، ترکیبات دست ساز حاوی کورتن و یا



مصرف نادرست برخی از این فرآورده‌ها.

▪ داروها از جمله:

مسکن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و کورتین‌ها

▪ غلط قرار گرفتن عضلات سطی صورت:

به حالت اخم کردن طولانی.

▪ گرفتن رژیم‌های نادرست و کاهش وزن ناگهانی

▪ مبتلا شدن به بیماری‌هایی مثل نقص ایمنی

▪ استرس

توجه داشته باشید که چروک‌های ناشی از افزایش سن و چروک‌های ناشی از نور خورشید با هم متفاوت است.

در صورتی که پوست بر اثر افزایش سن پیر شود پوست ضخیم و چروک‌های عمیق و لوزی‌شکلی ایجاد می‌شود و لایه‌های شاخص افزایش پیدا می‌کنند. برای جلوگیری از پیری ناشی از افزایش سن، می‌توان از کرم‌های ضدچروک مناسب با سن و محلول‌های لایه‌برداری و همچنین آمپول‌های کلاژن الاستین (جهت رطوبت‌رسانی پوست) استفاده نمود.

برای جلوگیری از پیری ناشی از نور خورشید باید تا جایی که ممکن است از نور خورشید پرهیز کرد و از ضد آفتاب مناسب پوست و عینک آفتابی (اصل) و کلاه لب‌دار استفاده نمود.

در زمستان نیز به علت خشکی پوست باید از مرطوب‌کننده مناسب و ضدچروک‌های مناسب استفاده نمود

پوست شما با وزن حدود یک پنجم کل بدن و مساحتی برابر یک مترمربع، یکی از اعضاء مهم بدنتان می‌باشد. پوست آئینه تمام‌نمای سلامتی بدن شما است.

پوست بدن در ساخت ویتامین D به بدن کمک کرده و دمای بدن را کنترل می‌کند. پوست بدن شما از سه لایه تشکیل شده است و بدون آنکه شما متوجه شده باشید همواره تجدید می‌شود.

• انواع پوست و طرز تشخیص آن

پوست شما یکی از حالت‌های زیر را دارد:

(۱) معمولی

(۲) خشک

(۳) چرب

(۴) مختلط

شما می‌توانی با یک آزمایش ساده نوع پوست خود را تشخیص دهید. برای این کار، دست کم چهار ساعت قبل از انجام آزمایش هیچ‌گونه لوازم آرایشی (کرم، صابون، عطر و ...) استفاده نکنید و با یک تکه کاغذ کاملاً تمیز بر روی پیشانی، گونه، بینی و چانه خود بکشید و نتیجه به دست آمده را با جدول زیر مقایسه کنید:

اثری که بر روی کاغذ گذاشته می‌شود/ نوع پوست

بر روی کاغذ لکه‌های روغنی دیده می‌شود/ چرب

بر روی کاغذ اثر مختصری از چربی دیده می‌شود/ معمولی

بر روی کاغذ اثری از چربی دیده نمی‌شود و کاغذ با اصطکاک روی پوست کشیده می‌شود/ خشک

بر روی مناطق مختلف بدن، اثرات گوناگونی مشاهده می‌شود/ مختلط

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=260717>

پوست را از سرما حفظ کنید

خشکی پوست در فصل زمستان شدیدتر می شود. بنابراین باید به نکاتی در این زمینه توجه کرد.

نخستین نکته این است که تعداد دفعات استحمام و شست و شو باید به نسبت تابستان کمتر شود و از صابون ملایم و حاوی کرم استفاده شود و افراد پس از استحمام از لوسیون بدن استفاده کنند. همچنین استفاده از کرم های مرطوب کننده بدن، صورت و دست و پا در این فصل توصیه می شود.

مصرف ضدآفتاب ها از نکاتی است که باید در زمستان و تابستان مورد توجه



قرار گیرد. افرادی که اسکی می کنند یا در هنگام برف باید بر تعداد دفعات استفاده از ضدآفتاب و درجه بالاتر SPF اقدام کنند. مراقبت از چشم ها در زمستان مهم است، زیرا بر اثر زیاد شدن تشعشع آفتاب افراد برای حفاظت از چشمان خود، آنها را جمع می کنند که باعث ایجاد چین و چروک دور چشم می شود بنابراین در این فصل بهتر است پس از مشورت با چشم پزشک از عینک های آفتابی استفاده شود. مراقبت از سرمازدگی یکی دیگر از مسائلی است که باید در این فصل مورد توجه قرار گیرد بنابراین افراد مستعد به تأثیرات سرما در پوست و مبتلا به رماتیسم باید از پوشش های مناسب و گرم بخصوص در ناحیه نوک انگشتان دست، پا و لاله گوش استفاده کنند و اگر قرار است فردی مسافت طولانی را طی کند، باید تحرک کافی داشته باشد تا خون به میزان لازم در بدن او جریان پیدا کند. از سوی دیگر چون در این فصل سر و صورت پوشیده است، بیماری های قارچی شایع تر می شود که در صورت بروز خارش و شوره باید به پزشک مراجعه کرد و انگشتان پا را هر شب پس از خارج شدن از جوراب و کفش به دقت شست و شو داد. خشکی لب ها بیشتر زمینه ارثی دارد ولی در مواقع سرماخوردگی و آلرژی که تنفس از راه بینی سخت می شود، افراد با خشکی لب بیشتری مواجه می شوند.

اکثر افراد خشکی لب های خود را با بزاق دهان برطرف می کنند در حالی که بزاق دهان این خشکی را شدیدتر می کند و در این مواقع استفاده از چرب کننده لب و کرم مرطوب کننده ساده مثل وازلین طبی مناسب است.

سعید شفیعیان/ متخصص پوست و مو

زنان در طول عمر خود با تغییرات شدید پوستی مواجه هستند. این تغییرات به علت افزایش ترشح هورمون ها در دوران بلوغ با چربی پوست و ظاهر شدن جوش در صورت و بدن تظاهر پیدا می کند.

با افزایش سن و قرار گرفتن در دوران حاملگی تغییرات شدیدتری در میزان هورمون های بدن به وجود می آید که باعث ایجاد لکه های پوستی، رنگ پوست، تغییراتی در مو، ناخن و رنگ دندان ها و ... می شود.

دوران یائسگی نیز یکی دیگر از دوران هایی است که زنان به علت قطع هورمون ها با چین و چروک، خشکی بیشتر پوست و نازک شدن مو مواجه می شوند.

همچنین زنان به علت این که بافت چربی بدن شان منطقه ای است هورمون های طبیعی در بدن آنها تبدیل به شبه هورمون مردانه می شود و این مسئله تأثیرات بیشتری را برای ریزش مو، نازک شدن موی سر و رشد موهای زائد در بردارد.

پوست در فصل زمستان نیاز به توجه ویژه ای دارد. با فرا رسیدن سرما، به دلیل سرمای هوا، وزش بادهای خشک و نیز کاهش رطوبت، اغلب، پوست بدن خشک، قرمز و پوسته پوسته می شود. عادات نادرست مانند دوش گرفتن با آب داغ و تأمین نشدن رطوبت مورد نیاز پوست نیز بر

شدت این مسئله می افزاید و خشکی پوست را تشدید می کند. این در حالی است که رطوبت لایه خارجی پوست علاوه بر زیبا ساختن پوست مانع از ورود باکتری ها به بدن می شود.

از این رو لازم است افراد با توجه به نوع پوست خود مراقبت های لازم را برای حفظ سلامت پوست در این فصل سال به عمل آورند.

• پوست چرب

اگر چه پوست های چرب به دلیل چربی ترشح شده از غدد چربی، رطوبت را بیشتر در خود نگه می دارند اما اغلب کافی نیست. اگر چه پوست چرب درخشنده به نظر می رسد، ولی این پوست در لایه های زیرین فاقد رطوبت کافی است. کشیده شدن پوست، پوسته پوسته شدن پوست در برخی نقاط صورت و حساس شدن پوست به برخی محصولات که در فصل گرم سال مشکلی ایجاد نمی کند، همه از علائم نیاز پوست به رطوبت بیشتر است.

▪ شست و شوی پوست: شست و شوی پوست با مواد آنتی باکتریال مانند بنزوئیل پروکسید و اسید سالیسیلیک برای تمیز نگه داشتن پوست مطلوب است، اما در فصل زمستان برای حفظ رطوبت پوست باید از محصولاتی استفاده کرد که به میزان کمتری حاوی این مواد هستند.

▪ مرطوب کردن پوست: استفاده از یک مرطوب کننده ملایم بدون چربی، آب را در لایه بالایی پوست بدون بستن منافذ آن نگه می دارد. علاوه بر این استفاده از کرم ضد آفتاب بطور روزانه و ماسک تمیز کننده به صورت هفتگی ضروری است. این ماسک ها روغن اضافه پوست را گرفته و رطوبت بیشتری را به پوست می رساند.

• پوست های ترکیبی

افرادی که پوست هایشان ترکیبی است در بعضی از نقاط میزان چربی بیشتری دارند این مشکل که به صورت ارثی است با تجویز نوع مناسب مرطوب کننده و ضدآفتاب قابل رفع است.

برخی از پوست ها در فصل زمستان دو نوع واکنش متفاوت از خود نشان می دهند. برای مثال شقیقه ها و گونه ها، رطوبت خود را از دست می دهند و ناحیه پیشانی و بینی که اغلب چرب است، پوسته پوسته می شود.

▪ شست و شوی پوست: شست و شوی پوست با مواد شوینده با PH متعادل می تواند از آن در برابر عرق محافظت کند. علاوه بر این، استفاده از مواد لایه بردار می تواند منافذ پوست را در ناحیه پیشانی و روی بینی تمیز نگه داشته و پوسته سایر نقاط صورت را نیز از بین ببرد.

▪ مرطوب کردن پوست: برای این نوع پوست ها نباید همیشه از مرطوب کننده استفاده کرد، بلکه باید تنها هنگامی آن را مورد استفاده قرار داد که پوست واقعاً به آن نیازمند است. علاوه بر این برای نقاط خشک، محصول چرب تر و در نقاط دیگر یک لوسیون با چربی کمتر را مورد استفاده قرار داد. با این کار پوست شاداب تر به نظر می رسد.

افرادی که دارای پوست ترکیبی هستند باید شب ها از یک مرطوب کننده بدون چربی استفاده کرده و آن را به تمام صورت خود بجز ناحیه پیشانی و روی بینی بمالند.

• پوست خشک

پوست های خشک بیش از سایر پوست ها در معرض چروک های پوستی قرار دارند و در فصل زمستان که خشکی پوست بیشتر می شود، نیاز به مراقبت بیشتری دارد. با افزایش سن، تولید چربی روبه کاهش نهاده و پوست، خشک و ضعیف می شود. علاوه بر این هورمون ها نیز در این میان نقش مؤثری داشته و می توانند تولید چربی را افزایش دهند. همچنین کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی نیز باعث خشکی پوست می شود.

▪ علل خشکی پوست

متخصصان خشکی پوست را وابسته به چند عامل می دانند. مهمترین عامل که باعث خشکی پوست می شود ترشح چربی از غدد چربی است. میزان این چربی در ناحیه سر و صورت و قفسه سینه و پشت نقش مهمی را ایفا می کند، ولی در دست ها و پاها خشکی های ایجاد شده به علت اختلالات ژنتیکی و ارثی است.

یک متخصص پوست در این مورد می گوید: در این افراد سلول های التهابی در سطح پوست جمع شده و باعث ایجاد تغییرات پوستی که منجر به خشکی و ترک برداشتن پوست است، می شود.

▪ شست و شوی پوست: صابون، چربی پوست را از بین می برد. از این رو بهتر است افرادی که پوست خشک دارند، برای شست و شوی پوست

خود از شوینده های بارطوبت بیشتر و کرم مانند استفاده کنند.

• مرطوب کردن پوست: افراد دارای پوست خشک باید مرطوب کننده را زمانی مصرف کنند که هنوز پوست آنها نمناک است تا از این طریق رطوبت را در پوست نگه دارند.

پوست های صدمه دیده از آفتاب خشک تر از پوست سالم هستند، از این رو همواره باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرد. هنگام بعد از ظهر نیز باید از کرم شب استفاده کرده یا مقداری وازلین روی پوست مرطوب مالید.

برای پوست های خشک بهتر است هفته ای یک یا دوبار از کرم یا محصولات لایه بردار استفاده شود و برای دریافت رطوبت کافی نیز هفته ای یکبار از ماسک استفاده شود.

• چشم ها و لب

گاهی پوست اطراف چشم ها و لب بسیار خشک می شوند، زیرا بافت نازک پوست در این نواحی براحتی رطوبت خود را از دست می دهد. استفاده از مرطوب کننده دور چشم و نیز چرب کننده لب می تواند خشکی آنها را از بین ببرد.

علاوه بر این، باید از حمام کردن با آب خیلی داغ پرهیز کرد چون باعث خشکی پوست می شود. آب داغ چربی پوست را از بین می برد. بهتر است دمای آب در حد ۳۲ درجه سانتی گراد نگه داشته و در صورتی که آب داغ است تنها یک دقیقه یا کمتر زیر دوش بود و پس از آن نیز برای کل بدن از یک لوسیون مرطوب کننده استفاده کرد.

• پوست حساس

پوست های حساس، پوست هایی هستند که تحت تأثیر تغییرات جزئی دما، محصولات پوستی، غذاهای پر ادویه و ... قرار گرفته و این علائم در فصل زمستان نیز تشدید می شوند.

شست و شوی پوست: استفاده از یک شوینده ملایم بدون صابون و عطر که حاوی مواد گیاهی است بسیار مناسب است. بهتر است پوست روزی یکبار با آب نیمه گرم و بسیار ملایم شست و شو داده شود.

مرطوب کردن پوست: پوست های حساس در برابر نور خورشید بسیار آسیب پذیرند. از این روی باید از کرم ضد آفتاب حاوی زینک اکسید یا دی اکسید تیتانیوم استفاده کرد. علاوه بر این باید از مصرف لوسیون ها یا ژل های حاوی الکل نیز اجتناب کرد. در صورت قرمزی پوست در اثر سردی هوا نیز باید سریعاً از لوسیون هیدروکورتیزون استفاده کرد. اما باید توجه داشت که این ترکیب نباید هر روز مورد استفاده قرار بگیرد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=361157>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوست صورت و مراقبت از آن

• چروک صورت

- چروک صورت: بوجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها.
- علل بوجود آورنده چروک: در ایجاد چروک صورت علت های گوناگونی وجود دارد.



مسئول نگه داشتن قوام پوست کلاژن داخل درمی میباشد؛ حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلالی بوجود آید می تواند باعث چروک پوست گردد. با افزایش سن کلاژن سازی دچار وقفه میگردد و افراد با سنین بالا پوستی افتاده دارند.

اختلالات ارثی در تولید کلاژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از این جمله اند در این بیماران پوست بعلت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زود رس میگردد.

علاوه بر کلاژن سازی علت های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیلند از جمله : افزایش قدرت عضلانی زیر

پوست میباشد؛ افراد عصبی و اخمو بعلت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت میشوند و با افزایش قدرت این عضلات چروک زود رس پیدا میکنند.

افرادی که قبلاً "چاق بوده ولی دچار لاغری میشوند بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست میشوند و چروک بوجود می آید. افراد سیگاری بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی (عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها) و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می شوند.

پوست های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک میشوند که میتواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد (عدم نگهداری آب در پوست به دلایل سرشتی). علت های دیگری نیز وجود دارد که از حوصله این بحث خارج میباشد.

برای پیشگیری در ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله : تغذیه مناسب - عدم مصرف مواد مخدر و دخانیات - اعصاب آرام و غیره.

روش های متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

(۱) مصرف کرم های مرطوب کننده تا حدودی میتوانند چروک های ریز را بطور موقت از بین ببرند.

(۲) انجام پیلینگ : چه بصورت تدریجی با مصرف کرم های حاوی AHA با درصدهای پائین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روش ها تحریک کلاژن سازی صورت می گیرد.

(۳) انجام لیزر با انواع گوناگون (لیزر تحریک کلاژن سازی)

(۴) جدید ترین روش برای از بین بردن چروک صورت تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتیلیسم (botox) در داخل عضلات پوست صورت.

با این روش عضلات صورت را فلج یا ضعیف میکنند و باعث از بین رفتن چروک صورت می گردد. این روش موقتی میباشد و بسته به افراد از ۲ ماه تا ۹ ماه طول میکشد. با تکرار تزریق این فاصله زمانی افزایش می یابد.

● پیلینگ یا لایه برداری

پیلینگ یا همان لایه برداری به عملی گفته میشود که لایه سطحی پوست بطرقی برداشته شود.

مواردی که لایه برداری انجام میگردد :

* وجود جوش صورت و از بین بردن اسکارهای باقیمانده از جوش صورت

* وجود لک صورت یا ملاسما

* وجود کک و مک یا فرکل (freckle)

* وجود هر نوع اسکار از قبیل : سوختگی؛ باقیمانده هر نوع ضایعه در صورت

* وجود انواعی از لک باقیمانده از التهاب قبلی

● طریقه پیلینگ

لایه برداری را میتوان به طرق گوناگون انجام داد:

* لایه برداری شیمیائی : بوسیله مواد شیمیائی که عمدتاً از اسید با درصدهای متفاوت است انجام میگردد. معمولاً از الفا هیدروکسی اسید (

AHA)؛ تری کلرو استیک اسید (TCA) و فنل با درصدهای متفاوت استفاده می شود.

* لایه برداری میکانیکی : بوسیله ابزارهای تراشنده لایه سطحی پوست را می تراشند از جمله:



(dermabresion) استفاده از یک دستگاه دوار و تراشنده) و یا بوسیله سنباده .

* لایه برداری بروش لیزر: معمولاً از لیزر CO₂ برای این منظور استفاده میشود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل بسیار دخیل می باشد به اینصورت که نمیتوان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد.

جدا از اینکه پیلینگ را در چند جلسه میتوان انجام داد. روش پیلینگ بصورت طولانی و مداوم نیز صورت میگیرد، این روش بوسیله کرم های دارای الفا هیدروکسی اسید با در صد متفاوت معمولاً کمتر از ۱۵% انجام میگردد، در این روش فرد هر شب از این کرمها بر روی جاههایی که میخواهد لایه برداری شود؛ استفاده می کند.

در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده میکند باید از نور خورشید اجتناب کند و حتماً از ضد آفتاب در مواقع خارج از منزل استفاده کند. البته پیلینگ را نمیتوان به همه افراد تجویز کرد و باید جهت پیلینگ افراد انتخاب شوند.

● جوش صورت یا آکنه

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی میباشد که در سنین نوجوانی شروع و تا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشد درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارند و به منظور جلوگیری از بوجود آمدن جوشگاهای عمیق می باشد. اول از همه باید دید که ضایعات واقعاً جوش هستند. چون خیلی از ضایعات پوستی شبیه جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سبوره (نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده می شود.

- غدد چربی بطور طبیعی در تمام سطح پوست گسترش دارند و مسئول چرب نگه داشتن سطح پوست میباشند. همچنین به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند. این غدد در کف دست و پا و لب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت ؛ سر ؛ سینه و قسمت بالای پستان می باشد.

جوش بیشتر در صورت دیده میشود و بصورت انواع شکلها از قبیل:

- کومدون (جوشهای ریزی که بصورت سر سیاه و سر سفید دیده می شوند)؛

- پاپول (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛

- پاسچول (جوشهای چرکی)

- و بالاخره ناجول و کیست (جوشهای بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها)

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلت های گوناگون جوش بوجود می آید. علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

(۱) تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این میتواند بعلت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

(۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد می شوند.

(۳) اختلال در کراتینی شدن (در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه یا رژیم غذایی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کم میباشد و یا بعلت های دیگری این اختلال وجود دارد).

جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد.

درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام می گیرد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهای که اسیدیته میباشند و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی موثر هستند و در درمان نیز کمک کننده میباشند. این صابونها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضد جوش معرفی میشوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری (میکروبی) نیز استفاده میشود. که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی میباشند و از حوصله این بحث خارج هستند.

افرادی که دارای جوش میباشند باید از مصرف هر گونه کرم یا پماد اجتناب کنند؛ چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند. افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز میباشد و در داخل این منافذ بصورت سیاه دیده میشود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سیاه دیده میشوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهای که گفته شد استفاده کرد و همچنین

از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.

یکی از عارضه های جوش صورت باقی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا می باشد. جوشهایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال بوجود آمدن لکه بیشتر است. در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است

درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش میباشد. یعنی با درمان جوش بعلت کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم میشود. درمان قاطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه ها از بین میروند. البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه میباشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند.

داروهای موضعی دیگر که کمک کننده میباشد: کرم و ژلهای حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ (کرم و ژل تره تینوئن) از نظر علمی و آنچه در کتب علمی - پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشدید جوش صورت دخیل نیستند؛ ولی بر اساس طب قدیم و گفته افرادی که جوش صورت دارند بعضی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخیل میباشد و پرهیز از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش می شود.

از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه جات (موز، کیوی، خرمالو) و غیره. بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر می شود.

طبق مطالعات و بررسی های انجام شده افرادی که جوش صورت دارند کمتر دچار سرطان پوست از نوع بازال سل میشوند. البته این به آن معنا نیست که برای درمان جوش پیگیر نباشند.

• لک صورت یا ملاسما

لک صورت یا ملاسما یک عارضه پوستی شایع بخصوص در دختران و خانمهای جوان میباشد این عارضه بصورت لکه های قهوه ای تا خاکستری تیره بر روی گونه ها؛ پیشانی و چانه دیده میشود. شایعترین سنین بروز آن ۲۰ تا ۳۰ سالگی است و در خانمها از آقایان بیشتر می باشد. علت های زیادی در ایجاد آن نقش دارند ولی ثابت ترین علت را اشعه ماورابنفش خورشید میدانند. یعنی همیشه این علت باصافه علل دیگر را در ایجاد لک سهیم میدانند.

علل دیگر:

۴) مصرف دارو بویژه داروهای هورمونی و بخصوص داروهای پیشگیری از حاملگی (بصورت قرص؛ تزریقی ویا کاشتنی).... داروهای دیگر نیز در بروز آن نقش دارند، از جمله داروهای اعصاب.

۵) تغییرات هورمونی در بدن از جمله کیستهای متعدد تخمدان (PCO) و یا بیماری غده فوق کلیوی.

با پیشگیری از تابش اشعه خورشید بطور مستقیم بر روی صورت از ایجاد لک تا حد زیادی میتوان جلوگیری کرد.

مصرف کرمهای ضد آفتاب بطور منظم با عیار بالاتر از ۲۰ به فواصل هر ۳ ساعت و همچنین اجتناب از تابش نور خورشید بطور مستقیم بر روی صورت در افراد مستعد از ایجاد لک میتوان پیشگیری نمود.

برای از بین بردن لک با تجویز پزشک متخصص از کرمهای حاوی هیدروکینون با درصد های گوناگون (نباید بیشتر از ۶ تا ۷ درصد باشد) میتوان استفاده نمود.

• روشهای دیگر در درمان لک صورت

- لایه برداری (peeling)؛ سایش پوست بوسیله میکانیکی (ermabresion & salabresion) و لیزر میباشد که بسته به پوست افراد انتخاب میشود. افراد با رنگ چشم روشن و موهای روشن مقدار رنگدانه پوستی کمتری نسبت به پوستهای تیره دارند و به همین دلیل نور آفتاب بیشتر در پوست این افراد نفوذ دارد و چون یکی از اثرات نور آفتاب ایجاد لک صورت و همچنین کک و مک میباشد برای پیشگیری و درمان این افراد نیاز مبرم به ضد آفتاب دارند.

یکی از درمانهای لک صورت همچنان که قبلاً نیز گفته شد استفاده از پیلینگ میباشد. ولی این روش مناسب همه افراد نمی باشد. چون افراد

با رنگ پوست تیره اصلاً مناسب پیلینگ نمیباشند.

چون یکی از عوارض پیلینگ خود لک میباشد و شانس ایجاد لک در افراد با پوست تیره خیلی بالا است .

- درمان دیگر لک صورت لیزر درمانی می باشد.

هیچکدام از روشهای درمانی لک صورت دائمی نیست و در یک جلسه نیز انجام نمیگیرد و نیاز به تجدید درمان دارد و ادامه درمان دارد ، زیرا استعداد افراد برای ایجاد لک که با این روشهای درمانی برطرف نمیگردد . مصرف ضد آفتاب در افراد مستعد یک نیاز حیاتی در درمان و پیشگیری از لک می باشد .

● فراوردهای ضد آفتاب

اشعه ماورا بنفش خورشید اثرات ثابت شده ای بر روی افزایش انواعی از سرطانهای پوست تسریع و تشدید پیری چروک پوست و بدتر شدن برخی از بیماریهای پوستی و ایجاد و تشدید لک صورت و کک و مک دارد.

به مواردی که بتوانند از نفوذ اشعه ماورا بنفش به قسمتهای عمقی اپیدرم (روی پوست) و درم جلوگیری کنند را محافظ یا ضد آفتاب می گویند . نحوه اثر این ضد آفتابها جذب انعکاس اشعه ماورا بنفش می باشد از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری می کنند ضد آفتابها دو گونه هستند :

اول : ضد آفتابهای فیزیکی: با انعکاس اشعه از رسیدن آن به پوست جلوگیری میکنند هر مانع فیزیکی که این عمل را انجام دهد از این گروه میباشد مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری میکند. و یا مصرف کلاه لبه دار و حتی نقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست میشوند را جزء این گروه به حساب می آورند .

دوم : ضد آفتابهای شیمیایی: این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری میکنند. عیار محافظتی ضد آفتابها : مقدار جذب اشعه توسط ضد آفتاب را میگویند. هر چه این عیار بالاتر باشد مقدار جذب اشعه نیز بیشتر می شود . - در آب و هوای ایران عیار محافظتی بالاتر از ۳۰ نیاز میباشد. هر چه اشعه در ناحیه ای مستقیم تر بتابد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم . - در مناطق جنوبی ایران اشعه مستقیم تر تابش دارد . هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست موثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود.

- بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین میرسد. در این فاصله زمانی از قرار گرفتن بطور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود.

- افرادی که پوست روشن دارند بیشترین صدمه را از اشعه میگیرند و نیاز است این افراد بیشتر مراقب باشند.

- در فعالیتهای روز مره از قبیل کوهنوردی - شنا - اسکی - فوتبال و غیره حتماً از ضد آفتاب استفاده شود .

- اکثر ضد آفتابها در آب محلول بوده و با شستشو و شنا یا تعریق پاک میشوند و باید مصرف آن تکرار شود.

- در کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد براحتی میتوان از ضد آفتابهای شیمیایی استفاده کرد - ترکیبات موجود در ضد آفتاب میتواند در بعضی افراد حساسیت ایجاد کند و باید نوع ضد آفتاب در این مواقع عوض شود.

- افرادی که جوش صورت دارند باید از ضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ; چون کرمها و پماد که چرب میباشند باعث بدتر شدن جوش صورت آنها می گردد .

توجه : استفاده از ضد آفتابها به معنی ایمنی ۱۰۰٪ نیست و باید سایر موارد محافظتی را رعایت نمود .

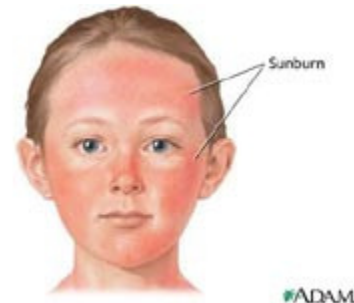
- استفاده از ضد آفتاب اثرات سوء برای پوست ندارد ؟ مصرف ضد آفتاب هیچ گونه عوارضی ندارد و مفید نیز میباشد ولی انتخاب نوع و مارک ضد آفتاب و درجه محافظتی برای هر پوستی و منطقه ای بسیار مهم میباشد .

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=216851>

پوست لطیف کودکان ، پژمرده از برق نگاه آفتاب

نور خورشید برای سنتز ویتامین D در بدن انسان ضروری است؛ اما کودکان به لحاظ نیاز بیشتر به این ویتامین برای رشد استخوان ها و دندان ها در اثر کمبود آفتاب ، بیشتر مشکل پیدا می کنند. پس ضرورت دارد طی هفته به طور متناوب در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند؛ البته باید توجه داشت که به دلیل لطافت زیاد پوست بچه ها، ممکن است آفتاب در آنها حساسیت شدید به وجود آورد. از طرفی کودکان در مقایسه با بزرگسالان مدت طولانی تری را در هوای آزاد می گذرانند و به طور معمول ، طی يك سال ، سه برابر آنان اشعه ماورای بنفش خورشید را دریافت می کنند. بنابراین ، بچه ها در برابر پرتوهای مضر خورشید نیاز به مراقبت بیشتری دارند.



نکته دیگر این که پرتوهای خورشید اثرات تجمعی دارند و در صورت تابش زیاد ممکن است در سنین بسیار پایین ، خصوصیات ژنتیکی فرد آسیب پذیر شود و زمینه بروز سرطان پوست فراهم آید. از سوی دیگر، در بعضی کودکان به طور ارثی ، رنگدانه پوست کم است یا اصلاً وجود ندارد. این گروه از کودکان حساسیت بسیار شدیدی به اشعه ماورای بنفش خورشید دارند و باید از همان دوران کودکی نکات لازم برای جلوگیری از ایجاد سرطان پوست در آنان رعایت شود.

کلاه و پوشش مناسب

بهترین و کم هزینه ترین محافظ

کلاه و پوشش مناسب ، پوست آسیب پذیر کودک را در برابر آفتاب سوزان محافظت می کند. لباس کودک به خصوص در روزهای طولانی تابستان باید متناسب باشد. اگر دست ها ، پاها، گردن و سینه کودک به طور کامل پوشانده شود، ضمناً رنگ لباس روشن باشد، مقدار جذب اشعه خورشید و نیز عوارض آن بسیار کاهش می یابد. به علاوه ، توصیه می شود در ساعاتی از روز (۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر) که هوا گرم تر است و پرتوهای خورشید عمودی تر می تابند، کودکان در منزل بازی و فعالیت داشته باشند.

عینک آفتابی برای کودک

استفاده از عینک آفتابی طبی- با نظر چشم پزشک - برای محافظت چشم ها و همچنین گونه ها در برابر آفتاب توصیه می شود. عینک های غیر استاندارد با شیشه های تیره که اغلب کودکان به عنوان اسباب بازی از آنها استفاده می کنند، به هیچ وجه مناسب نیستند. چنان که ممکن است در نتیجه بزرگ شدن مردمک (به علت تیرگی شیشه عینک) و نبود لایه شیمیایی مخصوص روی شیشه ، اشعه مضر خورشید به شبکه چشم ضرر جدی وارد کند.

کودکانی که رنگدانه ی پوست آنها کم است یا عیب انکساری چشم دارند، حتماً باید با نظر پزشک از عینک مناسب استفاده کنند. عینک هایی که قاب فلزی دارند برای کودکان توصیه نمی شود.

شرایط محیطی و استفاده از کرم ضدآفتاب

پوست حساس کودکان در ارتفاعات ، بیشتر در معرض آسیب است ؛ و بایستی از کرم های ضدآفتاب مخصوص کودکان - که فاقد مواد حساسیت زا و عطری اند - استفاده کرد و به طور مرتب قسمت های در معرض آفتاب را با آنها پوشانند.

حتی در هوای ابری بایستی اقدامات محافظتی چشم و پوست انجام شود؛ زیرا زمین خود منعکس کننده پرتوهای مضر خورشید است. به علاوه ، ورزش باد نفوذ اشعه خورشید به پوست را افزایش می دهد؛ بنابراین باید در این شرایط دقت بیشتری شود.

يك تذکر ! بسیاری از داروهای خوراکی یا تزریقی حساسیت پوست کودک به نور خورشید را بیشتر می کنند؛ برای مثال ، بعضی داروهای اعصاب و نیز آنتی هیستامین ها ؛ بنابراین مطالعه بروشور هر دارو و توجه به توصیه های پزشک در این زمینه برای حفاظت پوست کودک بسیار مؤثر است.

به طور کلی بایستی از مصرف عطر و ادوکلن برای کودکان پرهیز کرد؛ به خصوص زمان هایی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208688>



پوست مصنوعی از تولید تا مصرف

پوست از سه لایه اصلی تشکیل شده است:

۱) اپیدرم این لایه بیرونی ترین لایه پوست است که فاقد رگ و عروق بوده و ضخامت آن بین ۱۰۰-۵۰۰ میکرومتر متغیر است. این لایه شامل سلول های کراتینوسیت، ملانوسیت، لانگرهانس است. پایین ترین قسمت این لایه به سلول های کراتینوسیت تقسیم می شود و هنگامی که رشد یافته و تکامل می یابد آب خود را از دست داده و به صورت مسطح در کنار یکدیگر قرار می گیرد و به سمت بالا حرکت می کند. سرانجام در پایان سیکل زندگی اش



به بالاترین لایه اپیدرم که stratum corneum نامیده می شود، می رسد. Stratum corneum شامل کراتینوسیت های مرده، پروتئین های سخت شده (کراتین) و لیپیدها است که یک بسته حفاظتی را تشکیل می دهد. این سلول ها به طور پیوسته دور انداخته شده و توسط سلول های جدید از زیر جایگزین می شود.

۲) درم

این لایه، لایه میانی پوست است که بین اپیدرم و غشاء پایه واقع شده است. درم از منس قوی و فشرده ای از فیبرهای کلاژن و الاستین تشکیل شده است.

کلاژن یک جز از ساختار اصلی بافت پوست است که استحکام کششی پوست را فراهم می کند و ۷۰-۸۰٪ از وزن پوست خشک (بدون آب) را شامل می شود. بیشترین نوع کلاژن موجود در پوست از نوع یک و سه در حدود ۸۰٪ و ۱۵٪ از نوع دو در این لایه قرار دارد. الاستین در حدود ۱-۲٪ از وزن پوست خشک را تشکیل می دهد. اما همین مقدار کم در ایجاد الاستیسیته و قابلیت ارتجاع پوست اهمیت فراوانی دارد. سلول های کلیدی در درم، فیبروبلاست ها است که با کلاژن و الاستین و دیگر مولکول های ساختاری ترکیب شده است.

۳) غشاء پایه

این لایه اتصال گاه اپیدرمال-درمال است که منجر به جدایی درم و اپیدرم می شود. بسته به نوع بافت، غشاء پایه، قطبیت سلولی، اثرات متابولیسم سلولی و ایجاد تمایز سلولی (cell differentiation) را مشخص می کند. اجزاء اصلی این لایه شامل کلاژن، سولفات هپارین، گلیکو پروتئین لامینین ۱ است.

• جایگزین های پوستی

در انسان، پوست یک دهم از جرم بدن را تشکیل می دهد و آسیب دیدن قسمتی از آن نتایج وخیمی در بردارد. در مواردی که این آسیب دیدگی ها تحت درمان قرار نگیرد، نفوذ باکتری ها و از دست دادن مایعات بدن منجر به مرگ فرد می شود. عموم آسیب دیدگی های پوست ناشی از سوختگی است. بسته به نوع سوختگی، اقدامات لازم جهت ترمیم زخم یا جایگزینی آن انجام می شود. آنجا که ترمیم خود به خودی در درمان

نمی‌تواند اتفاق افتد، بدلیل تشکیل scar و در نتیجه از دست رفتن کامل پوست، از جایگزین های پوستی استفاده می‌شود.

یک جانشین پوستی مناسب باید دارای خصوصياتی باشد که عبارت است از:

(۱) زیست سازگاری

(۲) چسبندگی:

در جایگزین های درازمدت چسبندگی درد را کاهش می‌دهد و در بهبود و التیام زخم موثر بوده و به آن تسريع می‌بخشد. به این ترتیب که از تجمع مایع و ایجاد حباب های هوایی و تکثیر باکتری ها جلوگیری می‌کند،

(۳) تخلخل مناسب:

تخلخل مناسب به دلیل نفوذ اکسیژن به بستر زخم از داخل شدن و تهاجم باکتری‌ها جلوگیری می‌کند،

(۴) خواص مکانیکی مناسب:

یک جایگزین پوستی باید به قدر کافی نرم و انعطاف‌پذیر (به دلیل اینکه بافت زیرین محدودیت حرکتی نداشته باشد)، پایدار و بادوام باشد،

(۵) کنترل آب و رطوبت:

یک جایگزین پوستی برای تسريع روند ترمیم زخم باید محیط را مرطوب نگه دارد و از طرفی برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها نسبت به رطوبت باید نفوذپذیر باشد تا از تجمع بیش از حد مایع جلوگیری کند،

(۶) زیست تخریب پذیری مناسب:

سرعت ترمیم باید با زمان التیام هماهنگی داشته باشد؛ تخریب زودرس منجر به رها شدن زخم بدون پوشش شده و تخریب دیررس منجر به ایجاد scar و چسبندگی جایگزین به زخم می‌شود و

(۷) فقدان آنتی‌ژنیسته:

یک جایگزین پوستی مناسب باید کمترین پاسخ التهابی موضعی را داشته باشد.

• دسته بندی جایگزین های پوستی

یک دسته‌بندی از جایگزین‌های پوستی می‌تواند بر اساس زیر صورت گیرد:

(۱) اتوگرافت (autograft): از نوع پیوندهای دائمی است که از خود شخص بیمار گرفته می‌شود. این پیوند از کارآمدترین و موثرترین پیوندهای پوستی است. از مزایای آن عدم پاسخ ایمنی و از معایب آن ایجاد بافت scar است.

(۲) آلوگرافت (allograft): پیوندی است که از همان گونه گرفته می‌شود و در مورد انسان هوموگرافت نامیده می‌شود. این پیوند، نوعی پوشش موقتی است و تا قبل از زمان rejection که در حدود ۱۰-۳ هفته است به عنوان زمینه درمی برای سلول‌های کشت شده اتولوگ به کار برده می‌شود.

(۳) زئوگرافت (xenograft): پیوندی است که از گونه دیگر گرفته می‌شود (مانند گونه‌های حیوانی). در نتیجه در این نوع پیوند پاسخ ایمنی بدن بیشتر است. این نوع پیوند یک نوع پوشش موقتی است و باید برای چند روز بی‌حرکت بماند.

(۴) پوشش‌های مصنوعی (synthetic biological dressing)

این پوشش‌ها در دسترس بوده و استفاده آنها بسیار ساده است و جهت تولید آنها به تکنیک‌های پیچیده ای نیاز نیست و به دلیل ارزان بودن آنها در مقایسه با جایگزین‌های پوستی نیازی به هزینه‌های گزاف مراقبتی ندارد. دو نوع پوشش مصنوعی که به صورت موقتی در بستر زخم استفاده می‌شود عبارت است از:

(۵) Biobrane و

Trancyte (۶).

(۷) Biobrane تشکیل شده از یک نایلون سه رشته‌ای است که به فیلم نازکی از سیلیکون متصل شده است. این ماتریس نایلونی از پپتیدهای مشتق گرفته شده از کلاژن نوع یک پوشش داده می‌شود. سیلیکون از خشک شدن زخم جلوگیری کرده و کلاژن چسبندگی به بستر زخم را تسهیل می‌دهد. این پوشش می‌تواند باز بماند و در طول ترمیم می‌توان با برداشتن آن زخم را مستقیماً مشاهده کرد. Biobrane در مقایسه با sulfadiazine یک درصد که با گاز (تور) خشک و پوشش الاستیکی پوشیده شده، زمان و هزینه کمتری برده و بیمار کمتر از درد رنج می‌برد. طول

عمر این محصول در حدود سه سال است.

۸) Trancyte یا Dermagraft_TC در واقع Biobrane ای است که بر روی آن فیبروبلاست‌های سلول‌های جنینی انسانی رشد داده شده است. فیبروبلاست‌ها در طول ۱۷ روز رشد یافته و در طول این مدت ترکیبات ماتریس برون سلولی انسانی ترشح می‌کند که شامل:

- کلاژن نوع یک، سه و پنج،
- فیبرونکتین،
- فاکتورهای رشد مانند فاکتور رشد ۱؟ و
- کراتینوسیت (vascular endothelial).

است. این محصول تا ۷۰- درجه سانتیگراد سرد شده و سپس دمای آن به ۲۰- درجه سانتیگراد رسانده می‌شود که در نتیجه این عمل هیچ نوع فیبروبلاستی در محصول نهایی دیده نخواهد شد. طول عمر این محصول در حدود ۱۸ ماه است و آنچه آن را متمایز ساخته، ترکیبات ماتریس برون سلولی است.

• جایگزین‌های اپیدرمال (epidermal substitutes)

جهت ایجاد پیوندهای اپیدرمال، از روش‌های استاندارد کشت برای کشت کراتینوسیت‌ها در محیط in-vitro استفاده می‌شود.

به‌منظور تسهیل تکثیر سلولی و جلوگیری از رشد فیبروبلاست‌های autologous سلول‌های کراتینوسیت را بر روی مورین ۲۲۳ از سلول‌های فیبروبلاست که توسط اشعه گاما غیر فعال شده است کشت می‌دهند. سلول‌های کراتینوسیت در طول ۳ تا ۴ هفته تکثیر یافته و به بیش از ۱۰۰۰۰ برابر توسعه می‌یابد. اولین بار در سال ۱۹۸۱ سلول‌های اپیتلیال autologous به صورت بالینی کشت داده شد.

بافت درم و اپیدرم که از پوست بایپسی شده است توسط آنزیم تریپسین جداسازی می‌شود و سپس کراتینوسیت‌ها از لایه اپیدرم جدا و کشت می‌شود و در عرض چند هفته بر روی شیت‌هایی رشد یافته و در نهایت این شیت‌ها بر روی بستر زخم قرار داده می‌شود. به این شیت‌ها cultured epithelial autograft (CEA) گفته می‌شود که تحت عنوان Epicel شناخته شده است.

ازجمله معایب استفاده از CEA:

- ۱) تاخیر ۳ تا ۴ هفته‌ای بین عمل بیوپسی و آماده‌سازی شیت‌ها،
- ۲) ترد و شکننده بودن شیت‌ها،
- ۳) انقباض پیوند،
- ۴) پایداری کوتاه مدت پیوند،
- ۵) نبود لایه درم و
- ۶) هزینه بالا.

• جایگزین‌های درمال (dermal substitutes)

درم تعیین کننده مشخصه‌های مکانیکی پوست و مسؤول تغذیه آن است و شامل ماتریس برون سلولی و سلول‌های فیبروبلاست است. اکثر جایگزین‌های درمال ساخته شده نیز یا تشکیل شده از ماتریس برون سلولی است یا ترکیبی از این ماتریس و سلول‌های فیبروبلاست پوست است.

جایگزین‌های درمال پوستی را می‌توان به دو دسته سلولی و غیر سلولی طبقه بندی کرد.

جایگزین‌های درمال غیر سلولی (acellular dermal substitutes)

ماتریس برون سلولی درم شامل گلیکوزآمینوگلیکان (هیالورونیک اسید، سولفات کوندروایتین، سولفات درماتان، سولفات هپاران، هپارین، سولفات کراتان) و پروتئین‌های فیبری (پروتئین‌های ساختاری مانند کلاژن و الاستین، پروتئین‌های چسبنده مانند فیبرونکتین و لامینین و تناسکین) است. Integra اولین ماتریس جایگزین درمال غیر سلولی است که در زخم‌های ناشی از سوختگی مورد استفاده قرار گرفت. این پوشش شامل یک غشای سیلیکونی خارجی به قطر ۱۰۰ میکرومتر است که نقش لایه اپیدرمال موقتی را دارد. سیلیکون تبخیر آب را کنترل کرده و از خشک شدن زخم جلوگیری می‌کند و در نتیجه مانع گسترش عفونت و تجمع میکروب‌ها می‌شود.

لایه شبه درمال ترکیبی از کلاژن نوع یک گاوی و کلیکوزآمینوگلیکان و سولفات ۶ کوندروایتین گرفته شده از غضروف کوسه است.

بعد از ۲ تا ۳ هفته رشد سلولی، تشکیل عروق و رگها کامل شده و درم جدید ایجاد می‌شود. در این زمان لایه سلیکونی را برداشته و جایگزین CEA قرار داده می‌شود.

Integra عملکرد بسیار خوبی، به ویژه در مفاصل از خود نشان داده و در کودکان در نواحی پیوند با کودک رشد یافته است و در حال حاضر جهت ترمیم زخمهای ناشی از سوختگی، ترمیم اسکار در سوختگی‌های شدید، کاهش انقباض و تنگی و درد و ترمیم keloid scar (برآمدگی در محل زخم) استفاده می‌شود.

از جمله مزایای آن :

(۱) دسترسی آسان و طول عمر زیاد و

(۲) عدم انتقال عامل بیماری زا.

و از جمله معایب آن :

نیاز به مراجعه مجدد جهت برداشتن لایه سلیکون و پیوند اپیتلیوم autologous و (۱) Take rate کمتر در مقایسه با مشهای اتوگرافت پیوند integra در نواحی مانند: زیر بغل و کشاله ران نظیر اتوگرافت با مشکلاتی روبرو است که جهت رفع آن از پوشش فشرده anti-shear خاصی که قابلیت افزایش graft take را دارد استفاده می‌شود.

Alloderm یکی دیگر از جایگزینهای درمی غیر سلولی است که سلولهای اپیتلیال از یک پوست مرده توسط محلول نمک هایپرتونیک برداشته شده و عناصر سلولی درم نیز به کمک یک دترژنت جدا می‌شود. قبل از بکارگیری Alloderm آن را منجمد می‌سازد. این جایگزین دارای غشای پایه طبیعی است که منجر به رشد بهتر کراتینوسیتها می‌شود. مزیت Alloderm به integra در این است که می‌تواند به‌طور همزمان با سلولهای اپیتلیال و نیز به صورت جایگزین CEA بدون نیاز به مراجعه مجدد، پیوند زده شود.

• جایگزینهای درمال سلولی (cellular dermal substitutes)

Dermagraft اولین جایگزین درمی سلولی است که دارای فعالیت متابولیک است. این جایگزین شامل فیبروبلاستهای نئوتالی است که بر روی یک داربست bioresorbable PGA (پلی گلیکولیک اسید) یا پلی گلاکتین ۹۱۰ کشت شده است. در مدت زمان تکثیر سلولی فیبروبلاستهای کشت شده، کلاژن، گلیکوزآمینوگلیکان، فیبرونکتین، فاکتورهای رشد و یک ماتریس برون سلولی ترشح می‌کند. مزیت داربستهای گلیکولیک اسید به داربستهایی که فقط بر پایه کلاژن و گلیکوزآمینوگلیکان است، در این است که مقاومت تخریب آنزیمی بیشتری در بستر زخم دارد. تشکیل ماتریس درمی خودساخته در این جایگزین مشکلاتی از قبیل انقباض زخم و ناپایداری پیوند را برطرف می‌کند. این جایگزین در بیمارانی که دارای زخمهای دیابتی یا هستند، به‌کار برده می‌شود.

• جایگزینهای پوستی کامپوزیت (composite skin substitutes)

این جایگزینها تحت عنوان apligraf شناخته شده است و شامل یک لایه زیرین درمی و یک لایه بالایی اپیدرمی است. این جایگزین ترکیبی از فیبروبلاستهای نئوتال و کراتینوسیتها است. فیبروبلاستهای نئوتال با کلاژن نوع یک گاوی ترکیب می‌شود. در حدود یک هفته فیبروبلاستها منجر به انقباض ژل و تشکیل یک ماتریس درمی خواهند شد و بعد از دو روز کراتینوسیتها، ماتریس درمال را می‌پوشاند و نهایتاً "سلولهای کراتینوسیت به سطح مایع-هوا آمده و تشکیل stratum corneum می‌دهد.

تولید و تشکیل این جایگزین ۷ تا ۲۰ روز طول می‌کشد و طول عمر آن در حدود ۵ روز است. به همین دلیل باید بلافاصله بعد از تولید مورد استفاده قرار بگیرد. از جمله مشکلات اساسی آن طول عمر کم و قیمت بالای آن است.

منبع : مجله مهندسی پزشکی و تجهیزات آزمایشگاهی

<http://vista.ir/?view=article&id=293361>

پوست من، سلام!

این روزها بسیاری از آرایشگاه‌ها و استخرهای زنانه، خدمات ماساژ صورت را هم انجام می‌دهند و ادعا می‌کنند که این ماساژها در سلامت و زیبایی پوست صورت نقش دارند. ولی آیا واقعا این ادعاها ریشه علمی دارد؟ با دکتر فریده مهتی‌پور، متخصص پوست و مو، درباره همین موضوع گفتگو کرده‌ایم...

▪ قدیمی‌ترها به ماساژ صورت بیشتر اعتقاد داشتند تا امروزی‌ها؛ اینطور نیست؟

- ماساژ صورت و بدن در تمام فرهنگ‌ها و جوامع از قدیم‌الایام شایع بوده و حتی در برخی تمدن‌های قدیمی مراکز خاصی برای این کار وجود داشته است؛ مثلاً یکی از قدیمی‌ترین نوشته‌ها راجع به ماساژ درمانی در کشور چین به دست آمده که مربوط به سه قرن پیش از میلاد است. علاوه بر این در کشورهای یونان، ایران، ژاپن و هند نیز این روش قدمت زیادی دارد. این کار امروزه نیز طرفدارانی در تمام دنیا دارد که جهت کاهش روند پیری و ایجاد شادابی پوست، کاهش استرس، کاهش انقباضات عضلانی پوست و این‌جور چیزها به طور مرتب به این کار اقدام می‌کنند و بیشتر به ماساژ صورت علاقه‌مندند. این حالت به ویژه در اروپا بسیار شایع است ولی در کشورهای شرقی ماساژ صورت عموماً بخشی از ماساژ بدن بوده و یک



روش درمانی محسوب می‌شود.

▪ واقعا نیاز است که ماساژور حتماً در این کار تخصص داشته باشد؟

- ببینید؛ ماساژ ساده پوست صورت یا سایر اعضای بدن در منزل قابل انجام است ولی اگر شما خواهان یک ماساژ صحیح و موثر هستید، بهتر است این کار توسط افراد دوره دیده و مجرب انجام شود. این دوره‌های آموزشی جهت اطلاع از وضعیت آناتومی عضلات و اسکلت‌بندی صورت و چگونگی توزیع عروق خونی و لنفی و اعصاب ناحیه بوده و در بعضی از کشورها گذراندن این دوره جهت کسب مدرک رسمی اجباری است. در بیشتر مراکز ماساژ با دست رایج است ولی در واقع دستگاه‌های مکانیکال خاص با ابعاد و اندازه‌های مختلف نیز جهت این کار طراحی شده است که بسته به ناحیه موردنظر می‌توان از آنها استفاده کرد.

▪ روی سلامت پوست هم تاثیر دارد؟

- بهبود جریان خون و لنف پوست با هدف بهبود قوام پوست و تون عضلانی صورت، ریلکس شدن عضلات صورت و اطراف چشم، از بین رفتن سردرد و کاهش استرس و نگرانی از اهدافی است که در ماساژ صورت دنبال می‌شود. این مسایل در صورت ماساژ صحیح و علمی قابل دستیابی بوده و مورد قبول مکاتب مختلف است. لیکن در برخی از مکاتب شرقی علاوه بر مسایل فوق، تحریک نقاط خاصی از صورت نیز مطرح است که گفته می‌شود این نقاط دارای کارایی‌های خاصی در تنظیم عملکرد خود صورت و نیز برخی از اعضای دور دست بدن می‌باشند. همان‌طور که می‌دانید این نقاط در طب سوزنی چین باستان و یا در بعضی از متدهای عملی یوگا نیز مطرح می‌باشد و تحریک این نقاط با هدف تحریک و جاری شدن انرژی حیاتی بدن صورت می‌گیرد. البته امروزه تفسیر و پذیرش وجود چنین نقاطی حداقل با علوم امروزی چندان قابل پذیرش نمی‌باشد ولی همچنان به عنوان یک درمان مکمل در بسیاری از کشورها انجام می‌گیرد.

▪ ماساژ صحیح صورت چگونه باید باشد و چه نکاتی باید قبل از آن رعایت شود؟

- ماساژ در ناحیه صورت به شکل دایره‌های کوچکی معمولاً از قسمت‌های میانی صورت شروع شده و با نظم خاصی به طرفین صورت و گردن

امتداد می‌یابد و در همان حال نقاط خاصی از پوست که در بالا به آنها اشاره شد، تحت فشار و تحریک موضعی قرار می‌گیرد. از شایع‌ترین این نقاط می‌توان نقاطی در ریشه بینی، دو طرف گوشه‌ای دهان، جلوی گوش، گوشه‌های داخلی چشم، روی گیجگاه و نقطه‌ای بین لب فوقانی و چانه را نام برد. توجه کنید که ماساژ باید به صورت حرکت آهسته و نقطه به نقطه انگشتان انجام گرفته و این حرکت باید کاملاً ملایم و بدون فشار بوده و در ضمن نباید باعث کشیده شدن پوست شود. جهت حرکت دست باید به صورت دایره‌ای کوچک به سمت بالا بوده و عضلات صورت نباید به طرف پایین کشیده شده یا فشرده شود.

▪ قبل از انجام ماساژ چه نکاتی باید رعایت شود؟

- قبل از انجام ماساژ شستشوی دست فرد ماساژدهنده با آب و صابون ضروری است. اگر فرد لنز چشمی دارد باید درآورده شود. مصرف کرم یا روغن ماساژ نیز الزامی است.

▪ ماساژ در چه مواردی ممنوع است؟

- اگر صورت شما زخم باز یا بریدگی دارد، آکنه شدید یا کورک یا هر نوع عفونت پوستی دیگر وجود دارد، اگر پوست شما التهاب شدید داشته باشد و یاد از حالت اگرزهای شدید است یا چنانچه اسکار جوشگاهی جدیدی در صورت شما اخیراً ایجاد شده و یا در حال تشکیل و شکل‌گیری است، نباید بروید سراغ ماساژ. بهتر است قبل از ماساژ پوست صورت با پزشک خود مشورت کنید.

▪ در آکنه هم ماساژ ممنوع است؟

- نه، در مورد بیماری آکنه روزاسه روش ماساژ خاصی وجود دارد که از مرکز صورت شروع شده و با حرکت ملایم جادویی به سمت اطراف و به طرف گردن کشیده می‌شود که باعث بهتر شدن حرکت لنفی صورت شده و ادم و قرمزی شدید را که همواره در این بیماران وجود دارد، کاهش می‌دهد. از این روش به عنوان درمان مکمل روزاسه می‌توان در بیماران استفاده کرد ولی در کل توصیه اصلی این است که در صورت وجود بیماری‌های دیگر پوستی در ناحیه صورت این کار را انجام نگیرد و در کل هر نوع ماساژ پوستی توسط فرد تعلیم دیده و بدون عجله و کشش خاصی صورت پذیرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370374>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوست و لیزر

لیزر یک نوع نور برانگیخته شده و پرنرژی است که در شرایط عادی در طبیعت دیده نمی‌شود، ولی با تکنولوژی و وسایل خاص می‌توان آن را ایجاد کرد. لیزر با نور معمولی تفاوت‌هایی دارد که این ویژگی‌ها باعث توانایی و کاربردهای خاص لیزر می‌شود. امروزه لیزر در پزشکی کاربردهای مختلفی دارد و یکی از بیشترین کاربردهای آن در بیماری‌های پوستی و زیبایی است.

- پوست مناسب

به طور کلی بهترین گزینه درمان با لیزر افرادی هستند که پوست روشن و موهای تیره دارند. موهای ضخیم‌تر و مشکی بهترین هدف برای هر لیزری هستند و به راحتی معدوم می‌شوند. ولی موهای سفید تاکنون جواب



مطلوبی به لیزر نداده‌اند. البته سیستم‌های جدید لیزر دارای طول موج‌های بلندتر همراه با سیستم‌های خنک‌کننده پوست، استفاده از لیزر برای افراد دارای پوست تیره و موهای روشن را امکان‌پذیر کرده است.

• ۱۰ کاربرد لیزر در پوست

(۱) درمان ضایعات و خال‌های عروقی: معمولاً رنگ این ضایعات قرمز روشن یا تیره است که به کمک لیزر می‌توان آنها را از بین برد.

(۲) درمان انواع ضایعات رنگی و رنگدانه‌ای پوست: رنگدانه‌های پوست



شامل خال‌های رنگی پوست و خالکوبی‌ها می‌شود که به کمک لیزر می‌توان آنها را از روی پوست محو کرد.

(۳) از بین بردن موهای زاید و ناخواسته و زاید بدن.

(۴) کاهش چین و چروک.

(۵) رفع فرورفتگی‌ها و جای زخم‌های ناشی از بعضی بیماری‌های پوستی از قبیل آکنه.

(۶) درمان بعضی از انواع بیماری‌های پوستی از قبیل زگیل.

(۷) از بین بردن جای زخم‌های برجسته و خارش‌دار.

(۸) از بین بردن ترک‌های پوستی ناشی از حاملگی و چاقی.

(۹) ترمیم زخم.

(۱۰) استفاده از آن به عنوان وسیله‌ای برای برش بافت.

• پس از لیزر

افرادی که تحت درمان لیزر قرار می‌گیرند ممکن است تورم و قرمزی ضعیفی بعد از انجام عمل لیزر احساس کنند که این قرمزی و تورم حداکثر ظرف ۲ تا ۱۰ روز بهبودی کامل می‌یابد. بیمار باید تا چند روز از قرار گرفتن زیر نور خورشید خودداری کند. همچنین از ضدآفتابی با درجه حداقل ۳۰ استفاده کند.

• ۱۰ عارضه لیزر

اگر تصور می‌کنید لیزر هیچ گونه عارضه‌ای ندارد، اشتباه می‌کنید. لیزر هم مانند هر تکنیکی عوارضی را همراه دارد که به دنبال انجام لیزر عوارض زیر پیش می‌آید.

(۱) درد: در حین انجام لیزر درد و سوزش خفیفی ممکن است احساس شود که با استفاده از بی‌حسی موضعی قابل کنترل خواهد بود. برای کنترل درد پس از لیزر، برای بیمار مسکن تجویز خواهد شد.

(۲) قرمزی پوست: پوست نواحی درمان شده تا چندین هفته قرمز باقی می‌ماند که از هفته دوم به بعد با کرم‌های پوشاننده قابل کنترل است. این قرمزی تا چند هفته یا چند ماه پس از لیزر به مرور برطرف می‌شود.

(۳) تورم: اگر منطقه مورد درمان در اطراف چشم یا گردن باشد تورم ایجاد می‌شود. کل مناطق درمان شده برای ۷ - ۵ روز متورم هستند.

(۴) ترشح: ترشح مایع روشن از پوست پس از لیزر طبیعی است. این ترشحات ممکن است به صورت دلمه روی ضایعه خشک شود. کمپرس مکرر ضایعات باعث کنترل ترشحات می‌شود.

(۵) تیره شدن پوست: معمولاً حدود یک ماه بعد از درمان ایجاد شده و به مرور در عرض چند ماه بعد برطرف می‌شود این مشکل در پوست‌های تیره‌تر بخصوص اگر منطقه درمان شده در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد شایع‌تر است.

(۶) تشدید جوش یا ایجاد کیست‌های بسیار ریز: این عارضه معمولاً به دنبال استفاده زیاد از پمادها بعد از عمل دیده می‌شود ولی ممکن است به عنوان یک پاسخ طبیعی نیز بروز کند.

(۷) واکنش حساسیتی: ممکن است به دنبال استفاده از داروهای بی‌حسی موضعی یا داروهای خوراکی که بعد از درمان تجویز می‌شود دیده شود.

(۸) روشن تر شدن پوست: عارضه نادری است که به طور دیر رس ظاهر می‌شود گرچه نواحی روشن‌تر از پوست طبیعی ممکن است به مرور زمان به رنگ طبیعی برگردند ولی این عارضه ممکن است دائمی باشد.

۹) عفونت: ضایعات درمان شده ممکن است دچار عفونت پوستی شوند که با درد و تورم و ترشح مشخص می‌شود. این عارضه باید تحت نظر پزشک معالجه شود. گهگاه با وجود مراقبت خوب از ضایعه و استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها نیز عفونت عارض می‌گردد.

۱۰) ایجاد جوشگاه: در منطقه مورد درمان عارضه نادر است. مراقبت مناسب پس از لیزر احتمال این عارضه را به حداقل می‌رساند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=128632>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوست و مراقبت از آن

گوناگونی و تنوع در انواع پوست به علت نژاد (مانند : سیاه - سفید - زرد - قهوه ای) ؛ به علت ارثی و محیطی (پوست : خشک - چرب - معمولی و مخلوط) نیاز به مراقبتهای گوناگون بسته به نوع پوست دارد.

• توضیحی در رابطه با انواع پوست

پوستها بسته به ترشحات طبیعی و مرطوب کنندگی خود به ۴ دسته تقسیم میشوند :

- ۱) پوست چرب : این نوع پوست در بین نوجوانان و جوانان شایع میباشد . در این نوع پوست ترشحات غدد چربی زیاد میباشد . افزایش ترشحات غدد چربی به ارث و فعالیت هورمونهای جنسی مربوط میشود .
- ۲) پوست خشک : در افراد با سنین بالاتر این نوع پوست شایع میباشد . به دلیل کاهش ترشحات چربی و عدم فعالیت مرطوب کننده طبیعی پوست این حالت از پوست دیده میشود .
- ۳) پوست طبیعی و نرمال : ترشحات چربی و فعالیت مرطوب کننده پوست



در حد طبیعی میباشد

۴) پوست مخلوط : ترشحات چربی و مرطوب کنندگی در ناحیه ای از پوست با ناحیه دیگر فرق میکند مثلاً" : در روی گونه خشک و در کنار بینی چرب میباشد .

بسته به نوع پوست بهترین مراقبتهای روزانه شامل :

- ۱) انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی با در نظر گرفتن نوع پوست .
- ۲) پاک کردن صورت از آلودگیهای محیطی و ترشحات پوستی (عرق - چربی) و پوسته ریزی طبیعی پوست .
- ۳) استفاده از مرطوب کننده جهت اصلاح و کمک به مرطوب کننده طبیعی پوست .
- ۴) محافظت پوست از نور خورشید جهت حذف رسیدن اشعه ماورا بنفش به پوست توسط ضدآفتاب { مکانیکی ویا شیمیائی (در قسمت ضدآفتاب توضیح داده شده) } .
- ۵) درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی .

• جوش صورت یا آکنه

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی میباشد که در سنین نوجوانی شروع و تا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشد درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارند به منظور جلوگیری از بوجود آمدن جوشگاهای عمیق می باشد اول از همه باید دید که ضایعات واقعاً جوش هستند. چون خیلی از ضایعات پوستی شبیه جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سبوره (نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده میشود.

• غدد چربی بطور طبیعی در تمام سطح پوست گسترش دارند و مسئول چرب نگه داشتن سطح پوست میباشند. همچنین به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند. این غدد در کف دست و پا و لب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت ؛ سر ؛ سینه و قسمت بالای پستان میباشد.

جوش بیشتر در صورت دیده میشود و بصورت انواع شکلهای از قبیل:

• کومدون (جوشهای ریزی که بصورت سر سیاه و سر سفید دیده میشوند)؛

• پاپول (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛

• پاسچول (جوشهای چرکی)

و بالاخره ناجول و کیست (جوشهای بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها).

• از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتیهای گوناگون جوش بوجود میاید. علتیهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

(۱) تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این میتواند بعلت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

(۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.

(۳) اختلال در کراتینی شدن (در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه یا رژیم غذایی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کم میباشد و یا بعلتیهای دیگری این اختلال وجود دارد).

جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد.

درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام میگیرد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهای که اسیدیته میباشند و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی موثر هستند و در درمان نیز کمک کننده میباشند. این صابونها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضد جوش معرفی میشوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری (میکروبی) نیز استفاده میشود. که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی میباشند و از حوصله این بحث خارج هستند.

افرادی که دارای جوش میباشند باید از مصرف هر گونه کرم یا پماد اجتناب کنند؛ چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند.

افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز میباشد و در داخل این منافذ بصورت سیاه دیده میشود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سیاه دیده میشوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهای که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.

یکی از عارضه های جوش صورت باقی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا میباشد.

جوشهایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال بوجود آمدن لکه بیشتر است . در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است

درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش میباشد . یعنی با درمان جوش بعلت کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم میشود . درمان قاطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه ها از بین میروند . البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه میباشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند .

داروهای موضعی دیگر که کمک کننده میباشند : کرم و ژلهای حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ (کرم و ژل تره تینون) .

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی - پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشدید جوش صورت دخیل نیستند ؛ ولی بر اساس طب قدیم و گفته افرادی که جوش صورت دارند بعضی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخیل میباشند و پرهیز از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش میشود .

از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل : غذاهای چرب ، تنقلات ، خرما ، کشمش ، محصولات دریایی (ماهی و میگو) ، بعضی از میوه جات (موز ، کیوی ، خرمالو) و غیره . بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

طبق مطالعات و بررسی های انجام شده افرادی که جوش صورت دارند کمتر دچار سرطان پوست از نوع بازال سل میشوند. البته این به آن معنا نیست که برای درمان جوش پیگیر نباشند.

• لک صورت یا ملاسما

لک صورت یا ملاسما یک عارضه پوستی شایع بخصوص در دختران و خانمهای جوان میباشد این عارضه بصورت لکه های قهوه ای تا خاکستری تیره بر روی گونه ها ؛ پیشانی و چانه دیده میشود. شایعترین سنین بروز آن ۲۰ تا ۳۰ سالگی است و در خانمها از آقایان بیشتر میباشد. علت های زیادی در ایجاد آن نقش دارند ولی ثابت ترین علت را اشعه ماورابنفش خورشید میدانند . یعنی همیشه این علت باصافه علل دیگر را در ایجاد لک سهیم میدانند.

علل دیگر:

۴) مصرف دارو بویژه داروهای هورمونی و بخصوص داروهای پیشگیری از حاملگی (بصورت قرص ؛ تزریقی ویا کاشتنی).... داروهای دیگر نیز در بروز آن نقش دارند ، از جمله داروهای اعصاب.

۵) تغییرات هورمونی در بدن از جمله کیستهای متعدد تخمدان (pcو) و یا بیماری غده فوق کلیوی.

با پیشگیری از تابش اشعه خورشید بطور مستقیم بر روی صورت از ایجاد لک تا حد زیادی میتوان جلوگیری کرد.

مصرف کرمهای ضد آفتاب بطور منظم با عیار بالاتر از ۲۰ به فواصل هر ۳ ساعت و همچنین اجتناب از تابش نور خورشید بطور مستقیم بر روی صورت در افراد مستعد از ایجاد لک میتوان پیشگیری نمود.

برای از بین بردن لک با تجویز پزشک متخصص از کرمهای حاوی هیدروکینون با در صد های گوناگون (نباید بیشتر از ۶ تا ۷ درصد باشد) میتوان استفاده نمود.

• روشهای دیگر در درمان لک صورت :

• لایه برداری (peeling) ؛ سایش پوست بوسیله میکانیکی (ermabresion & salabresion) و لیزر میباشد که بسته به پوست افراد انتخاب میشود . افراد با رنگ چشم روشن و موهای روشن مقدار رنگدانه پوستی کمتری نسبت به پوستهای تیره دارند و به همین دلیل نور آفتاب بیشتر در پوست این افراد نفوذ دارد و چون یکی از اثرات نور آفتاب ایجاد لک صورت و همچنین کک و مک میباشد برای پیشگیری و درمان این افراد نیاز مبرم به ضد آفتاب دارند.

یکی از درمانهای لک صورت همچنان که قبلاً نیز گفته شد استفاده از پیلینگ میباشد. ولی این روش مناسب همه افراد نمی باشد . چون افراد با رنگ پوست تیره اصلاً مناسب پیلینگ نمیباشند.

چون یکی از عوارض پیلینگ خود لک میباشد و شانس ایجاد لک در افراد با پوست تیره خیلی بالا است .

• درمان دیگر لک صورت لیزر درمانی میباشد .

هیچکدام از روشهای درمانی لک صورت دائمی نیست و در یک جلسه نیز انجام نمیگیرد و نیاز به تجدید درمان دارد و ادامه درمان دارد ، زیرا استعداد افراد برای ایجاد لک که با این روشهای درمانی برطرف نميگردد . مصرف ضد آفتاب در افراد مستعد یک نیاز حیاتی در درمان و پیشگیری از لک میباشد .

• فرآوردهای ضدآفتاب

اشعه ماورا بنفش خورشید اثرات ثابت شده ای بر روی افزایش انواعی از سرطانهای پوست تسریع و تشدید پیری چروک پوست و بدتر شدن برخی از بیماریهای پوستی و ایجاد و تشدید لک صورت و کک و مک دارد.

به مواردی که بتوانند از نفوذ اشعه ماورا بنفش به قسمتهای عمقی اپیدرم (روی پوست) و درم جلوگیری کنند را محافظ یا ضد آفتاب می گویند . نحوه اثر این ضد آفتابها جذب انعکاس اشعه ماورا بنفش می باشد از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری می کنند ضد آفتابها دو گونه هستند :

(۱) ضد آفتابهای فیزیکی: با انعکاس اشعه از رسیدن آن به پوست جلوگیری میکنند هر مانع فیزیکی که این عمل را انجام دهد از این گروه میباشد مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری میکند. و یا مصرف کلاه لبه دار و حتی نقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست میشوند را جزء این گروه به حساب می آورند .

(۲) ضد آفتابهای شیمیائی: این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری میکنند.

▪ عیار محافظتی ضد آفتابها :

مقدار جذب اشعه توسط ضد آفتاب را میگویند. هر چه این عیار بالاتر باشد مقدار جذب اشعه نیز بیشتر میشود

- در آب و هوای ایران عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ نیاز میباشد. هر چه اشعه در ناحیه ای مستقیم تر بتابد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم .

- در مناطق جنوبی ایران اشعه مستقیم تر تابش دارد . هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست موثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود.

- بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین میرسد. در این فاصله زمانی از قرار گرفتن بطور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود.

- افرادی که پوست روشن دارند بیشترین صدمه را از اشعه میگیرند و نیاز است این افراد بیشتر مراقب باشند.

- در فعالیتهای روز مره از قبیل کوهنوردی - شنا - اسکی - فوتبال و غیرو حتما" از ضد آفتاب استفاده شود .

- اکثر ضد آفتابها در آب محلول بوده و با شستشو و شنا یا تعریق پاک میشوند و باید مصرف آن تکرار شود.

- در کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد براحتی میتوان از ضد آفتابهای شیمیائی استفاده کرد - ترکیبات موجود در ضد آفتاب میتواند در بعضی افراد حساسیت ایجاد کند و باید نوع ضد آفتاب در این مواقع عوض شود.

- افرادی که جوش صورت دارند باید از ضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ؛ چون کرمها و پماد که چرب میباشند باعث بدتر شدن جوش صورت آنها میگردد .

توجه : استفاده از ضد آفتابها به معنی ایمنی ۱۰۰٪ نیست و باید سایر موارد محافظتی را رعایت نمود .

- استفاده از ضد آفتاب اثرات سوء برای پوست ندارد ؟ مصرف ضد آفتاب هیچ گونه عوارضی ندارد و مفید نیز میباشد ولی انتخاب نوع و مارک ضد آفتاب و درجه محافظتی برای هر پوستی و منطقه ای بسیار مهم میباشد .

• پیلینگ یا لایه برداری

پیلینگ یا همان لایه برداری به عملی گفته میشود که لایه سطحی پوست بطرقی برداشته شود.

مواردی که لایه برداری انجام میگیرد :

▪ وجود جوش صورت و از بین بردن اسکارهای باقیمانده از جوش صورت

▪ وجود لک صورت یا ملاسما

▪ وجود کک و مک یا فرکل (freckle)

وجود هر نوع اسکار از قبیل : سوختگی؛ باقیمانده هر نوع ضایعه در صورت

▪ وجود انواعی از لک باقیمانده از التهاب قبلی

• طریقه پیلینگ:

لایه برداری را میتوان به طرق گوناگون انجام داد:

▪ لایه برداری شیمیائی :

بوسیله مواد شیمیائی که عمدتاً" از اسید با در صدهای متفاوت است انجام میگردد. معمولاً" از الفا هیدروکسی اسید (AHA)؛ تری کلرو استیک اسید (TCA) و فنل با درصدهای متفاوت استفاده میشود.

• لایه برداری میکانیکی : بوسیله ابزارهای تراشنده لایه سطحی پوست را می‌تراشند از جمله:

dermabresion (استفاده از یک دستگاه دوار و تراشنده) و یا بوسیله سنباده .

* لایه برداری بروش لیزر:

معمولاً از لیزر CO₂ برای این منظور استفاده میشود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل بسیار دخیل میباشد به اینصورت که نمیتوان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد.

جدا از اینکه پیلینگ را در چند جلسه میتوان انجام داد. روش پیلینگ بصورت طولانی و مداوم نیز صورت میگیرد، این روش بوسیله کرم های دارای الفا هیدروکسی اسید با در صد متفاوت معمولاً کمتر از ۱۵% انجام میگیرد، در این روش فرد هر شب از این کرمها بر روی جاههایی که میخواهد لایه برداری شود؛ استفاده میکند.

در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده میکند باید از نور خورشید اجتناب کند و حتماً از ضد آفتاب در مواقع خارج از منزل استفاده کند. البته پیلینگ را نمیتوان به همه افراد تجویز کرد و باید جهت پیلینگ افراد انتخاب شوند

• روزنه های پوستی

روزنه پوستی چیست؟

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی میباشد . در افرادی که تا حدودی این غدد فعال میباشند و پوست چربی دارند این منافذ دیده میشود (در همه افراد این منافذ وجود دارد) .

نباید هیچوقت به فکر بستن این منافذ بود ؛ چون با بستن این منافذ محل خروجی این غدد بسته شده و باعث جوش صورت میشوند. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافذ را میبندند. ولی در حقیقت اینگونه نیست .

روشهایی وجود دارد که میتوان این منافذ را غیر رویت کرد یعنی دیده نشوند .

وقتی ترشحات چربی در این منافذ وجود داشته باشند بعلت اکسیده شدن مواد چربی در این منافذ برنگ تیره دیده میشوند . راحتترین روش این است که این ترشحات چربی را بوسیله شستشو از بین برد . شستشوی مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک میکنند.

روش بعدی : با استفاده از کرم و ژلهای حاوی AHA که مقداری لایه برداری میکنند میتوان این منافذ را غیر رویت کرد . روشهای دیگری نیز وجود دارد که احتیاج به پزشک مجرب دارد و از ذکر آنها خودداری میکنم.

• چروک صورت

• چروک صورت :

بوجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها.

• علل بوجود آورنده چروک:

در ایجاد چروک صورت علت های گوناگونی وجود دارد.

مسئول نگه داشتن قوام پوست کلاژن داخل درمی میباشد؛ حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلالی بوجود آید می تواند باعث چروک پوست گردد. با افزایش سن کلاژن سازی دچار وقفه میگردد و افراد با سنین بالا پوستی افتاده دارند.

اختلالات ارثی در تولید کلاژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از این جمله اند در این بیماران پوست بعلت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زود رس میگردد.

علاوه بر کلاژن سازی علت های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیلند از جمله : افزایش قدرت عضلانی زیر پوست میباشد؛ افراد عصبی و اخمو بعلت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت میشوند و با افزایش قدرت این عضلات چروک زود رس پیدا میکنند.

افرادی که قبلاً چاق بوده ولی دچار لاغری میشوند بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست میشوند و چروک بوجود میآید.

افراد سیگاری بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی (عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها) و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زود رس میشوند.

پوست های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک میشوند که میتواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد (عدم نگهداری

آب در پوست به دلایل سرشتی)، علت‌های دیگری نیز وجود دارد که از حوصله این بحث خارج می‌باشد. برای پیشگیری در ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله: تغذیه مناسب - عدم مصرف مواد مخدر و دخانیات - اعصاب آرام و غیره.

روش‌های متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

- ۱) مصرف کرم‌های مرطوب کننده تا حدودی می‌توانند چروک‌های ریز را بطور موقت از بین ببرند.
- ۲) انجام پیلینگ: چه بصورت تدریجی با مصرف کرم‌های حاوی AHA با درصدهای پائین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روش‌ها تحریک کلاژن سازی صورت می‌گیرد.
- ۳) انجام لیزر با انواع گوناگون لیزر (تحریک کلاژن سازی)
- ۴) جدید ترین روش برای از بین بردن چروک صورت تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتولیسم (botox) در داخل عضلات پوست صورت. با این روش عضلات صورت را فلج یا ضعیف می‌کنند و باعث از بین رفتن چروک صورت می‌گردد. این روش موقتی می‌باشد و بسته به افراد از ۳ ماه تا ۹ ماه طول میکشد. با تکرار تزریق این فاصله زمانی افزایش می‌یابد.

منبع: صنایع نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=324880>



پوست و مو

هر تار مو از یکسری سلول مرده که شامل پروتئینی به نام کراتین (Keratin) می‌شود، درست شده است. این پروتئین به خاطر وجود غده ای است که کاملاً زیر سطح پوست قرار دارد. این غده ها عامل اصلی رشد مو هستند و هر فرد حدود پنج میلیون از آنها دارد که حدود ۱۰۰ هزار تار آن زیر پوست سر قرار دارد. انتهای هر یک از این غده ها، سلول های زنده ای وجود دارد که در حال تجزیه شدن است. این سلول ها به آرامی به سطح پوست می‌رسند و به محض اینکه به سطح پوست رسیدند، می‌میرند تا بتوانند آنچه را که شما به عنوان مو می‌بینید، به وجود بیاورند. تعداد این



غده ها با افزایش سن کم می‌شود و چنانچه بر اثر عواملی از بین برود، دیگر موی جدیدی رشد نمی‌کند. هر یک از این غده ها باعث رشد مو به صورت دایره ای شکل می‌شود، طول هر یک از این حلقه ها متفاوت است. به عنوان مثال در لایه زیر پوست هر یک از این تارهای مو رشد ثابتی بین سه تا پنج سال دارد. بعد از این مدت رشد مو متوقف می‌شود و سه ماه بعد مو می‌افتد. به طور متوسط هر یک از ما حدود ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز از دست می‌دهیم. پس امری طبیعی است که بعد از شامو زدن و شستن سر تعدادی از تارهای موهایتان بریزد یا صبح متوجه ریزش موهایتان روی بالش تان شده باشید. بعد از حدود سه ماه، موی جدیدی جایگزین موی از دست رفته شما می‌شود. افرادی که مصمم اند موهایشان بلند شود باید مدت طولانی (۶-۸ سال) انتظار بکشند. علت اینکه قسمت هایی از بدن مانند مژه ها موهای کوتاه تری دارند این است

که قسمت دوار مو کوتاه تر است، برای همین شانس بلند شدن را ندارند.

موهای پوست سر ماهانه ۵ تا ۸ سانتی متر رشد می کنند. از آنجایی که هر یک از ما حدود ۱۰۰ هزار موی سر داریم، رشدی معادل پنج کیلومتر خواهیم داشت!

برای اینکه بهترین مراقبت ها را به عمل بیاورید بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

• شستن مو

پوست سر نیز مانند سایر قسمت های دیگر پوست، چربی تولید می کند به همین خاطر نیاز به شستن دارد. اغلب افراد باید حداقل هفته ای دوبار موهایشان را بشویند. مو را می توان با صابون شست، اما آب کشیدن آن سخت است. از شامپو که شامل مواد شوینده، صابون، آب و روغن می شود، استفاده کنید.

لزوماً شامپوهای گران بهتر از شامپوهای ارزان قیمت نیستند چرا که آنچه شما به عنوان مو می بینید، سلول مرده است و مواد شوینده خارجی بر آن تاثیر چندانی نمی گذارد. شامپوی متناسب با موهایتان را انتخاب کنید و آن را مصرف کنید.

• خشک کردن مو

موهایتان را محکم خشک نکنید. در عوض از حوله استفاده کنید تا کمی آب موهایتان گرفته شود و سپس آن را شانه بزنید. هیچ دلیلی برای رد اینکه موهایتان زیاد می شود، بهترین شیوه این است که بگذارید مو به حالت طبیعی خشک شود. ترجیحاً با نور آفتاب.

• انواع مو

هر یک از ما بر حسب نوع ژنی که از والدین مان به ارث بردیم، موهای متفاوتی داریم. رنگ مو بر حسب نوع رنگ دانه ها مشخص می شود. افرادی که موهای تیره دارند، رنگ دانه های قهوه ای و مشکی و افرادی که موهای روشن دارند رنگ دانه های قرمز و زرد دارند. علت سفید شدن مو این است که رنگ دانه های مو دیگر عمل رنگ سازی را انجام نمی دهند. چنانچه دیگر رنگ دانه ای تولید نشود، سلول های مو به صورت سفید ظاهر می شوند. حالت مو (صاف، فرفری، مجعد و ...) نیز به نوع ریشه مو بستگی دارد.

• موهای چرب

موهای چرب در دسر بزرگی است که بسیاری از افراد را آزار می دهد مخصوصاً وقتی موها به هم می چسبند. شامپوهای مخصوص برای موهای چرب وجود دارد که اغلب به شما کمک می کند، اما در بسیاری از موارد ممکن است چربی را بیشتر کند. به همین خاطر تا جایی که می شود، بهتر است از شامپوهای ضد شوره استفاده نکنید، موهایتان را زیاد شانه نکنید چرا که غده های چربی پوست سر را تحریک می کند.

• موهای خشک

خشکی مو به خاطر این است که سر چربی لازم را فراهم نمی کند. این امر ممکن است فردی را که کم مو است بیشتر آزار دهد چرا که کم موتر به نظر می رسد. می توانید از شامپوهای مخصوص موهای خشک که حاوی چربی مناسب است و درخشندگی خاصی به مو می دهد، استفاده کنید.

• تاثیر رژیمهای غذایی بر زیبایی پوست و مو

قدیمی ها همیشه روی تغذیه سالم تاکید خاصی داشتند و هنوز هم پدربزرگ ها و مادربزرگ ها اعتقاد عجیبی به تاثیر غذاهای مختلف در درمان بسیاری از بیماری ها و حتی مشکلات پوست و مو دارند. بعضی از این حرف ها شاید بیشتر شبیه خرافات باشد ولی امروزه علم ثابت کرده که یک تغذیه سالم در زیبایی افراد، بسیار موثر است. متخصصین تغذیه می گویند در افرادی که دچار کمبود تغذیه ای هستند، به سرعت این کمبودها در اعضای که در ظاهر و زیبایی نقش دارند، نمود پیدا می کنند، مثلاً، ناخن هایشان به سرعت می شکنند، موهایشان خشک و کدر می شود، پوستی خشک و چروکیده پیدا می کنند و....

دکتر کالمن، متخصص تغذیه، از مرکز تحقیقات میامی با تاکید بر اینکه خوردن و یا نخوردن بعضی مواد غذایی، می تواند بر مو و پوست افراد تاثیر داشته باشد، می گوید: <تحقیقات ما روی افرادی که دچار ریزش مو شده اند، نشان داده است که فقر غذایی و عدم رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی آنها، موجب شده است که چنین ظاهری پیدا کنند.> به گفته وی، اغلب افرادی که دچار بی اشتهاپی عصبی و پر خوری عصبی هستند، علاوه بر سایر علائم فیزیولوژیکی، دچار ریزش مو نیز می گردند. دکتر کارملی عضو انجمن متخصصین تغذیه آمریکا هم می گوید: <کمبود روی یکی از عواملی است که به شدت با سلامت مو در ارتباط است.

این کمبود اغلب در افرادی دیده می شود که یا به دلیل چاقی و یا به دلیل ابتلا به بیماری های خاص (مثل دیابت، چربی خون، فشارخون و...) از رژیم های کم کالری استفاده می کنند. این کمبود در خانم های جوان بیشتر دیده می شود و موجب خشکی، کدورت و ریزش مو می گردد. این ماده مغذی یعنی روی، در گوشت قرمز، تخم مرغ و انواع فرآورده های دریایی یافت می شود.

شاید به همین دلیل قدیمی ها می گویند برای تقویت موهائشان، پس از شستشوی آنها در حمام، تخم مرغ روی سرتان بگذارید و بعد از یک ربع آنها را آبکشی کنید!

به عقیده دکتر کالمن، افرادی که از رژیم کم چربی و یا بدون چربی استفاده می کنند، به شدت در معرض ریزش مو قرار دارند، زیرا موها نیاز جدی به اسیدهای چرب ضروری دارند. کمبود این نوع چربی ها در رژیم غذایی موجب خشکی موها و پوست می گردد، در حالی که دریافت منظم آنها از طریق غذا، سلامت فولیکول های مو را به دنبال دارد. در میان اسیدهای چرب ضروری، اسیدهای چرب امگا ۳ از اهمیت بسیاری برای پوست و مو برخوردارند.

مصرف ۲ تا ۳ بار در هفته منابع غذایی این اسید چرب، بسیار حائز اهمیت است. اسیدهای چرب امگا ۲ اغلب در ماهی های چرب نظیر ماهی آزاد، روغن و گردو به وفور یافت می شود. علاوه بر چربی های ضروری، نقش پروتئین ها و ویتامین ها در سلامت پوست نیز نباید فراموش شود. دکتر کالمن می گوید: >افرادی که از منابع غذایی پر پروتئین کمتر استفاده می کنند و یا دچار کمبود ویتامین های گروه B به ویژه بیوتین هستند، بیشتر در معرض ریزش مو قرار دارند. این وضعیت در گیاه خوارانی که به هیچ عنوان حاضر به مصرف منابع غذایی حیوانی نیستند، بیشتر دیده می شود. < دکتر کالمن به این افراد توصیه می کند که تخم مرغ، جگر و سویا را حتما در رژیم غذایی خود قرار دهند. به گفته او، هنوز ثابت نشده که بیوتین موجود در شامپوها می تواند از ریشه و یا ساقه مو جذب شود و بنابراین واقعا معلوم نیست که شامپوهای حاوی این ویتامین، واقعا بتوانند به افرادی که دچار ریزش موی شدید و یا طاسی هستند، کمکی بکنند. دکتر کالمن توصیه می کند که مردم به شدت مراقب تغذیه خود باشند، چون رژیم غذایی مناسب، سلامت کل بدن و حتی پوست و مو را به همراه دارد

• تقویت موهای مژه و ابرو و ریش

برس زدن ابروها و مژه ها در رشد آن موثر می باشد. برای این کار باید با یک برس کوچک و تمیز روزی چند بار، مژه ها و ابروها را برس بزنید برای تقویت موهای صورت بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

پوسته چوبی فندق را از آن جدا کرده و بسوزانید، خاکستر حاصل را به موی صورت خود (ریش، سبیل، ابرو) مالیده و خوب ماساژ دهید. مقداری روغن بادام را با پوسته زیتون مخلوط کرده، و بگذارید حدود ۳ روز بماند، پس از گذشت این مدت، حدود ۳۰ دقیقه آن را جوشانده و سپس صاف نمایید، این مایع صاف شده برای تقویت موهای مژه و ابرو مفید بوده و همچنین باعث رویدن و پرپشت شدن موهای صورت می شود. هورمون دنبیلان برای پرپشت کردن ریش و سبیل بسیار موثر است. برای این کار بهتر است از ورقه های نازک دنبیلان استفاده کنید و آنها را بر روی صورت و آن قسمت هایی که میخواهید پر مو شوند قرار داده و پس از گذشت ۱ ساعت آنها را برداشته و صورت خود را بشوید. این عمل را هر روز تکرار کنید و نتیجه اش را شخصا مشاهده نمایید.

میوه سفید نارگیل و مغزهای چرب، مانند گردو، بادام از اگر ریز و پودر نموده و بر روی ابروها و سبیل بمالید باعث مشکلی شدن آنها میگردد و اگر خشک شده آنها را بسوزانید از خاکستر آنها هم می توانید استفاده کنید. مالیدن زرده و سفیده تخم مرغ به موهای صورت، باعث درآمدن ریش و سبیل و پرپشت شدن آنها می شود.

سیر را بسوزانید و به صورت خاکستر در آورید و به آن تره کوهی نیز اضافه کنید، این مواد را در روغن زیتون جوشانده و به صورت خود بمالید. شستن صورت با آب باقلا و لعاب ختمی و عصاره لبلاب و عشقه نیز بسیار نافع است. استفاده از روغن زرده یا روغن مورد یا روغن سیاه دانه، برای رشد ریش و سبیل نیز مفید می باشد. برای تهیه هر یک از این روغن ها مقدار ۲۰ گرم از آنها را در ۴۰ گرم روغن بجوشانید و بعد صاف نموده و از آنها استفاده نمایید.

مالیدن آبی که از شاخه درخت انگور، در زرده تخم مرغ حل شده برای رشد ریش و سبیل مفید است. استعمال روغن مورد و آمله در دوره صفویه و قبل از آن، در ایران معمول بوده است. این روغن در تقویت و کمک به رویش مو به خصوص ابرو بسیار موثر تشخیص داده شده است. ت. کندر را ساییده و در روغن کنجد ریخته، حل کنیدو سپس روغن را در چراغی لوله ای بریزید و روشن نمایید و طرفی بر آن واژگون ساخته دوده آن را بگیرید و بر ابرو بکشید. ماساژ پوست با روغن زیتون، مژه و ابرو را تقویت می کند.

- برای تقویت موی مژه و ابروها، می توان از روغن کرچک نیز استفاده کرد. برای تقویت ابروها میتوانی یک قاشق چایخوری سفیده و زرده تخم مرغ را خوب بزنی و به مدت ۵ دقیقه روی ریشه موهای ابرو بگذاری، سپس با آب نیم گرم بشویی و برس بزنی.
- تذکر: یادتان نرود که گاهی علت کم پشت بودن ریش و سبیل، کم خونی بوده، که بهترین راه برای درمان آن، استفاده از مواد خون ساز می باشد مثل: قلم استخوان، هویج، اسفناج، شنبلیله، زردآلو، انار و ..
- پیشگیری از چین و چروک پوست
- پوست چروکیده معمولا دارای بافت خشن و زمخت بوده و پر از چین و چروک میباشد. اساسا علت آن در معرض قرارگرفتن مفرط پوست در برابر عوامل جوی همچون نورخورشید و یا سرمای شدید می باشد.
- اگر پوست شما چین و چروک داشته و یا آنکه مایلید از ایجاد چین و چروک روی پوستتان جلوگیری بعمل آورید از نکات ذیل پیروی کنید:
- همواره هرگاه می خواهید از خانه خارج شوید از کرمها و یا لوسیونهای ضد آفتاب استفاده کنید.
 - از صابون استفاده نکنید. جای آن صورت خود را با کرم شیر بشوید.
 - در شب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.
 - صبح هنگام پیش از آنکه حمام بگیرید سفیده تخم مرغ را جدا کرده و آن را با یک قاشق سوپخوری عسل و ۴/۱ قاشق چایخوری آب هویج مخلوط کرده و به روی صورت خود قرار دهید.
 - باقیمانده آرایش خود را توسط یک پنبه آغشته به آب گرم (که قدری نشاسته به آن افزوده شده است) پاک کنید. این کار زبری و چین و چروک پوست را رفع خواهد کرد.
 - پیش از آنکه از وان استفاده کنید ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آب وان اضافه کنید.
 - در تمام فصول از مواد آرایشی حاوی ترکیبات مواد مرطوب کننده استفاده کنید.
 - مشتقات ویتامین A: تریتینوئین (رتین A) دارویی است که از ویتامین A استخراج شده و برای درمان آکنه (جوش صورت) بکار گرفته میشود. اما گاهی اوقات برای درمان چین و چروک صورت نیز تجویز می گردد. طریقه استفاده آن یک بار پیش از خواب بوده و تنها برای رفع چین و چروکهای سطحی و کوچک کاربرد دارد.
 - Aha (آلفاهیدروکسی اسید و یا اسید میوه): مصرف منظم Aha بافت پوست را بهبود بخشیده و پوستهای پیر را درخشان تر نشان می دهد. همچنین سبب افزایش ساخت کلاژن و هیالورونیک اسید می گردد. برای حاصل شدن بهترین نتیجه، مصرف کنندگان Aha نباید صورتشان را با صابونهای قلیایی بشویند.
 - کلاژن: کلاژن پروتئین موجود در پوست می باشد که به بسیاری از محصولات آرایشی افزوده می گردد. هرچند مصرف خوراکی آن زیاد سودمند نیست اما تزریق آن موثر میباشد. تزریق کلاژن به پوست قادر است چین و چروک و گود رفتگیهای ظریف و ریز را اصلاح فوری کند. پس از تزریق کلاژن نباید در مقابل آفتاب قرار گرفت. اما اگر شما از هرگونه بیماری خود-ایمنی رنج می برید از تزریق کلاژن خودداری ورزید.
 - پیلینگ شیمیایی: درمانبریشن (سایش پوست) دوروش دیگر برای درمان پوست چروکیده میباشد.
 - ماساژ: هنگام استفاده از کرمهای مرطوب کننده دستان خود را بصورت حرکات مدور به ملایمت از چانه تا میان پیشانی بالا آورده و سپس دستانتان را به دو سوی صورتتان به پایین سر دهید. این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.
 - برای جلوگیری از چین و چروک و خطوط صورت اطراف دهان، خنده اغراق آمیزی کرده و سپس دندانهایتان را محکم به هم بفشارید. این کار را ۳۴ مرتبه تکرار کنید.
 - برای جلوگیری از چین و چروک گردن دستهایتان را از زیر چانه بطرف پایین و بالا ماساژ بدهید این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.
 - نور خورشید علت شماره یک چین و چروک، تغییرات رنگدانه ها و سرطان پوست می باشد. تا حد امکان از در معرض قرار گرفتن مقابل نور خورشید پرهیز کنید. هرگاه از خانه خارج میگردید حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
 - چای: تحقیقات ثابت کرده که نوشیدن چای سبز تاثیر بسزایی بر فرایند پیری دارد. چای منبع غنی از آنتی اکسیدان بوده که با رادیکالهای آزاد بدن شما مبارزه می کند. حداقل چای کیسه ای را به مدت ۳ دقیقه در آب گرم قرار دهید تا بیشترین نتیجه را بدست آورید.
 - یکی دیگر از مشکلات خشکی پوست می باشد. با افزایش سن شما سلولهای پوست آب و چربی کمتری تولید خواهد کرد. برای مقابله با

خشکی پوست مراحل زیر را طی کنید:

-- از مرطوب کننده استفاده کنید: در فصل پاییز و زمستان از مرطوب کننده استفاده کنید. و یا آنکه از سیستمهای مرطوب کننده خانگی سود برده و یا یک کتری آب را روی رادیاتور قرار دهید.

-- بر خلاف تصور عام هنگامی که شما در معرض آب قرار می گیرید بدن شما رطوبت بیشتری از دست می دهد. هر چه بیشتر در معرض آب قرار گیرید پوست شما خشکتر و پیر تر می گردد. از آب ولرم و یا خنک و نه آب داغ برای شستشوی بدن خود استفاده کنید. آب داغ چربی طبیعی پوست بدن را از میان خواهد برد. و هرگاه از وان استفاده میکنید به آن روغن مخصوص اضافه کنید. در وان بیش از ۱۵ دقیقه باقی نمانید و پس از آن از مرطوب کننده اسفاده کنید.

- خواب مناسب: کیفیت خوابیدن شما روی پوست شما تاثیر گذار میباشد. از بالش نرم، بزرگ با پارچه طبیعی و غیر مصنوعی استفاده کنید.
- در معرض حرارت قرار نگیرید: گرما قادر است به درون پوست رخنه کرده و به بافتهای همبند صدمه وارد کند. هنگام استفاده از سشوار دستی آن را در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیماً بسمت پوست نگیرید. از گرمای نيمروزی نیز پرهیز کنید.
- از عوامل جوی بدور باشید: هنگامی که در زمستان از خانه خارج می گردید برای محافظت از پوست صورتتان از بادهای سوزناک زمستانی، از ماسک صورت استفاده کنید. پیش از آنکه به شنا بروید از یک مرطوب کننده قوی استفاده کنید تا از جذب کلر به پوستتان جلوگیری بعمل آید.
- شستشوی چشمی: برای برطرف کردن چشمان پف کرده یک کتری چای دم کنید و بگذارید تا خنک گردد و سپس چشمها را با آن شستشو دهید. و یا ۲ قاشق استیل را به مدت چند دقیقه درون فریز قرار داده و سپس روی چشم هایتان قرار دهید تا پف چشمانتان تقلیل یابند.
- آب فراوان بنوشید: متخصصین توصیه می کنند که حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این کار حقیقتاً شرایط پوست را بهبود می بخشد.
- تغذیه مناسب برای جوان باقی ماندن و سلامتی پوست ضروری میباشد. به نکات زیر توجه کنید:

مطمئن شوید رژیم غذاییان حاوی ویتامینها و مواد معدنی ضروری میباشد.

آنتی اکسیدانها که شامل ویتامین A, C, E می باشند صدمات ناشی از نور خورشید را کاهش میدهند. ویتامین A سرعت بازسازی سلولها را افزایش، رشد سلولها را عادی و جریان و تشکیل کلاژن را افزایش میدهد.

سبزیجات و میوه جات تازه منبع خوبی از ویتامین A و C بوده درحالی که مصرف آجیل ویتامین E بدن را تامین خواهد کرد.

روی ماده معدنی ضروری برای تولید کلاژن میباشد(بافت پشتیبان پوست). جگر گوساله و گاو، گوشت لخم گاو، تخمه آفتاب گردان، بادام زمینی و پنیر منابع خوبی از روی میباشد.

▪ یک چهره درهم تشکیل چین و چروک را تسريع می کند خصوصاً اطراف چشمها، برآمدگی بینی و روی پیشانی. بطور متوسط کودکان ۴۰۰ بار در روز می خندند درحالی که این میزان در بزرگسالان تنها ۱۵ مرتبه می باشد. خندیدن بافتهای همبند پیرامون دهان را تحکیم کرده و باعث حفظ شکل ظاهری صورتتان می گردد.

▪ سیگار را ترک کنید: سیگار کشیدن پوست را از جریان یافتن طبیعی خون محروم ساخته و سبب انقباض مویرگهای پوستی میگردد. همچنین سیگار از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست بدن جلوگیری بعمل می آورد.

▪ اگر وزن بدن شما مرتباً بیش از ۳٫۵ کیلو گرم نواسان وزنی داشته باشد سرانجام روی چهره شما نمایان میگردد. بهمین نحو اگر سریع و بیش از حد وزن کاهش یابد، ممکن است پوست بدن شما آن لایه چربی را که شکل طبیعی را حفظ می کند، از دست بدهد. خیلی سریع وزن را کاهش ندهید و گرنه مجدداً چین و چروک پوستتان نمایان می گردند.

▪ روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده همراه با آب لیمو ترش آغاز کنید. این نوشیدنی ناخالصیهایی که در بدن شما انباشته گردیده اند را از بدن دفع می کند. همچنین لیموترش بعنوان یک شستشو دهنده ملایم کبد نیز عمل می کند

• مراقبت از پوست دست

جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.

جهت نرم و سفید کردن دست، مقداری عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشوید.

جهت نرم کردن دست های زبر و خشن ، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و

ببست و شش قطره تتور ساده بنژوان مخلوط کرده و دست ها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشوید.
(یک تا دو بار در ماه)

جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

• ماسک های زیبایی و تاثیر آنها بر پوست

▪ ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید.
روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد.

سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشوید. این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

▪ ماسک هلو

برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشوید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

▪ ماسک لیموترش

این ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشوید.

▪ ماسک گلابی

این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیبی شده توصیه می کنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه ی بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305401>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوستت را جوان کن

پیری پوست معمولاً به علت گذر زمان و افزایش سن به وجود می آید. البته کمابیش دیده می شود که افراد با سن مشابه جوان تر یا پیرتر از دیگری به نظر می رسند. عوامل ارثی در این زمینه نقش مهمی دارند، در عین حال عوامل محیطی را نیز در ایجاد پیری پوست نباید نادیده گرفت. سردهسته این عوامل «تابش خورشید» است.



این نوع پیری پوست در قسمت‌هایی از پوست بدن که بیشتر با عوامل خارجی در تماس‌اند، بارزتر است، از دیگر عوامل محیطی می‌توان «سرماي شدید»، «خشکی شدید» و «آلودگی هوا» را نام برد.



• پرهیز از نور خورشید

قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب به مدت طولانی باعث می‌شود الیاف الاستین پوست تخریب شود، لکه‌های قهوه‌ای رنگ در آن به وجود آید و در نهایت احتمال بروز انواع بدخیمی در پوست افزایش یابد. بهترین راه پرهیز از نور خورشید استفاده از لباس‌های نخی روشن، کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی است. عینک آفتابی علاوه بر محافظت از چشم‌ها موجب می‌شود که جمع شدن غیر ارادی چشم‌ها در پی تماس با نور شدید حذف شود و در نتیجه از ایجاد و عمیق شدن چین و چروک در طرفین چشم جلوگیری گردد. استفاده از ضدآفتاب‌های مناسب نیز آسیب آفتاب را به حداقل می‌رساند. کم کردن حالات چهره به خصوص موقع صحبت کردن، خشم و خندیدن موجب می‌شود چین و چروک ناشی از عضلات صورت کم شود.

• پرهیز از سیگار کشیدن

سیگار علاوه بر وارد آوردن آسیب‌های جبران‌ناپذیر به ریه، قلب، مغز و سایر اعضای بدن به پوست نیز صدمه می‌زند. نیکوتین موجود در سیگار با ایجاد انقباض در عروق پوست، تغذیه پوست را مختل می‌کند. تماس مستقیم پوست با مواد سمی موجود در سیگار هم به این عضو آسیب می‌رساند. به علاوه عبور و جذب این مواد از فورل پوست به الیاف کلاژن و الاستین که شادابی و قوام خوب پوست را تضمین می‌کنند، لطمه می‌زند، همچنین قرار داشتن در معرض دود سیگار باعث تحریک چشم‌ها و جمع شدن غیر ارادی آنها می‌شود. این عمل بروز چین و چروک‌ها را در طرفین چشم‌ها تشدید می‌کند. تمام این تغییرات باعث می‌شود فرد سیگاری چهره‌ای رنگ پریده یا رنگ زرد متمایل به خاکستری داشته باشد و چین و چروک‌های عمیق در اطراف دهان و چشم وی به وجود می‌آید. دندان‌ها و ناخن انگشتان این افراد هم به رنگ زرد تیره در می‌آید. به علاوه روندهای ترمیمی پوست به خصوص پس از اعمال جراحی‌ای مثل پیلینگ (لایه برداری شیمیایی) در اشخاص سیگاری بسیار کند است. به همین دلیل اینگونه اقدامات درمانی برای رفع چین و چروک صورت در این افراد عوارض بسیار زیادی دارد.

• پرهیز از کشش‌های غیر ضروری در پوست

نتیجه وارد آوردن کشش زیاد به پوست به خصوص اگر تدریجی و مکرر باشد این است که سطح آن گسترش می‌یابد و پوست اضافه به صورت شل، آویزان و چین خورده در آید. از حرکات و حالات اغراق شده صورت باید پرهیز کرد.

ورزش دادن شدید عضلات چهره ممکن است با ایجاد کشش غیر ضروری باعث کشیدگی و گسترش سطح پوست شود. در واقع شاید این فقط یک افسانه باشد که این نوع ورزش دادن پوست صورت مفید است. افزایش شدید وزن با تجمع مقدار زیادی چربی در زیر پوست همراه است این مساله به نوبه خود باعث کشیدگی پوست روی یک لایه ضخیم چربی زیرپوستی می‌شود. با کاهش ناگهانی وزن پوستی که قبلاً کشیده شده بود شل و آویزان و دچار چین و چروک می‌شود. بنابراین تعادل در رژیم غذایی را باید رعایت کرد تا از تغییرات ناگهانی وزن جلوگیری شود. با همین منطق، خوابیدن مداوم روی یک طرف چهره باعث کشیدگی پوست آن سمت از صورت می‌شود. روش زندگی بایستی هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی فرد را تضمین کند. برای تامین سلامت جسمی رعایت این نکات ضروری است.

الف) فعالیت فیزیکی و ورزشی مناسب:

که باعث می‌شود جریان خون اندام‌های مختلف به ویژه پوست افزایش یابد. بعد از یک ورزش مناسب، رنگ پوست برافروخته می‌شود. این خون‌رسانی مناسب در درازمدت به ساختار بهتر پوست کمک می‌کند.

ب) داشتن برنامه منظم خواب:

همه ما بعد از یک شب بی‌خوابی، رنگ پریدگی، چشمان قرمز و تیرگی دور چشمان را تجربه کرده‌ایم. از تکرار بی‌خوابی‌های شبانه، بایستی پرهیز کرد. زیرا به ساختار پوست آسیب می‌رساند. قرار داشتن در معرض دود سیگار باعث تحریک چشم‌ها و جمع شدن غیر ارادی آنها می‌شود این عمل بروز چین و چروک‌ها در طرفین چشم‌ها را تحریک می‌کند. تمام این تغییرات باعث می‌شود فرد سیگاری چهره‌ای رنگ پریده یا به رنگ زرد متمایل به خاکستری داشته باشد و چین و چروک‌های عمیق در اطراف دهان و چشم وی به وجود آید.

ج) رژیم غذایی متعادل و سالم:

اینگونه رژیم غذایی در درجه اول از تغییرات ناگهانی وزن جلوگیری می‌کند و در نتیجه مانع از به وجود آمدن پوست شل، چروکیده و آویزان می‌شود.

رژیم غذایی متعادل و سالم همچنین از کمبودهای تغذیه‌ای مختلف، کمبود ویتامین‌های A، B، C و نیز آهن، روی، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری جلوگیری می‌کند. ویتامین‌های E و C و بتاکاروتن‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان، نقش ویژه‌ای در جذب رادیکال‌های آزاد اکسیژن دارند. رادیکال‌های آزاد اکسیژن در جریان فعل و انفعالات شیمیایی بدن به منظور پاسخ دادن به آسیب‌های محیطی از جمله پرتوهای خورشید، اشعه ایکس و سیگار به وجود می‌آیند. این رادیکال‌های آزاد اگر به غشای سلول‌های بدن یا هسته سلول متصل شوند، تغییرات ساختمانی مولکولی به وجود می‌آورند که در نهایت به پیری زودرس و حتی بدخیمی می‌انجامد.

• روش سالم زندگی

تامین سلامت روانی نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. وضعیت سلامت روانی و عاطفی هر شخص ارتباط مستقیمی با سلامت پوست وی دارد. برای مثال به دنبال یک استرس روانی، فرد ممکن است تغییراتی را در پوست خود به صورت رنگ‌پریدگی یا برافروختگی احساس کند. دیده شده است که در جریان ترس و اضطراب درجه حرارت نوک انگشتان پایین می‌آید. اگر اضطراب تداوم یابد، به پوست نوک انگشتان دست آسیب می‌رسد به علاوه بسیاری از بیماری‌های پوستی با یک استرس روانی شدت می‌یابند از جمله آکنه (جوش غرور جوانی) اگرما و ... همچنین خطوط پوست صورت در افراد افسرده که ناشی از انقباض عضلات صورت است برای مدت‌های طولانی در وضعیت افسردگی تثبیت می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=283252>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوست‌های ملتهب و مواد حساسیت‌زا

همه مردم به شکل‌های مختلف با حساسیت‌های پوستی آشنا هستند. بیشتر ما حتی اگر خودمان مبتلا به یکی از انواع این حساسیت‌ها نباشیم حتماً تعداد زیادی از افراد مبتلا به این حساسیت‌ها را می‌شناسیم. خانمی که پوستش هنگام استفاده از بدلیجات ملتهب و قرمز می‌شود، فردی که تماس با لباس‌های نایلونی پوستش دچار سوزش و قرمزی شود، فردی که بر اثر خوردن برخی غذاها مانند بادمجان دچار قرمزی و خارش پوست می‌شود و زنی که پوست دستش در اثر شست‌وشوهای مکرر و تماس با مواد شوینده پوسته‌پوسته و قرمز و دچار خارش می‌شود، همه اینها نمونه‌هایی آشنا از انواع حساسیت‌های پوستی هستند. حساسیت پوستی انواع مختلفی دارد که در بیشتر آنها التهاب و قرمزی پوست مشاهده می‌شود.

این حساسیت‌ها ممکن است آلرژیک (یا تماسی) باشد و یا تحریکی. دکتر «مجید شهیدی» متخصص پوست و مو، در این مورد می‌گوید: «در حساسیت پوستی آلرژیک بدن در نتیجه تماس با ماده‌ای که در محیط وجود



دارد دچار التهاب می‌شود ، مثلاً کسی که به ساعت حلقه و بدلیجات حساسیت دارد، اما حساسیت پوستی تحریکی به دنبال تماس زیاد و مکرر



با ماده حساسیت‌زا (محرک) به وجود می‌آید مثلاً کسی که به دنبال تماس مکرر با مواد شوینده نسبت به آنها حساسیت پیدا می‌کند». او در ادامه یادآور می‌شود: «حساسیت‌های پوستی معمولاً در ابتدا به صورت حاد هستند اما در برخی موارد به مرور زمان بعد از درمان و یا بهبود خود به خود به شکل مزمن در می‌آیند.

حساسیت‌های پوستی ممکن است به صورت آگزما سرشتی در فرد وجود داشته باشد، یعنی از وقتی فرد متولد می‌شود همراه اوست به‌طور مثال از ۲-۳ ماهگی صورت نوزاد قرمز و گونه‌های سرخ رنگ است. آسم، آلرژی و حساسیت سینه دارد. این علائم گاه در بزرگسالی به صورت حساسیت‌های پوستی در فرد ادامه می‌یابد. اغلب در بین والدین و یا افراد فامیل این اشخاص مبتلایان به حساسیت‌های پوستی وجود دارند. می‌توان گفت سیستم بدن این افراد نسبت به برخی از عوامل محیط حساسیت دارد». این متخصص پوست و مو در ادامه می‌گوید: «گروه دیگر حساسیت‌های پوستی حساسیت‌های شغلی است، کسانی که با سیمان و مواد ساختمانی یا روغن‌های ماشین‌های صنعتی، آسفالت و... در تماس هستند ممکن است در تماس با ماده خاصی دچار التهاب و حساسیت پوستی شوند که به شکل آلرژیک یا تحریکی به وجود می‌آید. حساسیت پوستی خانم‌های خانه‌دار که در اثر کار خانه و شست‌وشو ایجاد می‌شود نیز از این گروه حساسیت‌هاست». در برخی موارد حساسیت پوستی علاوه بر التهاب، خارش و قرمزی با عفونت توأم می‌شود. عفونت هنگامی بروز می‌کند که سد دفاعی بدن شکسته شده و التهاب ایجاد می‌شود و پوست شروع به خارش می‌کند، اگر بیمار به دنبال این احساس محل التهاب را بخاراند، نه تنها باعث تشدید خارش بلکه باعث ایجاد عفونت در محل می‌شود.

درماتیت آگزما درماتیت یکی از انواع حساسیت‌های پوستی است که روی سطوح بیرونی پوست بروز می‌کند و به صورت دانه‌های قرمز آبدار و ترشح‌دار است. درماتیت به‌صورت حساسیت به گیاهان مواد دارویی و حساسیت به نور نمایان می‌شود. از میان گیاهان زیادی که توانایی ایجاد درماتیت تماسی را دارند، گل پامچال یکی از بیشترین موارد را شامل می‌شود. به دنبال تماس با برگ‌های این گیاه، جوش‌هایی که خارش شدیدی دارند در انگشتان و مچ دست پدید می‌آید.

گل داوودی هم به صورت خفیف‌تر همین حالت را ایجاد می‌کند. ناول‌های شدیدی که در نقاط روباز بدن در کشاورزان و افرادی که به هنگام تفریح روی علف‌های هرزی می‌خوابند دیده می‌شود نیز از جمله این حساسیت‌ها هستند. در برخی از افراد هم حساسیت پوستی در تماس با نور به وجود می‌آید. در واقع این افراد در تماس با برخی مواد وقتی در برابر نور قرار بگیرند، حساسیت‌شان بروز می‌کند. این نوع حساسیت‌ها بیشتر فصلی است و مشهورترین این مواد که در تماس با نور ایجاد حساسیت (التهاب و گاهی لک) می‌کنند، عبارتند از رژ لب، روغن ترنج، عطرها و گروهی از داروها. دکتر شهدی در مورد آگزما یادآور می‌شود: آگزما گاهی به صورت اکتسابی و یا سرشتی در افراد به وجود می‌آید ، اما معمولاً عامل تحریکی و آلرژیکی توأمان در آن نقش دارند. باید توجه داشت گاهی برخی از بیماران حتی نسبت به برخی داروهای معالجات آگزما هم حساسیت دارند و مصرف آنها باعث تشدید بیماری آنها می‌شود. در این موارد باید نوع دارو را تغییر داد». کپیر تماسی هم یکی دیگر از انواع حساسیت‌های پوستی است که تفاوت عمده آن با آگزما در سطح حساسیت است.

در کپیر حساسیت نسبت به ماده آلرژی در طبقات زیرین پوست ایجاد می‌شود. حداقل تماس با مواد حساسیت‌زا در حساسیت‌های پوستی ممکن است نواحی مختلفی از بدن دچار این عارضه شوند و معمولاً حساسیت نسبت به مواد گوناگون را می‌توان با توجه به طرح اختصاصی ناحیه درگیر مشخص کرد. به‌طور مثال اگر حساسیت پوستی در زیر بغل ایجاد شود، احتمالاً ناشی از تماس با لباس، زیرپوش و یا اسپری‌های برطرف‌کننده بوی عرق است و اگر در مچ و یا کف پا بروز کند، ناشی از تماس با جوراب، کفش و چکمه پلاستیکی، خاک، گرد و غبار و گیاهان است. برای شناسایی دقیق ماده حساسیت‌زا پزشکان از آزمایشات دقیقی استفاده می‌کنند. نکته مهم در درمان و پیشگیری از حساسیت‌های پوستی به حداقل رساندن تماس با این مواد است. پوست به‌طور طبیعی به وسیله یاخته‌های شاخی شکلی که به صورت فشرده کنار هم قرار دارند و با بهره‌گیری از خاصیت ارتجاعی از آسیب‌های گوناگون محافظت می‌شود. خاصیت ارتجاعی لایه شاخی با میزان آب آن فرق می‌کند، یعنی با تبخیر آب و همچنین برداشت چربی روی آن (که رطوبت پوست را نگه می‌دارد) این خاصیت کاهش پیدا می‌کند. مواد چربی‌زا مانند صابون اگر مدت کوتاه و به‌طور زیاد به کار روند، باعث ایجاد خشکی، قرمزی، تحریک و شکاف روی پوست می‌شوند. این مواد را که با پاره کردن یا از بین بردن لایه شاخی باعث التهاب و آماس پوست می‌شوند، مواد محرک می‌نامند. کسانی که به هر دلیلی در تماس با این محرک‌ها قرار دارند، باید از پوست

خود بیشتر مراقبت کنند، سعی کنند کمتر با این مواد تماس مستقیم داشته باشند و از کرم‌ها و مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند. گاهی حتی شست‌وشوهای مکرر و وسواس‌گونه حتی با آب هم می‌تواند باعث حساسیت در افراد شود چون این شست‌وشوها به مرور زمان لایه‌های چربی پوست را برداشته و سطح زیرین را در تماس مستقیم با محیط و عوامل آلوده قرار می‌دهد. دکتر شهیدی به خانم‌های خانه‌دار به‌ویژه کسانی که به حساسیت پوستی مبتلا هستند، توصیه می‌کند، در هنگام کار با مواد شوینده و آب از دستکش استفاده کنند و از آنجا که ماده لاتکس دستکش هم در برخی افراد باعث حساسیت می‌شود، بهتر است زیر دستکش از یک دستکش نخی استفاده کنند. در ضمن نباید دستکش به مدت طولانی به دست بماند چون گرما و تعریق دست داخل آن ممکن است پوست را مستعد حساسیت به این مواد کند. وقتی حساسیت تشدید می‌شود معمولاً حساسیت‌های پوست در فصول خشک سال مانند پاییز، زمستان و اوایل بهار شدت پیدا می‌کند. گاهی حتی تغییر محیط زندگی هم ممکن است باعث تشدید و یا کمتر شدن حساسیت در افراد شود. به طور مثال کسی که از تهران به شمال می‌رود ممکن است علائم حساسیت در او به دلیل وجود رطوبت شمال برطرف شود اما با بازگشت به تهران دوباره ظاهر شود. تغذیه هم در این زمینه بی‌تاثیر نیست. بعضی از غذاها مانند شیر گاو، آجیل و تخمه در برخی از افراد باعث بروز و تشدید حساسیت پوستی می‌شود. تغییر ناگهانی محیط مثلاً ورود ناگهانی از یک فضای سرد به یک فضای گرم و برعکس هم می‌تواند تاثیرگذار باشد. در این زمینه نقش استرس و فشارهای عصبی نیز از اهمیت زیادی برخوردار هستند، گاه یک خبر ناگوار باعث تشدید علائم و خارش در فرد می‌شود. نور آفتاب هم در ضمن اینکه گاه درمان‌کننده است، گاهی تشدیدکننده حساسیت محسوب می‌شود. یک متخصص پوست و مو در مورد درمان حساسیت پوستی می‌گوید: «این بیماری درمان قطعی ندارد و بسته به عامل حساسیت باید از بازگشت و تشدید آن جلوگیری کرد. اگر حساسیت در تماس با ماده مشخصی ایجاد شود باید در حد امکان از تماس با آن خودداری کرد اما اگر فقط به دلیل سایش پوست باشد باید از پوست مراقبت کرد». هرگز در درمان حساسیت‌های پوستی بدون نظر پزشک اقدام به استفاده از دارو و پماد خاصی نکنید چون گاهی استفاده از برخی پمادها مانند پماد کورتن به مرور زمان باعث وخامت بیشتر حساسیت می‌شود و پوست را آسیب‌پذیرتر می‌کند. نکته آخر اینکه اگرچه حساسیت‌های پوستی خطرناک نیستند و با مراجعه به پزشک قابل کنترل و درمان هستند اما گاهی علائم این حساسیت‌ها با برخی بیماری‌های پوستی یکسان است و سهل‌انگاری فرد در مراجعه به پزشک و تشخیص به موقع ممکن است باعث وخیم شدن بیماری شده و سلامت فرد را به مخاطره اندازد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=277195>

vista.ir
Online Classified Service

پوستی بدون چروک با ده ماده غذایی

بسیاری از مردم ویتامین آ را پیام آور دید بهتر می دانند. توجه کنید که سلامت پوست ما نیز مستقیماً به میزان ویتامین آ غذای ما مرتبط است. ویتامین آ برای خنثی کردن عناصر مضر پوست نقش آنتی اکسیدان را بازی و از تشکیل چین و چروک در آن جلوگیری می کند. به علاوه پیشرفت آن را به تاخیر می اندازد و پوست ما را جوان نگاه می دارد. دو سوم ویتامین آ مصرفی ما از بتاکاروتن تامین می شود که رنگدانه تولیدکننده رنگ زرد و



نارنجی است. بدن ما کاروتن را به ویتامین آ که برای سلامت پوست الزامی است تبدیل می کند و به مصرف می رساند. سیب زمینی، هویج و زردآلو منبع غنی کاروتن است. ویتامین آ محلول در چربی بوده و به راحتی در بافت بدن ما ذخیره می شود در حالی که قابلیت ذخیره شدن در هیچ گیاهی را ندارد. مصرف آن بیش از میزان مجاز روزانه تاثیر سمی دارد بنابراین عاقلانه نیست که قرص ویتامین آ را به غذای خود بیفزایید؛ به مزه دلپذیر میوه ها و سبزیجاتی که حاوی مقدار زیاد کاروتن هستند و مصرف آنها برای سلامت



پوست خطری به دنبال ندارد بسنده کنید. ده راه ساده برای افزودن بتاکاروتن به سید غذایی شما وجود دارد.

- (۱) هویج رنده شده به سس اسپاگتی خود بیفزایید. در مزه غذا تاثیر چندانی ندارد اما کاروتن آن پوست شما را تغذیه می کند.
- (۲) برگ تازه اسفناج را به سبزیجات سالاد خود بیفزایید. اسفناج نسبت به سایر سبزیجات گروه خود کاروتن بیشتری دارد.
- (۳) روزانه یک نوشیدنی لبنی با طعم میوه بنوشید. ماست وانیلی و میوه تازه، زردآلو، هلو، انبه یا انبه هندی را به آن بیفزایید تا میزان کاروتن غذای شما افزایش چشمگیر داشته باشد.
- (۴) برش های کوچکی از هندوانه را همراه با نعنای به نوشیدنی غیرالکلی خود بیفزایید. تاثیر بسیار مطلوبی بر پوست شما خواهد گذاشت.
- (۵) همیشه برگ کلم تازه داشته باشید. به عنوان پیش غذا آن را میل کنید تا رفتاری مورد علاقه همه داشته باشید.
- (۶) به شام خود میوه بیفزایید. کمپوت هلو و زردآلو یا هلو و زردآلو تازه را در دسترس نگاه دارید تا به سالاد میوه شبانه خود بیفزایید.
- (۷) میوه های گرمسیری را انتخاب کنید. اگر از میوه های عادی خسته شده اید به میوه های مناطق حاره مانند انبه یا انبه هندی روی آورید.
- (۸) گل کلم یا اسفناج تازه را به ماکارونی یا سالاد گوجه فرنگی بیفزایید. موجب شادابی پوست شما خواهد شد.
- (۹) انبه هندی را در سس تند جانشین گوجه فرنگی کنید. نه تنها گیرنده های چشایی شما به وجد در می آیند که میزان زیادی کاروتن نیز به سید غذایی شما افزوده شده است.
- (۱۰) آب میوه های غنی از کاروتن را بنوشید. به جای آب پرتقال یا سیب که جذابیت خود را تا حدودی از دست داده اند؛ افق دید خود را وسیع تر کنید و سایر گزینه ها را مدنظر قرار دهید.

ترجمه: احسان صحافیان

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13022>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوستی سالم برای همه

ضخامت پوست در نواحی مختلف بدن از ۵/۱ تا ۴ میلیمتر متغیر است. پوست بزرگ ترین اندام است؛ قادر به ترمیم خودش می باشد، و به گرما، نور و لامسه از طریق پایانه های اعصاب و عروق خونی ای که در لایه داخلی



اش قرار دارد، حساسیت نشان می دهد. ظاهر پوست براساس سلامت جسم و روح فرد متغیر است و می تواند بیانگر علایم بسیاری از بیماری ها باشد.



• رژیم غذایی و پوست

پژوهش ها در مورد پوست نشان داده است که رژیم غذایی می تواند نقش عمده ای در حفظ سلامت پوست بازی کند. مواد خاصی در غذا وجود دارد

که پوست را از تخریب اشعه خورشید محافظت می کند. تا جایی که حتی بیماری پسوریازیس (نوعی بیماری پوستی) با افزایش دریافت اسیدهای چرب ضروری بهتر می شود. کمبود بعضی از مواد مغذی می تواند باعث خشکی پوست و اختلال در بهبود زخم ها شود. هم چنین عدم تحمل غذایی ممکن است منجر به اگزما شود که در این حالت، غذایی که تحمل نمی شود باید از رژیم غذایی حذف شود.

• روش های مراقبت از پوست

پوست باید تمیز نگه داشته شود. پاک کردن منظم پوست باعث بهبود جریان خون می شود و مرطوب کردن آن به حفظ پوست در برابر آلودگی و دهیدرا تاسیون (کم آبی) کمک می کند. مصرف کرم های ضد آفتاب و پوشاندن پوست در برابر نور آفتاب خطر پیشرفت سرطان پوست را به ویژه در افرادی که پوست روشن دارند، کاهش می دهد.

• غذاهای درمانگر

• آواکادو:

حاوی مواد مغذی است که به حفظ ساختار پوست و بهبود زخم ها کمک می کند. همچنین برای درمان جوش غرور جوانی، آفتاب سوختگی و تب خال موثر است. مهم ترین مواد مغذی آن ویتامین E و روغن حاوی اسیدهای چرب با یک باند دوگانه می باشد.

• گوشت قرمز:

حاوی مواد مغذی است که به کاهش التهاب کمک می کند و باعث بهبود زخم ها می شود. همچنین برای سوختگی و رنگ پریدگی پوست (ناشی از کم خونی) مفید می باشد. مهم ترین مواد مغذی موجود در گوشت قرمز، پروتئین و آهن است.

• تخم آفتاب گردان:

به بهبود پوست هایی که خشن، خشک و پوسته پوسته می شوند، کمک می کند و برای اگزما، پوست کم آب و زخم های خشک مفید است. مهم ترین مواد مغذی آن، اسیدهای چرب امگا ۶ و ویتامین E و روی می باشد.

• مرکبات ترش:

در ترمیم بریدگی ها، خراشیدگی ها و حفظ ساختار کلاژن (پروتئین مسئول نرمی، صاف و هموار بودن پوست) مفید است و باعث بهبود پوست آسیب دیده، پوست فرو نشسته، چین و چروک شده و پیر می شود. مهم ترین ماده مغذی مرکبات ویتامین C است.

• سیب زمینی شیرین:

به بهبود زخم ها و از بین رفتن جای زخم کمک می کند و پوست را در برابر آفتاب سوختگی حفظ می کند و برای درمان جوش غرور جوانی و بریدگی مفید است. مواد مغذی سیب زمینی شیرین بتاکاروتن، ویتامین C و E می باشد.

• گوشت بوقلمون:

حاوی اسیدهای آمینه ای است که رشد ویروس ها را کاهش می دهد. میزان حساسیت زایی خیلی پایین آن برای افرادی که رژیم های غذایی انحصاری دارند، مفید است. این گوشت همچنین برای بهبود زخم ها، سوختگی، تب خال و اگزما مفید است. مهم ترین ماده مغذی آن انواع اسید آمینه از جمله اسید آمینه لیزین است.

• انواع ماهی:

محتوی اسیدهای چربی هستند که التهاب را کاهش می دهند و خاصیت ضد آبی پوست را بهبود می بخشند. مصرف ماهی برای بعضی از انواع خشکی پوست، پسوریازیس و التهاب ها مفید است. مهم ترین مواد مغذی آن اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد.

• زغال اخته:

غنی از آنتی اکسیدن هایی است که به تقویت مویرگ های خونی و فیبرهای کلاژن کمک می کند. این ماده برای پوست آفتاب سوخته و فرآیند پیری مفید است. مهم ترین ماده مغذی زغال اخته آنتوسیانیدین است.

▪ دانه کتان (بزرک):

به حفظ رطوبت، هموار و نرم بودن پوست، و کاهش التهاب کمک می کند و برای بیماری پسیوریازیس و خشکی پوست نیز مفید است. مهم ترین مواد مغذی آن اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ و ویتامین E است.

▪ هویج:

باعث حفاظت در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید می شود و به محو شدن جای زخم کمک می کند و برای درمان جوش غرور جوانی، بریدگی، خراشیدگی و آسیب های ناشی از خورشید مفید است. مهم ترین ماده مغذی آن بتاکاروتن است.

▪ جگر:

محتوی مواد مغذی ای است که به بهبود و نوسازی پوست کمک می کند و برای پسیوریازیس، بهبود زخم و محو شدن جای جوش غرور جوانی مفید است، و مهم ترین ماده مغذی آن ویتامین A است.

• غذاهایی که مصرف آن ها باید محدود شود

▪ قهوه:

کافئین موجود در قهوه مدر (ادراآور) است. نوشیدن مقادیر زیاد قهوه به صورت منظم، باعث کم آبی می شود که تظاهرات آن روی پوست، به صورت خشکی و عدم انعطاف پذیری آن است.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=260283>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوستی سالم و شاداب

علیرغم اینکه سفر یکی از سرگرمی های مفرح و وقت گذرانی دلخواه و دلچسب است و اغلب افراد یا خانواده ها برای گذراندن اوقات فراغت به مسافرت می روند. باز هم در برخی سفرها وقت اضافی و عدم برنامه ریزی صحیح موجب می شود مسافران به اندازه کافی سرگرم نبوده و دچار بی حوصله گی شوند و برای پر کردن دقایق خالی و اوقات بیکاری به دنبال سرگرمی مناسب باشند. بر همین اساس گروهی حل کردن جدول و عده ای خواندن کتاب داستان و ... بعضی ها (تعداد بیشتر) مطالعه روزنامه و مجله را انتخاب می کنند و بدین وسیله وقت اضافی خود را سپری می کنند. در این بین بعد از خبرها آنچه بیشتر جلب توجه می کند و مورد مطالعه قرار می گیرد مطالبی است که به سلامت و بیماری مربوط می شود و رمز و راز تندرستی را بیان می کند، زیرا وقتی انسان سالم است زندگی و اطراف خود را زیباتر می بیند از طبیعت بیشتر لذت می برد، نسبت به محیط اطراف خود و دوستان و اطرافیان مهربانتر و صمیمی تر می شود و ...



بنابراین دوست دارد با افزایش آگاهی خود نسبت به عوامل خطر و آنچه سلامت و زندگی او را تهدید می‌کند شناخت بیشتری پیدا کند و با مقابله با عوامل بیماریزا یا خطرناک بدون درد و رنج و بیماری از زندگی بهره ببرد.

برای داشتن پوستی سالم و شاداب تغذیه مناسب داشته باشید، از استرس و بی‌خوابی بپرهیزید، با مصرف غذاهای حاوی ویتامین C، A و E ویتامین مورد نیاز پوستتان را به بدن برسانید، بهداشت پوست را رعایت کنید. با مصرف مرکبات، زرده تخم‌مرغ، جگر کباب شده، کره، هویج، کدو حلوایی، عدس، سبزیهای تازه، جوانه گندم، هلو، زردآلو و آب به سلامت پوست خود کمک کنید و با پیری زودرس مقابله نمایید.



استفاده از ماسک‌های طبیعی با رعایت نکات بهداشتی پوست شما را تقویت کرده از خشکی و در نتیجه بروز چین و چروک جلوگیری خواهد کرد. آنچه در این مقاله می‌خوانید «راز تندرستی» است که شما را با انواع بیماریهای جسمی و روانی، عوامل بیماریزا، راههای پیشگیری، انتقال و مقابله با بیماریها آشنا می‌سازد و برخورداری از نشاط و شادابی، طول عمر همراه با سلامتی و جوانی ماندگار را به شما ارمغان می‌دهد.

● با پوست شاداب همیشه جوان بمانید

یکی از شکایتهای شایع و علت‌های مراجعه به مطب پزشکان متخصص پوست در فصل سرما خشکی بیش از حد پوست است. عضو حساسی که در برابر سرما، تابش نور خورشید، قرار گرفتن در معرض مواد آرایشی، مواد شیمیایی، رنگها، مواد شوینده و حتی گردوخاک عکس‌العمل نشان داده و گاه دچار عوارض متعدد و وخیمی می‌شود که شاید چندین ماه نیاز به درمان داشته باشید در سفر نیز به دلیل آب به آب شدن این مشکل بروز کرده و خشکی پوست شدت پیدا می‌کند اما چکار کنیم که همیشه پوستی شاداب و با طراوت داشته باشیم و کمتر غصه چین و چروک یا بیماری و ناهمواری پوستمان را بخوریم؟

همانطور که اشاره شد عوامل متعددی در بروز خشکی پوست دخالت دارند، شروع فصل سرما، قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، شستشوی زیاد از حد پوست با صابون و یا استفاده از مواد شوینده و پاک کننده قوی و از همه مهمتر تغذیه نامناسب و عدم مصرف آب و مایعات کافی از جمله فاکتورهای موثر در بروز این عارضه «خشکی پوست» هستند. عوامل فوق با از بین بردن چربی سطح پوست موجب می‌شوند که سلولهای پوست، آب خود را زودتر از دست بدهند و در نتیجه پوست خشک می‌شود. چنانچه خشکی پوست ادامه یابد احساس کشیدگی در پوست، پوسته پوسته شدن، حساس شدن پوست، ایجاد چین و چروک و حتی احساس خارش بروز کرده و موجب آزار فرد می‌گردد.

دکتر کاظم مستوفی استاد دانشگاه علوم پزشکی و متخصص پوست و مو معتقد است: ویتامین C از مهمترین مواد مغذی است که در جلوگیری از بروز این مشکل موثر است. وی اعتقاد دارد: کمبود ویتامین C باعث می‌شود پروتئین‌های پوست به طور کامل ساخته نشود و پوست خشک شود زیرا بافت پروتئینی پوست آب زیادی را در خود نگه می‌دارد که در اثر کمبود ویتامین C این بافت کاهش یافته و به دنبال آن آب نیز در سلولهای پوستی کاهش می‌یابد و در نتیجه پوست خشک می‌شود. به علاوه ویتامین C موجب افزایش جذب آهن و ویتامین E شده که هرکدام از این مواد مغذی نیز کاهش یابد خشکی پوست را به همراه دارد.

دکتر مستوفی توصیه می‌کند: در صورت بروز خشکی پوست خصوصاً در فصل سرما از آب مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، گریپ‌فروت) به مقدار زیاد استفاده کنید تا هم آب کافی و هم ویتامین C مورد نیاز بدنتان تامین شود و هم پوستتان با جذب ویتامین C نرم و لطیف گردد.

این استاد دانشگاه که یکی از پیش‌کسوتان علوم پزشکی و متخصصین پوست کشور می‌باشد می‌افزاید: ویتامین دیگری که در نرمی پوست و جلوگیری از خشک شدن آن موثر است ویتامین A می‌باشد که این ویتامین نیز به علت دخالت در ساخت سلولهای سطحی پوست و تاثیر در رشد و تکامل غشاهای مخاطی چنانچه به اندازه کافی به بدن نرسد موجب پوسته پوسته شدن، خشکی و حتی خارش پوست می‌گردد. از آنجایی که ویتامین (A) محلول در چربی است، در صورت کاهش چربی پوست، میزان مورد نیاز این ویتامین نیز در پوست تامین نشده و فرد دچار عوارض مذکور می‌گردد، بنابراین مصرف منظم منابع غذایی حاوی این ویتامین (A) نظیر جگر کباب شده، کره، تخم‌مرغ (زرده)، هویج و کدو حلوایی ضروری است.

وی با اشاره به مطالعات انجام شده یادآور می‌شود: کمبود ویتامین E نیز موجب خشکی پوست می‌گردد. این ویتامین نیز محلول در چربی است و با اثرات ضد پیری که دارد امروزه توجه بسیاری را به خود جلب کرده است به علاوه وجود این ویتامین موجب حفظ ویتامین‌های A و C شده و از

بافت چربی پوست محافظت می‌نماید. با حفظ بافت چربی، آب موجود در سلولها نیز حفظ شده و پوست مرطوب و نرم باقی می‌ماند. این ویتامین در مواد غذایی نظیر جوانه گندم و کلیه روغنهای مایع و یا دانه‌های روغنی به وفور یافت می‌شود که با مصرف آنها در برنامه غذایی و یا استفاده به صورت ماسکهای طبیعی می‌توان به سلامت و شادابی پوست کمک کرد.

به اعتقاد این پزشک متخصص علاوه بر ویتامین‌های A، E و C، کمبود برخی از مواد مغذی نظیر آهن و روی نیز موجب کم آبی پوست شده و رفته رفته با خشکی پوست زمینه بروز چین و چروک‌های ریز و نهایتاً عمیق و بزرگ فراهم می‌گردد که برای جلوگیری از کمبود آهن، مصرف جگر کباب شده، انواع گوشت‌ها، کنجد، کلم بروکلی، عدس و زرده تخم‌مرغ توصیه می‌شود. روی نیز در کلیه فرآورده‌های دریایی، انواع ماهی‌ها، میگو، نخود سبز و عدس به مقدار فراوان وجود دارد که با مصرف آنها می‌توان به سلامت پوست کمک کرد.

دکتر مستوفی اضافه می‌کند: گندم و جوانه گندم از جمله موادی هستند که مصرف آن برای رفع خشکی پوست و همچنین جلوگیری از ایجاد چین و چروک در پوست توصیه می‌شود. همچنین میوه‌هایی مثل زردآلو، هلو، انگور، مرکبات، انواع سبزیهای تازه و به طور کلی غذاهای حاوی ویتامین B نیز برای نرمی و لطافت پوست توصیه می‌گردد.

این متخصص در پاسخ به این پرسش که آیا استفاده از ماسک‌های مختلف (میوه و...) توصیه می‌شود یا خیر؟ می‌گوید: با استفاده از ماسک‌های طبیعی می‌توان موجبات سلامت و شادابی پوست را فراهم کرد به شرط آنکه رعایت بهداشت شود. چون اغلب میوه‌ها حالت اسیدی دارند و می‌توانند در شفافیت، پاک کردن پوست و ضدعفونی آن موثر باشند اما نباید با غفلت و بی‌توجهی باعث آلودگی و عفونت پوست شود.

● استفاده از ماسک‌های طبیعی

ماسک عسل از جمله ماسک‌هایی است که در رفع خشکی، پوسته‌ریزی و خارش پوست بسیار موثر است.

مواد لازم و طریقه استفاده از ماسک عسل:

عسل ۲ قاشق غذاخوری

جوانه گندم ۲ قاشق غذاخوری

زرده تخم‌مرغ ۲ عدد

عدس پخته ۲ قاشق غذاخوری

شیر نصف لیوان

بروکلی له شده ۲ قاشق غذاخوری

تمام مواد را در مخلوط‌کن ریخته و آنها را با هم مخلوط کنید سپس مایع غلیظ حاصل را با قلم‌موی تمیز روی صورت خود مالیده و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی سطح صاف به آرامی دراز بکشید، سپس پوست خود را با آب ولرم بشویید. این ماسک به دلیل مواد مغذی فراوانی که دارد باعث سلامت و تقویت پوست شده و استفاده هر دو هفته یکبار از آن برای داشتن پوستی شاداب و با طراوت توصیه می‌شود.

● رفع چین و چروک با ماسک طبیعی

گندم و جوانه گندم نیز از جمله موادی هستند که از قدیم برای رفع خشکی و چین و چروک مصرف می‌شده‌اند.

طرز تهیه و مواد لازم:

۶۰ گرم آرد جوانه گندم را با ۶۰ گرم شیر و ۱۰ گرم عسل مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب ولرم پاک نمایید از این ماسک می‌توانید هر هفته برای رفع چین و چروک و خشکی پوست استفاده کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=227211>

پوستی که ویتامین می‌خورد

ویتامین C به مواد آرایشی - بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود.

همه ما دوست داریم پوستی شاداب، زیبا و سالم داشته باشیم و معتقدیم یکی از ملاک‌های زیبایی به ویژه در نزد خانم‌ها، داشتن پوستی شاداب است اما در اغلب موارد به جای آن که از شیوه‌های صحیح و علمی برای حفاظت از این موهبت خدادادی استفاده کنیم به بی‌راهه رفته و به توصیه افراد غیرمتخصص گوش می‌کنیم. یکی از این موارد، استفاده خودسرانه از ویتامین است. به منظور آگاهی شما از خواص ویتامین‌ها و تاثیری که بر روی پوست می‌گذارند به بررسی خواص تعدادی از ویتامین‌ها می‌پردازیم.

• ویتامین C

ویتامین C يك ویتامین محلول در آب است که در سبزیجات و مرکبات یافت می‌شود. پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب فروت، گرمک، توت فرنگی، انبه، گل کلم، گوجه فرنگی، کلم فندقی، کاهو و سیب زمینی غنی از ویتامین C هستند.

فرم فعال آن، ال. اسکوربیک اسید است که به عنوان يك آنتی اکسیدان با



خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و با احیای ویتامین E از فرم رادیکالی اش به فرم فعال، عمل می‌کند.

ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌ها در همه قسمت‌های بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن لازم است. ویتامین C نیز در آب، محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد. این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود. این ویتامین به مواد آرایشی - بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می‌دهد. این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می‌شود. اثر ضد التهابی این ویتامین تاثير مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد.

البته این‌که نوع خوراکی یا موضعی ویتامین C به چه میزان در پوست موثر باشد، هنوز مورد بحث است. بعضی محققان نشان داده‌اند که مصرف موضعی ۱۰ درصد ال. اسکوربیک اسید میزان ویتامین C در پوست را افزایش می‌دهد.

به علت غیر فعال شدن این ویتامین در حضور نور، رطوبت و اکسیژن، فرمولاسیون فرآورده‌های موضعی ویتامین، مشکلات زیادی دارد. جالب اینکه ویتامین C در پوست هم مانند فرآورده‌های پوستی، ناپایدار است و ذخایر ۱۵۰۰ mg آن در بدن، مرتباً تقلیل می‌یابد.

• نیاسین (نیکوتینیک اسید)

نیاسین هم مثل سایر ویتامین‌های گروه B در جگر، مخمر، گوشت، غلات کامل و بادام زمینی موجود است. علاوه بر این نیاسین یا اسید نیکوتینیک از ترتیتوفان موجود در بدن هم ساخته می‌شود. کمبود این ویتامین در بدن باعث ناراحتی‌های پوستی می‌شود.

کمبود این ویتامین منجر به بیماری پلاگر می‌شود. علائم اولیه و خفیف بیماری پلاگر به صورت يك سری علائم مبهم اما متعدد مانند قرمزی و زبری یا خشونت پوست، برجستگی پرزهای زبان و قرمزی زبان است. در پلاگر شدید و پیشرفته، سطح پوست خشن و ناهموار می‌شود. به خصوص در مناطقی که در معرض نور خورشید قرار دارند.

در مناطقی که عمدتاً از ذرت استفاده می‌کنند، این بیماری دیده می‌شود. نکته‌ای که قابل توجه است اینست که در مصرف طولانی مدت برخی

داروها مثل ایزونیاژید (که در درمان سل استفاده می‌شود) نیز کمبود نیاسین به بوجود می‌آید.

نیاسین غالباً در فرآورده‌های موضعی وارد نمی‌شود اما یکی از مشتقات آن به نام نیاسین آمید اثرات مفیدی بر پوست دارد.

نیاسین آمید، یک کریستال جامد سفید محلول در آب است که در برابر حرارت و اکسیژن هم مقاوم می‌باشد. در بدن، در تمام بافت‌های فعال از جمله پوست دیده می‌شود.

ژل ۴ درصد نیاسین آمید در درمان آکنه موثر است. نیاسین آمید همچنین در درمان بیماری‌های شدید پوستی مثل پمفیگوتید نیز مفید است. به علاوه این ویتامین با تقویت فعالیت ضد توموری کراتینوسیتها و مهار سرطانزایی اشعه ماوراء بنفش می‌تواند از پیری پوست جلوگیری کند. مزایای مصرف موضعی نیاسین آمید، به خصوص خاصیت ضد سرطانی آن، سبب شده که تحقیقات زیادی برای بررسی کارایی این ماده به عنوان یک مرطوب کننده صورت بگیرد.

فرمولاسیون این ماده به علت حلالیت مناسب در آب و نیز پایداری اش در برابر اکسیژن و نور بسیار آسان است. بنابراین نیاسین آمید می‌تواند یک جزء بسیار مناسب در فرمولاسیون مرطوب کننده ضد پیری پوست باشد.

• ویتامین B۲

ریبوفلاوین که به نام ویتامین < ب - ۲ > نیز شناخته می‌شود باعث آزادسازی انرژی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی می‌شود. ریبوفلاوین برای تکثیر، رشد و ترمیم پوست، مو، ناخن و مفاصل ضروری است. همچنین برای سیستم ایمنی که بدن را در مقابل بیماری‌ها حفاظت می‌کند لازم و مهم است.

بهترین منابع ریبوفلاوین شامل مخمر آبجو، بادام، گوشت اندام، غلات، سبوس گندم، جوانه برنج، قارچ، سویا، شیر و اسفناج است. مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما و زخم‌ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می‌یابد.

کمبود ویتامین B۲ موجب عوارض زیادی در بدن از جمله پوست می‌شود. علائم اولیه کمبود این ویتامین شامل رنگ پریدگی دهان و ترکهای سطحی در گوشه لبها است. علائم دیگر به صورت دیررس تظاهر پیدا می‌کنند. مشتمل بر شکاف گوشه دهان، ترک خوردن دهانه سوراخ‌های بینی، زبان جگری رنگ براق، ورم در اندام‌ها، کم خونی و قرنيه پرعروق توام با قرمزی اطرافش است. همچنین التهاب پوست یا درماتیت سبورئیک هم ناشی از کمبود ویتامین B۲ وجود دارد.

• با پزشك مشورت كنيد

اثرات مفید ویتامین‌ها در مواد آرایشی - بهداشتی ثابت شده است اما هنوز مطالعات زیادی برای بررسی هر چه بیشتر اثرات آنها لازم است. همانگونه که ذکر شد بعضی از اقلام این ویتامین‌ها دارو می‌باشند و چون استفاده غلط از آنها سبب التهاب پوست می‌شود استفاده از آن باید توسط پزشك تجویز شود.

هم چنین شکل‌های ساختمانی مختلفی از این ویتامین‌ها در صنایع آرایشی- بهداشتی استفاده می‌شود که ممکن است با شکل خوراکی آن تفاوت داشته باشد. بنابراین استفاده خودسرانه این ویتامین‌ها به صورت موضعی توصیه نمی‌شود مثلاً ممکن است حل کردن قرص خوراکی ویتامین C در آب و زدن آن به صورت، نه تنها هیچ فایده‌ای نداشته بلکه به علت وجود مواد دیگری در آن قرص‌ها سبب ایجاد حساسیت شود. میوه‌های مختلف نیز درحالی‌که دارای ویتامین‌های گوناگون هستند، حاوی ترکیباتی می‌باشند که می‌توانند ایجاد حساسیت‌های پوستی کنند. بنابراین استفاده موضعی از عصاره میوه‌ها و یا حتی خود میوه‌ها اصلاً توصیه نمی‌شود. در عین حال مصرف خوراکی انواع میوه‌ها، سبزیجات تازه و خشکبار می‌تواند در حفظ سلامتی پوست و نیز جلوگیری از بروز لکه‌های صورت و بدن و پیشگیری از پیری زودرس موثر باشد.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250965>

پیری را به عقب بیندازیم

اگر شما هم جزو آن دسته افرادی باشید که خیلی به زیبایی خود اهمیت می دهند، شاید تا به حال اقدام به تاتوی ابرو، تزریق برای از بین بردن چین و چروک های صورت و... کرده باشید. غافل از آنکه این زیبایی چه عوارضی دارد و ممکن است چه لطمات جبران ناپذیری به پوست وارد کند.

«تاتو» که این روزها روی صورت خیلی از زنان جایگزین ابروی طبیعی شده است در حالی که عوارض خطرناکی چون سل، جذام، سفلیس، ایدز، هپاتیت نوع B و C دارد. البته این تنها عوارض عفونی این کار است. تاتو دارای عوارض حساسیتی چون اگزما، تورم و خارش مکرر، ایجاد «کلوئید» و بافت اضافه در ناحیه تزریق نیز هست که در این صورت، بیمار باید تا آخر عمر پماد یا آمپول کورتون دار مصرف کند.



دکتر «حمیده مروج»، متخصص پوست و استادیار دانشگاه شهید بهشتی، در این باره می گوید: با انجام تاتو ممکن است سلول های اطراف محل تزریق ملتهب و به صورت دانه های تسبیح برجسته و بنفش شوند. تکه برداری این ضایعه برای تشخیص، موجب خوردن خط بخیه روی ابروی فرد و در نتیجه ایجاد شکل خیلی ناخوشایندی در صورت می شود.

وی درباره مواد تشکیل دهنده تاتو می گوید: تاتو در واقع تزریق موادرنگی به پوست است که این مواد ممکن است جیوه، کربن، آهن، آلومینیوم و یا روی باشند. پوست از بیرون از سه لایه «لپیدرم»، «درم» و «چربی زیر جلدی» تشکیل شده و «شاخی» خارجی ترین لایه لپیدرم است که دائماً تجدید و لایه جدیدی جایگزین آن می شود. موادی چون حنا و رنگ مو نیز در واقع به این لایه رنگ می دهند، به همین دلیل پس از چند هفته کاملاً از بین می روند.

وی می افزاید: درم لایه ماندگار پوست است. اگر مواد تاتو به این لایه تزریق شود، برای همیشه باقی می ماند، ولی در صورتی که به شاخی و لایه های سطحی اپیدرم زده شود، کم رنگ شده و به تدریج از بین می رود.

وی یکی دیگر از عوارض تاتو را حساسیت پوست به مواد رنگی استفاده شده در آن عنوان می کند و می گوید: اگر این مواد از رنگ قرمز (ترکیبات جیوه) یا رنگ زرد تشکیل شده باشد، وقتی فرد در معرض نور آفتاب قرار می گیرد، دچار حساسیت می شود. همچنین اگر در تاتو مواد دارای رنگ های مشابه پوست مثل آلومینیوم و روی به کار رفته باشد، ممکن است در ناحیه تزریق برجستگی به شکل دانه های تسبیح ایجاد کند.

مروج درباره امکان برداشتن تاتو پس از تزریق می گوید: می توان تاتو را جراحی کرد و برداشت، اما جای آن می ماند. اگر تاتو از ماده کربن تشکیل شده باشد، می توان آن را به وسیله لیزر Q-Switch برداشت، ولی در صورتی که دارای مواد رنگی، بخصوص قرمز، قهوه ای و زرد باشد، به علت ترکیبات آهنی که در این مواد وجود دارد امکان برداشتن آنها وجود ندارد و بعد از لیزر، ناحیه تزریق برای همیشه تیره می ماند. از سوی دیگر، متأسفانه خیلی از خانم ها وقتی از تاتویشان راضی نیستند، برای پاک کردن آن دوباره از تاتوی سفید استفاده می کنند و با این کار به جای زیباتر شدن، شکل ضایعه را ناخوشایندتر می کنند.

وی با بیان اینکه تاتو معمولاً در مؤسسات زیبایی و آرایشگاه ها انجام می شود، می گوید: البته پزشکانی هم هستند که این کار را می کنند، اما به خاطر عوارضی که دارد از سوی نظام پزشکی و انجمن پوست تأیید شده نیست.

وی بهترین کار برای ترمیم ابرو را استفاده از مداد آرایشی که هیچ عارضه ای هم ندارد، عنوان می کند و می افزاید: ما کاشت مو را در ناحیه ابرو توصیه نمی کنیم. این روش تنها در مورد کسانی که در اثر سوختگی یا زخم، ابرویشان را از دست داده اند، به کار می رود و از نظر ظاهری نیز زیبایی ندارد.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه عوارض تاتو به هیچ عنوان قابل پیش بینی نیست، اضافه می کند: نمی توان از قبل حدس زد که فرد به این مواد حساسیت نشان می دهد یا خیر. ما توصیه می کنیم افراد این کار را انجام ندهند، زیرا این زیبایی ارزش لطمات جبران ناپذیر آن را ندارد.

• فرار از نشانه های پیری

ایجاد چین و چروک روی پوست، یکی از نگرانی هایی است که همزمان با افزایش سن، معمولاً در زنان به وجود می آید. امروزه روش های مختلفی برای از بین بردن چین و چروک ها استفاده می شود، اما این روش ها و در واقع جوان ماندن نیز دارای عوارضی است که به راحتی نمی توان از کنار آن گذشت.

دکتر مروج، درباره شیوه های رفع چین و چروک های صورت و عوارض آن می گوید: تزریق ژل، یکی از این روش هاست که برای از بین بردن چروک های بین لب و بینی استفاده می شود. ژل ها یا موقتی هستند یا دائم. ژل های دائمی چون از مواد «پلیمر» یا پلاستیک تشکیل شده اند، توسط پوست جذب نمی شوند، برای همیشه در محل تزریق باقی می ماند و در نتیجه بسیار مضر هستند. اما ژل های موقتی که «هیالونیک اسید» نام دارند، توسط پوست جذب می شوند و اگر تأییدیه بهداشتی را داشته باشند، عارضه کمتری ایجاد می کنند.

وی اضافه می کند: از عوارض این روش می توان به آلوده بودن سوزن اشاره کرد که موجب ورود عفونت به پوست و بیرون آمدن چروک از محل تزریق می شود. همچنین اگر ژل خوب تزریق نشود، ایجاد حساسیت می کند و محل تزریق به صورت دانه های تسبیح برجسته می شود. حتی برخی از ژل ها ممکن است پس از تزریق حرکت کنند و در محل دیگری از صورت قرار بگیرند.

وی با بیان اینکه روش دیگر، تزریق سم «بوتوکس» یا «بوتولینیوم» است که برای رفع چروک های ناشی از حرکات عضلانی پیشانی و اطراف چشم استفاده می شود، می گوید: ماندگاری این روش ۴ تا ۶ ماه است و دارای عوارضی چون افتادگی پلک، بالا رفتن بیش از حد ابرو، عدم قرینه دوطرف صورت و خمار شدن چشمهاست. البته این عوارض سه هفته تا سه ماه پس از تزریق کاملاً از بین می روند.

مروج می افزاید: استفاده از کرم های رتینول، ویتامین ث و AHA در شب، یکی دیگر از این روشهاست که البته تأثیر خیلی کمی دارند، بیشتر پیشگیری می کنند و معمولاً برای چروک های ناشی از تابش نور خورشید استفاده می شوند. این کرم ها عارضه زیادی ندارند و تنها ممکن است باعث بروز واکنش های حساسیتی شوند.

وی ادامه می دهد: روش دیگر، تزریق چربی است که در آن از بدن خود فرد چربی را می گیرند و در نواحی دارای چین و چروک تزریق می کنند. این روش ماندگاری کمی دارد و دارای عوارضی چون درد، خونریزی و کبودی است که البته زود از بین می روند.

وی با اشاره به جراحی پلاستیک، به عنوان تنها شیوه طولانی مدت از بین بردن چین و چروک می گوید: این روش در سنین بالای ۵۰ سال انجام می شود و البته بعد از چند سال دوباره برمی گردد.

وی می افزاید: بهترین شیوه رفع چین و چروک ها که هیچ عارضه ای هم ندارد، تکثیر سلول های فیبروپلاست پوست است که در آن پوست پشت گوش فرد را برمی دارند، سلول های فیبروپلاست آن را تکثیر و سپس به داخل چروک ها تزریق می کنند.

در این روش، فرد یک بانک سلولی دارد که هرگاه داخل چین و چروک ها خالی شد، این سلول ها را دوباره درون آن تزریق کنند. البته استفاده از روش تکثیر سلول های فیبروپلاست هنوز در کشور ما رواج نیافته است.

استادیار دانشگاه شهید بهشتی، با اشاره به علت های ایجاد چین و چروک روی پوست، اضافه می کند: بالا رفتن سن و از بین رفتن حالت ارتجاعی پوست، یکی از این علت هاست. عامل دیگر، تابش نور خورشید به پوست است. کسانی که زیاد در معرض نور خورشید قرار می گیرند، حالت ارتجاعی پوستشان سریع تر از بین می رود و دچار چین و چروک های سنین جوانی می شوند. علت دیگر حرکت های عضلانی است، مثلاً فرد زیاد اخم می کند، ابرو بالا می اندازد و... وی درباره نحوه پیشگیری از ایجاد چین و چروک روی پوست می گوید: به هر حال با بالا رفتن سن حالت ارتجاعی پوست از بین می رود. تنها می توان با تغذیه مناسب، خوردن میوه و سبزیجات تازه، موادغذایی دارای ویتامین E/C/A و سلنیوم به عنوان آنتی اکسیدان، استفاده از کرم های مخصوص شب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، استفاده از ضدآفتاب و نداشتن استرس، پیری پوست را به تأخیر انداخت.

<http://vista.ir/?view=article&id=238336>

پیشگیری از چین و چروک پوست

اگر پوست شما چین و چروک داشته و یا آنکه مایلید از ایجاد چین و چروک روی پوستتان جلوگیری بعمل آورید از نکات ذیل پیروی کنید:

- (۱) همواره هرگاه می خواهید از خانه خارج شوید از کرمها و یا لوسیونهای ضد آفتاب استفاده کنید.
- (۲) از صابون استفاده نکنید. جای آن صورت خود را با کرم شیر بشوید.
- (۳) در شب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.
- (۴) صبح هنگام پیش از آنکه حمام بگیرید سفیده تخم مرغ را جدا کرده و آن را با یک قاشق سوپخوری عسل و ۴/۱ قاشق چایخوری آب هویج مخلوط کرده و به روی صورت خود قرار دهید.
- (۵) باقیمانده آرایش خود را توسط یک پنبه آغشته به آب گرم (که قدری نشاسته به آن افزوده شده است) پاک کنید. این کار زبری و چین و چروک پوست را رفع خواهد کرد.
- (۶) پیش از آنکه از وان استفاده کنید ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آب وان اضافه کنید.



(۷) در تمام فصول از مواد آرایشی حاوی ترکیبات مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

(۸) مشتقات ویتامین A: تریتنوتین (رتین A) دارویی است که از ویتامین A استخراج شده و برای درمان آکنه (جوش صورت) بکار گرفته میشود. اما گاهی اوقات برای درمان چین و چروک صورت نیز تجویز می گردد. طریقه استفاده آن یک بار پیش از خواب بوده و تنها برای رفع چین و چروکهای سطحی و کوچک کاربرد دارد.

(۹) Aha (آلفاهیدروکسی اسید و یا اسید میوه): مصرف منظم Aha بافت پوست را بهبود بخشیده و پوستهای پیر را درخشان تر نشان می دهد. همچنین سبب افزایش ساخت کلاژن و هیالورونیک اسید می گردد. برای حاصل شدن بهترین نتیجه، مصرف کنندگان Aha نباید صورتشان را با صابونهای قلیایی بشویند.

(۱۰) کلاژن: کلاژن پروتئین موجود در پوست می باشد که به بسیاری از محصولات آرایشی افزوده می گردد. هرچند مصرف خوراکی آن زیاد سودمند نیست اما تزریق آن موثر میباشد. تزریق کلاژن به پوست قادر است چین و چروک و گود رفتگیهای ظریف و ریز را اصلاح فوری کند. پس از تزریق کلاژن نباید در مقابل آفتاب قرار گرفت. اما اگر شما از هرگونه بیماری خود-ایمنی رنج می برید از تزریق کلاژن خودداری ورزید.

(۱۱) پیلینگ شیمیایی: درمانبریشن (سایش پوست) دو روش دیگر برای درمان پوست چروکیده میباشد.

(۱۲) ماساژ: هنگام استفاده از کرمهای مرطوب کننده دستان خود را بصورت حرکات مدور به ملایمت از چانه تا میان پیشانی بالا آورده و سپس دستانتان را به دو سوی صورتتان به پایین سر دهید. این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.

برای جلوگیری از چین و چروک و خطوط صورت اطراف دهان، خنده اغراق آمیزی کرده و سپس دندانهایتان را محکم به هم بفشارید. این کار را ۲۴ مرتبه تکرار کنید.

برای جلوگیری از چین و چروک کردن دستهایتان را از زیر چانه بطرف پایین و بالا ماساژ بدهید این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.

(۱۳) نور خورشید علت شماره یک چین و چروک، تغییرات رنگدانه ها و سرطان پوست می باشد. تا حد امکان از در معرض قرار گرفتن مقابل نور

خورشید پرهیز کنید. هرگاه از خانه خارج میگردید حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

(۱۴) جای: تحقیقات ثابت کرده که نوشیدن چای سبز تاثیر بسزایی بر فرایند پیری دارد. چای منبع غنی از آنتی اکسیدان بوده که با رادیکالهای آزاد بدن شما مبارزه می کند. حداقل چای کیسه ای را به مدت ۳ دقیقه در آب گرم قرار دهید تا بیشترین نتیجه را بدست آورید.

(۱۵) یکی دیگر از مشکلات خشکی پوست می باشد. با افزایش سن شما سلولهای پوست آب و چربی کمتری تولید خواهد کرد. برای مقابله با خشکی پوست مراحل زیر را طی کنید:

• از مرطوب کننده استفاده کنید: در فصل پاییز و زمستان از مرطوب کننده استفاده کنید. و یا آنکه از سیستمهای مرطوب کننده خانگی سود برده و یا یک کتری آب را روی رادیاتور قرار دهید.

• بر خلاف تصور عام هنگامی که شما در معرض آب قرار می گیرید بدن شما رطوبت بیشتری از دست می دهد. هر چه بیشتر در معرض آب قرار گیرید پوست شما خشکتر و پیر تر می گردد. از آب ولرم و یا خنک و نه آب داغ برای شستشوی بدن خود استفاده کنید. آب داغ چربی طبیعی پوست بدن را از میان خواهد برد. و هرگاه از وان استفاده میکنید به آن روغن مخصوص اضافه کنید. در وان بیش از ۱۵ دقیقه باقی نمانید و پس از آن از مرطوب کننده اسفاده کنید.

(۱۶) خواب مناسب: کیفیت خوابیدن شما روی پوست شما تاثیر گذار میباشد. از بالش نرم، بزرگ با پارچه طبیعی و غیر مصنوعی استفاده کنید.

(۱۷) در معرض حرارت قرار نگیرید: گرما قادر است به درون پوست رخنه کرده و به بافتهای همبند صدمه وارد کند. هنگام استفاده از سشوار دستی آن را در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیما بسمت پوست نگیرید. از گرمای نيمروزی نیز پرهیز کنید.

(۱۸) از عوامل جوی بدور باشید: هنگامی که در زمستان از خانه خارج می گردید برای محافظت از پوست صورتتان از بادهای سوزناک زمستانی، از ماسک صورت استفاده کنید. پیش از آنکه به شنا بروید از یک مرطوب کننده قوی استفاده کنید تا از جذب کلر به پوستتان جلوگیری بعمل آید.

(۱۹) شستشوی چشمی: برای برطرف کردن چشمان پف کرده یک کتری چای دم کنید و بگذارید تا خنک گردد و سپس چشمها را با آن شستشو دهید. و یا ۲ قاشق استیل را به مدت چند دقیقه درون فریز قرار داده و سپس روی چشم هایتان قرار دهید تا پف چشمانتان تقلیل یابند.

(۲۰) آب فراوان بنوشید: متخصصین توصیه می کنند که حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این کار حقیقتا شرایط پوست را بهبود می بخشد.

(۲۱) تغذیه مناسب برای جوان باقی ماندن و سلامتی پوست ضروری میباشد. به نکات زیر توجه کنید:

مطمئن شوید رژیم غذایی شما حاوی ویتامینها و مواد معدنی ضروری میباشد.

آنتی اکسیدانها که شامل ویتامین A, C, E می باشند صدمات ناشی از نور خورشید را کاهش میدهند. ویتامین A سرعت بازسازی سلولها را افزایش، رشد سلولها را عادی و جریان و تشکیل کلاژن را افزایش میدهد.

سبزیجات و میوه جات تازه منبع خوبی از ویتامین A و C بوده درحالی که مصرف آجیل ویتامین E بدن را تامین خواهد کرد.

روی ماده معدنی ضروری برای تولید کلاژن میباشد(بافت پشتیبان پوست). جگر گوساله و گاو، گوشت لخم گاو، تخمه آفتاب گردان، بادام زمینی و پنیر منابع خوبی از روی میباشند.

(۲۲) یک چهره درهم تشکیل چین و چروک را تسریع می کند خصوصا اطراف چشمها، برآمدگی بینی و روی پیشانی. بطور متوسط کودکان ۴۰۰ بار در روز می خندند درحالی که این میزان در بزرگسالان تنها ۱۵ مرتبه می باشد. خندیدن بافتهای همبند پیرامون دهان را تحکیم کرده و باعث حفظ شکل ظاهری صورتتان می گردد.

(۲۳) سیگار را ترک کنید: سیگار کشیدن پوست را از جریان یافتن طبیعی خون محروم ساخته و سبب انقباض مویرگهای پوستی میگردد. همچنین سیگار از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست بدن جلوگیری بعمل می آورد.

(۲۴) اگر وزن بدن شما مرتبا بیش از ۳,۵ کیلو گرم نواسان وزنی داشته باشد سرانجام روی چهره شما نمایان میگردد. بهمین نحو اگر سریع و بیش از حد وزن کم کنید، ممکن است پوست بدن شما آن لایه چربی را که شکل طبیعی را حفظ می کند، از دست بدهد. خیلی سریع وزن کم را کاهش ندهید و گرنه مجددا چین و چروک پوستتان نمایان می گردند.

(۲۵) روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده همراه با آب لیمو ترش آغاز کنید. این نوشیدنی ناخالصیهایی که در بدن شما انباشته

گردیده اند را از بدن دفع می کند. همچنین لیپوترش بعنوان یک شستشو دهنده ملایم کید نیز عمل می کند.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332567>



پیشنهادهای برای پوست شما

• جدیدترین روش درمان کک و مک

کک و مک نقاط کوچک قهوه‌ای رنگی است که اغلب در ناحیه صورت افراد با پوستهای روشن ایجاد می شود. برای درک بهتر از علت ایجاد کک و مک باید اطلاعات پایه ای در مورد ساختار پوست داشته باشیم .

در پوست انسان سلولهایی به نام ملا نوسیت وجود دارد که وظیفه آنها تولید رنگدانه ای به نام ملا نین است . ملا نین مهمترین عامل در ایجاد رنگ پوست هر فرد می باشد . سلولهای ملا نوسیت در پاسخ به اشعه آفتاب ملا نین بیشتری تولید می کنند تا پوست در برابر اشعه آفتاب محافظت



شود به همین دلیل است که فردی که در مقابل اشعه آفتاب به مدت طولانی قرار می گیرد پوست برنزه پیدا می کند .

در مورد کک و مک این افزایش تولید فقط در تعدادی از ملا نوسیت ها اتفاق می افتد ، در واقع در کک و مک تیره شدن پوست به صورت موضعی و بدلیل تجمع نقطه ای ملانین اتفاق می افتد .

اینکه چرا در بعضی افراد افزایش رنگ پوست به صورت یکنواخت و در بعضی دیگر به صورت کک و مک اتفاق می افتد به عامل ارث بر می گردد. بنابراین کک و مک را می توان حاصل اثر آفتاب بر پوست افراد مستعد دانست .

برای درمان کک و مک روشهای زیادی به کار گرفته شده است ، این روشها شامل لایه برداری نقطه ای ، استفاده از کرمهای بی رنگ کننده ، لایه برداری شیمیایی کل صورت ، لایه برداری کل صورت با لیزر و ... است . اغلب این روشها این اشکال را دارد که کک و مک را کمرنگ می کنند و توانایی محو کامل آنها را ندارند ، از طرف دیگر عوارض ناشی از این اعمال هم استفاده از آنها را محدود می کند .

اما روش جدیدی که با موفقیت بالا به کار گرفته شده است از بین بردن موضعی کک و مک توسط لیزر

(Laser freckle removal) یا (LFR) است .

مهمترین مزیت روش LFR این است که اشعه لیزر فقط بر روی کک و مک متمرکز است و به سایر نواحی پوست اشعه لیزر تابیده نمی شود . همین ویژگی باعث می شود که روش LFR واقعاً بدون عارضه باشد .

از طرفی در روش LFR بیمار پس از انجام لیزر می تواند بلافاصله به سر کار برگردد و لزومی به ماندن در خانه بدلیل دوری از آفتاب وجود ندارد . تنها کاری که لازم است بیمار پس از برداشتن کک و مک با لیزر انجام دهد استفاده مداوم و مکرر از کرم ضد آفتاب است ، از مزایای دیگر برداشتن کک و مک با لیزر این است که تنها یک جلسه لیزر برای از بین بردن تمامی کک و مک های بیمار کافی است . این مساله به معنی رفع کامل کک و مک ها با صرف حداقل هزینه و وقت بیمار است. در ضمن انجام لیزر برای کک و مک بدون درد است و حتی استفاده از بیحسی موضعی نیز

لازم نمی باشد.

پس می توان مزایای روش برداشت کک و مک با لیزر یا LFR را به این صورت خلاصه کرد :

(۱) کاملاً بدون عارضه

(۲) امکان بازگشت سریع برای کار

(۳) برداشت تمام کک و مک ها در یک جلسه

(۴) کاملاً بدون درد

• مشکلات پوستی در گریم بازیگران

بشر، با هویت فردی در دوران گذشته، جهت شکار و غلبه بر ترس، از خاک، عصاره گیاهان، خاکستر چوب و رنگهای معدنی بر چهره و بدن استفاده کرده . سپس با سازگار کردن خود از هویت فردی به هویت گروهی و اجتماعی در مراسم آیینی و مذهبی که با باورهای چون اساطیر، نیایش اجداد، طلب باران ، باروری، تدفین، جادوگری و ...

با رنگ بر چهره، دیدن حرکات یا رقص با ابزار ابتدایی موسیقی شرکت می کرد. گاه برای ماندگار شدن بر بدن با ابزار ساده رنگ ها سراسر بدن خالکوبی یا نقش هایی بر پوست چهره و بدن حک می کرد. هویت تئاتر و بازیگر از این مراسم شکل می گیرد.

در طول تاریخ ، بازیگر جهت نقش آفرینی از گریم و ماسک استفاده کرده است. عمل گریم بر چهره بازیگر استتار کردن هویت اصلی بازیگر است. فون رنگی است، که برای گریم تئاتر، فیلم و تلویزیون بر چهره، گردن و دستهای بازیگر زده می شود، در عکاسی پرتره نیز فون برای چهره مورد استفاده است.

فون ۲ نوع است:

(۱) فون خشک (Paint cake)

(۲) فون چرب (Paint Stick)

مهمترین عارضه این ترکیبات بروز، Allergic Contact Dermatitis (درماتیت تماسی آلرژیک) است. بعضی افراد نسبت به یک ماده خاص یا مواد موثر این محصولات حساس هستند، این افراد هر زمانی که در تماس با این ماده موثره قرار گیرند، واکنش نشان می دهند، اگر چه ممکن است چندین روز طول بکشد تا علائم ظاهر شود، علائم به شکل قرمزی، تورم، خارش و در موارد شدید تاولهای حاوی مایع است.

فونها از مواد پوششی جذب شونده، چسبنده، نگهدارنده، عطر و رنگ ساخته می شود. عطر ها بیشتر از سایر ترکیبات باعث Allergic Contact Dermatitis می شوند. عطرهایی با حساسیت زایی کمتر برای کمتر کردن این مشکل ایجاد شده اند. در افرادی که نسبت به عطر ها واکنش آلرژیک بروز

می کند باید محصولی با عنوان Fragrance Free (بدون ماده معطر) استفاده شود، که فاکتوری جهت ایجاد بوی خوب در آن بکار نرفته است. نگهدارنده ها در مواد آرایشی و محصولات مراقبت پوست دومین دلیل رایج مشکلات پوستی هستند. نگهدارنده ها از رشد قارچ و باکتریها، که باعث عفونت پوستی می شود جلوگیری می کند و محصولات را از اکسیژن و تخریبهای نوری محافظت می کند. مواد آرایشی حاوی آب باید دارای بعضی از انواع نگهدارنده ها باشند.

مصرف کنندگانی که به یک نوع ماده نگهدارنده واکنش نشان می دهند، به بقیه حساسیت ندارند. ترکیبات آرایشی صورت بسیار مهم است زیرا آنها در تماس مستقیم با پوست برای مدت طولانی می باشد. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیر حساسیت زا، ضد آکنه و غیر کومدون زا باشد که محصول را کمتر حساسیت زا کند. محصول نباید منافذ را ببوشاند و باعث آکنه شود.

مواد آرایشی چشم نیز که در گریم به کار می رود با توجه به اینکه پلک حساس ترین قسمت پوست بدن است باید با دقت زیادی انتخاب شود. مواد آرایشی چشم شامل سایه چشم، خط چشم و ریمل هستند.

سایه چشم کمتر مخرب است. مواد آرایشی حاوی آب راحت تر پاک می شوند. شستشو و مالش جدی چشم جهت پاک کردن چشم لازم است که ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی زا و مخرب می توانند با تماس چشم با انگشت به چشم وارد شوند. مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است هر ۳ تا ۴ ماه تعویض گردد، زیرا که امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد.

مواد آرایشی لب شامل رژ لب و بوم لب می باشند. آنها لبهای ترک خورده و خشک را مرطوب می کنند و از آفتاب محافظت می کنند. بعضی از

منبع : پزشک آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=357919>



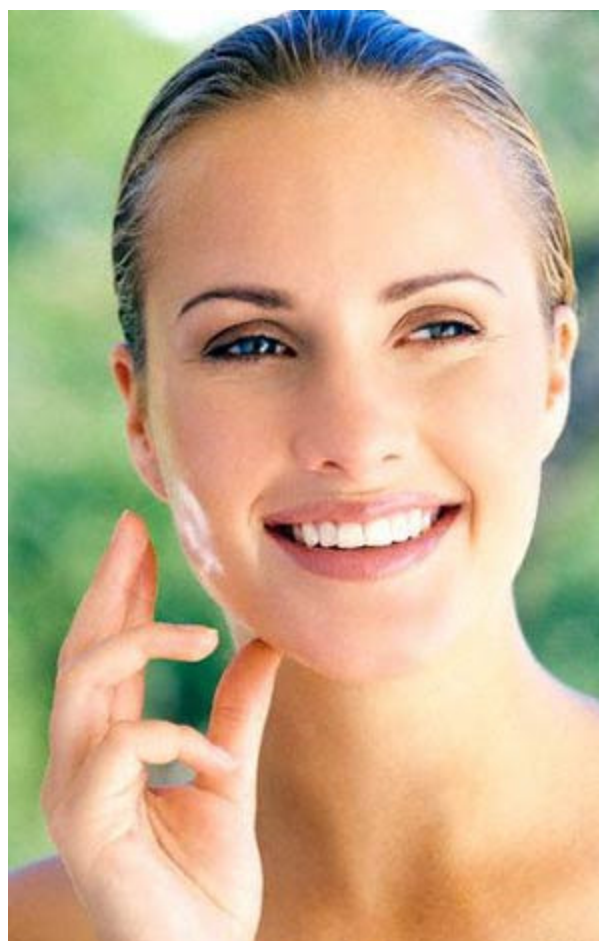
پیلینگ با اسید میوه

یکی از کارهایی که در زمینه زیبایی پوست به ویژه پوست صورت انجام می‌گیرد، لایه برداری یا پیلینگ است. دانشمندان دانشگاه سنت‌لویی در ایالت میسوری آمریکا به تازگی دریافتند که لایه برداری با اسید میوه نوع آلفا و بتا هیدروکسی اسید، نتیجه مشابهی دارد. این خبر خوبی برای کسانی است که هم حساس‌اند و هم پیگیر مسایل مراقبت‌های زیبایی‌اند. درباره این خبر مطالب دیگری هم وجود دارد که می‌خوانید.

پیلینگ یا لایه برداری روش درمانی برای حذف سلول‌های مرده سطح پوست و کاهش منافذ، لکه‌های سطحی، چین و چروک ظریف، جوش‌های فعال، آثار جوش‌های صورت و هموارتر کردن پوست صورت، گردن و دست‌ها است...

پیلینگ شیمیایی با اسیدهای میوه

از قدیم‌الایام، بشر برای طراوت بخشیدن و جوان‌سازی پوست از عصاره میوه‌ها و گیاهان گوناگون استفاده کرده و در حال حاضر، استعمال اسیدهای میوه مانند سیب، لیمو و اسید حاصل از نیشکر با عنوان آلفا هیدروکسی اسید به عنوان لایه بردار و ترمیم‌کننده و شفاف‌کننده سطح پوست مرسوم شده است. این فرآورده‌ها با غلظت‌های ?? تا ۷۰ درصد از سوی پزشک در جلسات مکرر به فواصل سه تا چهار هفته مورد استفاده قرار می‌گیرد و نتایج مطلوبی دارد، به علت پوسته‌ریزی سطح پوست و ایجاد زخم سطحی مراقبت از نظر آلودگی‌ها و آفتاب تا ۱۰ روز پس از پیلینگ ضروری



است.

▪ پیلینگ فیزیکی

در این روش از دستگاهی به نام میکرودرم ابریژن استفاده می‌شود که لایه برداری ظریف و سطحی انجام می‌دهد. در این روش، پودر نرم کریستال اکسید آلومینیوم در سطح پوست پخش شده و به وسیله دستگاه با مالش و مکش موجب پاک‌سازی سطح پوست می‌شود. به این وسیله، کک و مک، منافذ پوست، لکه‌های سطحی، چین و چروک‌های سطحی، اسکارهای ناشی از آفتاب، جوش جوانی، آبله‌مرغان و سالک و جراحی تا حدودی حذف می‌شود. این روش نیاز به تکرار دارد (به طور معمول، چهار تا پنج بار به فاصله یک هفته) روش عمیق‌تر و موثرتر پیلینگ فیزیکی با

لیزر انجام می‌شود.

لایه‌برداری با اسیدهای میوه نوع آلفا و بتاهیدروکسی اسید برای رفع چین و چروک‌های بسیار ظریف پوست و جوش‌های آکنه یا جای آنها تفاوتی با هم ندارند و تاثیر متوسطی دارند. البته بتا هیدروکسی اسید عوارض کمتری دارد و تاثیر آن بر پوست، بیشتر باقی می‌ماند اما هر دو نوع به‌طور مشابهی موجب کاهش ضایعات ناشی از آکنه می‌شود.

آکنه و اسیدهای میوه

آکنه صورت در میان ۸۵ درصد از افراد ۱۲ تا ۲۴ ساله بسیار شایع است. این خبر برای میلیون‌ها فرد جوانی که به آکنه مبتلا هستند، مسرت‌بخش است. آنها باید با مشورت با پزشک خود از فرآورده‌های متنوعی حاوی آلفا و بتاهیدروکسی اسید استفاده کنند.

آلفاهیدروکسی اسید که گلاکولیک اسید و بتاهیدروکسی اسید که سالیسیلیک اسید نامیده می‌شود، اغلب برای لایه‌برداری ملایم استفاده می‌شود و پزشکان برای رفع خطوط ریز و چروک‌های ظریف و لک‌های ناشی از جوش و برخورد نور آفتاب از این مواد استفاده می‌کنند. این مواد شیمیایی، لایه بسیار ظریفی از پوست را برمی‌دارد و همین موضوع موجب تولید پوستی جدید، ظریف و صاف می‌شود.

هر دو نوع اسید میوه از مواد ارگانیک یا آلی به دست می‌آید. اسید آلفا یا گلاکولیک از عصاره نیشکر، عصاره گوجه‌فرنگی و شیر ترشیده و اسید بتا یا سالیسیلیک از سالیسین که از عناصر فعال در آسپیرین و درخت بید است، به دست می‌آید.

• نتایج یک تحقیق

در تحقیقی، ۲۰ بیمار مبتلا به ضایعات آکنه‌ای متوسط تا شدید با میانگین سنی ۲۴ که ۱۲ نفرشان زن بودند، بررسی شدند و برای آنان لایه‌برداری انجام گرفت. هرکدام از بیماران به مدت شش هفته و هفته‌ای یک بار تحت عمل لایه‌برداری قرار گرفتند و یکی دو ماه پس از آخرین درمان مورد ارزیابی و معاینه برای بررسی نتیجه درمان قرار گرفتند. برای هر فرد، روی یک نیمه صورت، اسید آلفا و روی نیمه دیگر اسید بتا کار می‌شد تا نتیجه و اثر آن بهتر مقایسه شود. در این مطالعه مشخص شد که لایه‌برداری شیمیایی در مدت دو هفته پس از درمان اول، موجب کاهش چشم‌گیری در ضایعات آکنه‌ای شد و یک ماه پس از آن، ۸۱ درصد از بیماران در طرفی که از اسید بتا استفاده شد و ۷۵ درصد از بیماران در طرفی که از اسید آلفا استفاده شده بود، در رفع ضایعات، بهبود قابل قبولی در زمینه جوش‌های آکنه و لک ناشی از آن نشان دادند. در طرفی که از آلفاهیدروکسی اسید استفاده شده بود، ضایعات اضافی به صورت عوارض ناشی از درمان به وجود آمد که از نظر بالینی مهم نبود.

مهم‌ترین عارضه جانبی استفاده از هر دو نوع لایه‌برداری که پس از مدتی هم از بین می‌رفت، قرمزی و پوسته‌ریزی بود که در هنگام استفاده از آلفاهیدروکسی اسید بیشتر بود. دانشمندان به این نتیجه رسیدند که استفاده از هر دو نوع اسیدهای میوه که برای پیلینگ یا لایه‌برداری به کار می‌رود، از اهمیت به سزایی برخوردار است و تاثیر مشابهی دارد. بهتر است با مشورت با پزشکان مجرب در امر درمان و رفع ضایعات پوستی به رفع چین و چروک و جای جوش آکنه اقدام کرد. چون پزشکان با تجربه اغلب طرح درمانی می‌ریزند و براساس آن، در بخشی از کار با استفاده از لایه‌برداری که انواع و اقسامی دارد و بر اساس نوع پوست تصمیم‌گیری می‌شود، به درمان فرد مبتلا به این‌گونه ضایعات می‌پردازند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=101872>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پیلینگ لیزری چیست؟

جراحی پوست در سالهای اخیر پیشرفتهای بسیاری پیدا کرده که این بدلیل



پیشرفت تکنولوژی و کاربرد آن در پزشکی می باشد . هر چند نزدیک به ۴ دهه است که لیزر استفاده می شود ولی تنها چند سال است که بطور گسترده در بازسازی و جوانتر کردن چهره به کار می رود. عبور لیزر بطور دقیق باعث برداشته شدن لایه به لایه بافت می گردد . با اولین عبور لایه سطحی یا اپیدرم برداشته می شود و زمانی که به لایه عمیقی پوست یا به درم برسد با عبور در هر لایه تغییر رنگ پوست را داریم . در زمان انجام لیزر با ورود لیزر به داخل درم پاپیلر باعث ایجاد رنگ صورتی می شود ، رسیدن به قسمت عمیق تر درم پاپیلری ایجاد رنگ خاکستری می کند . موقعی که برداشتن لایه های پوست به درم رتیکولر می رسد بافت زرد رنگ



می شود . بایستی توجه داشت که نفوذ عمقی تر باعث از بین بردن ساختمان ضامم پوست و خطر ایجاد اسکار با جوشگاه در ناحیه درمان شده می شود.

بدلایل مختلف جراحی بازسازی پوست انجام می شود منجمله از بین بردن چین و چروک ، آسیب پوست در اثر آفتاب یا اسکارهای پوست ناشی از جوش و غرور جوانی ، آبله مرغان یا اسکارهای ناشی از اعمال جراحی که بیشتر توسط لیزر کربن دی اکسید و لیزر اربیوم انجام می شود . با پیلینگ لیزری توسط لیزر CO₂ اولتراپالس بازسازی رشته های آسیب دیده کلاژن و افزایش کلاژن در پوست جدید به وجود آمده و با از بین رفتن چین و چروک فرد جراحی شده ۵ تا ۱۰ سال جوانتر از سن واقعی اش به نظر می رسد در حقیقت ترکیب اثر برداشتن پوست و تحریک کلاژن باعث صافی پوست پس از عمل می شود و در صورت مراقبت صحیح از پوست و قرار نگرفتن در معرض آفتاب آثار سودمند این عمل تا سالیان سال باقی می ماند .

• علل اصلی ایجاد کننده چین و چروکهای صورت کدامند؟

بیشتر چروکهای صورت در اثر آسیب نور آفتاب هستند و اثر عوامل داخلی و افزایش سن در درجه بعد قرار دارد . اشعه اولترا ویوله و نور آفتاب باعث افزایش ضخامت پوست و تخریب الیاف الاستین پوست می شود بیماران با پوست روشن آسیب آفتاب را بیشتر نشان می دهند . مناطقی که بیشتر توسط آفتاب آسیب می بیند .

اطراف چشم و اطراف دهان هستند اگر چه سیگار چروک صورت و بخصوص چروک اطراف دهان را بیشتر می کند ولی مکانیسم آن به دلیل کاهش آب میان بافتی و افزایش حساسیت به رادیکالهای آزاد هست .

به طور کلی می توان چروک های صورت را به دو دسته تقسیم کرد .

یک دسته چروک هایی که در اثر حرکات ماهیچه های صورت و تکرار آنها به وجود می آید مثلا اخم کردن زیاد باعث ایجاد خط ابرو یا خط اخم می شود . دسته دوم چروک های ایجاد شده در اثر نور آفتاب که بیشتر اطراف دهان و چشم را گرفتار می کند.

چروک های همراه حرکت صورت :

- چروک پیشانی
- چروک خط وسط ابرو
- چروک خط اتصال کنار بینی و دهان
- چروک بدون ارتباط با حرکت پوست صورت یا چروک های آفتابی
- چروک اطراف دهان
- چروک اطراف چشم
- چروک چانه

چروک های ایجاد شده در دسته دوم با چروکهای آفتابی به لیزر CO₂ اولتراپالس خوب جواب می دهند و می توان گفت که اولین انتخاب برای پلینگ لیزری توسط لیزر چروکهای اطراف چشم و اطراف دهان می باشند.

چروکهای ناشی از افزایش حرکات عضلات صورت دسته اول از نظر پاسخ به لیزر در درجه بعد قرار دارند . اگر چه بهبودی کلینیکی در از بین بردن

چروک به طور کلی بین ۵۰ تا ۸۰٪ می باشد ولی در گروه اخیر بایستی در صورت لزوم روشهای دیگر از بین بردن چین و چروک صورت همراه لیزر تراپی بکار برده شود هر چند که بیشتر بیماران تمایل به انجام و روشهای محافظه کارانه در ارتباط با پوست صورت دارند ولی گاه لازم می شود که قبل از عمل لیزر لیفتینگ پوست و یا بلغاروپلاستی انجام پذیرد.

در بیماران با آسیب آفتاب که دارای چروک صورت می باشند بدون شک ضایعات دیگر پوستی مانند کراتوز سبورئیک ۳ کراتوز آفتابی ۴ یا لنیتگوی ۵ آفتابی دیده می شود که همزمان با چروک صورت با لیزر درمان می شوند اگر چه درمان انتخابی بررسی لنتیگوهای ایزوله لیزرهای نوع پیگمانی صورت می باشند.

• قبل از انجام عمل پیلینگ شیمیایی پزشک باید چه نکاتی را به بیمار تذکر دهد؟

پارامترهای مختلف که بایستی توسط پزشک قبل از عمل لیزر مورد نظر قرار گیرد عبارتند از :

▪ نوع پوست بیمار

▪ مناطق پوستی مورد درمان

▪ درمانهای قبلی انجام شده

▪ تمایل پوست بیمار به ایجاد جوشگاه و گوشت اضافه

▪ سابقه تب خال

▪ سابقه بیماری کلاژن و ایمونولوژیک

▪ انتظارات بیمار از عمل لیزر

علاوه بر موارد فوق بایستی حتما عکس بیمار قبل از عمل گرفته شود زیرا اغلب بیماران پس از عمل لیزر وضعیت قبل از عمل را فراموش می کنند و همچنین بایستی بیمارانی که انتظار بالاتر از واقع لیزر بازسازی پوست دارند مورد عمل قرار نگیرند.

در سه دسته بیمار نبایستی از لیزر CO₂ استفاده کرده و بهتر است علیرغم کاهش اثر از لیزر اربیوم یاگ استفاده نمود:

افرادى به دلیل شغل خود امکان طى دوره بهبودى طولانى پس از لیزر را ندارند .

افرادى که امکان ماندن مدت زمان لازم در منزل را ندارند

افرادى که مسائل منفى موقتى و فوری پس از عمل را نمى توانند تحمل کنند .

بیشتر بیماران در کلینیک قبل از عمل لیزر سوالاتی در مورد طول مدت عمل ظاهر پوست بلافاصله پس از عمل و مدت زمان بهبودی و مراقبتهای پس از عمل دارند که بایستی کلیه این اطلاعات توسط بروشورهای ساده و قابل فهم همراه توضیحات لازم توسط دستیار و پرستار مربوطه به بیمار داده شود.

• مدت زمان انجام عمل پیلینگ لیزری و ترمیم پس از عمل چقدر است ؟

با وجود دستگاههای جدید لیزر اولتراپالسی اسکن دار معمولا طول مدت عمل لیزر پوست کمتر از یکساعت طول می کشد . بلافاصله پس از عمل پوست برافروخته و به رنگ صورتی پر رنگ یا قرمز در می آید و بیمار احساس سوختگی یا خارش می کند که در روش تکنیک باز از پماد وازلین و یا پماد ترکیبی روی پوست استفاده می شود که بستگی به نوع بیمار ، پزشک می تواند از روش پانسمان بستر با گاز نیمه تراوا استفاده نماید.

برای ۲ تا ۵ روز پس از عمل بیمار دارای ترشحات روشن یا کمی زرد رنگ است . تورم صورت بین روز ۲ تا چهارم طبیعی است و بین روزهای ۷ تا ۱۰ بیمار پوست قرمز و صورتی دارد که به تدریج به سمت طبیعی شدن پیش می رود و در حدود هفته سوم پس از عمل از بین می رود.

در روش باز معمولا در ۲۴ ساعت اول با استفاده از کمپرس سرم سرد بایستی ترشحات شسته و پس از ۲۴ ساعت از محلول آب و سرکه برای تمیز کردن صورت استفاده می شود در روش پانسمان بسته روز دوم یا سوم پانسمان عوض شده و همزمان بایستی بیمار آنتی بیوتیک و داروی ضد ویروس مصرف نماید.

در چند روز اول بایستی سر بیمار هنگام خواب بالا باشد تا از تورم صورت جلوگیری شود معمولا بیمار بایستی یک هفته دو هفته شش هفته و ۶ ماه پس از عمل توسط پزشک ویزیت شود و پس از روز ۱۵ بایستی کرمهای تجویز شده توسط پزشک با دقت استفاده شود . حداقل تا ۲ هفته پس از لیزر بیمار نبایستی در معرض آفتاب قرار گیرد و پس از آن بیمار بایستی از ضد آفتاب ، کلاه لبه دار ، نقاب یا عینک آفتابی استفاده نموده و مراقبت های لازم تا ۳ ماه انجام گیرد.

• آیا پس از انجام عمل پیلینگ لیزری نیاز به تکرار درمان وجود دارد؟

بسته به نوع ضایعه و چین و چروک ممکن است در بعضی بیماران تکرار درمان نیاز باشد. جدیداً تحقیق روی نتایج لیزرهای جدید که بدون عمل سایش پوست و بدون ایجاد زخم روی پوست بر روی چروک صورت موثر هستند انجام شده که بر روی مدل های حیوانی موثر بوده است ولی هنوز مدارک و شواهد برای قضاوت در مورد نتایج و عملکرد آن در مقایسه با پیلینگ لیزری CO₂ و اربیوم باگ ناکافی است .

منبع : گیگاپارس

<http://vista.ir/?view=article&id=335077>



تابستان، فصل کک و مک

اسم کک و مک که می آید، چهره یک پسر بچه یا دختر بچه با موهای قرمز و صورتی پر از لکه های قهوه ای در ذهن خیلی ها نقش می بندد، به خصوص که تابستان را هم فصل کک و مک می دانند، در این فصل کسانی که صورت شان کک و مک دارد باید بیشتر مراقب خودشان باشند چون تابش نور خورشید ممکن است این لکه ها را روی صورت شان زیاد کند بنابراین ممکن است اگر یک روز در زیر نور خورشید قرار بگیرید، به جای اینکه برنزه شوید، سر و کله کک و مک های بیشتری روی سر و صورت شما پیدا شود. جالب است بدانید که محققان معتقدند در برخی از گیاهان مانند تمشک، گریپ فروت، چای سبز، اکالیپتوس و گردو ترکیبات پلی فنول طبیعی وجود



دارد که موجب از بین رفتن کک و مک های پوستی ناشی از نور آفتاب می شود.

دکتر عنایت الله سلیمی، داروساز می گوید: «این گیاهان حاوی ترکیبات هیدروکینون هستند. این ترکیبات می توانند از تشکیل ملانین جلوگیری کنند و به طور معمول سه تا چهار هفته پس از مصرف آثار مطلوب خود را نشان می دهند.» وی می افزاید: «این نوع ترکیبات شامل مواد روشن کننده پوستی هستند که اغلب در برگ گیاهانی مانند گلابی یافت می شود. گاهی این ترکیبات شامل ویتامین C و مشتقات ویتامین C هستند که به مهار تولید ملاتونین و روشن شدن پوست منجر می شوند.» این داروساز با اشاره به اینکه این ترکیبات روی لکه های پوستی ناشی از اشعه ماورای بنفش نوع B بیشتر اثر دارند، می گوید: «در کنار این ترکیبات ممکن است از ترکیبات گیاهی (ضد لک یا روشن کننده) چه به صورت ترکیبی و چه به صورت مجزا استفاده شود.»

• شناسنامه بیماری

اگر کک و مک می زنید حتما می دانید که این لکه ها بسیار کوچک و در حدود یک تا سه میلی متر هستند. شکل شان هم بیشتر گرد یا بیضی است. رنگ کک و مک ها اغلب قهوه ای روشن یا تیره است. کک و مک ها در مناطقی از پوست شما دیده می شوند که بیشتر در برابر نور خورشید قرار می گیرند بنابراین باید منتظر رویت آنها در صورت، پشت دست ها، ساعد، گردن و سینه باشید. کک و مک ها بیشتر در سنین نوجوانی و کودکی سر و کله شان روی پوست دیده می شود، به خصوص اگر پوست سفید و موهای قرمزی داشته باشید.

• بهار و تابستان؛ فصل کک و مک

فصل بهار و به ویژه تابستان فصل کک و م

جالب است بدانید که محققان معتقدند در برخی از گیاهان مانند تمشک، گریپ فروت، چای سبز، اکالیپتوس و گردو ترکیبات پلی فنول طبیعی وجود دارد که موجب از بین رفتن کک و مک های پوستی ناشی از نور آفتاب می شود.

دکتر عنایت الله سلیمی، داروساز می گوید: «این گیاهان حاوی ترکیبات هیدروکینون هستند. این ترکیبات می توانند از تشکیل ملانین جلوگیری کنند و به طور معمول سه تا چهار هفته پس از مصرف آثار مطلوب خود را نشان می دهند.» وی می افزاید: «این نوع ترکیبات شامل مواد روشن کننده پوستی هستند که اغلب در برگ گیاهانی مانند گلابی یافت می شود. گاهی این ترکیبات شامل ویتامین C و مشتقات ویتامین C هستند که به مهار تولید ملاتونین و روشن شدن پوست منجر می شوند.» این داروساز با اشاره به اینکه این ترکیبات روی لکه های پوستی ناشی از اشعه ماورای بنفش نوع B بیشتر اثر دارند، می گوید: «در کنار این ترکیبات ممکن است از ترکیبات گیاهی (ضد لک یا روشن کننده) چه به صورت ترکیبی و چه به صورت مجزا استفاده شود.»

کک است در این دو فصل، کک و مک ها روی پوست پیدا می شوند و یا اگر کک و مک دارید، پررنگ تر می شوند ولی در ماه های فصل زمستان یا از بین می روند و یا رنگ آنها روشن تر می شود. علتش هم این است که سلول های رنگدانه ساز پوست وقتی در مقابل نور خورشید قرار گیرند، رنگدانه بیشتری می سازند و این لکه ها را پررنگ تر می کنند و یا اگر کک و مک نداشته باشید، پوستتان پس از مدتی در برابر نور خورشید قرار گرفتن، لکه های قهوه ای کوچکی پیدا خواهد کرد.

• اثری که به شما می رسد

می گویند اگر یکی از دوقلوهای همسان، پوستش دارای کک و مک باشد، دیگری هم این لکه ها را روی پوستش خواهد داشت. در حقیقت دوقلوهای همسان از لحاظ تعداد این لکه ها شباهت کاملی با یکدیگر دارند. بنابراین کک و مک زدن جنبه ارثی هم دارد ولی شرایط محیطی یعنی تابش نور خورشید هم در بروز آن بی تاثیر نیست.

پرتوهای نور خورشید تولید ملانین را در پوست تحریک کرده و به این روش پوست خود را با آب و هوای گرم تطبیق می دهد. بنابراین اگر شما به صورت ژنتیکی، استعداد کک و مک زدن را داشته باشید و مراقب خودتان نیز نباشید و در این فصل بدون پوشش های مناسب در مقابل نور خورشید قرار بگیرید باید منتظر بروز کک و مک ها روی پوستتان باشید به همین سادگی.

• کک و مک ها رنگ می بازند

اگر شما هم کک و مک می زنید، به شما راه هایی را یاد خواهیم داد که از زیاد شدن این لکه ها در فصل گرم سال روی پوستتان جلوگیری کنید.

▪ چتر و کلاه: در مقابل نور خورشید از پوشش های مناسب مانند کلاه لبه دار، لباس های آستین بلند و چتر استفاده کنید.

▪ کرم ضد آفتاب: پیش از خارج شدن از منزل، حتما روی پوست صورت، بدن و دست هایتان را با کرم ضد آفتاب با SPF دست کم ۳۰ بپوشانید. به طور کلی کمتر قرار گرفتن در نور خورشید، از تشدید آنها پیشگیری می کند.

▪ کرم رنگ بر، پیلینگ و لیزر: کک و مک ها اغلب نیازی به درمان ندارند ولی اگر خیلی اصرار دارید که از شرشان خلاص شوید می توانید با راهنمایی متخصص پوست از کرم رنگ بر، پیلینگ و لیزر استفاده کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=117420>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاتو ؛ درمانگری یا ویرانگری

"تاتو کردن (Tattooing)" اگر چه به ظاهر بحثی نو و برای عده ای سرگرمی جدید محسوب می شود، اما ریشه در سال های بسیار دور داشته و نمی توان آن را موجی نو در قرن حاضر خواند.

سابقه تاتو به ۶ هزار سال پیش در مصر باستان بازمی گردد. زنان و گاه مردان طبقه اشراف مصر برای تزیین خود، تاتو کرده و آن را افتخاری برای خویش می دانستند. کشف جسد مرد تاتو شده مربوط به ۴ هزار سال پیش در "اتریش" نشان دهنده اطلاع اروپاییان از تاتو است.

در ایران نیز "تاتو" با نام "خالکوبی" سابقه ای طولانی دارد. پنجاه سال



پیش تاتو در طبقه ای خاص رواج یافت و بزرگی تصویر انتخاب شده، افتخاری برای او محسوب می شد.

پس از گذر از آن سال ها اکنون می توان از منظری دیگر به تاتو نگریست و آن را راهی برای درمان "نقایص" مختلف چهره دانست.

دکتر زهرا حلاجی استاد دانشگاه و متخصص پوست و مو درباره انواع تاتو می گوید:

"تاتو انواع مختلف و کاربردهای متنوعی دارد. می توان از یک منظر آن را تنها روشی برای تزیین، نشان دادن وابستگی شخص به گروه یا عقیده ای خاص، تنوع طلبی، آرایش دائمی و... دانست؛ اما از منظری دیگر می توان آن را راهی برای پوشاندن و از بین بردن نقایص مختلف مانند نقایص مادرزادی یا اکتسابی دانست. اگر چه در ایران تاتو کردن، حتی از نگاه یک روش درمانی باز هم توسط پزشکان انجام نشده و یا بسیار به ندرت انجام می شود، اما نمی توان منکر فواید درمانی آن برای افراد نیازمند شد."

• تاتوی لب

تاتوی لب روشی درمانی برای رفع نقص افرادی است که به دلایل مادرزادی یا اکتسابی "خط لب" خویش را از دست داده اند. به طور مثال در افراد "لب شکری" پس از درمان نقص اصلی، می توان از تاتو کردن برای ترمیم "خط لب" بهره برد. علاوه بر این ممکن است فرد به دلیل تصادف، سوختگی، جراحات، عمل های جراحی و ... دچار نقص شود که می توان با استفاده از تاتو آن را برطرف ساخت.

• تاتوی ابرو

تاتوی ابرو نیز کاربردی درمانی برای افرادی که به دلایل مختلف ابروی خویش را از دست داده اند یا دچار نقص مادرزادی هستند، محسوب می شود و از بارزترین نمونه های آن می توان به بیمارانی اشاره کرد که بر اثر "شیمی درمانی" ابروی خود را از دست داده اند.

• تاتوی چشم

تاتوی چشم نیز برای رفع نقص هایی چون افتادگی چشم، افتادگی پلک، آسیب و جراحات و ... به کار می رود.

• آمار متقاضیان "تاتو"

آمار دقیقی از تعداد افراد خواهان تاتو در دست نیست، اما انواع مختلف تاتو شامل تاتو دکوراتیو، لب، ابرو و چشم در ایران نیز مانند سایر کشورها طرفداران فراوانی دارد. اما می توان به این نکته اشاره کرد که در ایران، تعداد افرادی که برای درمان، تاتو می کنند بیش از افرادی است که "تاتوی دکوراتیو" انجام می دهند. اغلب مراجعه کنندگان، زن هستند، چرا که زیبایی برای این قشر بیش از مردان و کودکان مطرح است.

تاتو با استفاده از سوزن مخصوص تاتو یا "سوزن الکتریکی" و تزریق جوهر رنگی در لایه میانی پوست انجام می شود.

استفاده از اشیای نوک تیز به جای سوزن الکتریکی و رنگ های غیر بهداشتی و نامناسب به جای رنگ های مرغوب، بسیار خطرناک بوده و مشکلات حادی برای شخص ایجاد می کند. در مراکزی که به طور علمی و بهداشتی تاتو می کنند، از سوزن الکتریکی و رنگ های استاندارد استفاده می شود.

• تاتو در ایران

تاتو در ایران مشابه روش های تاتو در جوامع غربی می باشد. سوزن الکتریکی، وسیله اصلی کار در تاتو کردن است. نوع رنگ مصرفی نیز بسیار مهم است. رنگ ها باید استاندارد، بهداشتی و سازگار با پوست بدن باشند. گاهی رنگ های گیاهی به جای رنگ های شیمیایی استفاده می شوند که اغلب باعث حساسیت پوستی و ناراحتی شخص می شود و حساسیت به رنگ های گیاهی بیش از رنگ های شیمیایی گزارش شده است.

در انواع تاتوی درمانی اغلب از تک رنگ مشکی، آبی تیره یا قهوه ای استفاده می کنند، اما در "تاتوی دکوراتیو" به دلیل تزئینی بودن از رنگ های مختلف برای رنگ آمیزی طرح بهره می برند.

رنگ های مورد استفاده و منابع تولیدی این رنگ ها عبارتند از: رنگ سیاه یا آبی تیره از کربن، قرمز از رنگ های گیاهی یا حیوه، آبی روشن از آلومینات کبالت، سبز از اکسید حیوه یا کروم، زرد از سولفید کادمیوم و رنگ قهوه ای از اکسید آهن یا گل اخی.

در ایران نیز از رنگ هایی که از همین منابع به دست می آیند استفاده می شود، اما متأسفانه در ایران نظارت یا استاندارد خاصی برای نوع رنگ مصرفی و اطمینان از کیفیت آن وجود ندارد و همین امر، فرصتی برای سودجویان بوده و مشکلات حادی برای تاتو شوندها ایجاد می کند.

با وجودی که قوانینی برای استفاده از رنگ شامل نوع رنگ، منابع استخراج رنگ، میزان استفاده از انواع رنگ ها و ... در جوامع اروپایی وجود دارد و قوانینی هر چند اندک توسط FDA وضع شده است، اما به عقیده بسیاری از پزشکان هنوز هم نواقصی در آن دیده می شود.

به دلیل استفاده از سوزن در تاتو و ارتباط نزدیک آن با پوست بدن، احتمال بروز هر گونه بیماری، از راه زخم ایجاد شده توسط این سوزن امکان پذیر است. اگر چه تورم، التهاب و خارش در محل تا چند روز و تا هفته ها عادی است، اما گاه این علائم، هر چند خفیف، مقدمه ای برای بروز بیماری های حاد و خطرناک است.

در ایران تاتو کردن به درستی شناخته نشده و تنها به جنبه تزئینی آن توجه می کنند و آن را مطرود می دانند. از این رو پزشکان به هیچ وجه این کار را انجام نداده و یا اگر هم انجام می دهند، خیلی کم است. از این رو فقط مراکز زیبایی، سالن های آرایش و... پاسخگوی نیاز افراد مختلف، حتی بیماران هستند که متأسفانه اطمینانی به سلامت، بهداشت، تبحر و... این افراد نیز وجود ندارد. اگر ما نیز به "تاتو کردن" به عنوان روشی برای درمان نقص بیماران نیازمند بنگریم، شاید به موفقیت هایی دست یافته و نیاز بسیاری از نیازمندان واقعی را با روشی علمی- بهداشتی برآورده سازیم.

اگر مراکز درمانی و پزشکان وارد عمل شوند، نتایج حاصل از آن برای درمان بیماران در ایران بسیار موفقیت آمیز تر از جوامع غربی خواهد بود، چرا که بیماری هایی چون ایدز، سیفلیس و... در جامعه ما کمتر از جوامع غربی است.

منبع : خبرگزاری فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=366794>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاتو آری یا خیر!!!

اگر شما هم جزء آن دسته افرادی باشید که خیلی به زیبایی خود اهمیت می دهند، ممکن است غافل از عوارض آن، اقدام به تاتوی ابرو، تزریق برای بین بردن چین و چروک های صورت و ... کرده باشید. ناگفته نماند که "تاتو" این روزها، روی صورت خیلی از زنان جایگزین ابروی طبیعی شده است، در حالی که عوارض خطرناکی چون سل، جذام، سیفلیس، ایدز، هپاتیت نوع B و C دارد. البته این تنها عوارض عفونی این کار است. تاتو دارای عوارض حساسیتی چون اگزما، تورم و خارش مکرر، ایجاد "کلوئید" و بافت اضافه در ناحیه تزریق نیز هست که در این صورت، بیمار باید تا آخر عمر از پماد یا



کورتون‌های تزریقی استفاده کند. دکتر "حمیده مروج" متخصص پوست و استادیار دانشگاه شهید بهشتی، در این باره می‌گوید: با انجام تاتو ممکن است سلول‌های اطراف محل تزریق ملتهب و به صورت دانه‌های تسبیح برجسته و بنفش شوند.



تک‌برداری از این ضایعه (برای تشخیص) موجب ایجاد خط بخیه روی ابروی فرد شده و در چهره، شکل بسیار ناخوشایندی ایجاد می‌کند. وی درباره

مواد تشکیل‌دهنده تاتو می‌گوید: تاتو در واقع تزریق مواد رنگی به پوست است که این مواد ممکن است جیوه، کربن، آهن، آلومینیوم و یا روی باشند. پوست از بیرون از سه لایه (اپیدرم)، (درم) و "چربی زیر جلد" تشکیل شده و "شاخی" خارجی‌ترین لایه اپیدرم است که دائماً تجدید و لایه جدیدی جایگزین آن می‌شود. موادی چون حنا و رنگ مو نیز در واقع به این لایه رنگ می‌دهند، به همین دلیل پس از چند هفته کاملاً از بین می‌روند. وی می‌افزاید: درم لایه ماندگار پوست است. اگر مواد تاتو به این لایه تزریق شود برای همیشه باقی می‌ماند، ولی در صورتی که در لایه شاخی و لایه‌های سطحی اپیدرم تزریق شود، کمرنگ شده و به تدریج از بین می‌رود. وی یکی دیگر از عوارض تاتو را حساسیت پوست به مواد رنگی استفاده شده در آن، عنوان می‌کند و می‌گوید: اگر این مواد از رنگ قرمز (ترکیبات جیوه) یا رنگ زرد تشکیل شده باشد، وقتی فرد در معرض نور آفتاب قرار گیرد، دچار حساسیت می‌شود. همچنین اگر در تاتو مواد دارای رنگ‌های مشابه پوست مثل آلومینیوم و روی به کار رفته باشد، ممکن است در ناحیه تزریق برجستگی به شکل دانه‌های تسبیح ایجاد کند. دکتر "مروج" درباره امکان برداشتن تاتو پس از تزریق می‌گوید: می‌توان تاتو را جراحی کرد و برداشت، اما جای آن باقی می‌ماند. اگر تاتو از ماده کربن تشکیل شده باشد، می‌توان آن را به وسیله لیزر Q-Switch برداشت. ولی در صورتی که دارای مواد رنگی، به خصوص قرمز، قهوه‌ای و زرد باشد، به علت ترکیبات آهنی که در این مواد وجود دارد امکان برداشتن آنها وجود ندارد و بعد از استفاده از لیزر، ناحیه تزریق برای همیشه تیره باقی می‌ماند. از سوی دیگر، متأسفانه خیلی از خانم‌ها وقتی از تاتویشان راضی نیستند، برای پاک کردن آن از تاتوی سفید استفاده می‌کنند و با این کار به جای زیباتر شدن، شکل ضایعه ناخوشایندتر جلوه می‌کند. وی با بیان اینکه تاتو معمولاً در مؤسسات زیبایی و آرایشگاه‌ها انجام می‌شود، می‌گوید: البته پزشکانی هم هستند که این کار را انجام می‌دهند، اما به خاطر عوارضی که دارد از سوی نظام پزشکی و انجمن پوست تأیید شده نیست. وی می‌افزاید: ما کاشت مو را در ناحیه ابرو تنها در مورد کسانی که در اثر سوختگی یا زخم، ابرویشان را از دست داده‌اند، به کار می‌بریم که از نظر ظاهری زیبایی ندارد، دکتر مروج اضافه کرد: عوارض تاتو و حساسیت افراد به این مواد به هیچ عنوان، از قبیل قابل پیش‌بینی نیست، توصیه ما این است که افراد این کار را انجام ندهند، زیرا این زیبایی ارزش لطامت جبران‌ناپذیر آن را ندارد.

منبع: اینترنت

حمید صدیقی

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=83816>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاتو دشمن زنان زیبا

برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.

تاتو همان خال کوبی است که در قدیم انجام می شده است، با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و اژدها برای اثبات پهلوانی استفاده می شد و امروزه صرفاً جهت آرایش، خط باریکی روی پلک چشم ، داخل ابرو یا دور لب تاتو می شود .

برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.

تحقیقات اخیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی در ایران نشان می دهد که یکی از بیماری های شایع عفونی و مسری در کشور ما هپاتیت است . اغلب اوقات هپاتیت نوع C و گاهی نیز هپاتیت نوع B به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به نارسایی کبد و نیز سرطان این عضو حیاتی منجر شود



هر دو نوع این هپاتیت از طریق خون منتقل می شوند ، ولی تحقیقات گسترده نشان می دهد که تاتو می تواند یکی از روشهای انتقال هپاتیت به خصوص هپاتیت نوع C باشد.

همچنین کسانی که خال کوبی می کنند ۹ برابر بیشتر از سایر افراد، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C قرار دارند، در حالی که در افراد بدون خال کوبی این بیماری بسیار کمتر دیده می شود.

انجام خال کوبی در محلهای سنتی و آلوده ، اندازه و بزرگی خال کوبی ، همچنین استفاده از رنگهای سفید، زرد ، نارنجی ، قرمز، احتمال ابتلا فرد به این بیماری ها را افزایش می دهد.

سایر بیماری های عفونی مثل هپاتیت B ، سیفلیس، جذام و سل نیز می تواند از طریق خال کوبی یا تاتو منتقل شوند.

متأسفانه امروزه خال کوبی ظریف و تاتو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماری های خطرناک عفونی از این طریق بی اطلاع هستند.

در خصوص ایدز نیز ثابت شده است، ویروسی که موجب ابتلا به این بیماری می شود، از سه راه اصلی آمیزش جنسی ، انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده و مادر آلوده به بدن افراد سرایت می کند.

تحقیقات نهادهای علمی نشان داده است که به واسطه تماس سوزن با خون در عمل خال کوبی ، خطر ابتلای فرد به ایدز زیاد است و این دسته از افراد در مجموعه گروه های پرخطر قرار می گیرند.

پزشکان تاکید می کنند که حتی با رعایت نکات بهداشتی ، خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری های عفونی در کسانی که خال کوبی می کنند ، زیاد است و این ادعا که در تاتو از وسایل مخصوص استفاده می شود، به هیچ وجه یک ادعای منطقی و علمی نیست.

منبع : سایت اطلاع رسانی دکتر رحمت سخنی

<http://vista.ir/?view=article&id=286588>

تاتو و عوارض ناشی از آن

تاتو همان خال کوبی است که در قدیم انجام می شده است، با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و اژدها برای اثبات پهلوانی استفاده می شد و امروزه صرفاً جهت آرایش، خط باریکی روی پلک چشم ، داخل ابرو یا دور لب تاتو می شود .

برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.

تحقیقات اخیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی در ایران نشان می دهد که یکی از بیماری های شایع عفونی و مسری در کشور ما هپاتیت است . اغلب اوقات هپاتیت نوع C و گاهی نیز هپاتیت نوع B به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به نارسایی کبد و نیز سرطان این عضو حیاتی منجر شود .

هر دو نوع این هپاتیت از طریق خون منتقل می شوند ، ولی تحقیقات گسترده نشان می دهد که تاتو می تواند یکی از روشهای انتقال هپاتیت به خصوص هپاتیت نوع C باشد.

همچنین کسانی که خال کوبی می کنند ۹ برابر بیشتر از سایر افراد، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C قرار دارند، در حالی که در افراد بدون خال کوبی این بیماری بسیار کمتر دیده می شود.

انجام خال کوبی در محلهای سنتی و آلوده ، اندازه و بزرگی خال کوبی ، همچنین استفاده از رنگهای سفید، زرد ، نارنجی ، قرمز، احتمال ابتلا فرد به این بیماری ها را افزایش می دهد.

سایر بیماری های عفونی مثل هپاتیت B ، سیفلیس، جذام و سل نیز می تواند از طریق خال کوبی یا تاتو منتقل شوند.

متأسفانه امروزه خال کوبی ظریف و تاتو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماری های خطرناک عفونی از این طریق بی اطلاع هستند.

در خصوص ایدز نیز ثابت شده است، ویروسی که موجب ابتلا به این بیماری می شود، از سه راه اصلی آمیزش جنسی ، انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده و مادر آلوده به بدن افراد سرایت می کند.

تحقیقات نهادهای علمی نشان داده است که به واسطه تماس سوزن با خون در عمل خال کوبی ، خطر ابتلای فرد به ایدز زیاد است و این دسته از افراد در مجموعه گروه های پرخطر قرار می گیرند.

پزشکان تاکید می کنند که حتی با رعایت نکات بهداشتی ، خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری های عفونی در کسانی که خال کوبی می کنند ، زیاد است و این ادعا که در تاتو از وسایل مخصوص استفاده می شود، به هیچ وجه يك ادعای منطقی و علمی نیست.

منبع : تبیان



تأثیر ۷ میوه بر پوست صورت

این روزها تب استفاده از انواع ماسک‌های زیبایی در میان خانمها و حتی برخی آقایان به شدت افزایش یافته است اما جالب است بدانید که چون ماسک‌های صورت موجود در بازار مطابق با نیاز نوع پوست هر فرد ساخته نمی‌شوند ممکن است استفاده از آنها برای فرد زیان‌آور باشد بنابراین متخصصان پوست درباره عوارض استفاده از این ماسک‌ها در پوست‌های گوناگون هشدار می‌دهند....

دکتر حبیب انصارین، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید: «متخصصان پوست گاهی به صورت تجربی و گاه به روش علمی فرمولاسیون مناسب پوست فرد را تجویز می‌کنند اما فرمولاسیون ماسک‌های تجاری موجود در بازار ممکن است نه تنها برای پوست فرد مناسب نبوده بلکه آثار منفی به بار آورد.» وی در ادامه می‌افزاید: «برای مثال چنانچه پوست فردی خشک باشد و از دارویی حاوی



الکل استفاده کند پوستش تحریک شده و حساس‌تر می‌شود. بنابراین شما که پوستی شاداب و با طراوت می‌خواهید و در این راه تا به حال پول فراوانی خرج کرده‌اید اما آن‌طور که انتظار داشته‌اید نتیجه نگرفته‌اید، بهتر است پول و وقتتان را بیش از این بیهوده هدر ندهید. یادتان باشد که همیشه گران‌ترین و پرهزینه‌ترین راه بهترین راه نیست! بهترین، کم‌خطرترین و مقرون به صرفه‌ترین ماسک‌ها، در واقع همان ماسک‌های متشکل از آب‌میوه‌ها، پوست میوه‌ها یا بافت آنها هستند که در منزل می‌توان به راحتی آنها را تهیه و از آنها استفاده کرد اما اولین قدم این است که پوست خود را بشناسید تا بتوانید ماسکی مناسب برای پوست خود تهیه کنید.» حال که پوست خود را شناخته‌اید شما را با طرز تهیه چند ماسک مفید آشنا می‌کنیم. (این ماسک‌ها حتی اگر مفید واقع نشوند ضرری ندارند؛ امتحان کنید!)

• ماسک خرما

یک عدد خیار با پوست، یک تکه سیب‌زمینی خام با پوست، یک قاشق غذاخوری جوانه ماش، دو قاشق غذاخوری ماست پرچرب و یک عدد خرما بدون هسته را با هم در مخلوط‌کن بریزید. بعد بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند و سپس با آب ملایم بشویید. (توجه داشته باشید این ماسک به علت گرمی‌خرما می‌تواند در بعضی افراد ایجاد حساسیت کند. (این ماسک یک التیام‌دهنده موثر است و افرادی که پوست چرب دارند می‌توانند از این ماسک یک تا دو بار در ماه استفاده کنند.)

• ماسک آناناس

یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط‌کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به همان اندازه الکل اتیلیک و یک لیوان روغن آفتابگردان به آن بیفزایید. حال روزی یک بار، هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب سرد بشویید. این ماسک تأثیر جالبی بر جوش‌های غرور به ویژه گلوله‌های چربی زیر پوستی دارد.

• ماسک هلو

یکی از بهترین ماسک‌های زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. کافی است سه یا چهار هلو تاز را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلوها را له کنید و با یک زرده تخم‌مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

• ماسک گلابی

یک گلابی رسیده را خرد کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. این ماسک برای پوست‌های چرب و افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیباشده بسیار مفید است.

• ماسک لیموترش

آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم‌مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و روی پوست بمالید و ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد آن را بشویید. این ماسک برای پوست‌های خشک مفید است.

• ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید. هسته‌ها و پوست‌های نازک پره‌های آن را جدا کنید و روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش‌های غرور جوانی مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

• ماسک سفیده تخم‌مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل سفید مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و ۲۰ دقیقه بعد بشویید. این ماسک برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=118355>



تاثیر انواع ویتامین ها به روی پوست

(۱) ویتامین A

بافت های محافظ پوست را تقویت کرده و به آنها استحکام می بخشد و از بروز جوشها جلوگیری می کند.

میزان توصیه شده برای مقابله با جوش: ۱۰/۰۰۰ IU (واحد بین المللی) تولید چربی در غدد چربی را کاهش می دهد.

ماده هایی ضروری و لازم برای ترمیم و احیای بافتها که پوست نیز از آنها ساخته شده است.

آنتی اکسیدانی قوی که رادیکال های آزاد و سمومی را که باعث ایجاد چین و چروک در پوست شما می شوند را از بدن شما پاک کرده و شستشو می



دهد.

(۲) ویتامین B

به ترمیم و احیای رنگ پوست شما کمک می کند. همچنین در تسکین استرس و نگرانی مفید می باشد. با جوش ها مقابله می کند. برای سلامت پوست شما ضروری و لازم می باشد چون باعث افزایش جریان خون و متابولیسم بدن شما می شود و در فعال نمودن سیستم



ایمنی و افزایش تولید گلبولهای سفید بسیار اهمیت دارد.

(۳) ویتامین C

به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و در درمان و شفای زخم ها و جراحات ها لازم و ضروری می باشد. زیرا میزان کولاجن را در پوست شما تثبیت کرده و به حالت موازنه در می آورد. برای حفظ ظاهر شما لازم است چون به شما ظاهر طراوت و شادابی می دهد. اگر به مشکل موضعی بر روی پوست به کار برده شود می تواند چین و چروک ها و خطوط ریزی که بر روی پوست بوجود آمده اند را کم کند. ممکن است که شدت آفتاب سوختگی ها را نیز بکاهد.

(۴) ویتامین E

یک آنتی اکسیدان دیگر که ممکن است تاثیرات ضدالتهابی نیز بر روی پوست شما داشته باشد. وقتی به طور موضعی استفاده شود خاصیت مرطوب کنندگی و آب رسانی از خود نشان می دهد و به پوست نرمی و لطافت داده و همچنین در برابر تشعشعات مضر خورشید نیز از پوست محافظت می کند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97590>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاثیر چشمگیر آب، سبزی و میوه های تازه در درمان عوارض پوستی

استفاده از آب، سبزی و میوه های تازه در درمان انواع عوارض پوستی و اقسام جوش تاثیر چشمگیری دارد. دکتر داوود دستی، متخصص پوست در گفت وگو با خبرنگار سرویس علمی - پژوهشی ایسکانیوز در خصوص انواع جوش و راه های درمان آن می گوید: برای مداوای هر نوع جوش راهی متناوب وجود دارد. پیش از درمان باید نوع جوش و انگیزه بروز آن را بررسی کرد و بعد در پی از بین بردنش اقدام کرد. وی می گوید: جوش های سرسیاه، دانه های سرسیاه و سرسفید، کورک و دیگر انواع جوش، هر یک به دلیلی خاص بروز می کند و نوع درمانش با یکدیگر تفاوت دارد.



وی افزود: پوست، حساس و آسیب‌پذیر است و عوامل درونی و بیرونی، بسیار زود بر روی آن اثر می‌گذارد به همین دلیل است که به محض



احساس بیماری، پوست حال بیمار گونه‌ای می‌یابد و کدر و پریده رنگ می‌شود.

وی در خصوص آکنه افزود: این قبیل جوش‌ها بیشتر در دوران بلوغ ظاهر می‌شوند و ممکن است در سراسر دوران جوانی وجود داشته باشد اما تا سن ۲۵ و حداکثر ۳۰ سالگی خود به خود از بین می‌رود.

این نوع جوش‌ها در پیشانی، بینی، چانه، سینه، پشت و گاهی قسمت فوقانی بازو دیده می‌شود.

دستی در خصوص درمان جوش می‌گوید: کسانی که پوست جوش زایی دارند باید از مصرف زیاد مواد قندی و چرب خودداری کنند.

ویتامین‌های E و C و B و A در درمان جوش تاثیر فراوانی دارد.

• وی معتقد است برای کاهش جوش باید به نکات زیر توجه کرد:

۱- هرگز جوش صورت را با ناخن تحریک نکنید، قشری که روی جوش را پوشانده، محافظ پوست است و از نفوذ آلودگی‌ها جلوگیری می‌کند اما اگر از بین برود آلودگی به درون آن نفوذ می‌کند و جوش عفونی می‌شود و حتی پس از بهبودی نیز جای جوش روی پوست باقی می‌ماند.

۲- برای مبارزه با جوش باید چربی پوست را از بین برد، زیرا چربی زیاد پوست، جوش را به وجود می‌آورد. اگر پوست چرب و جوش زایی دارید، بیش از روزی یکبار پوستتان را بشویید.

وی معتقد است اگر می‌خواهید جوش نداشته باشید از آجیل، انواع سس‌ها، ادویه‌ها، غذاهای سرخ شده، چربی‌های حیوانی، شکلات، بستنی، نوشابه‌های گازدار، پنیرهای چرب، قهوه و و غیره تا آن جایی که امکان دارد دوری کنید.

منبع: ایسکانیوز

منبع : مجله صبح بخیر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=70307>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاوان سنگین برنزه شدن

گرماگرم تابستان است و تحمل گرما برای خیلی‌ها سخت و توان‌فرسا. اغلب در پی فرار از محیط گرم و استفاده از بادهای مصنوعی کولرهای گازی و آبی هستیم. روزانه مقدار زیادی آب یخ می‌نوشیم و از انواع نوشیدنی‌های خنک استفاده می‌کنیم تا عطش و گرمای بدن خود را کمی پائین بیاوریم و چه بسا آن‌قدر در انجام این کارها استمرار به خرج می‌دهیم که به سرماخوردگی در تابستان مبتلا می‌شویم. اما در این بین اگر سری کنجکاوانه به بازارها، پاساژها و خیابان‌ها بزنیم، افرادی را می‌بینیم که نه تنها از این گرما خسته نشده‌اند، بلکه آفتاب داغ و سوزان تابستان گرم برایشان بسیار جذاب و مطبوع می‌باشد و شاید روزانه، ساعت‌ها خودشان



را بی‌دریغ به‌دست اشعهٔ آفتاب بسپارند و از تغییر رنگ پوست بدن خود و به عبارتی برنزه شدن آن احساس خوشایندی داشته باشند. در این بین هستند کسانی که به دلیل نبودن این امکان و یا نداشتن حوصله، یگراست به سراغ سالن‌های زیبایی رفته و پوست خود را به‌دست لامپ‌های برنزه کننده می‌سپارند.

”مد“ گران‌ترین برچسب قیمتی بازار مکاره شده است و ضرب‌المثل زیبای ایرانی خودمان - بکش و خوشگلم کن - کاملاً مصداق پیدا کرده است. چند سالی می‌شود که معیارهای زیبایی تغییر کرده و دیگر پوست سفید طرفداری ندارد. برخلاف گذشته که همه می‌کوشیدند تا با استفاده از کرم‌های سفید کننده، پوست خود را روشن کنند و افرادی نیز این کار را آنقدر به افراط کشیده بودند که دست به جراحی پوست خود و سفید کردن آن می‌زدند، اکنون بازار تیره‌پوست‌ها داغ‌تر است. استخرهای روباز و ساحل وسیع دریاها، بستری مناسب برای برنزه کردن رنگ پوست می‌باشد. آنهایی که امکان استفاده از این محیط را دارند، هر چند اگر کم و کوتاه باشد، همان را هم غنیمت دانسته و به برنزه شدن خود می‌پردازند و کسانی که وقت و حوصلهٔ بیشتری صرف این کار می‌کنند حتی از مرحلهٔ برنزه شدن پیشی گرفته و کم‌کم از لحاظ رنگ به دو رگه‌های آمریکائی شباهت پیدا می‌کنند و در این بین چه خنده‌دار است تراژدی غمگینی که نژادپرستان در سالیان دور گذشته نوشته‌اند. چه جنگ‌ها، اشغال‌ها و سلطه‌ها برای اثبات برتری رنگ پوستشان برپا کردند. اکنون کجایند تا ببینند که سفیدپوستان، دیگر نه تنها از رنگ پوست خود احساس برتری نمی‌کنند، بلکه سعی در از بین بردن آن هم دارند.

این‌که برنزه شدن به تحمل آفتاب جانگداز و سوختگی و التهابات پوستی و شاید چندین بیماری دیگر می‌ارزد یا نه، به خودتان مربوط می‌شود و مجالی برای نصیحت ندارد ولی لازم است قبل از این‌که عینک و حوله و شیشهٔ روغن زیتون را بردارید و خود را در آغوش آفتاب سوزان رها کنید و تمام فکر خود را مشغول به زیباتر کردن پوست خود کنید، کمی هم به مضرات تابش نور مستقیم خورشید بر بدنتان فکر کنید و لحظه‌ای به این بیندیشید که چه بسامدی گذرا و متنوع باعث خرابی پوستتان شود و در آینده نتوانید از زیبایی و شادابی پوست خود لذت ببرید.

درست است که استفاده از نور آفتاب برای انسان لازم و ضروری است، اما فقط برای مدت کوتاهی و در صورتی که پوست بیش از حد معین در برابر نور شدید آفتاب قرار گیرد، منجر به عوارض خطرناک پوستی می‌شود.

اشعهٔ ماوراءبنفش که از خورشید متساعد می‌شود، پوست را سریع‌تر به سمت پیری می‌کشاند. بروز لکه‌های قهوه‌ای، از دست دادن شادابی و طراوت پوست، چین و چروک، ایجاد برخی بیماری‌های پوستی و افزایش احتمالی سرطان پوست، همه و همه، آثار زیان‌بار این اشعه بر پوست انسان می‌باشد. هرچند می‌توان با استفادهٔ صحیح از نور خورشید نه تنها از این مضرات در امان ماند بلکه از خاصیت میکروپکشی اشعهٔ ماوراءبنفش نیز استفاده کرد.

نور خورشید حاوی سه نوع پرتو ماوراءبنفش است به نام‌های UVA، UVB و UVC که نوع سوم در جو زمین جذب شده و ساکنان کرهٔ خاکی از آن بی‌بهره مانده‌اند. اما پرتوهای نوع A و B اگر به مدت طولانی به پوست بتابند، خطرناک هستند، UVB لایهٔ بالایی پوست را می‌سوزاند و منجر به آفتاب سوختگی شدید می‌شود. پرتو UVA هم به لایه‌های عمیق پوست نفوذ کرده و به آن آسیب می‌رساند و هم باعث تغییر رنگ پوست می‌شود.

در جهان شش گونهٔ مختلف پوستی وجود دارد که از نظر میزان آسیب‌پذیری در برابر اشعهٔ زیان‌بار خورشید با هم متفاوتند. دستهٔ اول روشن‌پوستانی هستند که موهای قرمز و بلوند و چشمانی روشن و عسلی دارند. پوست این افراد در برابر آفتاب به شدت می‌سوزد و قرمز می‌شود ولی هرگز برنزه یا تیره نمی‌شود. برای نمونه مردمان روس‌نژاد در این گروه قرار دارند.

دستهٔ دوم مردمانی هستند که پوست سفید، موهای خرمائی و طلائی و اغلب چشمانی سبز و یا آبی دارند. در این گروه که اروپائیان را در بر می‌گیرد، پوست به شدت می‌سوزد ولی کمتر تیره می‌شود.

زردپوستان شرق آسیا که چشم‌ها و موهای قهوه‌ای دارند، گروه سوم را شامل می‌شوند که در مقابل اشعهٔ آفتاب دچار کمی سوختگی شده و به تدریج تیره می‌شوند.

مردمان ناحیه مدیترانه که پوستی گندمگون و چشم‌ها و موهای قهوه‌ای دارند، دارای پوستی هستند که به راحتی تیره و برنزه می‌شود ولی نمی‌سوزد.

گروه پنجم مردمانی هستند که خود پوستی تیره دارند. پوستشان سریع برنزه می‌شود و در برابر آفتاب بسیار مقاوم است.

و در آخر سیاه‌پوستانی جای گرفته‌اند که پوستشان هرگز نمی‌سوزد ولی سریعاً سیاه‌تر می‌شود.

هنگامی که پرتوهای ماوراءبنفش به پوست برخورد می‌کند سلول‌هایی به نام ملانوسیت‌ها را که مولد رنگ‌دانه‌ای قهوه‌ای، به نام ملانین هستند، تحریک می‌کند. ملانوسیت‌ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می‌دهد تا از پوست محافظت بیشتری به عمل آید، اما وقتی آفتاب بیش از حد معمول به پوست بتابد دیگر ملانین نمی‌تواند واکنشی نشان دهد و در واقع قدرت محافظتی خود را از دست می‌دهد و به پوست صدمه وارد می‌شود. یکی از عوارضی که در طولانی مدت در پوست ایجاد می‌شود، تجزیه کلاژن و ایجاد رادیکال‌های آزاد است. کلاژن یکی از سخت‌ترین و فراوان‌ترین پروتئین‌های بدن است که در دوام و شادابی پوست نقش اساسی ایجاد می‌کند اما اشعه UV باعث تجزیه کلاژن شده و تدریجاً آن را از بین می‌برد و این بدان معناست که پوست مهم‌ترین عامل طراوت و پایداری خود را از دست می‌دهد. در نتیجه حتی قبل از این‌که به سن ۴۰ سالگی برسد یعنی دقیقاً زمانی که کارشناسان آن را خط انتهای جوانی و ورود به مرز میانسالی می‌دانند، پوست بدن، به پیری رسیده، شادابی و استحکام خود را از دست می‌دهد و ظاهری پر از چین و چروک و لکه‌های قهوه‌ای و سفید پیدا می‌کند.

هرچه پوست روشن‌تر باشد امکان ابتلا به این عوارض بیشتر است و افرادی که پوست روشن دارند باید بیشتر مواظب خودشان باشند و حتی المقدور خود را از اشعه مستقیم خورشید دور نگه دارند و از ضدآفتاب‌هایی با قدرت محافظتی بالاتری استفاده کنند. با این حال اگر هنوز هم مایلید به برنزه کردن خود ادامه دهید، این کار را به تدریج انجام دهید. هر روز کمی بیشتر از دیروز تا پوست شما کم‌کم به اشعه آفتاب عادت کند و این‌گونه حداقل واکنش خفیف‌تری نشان می‌دهد. البته کرم‌های ضدآفتاب SPF دار را فراموش نکنید.

منبع : مجله دنیای ورزشهای آبی

<http://vista.ir/?view=article&id=285380>



تراشیدن ریش و اثر آن بر روی جوش‌های صورت

تراشیدن ریش، مخصوصاً در نواحی چانه، آکنه را بدتر و پوست صورت را حساس‌تر می‌کند. هرگاه جوش‌های جوانی بسیار شدید و زیاد باشند باید از تراشیدن ریش جدا خودداری کرد تا زمانی که جوش‌ها بهبود یابند، گاه موها به داخل پوست برگشته‌اند و تحریک بیشتری ایجاد می‌کنند. بنابراین بهترین راه گذاشتن ریش است.

در تراشیدن ریش تفاوت چندانی بین خودتراش معمولی و ماشین برقی وجود ندارد ولی چون پوست در اثر آکنه متورم است استفاده از ماشین (در صورت لزوم) بهتر است. جوش‌های جوانی را با خراش‌هایی که در اثر تراشیدن ریش به وجود می‌آید اشتباه نگیرید. در این حالت پیاز مو توسط باکتریها به عفونت خفیفی دچار می‌شود که به صورت جوش‌های قرمز و یا



چرکی روی صورت مردها، معمولاً پس از تراشیدن ریش ظاهر می‌شود و با کرم ضدعفونی کننده از بین خواهند رفت.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=6493>

تغذیه و جوش صورت

جوش بعنوان یک اختلال در غدد چربی پوست است که ممکن است در صورت، پشت، شانه ها، سینه و بازوها دیده شود در سنین بلوغ با تغییرات هورمونه‌ای جنسی ماده ای بنام سیوم از غدد چربی زیر پوست ترشح می گردد که نقش بسیار مهمی در نرم و لطیف نگه داشتن پوست دارد .

اگرچه هر علتی غدد چربی مذکور ملتهب شوند و مجرای خروجی آنها مسدود شود سبوم ترشح شده در داخل غدد چربی انباشته شده و جوش ایجاد می شود که گاهی همراه با چرک ناشی از التهاب نیز می باشد. در افراد بالغ استرس، تغییرات هورمونی، و حساسیت های غذایی ممکن است عامل بوجود آورنده جوش های صورت باشد داروهایی چون قرص های



ضد حاملگی خوراکی از عوامل بسیار شایع ایجاد جوش می باشند.

ید نیز ماده ای است که در ایجاد شدن جوش بی تاثیر نیست بطوری که نمک های ید دار، ماهی های دریایی ، جلبک های خوراکی، شیر و غذاهای آماده بعلت ید فراوان از عوامل تولید جوش در بدن هستند.

در تحقیقات بعمل آمده کاهش روی (Zinc) در بدن سبب افزایش جوش های صورت و سایر قسمتهای بدن می شود. تمیز نگه داشتن پوست و چرب نکردن آن با داروها یا کرم های روغنی در پیشگیری از بروز جوش بسیار مهم است. بخور پوست باعث باز شدن مجاری غدد چربی ملتهب شده و با خارج شدن سبوم داخل آنها در درمان جوش بسیار موثر است.

توجه داشته باشید که جوش ها را نباید فشار داد و یا ترکاند چراکه ممکن است عفونی شده و بعد از بهبودی آثار زخم ناشی از ترکاندن آن در پوست باقی بماند. استرس خود را کاهش دهید و از مصرف مواد شیرینی و پرکربوهیدرات پرهیز کنید. در صورتی که جوش های خفیفی دارید شستشوی مکرر پوست معمولاً در درمان آن بسیار موثر است.

اگر جوش نسبتاً شدید باشد مصرف ترکیبات دارویی از جمله داروهای حاوی بنزویل پراکسید یا اسید سالیسیلیک کافی است و در جوش های شدید بایستی با مصرف آنتی بیوتیک های موضعی یا خوراکی همراه با ویتامین هایی چون A به مقابله با این بیماری پرداخت، بخاطر داشته باشید که بایستی از مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها پرهیز کرد چراکه در این صورت با از بین بردن باکتری های طبیعی روده مواردی چون کمبود ویتامین ها گروه B مشاهده شود .

استفاده از اشعه ماوراء بنفش و نور خورشید در درمان جوش موثر است البته به شرط اینکه در مصرف آنها احتیاط کرده و بیش از حد دریافت نشود. روز اسه آ (Rosacea) بیماری مزمنی است که بصورت جوش های ریز در نواحی گونه و بینی دیده می شود که بصورت جوش های قرمز رنگ بروز می شود. مصرف دوزهای بالای ویتامین B در درمان این بیماری بسیار موثر است. از داروهای مفید برای درمان جوش می توان از ویتامین B ۶ ، ژل نیاسینامید، و کپسول روی نام برد.

مواد غذایی توصیه شده برای بیماران جهت پیشگیری و درمان جوش عبارتند از: میوه ها و سبزیجات تازه ، حبوبات، برنج کامل (که سبوس آن جدا نشده است)، لوبیا، گردو، کدو، تخم مرغ، گوشت سفید ماکیان، صدف های خوراکی ، هویج، کرفس، خیار، کاهو و اسفناج .

تغییرات پوستی به وراثت و محیط بستگی دارد

در دوران بلوغ به علت تغییرات هورمونی و ترشح هورمون های جنسی، پیاز مو، غدد عرق اکرین و اپوکرین در محل های ویژه یی از بدن رشد بیشتری کرده و فعال تر می شوند. فولیکول های مو در روی صورت مردان و... فعال تر و انتهای موها زبرتر می شوند. غدد چربی در روی صورت، سینه و قسمت بالای پشت فعال می شوند و دانه های غرور جوانی ممکن است بروز کند.

یکی از تغییرات چشمگیر دیگر که در دوره نوجوانی در پوست بروز می کند، ظاهر شدن تعدادی خال های رنگدانه است که معمول ترین آنها کک و مک است که به علت عدم انتشار یکنواخت ملانین در سطح پوست و تجمع آن در نقاط ویژه یی تظاهر می کنند.

به طور متوسط، نوجوانان سفیدپوست ممکن است ۲۰-۱۵ عدد از این خال ها روی بدنشان پیدا شود و معمولاً بعد از دوره نوجوانی دیگر خال جدیدی ظاهر نمی شود. کک و مک که دانه های کوچک قهوه یی رنگی هستند،

معمولاً در نواحی که در برابر اشعه آفتاب قرار می گیرند ظاهر می شوند. یکی دیگر از مشکلات پوستی که در دوره نوجوانی بروز می کند، جوش های غرور است که ۹۰ درصد پسر ها و ۸۰ درصد دخترها را مبتلا می سازد. بروز جوش های غرور جوانی به علت فعالیت شدید غدد چربی است که به وسیله هورمون اندروژن تحریک می شوند.

این جوش ها ابتدا به صورت نقطه سفید رنگی هستند که به علت خشک شدن چربی مترشحه در مجاری غدد چربی پوست ایجاد می شوند. پس از مدتی در اثر فشار مواد کراتینی مجاری باز شده و مواد داخل آن، در اثر اکسیداسیون سیاه رنگ شده و چنانچه شرایط برای توسعه آنها مناسب باشد به صورت پابول پوستول و بالاخره در اثر عوامل میکروبی به صورت جوش برجسته التهابی خودنمایی می کند. محل معمولی این جوش ها بیشتر در صورت است. ولی در قسمت بالای قفسه سینه، پشت شانه ها و روی شانه ها هم بروز می کنند.

غیر از تغییرات هورمونی عوامل دیگر مانند اضطراب عوامل شیمیایی (فنوباریتال، ایزونیازید و فنی توفین) ممکن است سبب بروز جوش ها و تشدید آنها شوند. نوجوانانی که دچار جوش های غرور می شوند معمولاً پوست و موی آنها چرب است.

برای پیشگیری از عفونی شدن این جوش ها، بهترین روش رعایت اصول بهداشتی است؛ مانند استحمام روزانه و شست و شوی پوست صورت با آب گرم و صابون (به خصوص شب ها قبل از خواب)، محافظت پوست از باد، آفتاب، گرد و خاک و... اگر چه توصیه می شود که رژیم غذایی در بهبود این جوش ها نقش دارد، ولی محدودیت غذایی توصیه نمی شود بلکه بهتر است به نوجوانان آموزش داده شود که خود دقت کنند و متوجه شوند که چه غذایی سبب ازدیاد جوش ها می شود تا از خوردن آنها پرهیز کنند.

مصرف مایعات فراوان، میوه ها، سبزی ها در پیشگیری از بروز جوش های غرور یا تشدید آنها موثر است. خارج کردن چربی درون دانه ها با دست



های تمیز و گاز ضد عفونی توام با فشاری نرم و آرام پیشنهاد می شود. وسایل استحمام، حوله صورت، تیغ یا ماشین ریش تراش باید ویژه و شخصی باشد. لباس زیر هر روز تعویض، شسته و اتوکشی شود.

از دست زدن و بازی کردن با جوش ها مطلقاً خودداری شود. ورزش کردن، تفریح در هوای پاک و تمیز، استراحت کردن به اندازه کافی در پیشگیری از بروز جوش های غرور موثر است. پرهیز از سیگار کشیدن در سلامت پوست و حفظ زیبایی و درخشندگی پوست صورت نقش اساسی دارند. پایبند بودن به دین و خدای بزرگ، به انسان، شکیبایی و اعتماد به نفس می دهد که از عصبانیت و نگرانی ها و فشارهای روانی که عاملی برای بروز جوش های غرور هستند، جلوگیری می کند. چنانچه جوش های غرور به حالت التهابی بروز کنند، ممکن است درمان با آنتی بیوتیک (تتراسایکلین) به صورت دوره پی، کورتیکواستروئید، تزریق در ضایعه ها، جراحی های کوچک لازم باشد.

• بهداشت پوست بزرگسالان

تغییرات پوستی در بزرگسالان بستگی به وراثت و عوامل محیطی دارد، ضایعات مختلفی در این سن در پوست دیده می شوند مانند بروز غدد چربی که به علت شاخی شدن بافت چربی است، پیدا شدن آکنه های شاخی و سیست های چربی و بالاخره منگوله های پوستی ممکن است به تنهایی یا مشترکاً ظاهر شوند.

بعضی از تغییرات پوستی مانند پیدا شدن لکه های قهوه پی که در بزرگسالان اتفاق می افتد موقتی و زودگذر است در صورتی که به علت بارداری و خوردن قرص های ضد بارداری، یا در اثر اشکال و تغییر در ترشح هورمون هاست که در ساختار پوست، تغییراتی ایجاد می کنند. این لکه ها بعد از زایمان، با قطع قرص های ضدبارداری و یا درمان اختلال ترشح هورمون ها ناپدید می شوند. در این سن کم کم علائم چروکیدگی پوست خودنمایی می کند، بعضی از مشخصات مردانه در زن ها بروز می کند مانند پیدا شدن موهای بلند و پراکنده در ناحیه چانه و زیر چانه، همچنین بروز میخچه در انگشتان پا در این سن بیشتر به چشم می خورد.

برای پیشگیری از این عوارض پوستی توجه به رعایت اصول بهداشتی اهمیت خاصی دارد. مانند استحمام روزانه، توجه به رژیم غذایی صحیح و مناسب سن، اجتناب از پوشیدن لباس هایی با الیاف مصنوعی، پیشگیری از خستگی جسمی و روحی، پرداختن به ورزش و تفریح در هوای پاک و دور از آلودگی های شهر و اجتناب از پوشیدن کفش های تنگ و نوک باریک.

افراد بزرگسال باید در هنگام حمام کردن، پوست بدن خود را مورد بررسی قرار دهند و چنانچه تغییرات غیر طبیعی در آن مشاهده کردند هر چه زودتر با پزشک مشورت کنند تا از بروز هر اتفاق ناگواری پیشگیری شود. عمده ترین صدمات پوستی که از سن جوانی تا بزرگسالی ممکن است بروز کند، التهاب پوست به علت مصرف مواد آرایشی است که یکی از رایج ترین آنها التهاب لب ها است؛ مواد رنگی رژلب دارای اثوزین است که لب ها را نسبت به نور خورشید حساس کرده و در نتیجه متورم و ملتهب می کند.

لذا بهتر است خانم ها از مالیدن رژلب و به کار بردن مواد آرایشی خودداری کنند و یا قبل از به کار بردن رژلب اثوزین دار، از یک کرم محافظ برای مالیدن روی لب ها استفاده کنند.

• ماسک های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.

• ماسک انگور؛ این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.

• ماسک اسفناج؛ اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوست های کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.

• ماسک میخک؛ مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.

• ماسک گیلان؛ ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی پوست خود بگذارید. این ماسک به پوست شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخساربان باز شود.

• ماسک هلو؛ ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوست ها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شست و شو نتیجه آن را ببینید.

- مسدود کردن منافذ صورت؛ یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند.
- پوست هایی با منافذ زیاد؛ ۷ عدد زردآلوی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشوید.
- کرم آرایش و زیبایی؛ کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست بمالید و برای یک ساعت پوست را ماساژ دهید تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشوید.
- ماسک برای پوست های معمولی؛ یک زرده تخم مرغ ، یک قاشق مرباخوری آب پرتقال، یک قاشق مرباخوری روغن بادام را به شیر نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید.
- ماسک لک صورت؛ ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.
- ماسک عسل و سرکه؛ مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید، کبودی های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید.
- ماسک هویج و سیب؛ هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورت هایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید.
- ماسک برگ چغندر؛ برگ چغندر را بکوبید. به صورت ماسک درآورید و روی تمام صورت پهن کنید. این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.
- ماسک چهره های خسته و بی خواب؛ موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشوید.
- ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته؛ یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشوید.
- ماسک گلگون شدن صورت؛ باقلا را به صورت آرد درآورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشوید.
- ماسک تقویتی؛ ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته پی بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.
- ماسک جوش چرکی؛ برای جوش های چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید . هفته پی سه روز روی پوستتان بمالید.
- ماسک جوش های سر سیاه؛ ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلاً مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضد عفونی شود.
- ماسک چین زیر چشم؛ سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم بگذارید. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولین را می توان هر شب به تنهایی روی پوست مالید برای اینکه لانولین کاملاً جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشوید.
- ماسک چروک چشم؛ روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذارید بماند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=242942>

تکنولوژی PHA

PHA ها (پلی هیدروکسی اسید) به طور طبیعی در همه سلولهای بدن وجود دارند (پیش ساز مواد ژنتیکی هستند). استفاده از این ترکیبات به افراد دارای پوست حساس اجازه می دهد از تمام خواص AHA بهره مند شوند. این تکنولوژی ثبت انحصاری لابراتوارهای نئوستراتا بوده و در هیچ کدام از محصولات آرایشی و بهداشتی دیگر موجود نمی باشد.

محصولات با برجسب سبز رنگ حاوی PHA هستند. PHA علاوه برای اینکه تمامی خواص AHA را دارد، دارای مزایای زیر نیز می باشد:

- از آنجایی که به جای یک گروه هیدروکسیل جاذب آب (مانند اسید گلیکولیک) دارای چندین گروه جاذب آب هستند، رطوبت بیشتری را برای پوست تأمین می نمایند. از این رو حتی برای پوست های خشک نیز



مناسبند.

- مولکولهای PHA بزرگتر از AHA هستند و آرام تر در پوست نفوذ می کنند، بنابراین هیچگونه سوزش، خارش یا قرمزی ایجاد نمی کنند. از این رو محصولات حاوی PHA برای هر نوع پوست، حتی پوست های حساس، قرمز(روزاسه) نیز مناسب می باشند.
- پوست اولین سد دفاعی بدن می باشد. این سد دفاعی مسئول محافظت از پوست در مقابل عوامل مختلف آسیب رسان از قبیل اشعه UV و عوامل بیماری زا است. محصولات حاوی PHA با خاصیت آنتی اکسیدانی (ضد رادیکال آزاد) این سد دفاعی را تقویت می کنند.

- رادیکال های آزاد :

رادیکال های آزاد ترکیبات ناپایداری هستند که در محیط اطراف ما، ترکیبات آرایشی و بهداشتی نامناسب و ... وجود دارند. حتی رادیکال های آزاد ممکن است در پوست بوجود بیایند. اشعه خورشید از مهمترین عوامل ایجاد رادیکال های آزاد می باشد. این مولکول ناپایدار انرژی خیلی زیادی دارند و دارای قدرت تخریب بالایی هستند. اگر این مولکولها با سلول های دیگری در تماس باشند برای به تعادل رسیدن این ناپایداری را به سلول مجاور انتقال خواهند داد و ادامه این زنجیره ناپایداری اثرات مخرب شدید و گاه جبران ناپذیری را برای پوست در پی خواهد داشت.

- ترکیبات آنتی اکسیدان (ضد رادیکال آزاد) مانند PHA ها، با جلوگیری از ایجاد رادیکال های آزاد و همچنین خنثی کردن آنها تأثیر بسیار زیادی در جلوگیری از روند تخریب پوست خواهند داشت.

- بسیاری از ترکیبات موجود در محصولات آرایشی بهداشتی، پوست را در برابر اشعه خورشید حساس می کنند، به نحوی که فرد پس از مصرف محصول اگر در معرض نور خورشید قرار گیرد، احساس داغی، سوزش پوست، قرمز شدن و ... خواهد داشت.
- محصولات حاوی PHA با تقویت سد دفاعی، حساسیت پوست را در مقابل اشعه خورشید افزایش نمی دهند.
- PHA موجود در محصولات نئوستراتا از دو نوع Gluconolactone (با چهار گروه جاذب آب) و Lactobionic Acid (با هشت گروه جاذب آب) می باشد.
- یک دوره استفاده از محصولات حاوی PHA، سازگاری و تحمل پوست را نسبت به مصرف AHA افزایش می دهد.

- اسید لاکتوبیونیک:

- این ترکیب یکی دیگر از انواع PHA می باشد که علاوه برداشتن تمام خواص فوق دارای مزایای دیگری نیز می باشد.
- هر مولکول اسید لاکتوبیونیک با داشتن هشت گروه هیدروکسیل قدرت مرطوب کنندگی فوق العاده زیادی دارد، به طوری که پس از مصرف، یک لایه محافظ و رطوبت دهنده (Film forming) روی پوست ایجاد می کند.
- قدرت آنتی اکسیدانی بسیار زیادی دارد، به طوری که مصرف عمده آن در پزشکی، در مایعات نگهدارنده اعضاء پیوندی می باشد.
- خاصیت ترمیم کنندگی (Wound healing) ، از این رو در بهبود والتیام پوست آسیب دیده و تحریک شده مناسب می باشد.
- سبب تسریع در بهبود پوست های تحریک شده در اثر لیزر، پیلینگ ، میکرودرم ابریشن(نوعی پیلینگ) می گردد .

منبع : وب سایت شهرام جوادی نژاد

<http://vista.ir/?view=article&id=297229>

vista.ir
Online Classified Service

تکنیک های جدید زیبا سازی و جلوگیری از پیری پوست

توجه انسان به زیبایی و بحث پیری پوست و راههای مقابله با آن دانشمندان را تشویق به تحقیق و کشف راههای پیشگیری و مقابله با عوامل پیری پوست کرده و انسانهای علاقه مند به زیبایی و جوانی را درصدد استفاده از این کشفیات و پدیده های زیبا سازی مصمم تر ساخته است .

کشف ضد افتاب ها ، آنتی اکسیدانها ، آلفاهیدروکسی ها یا اسید های میوه و مواد آرایشی مختلف برای روشن تر نمودن پوست ، لایه برداری شیمیائی و فیزیکی ، فیلرها یا پرکننده های پوست ، بر طرف کنند ه های چین و چروک صورت اعمال مختلف جراحی زیبایی پوست ، بینی ، پلک ها و بالاخره انواع لیزرهای مخصوص پوست با کاربردهای مختلف در دسترس

بشر قرار گرفته اند که با کمک آنها درمان خیلی از بیماریهای پوست که در قرن بیستم مقدور نبود ، اکنون با کمک تکنولوژی جدید ممکن شده است .

الف : لیزرها :

۱-لیزر حذف یا کاهش موهای ناخواسته Hair Reduction Laser

وجود موهای زائد مشکلاتی را برای افراد بوجود می آورد . هیچکدام از روش های متنوعی که تا کنون مورد استفاده قرار گرفته اند دائمی نبوده اند . امروزه آسانترین ، سریعترین و کم هزینه ترین روش دائمی حذف یا کاهش موهای ناخواسته در خانم ها و آقایان استفاده از لیزر است . حذف موها با روش لیزر به طول موج دستگاه ، قطر و رنگ مو ، رنگ پوست ، زمینه هورمونی و ژنتیکی فرد بستگی دارد . تابش اشعه لیزر موجب تجمع انرژی و ایجاد حرارت در پیاز مو شده و منجر به تخریب آن می شود .

متقاضیان دریافت این روش درمانی ضمن تشخیص و درمان دارویی یا جراحی بیماریهای زمینه ای که اکثرا "هورمونی می باشد پس از انجام چند جلسه درمان با لیزر به فاصله هر ۴ تا ۶ هفته شاهد دستیابی به نتایج قابل قبولی خواهند بود .



۲-لیزر کاهش چین و چروک و جوشگاهها :

یکی از موثر ترین روش های حذف چین و چروک های ظریف صورت ، گردن ، جلوی سینه و پشت دست ها لیزر درمانی است برای این اقدام دو نوع لیزر وجود دارد . نوع غیر تخریبی که بدون ایجاد زخم و جراحات و با مکانیسم تحریک و فعال سازی سلولهای سازنده الیاف کلاژن و الاستین موجب بازسازی و ترمیم ظاهر پوست می شود و معمولا" سه جلسه درمان با فواصل یک تا دو ماه کافی است . سرعت درمان با این روش کند ولی از کار افتادگی و زخم وجود ندارد .

نوع دوم لیزر تخریبی یا تهاجمی است که از سطح به عمق با لایه برداری ظریف و از عمق به سطح با تحریک اجزاء سازنده و ترمیم کننده و افزایش جریان خون پوست اثر میکند ، با این نوع لیزر برجستگی ها و ناهمواریهای پوست نظیر خال برجسته ، زگیل ، اسکار (جوشگاه) اکنه ، آبله مرغان ، سالک ، سوختگی ، محل بخیه جراحی نیز درمان می شود .

۳-لیزر کاهش و یا حذف اختلاف رنگدانه ای و خالکوبی :

با این تکنیک کک و مک و خالکوبی را که حاوی رنگدانه میباشند طی جلسات مکرر با فواصل ماهانه میتوان حذف نمود .

۴-لیزر درمان ضایعات عروقی مثل رگهای واریس سطحی و اسکارهای برجسته محل جراحی و ترک های پوست بدنال حاملگی یا سوختگی و یا خودبخودی قابل درمان است . تکنیکی است بدون عارضه و جراحات و با نتایج نسبتا" مطلوب .

ب- پرکننده ها یا فیلرها یا ژل ها که بعضا" به شکل سنتی کلاژن نامیده میشوند ، همه ما در چهره خود دارای خطوط طبیعی هستیم که با افزایش سن این خطوط عمیق تر و نمایان تر میشوند . شاید با دیدن این خطوط فکر کرده باشید که آیا راهی برای برطرف کردن آنها و بازگرداندن جوانی وجود دارد ؟ تزریق ژل یا کلاژن روشی مطمئن برای پر کردن چین و چروک ها ، خطوط اخم ، گونه گذاری و برجسته کردن لب ها است . این عمل بایستی توسط متخصص ماهر با تجربه صورت گیرد . قبل از تزریق احتیاج به آماده سازی خاصی نیست و بعد از تزریق ، پرهیز از دستکاری محل ، ماساژ ، گرما و سرمای شدید و رعایت بهداشت پوست محل تزریق لازمست .

۵-تزریق بوتاکس یا دیس پورت Botox ,Dysport :

این دارو نوعی بلوک کننده (مسدود کننده) محل اتصالی عصب حرکتی به عضله می باشد . این روش تحولی عظیم در زمینه رفع چین و چروک عمیق ناحیه پیشانی ، بین دو ابرو ، کنار و خارج چشم ها ، گونه ها و تا حدودی قسمت های میانی و تحتانی صورت و چین های عمودی و افقی گردن ایجاد نموده است .

اثر آن ۳ تا ۷ روز پس از تزریق ظاهر و ۴ تا ۶ ماه دوام می آورد و نیاز به تکرار تزریق تا چهار نوبت دارد (تا تحلیل عضلات عامل اخم و حذف عادت فرد به اخم کردن دارد) . این دارو در کاهش تعریق کف دست و پا و زیر بغل انقباضات عضلات اطراف چشم و و رفع اسپاسم های شدید و مزمن در ستون فقرات و حتی درمان میگرن و بسیاری از اختلالات عصبی و چشمی نیز موثر است . تزریق با سرنگ انسولین ، بدون استفاده از بیحسی و بدون درد ، خونمردگی ، عفونت و نظایر آن ظرف چند دقیقه امکان پذیر است .

۶-پیلینگ یا لایه برداری :

روش درمانی برای حذف سلولهای مرده سطح پوست و کاهش منافذ ، لکه های سطحی ، چین و چروک ظریف ، جوشهای فعال ، آثار جوش های صورت و هموارتر نمودن پوست صورت ، گردن و دست ها می باشد . پیلینگ به دو روش انجام می شود .

الف - پیلینگ شیمیائی با اسیدهای میوه . از قدیم الایام بشر برای طراوت بخشیدن و جوانسازی پوست از عصاره میوه ها و گیاهان مختلف استفاده نموده و در حال حاضر استعمال اسیدهای میوه مثل سیب ، لیمو ، و اسید حاصل از نیشکر تحت عنوان آلفا هیدورکسی اسید بعنوان لایه بردار و ترمیم کننده و شفاف کننده سطح پوست مرسوم شده است . این فرآورده ها با غلظت های ۵۰ تا ۷۰% توسط پزشک در جلسات مکرر به فواصل سه تا چهار هفته مورد استفاده قرار میگیرد و نتایج مطلوبی دارد ، بعلت پوسته ریزی سطح پوست و ایجاد زخم سطحی مراقبت از نظر الودگی ها و آفتاب تا ده روز پس از پیلینگ ضروری است .

ب- پیلینگ فیزیکی : در این روش از دستگاهی بنام میکرودرم ابرژن استفاده میشود که لایه برداری ظریف و سطحی انجام میدهد . در این روش پودر نرم کریستال اکسید آلومینیوم در سطح پوست پخش شده و توسط دستگاه با مالش و مکش موجب پاکسازی سطح پوست می شود بدینوسیله ، کک و مک ، منافذ پوست ، لکه های سطحی ، چین و چروک های سطحی ، اسکارهای ناشی از آفتاب ، جوش جوانی ، آبله مرغان و سالک و جراحی تا حدودی حذف می شود . این روش نیاز به تکرار دارد (معمولا" ۴ تا ۵ بار به فاصله یک هفته) روش عمیقتر و موثر تر پیلینگ

فیزیکی با لیزر انجام می شود .

۷-اندرمولوژی:

با گذشت زمان به دلیل کاهش جریان خون و کاهش کلاژن سازی ، پوست لطافت ، استحکام و مقاومت خود را از دست داده و در مناطقی مثل صورت و گردن شل و افتاده و در مناطقی مثل پهلوها و باسن و رانها دچار سفتی توام با ناهمواری می شود . (نمای پوست پرتقالی) که به حالت اخیر اصطلاحاً " سلولیت گویند .

در تکنیک اندرمولوژی که با دستگاه های LPG, Alice, PM انجام میشود حذف شبکه های جدید مویرگی ، حذف الیاف سفت تشکیل شده در لایه های زیرین پوست و بهتر شدن بافت همبند و چربی پوست صورت می گیرد و به این ترتیب شادابتر و جوانتر میشود ، در این تکنیک از نور مادون قرمز - حرکات مکشی - ویبراسیون یا لرزش و حرکات چرخشی استفاده شده ، ضمن افزایش قوام پوست سطح آن یکنواخت تر و هموار می شود . رفع غیغب و شلی پوست ، رفع افتادگی سینه و کاهش سایز نواحی باسن - شانه ها و رانها از دیگر موارد استفاده از این روش است .

۸- پاکسازی پوست : پوست شما زمانی سالم و شاداب است که عاری از آلودگی باشد ، لایه های فوقانی پوست (اپیدرم) در یک دوره ۴ تا ۶ هفته ای تدریجاً با پوست اندازی نامحسوس تعویض میشود ، سلولهای مرده و شاخی شده سطح پوست پس از یک توقف چند روزه دفع می شوند و در خلال این دوره باعث تیره و کدر شدن پوست می شوند . پاکسازی پوست با حذف آلودگی ها و حذف سلولهای مرده از سطح پوست با استفاده از اشعه ماوراء بنفش است . با استفاده از لامپ مادون قرمز گردش خون فعال شده و با ایجاد گرما و اتساع مویرگها باعث جذب بهتر مواد می شود .

هیدرودرمی : روشی عالی و موثر برای کم کردن خشکی پوست می باشد . با این عمل می توان موادی را که لازمه مرطوب نگهداشتن پوست هستند به لایه های عمیقتر وارد کرد . برای این کار مواد لازم را به پوست مالیده و از طریق الکترودهای مخصوص یونهای که حامل مواد مفید هستند به پوست وارد کرد .

منبع : درمانگران حکیم خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=233392>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تمام آنچه خانمها باید درباره فصل گرم بدانند

اگر این شبهه برای شما پیش آمده که تابستان، زن و مرد نمی شناسد، بهتر است از همین حالا رک و راست بگوییم که شما آدم نکته سنجی نیستید. خانمها نه تنها از آقایان گرمایی ترند و از تابستان بیشتر عذاب می کشند (با این توضیح که این معمولاً آقایان هستند که وسط ظهر تابستان و در اوج گرما، در حال دویدن دنبال یک لقمه نان رؤیت می شوند)، بلکه تابستان اساساً فرصت خوبی برای آنها است تا لذتهایی را تجربه کنند که آقایان معمولاً از آنها بی بهره اند؛ لذتی مثل خرید کردن. ما در این پرونده قرار است از تعامل زنان و تابستان حرف بزنیم؛ از شیوه هایی نظیر کنار آمدن با گرما گرفته تا نحوه خرید عطر سرد و حتی سلاح سرد!



واقعیت این است که این تابستان داغ لعنتی، اگرچه اسمش جز گرمی و

تشنگی و عرق ریختن و سردرد و ... چیزی را یاد آدم نمی‌آورد، ولی خودش خوبی‌هایی دارد که الحق و الانصاف در هیچ فصل دیگری پیدا نمی‌شود. مثلاً همین تعطیلات درست و حسابی و شب‌های خنک و باحالش را در کدام فصل دیگری می‌توانید تجربه کنید؟ اگر کمی صادق باشید، حتماً اعتراف می‌کنید که تابستان برخلاف اسمش، فصل خیلی خوبی است؛ فقط باید بدانید که اولاً چگونه با آن کنار بیایید و ثانیاً چگونه از آن لذت ببرید. این مطلب هم به همین جور چیزها اختصاص دارد، منتها مخاطبش فقط خانم‌ها هستند.

• خانم‌ها و جوان ماندن با ضد آفتاب

از آن‌جا که خانم‌ها به صورتشان خیلی اهمیت می‌دهند و از آن‌جایی که برای اغلبشان پوست، مهم‌ترین قسمت صورت است (فعلاً بحث درباره بینی را کنار می‌گذاریم) و هرگونه تغییر و تحولی در آن تأثیر مستقیم روی یک مسأله حیاتی یعنی سن ظاهری خانم‌ها دارد؛ مراقبت از پوست و به ویژه مراقبت از پوست صورت، یکی از مهم‌ترین وظایف خانم‌ها تلقی می‌شود. این مسأله از این جهت در تابستان اهمیت دارد که دشمن شماره یک پوست، به عقیده دانشمندان، نور آفتاب است؛ به ویژه اشعه ماوراء بنفش که هیچ چیزی قادر نیست به اندازه آن، پدر پوست را درآورد. البته خطرات آفتاب منحصر به پیر و چروک شدن پوست نیست و تماس زیاد با آفتاب شدید می‌تواند منجر به سرطان‌های خطرناک پوستی شود (قابل توجه آن‌هایی که علاقه خاصی به حمام آفتاب دارند).

برای محافظت از پوست در مقابل آفتاب، اولین کاری که می‌توانید انجام بدهید این است که در ساعات اوج تابش خورشید، یعنی از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، از خانه خارج نشوید.

توصیه دوم این است که از لباس‌هایی استفاده کنید که بدن را بیشتر می‌پوشانند. هیچ چیزی به اندازه لباس‌های آستین‌بلند و شلووار و دامن بلند، جلوی نور خورشید را نمی‌گیرد. البته هر چقدر لباس‌ها تیره‌تر و بافت متراکم‌تری داشته باشد، بیشتر جلوی نور خورشید را می‌گیرد ولی معمولاً کسی دلش نمی‌خواهد در تابستان لباس کلفت و تیره بپوشد و ما هم چنین پیشنهادی نمی‌کنیم. توصیه سوم، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار است که در سال‌های اخیر کم‌کم دارد جا می‌افتد. این کلاه‌ها به خوبی از پوست صورت در مقابل نور خورشید محافظت می‌کنند؛ و اما توصیه چهارم چیزی نیست جز سفارش اکید به مصرف ضد آفتاب.

ضد آفتاب‌ها معمولاً بر اساس SPF معرفی می‌شوند. SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor، به معنای «فاکتور محافظت‌کننده در برابر خورشید» است. در مورد معنایش خیلی وارد جزئیات نمی‌شویم؛ فقط در این حد بدانید که ضد آفتاب‌هایی با SPF مساوی ۱۵، نزدیک به ۹۳ درصد از پرتوهای ماوراءبنفش خورشید را جذب می‌کنند و ضد آفتاب‌هایی با SPF معادل ۳۰، بیش از ۹۷ درصد. بنابراین سعی کنید ضد آفتابی را انتخاب کنید که SPF آن، حداقل ۱۵ باشد. ضد آفتاب‌هایی با SPF بیشتر از ۳۰ هم معمولاً فایده چندانی ندارند. در مورد استفاده از ضد آفتاب به این چند نکته هم توجه کنید:

- ضد آفتاب را نیم تا یک ساعت قبل از خروج از منزل استفاده کنید.

- در استفاده از ضد آفتاب خسیس نباشید. ضد آفتاب باید به صورت یک لایه نسبتاً ضخیم روی پوست شما را بپوشاند.

- هر ۲ ساعت یک‌بار ضد آفتاب را تجدید کنید. در صورت شستن دست و صورت، شنا یا استفاده از حوله، دوباره از ضد آفتاب استفاده کنید. اگر روی محصول مورد استفاده شما نوشته شده All day، به این معنا است که استفاده از این محصول برای یک‌بار در روز کافی است. اما توصیه می‌کنیم به صداقت شرکت تولیدکننده دارو شک کنید؛ چراکه هیچ ضد آفتابی نمی‌تواند در تمام طول روز دوام بیاورد.

ضد آفتاب‌ها به شکل‌های گوناگونی در بازار وجود دارند. برخی از آن‌ها به صورت کرم هستند که برای افراد دارای پوست خشک، مناسب‌ترند ولی کسانی که پوست چرب دارند، بهتر است از انواع ژل یا لوسیون ضد آفتاب استفاده کنند.

- ضد آفتاب‌ها مانند هر وسیله آرایشی دیگری ممکن است برای بعضی‌ها حساسیت‌زا باشند، به ویژه ضد آفتاب‌هایی که دارای مواد معطر با رنگی هستند. مثل هر وسیله آرایشی دیگری توصیه می‌کنیم پیش از استفاده از یک ضد آفتاب جدید، ابتدا مقداری از آن را روی بازویتان بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید تا ببینید بدن‌تان به آن حساسیت نشان می‌دهد یا نه. اگر اتفاقی نیفتاد، می‌توانید از آن برای پوست صورت‌تان استفاده کنید.

• چشم خانم‌ها و عینک‌های آفتابی

عینک آفتابی برای خانم‌ها (و همچنین برای آقایان) چیزی فراتر از عینک است. در واقع عینک آفتابی جزئی از تیپ ظاهری خیلی از خانم‌ها محسوب می‌شود و برای همین نمی‌شود از رابطه خانم‌ها و تابستان سخن گفت، ولی اشاره‌ای به عینک آفتابی نکرد. اگر از کاربردهایی مثل تیپ

زدن، مراسم سوگواری و غیره بگذریم، استفاده از عینک‌های آفتابی، هرجا و هر وقت که آفتاب شدیدی باشد، از چله تابستان گرفته تا وسط برف و یخ زمستان، یک ضرورت است.

نور خورشید (شامل نور مرئی و اشعه‌های فرابنفش) همان‌طور که به شدت به پوست بدن آسیب می‌رساند، می‌تواند به لایه‌های مختلف چشم هم صدمه بزند و مشکلات جدی ایجاد کند. بنابراین به همان اندازه که محافظت از پوست در مقابل نور خورشید اهمیت دارد، حفاظت از چشم‌ها هم در مقابل این اشعه‌ها یک امر حیاتی است. پس می‌بینید که برخلاف جار و جنجال‌های کزاندیشان(!)، زدن عینک آفتابی نه تنها مطلقاً به معنای قرتی‌بازی نیست، بلکه یک ضرورت است.

یک عینک آفتابی برای این‌که صرفاً وسیله‌ای برای تیپ ظاهری نباشد و بتواند از چشم شما در برابر نور خورشید مراقبت کند، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که خیلی بعید است شما بتوانید این ویژگی‌ها را در عینک‌هایی که دست‌فروش‌ها می‌فروشند، پیدا کنید. هرچند اطمینان صد در صدی هم وجود ندارد که عینک‌هایی که از عینک‌فروشی‌های معتبر خریداری می‌کنید، قطعاً این ویژگی‌های مطلوب را داشته باشند. با این حال، اگر به چشمتان اهمیت می‌دهید، عقل حکم می‌کند که کمی بیشتر خرج کنید و عینک آفتابی را از عینک‌فروشی‌های معتبر و با دریافت برگه ضمانت خریداری نمایید. پیش از خرید عینک آفتابی، این چند نکته را به خاطر بسپارید:

عدسی‌های عینک آفتابی، یا شیشه‌ای هستند یا پلاستیکی. عدسی‌های پلاستیکی سبک‌ترند و بر اثر ضربه خرد نمی‌شوند و در نتیجه خطر آسیب به چشم در صورت وقوع حادثه، کمتر می‌شود. اما در مقابل، عدسی‌های شیشه‌ای وضوح بیشتری دارند، کمتر خش می‌افتند و البته گران‌تر هم هستند.

لازم نیست عینک آفتابی آن‌قدر تیره باشد که چشمتان شما از پشت آن دیده نشود. چنین عینک‌هایی دید شما را هم کم می‌کنند.

یک عینک آفتابی استاندارد باید با یک روکش جاذب اشعه ماوراء بنفش به ضخامت ۴۰۰ نانومتر پوشیده شده باشد. این روکش بین ۹۹ تا ۱۰۰ درصد پرتوهای فرابنفش نوع B خورشید را جذب می‌کند و مانع رسیدن آن به چشم می‌شود. روی چنین عینک‌هایی واژه UV - ۴۰۰ یا UV Protection ۱۰۰ درصد حک شده است. البته عینک‌فروشی‌های معتبر، دستگاه‌هایی دارند که می‌تواند میزان واقعی محافظت عدسی عینک را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) اندازه‌گیری کند.

اگر در مورد میزان محافظت عدسی عینک در مقابل اشعه فرابنفش خورشید شک دارید، راه ساده‌ای برای امتحان کردن این موضوع وجود دارد. یک عینک فتوکرومیک را بردارید و عدسی عینک آفتابی را جلوی آن در مقابل نور خورشید بگیرید. اگر عدسی عینک آفتابی استاندارد باشد، اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و در نتیجه، عینک فتوکرومیک تغییر رنگ نمی‌دهد.

عدسی‌های غیراستاندارد معمولاً سطح ناهموار و غیر یکنواختی دارند. برای اطمینان از عدم وجود انحراف در عدسی می‌توانید عینک را به چشم بزنید و به یک سطح منظم مثل لبه میز یا خطوط بین کاشی‌ها نگاه کنید و در همین حال سرتان را به بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. اگر عدسی استاندارد باشد، این خطوط با حرکت چشم شما همچنان صاف باقی می‌مانند؛ و در غیر این صورت، کج و معوج می‌شوند.

یکی از نگرانی‌های بزرگ خانم‌های جوان در زندگی، چروک شدن گوشه چشم‌ها است! عینک‌های آفتابی بزرگ، نه تنها از چشم شما محافظت می‌کنند، بلکه با ممانعت از رسیدن نور خورشید به پوست اطراف چشم، مانع چروک شدن دور چشمتان هم می‌شوند.

• تابستان و شیوع کک‌ومک در خانم‌ها

نور خورشید و پوست بدن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر از قضیه پیر و چروک شدن پوست در اثر برخورد با نور خورشید بگذریم، به این بحث می‌رسیم که نور خورشید ممکن است بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله سرطان پوست را ایجاد کند و همچنین ممکن است باعث تشدید بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی شود. یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، کک‌ومک است. کک‌ومک که در اصطلاح پزشکی به آن فرکل (freckle) می‌گویند، یک مشکل ژنتیکی است که بیشتر در خانم‌های بور و بلوند دیده می‌شود. در این گروه از خانم‌ها میزان رنگ‌دانه‌های پوست (ملانین) در بعضی قسمت‌ها و به ویژه در قسمت‌های غیر پوشیده بدن که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر از افراد عادی است. در نتیجه، در این نقاط، یک‌سری لک‌های قهوه‌ای روشن ایجاد می‌شود. این لک‌ها در زمستان کم‌رنگ‌ترند و در تابستان پررنگ‌تر می‌شوند. بنابراین فرا رسیدن تابستان برای این خانم‌ها چیزی معادل رسیدن سونامی به ساحل است! با این وجود، بد نیست بدانید که کک‌ومک هیچ خطری ندارد اما درمان مؤثری هم ندارد. اگر شما با این مشکل دست به گریبانید، بهتر است آن قسمتی را که در همین پرونده درباره ضد آفتاب حرف زده‌ایم، دوباره مطالعه کنید. خوب پوشاندن بدن، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و نیز کرم‌های ضد آفتاب به شما کمک می‌کند که تابستان

را به سلامت بگذرانید. اگر ته ذهنتان یک جورهایی به لیزر هم امید بسته‌اید، این خبر خوش را به شما می‌دهیم که امیدتان چندان هم بی‌راه نیست. این روزها متخصصان پوست در مورد درمان کک‌ومک با لیزر اظهار نظرهایی کرده‌اند. البته از آنجایی که لیزر خودش می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های پوستی شود (به ویژه در افرادی که پوستشان تیره است)، بهتر است در این مورد با یک متخصص پوست مجرب مشورت کنید. یکی دیگر از مشکلات شایع پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، ملاسما یا کلوآسما است. ملاسما یک لک قهوه‌ای برجسته است که معمولاً در صورت خانم‌های باردار دیده می‌شود، ولی مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور آفتاب و برخی عوامل هورمونی هم می‌تواند باعث ایجاد آن شود. در این مورد هم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و مواد بی‌رنگ‌کننده مخصوص، وضع را بهتر می‌کند. • خانم‌ها و خرید تابستانه

اگر ایام نزدیک به عید را که انگار همه مجبورند در حداقل زمان بیشترین خرید را داشته باشند، کنار بگذاریم؛ بهترین زمان برای خرید بادقت و سر فرصت، همین تابستان است. اهمیت پرداختن به مسأله خرید در تابستان وقتی روشن‌تر می‌شود که این چند نکته را در کنار هم بگذاریم: بیشتر جمعیت کشور ما جوان هستند، بسیاری از این جوان‌ها دانش‌آموز یا دانشجو هستند، بیشتر از نیمی از این دانش‌آموزان و دانشجویان، دختر هستند، این خانم‌ها در طول ۳ ماه تابستان تعطیل هستند، به نظر می‌رسد که این گروه بزرگ، بیش از هر چیز دیگری از خرید کردن لذت می‌برند! در این قسمت، برای خانم‌هایی که بخش بزرگی از اوقات فراغت تابستانی خود را در فروشگاه‌ها سپری می‌کنند، چند نکته کاربردی در هنگام خرید را توضیح می‌دهیم:

الف) خرید لباس: یکی از اساسی‌ترین نکات در خرید لباس، توجه به رنگ آن است. رنگ لباس، گذشته از ویژگی‌های شخصی هر فرد، می‌تواند ارتباط مستقیمی با فصل سال داشته باشد. به عنوان مثال، رنگ‌های تیره میزان بیشتری از نور خورشید را جذب می‌کنند و در نتیجه در فصل تابستان باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما کنید. از سوی دیگر، رنگ قرمز به خودی خود یک رنگ گرم محسوب می‌شود و پوشیدن آن، احساس گرما را به شما و اطرافیان‌تان منتقل می‌کند. بنابراین استفاده از رنگ‌های سرد، مثل آبی که حس سرما را القا می‌کند، در تابستان خوشایندتر است. و حالا که صحبت به این‌جا رسید، اجازه بدهید کمی از تابستان فاصله بگیریم و چند نکته کلی در مورد خرید لباس را هم یادآوری کنیم: خانم‌هایی که پوستی تیره و چشم و ابرویی مشکی دارند، بهتر است سمت رنگ‌های گرم و تیره (مثل مشکی، قهوه‌ای و قرمز تیره) نروند و از لباس‌های صورتی، سفید و آبی ملایم استفاده کنند. برای خانم‌های بلوند، رنگ‌های خشن که متضاد رنگ پوستشان است و گاهی رنگ‌های روشن، مناسب‌ترند ولی رنگ‌های گرم چندان مناسب نیستند. به طور کلی، رنگ‌های مناسب این گروه عبارتند از: آبی ملایم، آبی سیر، سبز و قهوه‌ای. برای خانم‌هایی با رنگ پوست معمولی می‌توان هم از رنگ‌های تیره استفاده کرد، هم از رنگ‌های روشن؛ ولی رنگ‌های نزدیک به رنگ پوست آن‌ها معمولاً مناسب نیست. رنگ‌های مناسب این گروه از خانم‌ها هم به طور کلی عبارتند از: آبی، سورمه‌ای، مشکی و صورتی. توصیه آخر درباره ارتباط لباس با قد شما است. اگر شما قد کوتاهی دارید، نباید از لباس‌هایی با طرح افقی و شلواری بگی و جلیقه‌های دولایه استفاده کنید. استفاده از لباس‌های هم‌رنگ که گل و گشاد نباشند، قد شما را بلندتر جلوه می‌دهند. در مقابل، اگر شما قد بلندی دارید، بهتر است از لباس‌هایی با طرح عمودی و سر تا پا یک‌رنگ اجتناب کنید. بحث انتخاب لباس را در همین جا متوقف می‌کنیم، چون اگر قرار باشد به طور مبسوط در این زمینه حرف بزنیم، معلوم نیست چند شماره مجله را باید پر کنیم.

ب) خرید کفش: دیگر کسی نیست که نداند کفش بد یا پاشنه‌بلند باعث کم‌درد و هزار جور درد و بلا می‌شود. ما هم حوصله شما را با این حرف‌های تکراری سر نمی‌بریم و فقط چند نکته را که هنگام خرید کفش باید به آن توجه داشته باشید، یادآوری می‌کنیم: پاهای معمولاً در انتهای روز کمی حجیم‌تر و متورم‌تر می‌شوند. بنابراین برای این‌که کفش مناسبی بخرید، بهتر است در انتهای روز به خرید کفش بروید. هنگام خرید کفش، هر دو لنگه آن را به پا کنید. در ضمن، قبل از خرید کفش، پاشنه‌های دو لنگه را با هم مقایسه کنید تا مطمئن شوید اندازه آن‌ها یکی است. بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل باید ۱ سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. هیچ‌گاه کفشی را که هنگام خم کردن، چروک می‌خورد؛ نخرید. در کفش‌های تابستانی معمولاً جلو یا پشت کفش، باز است. این مسأله، خطر آسیب پا در برخورد با اجسام سخت را بیشتر می‌کند. در ضمن، اغلب این کفش‌ها در پشت پا تنها یک بند باریک دارند که این بند سبب وارد آمدن فشار بر تاندون آشیل (که پشت مچ پا قرار دارد) می‌شود که این امر التهاب آن را در پی دارد. اگر قصد خرید صندل دارید، توجه داشته باشید که کفه صندل باید محکم و در عین حال نرم باشد. در ضمن، هنگام خرید صندل‌های بنددار باید حواستان به این نکته باشد که بندها نباید وسیله نگه داشتن صندل در پایتان باشند.

ج) خرید لوازم آرایش: در این قسمت، با اجازه‌تان، می‌خواهیم به ۲ تذکر مهم اکتفا کنیم: اول این‌که، با توجه به وفور لوازم آرایش تقلبی در بازار، حتماً این لوازم را از مغازه‌های معتبر تهیه کنید و خودتان هم تا می‌توانید، اطلاعات مناسب را در زمینه تفاوت محصول اصل و تقلبی به دست

بیاورید. و دوم این که، در مورد استفاده از کرم‌هایی که برای بار اول خریداری کرده‌اید، محتاط باشید. بسیاری از کرم‌های آرایشی، به ویژه آن‌هایی که دارای بوی خاص یا نگهدارنده‌های ویژه‌ای هستند، ممکن است حساسیت‌زا باشند. در این زمینه توصیه می‌کنیم که حتی به محصولاتی که روی آن‌ها عنوان هیپوآلرژیک (کم‌حساسیت‌زا) ثبت شده هم اطمینان کامل نداشته باشید و حتماً قبل از استفاده وسیع از این محصولات، به ویژه کرم‌هایی که برای پوست صورت مصرف می‌شوند، ابتدا به اندازه یک بند انگشت از کرم را روی بازویتان بمالید و بگذارید ۲۴ ساعت باقی بماند. اگر بدن شما به آن حساسیتی نشان نداد، می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید.

د) خرید عطر: خرید عطر یک مسأله سلیقه‌ای است و نکات آنچنانی هم ندارد. فقط حواستان باشد که استفاده از عطرهاى حاوی ۵ متوکسی پسورالن و برگاموت روی پوست، در صورتی که در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، می‌تواند باعث ایجاد لک‌های پوستی شود. غیر از این، تنها نکته‌ای که در مورد خرید عطر در تابستان مهم به نظر می‌رسد، انتخاب بوی مناسب است. اگر خودتان کلاهتان را قاضی کنید، به این نتیجه می‌رسید که در گرمای تابستان، استفاده از عطرهاى خنک، هم برای شما و هم برای اطرافیان‌تان خیلی دلچسب‌تر خواهد بود. در حالی که انتخاب عطرهاى گرم، باعث می‌شود در ایام تابستان هیچ‌کس به شما نزدیک نشود. دیگر خود دانید.

• تمایل به حداکثر برنزه شدن در فصل گرم

در زمان‌های قدیم، وقتی تابستان می‌شد، مردم دنیا خودبه‌خود برنزه می‌شدند. بعد از مدتی، کم‌کم مردم حوصله‌شان از این وضع سر رفت و سعی کردند کاری بکنند که پوستشان در تابستان‌ها هم سفید بماند. این وضع تا مدت‌ها ادامه داشت تا این‌که دوباره مثل همه چیزهای دیگر، که هر چندوقت یک‌بار مد می‌شوند، برنزه شدن هم دوباره مد شد. با این تفاوت که این بار دانشمندان فهمیده بودند که آفتاب چه بلاهایی بر سر پوست می‌آورد و شروع کردند به ترساندن مردم از آفتاب. این وسط یک عده آدم کاسب آمدند و دور هم جمع شدند و گفتند حالا که هم مردم دوست دارند برنزه شوند، هم آفتاب خطر دارد؛ ما بیاییم و یک دستگاهی درست کنیم که بدون نور آفتاب، آن‌ها را برنزه کند. آن‌ها این کار را هم کردند و اسم دستگاهشان را هم گذاشتند: سولاریوم. منتها مشکل این‌جا است که این دستگاه، درست با همان مکانیسمی آدم را برنزه می‌کند که آفتاب؛ یعنی با استفاده از امواج فرابنفش. بنابراین تعجبی ندارد که امروزه دانشمندان اعلام کرده‌اند که خطر ابتلا به سرطان پوست در کسانی که از سولاریوم استفاده می‌کنند، ۲ برابر افراد عادی است. تازه خبر جدید را نشنیده‌اید. آخرین تحقیقات نشان داده است که سولاریوم، آدم را معتاد هم می‌کند. با این وضع تعجبی ندارد که اواخر شهریور یک عده آدم خمار را ببینیم که پشت در سالن‌های سولاریوم صف کشیده‌اند تا در باز شود!

از ما می‌شنوید، این جور چیزها را بی‌خیال شوید و اگر خیلی هم اصرار دارید که خودتان را برنزه کنید، از همین کرم‌های برنزه کننده کمک بگیرید؛ که هم موقتی است، هم شما را به سرطان مبتلا نمی‌کند و هم معتاد نمی‌شود. اما اگر می‌خواهید در مورد سولاریوم بیشتر بدانید، رجوع کنید به صفحه ۲۸ همین شماره که مفصلاً به بحث درباره سولاریوم و برنزه شدن پرداخته است.

• داغ شدن بازار جراحی پلاستیک در تابستان

آمار جراحی پلاستیک در کشور ما روز به روز در حال افزایش است و هر چقدر هم که مسئولان امر خودشان را به آب و آتش می‌زنند که مردم را از عوارض جراحی‌های پلاستیک بترسانند، ظاهراً فایده‌ای ندارد. حتی توسل به دروغ‌های شایع‌سازی مثل این‌که روزانه ۲ نفر در ایران در اثر جراحی پلاستیک می‌میرند هم کاری از پیش نبرده است. در این میان، بیشتر کسانی که به دلایل مختلف، خودشان را به تیغ جراحان پلاستیک می‌سپارند، دختران‌های جوان هستند. برای این دختران‌ها هم که اکثراً دانشجوی هستند، چه زمانی بهتر از تابستان؟ هم از کلاس و درس غیبت نمی‌کنند، هم هم‌کلاسی‌هایشان آن‌ها را با سر و صورت متورم و باندیچی شده نمی‌بینند.

اگر شما هم برای تابستان‌تان چنین برنامه‌ای دارید، توصیه می‌کنیم یک‌بار دیگر به دقت در این مورد فکر کنید و این چند نکته را هم در نظر داشته باشید:

این یک واقعیت است که ۸۵ درصد دختران نوجوان و جوان از ظاهر خود راضی نیستند، ولی آیا ۸۵ درصد آن‌ها باید بروند زیر تیغ جراحی پلاستیک؟ پاسخ به این سؤال قطعاً منفی است. در اغلب این موارد، مشکل اصلی، عدم اعتماد به نفس است، نه یک مشکل واقعی. آیا مشکل شما آنقدر جدی است که حتماً نیاز به جراحی پلاستیک دارید؟ یعنی دیگران هم، همگی با شما موافقت؟

جراحی پلاستیک مثل هر جراحی دیگری، عوارض دارد؛ از عفونت گرفته تا عوارض بیهوشی و حتی مرگ. آیا مشکل شما آنقدر جدی است که ارزش این همه ریسک را دارد؟

آمارها در کشور ما از این حکایت دارد که بیشترین میزان شکایت‌های مردم از پزشکان، مربوط می‌شود به جراحی‌های زیبایی. یعنی این‌که خیلی از مردم از نتیجه عمل خود رضایت ندارند. در مواردی البته تکنیک جراحی ضعف دارد ولی موارد بسیاری هم ناشی از این است که افراد، توقعات ایده‌آلیستی دارند، نه توقعات منطقی. مطمئن باشید که یک جراح پلاستیک نمی‌تواند معجزه کند. او فقط مشکل موجود را در حد امکان اصلاح می‌کند و اگر شما انتظارات فوق‌العاده‌ای از جراحی خود دارید و فکر می‌کنید یک‌شبه روی دست سوپراستارهای هالیوود بلند می‌شوید، مطمئن باشید که شما هم به زودی در صف شاکیان جراحی پلاستیک قرار خواهید گرفت.

• خانم‌های گرمایی و خطر گرمزدگی

خانم‌ها معمولاً نسبت به آقایان گرمایی‌ترند. این مسأله فقط به پوشش بیشتر خانم‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه سیستم بدنی و هورمونی خانم‌ها در این میان نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. از یک سو، احساس گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین مشکلات خانم‌هایی است که به سن یائسگی رسیده‌اند و از سوی دیگر، دمای بدن خانم‌های جوان هم در روزهای اواسط دوره ماهیانه افزایش می‌یابد. همه این‌ها وقتی در تابستان رخ می‌دهند، گرمای هوا را از آنچه واقعاً هست، غیر قابل تحمل‌تر می‌کنند. همه این مطالب را گفتیم تا به این نتیجه برسیم که خانم‌ها باید بیشتر مراقب گرمزدگی باشند.

در طی گرمزدگی، آب بدن در اثر گرمای زیاد محیط به صورت تعریق یا تبخیر از دست می‌رود و از آنجایی که ۵۰ درصد وزن خانم‌ها را آب تشکیل می‌دهد، این وضعیت باعث علائم مختلفی (از احساس آشفته‌گی و تهوع گرفته تا تنگی نفس و کاهش سطح هوشیاری و حتی کما و مرگ) می‌شود. به همین دلیل، جبران آب از دست رفته بدن در گرمای تابستان اهمیت حیاتی دارد و برای این منظور، هرچند مصرف بستنی و میوه‌های آبدار و... مفید است، اما هیچ چیز جای خود آب را نمی‌گیرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در روزهای گرم تابستان، همه افراد باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب (خود آب، نه چیز دیگر) مصرف کنند.

اما برای خانم‌های پا به سن گذاشته‌ای که گاه و بیگاه دچار حملات گرگرفتگی می‌شوند هم یک‌سری توصیه‌های ویژه داریم:

با لباس کمتری به رختخواب بروید و از پنکه و کولر برای خنک کردن محیط استفاده کنید. البته سعی کنید در مقابل باد مستقیم کولر قرار نگیرید.

اضافه‌وزن، یک عامل زمینه‌ساز قطعی برای گرگرفتگی است. پس وزن خود را کاهش دهید.

خانم‌هایی که فعالیت جسمی بیشتری دارند، کمتر دچار گرگرفتگی می‌شوند. البته انجام ورزش‌های سنگینی که عرق آدم را درمی‌آورند، قطعاً باعث احساس گرمای شدید می‌شوند.

هرچند نیازی به گفتن ندارد ولی از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید. • خانم‌ها و آشنایان با یک سلاح سرد

در همه جای دنیا برای مقابله با مزاحمت‌های احتمالی، آشنایی با فنون دفاع شخصی برای خانم‌ها اهمیت زیادی دارد. اما از آنجایی که اکثر خانم‌های ایرانی حوصله این‌جور کلاس‌ها را ندارند، آموزش استفاده از همین وسایل دم‌دستی برای مقابله با مزاحمین کاربرد بیشتری دارد. البته منظور ما از وسایل دم‌دستی قطعاً کارد آشپزخانه نیست. ما قصد داریم یک وسیله ظریف و زنانه را به شما معرفی کنیم که نه تنها شما را خنک می‌کند، بلکه با کمک آن می‌توانید به طرز هنرمندانه‌ای، آدم مزاحم را خط‌خطی کنید! این وسیله چیزی نیست جز بادبزنی؛ آن هم یک بادبزنی از نوع تاشو. اگر سریال‌های چینی و ژاپنی را دنبال کرده باشید، حتماً با کاربردهای مختلف بادبزنی تا حدودی آشنا شده‌اید. در این سریال‌ها می‌بینیم که بادبزنی در آن دوران برای خانم‌ها دو کاربرد اساسی داشته: یکی خنک کردن خود و دیگری رعایت ادب. به این صورت که خانم‌های مؤدب، هنگام حرف زدن با بزرگ‌ترها یا افراد بلندپایه‌تر از خود، جلوی دهانشان را با بادبزنی باز شده می‌پوشاندند (ادب را حال کردید؟) اما کاربرد بادبزنی برای مردانی نظیر «شینگن» کاملاً متفاوت بود. در آن دوران، سرداران سامورایی روی چهارپایه خود می‌نشستند و فراز و فرود جنگ را با حرکت دادن بادبزنی خود هدایت می‌کردند. با وجود این، قضیه به این‌جا ختم نمی‌شد. این سلاح مرگبار در حالت باز یا بسته می‌توانست ضربات مؤثری را با نوک، پهلوی یا انتها وارد کند و به همین دلیل، یکی از سلاح‌های قابل استفاده در ورزش رزمی «کوک سول وان» است. از ما می‌شنوید، همین امروز بروید سر کوچه و یک بادبزنی بخرید. با این اوضاع که غربی‌ها می‌خواهند فروش هر وسیله‌ای با کاربرد دوگانه را به مملکت ما تحریم کنند، هیچ بعید نیست که صادرات بادبزنی هم به ایران ممنوع شود!

منبع: پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=262765>

توصیه های لازم برای دم کردن گیاهان برای تهیه ماسک

خیس کردن گیاه در آب داغ در طول مدتی که برای هر گیاه توصیه شده است تا بتوان شیریه فعال اجزای گیاه را تهیه کرد. حرارت دادن در حداقل زمان ممکن سبب می شود که ارزش حیاتی گیاه، نظیر بعضی از ویتامین ها محفوظ بماند.

انتخاب جنس و نوع ظرف در حفظ خواص گیاه بی تاثیر نیست به خصوص، برای دم کردن ، باید از ظروف سرامیک یا لعابی استفاده نمود. مقدار لازم برای دم کردن گیاه معمولا ۸ تا ۱۵ گرم برای هر پیمانه آب می باشد. معمولا آب داغ را روی گیاه ریخته و مدت ۱۵ دقیقه برای خیساندن آن کافی است و برای بعضی از اندام های سفت گیاهان مدت بیشتری توصیه می شود. در قوری و یا ظرف مورد نظر باید کاملا بسته باشد و عمل دم کشیدن باید با حداقل حرارت در حداقل مدت صورت پذیرد. اکنون شیریه گیاه دم شده را صاف کرده و در لیوان ریخته و با مقدار کمی عسل طبیعی آنرا برای ماساژ صورت خود مورد مصرف قرار دهید. به علاوه می توانید از این دم کرده به عنوان شست و شو دهنده استفاده نمایید.



• جوشانده :

برای بهره گیری از مواد موثر موجود در ریشه و دانه و پوست تنه درختان باید از جوشانده آنها استفاده کرد تا تاثیر پذیری بیشتری داشته باشد. برای تهیه جوشانده گیاهی باید مقدار تعیین شده ای از گیاه خرد شده را با آب جوش مخلوط نمود و حرارت داد تا بجوشد. سپس آنرا از روی حرارت برداشته و چند دقیقه صبر نموده تا دم بکشد، سپس می توان آنرا صاف نمود و مورد استفاده قرار داد. توجه داشته باشید که مواد باید به آرامی بجوشد تا خواصش ظاهر گردد و هنگام حرارت دادن گیاه ، در ظرف را ببندید، برای این کار بهتر است از ظرف های استیل یا نسوز استفاده نمایید. در جوشانده های معمولی یا قوی باید گیاه خرد شده را با آب سرد مخلوط نمود و با حرارت جوشانده و سپس آنرا از روی حرارت برداشته تا دم بکشد و پس از صاف کردن می توان مورد استفاده قرار داد.

• خیسانده:

برای تهیه خیسانده گیاهی ، مقدار معینی از گیاه دارویی خرد شده را در آب سرد ریخته و پس از گذشت شش تا دوازده ساعت، عصاره به دست آمده را مصرف کنید . چنانچه بر اساس نوع دارو ، خیسانده الکلی باشد، باید مقدار معینی از گیاه خرد شده را در الکل ریخت و پس از چند روز مورد استفاده قرار داد.

• گیاه در شیر:

اگر می خواهید از شیر و گیاه استفاده کنید شیر را گرم نکنید ، یک قاشق غذاخوری گیاه مورد نظر را در یک فنجان شیر سرد بریزید و بگذارید بماند. سپس از آن استفاده کنید.

• اسانس:

برای ساختن اسانس، ۲۵ گرم از گیاه مورد نظرتان را در یک پیمانه الکلی بریزید و بگذارید مدتی بماند.

• شیرابه:

برای تهیه شیرابه گیاهان دارویی، باید گیاه تازه را در هاون به خوبی بکوبید و سپس آن را داخل یک پارچه تمیز فشار داده تا شیرابه آن خارج شود.

• پودر:

برای تهیه پودر از گیاهان دارویی باید گیاه خشک شده را خرد کرده و در هاون کوبید و از الک ریز عبور و سپس طبق دستور مورد استفاده قرار داد.

• عصاره:

برای عصاره گیری از گیاهان باید نصف فنجان الکلی را در ظرفی در بسته بریزید و ظرف را از گیاه مورد نظر پر کنید و بگذارید یک هفته بماند. پس از آن دوباره مقداری گیاه به آن اضافه کنید و یک هفته دیگر آن را به حال خود بگذارید. مخلوط به دست آمده را از صافی بگذرانید و مورد استفاده قرار دهید. در صورتی که بخواهید عصاره بسیار قوی به دست آورید می توانید نصف قاشق چایخوری عصاره نعنای صحرایی به آن بیافزایید.

• ضماد:

برای تهیه ضماد می توانید از یکی دو روش زیر استفاده نمایید:

برای تهیه ضماد از گیاهان دارویی، باید ابتدا گیاه خشک شده را دم نمود و سپس آنرا صاف کرد و به صورت کمپرس مورد استفاده قرار داد. در مواردی که کمپرس گرم و مرطوب تجویز شده است، باید گیاه دارویی را در کیسه پارچه ای غیر قابل نفوذ ریخت و آن را در آب جوش قرار داد و سپس به صورت کمپرس مورد استفاده قرار داد.

اگر کمپرس گرم و خشک توصیه شده است، باید گیاه خرد شد را داخل کیسه پارچه ای نمود و خشک خشک حرارت داد و سپس به صورت کمپرس روی عضو قرار داد. ۳۰ گرم از گل تازه یا خشک شده و یا اندام گیاه مورد نظر را ساییده و به صورت پودر در آورید، پودر گیاه مورد نظر را در یک فنجان روغن زیتون به مدت ۲۴ ساعت خیس کنید و گاهی آنرا به هم بزنید و با پارچه نازکی آنرا صاف کنید سپس برای مواضع دردناک استفاده کنید. علاوه بر ماساژ دادن عضو یا ضماد فوق باید ضماد برای مدتی روی موضع باقی بماند سپس با پارچه ای خیس و کاملاً گرم آنرا پاک کنید. حداقل برای مدت ۱۰ روز، روزی ۲ بار می توان از ضماد استفاده کرد.

تنتور: از بعضی از قسمت های سفت و سخت گیاه مانند ریشه و دانه که بتوان آنرا آسیاب کرد، می توان تنتور موثری برای معالجه بعضی از بیماری ها ساخت با رقیق کردن آن، به عنوان داروی موثری مورد استفاده قرار می گیرد. به علاوه این نوع گیاهان فقط در الکلی یا سرکه فعال می شوند و آب بر آنها اثر ندارد.

برای تهیه تنتور می توان از روش زیر استفاده کرد:

الکل سفید (اتانول) "۳۰۰ cc"

آب مقطر و یا آب جوشیده سرد "۱۰۰ cc"

دانه یا ریشه یا قسمت سخت گیاه مورد نظر، آسیاب شده ۵۰ گرم

این سه ماده را با یکدیگر مخلوط کنید و به مدت دو هفته در شیشه سربسته در جای گرم و یا زیر آفتاب قرار دهید و گاهی آنرا به هم بزنید (در صورت تمایل می توانید یک قاشق چایخوری گلیسرین نیز به آن اضافه نمایید). معمولاً مصرف هر بار تنتور ۱۰ قطره در یک فنجان آب است.

منبع: ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111170>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تونیکی های محکم کننده پوست صورت

• آب لیمو ۴ قاشق غذاخوری

• نارون کوهی ۲ قاشق غذاخوری

• الکل ۴۵٪، ۲ قاشق غذاخوری

• عصاره نعناع کوهی ۱/۲ قاشق غذاخوری

(۱) همه مواد را در یک بطری بزرگ مخلوط کنید. سعی کنید از آب لیمو تازه استفاده کنید. بعد از یک روز این مخلوط را صاف کرده و با پنبه روی پوست بمالید. این تونیک برای پوست‌های چرب توصیه می‌شود.

(۲) آب هندوانه پاک‌کننده عمیق پوست است و غیر از عمل پاک‌کنندگی، پوست را نیز محکم و سفت می‌کند. این دستور برای پوست‌های خشک مفید است.

(۳) مخلوط ۳/۴ فنجان گلاب و ۱/۴ الکل سفید را هر شب با پنبه روی پوست خود بمالید.

(۴) ماسک سفیده تخم‌مرغ و آب لیمو ترش تازه نیز توصیه می‌شود؛ برای این منظور چند قطره آب لیمو به سفیده تخم‌مرغ افزوده و خوب بزنید. با قلم موی صورت یا پنبه تونیک را به پوست خود بمالید و بعد از چند دقیقه با آب سرد



بشوید. اگر پوست شما خشک است، به جای لیمو کمی عسل یا روغن بدن بیفزایید.

• عسل به میزان لازم

موز را با یک چنگال له و پوره کنید. به میزان کافی عسل اضافه کنید تا خمیر مناسبی به دست آید. پوست را که از قبل تمیز کرده‌اید، به مدت ۱۰ دقیقه با ماسک پوشش دهید و بعد از آن با آب سرد بشوید.

موز به خاطر داشتن ویتامین B۶، پتاسیم و ویتامین C، ماسک خوبی برای تقویت پوست است. عسل نیز که حاوی فروکتوز، گلوکز، آمینواسیدها و ویتامین‌های معدنی است، به غنی شدن این ماسک کمک می‌کند.

• استحمام آرامش‌بخش

استحمام برای تندرستی و نظافت لازم است. اما اگر شما فردی بسیار حساس و عصبی مزاج هستید یا از بی‌خوابی رنج می‌برید، توصیه‌های زیر را زمان استحمام به خاطر داشته باشید:

پیش از ورود به آب، به بدن خود صابون بزنید و با استفاده از یک کیسه زبر، پوست را مالش دهید. سپس اسفنجی را با آب گرم خیس کنید و بدن را بشوید. حال می‌توانید در آبی که ۳۷ درجه حرارت دارد، استحمام کنید. این آب شما را به خوبی تسکین می‌دهد، زیرا انتهای اعصاب در سطح پوست تحریک‌پذیر شده‌اند. در چنین شرایطی، بیش از یک ربع ساعت در آب ننماید. در غیر این صورت، نتیجه معکوسی عاید شما خواهد شد. استحمام طولانی پوست را حساس می‌کند و مقاومت آن را در برابر عوامل بیماری‌زای میکروسکوپی کم می‌کند. این قبیل استحمام‌های تسکین دهنده برای بیماران کبدی و عصبی، مبتلایان به روماتیسم مفصلی و برخی امراض بسیار مناسب است.

• لطافت بخشیدن به آب حمام

گل همیشه بهار را به آب وان حمام اضافه کنید تا به آب لطافت ببخشید.

• وان گرفتن با گیاهان

دم کرده گیاهان را خودتان تهیه کنید. گیاهان خشک را در یک کیسه نازک پارچه بریزید (شما می‌توانید از گیاهان تازه استفاده کنید، اما عملکرد گیاهان خشک بهتر است). کیسه را به شیر آب گرم گره بزنید تا آب روی کیسه جریان پیدا کند. هنگامی که می‌خواهید وان بگیرید، کیسه را درون آن قرار دهید.

• تونیک برای موهای خشک

۲۰ فنجان آب

۱۰ کپسول ویتامین A

۱۰ کپسول ویتامین E

۲۰ قاشق چایخوری روغن بزرک

آب و روغن را حرارت دهید. با یک سوزن تمیز، کپسول ویتامین E و A را سوراخ کنید تا داخل آن خالی شود. تونیک به دست آمده را خوب هم بزنید و زمانی که سرد شد، موی سر را با آن ماساژ دهید. پس از ۲۰ دقیقه سر را بشوئید و خوب آبکشی کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=112730>

vista.ir
Online Classified Service

تهدید علیه امنیت پوستی

شاید برای شما هم پیش آمده است که شب قبل با سایه و یا ریمل به خواب رفته‌اید و وقتی صبح از خواب بیدار شده‌اید، با یک جفت چشم ورم کرده و قرمز در آینه روبه‌رو شده‌اید. بله، شما به محصولات آرایشی حساسیت داشته‌اید که چشم‌هایتان به این حال و روز افتاده‌اند. خیلی‌ها به محصولات آرایشی از ریمل گرفته تا پنکک حساسیت دارند و پس از استفاده از آن دچار حساسیت پوستی می‌شوند. کار وقتی بدتر می‌شود که شما یک نمونه از محصولات آرایشی را که برای امتحان همه در فروشگاه قرار داده شده‌اند، استفاده کنید و دچار این حساسیت‌های پوستی شوید. برای اینکه شما هیچ دفعه دیگری چنین تجربه‌های ناخوشایندی نداشته باشید، ما برای شما توصیه‌های جالبی داریم....

می‌دانید چه موقع به محصولات آرایشی حساسیت دارید و باید استفاده از آنها را کنار بگذارید؟ خوب خیلی آسان است، حساسیت به محصولات

آرایشی علائم مشخصی دارد. قرمز شدن پوست، باد کردن و احساس سوزش پوست پس از استفاده از این محصولات، نشانه حساس بودن پوست شما است ولی گاهی حساسیت پایش را از این هم فراتر می‌گذارد و موجب تاول‌های پوستی، خونریزی، زخم و حتی تغییر رنگ پوست شما می‌شود. حتما شما هم دوست ندارید پس از استفاده از یک رژگونه یک لکه بدرنگ روی صورت‌تان بیفتد بنابراین بهتر است پیش از استفاده از محصولات آرایشی روی پوست صورت آنها را روی پوست بازوی‌تان امتحان کنید.

• این برجسب‌ها چه می‌گویند؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که پشت در قوطی‌های پنکیک و یا اسپری‌های مو را نگاه کنید و اصطلاحات عجیب و غریبی را ببینید که دقیقا ندانید معنای آنها چیست ولی اگر شما با معنی دقیق این اصطلاحات آشنایی داشته باشید، می‌توانید انتخاب بهتری داشته باشید. خواندن برجسب محصولات آرایشی مهم است چون به شما می‌گویند که این محصول حاوی چه موادی است، بهترین روش استفاده از آن چگونه است و



چرا این محصول بهتر از سایر محصولات است. در این برجسبها ممکن است این لغات را ببینید:

- بدون الکل: یعنی اینکه این محصولات آرایشی فاقد «الکل اتیلیک» هستند ولی ممکن است در ترکیب آن الکل‌های دیگری به کار رفته باشد بنابراین اگر به الکل حساسیت دارید، هنگام خرید به این نکته دقت کنید.
- امتحان شده روی حیوانات: یعنی اینکه این محصول آرایشی قبلا روی حیوانات آزمایشگاهی امتحان شده و آنها هیچ حساسیتی نسبت به آن نشان نداده‌اند.
- بدون عطر: بسیاری از خانمها به عطر مواد آرایشی حساسیت دارند. اگر روی قوطی یک محصول آرایشی این لغت را ببینید یعنی در ترکیب آن هیچ‌گونه عطری به کار نرفته است. به‌طورمعمول کارخانه‌های سازنده محصولات آرایشی عطر را برای پوشاندن بوی مواد شیمیایی این محصولات به آن اضافه می‌کنند.
- حساسیت‌زایی حداقل: اگر شما پوستی حساس دارید باید به سراغ خرید این محصولات آرایشی بروید چون محصولی که این واژه روی آن درج شده است، کمترین حساسیت پوستی را ایجاد می‌کند. البته دقت کنید که این ادعا پایه علمی کافی ندارد. ممکن است محصولاتی که یک کارخانه این واژه را روی برجسب آنها درج کرده است باز هم حساسیت‌زا باشند.
- طبیعی: محصولات آرایشی طبیعی، محصولاتی هستند که از گیاهان و یا حیوانات به دست می‌آیند. برخلاف ادعای شرکت‌های سازنده محصولات آرایشی، هنوز ثابت نشده است که محصولات آرایشی طبیعی واقعا بهتر از محصولات آرایشی ساختگی (شیمیایی) هستند و موجب حساسیت پوستی کمتری می‌شوند.
- ضدجوش: این محصولات آرایشی موجب جوش‌های پوستی نمی‌شوند و اگر پوست شما مستعد جوش زدن و چرب است باید به سراغ خرید این محصولات بروید.
- تاریخ انقضا: این تاریخ نشان می‌دهد که تا چه زمانی می‌توانید از یک محصول آرایشی استفاده کنید ولی فراموش نکنید اگر شرایط نگهداری و انتقال محصولات آرایشی نامطلوب باشد زودتر از این تاریخ باید آن محصولات را کنار بگذارید.
- به تست‌کننده‌ها اعتماد نکنید

در بسیاری از فروشگاه‌های عرضه محصولات آرایشی، شما می‌توانید پیش از خرید یک محصول، نمونه آن را روی پوست‌تان کنید تا ببینید رنگ آن به شما می‌آید یا نه؟ ولی توصیه ما به شما این است که به این نمونه‌ها اعتماد نکنید و آنها را روی پوست‌تان ننمایید. این نمونه‌ها در طول روز مورد استفاده افراد متعدد قرار می‌گیرند و پر از میکروب هستند و شما با امتحان این محصولات، میکروب‌ها را روی پوست‌تان قطار می‌کنید. اگر با تمام این حرف‌ها اصرار دارید که از این نمونه‌ها استفاده کنید حداقل از یک اسفنج و یا فرچه‌مو، برای امتحان آنها روی پوست‌تان استفاده کنید. این کار موجب می‌شود کمتر دچار حساسیت پوستی شوید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119531>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جوان کننده پوست

• مواد لازم

▪ یک قاشق غذاخوری روغن دانه گل کاملیا



- یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا
- یک چهارم فنجان گل بابونه
- یک چهارم فنجان برگ رازیانه
- یک چهارم فنجان موم
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک فنجان آب
- طرز تهیه

آب را در ظرف شیشه ای ریخته و آن را بجوشانید. برگ ها را در ظرف ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید. موم را با حرارت غیرمستقیم بخار آب جوش ذوب کنید، روغن زیتون، ژل آلوئه ورا و روغن

کاملپا را به آن افزوده و مخلوط کنید. مواد را در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت صبر کنید. این ترکیب را می توان به مدت سه ماه در یخچال نگهداری کرد.

شادی ستاری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=130332>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جوانی با پوستی بدون چروک

پوست بزرگترین و وسیعترین عضو بدن موجودات زنده است. پوست انسان مرز نازک میان بدن او و محیط اطراف است و، علاوه بر انجام برخی اعمال حیاتی، فرد را در مقابل آسیبها و صدمات گوناگون محافظت می کند. پوست در تمام طول عمر، از بدو تولد تا مرگ، نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد و هرگز نباید به حال خود رها شود. در غیر این صورت، به سرعت پیر و فرسوده می شود و کارایی اش را از دست می دهد. پوست انسان آیینۀ تمام نمای جسم و روان اوست. فردی که پوستی سالم و شاداب دارد از لحاظ جسمی، روانی و عاطفی در وضعیت مطلوبی است. ازجمله عمده ترین تظاهرات پیری پوست، پیدایش چین و چروک در مناطق مختلف آن است. امروزه روش های متعددی برای درمان چین و چروک های پوستی وجود دارد. بنابراین به راحتی می توان پیر شدن پوست را به تأخیر انداخت و از ایجاد چروک های پوستی جلوگیری کرد.



فرآیند پیری پوست

پوست سالم لطیف، شاداب و بدون لك است، رنگی یکنواخت و روشن دارد

و هیچ‌گونه نشانه‌ای از تغییر رنگ و پوسته پوسته شدن بر روی آن مشاهده نمی‌شود.

پوست از خارج به داخل دارای سه بخش است:

۱. اپیدرم (روپوست)، که خارجی‌ترین لایه پوست را تشکیل می‌دهد؛

۲. درم (پوست)؛

۳. هیپودرم (زیرپوست)، که حاوی ضامنه پوستی، عروق و اعصاب است.

در طول زمان، همراه با افزایش عمر، در تمامی لایه‌های پوست تغییراتی به‌وجود می‌آید که منجر به پیری می‌شود. در لایه اپیدرم (روپوست)، علاوه بر سلول‌های تشکیل‌دهنده آن، دو نوع پروتئین رشته‌ای شکل به نام کلاژن و الاستین وجود دارد. این دو نوع پروتئین مسئول قوام، استحکام، سفتی، ارتجاع و انعطاف‌پذیری پوست هستند. پیدایش چین و چروک‌های پوستی عمدتاً ناشی از تغییراتی است که در سطح سلول‌ها و بافت‌های لایه درم (لایه دوم) پوست رخ می‌دهد؛ مثلاً تعداد و حجم الیاف انعطاف‌پذیر کلاژن و الاستین کاهش می‌یابد و عملکرد آن دو ضعیف می‌شود، همچنین سلول‌های سازنده آنها کم می‌شود. در نتیجه، از حالت ارتجاعی و کشسانی پوست کاسته می‌شود. در پوست یک فرد جوان، رشته‌های کلاژن متعدد است، به‌طور منظم قرار گرفته و شبکه بیضی‌شکلی را تشکیل می‌دهد. در زیر این الیاف کلاژن، رشته‌های دیگری به نام الاستین وجود دارد. رشته‌های الاستین در زیر محل اتصال لایه دوم و اپیدرم در تمام سطوح پوست پراکنده شده‌اند. اما در پوست یک فرد پیر، این رشته‌ها دچار تغییرات فیزیکی و شیمیایی می‌شوند که به دنبال آن، چین و چروک پوستی ظاهر می‌شود. در پوست پیر، ضخامت لایه‌ها کاهش می‌یابد که ناشی از کم شدن تعداد و اندازه رشته‌های قوام‌دهنده و سفت‌کننده پوست است. در فرآیند پیری، رشته‌های کلاژن به مرور زمان قطعه‌قطعه و ازهم‌گسیخته می‌شوند. تمامی این تغییرات تدریجی و اجتناب‌ناپذیر در طول زمان و همراه با افزایش سن در هر فرد ایجاد می‌شود. در لایه خارجی پوست (اپیدرم) هم طی فرآیند پیری تغییراتی به‌وجود می‌آید. تعداد سلول‌های این لایه نسبت به اپیدرم فرد جوان کمتر می‌شود. همچنین، در اندازه، شکل و عملکرد سلول‌های لایه اپیدرم تغییراتی ایجاد می‌شود. سرعت تکثیر و ازدیاد سلولی، و میزان سوخت‌وساز آنها کاهش می‌یابد. نفوذپذیری این لایه نسبت به مواد خارجی و عوامل محیطی اعم از ترکیبات شیمیایی و غیرشیمیایی بیشتر می‌شود. در کل، پوست آسیب‌پذیرتر می‌شود و، در صورت پیدایش زخم، دیرتر بهبود می‌یابد. تغییرات دیگری هم در روند پیری رخ می‌دهد: تغییر رنگ پوست، سفید شدن موها، کاهش عملکرد و فعالیت غدد چربی‌ساز (سباسه) و غدد عرق، تغییرات بافت تغذیه‌کننده پوست، کاهش بافت عروقی و کاهش خون‌رسانی پوست. همچنین تغییراتی در سطح سلول‌های ایمنی پوست، که مسئول دفاع از بدن در مقابل عوامل محیطی و میکروب‌ها هستند، رخ می‌دهد که حاصل آن کاهش قدرت دفاعی و مقاومت نسبت به بیماری‌ها و افزایش آسیب‌پذیری پوست در مقابل عوامل آسیب‌رسان فیزیکی و شیمیایی است. طی فرآیند پیری، فعالیت غدد چربی‌ساز و غدد عرق کم می‌شود. فرد پیر کمتر چربی می‌سازد، بنابراین، پوست او خشک‌تر به‌نظر می‌رسد. به‌علاوه، قدرت تعریق پوست پیر در پاسخ به محرک‌های خارجی کم می‌شود. سفید شدن موها نیز از جمله علائم پیری است. بجز در موارد نادری که عامل سفید شدن موها جهش ژنی و در نتیجه انتقال ژن‌هاست، این پدیده حاصل کاهش قدرت رنگدانه‌سازی در پوست و فولیکول‌های پوست.

چروک صورت، نماد پیری

در پیری پوست، پوست صورت بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، زیرا در معرض دید همگان است و نقش مهمی در برقراری روابط اجتماعی، فردی و شغلی افراد دارد. طول عمر و گذر زمان تغییراتی را در پوست صورت ایجاد می‌کند که از علائم پیری است. مهم‌ترین آنها عبارت است از: شلی و افتادگی پوست، آتروفی (لاغری پوست)، پیدایش چین و چروک، پیدایش لك‌های تیره یا قهوه‌ای‌رنگ، ایجاد فرورفتگی‌های متعدد، و تغییرات عروقی که منجر به کدر شدن رنگ پوست می‌شود. شلی پوست نشان‌دهنده تغییرات استحاله‌ای و تخریبی در بافت‌های نگهدارنده و بافت‌های همبند پوست است. این تغییرات دو نوع است: تغییرات پاتولوژیک، که در سلول‌ها و اجزای تشکیل‌دهنده سلول‌های پوست و بافت‌های نگهدارنده آن رخ می‌دهد؛ و تغییرات کلینیکی (بالینی)، یعنی تغییراتی که با چشم آنها را می‌بینیم.

تغییراتی که با افزایش سن در پوست صورت ایجاد می‌شود عبارت است از:

- جذب و تحلیل تدریجی بافت چربی زیرجلد؛

- کم شدن تدریجی ضخامت پوست یعنی نازک‌تر شدن آن؛

- کاهش خاصیت ارتجاع و انعطاف‌پذیری پوست؛

- سست شدن اتصالات و چسبندگی پوست به بافت‌های حمایت‌کننده و نگه‌دارنده؛

- تغییر شکل اسکلت، رباطها و ماهیچه‌ها.

مجموعه عوامل ذکر شده تغییراتی در ظاهر و چهره فرد ایجاد می‌کند.

پیری پوست فرآیندی طبیعی و ذاتی و تدریجی است و در نهایت به تغییر شکل ظاهری و اختلال در عملکرد طبیعی این عضو منجر می‌شود. در نتیجه تغییرات ذکرشده، به دلیل اثر دائمی نیروی جاذبه زمین، پوست شل و افتاده می‌شود. ضعف عضلات صورت و گردن نیز در کنار مجموع این عوامل باعث پیدایش چین و شکن بر روی پوست صورت می‌شود.

عوامل دخیل در تسریع پیری پوست

عوامل متعددی پیری سلول‌ها را تسریع می‌کنند که به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف. عوامل ذاتی (داخلی)، که همان ژن یا واحدهای وراثتی است. افزایش خطاهای ژنتیکی در طول زمان همراه با افزایش سن، باعث تجمع اثرات تخریبی می‌شود و پیری در سلول‌ها بروز می‌کند. در زنان، عوامل هورمونی هم بر این موارد اضافه می‌شود و فرآیند پیری را تسریع می‌کند.

ب. عوامل محیطی (خارجی) که مهم‌ترین آنها اشعه ماورای بنفش نور آفتاب است.

نور خورشید، اگرچه مفید و حیات‌بخش است، دارای اثرهای زیانباری نیز هست. پوست انسان عضوی حساس است و آسیب‌ها و صدمات وارده بر آن در اثر تابش نور خورشید پیری زودرس این عضو را به دنبال دارد. آفتاب‌سوختگی، خشک و کدر شدن پوست، بروز ضایعات پیش‌سرطانی، پیدایش چروک‌های ریز و درشت پوستی، و حتی ابتلا به بدخیمی‌های پوستی از عوارض تابش پرتو فرابنفش نور خورشید است. امروزه با مصرف ضد آفتاب‌ها می‌توان تا حدودی از بروز این عوارض جلوگیری کرد.

مبارزه با پیری پوست

مبارزه با پیری از طریق استفاده از داروها یا روش‌های درمانی طبی و غیرطبی (جراحی) امکان‌پذیر است. از جمله روش‌های درمانی طبی می‌توان به مصرف ضد آفتاب‌ها، استفاده از اسیدهای میوه‌ای و ترکیبات ویتامین A یا رتینول (Retinol) اشاره کرد. امروزه از نظر علمی ثابت شده است که این ترکیبات بخصوص رتینول و مشتقاتش در صورت مصرف موضعی طولانی‌مدت اثر ضد پیری دارند.

در طی فرآیند پیری، پیدایش چین و چروک پوستی، بخصوص در پوست صورت، بسیار ناخوشایند است.

چروک‌های پوستی را به سه نوع تقسیم می‌کنند:

۱. چین و چروک طبیعی که بیان‌کننده حالات روانی، روحی، احساسات درونی، و تنش‌های هیجانی و عاطفی هستند. این چین‌ها در اطراف بینی و لب‌ها به وجود می‌آیند.

۲. چین‌هایی که در اثر پدیده پیری در سنین ۲۵ تا ۳۰ شروع به ظاهر شدن می‌کنند، مانند عمیق‌تر شدن خطوط خنده، خطوط اخم و خطوط افقی پیشانی.

۳. چین و چروک‌هایی که بعد از دهه پنجم زندگی و عمدتاً در اطراف لب‌ها یا روی گونه‌ها پدیدار می‌شوند.

درمان‌های مختلفی برای از بین بردن این نوع چین و چروک‌های پوستی وجود دارد. مهم‌ترین و بهترین درمان ضایعات ناشی از پیری پوست جراحی است که اصطلاحاً به آن لیفتینگ (lifting) گفته می‌شود. جراح پوست صورت را برش می‌دهد و پوست را به سمت عقب و خارج می‌کشد، سپس لبه‌های پوست را در محلی که از پیش طراحی شده ثابت می‌کند و می‌دوزد. ضمن عمل کشیدن پوست و ثابت کردن آن در محل جدید، عضلات و بافت‌های نگه‌دارنده زیرین هم اصلاح و ترمیم می‌شوند. هیچ‌کدام از روش‌های درمانی ضد پیری را نمی‌توان جایگزین روش جراحی لیفتینگ کرد. در طی عمل لیفتینگ، ظاهر چروک‌ها بهبود می‌یابد و فرد جوان‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی این عمل باعث توقف شل‌شدگی و سستی پوست نمی‌شود و با تشخیص جراح شاید پس از گذشت چند سال نیاز به عمل جراحی تکمیلی یا عمل مجدد باشد. عمل لیفتینگ زمانی انجام می‌شود که فرد احساس کند نیاز به چنین عملی دارد، ولی سن استاندارد برای آن ۳۵ - ۴۵ است، یعنی درست زمانی که چروک‌های دور لب هنوز ایجاد نشده‌اند. از روش‌های درمانی دیگر می‌توان به عمل ساییدن یا تراشیدن پوست با مواد شیمیایی (peeling) و وسایل مکانیکی (dermabrasion) اشاره کرد. طی عمل درمابریژن، پوست با کمک مواد زیر و خشن تراش داده و ساییده می‌شود. پس از بهبودی زخم ناشی از این عمل، پوست

جدید تشکیل می‌شود که به مراتب جوان‌تر و زیباتر از پوست قبلی خواهد بود. روش دیگری که به منظور جوان‌سازی پوست پیشنهاد می‌شود و انواع خاصی از چروک‌ها بخصوص چروک‌های ظریف، ریز و سطحی را برمی‌دارد درمان با اشعه لیزر است. لیزر نوعی نور تقویت‌شده با طول موجی خاص است. پوست آسیب‌دیده در اثر تابش مستقیم نور آفتاب، ضایعات و چروک‌های ناشی از افزایش سن، جوشگاه‌ها یا اسکار عمل جراحی، ضایعات سالک و آبله‌مرغان، همگی، با اشعه لیزر برداشته می‌شوند. در روش درمان با اشعه لیزر، برش و لایه‌برداری پوست آن‌قدر ادامه می‌یابد تا به لایه‌های زیرین پوست برسیم. در طی این مراحل، پوست مجدداً ترمیم می‌شود و پس از بهبودی زخم، پوستی جدید و جوان جایگزین می‌شود. این روش تا حدود زیادی چروک‌های قبلی را از بین می‌برد. در ضمن، پوست صاف، یکدست، شفاف و خوش‌رنگ می‌شود. از دیگر روش‌های درمانی جوان‌سازی پوست، استفاده از مواد پرکننده است. این مواد عمدتاً کلاژن‌های تزریقی‌اند که به‌طور صنعتی یا نیمه‌صنعتی ساخته شده‌اند و، از طریق تزریق با وسایل و سرنگ‌های مخصوص در اتاق عمل با شرایط استریل، چروک‌های عمیق، فرورفتگی‌ها، چین و شکن‌ها، خطوط عمیق اخم، پیشانی یا اطراف لب‌ها پر خواهد شد. امروزه روش درمانی نسبتاً جدیدی برای درمان چروک‌های صورت ارائه شده و اخیراً محبوبیت یافته است. استفاده از سم بوتولیسم (Botox) باعث فلج شدن ماهیچه‌های حالت‌دهنده صورت می‌شود. در پوست صورت انسان ماهیچه‌های ظریف سطحی بسیاری وجود دارد که انقباض پی‌درپی و ممتد این عضلات باعث ایجاد چین و شکن و پیدایش چروک می‌شود. این ماهیچه‌ها با انقباضات خود باعث تغییر در حالات چهره فرد می‌شود (حالت اخم، شادی، هیجان، خنده، ...). این عضلات به منظور افزایش قدرت عضلانی ساخته نشده‌اند، به این معنی که هرچه این عضلات کمتر کار کنند (کمتر منقبض شوند) چروک‌های کمتری در پوست صورت ایجاد خواهد شد. ورزش‌های صورت که این قبیل عضلات را منقبض می‌کنند باعث ایجاد چروک می‌شوند و چروک‌های موجود را برجسته‌تر و عمیق‌تر می‌کنند و نباید انجام گیرند. سم بوتولیسم باعث فلج موقتی (چند ماهه) این ماهیچه‌ها می‌شود. فلج شدن این عضلات و عدم انقباض آنها باعث جلوگیری از پیدایش چروک جدید و از بین رفتن چروک قبلی خواهد شد؛ مثلاً خطوط پیشانی، خطوط اخم و خطوطی که در اثر حرکات عضلات چشم ایجاد می‌شود با این روش درمانی از بین می‌رود.

دکتر حسین قاسمی‌پور، متخصص بیماری‌های پوست و مو و زیبایی

منبع : ماهنامه زنان

<http://vista.ir/?view=article&id=214904>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جوش صورت و ایزوترتینوئین

● سوال : همسر من چندین سال است که جوش می‌زند، در این مدت زیر نظر پزشک قرص‌های اکوتان و انواع آنتی بیوتیک مصرف کرده و آزمایش هم انجام داده، با قطع مصرف قرصها جوشها پدیدار می‌شوند ولی نه با شدت قبلی، اولاً آیا قرصهای فوق عوارض ناگواری از جمله ناباروری یا زخم معده دارند؟ ثانياً راه دیگری جهت از میان برداشتن دائمی جوشها به جز قرص وجود دارد؟

پاسخ : در درمان آکنه در صورتیکه بیمار ضایعات با شدت بیشتری داشته



باشد، درمان خوراکی توصیه می شود، خصوصا در بیماریانی که اسکار آکنه از نظر ظاهری و روانی بر فرد تاثیر می گذارد و یا افرادی که دچار لک تیره در محل جوش می شوند و یا شانه و پشت و قفسه سینه آنها درگیر است. درمانهای خوراکی شامل آنتی بیوتیکها، درمانهای هورمونی و رتینوئیدهای خوراکی (ایزوترتینوئین) هستند. با توجه به این موضوع که عامل آکنه چند فاکتوری است و عدم تعادل هورمونی، استرس، چربی پوست و ژنتیک در بروز آن نقش دارند.



درمان آکنه خصوصا در خانمها باید پس از بررسی کامل از لحاظ هورمونی انجام پذیرد. علاوه باید متذکر شد که بعضی آنتی بیوتیکها با داروهای جلوگیری کننده از بارداری تداخل دارند و باعث افزایش شانس بارداری می شوند، لذا در صورت مصرف آنتی بیوتیکها جهت پیشگیری از بارداری با پزشک متخصص زنان و زایمان مشاوره انجام دهند.

آنتی بیوتیکهای خوراکی باید حداقل ۶-۸ هفته و حداکثر ۴ ماه یا بیشتر در بیماریانی که درمانهای دیگر را نمی توانند تحمل کنند استفاده می شود. علاوه همزمان می توان از داروهای موضعی مثل رتینوئیدهای موضعی استفاده کرد. از طرفی ممکن است با قطع دارو، ضایعات عود کنند که در این مورد درمان باید ادامه پیدا کند.

اگر ضایعات آکنه ای پس از درمان آنتی بیوتیک بدتر شد تفاوت باکتری یا وجود آکنه با باکتریهای گرم منفی مطرح است که در این صورت بایستی حتما با پزشک مشورت شود تا آنتی بیوتیک تجویزی تغییر کند و در بعضی موارد رتینوئیدهای خوراکی (ایزوترتینوئین) تجویز شود. در زنانی که مبتلا به افزایش هورمون مردانه (آندروژن)، موی زائد، ریزش مو به شکل مردانه، ترشح شدید چربی و یا شروع آکنه در نوجوانی هستند و با علائم پیش از قاعدگی شدید دارند و یا حتی آکنه در محل رویش مو ایجاد می شود، بهتر است از درمانهای هورمونی استفاده شود. خصوصیت این داروها این است که باعث کاهش و جلوگیری از تولید آندروژن شده و علائم مربوط از قبیل ریزش مو، موی زائد، و افزایش ترشح چربی را کاهش می دهد.

این ترکیبات شامل سیپروترون استات، اسپرونولاکتون و فلوتامید هستند که طبق توصیه پزشک بایستی مصرف شوند. و اما در بیماریانی که با وجود درمانهای فوق، ضایعات عود کرده اند و یا با درمانهای طولانی مدت بهبودی نداشته اند، ایزوترتینوئین جزو برنامه درمانی است. با وجود عوارض متعددی که برای این دارو مطرح است، در بعضی موارد بعنوان آخرین خط درمان باید مصرف شوند و در چنین مواردی ارزیابی آزمایشگاهی بصورت ماهیانه الزامی است.

این دارو در بیماریانی که دچار اختلالات روانی ناشی از آکنه، اسکارهای قابل رویت و فولیکولیت با باکتری گرم منفی هستند نیز به کار می رود. طول دوره درمان ۴-۶ ماه است، گاهی درمان طولانی تر با مقدار کمتر دارو لازم است.

یادآوری این نکته ضروری است که در پایان ماه اول درمان ممکن است ضایعات بدتر شوند ولی در پایان ماه دوم شاهد روند رو به بهبودی هستیم. از عوارض جانبی ایزوترتینوئین، می توان اثر بر سطح چربی خون، عوارض گوارش، عضلانی، اسکلتی، روانی، عوارض چشمی و جلدی را نام برد. از عوارض بسیار شایع این دارو خشکی لبهاست که به توصیه پزشک باید از ترکیبات نرم کننده لب استفاده کرد. یکی از عوارض بسیار مهم آن خاصیت سمی آن بر جنین است و باید با ۲ تست منفی بارداری این دارو شروع شود و تست بارداری بصورت ماهیانه انجام شود. علاوه در هنگام مصرف این دارو باید از مصرف تتراساکلین، ویتامین A و آسپرین با دوز بالا جلوگیری کرد. امروزه با کمک لیزر و فتودینامیک تراپی که به معنای کاربرد نور در درمان آکنه است موفقیتهایی در درمان آکنه متوسط تا شدید به دست آمده است.

از طرفی پیلینگهای شیمیایی خصوصا سالیسیلیک اسید باعث بهبود ضایعات آکنه ای و بهبود بافت پوستی شده و حتی از پیدایش آکنه های جدید تا حد زیادی جلوگیری کرد که کاربرد این موارد به تجزیه پزشک و نوع آکنه فرد بستگی دارد. از موارد حائز اهمیت استفاده از مواد آرایشی است. بیماران باید توجه داشته باشند که مواد آرایشی مورد استفاده آنها باید غیر کومدوژن (غیر جوش زا) باشد و علاوه تحریک کننده نبوده و ضایعات را بهبود بخشد. استفاده از مواد آرایشی نا مرغوب و با پایه چربی باعث بدتر شدن ضایعات و عدم تاثیر درمانهای پزشک می شود.

بیماران باید توجه داشته باشند که ممکن است با یکبار درمان نتیجه کامل و عالی بدست نیاید و گاهی ۲ تا ۳ بار درمان تکرار می شود. آکنه یک بیمار التهابی مزمن است و نهایت همکاری پزشک با بیمار در بدست آمدن بهترین نتیجه، صبور بودن و توجه به توصیه های پزشک است.

جوش‌های سرسیاه از کجا می‌آیند؟

آغاز بلوغ برای خیلی از دختران و پسران سن بحرانی است که خیلی از آنها به تغییرات بدنی و پوستی خود حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند و همیشه نگران ظاهر خود هستند. با شروع بلوغ علاوه بر تغییرات جسمی و بدنی، تغییرات زیادی در پوست نوجوانان مخصوصا پوست صورت آنها ایجاد می‌شود که چون بیشتر در معرض دید دیگران و حتی عامل قضاوت ظاهری است، در صورتی که پوست صورت دچار مشکلاتی باشد، ممکن است سبب نگرانی و ناراحتی نوجوان شود...

یکی از این تغییرات پوستی، وجود منافذ پوستی بیش از حد باز است که می‌تواند ظاهری نازیبای را در پوست صورت ایجاد کند.

• این منافذ آزاردهنده

قبل از رسیدن به سن بلوغ منافذ پوستی در دختران و پسران به یک اندازه است و اگر این منافذ با هم اختلاقی داشته باشند به دلایل ژنتیکی است اما معمولا با هم تفاوتی ندارند اما بعد از بلوغ و بعد از ترشح هورمون‌ها مخصوصا هورمون آندروژن، فعالیت بیشتری پیدا کرده و روی غدد چربی تاثیر مستقیم گذاشته و این غدد بزرگ و ترشح آنها بیشتر می‌شود. در مردان بعد از بلوغ ترشح این هورمون بیشتر از زنان است. به همین دلیل مردان

پوست چرب‌تری دارند. غیر از هورمون آندروژن که مهم‌ترین عامل موثر در غدد چربی است، عوامل ژنتیکی هم سبب می‌شود تا افراد نسبت به این هورمون حساسیت بیشتری پیدا کنند.

• وقتی منافذ بسته می‌شود

منافذ پوستی حالتی طبیعی برای پوست است اما بزرگ یا کوچک بودن آنها بسته به عوامل هورمونی و استعداد ژنتیکی است. اما انسداد این منافذ پوستی باعث می‌شود تا چربی بیش از حد بدن از آن خارج نشده و ترشحات در زیر پوست باقی بمانند و ایجاد عفونت کرده یا جوش‌های چرکی را به وجود آورند بنابراین استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی و کرم‌ها بدون مشورت با پزشک برای پنهان کردن این منافذ نه تنها کار درستی نیست بلکه عاملی برای تشدید مشکلات پوستی است.

• راهی برای درمان

بهترین راه کاهش دادن اندازه این منافذ کم کردن تعریق و کاهش چربی‌سازی بدن است بنابراین می‌توان بخشی از چربی‌سازی بدن را که تحت تاثیر رژیم غذایی است، با کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی کاهش داد. کاهش تعریق راه دیگری برای کنترل اندازه این منافذ است اما بخشی که مربوط به هورمون‌ها و ژنتیک باشد، قابل تغییر نیست. چرب بودن پوست را به طور موقت و نه دایم می‌توان کنترل کرد. با شستشوی



به اندازه و البته نه زیاد پوست یعنی روزی ۲ تا ۳ بار با صابون‌های اسیدی می‌توان کمی از چربی پوست را کاهش داد. شستشوی زیاد پوست سبب خشک شدن و فعالیت بیشتر غدد چربی و در نتیجه تولید چربی بیشتر می‌شود. پس از شستشو و در فواصل صابون زدن نیز می‌توانید از لوسیون‌های چربی‌زدا استفاده کرده و با پنبه روی منافذ بمالید. با افزایش سن و بعد از ۳۰ تا ۳۵ سالگی به طور طبیعی با کاهش فعالیت هورمون‌ها از شدت تعریق و تولید چربی کاسته شده و این منافذ خود به خود کوچک‌تر می‌شوند.

• جوش‌های سرسیاه

جوش‌های سرسیاه اولین قدم ایجاد جوش‌های جوانی در کسانی است که پوست چرب دارند و در سنین بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی شایع هستند. جوش‌های سرسیاه، جوش‌های معمولی سر بسته‌ای هستند که به علت تنگی منافذ پوست به بیرون تخلیه نمی‌شوند. این جوش‌ها به دلیل تجمع چربی به وجود آمده و در مردان شایع‌تر هستند.

جوش‌های سرسیاه تحت عنوان کومدون‌های باز اولین گام برای ایجاد جوش بوده و قبل از اینکه باکتری‌ها خلل و فرج و روزنه‌های پوست را مورد حمله قرار دهند، تشکیل می‌شوند. بعد از آن ممکن است جوش قرمز و جوش چرکی ایجاد شده حتی به شکل کیست نمایان شود. افزایش بیش از حد چربی به مسدود شدن روزنه‌های پوستی منجر شده که متعاقبا به ایجاد توده‌ای از چربی منجر می‌شود که وقتی در معرض هوا قرار می‌گیرد به رنگ سیاه تبدیل می‌شود. استفاده از برخی کرم‌ها و لوازم آرایشی حتی سبب بدتر شدن این جوش‌ها می‌شود. در اثر افزایش هورمون‌ها و عدم پاکسازی مناسب پوست، سلول‌های مرده در روزنه‌های پوست تجمع می‌یابند و باعث مسدود شدن روزنه و عدم خروج چربی می‌شوند. آرایش کردن زیاد و استفاده بیش از اندازه از کرم‌ها و ضدآفتاب‌ها هم تاثیر زیادی در بروز انسداد منافذ و جوش‌های سرسیاه دارند.

• توصیه‌هایی ضد جوش سرسیاه

پاکسازی منظم پوست، اولین شرط برای عدم به وجود آمدن این جوش‌ها است. اگر پوست به خوبی تمیز نشود، آلودگی‌های بیشتری جذب می‌کند و ابتدا جوش‌هایی به رنگ زرد و سپس سیاه ایجاد می‌شود. برای آرایش از فرآورده‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید. پودرهای صورت برای پوست چرب به ویژه آنهایی که جوش می‌زنند، مناسب‌ترند. پودرهای نرم و فشرده در این مورد بهترند. این پودرها چربی پوست را به خود جذب می‌کنند. می‌توان در زیر آنها از لوسیون‌های آرایشی بدون چربی استفاده کرد. پودرهای آرایشی نباید روی کرم‌ها و پمادهای چرب استفاده شود. برای پاک کردن مواد آرایشی از صورت، بهترین راه شستشو با آب و صابون است. همچنین می‌توان از شیرپاک‌کن و لوسیون‌های مخصوص پاک کردن مواد آرایشی هم استفاده کرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=368539>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا پوست خشک می‌شود؟

محتوای آب موجود در پوست زنده (اپیدرم و درم) تقریباً ۸۰ درصد است. لایه ی خارجی تر پوست، یعنی لایه ی کراتینوز (شاخی) از سلول های مرده ای تشکیل شده که محتوای آب کمتری در حدود ۳۰ - ۱۰ درصد دارد. تصویر بالا سه لایه ی تشکیل دهنده ی پوست را نشان می دهد (روی آن



کلیک کنید) که به ترتیب از خارج پوست به داخل شامل:
(۱) اپیدرم (EPIDERMIS) که خارجی ترین لایه ی پوست است.
(۲) درم (DERMIS) که لایه ی میانی پوست است.



(۳) هیپودرم یا آندودرم (HYPODERMIS) که داخلی ترین لایه هی پوست است.

در صورتی که محتوای آب موجود در پوست طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است.
در حالت طبیعی یک حرکت مداوم آب از لایه های عمقی پوست به طرف لایه های سطحی وجود دارد و در نهایت این آب از سطح پوست تبخیر می شود. هنگامی که پوست به عللی اعم از عوامل داخلی یا خارجی نتواند این میزان آب را حفظ کند، پوستی خشک ایجاد می شود.

• عوامل خارجی مسبب خشکی پوست

از عوامل خارجی که سبب خشکی پوست می شوند، می توان مواجهه با آب و هوا یا باد گرم را نام برد.
از طرف دیگر شستن زیاد از حد پوست سبب از بین رفتن لایه های چربی محافظ پوست شده و پوست را خشک می کند.
مواجهه ی پوست با بعضی از مواد نیز از دسته عوامل خارجی محسوب می شود. مشاغلی که در تماس مداوم با مواد شوینده و پاک کننده هستند، مانند جراحان و تکنسین های آزمایشگاه نیز، فرد را مستعد پوست خشک می سازند.
همچنین درمان هایی که برای آکنه (جوش) و روی سطح پوست انجام می شود، اگر به صورت بی رویه و بیش از حد اعمال گردد، می تواند پوست خشک ایجاد نماید.

• عوامل داخلی مسبب خشکی پوست

عامل داخلی مربوط به توانایی پوست در نگهداری رطوبت است.

یک عامل مهم، بالا رفتن سن است که سبب کم شدن توانایی پوست در حفظ رطوبت می شود.
همچنین بعضی از بیماری ها مانند درماتیت آتوپیک (یا اگزما) سرشتی که یک بیماری شایع خارش دار، مزمن و عود کننده ی پوستی است که در نوزادان و کودکان شایع تر است) از میزان این توانایی می کاهد.
رژیم های سخت، سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی نیز می تواند سبب به هم ریختگی این سد حفاظتی شود.
پوست خشک، ظاهری خشن و مات دارد و گاهی پوسته های ریزی روی آن دیده می شود.
همچنین خطوط پوست در این موارد واضح تر به نظر می رسد. ممکن است خشکی پوست به حدی باشد که سبب ایجاد خارش شود که خود این امر، پوست را مستعد عفونت های باکتریایی و قارچی می کند.
هنگامی که خشکی پوست به حد بالایی برسد، اصطلاحاً به آن XERPSIS گفته می شود.
علی رغم تبلیغاتی که می شود هرگز ثابت نشده که مرطوب کردن پوست، باعث برگرداندن و برعکس کردن روند پیری پوست و تاثیر نور آفتاب شود، ولی می توان منافع زیر را از مرطوب کننده ها انتظار داشت.

• اثرات مرطوب کننده ها بر پوست

(۱) جلوگیری از آسیب پوست در اثر خشکی

(۲) محافظت از پوست به دلیل ایجاد لایه ی نازکی از چربی بر روی آن

(۳) بهبود بخشی ظاهر پوست که پوست را نرم تر و صاف تر نشان می دهد.

به هر حال کار عمده ی مرطوب کننده ها، حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیب های محیطی است.
معمولاً همه ی افراد نیاز به استفاده از مرطوب کننده ندارند و افرادی که پوست شان چرب است به مصرف مرطوب کننده احتیاجی پیدا نمی کنند. هر چند این افراد هم در مواجهه با هوای گرم و خشک ، باد یا هوای سرد ممکن است نیاز به استفاده از مرطوب کننده ها پیدا کنند.

• محافظ های طبیعی که سبب جلوگیری از خشکی پوست می شوند:

(۱) لایه ی چربی روی پوست:

این لایه ی چربی نازک میزان تبخیر آب را کاهش می دهد.

(۲) عامل مرطوب کننده طبیعی یا NMF ((NATURAL MOISTURIZING FACTOR:

این عامل ترکیبی از چند ماده ی ساخته شده توسط پوست است

و حدود ۲۵ - ۳۰ درصد لایه ی کراتینوز (لایه ی سطحی و خارجی تر پوست) را تشکیل می دهد.

این عامل سبب باقی ماندن محتوای آب در لایه ی کراتینوز می گردد.

• مواد متشکله : NMF

(۱) اوره

(۲) اسید لاکتیک

(۳) اسید گلیکولیک

(۴) فسفولیپیدها

(۵) اسید مالنیک

(۶) اسید پیرویک

(۷) نمک های اسید کربو کسلیک پیرولیدون

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=90059>



چرا صورتم جوش می زند؟

آکنه یا جوش، یک اختلال پوستی است که در سنین نوجوانی شروع می شود و تا آخر سنین جوانی همراه فرد است. حدود ۸۰ درصد نوجوانان بین سنین ۱۳ الی ۱۷ ساله دچار این اختلال پوستی می شوند. هرچند که حدود ۵ درصد از زنان و یک درصد از مردان بین ۲۵ و ۴۰ سال همچنان درگیر این مسئله اند. به ندرت نیز نوزادان در سنین ۲ الی ۳ ماه دچار این عارضه می شوند. روندی که منجر به جوش صورت در تمام افراد با رنگ پوست های مختلف می شود، یکی است اما تاثیر جوش صورت روی پوست تیره تر می تواند بدتر باشد. علایم آکنه عبارت اند از: پوست چرب؛ جوش های ریز



که به صورت سرسپاه و سرسفید دیده می شوند؛ جوش های برجسته قرمز رنگ؛ جوش های چرکی؛ جوش های بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آن ها. چند عامل که باعث تحریک جوش ها می شوند، عبارت اند از:

(۱) کندن یا فشار دادن جوش که باعث التهاب بیشتر و به جا ماندن اثر آن می شود.

(۲) تولید بیش از حد هورمون های مردانه مانند تستوسترون.

(۳) برخی از قرص های ضد بارداری حاوی هورمون های پروژسترون آکنه را بدتر می کند. در حالی که برخی دیگر آن را بهبود می بخشد.

(۴) محصولات آرایشی چرب مانند کرم مرطوب کننده، آکنه را بدتر می کند.

۵) داروهای مخصوص بیماری صرع، کرم های استروئید و آگزام، به طور کلی، علت آکنه فعالیت بیش از حد غدد چربی است که مواد چرب را روی پوست ترشح می کنند. زیر پوست غدد چربی زیادی وجود دارد. این غدد روغن طبیعی از طریق حفره های پوستی ترشح می کند که باعث نرمی و انعطاف پذیری پوست می شوند. غدد چربی به خصوص در افرادی که از آکنه رنج می برند، نسبت به میزان نرمال خون در هورمون هایی به نام تستوسترون که به طور طبیعی در مردان و زنان یافت می شود، حساس است. هورمون های تستوسترون در افراد مستعد به آکنه، غدد چربی را تحریک می کند تا چربی طبیعی بیش از حد تولید کنند. در حالی که سلول های مرده پوست که فولیکول های مو (پیاز مو) را پوشانده به طور کامل نریخته اند و باعث گرفتگی فولیکول ها می شوند. ترکیب این ۲ منجر به تراکم چربی در فولیکول های مو و در نتیجه جوش های سرسیاه و سرسفید می شوند. در برخی افراد، آکنه آنان از این مرحله پیشرفت نمی کند در حالی که در افراد دیگر تراکم چربی در فولیکول ها، محیط ایده آلی برای رشد نوعی باکتری آکنه فراهم می کند.

این باکتری ها به طور بی ضرر روی پوست زندگی می کنند، ولی به محض این که موقعیت مناسب فراهم شود، شروع به رشد می کنند. این باکتری ها از روی این چربی های طبیعی تغذیه و ماده ای تولید می کنند که باعث واکنش ایمنی بدن می شود. این عمل باعث ملتهب شدن پوست و قرمزی مربوط به آکنه می شود. درموار حاد التهاب آکنه، کیست ها (جوش های بزرگ و دارای عمق) و مواد داخل آن ها در زیر سطح پوست ایجاد می شود و در صورت پارگی کیست ها، عفونت سرایت می کند و می تواند منجر به زخم شود. برخلاف تصور عمومی، آکنه به علت رژیم غذایی نادرست و یا رعایت نکردن بهداشت به وجود نمی آید، بلکه می تواند ارثی باشد. از آن جایی که آکنه مسری نیست، خطر مبتلا شدن از فردی به فرد دیگر وجود ندارد. پزشکان از ظاهر آکنه نوع آن را تشخیص می دهند. از آن جایی که آکنه قابل درمان نیست، راه های متفاوتی برای جلوگیری از بروز آکنه های جدید و اثر زخم وجود دارد. پزشک برحسب نوع جوش به مدت ۶ هفته درمان شما را ارزیابی می کند و در صورت مفید بودن به مدت ۴ الی ۶ ماه آن را ادامه خواهد داد.

در کل شست و شوی نواحی جوش به ویژه با صابون های غیرمعطر باید روزی ۲ بار انجام شود. از آن جا که برای حفظ حالت طبیعی پوست نیاز به مقداری چربی داریم، بنابراین توصیه می شود از صابون های ملایم استفاده شود و از شست و شوی پوست به صورت محکم خودداری کنید. برای درمان آکنه های خفیف، استفاده از داروهای حاوی عوامل ضدباکتری مانند بنزویل پروکساید توصیه می شود. علاوه بر تاثیرداری ضدباکتری، بنزویل پروکساید پوست را خشک کرده و کمک می کند لایه سطحی و مرده پوست بریزد. این عوامل مانع از مسدود شدن منافذ پوست و ایجاد عفونت می شوند. بنزویل پروکساید در ابتدا باعث قرمزی و پوست پوست شدن می شود و با کاهش دفعات مصرف، پوست به حالت عادی بازمی گردد. پس از مدتی می توان دفعات مصرف را به تدریج افزایش داد.

البته نتایج درمان های خانگی بلافاصله جواب نمی دهد. شاید هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد تا تفاوت چشمگیری دیده شود. در صورت جواب نگرفتن از درمان های خانگی پس از ۲ ماه و یا در صورت به وجود آمدن آکنه حادتر، به پزشک خود مراجعه کنید. احتمالاً پزشک شما داروی ساختگی حاوی بنزویل پروکساید را تجویز خواهد کرد. در صورت نتیجه نگرفتن و یا حادتر شدن وضعیت، درمان های دیگری نیز وجود دارد، مانند مصرف محلول یا قرص اسید ازیلیک که جایگزین بنزویل پروکساید شده و تاثیر نسبتاً ملایم تری دارد. رتیتویدز، داروی حاوی ویتامین A است که روزانه روی پوست استفاده می شود و در ریزش پوست های خارجی موثر است. محلول های آنتی بیوتیک مانند کلیندامیسین (Clindamycin) یا اریترومایسین (Erythromycin) برای کنترل جوش های چرکی مفیدند. البته این درمان را باید به مدت حداقل ۴ ماه ادامه داد. محلول ها و پمادها باید به طور روزانه در قسمت های مستعد به جوش استفاده شوند تا نتیجه مطلوبی به دست بیاید. آکنه نه تنها باعث به وجود آمدن علایم فیزیکی می شود، بلکه اضطراب و افسردگی را نیز به وجود می آورد. بنابراین برای کاهش دادن اثر زخم، درمان را هرچه زودتر آغاز کنید. با درمان درست و مناسب اکثر افراد می توانند آکنه را تحت کنترل دریاورند.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=351654>

چطور با جوش‌هایمان مقابله کنیم؟

فرقی نمی‌کند که شما نوجوان باشید یا بزرگسال به هر حال ممکن است با جوش‌های روی صورتان دست و پنجه نرم کنید. برای آنکه از دست این مزاحم‌های روی صورت که جوش صورت نام دارند خلاص شوید و یا حداقل با آنها بهتر کنار بیایید و بتوانید به مرور آنها را برای همیشه از بین ببرید ۱۲ راه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. (۱) هرگز به جوش‌ها دست نزنید و آنها را فشار ندهید که باعث بدتر شدن اوضاع صورتتان خواهد شد. زیرا در این صورت ممکن است باکتری موجود در جوش را در بقیه نقاط صورتتان هم پخش کنید.



- (۲) استفاده از الکل‌های ضعیف و یا سولفورها هم ممکن است به شما کمک کند. استفاده از الکل‌های مخصوص پوست صورت که در داروخانه‌ها موجود هستند به پاک شدن پوست و از بین رفتن سلول‌های مرده و حتی چربی‌ها و باکتری‌ها کمک کرده و آنها را کم‌کم از پا در می‌آورند.
 - (۳) برای درمان جوش‌ها با استفاده از محلول‌ها، تنها به روی جوش‌ها اکتفا نکنید و آن را اوقات به تمام پوستتان به طوری که به چشم‌ها و لب‌هایتان برخورد نکند بمالید.
 - (۴) با پوستتان خشن نباشید و به یاد داشته باشید که شستن بیشتر پوست سبب از بین رفتن لایه چربی سطح پوست می‌شود اما آن را ریشه‌کن نمی‌کند. شستن بیش از حد پوست صورتتان ممکن است حساسیت‌های مختلف را برایتان به وجود بیاورد.
 - (۵) برای شستن صورتتان هر روز ۲ بار اقدام کنید و از صابون‌های کاملاً ملایم استفاده کرده و پس از شستشو با آب ولرم به آرامی با حوله خشک کنید.
 - (۶) از هیچ نوع محصولی که برای حاوی چربی است برای پوست خود استفاده نکنید.
 - (۷) از حوله‌های بسیار خشک و یا هر گونه دستمالی که صورتتان را خراش دهد، اجتناب کنید.
 - (۸) در صورت استفاده از هر نوع وسیله آرایشی و کرم‌ها از نوعی استفاده کنید که در آن آب وجود داشته باشد.
 - (۹) برای ترمیم پوستتان از جراحی‌های متداول استفاده نکنید و پوست خود را به تجویز چند متخصص مختلف نسپارید که ممکن است نتایج بدتری بگیرید به پزشک خود اعتماد کنید.
 - (۱۰) با دستانتان مدام در حال لمس کردن برآمدگی‌های صورتتان نباشید.
 - (۱۱) ضد آفتاب‌های مناسب برای پوستتان را پس از مشورت با پزشک هر روز مصرف کنید.
 - (۱۲) تا زمانی که از ارتباط تغذیه‌تان با جوش‌های بوجود آمده مطمئن نشدید، خود را در رژیم سخت قرار ندهید گاهی اوقات جوش‌ها هیچ ارتباطی با تغذیه شما ندارند.
- مراقب "پد" مصرفی‌تان باشید برخی پزشکان معتقدند که جوش‌ها با وجود پد زیادی تحریک می‌شوند.

المیرا صدیقی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=89704>

چطور پوستی نرم و لطیف داشته باشیم؟

آیا به‌راستی بهترین راهکار برای داشتن پوستی مرطوب این است که روزانه به میزان مناسبی آب بنوشید؟ شما با خرید محصولات که دارای برچسب مرطوب‌کنندگی هستند تنها رطوبتی برای پوست‌تان مهیا می‌شود که آن ماده دارای آن است. رطوبت پوست شما باید بیشتر از درون بدن تأمین شود، بنابراین به موارد زیر توجه کنید:

نوشیدن حداقل سه لیوان آب نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند.

سعی کنید روزانه حداکثر ۲ تا ۳ لیوان چای یا قهوه مصرف کنید. این نوع نوشیدنی‌ها ادرار را زیاد می‌کنند، در نتیجه باعث دفع آبی می‌شوند که می‌نوشید.

با چروک مبارزه نکنید، بلکه از ایجاد آن جلوگیری نمایید. زمانی که در معرض نور آفتاب و پرتو مضر آن قرار می‌گیرید باید این ضرب‌المثل معروف را به یاد آورید "ذره‌ای مراقبت بهتر از مداوایی پردردسر است" دوری از این پرتو اولین راهکار برای جلوگیری از پیری زودرس



و ایجاد چروک است. این روش ساده است و زیبایی پوست شما را به‌دنبال خواهد داشت.

با رعایت نکات زیر می‌توانید از پیری زودرس جلوگیری کنید:

۱. از کرم‌های ضدآفتاب با طیف بالا استفاده کنید.
 ۲. بدون توجه به وضعیت آب و هوا هم در روزهای ابری و هم آفتابی از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
 ۳. از مصرف محصولاتی که دارای الکل و مواد معطر هستند خودداری کنید. این مواد باعث خشکی پوست می‌شوند و در نهایت ایجاد جوش‌های زیر پوستی را تسریع می‌کنند.
 ۴. از دستمال‌های کتانی برای پاک کردن پوست‌تان استفاده کنید. دستمال کاغذی دارای فیبرهای چوبی است و همین امر باعث صدمه می‌شود.
 ۵. پوست‌تان را تمیز نگه‌دارید. سائیدن و کشیدن پوست از اعطاف آن می‌کاهد، در نتیجه به مرور زمان پوست آویزان می‌شود.
- "هر فردی می‌تواند پوستی زیبا داشته باشد."

با پیشرفت علم، محصولات جدیدتری به بازار خواهد آمد و به‌دنبال آن توصیه‌های تازه‌تری بازگو می‌شوند. بنابراین ارائه نظریه‌ای واحد برای بهبود و محافظت پوست بسیار مشکل است. یک برنامه مناسب برای بهبود پوست خانم‌ها استفاده از محصولات مناسب و داشتن یک برنامه غذایی

مناسب است. باید روش زندگی‌تان را تغییر دهید، چون این دو عامل در سلامت پوست بسیار مهم هستند. این روزها اغلب افراد از غذاهای کنسرو شده و بدون کیفیت استفاده می‌کنند و وضعیت پوستشان برایشان مهم نیست. فراموش نکنید که مصرف سبزی و میوه هنوز جزء بهترین راهکارها محسوب می‌شوند.

- از غذاهای مقوی استفاده کنید.

متخصصان معتقدند که باید روزی ۸ لیوان آب بنوشید. چون این روش انعطاف پوست را افزایش داده و آنرا نرم می‌کند. در ضمن به‌جای آب، از کافئین استفاده نکنید، چون این ماده آب بدن را کم می‌کند.

- نسبت به مواد آرایشی مصرفی خود دقت کنید.

سعی کنید دوبار در ماه با مواد شوینده ملایم (مثل شامپو بچه) شانه‌ها و دستمال‌های آرایشی خود را بشوئید، چون در غیر این‌صورت حامل انواع میکروب و باکتری خواهند بود.

- با مراقبت مکرر مانع نفوذ آلودگی محیط اطراف به پوست‌تان شوید.

می‌توانید این‌کار را با یک مرطوب‌کننده مناسب انجام دهید. قبل از تهیه این مواد به برجسب پشت آن دقت کرده و مطمئن شوید که حاوی ویتامین E , C , A هستند، چون این مواد مانع نفوذ آلودگی می‌شوند.

- از یک برنامه ورزشی مناسب پیروی کنید.

ورزش‌های ایروبیک پوست را جوان و شاداب می‌کنند و جریان خود را در این ناحیه افزایش می‌دهند. در ضمن، عرق بدن باعث تحریک تولید ماده‌ای به نام "سیوم" می‌شود که خود را در ایجاد رطوبت طبیعی پوست مؤثر است.

یکی از متخصصان پوست توصیه می‌کند (نصف یک لیموترش را در یک فنجان ماست ساده بریزید) این ترکیب را در یخچال نگهداری کنید و به‌عنوان کرم قبل از خواب شبانه مصرف نمائید. در ضمن می‌توانید پس از ۵ دقیقه مصرف این ماده از یک لایه مرطوب‌کننده مناسب هم استفاده کنید. اگر به‌طور مداوم و به مدت سه دقیقه این‌کار را انجام دهید پوست‌تان نرم شده و رنگدانه‌هایش نیز بیشتر می‌شود.

- با اضطراب و تنش مقابله کنید.

اغلب جوش‌های پوستی در اثر نگرانی ایجاد می‌شوند. در ضمن اکثر بیماری‌های مزمن پوستی با تنش شدید می‌شوند. بهتر است که زمانی‌را به‌خود اختصاص دهید و به تفکر عمیق و یا عبادت بپردازید تا آرام شوید. به‌علاوه از میزان کافی خواب‌تان آگاه باشید. برای جلوگیری از پف دور چشم و صورت بهتر است که به پشت بخوابید تا مایعات زیرپوستی در این قسمت‌ها تجمع نکنند. برای جلوگیری از انتقال چربی موها به پوست بهتر است که قبل از خواب از پیشانی‌بندهای مناسب استفاده کنید. دقت نمائید که اضطراب زیاد نه تنها به پوست‌تان آسیب می‌رساند، بلکه سلامتی عمومی بدن‌تان را نیز تهدید می‌کند.

- افرادی که دارای پوست خشک هستند بهتر است به توصیه‌های زیر توجه کنند:

۱. به‌جای آب داغ با آب گرم استحمام کنید. اغلب مایلیم که حتی در تابستان هم با آب داغ و در محیطی پر از بخار، حمام کنیم. آب داغ رطوبت پوست را از بین می‌برد. مدت زمان استحمام را نیز کاهش دهید. با توجه به بررسی‌های انجام شده مدت زمان استحمام بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

۲. از صابون‌های ملایم استفاده کنید. سعی کنید از صابون‌هایی که ضدباکتری و معطر هستند استفاده نکنید. صورت‌تان را صبح‌ها نشوئید، شب‌ها بهترین زمان برای این‌کار است.

۳. تا زمانی‌که هنوز پوست‌تان مرطوب است از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید. می‌توانید این راه‌کار را در مورد دست‌هایتان هم انجام دهید. زمانی‌که پوست‌تان هنوز مربوط است توانائی جذب رطوبتش بیشتر می‌شود.

گلناز میکائیلیان

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12396>

چگونگی استفاده از گیاهان دارویی برای تهیه ماسک

گیاهان دارویی معمولاً به تنهایی و یا همراه دو یا چند گیاه دارویی دیگر، در درمان بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در هر حال رعایت نکاتی چند در استفاده از گیاهان دارویی ضروری است تا تاثیر گذاری آنها نمایان شود.

بهتر است کلیه گیاهان دارویی قبل از استفاده خرد شوند تا حلال مورد نظر که معمولاً آب می باشد، بتواند در سلولهای گیاهی نفوذ کرده و مواد موثر و درمانی گیاه را در خود حل کرده و قابل استفاده برای درمان نماید.

برخی از دانه های دارویی مانند دانه اسفزه، بدون خرد کردن مصرف میشود. از سوی دیگر، چون داروهای گیاهی به صورت جوشانده، دم کرده و یا خیسانده تهیه می شوند، بهتر آن است که برای یکبار مصرف تهیه شوند و روزانه دو تا سه بار مورد استفاده قرار گیرند. اما می توان مصرفی یک روز را تهیه کرد و در جای خنک نگهداری نمود و زمانی که مصرف دارو به صورت عصاره، تنطور یا اسانس تجویز می گردد، بهتر است که در تهیه آنها دقت نظر بیشتری توسط فرد صورت گیرد. زیرا تهیه این داروها مستلزم داشتن صبر و دقت بیشتر می باشد. کلیه داروهایی که برای درمان زخم ها، سوختگی ها، ناراحتی های پوستی و به طور کلی برای استعمال خارجی



تجویز گردیده، باید از محل های معتبر و شناخته شده تهیه شده باشد و در تهیه و تجویز دارو باید سعی شود که همواره گیاهانی مورد استفاده قرار گیرند که از لحاظ تجربی، خواص درمانی آنها به ثبت رسیده باشند و در حدی تجویز گردد که درمان، کامل گردد.

علت عمده تحقیق بر روی گیاهان که از قرن ها پیش صورت گرفته است اثرات درمانی و بی ضرری آنها می باشد، که در طول سالهای متمادی به اثبات رسیده است. از سوی دیگر اهمیت دوچندان این گیاهان ، در این است که همراه با ماده موثر اصلی درمان، در گیاه مواد موثر دیگری که دارای اثرات درمانی می باشند نیز وجود دارد، که اثر معالجه را تشدید نموده و حتی در بسیاری از موارد از سموم و اثرات ناخواسته آن جلوگیری می نماید.

استفاده از گیاهان دارویی به عنوان یک عامل عملی تجربه شده می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها و گسترش و عواقب وخیم آن بکاهد و به عنوان یک عامل درمانی طبیعی و بی ضرر، مورد توجه باشد. آنچه که در طب سنتی و گیاه درمانی مورد نظر می باشد استفاده صحیح و دقیق و بجا از گیاهان است. که امیدوارم شما عزیزان در این مورد دقت لازم را به عمل بیاورید تا نه تنها بیماری درمان شود بلکه همیشه سالم و سلامت بمانید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111171>

چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟

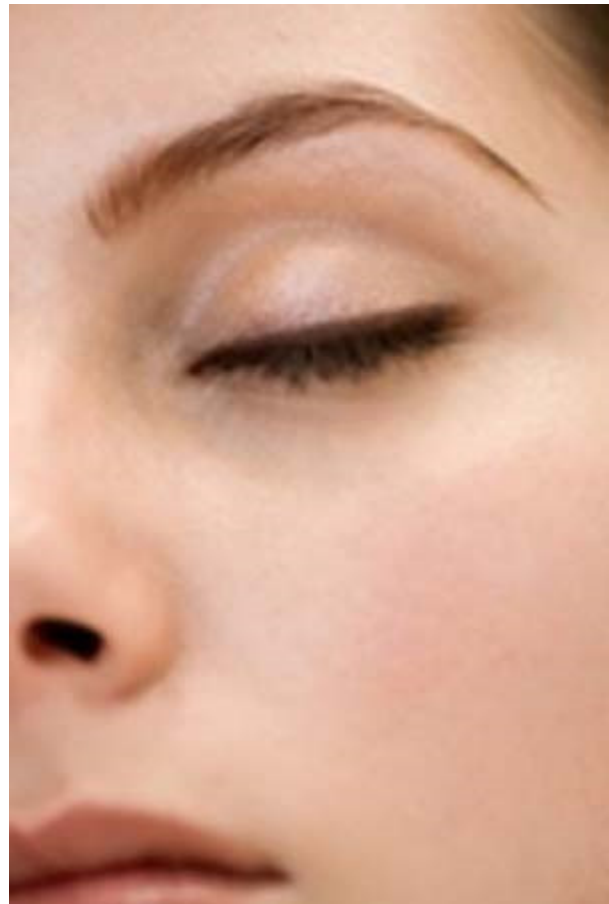
خطوطی که با افزایش سن شما بر چهره‌تان نقش می‌بندد نه پاک شدنی‌اند و نه صاف شدنی و اولین علل مشهود افزایش سن شما هستند. در مردان غالباً خطوط چهره دیرتر از زنان ظاهر می‌شود چرا که معمولاً پوست آنها ضخیم‌تر بوده و به علاوه با اصلاح کردن صورت، مرتباً سلول‌های مرده را از پوست برمی‌دارند.

• آناتومی پایه پوست

پوست یک‌چهارم حجم گردش خون بدن را به خود اختصاص داده و همه حجم خون بدن هر ۱۱ دقیقه یک‌بار از پوست عبور می‌کند. پوست به تنظیم حرارت و حذف مواد زائد و سموم بدن کمک می‌کند همچنین از هجوم میکروب‌ها و شرایط محیطی نامناسب جلوگیری می‌کند. از هنگام تولد تا مرگ هر ۲۷ روز بدن، یک پوست جدید می‌سازد.

پوست دارای ۳ لایه اصلی است. پوست زیرین دارای عروق خونی، پاپانه‌های عصبی، سلول‌های چربی، فولیکول‌های مو و بافت پیوندی است که مواد غذایی را به پوست خارجی (اپیدرم) انتقال می‌دهد.

با افزایش سن چربی زیر پوست از بین می‌رود، کلاژن که در لایه دوم پوست قرار دارد و الیاف پروتئینی است که باعث قوام پوست می‌شود، به تدریج قدرت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و در نتیجه پوست حالت‌پذیری خود را از دست می‌دهد. رطوبت پوست و قدرت عمل غدد عرقی کاهش می‌یابد و سد دفاعی طبیعی بدن در مقابل نور خورشید تضعیف می‌شود.



• طبقه‌بندی پوست

پوست‌ها ۴ نوعند:

- (۱) پوست طبیعی، که همچون پوست یک بچه تازه، لطیف و کاملاً قابل انعطاف است.
- (۲) پوست چرب، در این پوست فعالیت غدد مولد چربی افزایش می‌یابد و علت به وجود آمدن آن زمینه ارثی، فعالیت غدد آندوکراین، تغذیه، هیجان‌زدگی، شوک و غیره است.
- (۳) پوست خشک، این نوع پوست‌ها فوق‌العاده به درجه حرارت حساسند. علل پیدایش این نوع پوست‌ها به کم شدن غدد چربی و تبخیر بیش از حد آب در سطح پوست، مربوط است.
- (۴) پوست مختلط: این نوع پوست‌ها بیشتر در صورت موجود است. نواحی مثل پیشانی و بینی بسیار چرب و بقیه نواحی به‌خصوص اطراف چشم و گونه‌ها خشک هستند.

• علل پیر شدن پوست

ژنتیک، الگوی پیری چهره را از پیش تعیین می‌کند. خطوط چهره در افرادی با پوست تیره‌تر، ضخیم‌تر و چرب‌تر نسبت به افرادی با پوست روشن، کمتر است نحوه زندگی و نگهداری پوست نیز بر پیر شدن پوست تاثیر دارد. وضعیت پوست شما به‌گونه‌ای جادویی منطبق با نحوه زندگی شماست و به تغییرات مثبت زندگی سریع‌تر از سایر اندامها پاسخ می‌دهد در صورتی که تحت فشارهای روحی هستید، نشانه آن بر چهره‌تان آشکار می‌شود.

• سلامت پوست

مراقبت از پوست به رژیم غذایی خوب، آب زیاد، هوای تازه، ورزش، خواب خوب و دور بودن از ناراحتی‌های عصبی نیاز دارد. استفاده از مواد چربی زیاد و مواد قندی فراوان و نیز نوشیدن مواد محرک مانند قهوه و چای پررنگ برای پوست مضر است. در روز ۳ وعده غذای کامل لازم است و از کم کردن یا زیاد کردن وزن باید پرهیز کرد چون این عمل مانند آفتاب، باعث چروک پوست می‌شود. حداقل روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات دیگر بنوشید. این مایعات اگر به صورت آبمیوه یا شیر باشد نیز مفید است.

هرچه مایعات زیادتر بنوشید پوست باطراوت‌تر می‌شود و باعث می‌شود سموم بدن توسط کلیه‌ها دفع شود. با قرار دادن روغن‌های مایع در رژیم غذایی روزانه نیز پوست را می‌توان با نشاط و براق نمود، روغن‌های مایع مثل روغن زیتون و روغن ماهی بسیار مفید و لازم هستند. از مصرف صابون‌های شدیداً معطر و کرم‌پودر و آرایش غلیظ پرهیز کنید زیرا از رطوبت طبیعی پوست می‌کاهد. با مشکلات زندگی کنار بیایید و استرس و هیجانات زندگیتان را کمتر کنید زیرا استرس موجب می‌شود عمل هضم غذا به خوبی انجام نشود و نیاز به مصرف مواد غذایی افزایش یابد و از طرفی تمام اندامها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

اثرات کمبود خواب، کار زیاد و مشکلات در پوست و چشمان ما هویدا می‌شود. اخم کردن، خندیدن، ابرو بالا انداختن، جمع کردن گوشه چشم و بسیاری از حالات چهره می‌توانند آثار همیشگی برجای بگذارند. نور خورشید و تشعشعات ماورای بنفش آن فیبرهای پیدایش پوست را تخریب نموده و منجر به ضخیم شدن پوست و کاهش میزان کلاژن آن و در نتیجه چین و چروک پوست و همچنین لک‌های تیره می‌شود بهتر است در ساعات یک الی ۳ بعدازظهر در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرید و هر موقع از روز که بیشتر از نیم ساعت خارج از منزل هستید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید.

می‌توان با استفاده از آب تازه میوه‌جات به صورت ماسک روی پوست، به‌طور طبیعی از اثرات اسیدهای میوه بهره برد علاوه بر این شیر ترش شده کنبخ خوب اسید لاکتیک بوده و مالیدن آن روی پوست صورت و تجدید آن هر ۵ دقیقه به مدت ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود.

• بخور و ماسک

اگر هفته‌ای یک‌بار از بخور گیاهی استفاده کنید مزایای فراوانی دارد، بخور با هر نوع پوستی سازگاری و هماهنگی دارد برای پوست‌های خشک و حساس، به طراوت و شادابی سلول‌های خشک و بی‌آب آن کمک می‌کند و برای پوست‌های چرب و مرکب، موجب نرم شدن جوش‌های سرسياه یا توده‌های سخت شده چربی پوست می‌شود.

• مواد مورد نیاز بخور

• مخلوط گیاهان خشک شده زیر ۲ قاشق بزرگ و یک کاسه آب

- برای پوست عادی: اسطوخودوس، مریم گلی

- برای پوست خشک: بابونه و ریحان

- برای پوست چرب یا مرکب: نعناع و پوست لیموترش

• طرز تهیه

کاسه را از آب داغ پر کرده و گیاهان نامبرده را درون آن بریزید و هم بزنید، چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد حوله بزرگی را روی سر و گردن خود قرار دهید و روی کاسه خم شوید، چشمان خود را ببندید و بگذارید بخور به مدت یک الی ۳ دقیقه روی پوست شما اثر کند. سپس دستمال پاکیزه و خنکی را با پوست صورت تماس دهید تا خشک شود و سپس از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332481>

چگونه از ضد آفتاب استفاده کنیم؟

استفاده از ضد آفتاب برای جلوگیری از سرطان پوست و پیری زودرس و دیگر آثار مخرب آفتاب ضروری است. در حقیقت ، استفاده از یک ضد آفتاب مناسب میزان تاثیر اشعه ماوراء بنفش را بر روی پوست کاهش می دهد و علاوه بر جلوگیری از آثار دیررس آفتاب مثل سرطان ، از آثار زود رس آن مثل آفتاب سوختگی ، قرمزی و تیره شدن پوست نیز می کاهد. در صورتی که به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید ، احتمال ایجاد لکه های پوستی به ویژه روی صورت بسیار کمتر می شود. همچنین ، ضد آفتاب به دلیل جلوگیری از تخریب الیاف پروتئینی پوست ، یعنی کلاژن و الاستین ، از پیر شدن پوست افتادگی آن ، پیشگیری می کند.

• انواع ضد آفتاب

به صورت کلی ، دو نوع ضد آفتاب وجود دارد: ضد آفتاب های فیزیکی و ضد آفتاب های شیمیایی. در ساختمان ضد آفتاب های شیمیایی، از موادی مانند ABA ، سالیسیلات ها و سینامات ها که جلوی اشعه UVB را می



گیرند و بنزوفنون ها و دی بنزوتیل متان ها که جلوی اشعه UVA را می گیرند ، استفاده می شود .

البته گاهی پیش می آید که افراد به یکی از این مواد حساسیت دارند و استفاده از این مواد موجب قرمزی و خارش پوست صورت آن ها می شود. در ساختمان ضد آفتاب های فیزیکی ، از موادی مانند اکسید روی و دی اکسی تیتانیوم استفاده می شود که احتمال حساسیت به آن ها بسیار اندک است. توصیه ما این است که برای کودکان و نیز در افراد مبتلا به بیماری های پوستی خاص که پوست آن ها تحریک پذیر است ، از ضد آفتاب های فیزیکی استفاده شود.

• چند توصیه

به چند نکته بر روی برچسب ضد آفتاب دقت کنید: شماره SPF آن باید حداقل ۱۵ یا بالاتر باشد. مقاوم و یا عایق در برابر آب باشد. ضد تعریق و شست شو باشد. جلوی اشعه های UVA و UVB را بگیرد. تاریخ مصرف آن نگذشته باشد. ساخت یک شرکت معتبر باشد و تقلبی نباشد. توصیه می کنیم انتخاب ضد آفتاب مناسب برای پوست خود را به یک متخصص پوست واگذار کنید چون هر نوع ضد آفتابی برای هر پوستی مناسب نیست. به عنوان مثال ، برای پوست های مستعد به آکنه (جوش غرور جوانی) و چرب ، باید از ضد آفتاب هایی استفاده کرد که حداقل چربی را داشته باشند یا به اصطلاح OIL FREE باشند.

کیفیت برخی محصولات خارجی بسیار خوب است (البته نه همه آنها) و البته قیمت بالایی هم دارند ، با توجه به اینکه ضد آفتاب را باید به طور مداوم استفاده کرد و... با توجه به اینکه شرکت های مختلفی در کشورمان ضد آفتاب های متنوع و بعضا با کیفیت های قابل مقایسه با انواع خارجی تولید کرده اند برای اکثر خانواده ها استفاده از ضد آفتاب های ایرانی تایید شده توسط متخصصان پوست اقدامی مقرون به صرفه و مناسب است.

• طبیعت پوست

تجربه خود شما در انتخاب ضد آفتاب هم بسیار مهم است. ضد آفتابی که مثلا برای دوست شما بسیار مناسب است می تواند برای شما مضر باشد. ممکن است شما یک ضد آفتاب خوب و با قیمت بالا تهیه کنید اما هنگام استفاده احساس راحتی نکنید مثلا احساس گرمی و خفگی داشته باشید یا به آن حساسیت داشته باشید و پوستتان قرمز شود یا خارش پیدا کند. از همه مهم تر اینکه ممکن است صورت شما هنگام مصرف آن جوش بزند. همه اینها ، علل خوبی برای عوض کردن ضد آفتاب است. آنقدر تجربه کنید تا نوع مناسب را برای پوست خود بیابید.

• سن

استفاده از ضد آفتاب در دوران کودکی حتی مهم تر از جوانی است بنا بر این کودکان را به مصرف آن عادت دهید. هر روز باید از ضد آفتاب استفاده کنید و حتی در فصل زمستان و در هوای ابری نیز آن را ترک نکنید در صورتی که در فصل زمستان یا در هوای ابری هستید و کارتان در خانه و محلی است که نور مستقیم آفتاب وجود ندارد ، مصرف یک بار در روز ضد آفتاب کافی است اما در صورتی که در بیرون خانه و در هوای آفتابی قرار دارید هر ۳ تا ۴ ساعت ضد آفتاب مصرف کنید. در مصرف ضد آفتاب صرفه جویی نکنید.

• طریقه مصرف

به دلیل گرانی قیمت ، بعضی از مصرف کنندگان فقط پوست خود را کمی چرب می کنند که این کافی نیست برای صورت باید حدود نصف قاشق چای خوری معادل یک بند انگشت ضد آفتاب استفاده کرد. ضد آفتاب فقط مخصوص صورت نیست و باید به هر قسمت از پوست که روباز باشد مانند گردن ، گوش ها و پشت دست ها مالیده شود. ضد آفتاب را مستقیما روی پوست بمالید و کرم دیگری مثل لوازم آرایش را زیر آن مصرف نکنید. ابتدا صبر کنید تا ضد آفتاب کاملا روی پوست جا افتاده و خشک شود و سپس کرم آرایش روی آن بمالید یا لباس بپوشید. توصیه می شود ضد آفتاب حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون آمدن از خانه و تماس با آفتاب مصرف شود.

بهرتر است ضد آفتاب نزدیک چشم مالیده نشود به ویژه اگر ورزش یا فعالیت زیادی می کنید زیرا مواد شیمیایی ضد آفتاب می توانند موجب تحریک چشم شود برای محافظت از پوست دور چشم خود چشم (برای پیش گیری از آب . مرارید) بهترین راه استفاده از عینک مقاوم در برابر اشعه ماوراء بنفش (V U) است

• نکته آخر

نکته آخر و مهم تر از همه آن که مصرف ضد آفتاب به این معنی نیست که می توانید بدون هیچ اشکالی مقابل آفتاب بروید. چنین فکری باعث می شود که ضرر ضد آفتاب بیش از نفع آن شود بنا بر این باید ضمن استفاده مرتب از ضد آفتاب ، از نور مستقیم آفتاب نیز دور بود و سایر روش های مقابله با آفتاب مانند لباس پوشیدن و استفاده از کلاه و سایه بان و غیره را نیز فراموش نکرد. البته اثرات مفید نور آفتاب برای ساختن ویتامین D نیز نباید دور از نظر بماند اما لازم به ذکر است که مقدار ویتامین D لازم با رژیم غذایی مناسب قابل دستیابی است و اگر از رژیم غذایی مناسب استفاده شود کمبود آن مشخص نخواهد شد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=311770>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه پوستمان را اتو بکشیم؟

با گذشت زمان و رسیدن به دوران پیری ، پوست ما ممکن است خشک و یا چروکیده شود. مردم سراسر جهان، همه ساله ، میلیون ها دلار برای



کرم‌های ضد چروک خرج می کنند تا پوستشان سالم و صاف بماند. بسیاری انتظار دارند این کرم‌ها همانند اتو، پوست آنها را صاف کند، اما آیا واقعا این کرم‌ها تاثیر معجزه آسا دارند؟

• چرا پوست چروک می‌شود؟

فیبرهای کلاژن، پروتئین اصلی در پوست هستند و فیبرهای الاستین به خاطر قابلیت ارتجاعی خود (توانایی برای کشیدگی و قابلیت بازگشت به شکل اولیه) به پوست جوانی و طراوت می دهند. با افزایش سن و سال



که پوست در معرض عوامل محیطی (نظیر آفتاب، مواد شوینده، استرس و ...) قرار می‌گیرد، پوست چروکیده و ضعیف می‌شود، زیرا که قادر نیست دوباره به طور صحیح مرمت شود. همچنین با افزایش سن، غشاء میانی پوست شروع به کم چربی شدن می‌کند.

قرار گرفتن در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید به انهدام فیبرهای الاستین در پوست منجر شده و سبب ضعیف شدن پوست، کشیدگی و از دست دادن قابلیت ارتجاعی آن می‌شود. همچنین، پوست آسان‌تر گسسته شده و به زمان بیشتری برای التیام نیاز پیدا می کند، که این هم یکی از عوامل اصلی چین و چروک پوست است.

پوست سیگاری‌ها بیشتر از غیر سیگاری‌ها با همان نوع پوست، گرایش به چروک شدن دارد. دلیل این تفاوت، شناخته نشده است، اما ممکن است به خاطر این حقیقت باشد که سیگار گردش خود را در پوست کاهش می‌دهد. دیگر آلوده کننده‌های هوا مخصوصاً ازن هم در این کار دخیل هستند. این باور وجود دارد که رادیکال‌های آزاد اکسیژن، به غشاهای سلولی آسیب می‌رسانند، حتی با مواد ژنتیکی فعل و انفعال داشته و پیری پوست را تسریع می‌کنند. کاهش وزن سریع و جدی نیز ممکن است سبب چین و چروک شود، همان‌طور که سلول‌های چربی زیرین پوست احتیاج به لایه سطحی دارند، کاهش در این سلول‌های چربی سبب می‌شود که شخص لاغر و ضعیف به نظر بیاید.

• کرم ضد چروک یعنی چه؟

کرم‌های ضد چروک برای پوست‌های در شرف پیری یا پیر طراحی می‌شوند و باید توانایی جلوگیری از ایجاد چروک‌های جدید را داشته باشند. بدین ترتیب میزان مواد مرطوب کننده این محصولات بالا و البته مقدار مواد چرب و روغن‌های سبک (همچون روغن‌های گیاهی) بسیار زیاد است. ضمناً از انواع مرطوب کننده‌های قوی که خاصیت درمانی دارند در این نوع کرم‌ها استفاده می‌شوند. علاوه بر این، بسیاری از کرم‌های ضد چروک حاوی مواد لایه بردار ملایم و مواد محرک سازنده سلول‌های جدید پوستی هستند.

• مواد موثر در کرم‌های ضد چروک

برخی از رایج ترین انواع موادی که در کرم‌های ضد چروک وجود دارند عبارتند از:

(۱) ویتامین‌ها:

رتینول يك شكل ویتامین A است و اولین ماده آنتی اکسیدانی است که به طور گسترده در کرم‌های ضدچروک معمول موجود در بازار، مورد استفاده قرار گرفت. ترتینوئین شکل دیگر ویتامین A است که نسبت به رتینول قوی‌تر است. ترتینوئین تنها درمان موضعی تأیید شده برای چروک است و توسط نسخه پزشک قابل تهیه است. هم رتینول و هم ترتینوئین می‌توانند باعث قرمزی و تحریک پوست شوند، اما اثرات جانبی رتینول معمولاً خفیف‌تر است. البته اگر حامله هستید یا قصد دارید حامله شوید از مشتقات مصنوعی ویتامین A دوری کنید، زیرا استفاده از این مواد در دوران بارداری ممنوع است و ممکن است موجب ناهنجاری‌های جنین شود.

ویتامین C يك ماده مغذی آنتی اکسیدان است که به بازیابی ویتامین E در بدن کمک می‌کند. ویتامین C تشکیل کلاژن را هم تحریک می‌کند. تحقیقات نشان داده که ویتامین C با تحریک کردن تجدید سلولی و افزایش جریان خون پوست را ترمیم و از آن محافظت می‌کند. همچنین بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که استعمال موضعی ویتامین C ممکن است باعث کاهش چین و چروک‌ها، افزایش ضخامت پوست و محافظت در برابر صدمه نور خورشید شود. ویتامین E يك ماده مغذی آنتی اکسیدان است و عمده‌ترین آنتی اکسیدانی است که در پوست انسان یافت می‌شود. کاهش میزان آن در پوست با ایجاد چروک پوستی همراهی دارد. ویتامین E با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد - مواد واکنش دهنده آسیب رسان تولید شده در جریان واکنش‌های شیمیایی در بدن - باعث ایجاد پوستی لطیف و بدون چروک می‌شود.

(۲) آلفالیپوتیک اسید:

آلفا لیپوئیک اسید ماده آنتی اکسیدانی است که در غشای سلول های پوست نفوذ می کند و باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد می شود. این ماده همچنین ممکن است به عنوان یک لایه بردار شیمیایی پوست باعث ریزش پوست مرده و کاهش چروک ها شود.

(۳) مس:

مس یک عنصر کمیاب است که در هر سلولی یافت می شود. در کرم ها مس را با قطعات کوچک پروتئینی به نام پپتید ترکیب می کنند. پپتیدهای مس، التیام زخم ها را تشدید می کنند. آنها همچنین تولید کلاژن را تحریک کرده و ممکن است اثر آنتی اکسیدان ها را تقویت کنند. گروهی معتقدند کرم های حاوی پپتیدهای مس ارتجاع و رطوبت پوست را بهبود می بخشند و به این ترتیب خطوط و چروک های ظریف پوست را کاهش می دهند.

(۴) فاکتورهای رشد:

فاکتورهای رشد هورمون هایی هستند که به طور طبیعی در بدن یافت می شوند. کینتین که یک فاکتور رشد گیاهی است، به عنوان یکی از رایج ترین مواد در کرم های ضد چروک مصرف می شود.

(۵) هیدروکسی اسیدها:

آلفا هیدروکسی اسیدها، بتا هیدروکسی اسیدها و پلی هیدروکسی اسیدها همگی انواع مصنوعی اسیدهای مشتق از میوه های قنددار هستند. این اسیدها معطرند و موادی هستند که باعث می شوند لایه فوقانی و مرده پوست برداشته شود و رشد یک لایه صاف و یک رنگ از پوست جدید تحریک شود. هیدروکسی اسیدها تولید کلاژن - پروتئینی که پوست را ضخیم می کند و مانع از دست رفتن آب آن می شود- را تحریک می کند. استفاده از این اسیدها ممکن است باعث بهبودی متوسط خطوط و چروک های ظریف شود.

(۶) کوآنزیم:

Q - کوآنزیم Q - ماده ای است مغذی که به تنظیم تولید انرژی در سلول ها کمک می کند. کمپانی های سازنده مدعی هستند که این ماده به توانایی پوست در مقابله با چروک ها کمک می کند. اما پژوهش های بیشتری برای بررسی اثرات درازمدت این کرم ها مورد نیاز است.

(۷) کلاژن:

کلاژن پروتئین اصلی پوست است و باعث انعطاف پذیری و کشسانی پوست می شود. میزان کلاژن با افزایش سن کاهش می یابد و در نتیجه چین و چروک و افتادگی پوست رخ می دهد.

حقیقت این است که کلاژن از طریق پوست جذب نمی شود و باعث افزایش تولید کلاژن بدن نیز نمی شود. استفاده از کرم های حاوی کلاژن ممکن است احساسی از قوام دار شدن و استحکام پوست ایجاد کند، اما این اثر نه به خاطر کلاژن، بلکه به علت مرطوب شدن پوست است که هر کرم مرطوب کننده ای می تواند آن را ایجاد کند.

• انتخاب کنید

بسیاری از کرم ها و لوسیون های پوستی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه هستند، فقط پوست را مرطوب می کنند. اما فرآورده هایی هم وجود دارند که سازندگانشان مدعی اند چروک های پوست را کاهش می دهند یا آسیب وارد بر پوست، ناشی از پیری یا تابش آفتاب را برطرف می کنند. با ورود به داروخانه یا لوازم آرایش فروشی ها با انبوهی از کرم های ضد چروک مختلف روبه رو می شویم که هر یک ما را وسوسه می کنند که آنها را امتحان کنیم تا بفهمیم کدامیک موثرتر است. اما این کار شیوه مناسبی نیست چرا که هم مقدار زیادی خرج روی دست شما می گذارد و هم اینکه ممکن است دچار عوارضی مانند حساسیت یا تحریک شدن پوست شوید.

باید توجه داشته باشید که کرم های ضد چروک متفاوت، ممکن است بیشترین تاثیر را روی پوست معینی مثلاً چرب، خشک، حساس یا غیره داشته باشند. بنابراین متخصص پوست می تواند با تعیین نوع پوست شما، ارزیابی مشکلات پوستی شما و همچنین تعیین کردن وجود حساسیت در پوست شما نسبت به مواد معین، در انتخاب کرم ضد چروک مناسب به شما کمک کند. ضمناً نباید انتظار داشته باشید که کرم ضد چروک مانند اتو عمل کند و پوست را کاملاً صاف نماید. همچنین این کرم ها نمی توانند کار جراحی پلاستیک برای پوست کشی را برای شما انجام دهد. اما به هر حال این محصولات می تواند اثر خفیف تا متوسطی در برطرف کردن چروک ها داشته باشد. شما می توانید به فروشگاه های عرضه محصولات آرایشی و بهداشتی بروید و هرچه در جیبتان است بدهید و یک کرم ضد چروک خریداری کنید، اما معلوم نیست این کرم تا چه حد موثر باشد، یا اصلاً موثر باشد. ماسک های طبیعی و کمی تغییر در رژیم غذایی می تواند پوستی صاف و شفاف به شما بدهد. برای برخورداری از یک پوست زیبا و سالم به دنبال کرم ها و ماسک های مختلف نباشید. سرما به دلیل ایجاد خشکی در پوست رابطه مستقیمی با چروک و پیری زودرس دارد، در این

فصل بیشتر به پوست‌تان رسیدگی کنید و اجازه ندهید هیچ گاه پوست‌تان خشک شود. بهترین وسیله برای چرب نگه داشتن پوست، روغن زیتون است. حمام آفتاب نگیرید و سعی کنید که بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیز کنید. اگر در این ساعات مجبورید در معرض آفتاب باشید ، همیشه از کلاه و ضد آفتاب استفاده کنید. . صورت خود را زیاد نشویند و از صابون‌های زیر پرهیز کنید . زیرا شستن زیاد باعث کم شدن چربی و رطوبت پوست می شود و بدانید سیگار بزرگ‌ترین دشمن پوست شماست.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=251436>

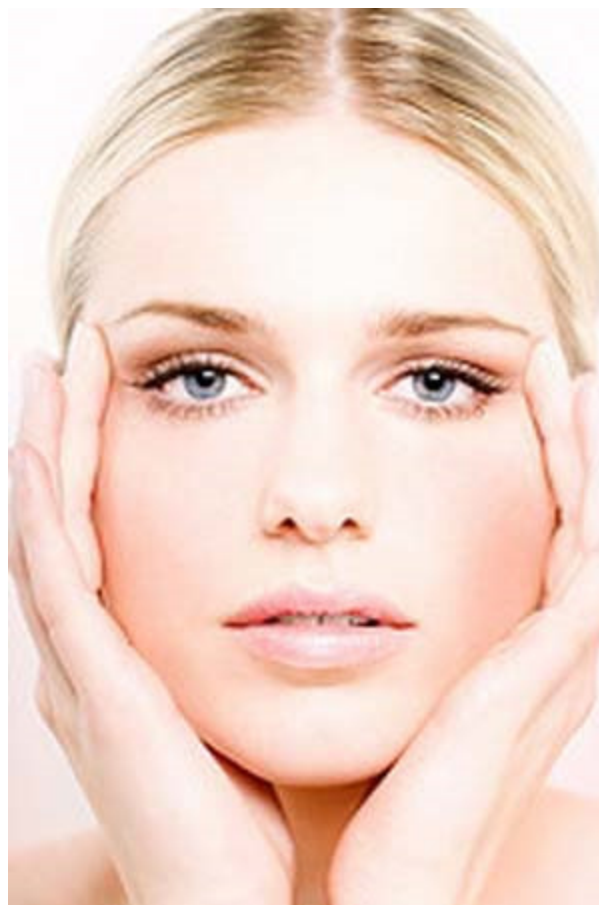
 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه پوستی شاداب داشته باشیم

باید بدانیم که شاداب شدن پوست در عرض یک روز امکان پذیر نیست. اما شاید دانستن این موضوع برایتان تعجب آور باشد که می توانید پوست خود را در مدت کوتاه یک ماه بهبود ببخشید. یک ماه مدت زمان لازم برای جایگزین شدن سلولهای جدید به جای سلولهای قدیمی است. این توصیه ها را در مراقبت از پوست خود به کار بگیرید تا در مدت بسیار کوتاهی پوست شادابی داشته باشید. اول با ماساژ دائمی کار خود را آغاز کنید. درمان ماساژی سلولهای مرده انباشته روی پوست شما را از بین می برد. به گفته دکتر «لیدیا ایوانس» از دانشگاه کلمبیا اگر این سلولهای مرده از بین نروند، منافذ پوست را می بندند و موجب بوجود آمدن جوش می شوند. سپس مولتی ویتامین بخورید. به گفته دکتر «نیکولاس لوو»، از دانشکده پزشکی یو سی ال ای، خوردن مولتی ویتامین بهترین راه برای تکمیل رژیمی است که شامل مواد غذایی کافی نیست.

البته باید مراقب باشید که در خوردن ویتامین زیاده روی نکنید. پوست شما مانند دیگر ارگانهای بدنتان است که نیاز به تعادلی مناسب بین ویتامینها و مواد غذایی دارد. در مرحله سوم قبل از خواب صورت خود را بشوئید، خوابیدن با صورت نشسته بدترین کاری است که می توانید با پوست خود انجام دهید. اگر سلولهای مرده موقع خواب روی پوست شما باقی بمانند، موجب بسته شدن منافذ پوست و ایجاد جوش می شوند. تا جایی که می توانید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

درست پس از دوش گرفتن، وقتی پوست شما هنوز مرطوب است، از کرم مرطوب کننده استفاده کنید، این کار به پوست کمک می کند تا رطوبت جذب کرده در هنگام دوش گرفتن را در خود حفظ کند. مرحله بعدی آرامش است. داشتن استرس زیادی دارای اثرات منفی بر روی تمامی اعضای بدن از جمله پوست می گذارد. وقتی استرس داشته



باشید، پوستتان زودتر پیر می شود. استفاده از فنون «مدیتیشن» در کاهش استرس و کمک به آرامش جسمی و روحی شما مؤثر است. کاری کنید که خونتان گردش و پمپاژ سریعتری داشته باشد. وقتی ورزش می کنید، گردش خون شما سریع تر می شود، بنابراین ویتامینها، مواد معدنی و اکسیژن به پوستتان رسیده و آن را شاداب تر می کند.

- مراقب مقدار نمک در رژیم خود باشید

برخی افراد نسبت به ید موجود در نمک طعام حساس هستند به همین خاطر مقدار زیاد مصرف آن موجب ایجاد کپیر و جوش روی پوست می شود.

- به خالهای صورت توجه کنید

با استفاده از آینه سر تا پای خود را چک کنید، بخصوص به خالهای جدید خود خوب دقت کنید. زیرا در اکثر موارد، بیماری ملانوم که خطرناک ترین شکل سرطان پوست است از خالها ناشی می شود. مقداری روغن در رژیم غذایی خود بگنجانید. رژیم غذایی با روغن بسیار کم که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روغن تأمین می شود، ممکن است در طی زمان باعث خشکی پوست شود. روغنهایی که برای پوست خوب هستند شامل روغن زیتون، آووکادو، کره بادام زمینی و روغن دانه های گیاهی و مغزهای آجیلی است.

- آب بنوشید

وقتی تشنه هستید پوستتان خشک و تیره به نظر می رسد اما توجه کنید که از نوشیدنیهای ساده به جای نوشیدنیهای گازدار استفاده کنید. میوه جات و سبزیجات نیز منابع خوبی برای تأمین آب بدن هستند زیرا بسیاری از آنها شامل بیش از ۷۵ درصد آب هستند.

- زود بخوابید

کمبود خواب دارای اثرات منفی روی پوست است؛ صورت شما رنگ طبیعی خود را از دست می دهد و چشمانتان گود می افتد. همچنین دلیل دیگری نیز برای اثبات فواید خواب بر روی پوست شما وجود دارد. به گفته «دیوید بنکر»، متخصص پوست، شب بهترین زمان برای درمان پوست است. مطالعات نشان می دهد که دمای پوست هنگام خواب افزایش می یابد و هرچه پوست گرم تر باشد، مواد سازنده فعال مواد غذایی را بیشتر جذب می کند.

- به پشت بخوابید

خوابیدن روی صورت باعث کاهش جریان خون در صورت شما شده و این امر موجب پیدایش خطوط و چین و چروک روی پوستتان می گردد.

پاهای خود را نرم کنید

هنگام خواب مقدار زیادی وازلین روی پاهای خود بمالید و جوراب کتان بپوشید، پاهای شما پس از چند شب نرم و لطیف می شود.

- به استخر و شنا بروید

گرمای فواید زیادی برای زیبایی دارد که از آن جمله می توان به گردش خون و آرامش اشاره کرد. اما بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در سونا نمانید.

- به میزان کافی ویتامین ث استفاده

کنید، ویتامین ث برای تولید کلاژن ضروری است. کلاژن موجب استحکام پوست می شود. برای اینکه پوست شما از ویتامین ث بهره بیشتری ببرد از غذاهای سرشار از ویتامین ث استفاده نمائید. از جمله این مواد غذایی می توان به پرتقال، کلم بروکلی و فلفل قرمز اشاره کرد. همچنین از کرم حاوی ویتامین ث بر روی پوست خود استفاده نمائید.

- در رژیم غذایی خود از غذاهای رنگی استفاده کنید

غذاهای روشن حاوی مقادیر بالایی از «فیتوکمیکالز» می باشند. به گفته «لسلی بونسی» استاد مراقبتهای بهداشتی در مرکز پزشکی دانشگاه پیتزبورگ، «فیتوکمیکالز»ها در گیاهان یافت شده و نقش آنها حفاظت از پوست و بدن است. او مواد غذایی با رنگهای قرمز، نارنجی، زرد و سبز مثل توت فرنگی، فلفل زرد، سیب زمینی و خیار را در رژیم روزانه پیشنهاد می کند.

- چهره خود را شاد نگه دارید

این یک حقیقت است که وقتی حال شما بهتر باشد، پوستتان شاداب تر به نظر می رسد. وقتی خوشحال هستید، جریان خون در پوست شما افزایش می یابد و باعث سرخ شدن پوست شما می شود. کودکی را در آغوش بگیرید، درختی بکارید، یا جوک بگویید تا لبخند را بر روی صورت خود و دیگران بنشانید.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332454>

چگونه جوان بمانیم؟

دوران سالخوردگی به صورت تدریجی، مخفیانه و تعجب آور از راه می رسد. به مدت ۲۰ سال بدن شما از توان عضلانی مناسبی برخوردار بوده ولی از آن پس به تدریج از توان عضلانی آن کاسته می شود. ۳۰ سال تمام، ناخن هایی داشتید که نمی شکستند، پوستی داشتید که پس از خواب کافی تازه و و با طراوت به نظر می رسید اما پس از سپری شدن این سال ها، ناخن هایی شکننده، و پوستی خواهید داشت که حتی با آرایش و هشت ساعت خواب، باز هم نازک و چروکیده است.

پذیرفتن این تغییرات و زندگی کردن با آنها اهمیت زیادی دارد. برای حفظ زیبایی پوست و ظاهری مناسب لازمست که هشیارانه و با آگاهی شیوه های مناسب را در پیش بگیرید. به خاطر داشته باشید نور خورشید، رطوبت کافی و وجین کردن عناصر اضافی (عناصر سمی یا نور بیش از حد خورشید) به طراوت و زیبایی پوست شما کمک خواهد کرد. خداوند شما را در هر دوره سنی از مواهی برخوردار ساخته و در کنار آن با دشواری هایی همراه نموده است. با توجه به مواهب و برطرف کردن دشواری های هر دوره می توانید در هر دهه سنی زیبایی خود را حفظ کنید. سعی کنید در هر دوره عادت های خوب را فرا بگیرید و آنها را دنبال کنید. در دوره های بعد نیز عادت



های تازه و مناسبی را بیاموزید و به کار ببرید.

• دوره نوجوانی (۱۹-۱۱ سالگی)

از جمله ویژگی های این دوره سنی، فشرده بودن (عضلانی بودن) بدن، پرمویی، گرمای بدن هستند که در دسته مخالفین زیبایی جای دارند. در این دوره سنی سعی نکنید بنورات (ضایعات) جلدی را فشار دهید، به دانه های سرسياه آسیب نرسانید. ایجاد این دانه ها ناشی از تولید بیش از حد کلاژن طبیعی است. صورت خود را با آب ساده تمیز کنید، از به کارگیری سودا (SODA) خودداری نمائید.

ابروهای خود را زیاد دستکاری نکنید. در این دوره پوست شما حساسیت زیادی دارد، برنزه کردن پوست بدن در مدت کمتر از ۱۰ سال آینده به پوست بدن شما آسیب های جدی وارد خواهد ساخت. از نوشیدن الکل خودداری کنید. بدن شما در حال رشد است سعی کنید این دوره سنی را دور از هر نوع عادت پشیمت سر بگذارید.

راز زیبایی: محدود کردن خود و دور شدن از عادت های نامطلوب در این دوره، تضمین کننده شادی و نشاط شما در دوره های سنی بعد خواهد بود. شیوه جابجا شدن صحیح را بیاموزید. نشستن، ایستادن و راه رفتن درست را فرا بگیرید. با فدی کشیده راه بروید، به آرامی قدم بردارید و هنگام نشستن پشت خود را صاف کنید.

• ۳۰ تا ۳۰ سالگی

به همه عادت های خوب دوره پیشین توجه کنید. ورزش را به زندگی خود اضافه کنید. این دوران پر از تنش و فشار روانی است زیرا هم درس می خوانید و هم کار می کنید و هم شیوه زندگی فردی خود را پیدا می کنید. بهترین راه برای دور شدن از فشارهای روانی، ورزش (حداقل به مدت یک ساعت و سه بار در هفته) است.

راز زیبایی: به فعالیت های بدنی بپردازید تا چربی های اضافی را بسوزانید ولی فشاری بیش از حد توان خود نپذیرید. توجه داشته باشید که یک برنامه ورزشی با کیفیت را برای خود طراحی کنید به طوری که عضلات شما را تقویت کند، استخوان هایتان را محکم تر سازد و شما را لاغر نگه دارد.

• ۳۰ تا ۴۰ سالگی

در این دوره سنی زنان شاغل تقریباً به مدت ۱۰ سال است که به صورت یشسته کارهای حرفه ای خود را انجام داده اند و وزن بدنشان بر اندام های تحتانی تحمیل می شود. بهترین توصیه در این دوره سنی انجام فعالیت های کششی است (حداقل به مدت نیم ساعت در روز). شاخص ترین موضوع این دوره ، کاهش رطوبت پوست است. کرم مرطوب کننده دست و دور چشم را همیشه همراه داشته باشید (در محل کار، ماشین و کنار تختخواب خود) ، ۲ بار در روز به دست و دور چشم های خود کرم بزنید. هر کاری که می توانید برای مرطوب نگه داشتن پوست خود انجام دهید. روزی ۲ لیتر آب بنوشید.

راز زیبایی: یک تشک ورزشی برای انجام حرکت های کششی بهترین هدیه برای شماست. آب رسانی (مرطوب کردن) پوست دست ها و دور چشم ها را فراموش نکنید. نخستین نشانه های سالخوردگی در این دو (دست ها و دور چشم ها) پدیدار می گردند. از پوست دست ها و صورت خود مانند یک گل ارکیده نگهداری کنید.

منبع : سایت خدماتی دانشجویان و کارمندان مخابرات

<http://vista.ir/?view=article&id=217712>



چگونه جوشهایمان را درمان کنیم؟

در درمان آکنه در صورتیکه بیمار ضایعات با شدت بیشتری داشته باشد، درمان خوراکی توصیه می شود، خصوصاً در بیمارانی که اسکار آکنه از نظر ظاهری و روانی بر فرد تاثیر می گذارد و یاافرادیکه دچار لک تیره در محل جوش می شوند و یا شانه و پشت و قفسه سینه آنها درگیر است.

درمانهای خوراکی شامل آنتی بیوتیکها، درمانهای هورمونی و رتینوئیدهای خوراکی (ایزوترتینوئین) هستند. با توجه به این موضوع که عامل آکنه چند فاکتوری است و عدم تعادل هورمونی، استرس، چربی پوست و ژنتیک در بروز آن نقش دارند.

درمان آکنه خصوصاً در خانمها باید پس از بررسی کامل از لحاظ هورمونی

انجام پذیرد. بعلاوه باید متذکر شد که بعضی آنتی بیوتیکها با داروهای جلوگیری کننده از بارداری تداخل دارند و باعث افزایش شانس بارداری می



شوند، لذا در صورت مصرف آنتی بیوتیکها جهت پیشگیری از بارداری با پزشک متخصص زنان و زایمان مشاوره انجام دهند.

آنتی بیوتیکهای خوراکی باید حداقل ۶-۸ هفته و حداکثر ۴ ماه یا بیشتر در بیمارانی که درمانهای دیگر را نمی توانند تحمل کنند استفاده می شود. بعلاوه همزمان می توان از داروهای موضعی مثل رتینوئیدهای موضعی استفاده کرد.

از طرفی ممکن است با قطع دارو، ضایعات عود کنند که در این مورد درمان باید ادامه پیدا کند. اگر ضایعات آکنه ای پس از درمان آنتی بیوتیک بدتر شد تفاوت باکتری یا وجود آکنه با باکتریهای گرم منفی مطرح است که در این صورت بایستی حتما با پزشک مشورت شود تا آنتی بیوتیک تجویزی تغییر کند و در بعضی موارد رتینوئیدهای خوراکی (ایزوترتینوئین) تجویز شود.

در زنانی که مبتلا به افزایش هورمون مردانه (آندروژن)، موی زائد، ریزش مو به شکل مردانه، ترشح شدید چربی و یا شروع آکنه در نوجوانی هستند و یا علائم پیش از قاعدگی شدید دارند و یا حتی آکنه در محل رویش مو ایجاد می شود، بهتر است از درمانهای هورمونی استفاده شود. خصوصیت این داروها این است که باعث کاهش و جلوگیری از تولید آندروژن شده و علائم مربوط از قبیل ریزش مو، موی زائد، و افزایش ترشح چربی را کاهش می دهد. این ترکیبات شامل سیپروترون استات، اسپرونولاکتون و فلوتامید هستند که طبق توصیه پزشک بایستی مصرف شوند. و اما در بیمارانی که با وجود درمانهای فوق، ضایعات عود کرده اند و یا با درمانهای طولانی مدت بهبودی نداشته اند، ایزوترتینوئین جزو برنامه درمانی است. با وجود عوارض متعددی که برای این دارو مطرح است، در بعضی موارد بعنوان آخرین خط درمان باید مصرف شوند و در چنین مواردی ارزیابی آزمایشگاهی بصورت ماهیانه الزامی است.

این دارو در بیمارانی که دچار اختلالات روانی ناشی از آکنه، اسکارهای قابل رویت و فولیکولیت با باکتری گرم منفی هستند نیز به کار می رود. طول دوره درمان ۴-۶ ماه است، گاهی درمان طولانی تر با مقدار کمتر دارو لازم است.

یادآوری این نکته ضروری است که در پایان ماه اول درمان ممکن است ضایعات بدتر شوند ولی در پایان ماه دوم شاهد روند رو به بهبودی هستیم. از عوارض جانبی ایزوترتینوئین، می توان اثر بر سطح چربی خون، عوارض گوارش، عضلانی، اسکلتی، روانی، عوارض چشمی و جلدی را نام برد. از عوارض بسیار شایع این دارو خشکی لبهاست که به توصیه پزشک باید از ترکیبات نرم کننده لب استفاده کرد. یکی از عوارض بسیار مهم آن خاصیت سمی آن بر جنین است و باید با ۲ تست منفی بارداری این دارو شروع شود و تست بارداری بصورت ماهیانه انجام شود.

بعلاوه در هنگام مصرف این دارو باید از مصرف تتراساکلین، ویتامین A و آسپرین با دوز بالا جلوگیری کرد. امروزه با کمک لیزر و فتودینامیک تراپی که به معنای کاربرد نور در درمان آکنه است موفقیتهایی در درمان آکنه متوسط تا شدید به دست آمده است.

از طرفی پیلینگهای شیمیایی خصوصا سالیسیلیک اسید باعث بهبود ضایعات آکنه ای و بهبود بافت پوستی شده و حتی از پیدایش آکنه های جدید تا حد زیادی جلوگیری کرد که کاربرد این موارد به تجزیه پزشک و نوع آکنه فرد بستگی دارد. از موارد حائز اهمیت استفاده از مواد آرایشی است.

بیماران باید توجه داشته باشند که مواد آرایشی مورد استفاده آنها باید غیر کومدوژن (غیر جوش زا) باشد و بعلاوه تحریک کننده نبوده و ضایعات را بیوشانند. استفاده از مواد آرایشی نا مرغوب و با پایه چربی باعث بدتر شدن ضایعات و عدم تاثیر درمانهای پزشک می شود.

بیماران باید توجه داشته باشند که ممکن است با یکبار درمان نتیجه کامل و عالی بدست نیاید و گاهی ۲ تا ۳ بار درمان تکرار می شود. آکنه یک بیمار التهابی مزمن است و نهایت همکاری پزشک با بیمار در بدست آمدن بهترین نتیجه، صبور بودن و توجه به توصیه های پزشک است

منبع : مرکز پیوند موی جردن

<http://vista.ir/?view=article&id=297268>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه چروک ها توسط بوتاکس برطرف میشود؟

چروکهای صورت به دودسته تقسیم میشوند:

(۱) چروکهای فعال (Dynamic Wrinkles) که بدلیل وجود عضله در زیر آنها به وجود میآید و این خطوط نتیجه سالها خندیدن، اخم کردن و تغییر فرم عضلات صورت هستند.

(۲) چروکهای غیر فعال (Static Wrinkles) که بدلیل پروسه پیری و تغییرات محتویات درم پوست ایجاد میشوند.

تزریق بوتاکس میتواند چروکهای فعال را به شدت کم کند و به فرد چهره ای آرام و جوانتر بدهد. حدود ۲۰ سال قبل پزشکان از تزریق بوتاکس برای کنترل پلک زدن غیر ارادی و تیک های صورت استفاده کردند. حین استفاده از تزریق بوتاکس پزشکان متوجه شدند که بسته به محل تزریق بوتاکس چروکهای فعالی که در پیشانی و اطراف چشم وجود داشت برطرف میشد.

این به دلیل فلج شدن عضلات زیر این چینها بود. برای همین مقدار کمی از بوتاکس داخل عضلات زیر پوست تزریق شد و مشاهده کردند که طی



۷۲-۲۴ ساعت چروکهای پیشانی و دور چشم کاهش شدیدی پیدا کرد و حتی تعدادی از بیمارانی که سردرد داشتند بهبود پیدا کردند.

• بوتاکس چیست؟

بوتاکس فرم رقیق و خالص توکسین بوتولینوم است که در شل کردن عضلات بسیار موثر است. این دارو با اسامی تجاری مختلفی در بازار وجود دارد که معتبرترین آنها BOTOX و Dysprot هستند. در این مقاله از کلمه بوتاکس به عنوان سم بوتولینوم استفاده شده است.

• چگونه چروک ها توسط بوتاکس برطرف میشود؟

مقدار کمی از بوتاکس توسط سوزن ظریف به داخله عضلات زیر چروک تزریق میشود، این باعث غیر فعال شدن عضله تولید کننده چین میشود و نتیجتاً چروک فعال محو میشود. برای همین بوتاکس برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم بسیار عالی عمل میکند.

• بوتاکس برای درمان چه مناطقی به کار میرود؟

کاربرد زیبایی بوتاکس در صورت اغلب برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم است. تزریق در این مناطق بر لبخند بیمار هیچ اثری ندارد. احساس پوست در این مناطق کاملاً طبیعی است و تزریق بر عضلات نواحی دیگر هیچ اثری ندارد. نکته ای که باید توجه کرد اینکه بوتاکس حتماً باید برای چینهای فعالی که عضله زیرشان دارند استفاده شود تا موثر واقع شود.

• آیا تزریق بوتاکس درد دارد؟

با استفاده از بیحسی موضعی یا کمپرس یخ به مدت چند دقیقه محل تزریق تقریباً بیحس میشود بنابراین بیمار موقع تزریق فقط سوزش مختصری احساس میکند. بعد از تزریق هم با گذشتن کمپرس یخ درد بیمار کاهش میابد.

• آیا تزریق بوتاکس عوارض دارد؟

متخصصین چشم پزشکی بیش از ۲۰ سال است که از تزریق بوتاکس استفاده میکنند، برای رفع چروک هم از سال ۱۹۹۰ تاکنون از تزریق بوتاکس استفاده میشود. با وجود اینکه بوتاکس سم است ولی عارضه جدی نداشته است. شایعترین عارضه افتادن مختصر پلک است که جدی نیست. بدلیل تزریق مقدار بسیار کم، سم بوتولینوم در بدن پخش نمیشود. تزریق بوتاکس در مطب انجام میشود و بیمار بلافاصله به سر کار برمیگردد.

• مزایای تزریق بوتاکس چیست؟

تزریق بوتاکس روش سریع و موثر برای رفع چروک است. مدت تزریق بوتاکس بین ۲۰-۱۰ دقیقه است. شروع اثر بوتاکس بین ۷-۴ روز است. مزیت دیگر این روش برگشت سریع به سر کار است، حتی موقع خروج بیمار از مطب نیز اثری از کاری که بر روی بیمار انجام شده مشاهده نمیشود. اثرات

تزریق بوتاکس بسته به تعداد تزریق قبلی بین ۳-۹ ماه طول میکشد.

اگر هر سه ماه به مدت یک سال تزریق بوتاکس انجام شود، به تدریج فواصل تزریق های بعدی بیشتر میشود یعنی عملاً با تزریق بوتاکس کمتر اثرات طولانیتری حاصل میشود. به طور کلی تزریق بوتاکس روشی ایمن و غیر جراحی برای جوانسازی پوست است.

• چه کسی کاندید مناسب برای تزریق بوتاکس است؟

هر کسی که خواهان این است که چهره جوان تر و کم چروک تری داشته باشد کاندید مناسبی برای تزریق است. مزیت تزریق بوتاکس این است که موقع خنده، اخم و تغییر فرم صورت چروک بیشتری در صورت ظاهر نمیشود. برای مادران باردار و شیرده و همچنین بیماران عصبی تزریق بوتاکس ممنوع است.

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307332>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چند سوال رایج پوستی

(۱) در چه سنی من باید کاربرد کرمهای صورت را شروع کنم؟
هنگامیکه شما به سن ۱۶ سالگی می‌رسید باید کاربرد کرمها و سرمهای صورت مرطوب کننده را شروع کنید. آنها پوست شما را از آفتاب، باد، سرما و از آلودگی‌های محیطی محافظت می‌کنند. آنها حاوی اجزاء مغذی هستند و پوست را عمیقاً مرطوب می‌کنند.

(۲) یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌ها را تحریک کند؟
بله. گاهی اوقات یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌های چرکی، دانه‌های سرسفید و سرسیاه را تحریک کند. به همین دلیل است که شما باید با یک متخصص پوست یا زیبایی مشورت کنید تا بدانید چه کرمی برای



پوست شما از همه مناسبتر است.

(۳) تفاوت بین کرم شب و روز چیست؟

تفاوت اصلی بین کرم شب و روز این است که کرمهای روز سبکتر از کرمهای شب هستند. کرمهای روز آسانتر جذب پوست می‌شوند و جهت استفاده به عنوان پایه آرایش مناسب هستند.

کرمهای شب حاوی اجزاء مغذی‌تری هستند و اغلب لکه‌های چربی براق روی پوست باقی می‌گذارند.

(۴) این درست است که صابون برای پوست بد است؟

بله. درست است که صابون برای پوست بد است اما امروزه فرآورده‌های مایع بسیاری وجود دارند که اختصاصاً برای پوست ظریف صورت طراحی می‌شوند. آنها حاوی اسانس‌های روغنی، پروتئین‌ها، کلاژن و اجزاء نرم‌کننده هستند.

(۵) چه چیزی آکنه ایجاد می‌کند؟

فاکتورهای متعددی شناخته شده‌اند که با آکنه مرتبط هستند: تغییرات هورمونی، استرس، غدد بیش‌فعال، باکتریها در منافذ پوست و غیره.

۶) چطور می‌توانم از شر زخم‌های ناشی از آکنه رهایی پیدا کنم؟

زخم‌های آکنه که "ماکول" نامیده می‌شوند می‌توانند برای چند سال باقی بمانند. در برخی موارد این جای زخم‌ها تنها روی سطح پوست واقع می‌شوند و می‌توانند به آسانی با داروهای مناسب درمان شوند. در موارد دیگر آکنه زخم‌های عمیق‌تر را به جا می‌گذارد که اغلب می‌توانند با درم‌ابریشن یا پیلینگ‌های شیمیایی محو شوند.

۷) جوش‌های پشت را چگونه درمان کنیم؟

هنگامیکه پوست پشت بسیار چرب باشد، جوش‌ها و دمل‌های چرکی کوچکی ممکن است تشکیل شوند. ضروری است که به صورت منظم کمر را پاک و لایه برداری کنید. هر هفته کمرتان را جهت برداشتن کثیفی‌های داخل منافذ لایه‌برداری کنید. هفته ای یکبار یک ماسک پشت و شیر مرطوب کننده بدن را بکار برید.

۸) هر چند وقت یکبار باید کرم صورت خود را جایگزین کنم؟

شما بسته به فصل باید کرم‌های صورت مختلفی را بکار برید. در طی ماه‌های تابستان یک کرم مرطوب‌کننده با ضد آفتاب با SPF حداقل ۲۵ بکار برید، در طی زمستان یک کرم مغذی با اجزاء محافظ بر علیه سرما و باد با SPF ۱۵ یا بیشتر بکار برید.

۹) اگر پوست من خیلی چرب باشد باید زیر آرایش کرم مرطوب کننده بکار برم؟

بله مرطوب کننده‌ها از پوست حمایت کرده و به آن آرامش می‌دهند و یکنواخت شدن زیرسازی را آسانتر می‌کنند. اگر آرایش شما در عرض چند ساعت از زمان استفاده محو می‌شود یا هنگامیکه شما آنرا روی پوست یکنواخت می‌کنید به سختی حرکت می‌کند این بدان معنی است که احتمالاً پوست شما به مرطوب‌کننده بیشتری نیاز دارد.

۱۰) اگر در تمام صورتم دانه‌های سرسیاه دارم، بخصوص روی بینی و چانه، چطور می‌توانم از شر آنها خلاص شوم؟

متأسفانه شما جهت کاهش اندازه منفذ و دانه‌های سرسیاه کار زیادی نمی‌توانید انجام دهید، اما می‌توانید میزان کثیفی و روغن را که در آنها گیر می‌کند و علت اصلی تشکیل دانه‌های سرسیاه است را به حداقل برسانید. همانطور که می‌دانیم دانه‌های سرسیاه هنگامیکه آرایش، کثیفی و روغن در منافذ گیر می‌کنند تشکیل می‌شوند، بنابراین پاک کردن روزانه ضروری است.

شما باید فقط فرآورده‌های فاقد چربی را بکار برید. صورتتان را دوبار در روز بشوئید، یک اسکراب دانه‌دار که کثیفی را از منافذ بیرون می‌آورد را بکار برید. همیشه از کرم‌های صورت ضد لک حاوی اسید سالیسیلیک یا بنزوئیل پراکساید استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=330854>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چند ماسک دوست با پوست

این روزها تب استفاده از انواع ماسک های زیبایی در میان خانم ها و حتی برخی آقایان به شدت افزایش یافته است. اما جالب است بدانید از آنجا که ماسک های موجود در بازار مطابق با نیاز پوست هر فرد ساخته نمی شود، ممکن است استفاده از آن ها برای فرد زیان آور باشد. یادتان باشد همیشه گران ترین و پرهزینه ترین راه، بهترین راه نیست!



بهترین، کم خطرترین و مقرون به صرفه ترین ماسک ها، در واقع همان ماسک های متشکل از آب میوه ها، پوست میوه ها یا بافت آن هاست که در منزل می توان به راحتی آن ها را تهیه و استفاده کرد اما اولین قدم این است که نوع پوست خود را بشناسید تا بتوانید ماسکی مناسب برای پوست خود تهیه کنید. شما را با طرز تهیه چند ماسک مفید آشنا می کنیم:



(این ماسک ها حتی اگر مفید واقع نشود، ضرری ندارد، امتحان کنید!)

• ماسک خرما

یک عدد خیار با پوست، یک تکه سیب زمینی خام با پوست، یک قاشق غذاخوری جوانه ماش، دو تا قاشق غذاخوری ماست پرچرب و یک عدد خرما بدون هسته را باهم در مخلوط کن بریزید. بعد بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند و سپس با آب ملایم بشویید. (توجه داشته باشید این ماسک به علت گرمی خرما می تواند در بعضی افراد ایجاد حساسیت کند) این ماسک یک التیام دهنده موثر است و افرادی که پوست چرب دارند می توانند از این ماسک یک یا دو بار در ماه استفاده کنند.

• ماسک آناناس

یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی دربیاید. سپس به همان اندازه الکل اتیلیک و یک لیوان روغن آفتابگردان به آن بیفزایید. حال روزی یک بار، هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب سرد بشویید. این ماسک تاثیر زیادی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی دارد.

• ماسک هلو

یکی از بهترین ماسک های زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید. کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آن را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلو را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملا مخلوط کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت موثر است.

• ماسک گلابی

یک گلابی رسیده را خرد کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. این ماسک برای پوست های چرب و پوست افرادی که منافذ پوستی آن ها باز و نازبنا شده بسیار مفید است.

• ماسک لیموترش

آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و روی پوست بمالید و ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد آن را بشویید. این ماسک برای پوست های خشک مفید است.

• ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید. هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید و روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی موثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند، نباید از این ماسک استفاده کنند.

• ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل سفید مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و ۲۰ دقیقه بعد بشویید.

این ماسک برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=121093>

چو عضوی به درد آورد روزگار

خیلی وقت‌ها زمانی که دچار يك مشکل می‌شویم، فوراً فکر می‌کنیم که دچار يك بیماری و اختلال پوستی شده‌ایم. اما واقعیت چیز دیگری است. بسیاری از علایم و نشانه‌های پوستی، اگرچه در پوست ظاهر می‌شوند اما در واقع تظاهراتی از اختلالات دیگر اعضای بدن هستند. پس گاهی اوقات لازم می‌شود که برای برطرف کردن يك علامت و مشکل پوستی، دیگر قسمت‌های بدن را مورد ارزیابی و بررسی قرار داد.

شاید باور کردنی نباشد، تقریباً اختلال در تمام قسمت‌های بدن گاهی می‌توانند با علایم و نشانه‌های پوستی همراه باشند. از همان ابتدای تولد، اختلالات مختلف بدن می‌توانند به بروز زردی که در واقع يك علامت پوستی در نظر گرفته می‌شود، منجر شوند. اما این زردی پوست، نشان‌دهنده وجود مشکلی در پوست بیمار نیست بلکه از اختلال موقت عملکرد کبد و افزایش سطح بیلی‌روبین خون ناشی می‌شود که معمولاً يك واقعه موقتی است و پس از چند روز از بین می‌رود. تا انتهای عمر ممکن است برخی بیماری‌ها



خود را با تظاهرات پوستی نشان دهند. پس این وضعیت به سن خاصی اختصاص ندارد. فقط شما به هوش باشید و پس از بروز هرگونه مشکل پوستی به پزشک مراجعه کنید تا مشخص شود منشأ اختلال در پوست است یا يك بافت غیرپوستی (مانند احتشای داخلی) سبب بروز آن شده است.

• پوست و قلب و عروق

شاید باورتان نشود اما حتی بیماری‌های قلب و عروق هم می‌توانند با علایم پوستی ظاهر شوند. کبودی لب و انگشتان از مهم‌ترین علایم هستند. این علایم حتی در بچه‌ها هم می‌توانند ظاهر شوند. کودکانی که به اختلالات مادرزادی قلب مبتلا هستند، ممکن است دچار کبودی پوست و نوک انگشتان شوند. این کبودی زمانی که کودک سرگرم بازی و فعالیت است شدت می‌یابد. سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی نیز می‌توانند با همین علامت مراجعه کنند زیرا در این سنین با افزایش فعالیت بدنی، میزان کبودی بیشتر می‌شود. علامت دیگر، بدشکل و بزرگ شدن ناخن‌هاست. این علامت در بسیاری از بیماری‌های ریوی و قلبی دیده می‌شود که معمولاً نشانگر مزمن و طولانی‌مدت بودن سیر زمانی بیماری است.

• پوست و بیماری‌های ریوی

همان علایمی که به دنبال نارسایی‌های قلبی در پوست ایجاد می‌شوند، ممکن است در پی بیماری‌های ریوی هم در پوست ظاهر شوند اما برخی علایم و مشکلات خاص دیگر هم هستند. به‌طور مثال، در نظر بگیرید که فردی دچار سل ریوی شده است. این فرد حتی اگر علایم ریوی نداشته باشد هم ممکن است دچار سل پوستی شود. سل پوستی اگرچه ممکن است برای شما ناآشنا باشد اما نیازمند درمان است. مشکل این ضایعه پوستی و بسیاری دیگر از ضایعات پوستی این است که ابتدا به درستی تشخیص داده نمی‌شوند.

بسیاری از مردم در مواجهه با چنین ضایعاتی، سر خود و بدون مشورت با پزشک از کرم‌ها و محلول‌های پوستی کورتون‌دار استفاده می‌کنند. این

داروها دستگاه ایمنی موضعی بدن را در آن ناحیه تضعیف می‌کنند و این مساله موجب می‌شود که بیماری فرصت پیشروی و آسیب‌رسانی بیشتری پیدا کند. تنها مراجعه به متخصص پوست و نمونه‌برداری از ضایعه است که تشخیص را قطعی کرده و امکان درمان مناسب بیماری (که گاه چندین ماه طول می‌کشد) را فراهم می‌کند.

• پوست و بیماری‌های عفونی

متخصصان بیماری‌های عفونی به تظاهرات پوستی بیماری‌ها بسیار علاقه‌مندند. و در واقع آنها بسیاری از عفونت‌ها را از روی علائمی که آنها روی پوست می‌گذارند تشخیص می‌دهند. دانه‌های پوستی، تاول‌های کوچک و ضایعات شبیه تب‌خال و چند علامت پوستی دیگر ممکن است ناشی از عفونت‌هایی باشد که نه پوست بلکه بخش‌های داخل بدن را درگیر کرده‌اند. بیماری حصبه را در نظر بگیرید. اگرچه محل اصلی چنین عفونتی را دستگاه گوارش دانسته‌اند اما نشانه‌های پوستی مثل دانه‌های قرمز رنگ از علائم شناسایی این بیماری است. تب روماتیسمی نیز این چنین است. اگرچه مشکل اصلی بیماری در اندام‌هایی مثل قلب رخ می‌دهد اما نشانه‌های پوستی آن حتی ماه‌ها پس از رفع عفونت می‌تواند باقی بماند. پس باز هم تاکید می‌شود که هر علامت پوستی نشان‌دهنده درگیری پوست نیست. ممکن است محل اصلی بیماری جای دیگری از بدن باشد. با این حساب، علائم پوستی شما زنگ خطر هستند که باید با مراجعه به پزشک هرچه سریع‌تر منشأ خطر را پیدا کنید و زودتر به فکر درمان باشید.

• پوست و بیماری‌های خودایمنی

طی هفته‌های گذشته سعی کرده‌ایم در بخش‌های مختلف هفته‌نامه شما را با اصطلاح بیماری‌های خودایمن آشنا کنیم. در این بیماری‌ها دستگاه ایمنی بدن به جای حمله به غریبه‌ها و عوامل بیگانه، به اعضای خود بدن تهاجم می‌کنند. علل مختلفی برای این اختلالات ذکر شده است. به‌طور مثال، برخی علت آن را مشکلات ژنتیک، عفونت‌هایی ریوی و میکروبی، ضربه‌ها و آسیب‌های جسمانی و حتی علل هورمونی ذکر کرده‌اند اما هنوز عامل اصلی و قطعی بروز این بیماری‌ها مشخص نشده است. انواع مختلفی از بیماری‌های خود ایمن وجود دارند که برخی از آنها بسیار معروف‌اند. از این میان می‌توان به روماتیسم مفصلی یا همان آرتریت روماتوئید، بیماری لوپوس، درماتومیوزیت و بسیاری دیگر از بیماری‌های التهابی اشاره کرد. وجود تظاهرات و علائم پوستی در این بیماری‌ها بسیار شایع است. این علائم به‌صورت قرمزی روی مفاصل، قرمزی روی گونه و بروز جوش و بثورات پوست در بخش‌های مختلف بدن ظاهر می‌شوند. تنها درمان علت زمینه‌ای و برطرف کردن اختلال زمینه ساز ایمنی است که می‌تواند مشکل پوستی بیمار را برطرف کند.

• کلیه‌ها و پوست

نارسایی کلیوی با برخی علائم و نشانه‌های پوستی همراه است. خارش پوست یکی از مهم‌ترین علائم است اما گاهی اوقات تغییر رنگ پوست (رنگ زرد) هم دیده می‌شود. این حالت معمولاً پراکنده است و به یک بخش کوچک از پوست، محدود نمی‌شود.

• پوست و دیابت

در دیابتی‌ها عوارض پوستی متعددی ایجاد می‌شود. تغییر رنگ (سیاه‌رنگ) نواحی زیر بغل یکی از علائمی است که در اصطلاح پزشکی، آکانتوزیس نیگریکانس نامیده می‌شود. این حالت مختص به دیابت نیست و در حالات دیگر هم می‌تواند دیده شود. اما مهم‌ترین ضایعه پوستی در دیابتی‌ها را زخم‌های پوستی تشکیل می‌دهند که علت آن نارسایی عروق و درگیری اعصاب محیطی است. این زخم‌ها اگر به درستی درمان نشوند می‌توانند عفونی شده و حتی جان بیمار را به خطر بیندازند. به همین دلیل دیابتی‌ها باید آموزش‌های لازم را در زمینه مراقبت از پوست و اندام‌های خود ببینند.

• پوست و واریس

واریس یک بیماری عروقی است اما این بیماری هم می‌تواند با تغییرات پوستی در ناحیه مبتلا همراه باشد. واریس در اصل یک گشادشدگی موضعی عروق است و باعث می‌شود که خون در آن محل تجمع پیدا کند. به تدریج این تجمع خون سبب می‌شود که رنگدانه‌های موجود در خون در پوست آن ناحیه رسوب کنند و رنگ نامناسب و تیره‌ای به آن قسمت بدهند. این مساله در کنار تورم خفیف ناشی از واریس و نمای ظاهری واریس، شکل بیرونی پوست و پا را ناخوشایند می‌کند اما اینجا نیز مشکل اصلی در پوست نیست بلکه عروق هستند که بیمار شده‌اند.

با این حساب، از گفته‌های بالا مشخص می‌شود که در بسیاری از علائم و تغییرات پوست، منشأ بیماری در جای دیگری از بدن است، اگرچه در اینجا تعدادی از این مشکلات را برشمردیم اما طیف این‌گونه اختلالات بسیار گسترده است و تنها یک پزشک متخصص قادر به بررسی و درمان

آنهاست. پس بازهم تاکید می‌کنیم سر خود درمان نکنید.

• ردپای هورمون ها

بسیاری از اختلالات هورمونی بدن سبب بروز مشکلات پوستی می‌شوند. به‌طور مثال، غده فوق کلیوی را در نظر بگیرید. این غده اگرچه کوچک است و حجم چندان بزرگی از بدن را اشغال نمی‌کند اما می‌تواند با علایم پوستی مختلفی همراه باشد. شاید یکی از مهم‌ترین علایم پوستی در بیماری‌های غده فوق کلیه (یا همان آدرنال) تغییر رنگ پوست باشد. در برخی از کم‌کاری‌های غده فوق کلیه، رنگ پوست بدن به‌طور منتشر تیره می‌شود که این مساله برای پزشکان ارزش تشخیصی بسیار زیادی دارد.

بیماری‌های غده تیروئید نیز اثرات پوستی بر جای می‌گذارند. به‌طور مثال، چندان ناشایع نیست که در بیماران مبتلا به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید شکل ناخن‌ها عوض شود و موها شروع به ریزش کنند. گاهی حتی ابروهای بیمار نیز در امان نمی‌مانند و شروع به ریزش می‌کنند. در ضمن در بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید پوست خشک می‌شود. به عکس در پرکاری تیروئید، میزان تعریق پوست زیاد و بیش از حد طبیعی می‌شود. در کم‌کاری تیروئید پوست بدن بیمار حالت پف کرده به خود می‌گیرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=249226>



چه رنگ هایی برای چه پوست هایی

هر یک از رنگ های طبیعت زیبایی خاص خود را دارند. هر یک از ما می توانیم از این رنگ ها در لباس هایی که به تن می کنیم و یا کفش هایی که به پا می کنیم استفاده کنیم و از آنها لذت ببریم؛ اما آیا همه این رنگ های زیبا به چهره ما نیز سازگار است یا به نوعی با رنگ پوست مان ناهماهنگ است. کسانی که پوست های تیره دارند معمولا دارای چشم و موی مشکی یا قهوه ای تیره هستند. این افراد باید لباسی را انتخاب کنند که با رنگ های تیره مغایرت داشته باشد. این مغایرت چهره را از یکنواختی بیرون می آورد و باعث جذابیت بیشتر اشخاص می گردد. این افراد باید از لباس هایی با رنگ هایی صورتی، سفید، خاکی، آبی، ملایم، طوسی روشن استفاده کنند و از



رنگ های مشکی، قهوه ای تیره، فیروزه ای، سبز شمعی، قرمز تیره تا حد امکان استفاده نکنند.

افرادی که دارای پوست های معمولی (نه تیره و نه روشن) هستند می توانند تقریبا از هر رنگ لباسی استفاده کنند. از آنجا که هر دو رنگ روشن و تیره می تواند با این گونه رنگ پوست مغایرت داشته باشد، بنابراین از هر دو طیف رنگ می توان استفاده کرد ولی بهتر است برای جذابیت بیشتر پیراهن را هماهنگ با رنگ چشم انتخاب کرد. رنگ های مناسب این گروه عبارتند از بژ، آبی، سورمه ای، گندمی، مشکی و صورتی و رنگ های نامناسب این افراد مغز پسته ای، بنفش، قهوه ای تیره و قرمز است. تنها رنگ هایی را که این گروه اصلا نباید به کار برند رنگ های نزدیک به رنگ پوست شان است. برای مثال اگر رنگ پوست شما زیتونی است از پوشیدن لباس زیتونی یا قهوه ای خودداری کنید.

پوست های روشن یعنی افرادی که معمولا موهای بلند و روشن دارند و رنگ چشم آنها سبز، آبی، خاکستری یا قهوه ای روشن است بهتر است

رنگی را به کار ببرند که با رنگ پوستشان تضاد داشته باشد. به طور مثال رنگ های مناسب این گروه شامل؛ آبی ملایم، قهوه ای بژ، آبی سیر و هر رنگی غیر از سفید است. اما رنگ های نامناسب این افراد قرمز، صورتی، نارنجی، زرد و ارغوانی است. در این گروه باید به طور کلی از رنگ های خشن و روشن استفاده نمود تا تضاد کافی با رنگ پوست به وجود آید. اما به کار گیری رنگ های گرم به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=79900>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه صابونی برای چه پوستی؟

آیا تاکنون توجه کرده‌اید که صابونی که خریداری می‌کنید مناسب پوست شما هست یا نه؟ ترکیبات آن گیاهی است یا شیمیایی؟ و آیا وجود ترکیبات شیمیایی اثرات مخربی روی پوست شما می‌گذارد یا خیر؟ بهتر است ابتدا تاریخچه پیدایش صابون را بدانید...

به احتمال زیاد صابون را اولین بار مصریان در دره نیل ساختند. در حدود ۶۰۰ سال پیش از میلاد، ملوانان فنیقی، فن صابون‌سازی را به سواحل مدیترانه بردند. در قرن اول میلادی بهترین صابون از چربی بز و خاکسترهای به دست آمده از چوب درخت آلتش به دست می‌آمد. تا پایان قرن ۱۸ صابون را از چربی حیوانی و خاکستر چوب تهیه می‌کردند. در همان موقع معلوم شد که می‌توان به جای خاکستر چوب از سود سوزآور که قلیای حاصل از نمک خوراکی می‌باشد، استفاده کرد. در همین زمان روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون، روغن نخل، روغن نارگیل، روغن کنجد و روغن سویا جانشین



چربی‌های حیوانی شد.

نمک سدیم یا پتاسیم اسیدهای چربی هستند که از هیدرولیز اسیدهای چرب در محیط قلیایی به دست می‌آیند. قدرت تمیزکنندگی صابون به دلیل این است که این ماده یک امولسیفایر خوب است. چربی روی پوست که گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می‌گیرد در شرایط عادی با آب مخلوط نمی‌شود اما صابون کاری می‌کند که چربی در آب حل شده و شسته شود.

● و اما چه صابونی مناسب پوست شماست؟

در صورتی که شما پوستی خشک دارید، به این معنی است که روی پوست‌تان به اندازه کافی سبوم (چربی طبیعی پوست) وجود ندارد. بهترین و سازگارترین نوع صابون برای شما صابون‌های ملایم و آب‌رسان است. این گونه افراد هرگز نباید از صابون‌های سخت که حاوی انبوهی از مواد معدنی و شیمیایی هستند، استفاده کنند. افرادی که پوست چرب دارند یعنی پوست‌شان بیش از حد سبوم تولید می‌کند و مستعد آکنه است، می‌توانند از یک صابون آنتی‌باکتریال استفاده کنند. صابون‌های دارویی ضد آکنه نیز برای افرادی که پوست‌شان مستعد آکنه است، مفید است البته به طور کلی بیش از دو بار شستشو در روز توصیه نمی‌شود.

امروزه شوینده‌های غیرصابونی به دلیل ایجاد خشکی کمتر پوست رواج بیشتری یافته است. در صورتی که پوست معمولی دارید، می‌توانید از

صابون‌های صنعتی استفاده کنید. استفاده از صابون‌های مخصوص پوست‌های خشک یا چرب برای شما مناسب نیست. صابون‌های حاوی ذرات ریز چون ممکن است باعث آسیب و خراش پوست شوند، صابون‌های دارای PH بسیار بالا یا بسیار پایین و صابون‌های تجاری بدون مجوز ساخت، برای شستشوی صورت مناسب نیستند. صابون‌های عطری به دلیل خاصیت تحریک‌کنندگی پوست مخصوصا در افرادی که پوست حساس دارند، مناسب نیست.

دکتر محمدعلی نیلفروشانزاده

متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=130562>

vista.ir
Online Classified Service

چهل سال با پوستی زیبا

شما بایستی از همین حالا در جریان پیشرفت‌های مراقبت‌های پوستی قرار گیرند. برای داشتن پوستی زیبا راهنمایی‌های شکست‌ناپذیر ما را پیش رو قرار دهید.

برای بیشتر ما، این‌که پوستمان هنگام صبح چه‌طور به نظر آید، درست مثل وضعیت آب و هوا در این‌که چطور روزی را پیش رو خواهیم داشت اثر می‌گذارد. از رختخواب که بلند می‌شویم، جلوی آینه می‌رویم و طوری به تصویرمان در آینه نگاه می‌کنیم، گویی که از پنجره به بیرون خیره شده‌ایم. چگونه روزی را پیش رو خواهیم داشت؟ یک روز روشن و آرام؟ یا رگباری از اتفاقات پیش‌بینی نشده؟ مه رقیقی از خطوط باریک؟ یا توده‌ی سیاهی از لکه‌های تیره؟

برای پاسخ گفتن به این سؤال شما که چگونه به افق‌های روشن‌تری در مراقبت‌های پوستی دست یافت، ما پای صحبت بهترین متخصصین پوست سراسر آمریکا نشسته‌ایم و از آنان خواسته‌ایم تا راهنمایی‌های سرراست، صریح و آسانی را برای تمامی سنین ارائه دهند.



• برنامه‌ی شکست‌ناپذیر شما: برای سنین ۲۰ سالگی‌تان

از محصولات بهداشتی-آرایشی مناسب استفاده کرده و تلاش‌تان را روی پیش‌گیری از آسیب متمرکز کنید دکتر رنالا هیرش، منتخب جمعیت پوست، زیبایی و جراحی زیبایی آمریکا معتقد است که: «شما در سنین ۲۰ سالگی به کرم‌های ضد چین و چروک یا لایه‌برداری پوست نیازی ندارید».

• پاک‌کننده‌ها:

لویو می‌گوید: «اگر از پوستی نرمال (نه چرب و نه خشک) برخوردارید، کافی است که پیش از خواب آن را بشوید». در غیر این صورت از پاک‌کننده‌های ملایم استفاده کنید. این پاک‌کننده‌ها در مورد افرادی با پوست چرب می‌توانند به صورت ژل باشند و در مورد پوست‌های خشک از ترکیبات حاوی شیر تشکیل شده باشند.

• ضد آفتاب:

یک مارک را انتخاب کنید، فرقی نمی‌کند که چه مارکی؛ اما اطمینان حاصل کنید که از SPF ۱۵ یا ۲۰ برخوردار است و در عین حال از پوست شما در برابر UVA و UVB محافظت می‌کند. ضدآفتاب را در تمام سطح پوست خود شامل صورت، گردن و سینه مورد استفاده قرار دهید (این نکته موضوعی حیاتی است و ارتباطی به سن ندارد).

• مراقبت‌های شبانه:

از یک مایع مرطوب‌کننده یا یک مرطوب‌کننده فاقد چربی استفاده کنید. بسیاری از متخصصین پوست توصیه می‌کنند که برای این منظور از رتینوئیدهای مشتق از ویتامین A استفاده کنید. این داروها بهترین داروهای ممکن (استاندارد طلایی) کاستن خطوط ظریف و چین و چروک‌های پوستی، تحریک کلاژن و درمان جوش‌های پوستی‌اند. همچنین می‌توانید از محصولات OTC (فروش بدون نسخه) حاوی رتینول که نسبت به رتینوئید از کارایی کمتری برخوردارند، استفاده کنید. هیرش می‌گوید: «پیش از خواب، مقداری از این کرم‌ها، به اندازه‌ی یک لوبیا را به‌طور یکنواخت در سطح صورت و نیز بالا و پایین چشم‌هایتان بمالید؛ به این ترتیب دیگر نیازی به کرم‌های چشم نخواهید داشت».

• برنامه شکست ناپذیر شما: برای سنین ۳۰ سالگی‌تان

دکتر سوزان تیلور، استادیار پوست در دانشگاه کلمبیا معتقد است: «حتی اگر به خوبی از پوستتان مراقبت کرده باشید، در سنین ۳۰ سالگی احتمالاً شاهد بروز خطوط باریک و چین و چروک خصوصاً در اطراف چشم‌ها و دهانتان خواهید بود».

• پاک‌کننده‌ها:

به هنگام صبح، از یک شوینده (پاک‌کننده‌ی) حاوی آلفاهیدروکسی اسید (AHAs) استفاده کنید تا منجر به پوسته‌ریزی شود. به هنگام عصر از یک شوینده روغنی استفاده کنید.

• ضدآفتاب:

علاوه برداشتن SPF ۱۵ تا ۲۰ و محافظت علیه اشعه‌های UVA و UVB، ضد آفتاب شما بایستی محتوی آنتی‌اکسیدان‌هایی، نظیر چای سبز یا سفید، انار یا ویتامین C باشد. این آنتی‌اکسیدان‌ها از پوست شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. زمان آن فرارسیده است که از کرم‌های چشم، به‌طور روزانه استفاده کنید.

دکتر تیلور توصیه می‌کند برای پوشش دادن دواير تیره‌ی پوست، از ضدآفتاب‌های حاوی هیدروکینین، ویتامین C و ترکیبات بوتانیکال استفاده کنید. این ترکیبات نظیر اسید کوچیک، سُو‌ی یا شیرین بیان باعث درخشندگی پوست می‌شوند. برای پوشش دادن مناطق پف کرده‌ی پوست، از ضدآفتاب‌های حاوی کافئین استفاده کنید و در نهایت برای مرطوب کردن هرچه بیشتر، ضدآفتاب‌های حاوی هیالورونیک اسید را انتخاب کنید.

• مراقبت‌های شبانه:

هیرش معتقد است: «از هنگامی‌که وارد دهه‌ی سوم عمرتان می‌شوید، دیگر رتینوئید یا رتینول برای شما ایده‌آل نیستند». بنابراین در صورتی‌که متخصص پوستتان، رتینوئید برایتان نسخه نکرده، از یک کرم شبانه یا سرم حاوی رتینول استفاده کنید.

• برنامه‌ی شکست ناپذیر شما: در سنین چهل سالگی‌تان

نشانه‌های آن مسافرت‌های کنار دریای دوران نوجوانی هم‌اکنون در صورتتان ظاهر می‌شود. به تدریج آثار تجمعی آسیب‌های ناشی از آفتاب را به صورت لکه، نقاط قرمز و التهاب روی پوستتان مشاهده می‌کنید. همچنین کلاژن و الاستیسیته‌ی پوست خور را بیش از پیش از دست می‌دهید؛ و پوستتان دچار خشکی و کمبود رطوبت می‌شود. از آنجایی که پوستتان همچون سابق نور را باز نمی‌تاباند، درخشندگی گذشته را نخواهد داشت.

• پاک‌کننده‌ها:

دکتر آوا ت. شامبن، استادیار پوست دانشگاه UCCA می‌گوید: «اگر توانایی تحمل یک پاک‌کننده‌ی ملایم حاوی آلفاهیدروکسی اسید (AHA) یا سالیسیلیک اسید را دارید، یک‌بار در روز از آن استفاده کنید، در غیر این صورت هر صبح و شب پوست خود را با یک پاک‌کننده‌ی روغنی (که به انواع

ژلی ارجح است) شست و شو دهید.

(می‌توانید برای این منظور از کرم پاک‌کننده‌ی ملایم، پاک‌کننده کرمی و ضد آفتاب یا شیر پاک‌کن استفاده کنید).

• ضد آفتاب‌ها:

دکتر شامین در رابطه با ضد آفتاب‌ها توصیه می‌کند که توأم با مصرف ضد آفتاب وسیع‌الطیف خود که از SPF ۱۵ تا ۲۰ برخوردار است، تعدادی از کرم‌ها، لوسیون‌ها و سرم‌های محتوی حداقل دو نوع آنتی‌اکسیدان مختلف نظیر لیکوپن، چای سبز و سوی نیز استفاده کنید، به نحوی که یک روز در میان کرم یا لوسیون حاوی آنتی‌اکسیدان خود را تغییر دهید.

دکتر شامین معتقد است که قطع کردن استفاده از این کرم‌های آنتی‌اکسیدان، نفع بیشتری عاید شما می‌کند، چراکه آنتی‌اکسیدان‌ها مختلف برای برطرف کردن مشکلات متفاوتی کاربرد دارند. دکتر هیرش نیز معتقد است در صورتی‌که چین و چروک در سطح پوست‌تان ظاهر شده، بهتر است از ترکیبات حاوی پپتید استفاده کنید، این ترکیبات باعث تقویت کلاژن می‌شوند.

برای بهبود بخشیدن به خشکی پوست از کرم‌های مرطوب‌کننده‌ی قوی حاوی اسیدهیالورونیک، پترولاتوم، کره‌ی شی یا انواع روغن استفاده کنید.

• مراقبت‌های شبانه:

هم دکتر شامین و هم دکتر هیرش معتقدند که یک رتینوئید نسخه شده بهترین گزینه است. چنین ترکیبی لکه‌های قهوه‌ای را کاهش داده، پوسته‌ریزی و تولید کلان‌زن را افزایش می‌دهد، همچنین باعث افزایش ضخامت اپیدرم شده و می‌تواند آسیب‌های پیش سرطانی ناشی از تشعشع آفتاب را از میان ببرد. اگر پوست شما تحمل استفاده از رتینوئید به‌طور روزانه را ندارد، می‌توانید از آن به‌طور یک شب در میان استفاده نمایید.

• برنامه شکست ناپذیر شما: در سنین ۵۰ سالگی

حتی فکر بازنشسته کردن خود از مراقبت‌های پوستی را به ذهنتان راه ندهید!

هرگز برای جلوگیری از صدمات ناشی از تشعشع آفتاب، یا برای قطع سیر پیش‌رفت آسیب‌های پیشین دیر نیست. چرخه‌ی بازسازی سلولی کند است، از این رو مهم‌ترین تغییری که شما متوجه آن خواهید شد خشکی و کاهش الاستیسیته‌ی پوست‌تان خواهد بود. خطوط و چین و چروک‌های پوست شما حتی پس از لبخند یا چشمک زدن همچنان باقی می‌مانند؛ حفره‌های پوست‌تان خصوصاً در ناحیه‌ی گونه‌ها و روی بینی واضح‌تر می‌شوند. پوست شما مستعد بروز وریدهای عنکبوتی شکل، افزایش رنگدانه (لکه‌های ناشی از سن) و لکه‌های پیش سرطانی به دنبال آسیب‌های تشعشع آفتاب خواهد بود.

زمانی که به دهه‌های ۶۰ و ۷۰ سالگی‌تان پا می‌گذارید، تمامی مشکلاتی که در سنین ۵۰ سالگی‌تان

بودند، شدت می‌گیرند. خوشحال نیستید که به آسودگی پس از یائسگی قدم گذاشته‌اید؟

• پاک‌کننده‌ها:

هر صبح و شب از یک پاک‌کننده‌ی غیر صابونی یا یک شوینده‌ی کرمی شکل و یا کف استفاده کنید.

• ضد آفتاب‌ها:

زمانی‌که پوست‌تان همچنان مرطوب است از یک سرم حاوی پپتید یا یک آنتی‌اکسیدان نظیر ویتامین C استفاده کنید.

سرم‌ها، به‌طور معمول، آسان‌تر از کرم‌ها و لوسیون‌ها جذب پوست می‌شوند. سپس از یک ضد آفتاب با بازه‌ی وسیع و SPF ۱۵ یا ۲۰ استفاده کنید که دارای قابلیت محافظت در برابر UVA و UVB باشد.

• مراقبت‌های شبانه:

توصیه‌ی دکتر وندی اِ. رابرتن، استادیار مرکز پزشکی دانشگاه لومالیندا، این است که Renova را امتحان کنید، نوعی رتینوئید دارویی که از قابلیت مرطوب‌کنندگی بالاتری نسبت به سایر ترکیبات برخوردار است.

منبع : مجیا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=309065>

چین و چروک در صورت

(۱) افزایش فشارهای عصبی و روحی

یکی از علت‌های مهم که در پیدایش پیری زودرس موثر است تنش‌های شدید و غم و غصه‌های ناگهانی است که می‌تواند انسان را در یک شب، سال‌ها پیر و فرسوده کند. مرگ عزیزان، به خطر افتادن آبرو، صدمه دیدن حیثیت اجتماعی، شکست‌های ناگهانی در راه عشق و محبت، بی‌وفایی، خیانت‌های غیرقابل پیش‌بینی و دور از انتظار و ... می‌توانند سبب پیری زودرس شوند.

(۲) حسادت و خودخوری

شاید به نظر عده‌ای، سخن به میان آوردن از حالاتی روحی به نام حسادت در این مجموعه لزومی نداشته و بی‌ربط باشد، ولی این موضوع با زیبایی پوست و چهره‌ی انسان رابطه‌ای تنگاتنگ دارد. حسادت همانند آتش سیگار، صاحب خود را از درون به خاکستر مبدل می‌کند.

انسان حسود بدترین بلا و دشمن را در قلب و روح خود دارد و به قول معروف "انسان حسود دائماً در بلا و در حال گداختن است". فرد حسود در کام آتشین حسادت به ذغال و سپس به خاکستر مبدل خواهد شد. فرد حسود نه تنها دچار پیری زودرس می‌شود، بلکه در بعضی مواقع دیده شده که



شخص در مراحل حاد، دچار مرگ ناگهانی نیز شده است.

خوشا به حال افرادی که سعی می‌کنند دارای حسن خلق، نظر بلند و دریا دلی باشند که در کنار این خصائل، پرهیز از خودخوری هم به دست می‌آید. در آخر می‌توان ادعا کرد که زیبایی اخلاق و بی‌آلایشی باطن در خطوط چهره و دل‌نشین بودن سیمای انسان متجلی می‌شود. پروتئین‌ها و ویتامین‌های A، C، E نه تنها با عوامل ایجاد پیری در بدن مقابله می‌کنند، بلکه وظایف اساسی دیگری نیز در تأمین زیبایی و سلامت پوست بدن شما ایفا می‌کنند.

(۳) استفاده ی بی‌رویه از فرآورده‌های آرایشی- بهداشتی با شعار دروغین گیاهی

مصرف بیش از اندازه‌ی مواد شیمیایی آرایشی حتی با ادعای خارجی بودن یا گیاهی بودن، نتیجه‌ای جز خرابی و فرسودگی را پوست ندارد. مثلاً مصرف مداوم مداد چشم، خط لب و امثال آنها با گذشت زمان، در همان ناحیه پوست را دچار چین و چروک و نازیبایی می‌کند و پوست چنان گرفتار حفره و شیار می‌شود که هر روز بیش‌تر از روز قبل، باید از مواد پرکننده‌ی آرایشی و کرم پودرهای گوناگون کمک بگیرد تا فرو رفتگی و شیارهای پوست را پُر کند. غافل از اینکه با این رویه می‌توان آینده‌ی نسبتاً نامطلوبی را برای پوست پیش‌بینی کرد. بنابراین می‌توان حداقل هفته‌ای ۳ تا ۴ مرتبه پوست این نواحی را با عصاره‌های روغنی هویج و گل همیشه بهار و امثال آنها یا فرآورده‌های تهیه شده از آنها تقویت کرد.

(۴) اپیلاسیون بی‌رویه و نامناسب موها

اپیلاسیون بی‌اندازه و مکرر می‌تواند پوست را دچار پیری زودرس نماید. در ضمن الکترولیز زیاد پیاز موهای زائد، نیز همین نتیجه را می‌دهد.

(۵) تغذیه نامناسب

پروتئین‌ها و ویتامین‌های E، C، A نه تنها با عوامل ایجاد پیری در بدن مقابله می‌کنند، بلکه وظایف اساسی دیگری نیز در تأمین زیبایی و سلامت پوست بدن شما ایفا می‌کنند.

• ویتامین A در غذاهایی مانند: جگر، شیر، زرده ی تخم مرغ و سبزیجات تازه مانند هویج، اسفناج و تره وجود دارد. این ویتامین در ترمیم بافت‌های بدن، نقش بسیار پراهمیتی دارد. ویتامین A نوسازی پوست را افزایش می دهد.

• ویتامین C نیز در مکانیسم تولید کلاژن و حفظ عملکرد صحیح و دقیق دستگاه ایمنی بدن ضروری است. مصرف خوراکی ویتامین C به کشسانی پوست کمک می کند، از بروز پارگی و زخم جلوگیری می کند. مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی از غنی ترین منابع ویتامین C هستند. غیر از مرکبات، ویتامین C در کیوی، انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، هندوانه، طالبی، توت فرنگی، سیب زمینی و سایر سبزیجات و میوه های تازه موجود است.

• ویتامین E هم در رشد و نمو بدن بسیار نقش دارد. بهترین منابع غذایی ویتامین E شامل: آجیل، مارگارین و روغن های گیاهی مثل: روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون است.

۶) عدم استراحت

استراحت و خواب کافی سبب خون‌رسانی مناسب به پوست و تغذیه ی ایده‌آل آن می‌شود. بر عکس در صورت کم‌خوابی و عدم استراحت کافی، خون لازم برای تغذیه ی پوست فراهم نمی‌شود و می‌تواند سبب خستگی و فرتوت شدن پوست شود. خواب کافی همانند ویتامین‌ها، یکی از بهترین روش‌های حفظ سلامتی و شادابی پوست است.

۷) اثرات اشعه ی مضر نور آفتاب

اثرات مضر نور خورشید سبب از بین رفتن الیاف کلاژن در اعماق بافت پوستی می‌شود. هر چه افراد، بیشتر در معرض نور خورشید قرار داشته باشند، اثرات آن در دراز مدت روی پوست آن‌ها آشکارتر می‌شود. محل این اثرات در پوست، بیشتر در گوشه‌های چشم‌ها، دهان، پیشانی و در نهایت در چانه می‌باشد که در افرادی چون شکارچیان، کشاورزان و چوپان‌ها به وضوح دیده و آثار آن نمایان می‌باشد و پوست این افراد نمونه‌های بارز آثار مخرب نور آفتاب است.

۸) لاغری ناگهانی و سریع به ویژه در خانم‌ها

لاغری ناگهانی به دو طریق می‌تواند سبب چین و افتادگی پوست شود. یکی این که در اثر لاغر شدن، در زیر پوست کاهش حجم به وجود می‌آید. یعنی با تحلیل رفتن بافت‌های زیر پوست فضایی خالی ایجاد شده و پوست حالت افتادگی پیدا می‌کند و چروک برمی دارد. از طرف دیگر چون هورمون زنانه ی استروژن در بافت چربی تجمع می‌یابد، چربی‌های زیرپوست محل تجمع استروژن می‌باشد. لذا کاهش چربی‌ها در زیر پوست در واقع به معنی کاهش هورمون استروژن است. همچنین چون این هورمون در ساخته شدن کلاژن نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند، در نتیجه سبب کاهش ساخته شدن کلاژن می‌شود. بنابراین معضل به وجود آمده در اثر لاغری شدت می‌یابد. پس باید مواظب باشید تا کاهش وزن و ایجاد لاغری، شدید و ناگهانی نبوده و در حد متعادل باشد.

۹) استعمال خودسرانه از فرآورده‌های کورتن‌دار

چون قوی‌ترین کرم‌های شیمیایی ضد چین و چروک، کرم‌های کورتن‌دار می‌باشند، باید حتماً توسط پزشک متخصص پوست تجویز شود و نحوه ی استعمال آن‌ها با توجه به خصوصیات و نوع پوست، و آن هم در شرایط خاص و در کوتاه مدت، معین شود.

ولی متأسفانه به علت اثرات معجزه‌آسا و موقتی این گونه کرم و لوسیون‌ها، که هر گونه ناراحتی پوستی اعم از سوختگی، التهاب، خشکی و قرمزی را درمان و تسکین موقت داده و حالتی براق، شفاف و سفید به آن می‌دهند، باعث می‌شود که بعضی از افراد بیمار، فریب بخورند و از این عملکرد استقبال کنند و مرتباً ترغیب شوند تا خودسرانه مصرف آن را ادامه دهند.

این‌جاست که گروهی از افراد و موسسات آرایشی و زیبایی فرصت طلب وارد میدان شده و این گونه کرم‌ها را با کرم‌ها و مواد پایه‌ای دیگر مخلوط کرده و آن‌ها را با تغییر رنگ و افزودن اسانس به عنوان کرم‌های زیبایی و حتی تحت نام گیاهی، با قیمت‌های بسیار بالا در اختیار افراد جامعه قرار می‌دهند و کسالتی هم به دل و وجدان خود راه نمی‌دهند، چون در این راه حرفه‌ای شده‌اند و ...!

اما به طور یقین خودشان خوب می‌دانند که چه بی‌پروا، خیانتی عظیم روا می‌دارند! چون این کرم‌ها درست همانند مواد مخدر قوی و قدرتمندی بر بدن عمل می‌کنند که درد و ناراحتی را سریع و ضربتی رفع کرده و تسکین می‌دهند. ولی از طرف دیگر، بالاترین آسیب را بر پیکر انسان وارد

می‌کنند و آن، ایجاد اعتیاد به مصرف است.

این کرم‌ها (کورت‌دار) نیز دست کمی از مواد مخدر ندارند، چون در نهایت با مصرف نامعقول و ناآگاهانه پوست را به زودی نازک، پرچین و چروک، قرمز و معیوب می‌کنند تا آن جا که حتی تحمل سرما، گرما و مواد آرایشی بهداشتی و شوینده‌هایی چون شامپو و صابون را از دست داده و سلامت و زیبایی آن تبدیل به چروکیدگی، برافروختگی، پیری زودرس و نازیبایی غیرقابل تحمل می‌شود.

با همه‌ی این اوصاف، همان‌طور که اعتیاد به مواد مخدر حتی مهلک‌ترین آن‌ها، با همه‌ی اضطراب و وحشتی که در شخص ایجاد می‌کند، جای بازگشت دارد و با اراده‌ی محکم و ایمانی راسخ می‌توان از چنگال هولناک آن رهایی یافت، رهایی از شر مصرف نابجای فرآورده‌های کورت‌دار نیز امکان‌پذیر است که دو شرط را می‌طلبد:

اول) مراجعه‌ی بیمار به پزشک متخصص پوست تا تحت درمان او قرار بگیرد.

دوم) ایمان، اراده و حوصله‌ی زیاد بیمار، که در نهایت پاداش این صبر و تحمل، به دست‌آوردن مجدد سلامت و زیبایی پوست همراه با آرامش خاطر می‌باشد.

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307323>



چین‌های بی‌رحم، چروک‌های غم‌انگیز

برخی از مردم چین و چروک‌ها و خطوطی که در اثر مرور زمان بر روی پوست صورتشان هویدا می‌شود را نشانه‌ای از کامل بودن و بزرگی و پختگی می‌دانند و احساس می‌کنند که با هر خطی که در صورتشان نمایان می‌شود یک درجه بر میزان شخصیت اجتماعی‌شان افزوده می‌شود و مردم با احترام بیشتری با آنان برخورد می‌کنند. اما بر خلاف این عده برخی نیز، این خطوط و چین‌ها را نشانه عدم جوانی و کارآمدی می‌دانند و در نهایت تمامی اعتماد به نفس خود را برای زندگی در جامعه از دست می‌دهند.



پیری و تغییرات پوستی

پوست از همان زمان که بدن در بزرگسالی از رشد باز می‌ایستد شروع به پیر شدن می‌کند، اما آثار این پیر شدن تا زمانی که فرد به نیمه‌های عمر خود نرسیده است نمود ظاهری و بیرونی نمی‌یابد. همچنان که به تدریج پیر می‌شویم، سرعت نوسازی و ریزش سلولی پوست نیز کاهش می‌یابد. در پوست سالم و جوان حدود یک ماه طول می‌کشد تا یک سلول تازه تشکیل شده اپیدرم به سطح پوست برسد و بریزد. با افزایش سن سرعت تکثیر سلولی و ریزش و بازسازی سلولی کاهش می‌یابد و ترمیم سلولی کارایی کمتری پیدا می‌کند. اپیدرم (لایه خارجی پوست) نازک‌تر و لایه شاخی (سطحی‌ترین لایه اپیدرم) ضخیم‌تر می‌شود و یک سطح ناهموار، خشن و پوسته پوسته‌ای پیدا می‌کند. پوست تدریجاً خشک می‌شود و ترک می‌خورد و در اثر دفع بیش از اندازه آب، عملکرد سد بازدارنده پوست مختل می‌شود. با کاهش فعالیت سلول‌های تولید کننده رنگدانه و محتوای خون پوست، رنگ پوست کاهش می‌یابد و لذا پوست یک ته مایه‌ای خاکستری و مایل به زرد به خود می‌گیرد. در این حالت بعضی از سلول‌های رنگدانه‌ساز (به خصوص در نواحی آسیب دیده از آفتاب) فعالیت‌تر شده، و منجر به پیدایش لکه‌های رنگی می‌شوند. درم نیز

باریکتر شده آب کمتری در خود نگه می‌دارد. آسیبی که در اثر نور خورشید به الیاف کلاژن و الاستین در درم وارد می‌شود موجب افتادگی، غیرقابل ارتجاع شدن و چین خوردگی پوست می‌شود. از آنجا که در زمان پیری از میزان چربی پوست کاسته می‌شود این موضوع باعث بروز تغییراتی در توزیع بافت چربی در لایه زیر جلد پوست و در نهایت تغییراتی در حالت و شکل صورت می‌شود. با کاهش تعداد عروق خونی پوست و کوچکتر شدن آنها خونسازی پوست کاهش می‌یابد. موهای روی صورت و داخل گوش‌ها و بینی خشن‌تر و زبرتر و مشخص‌تر می‌شود، در حالی که، موهای سر و بدن سفید می‌شوند چرا که سلول‌های رنگدانه‌ای عملکرد خود را از دست می‌دهند.

تاثیر شیوه زندگی بر پیری پوست

اغلب افرادی که در جوانی دارای رنگ پوست روشن بوده‌اند بیشتر از افرادی که پوستشان تیره است در پیری دچار عوارض ناشی از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هستند. اگرچه در صحبت از پیری پوست بسیار مهم است که تغییرات پوستی ناشی از قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب را با تغییرات ناشی از گذشت زمان و پیری تمیز دهیم، اما این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که هر چه در دوران جوانی بیشتر در معرض آفتاب بوده باشیم، به همان میزان نیز در پیری، پوستمان شکلی چرمی ماندن‌تر پیدا کرده و بر تعداد لک‌ها و کک و مک‌های دوران پیری افزوده می‌شود. یکی از نکات مهم دیگری که باعث پیرتر شدن پوست می‌شود کشیدن سیگار است. از آنجا که سیگار باعث می‌شود بدن ترکیبات بدون اکسیژنی تولید کند که به اعضاء سلول‌های پوستی آسیب می‌رسانند به همین دلیل این گونه آسیب‌ها در پیرتر جلوه دادن پوست تاثیر مستقیم دارند. در این راستا باید ذکر کرد که همه آلاینده‌های هوا نیز تولید ترکیبات بدون اکسیژن در سطح پوست را افزایش می‌دهند. کاهش وزن شدید و ناگهانی نیز می‌تواند باعث بروز چین و چروک و کاهش چربی زیر پوست شود که در نهایت در پیرتر نشان دادن پوست تاثیر بسزایی دارد. افرادی که دائم تحت تنش‌های عصبی به سر می‌برند نیز بیشتر و زودتر از سایرین دچار پیری پوست می‌شوند.

نور آفتاب و پیری پوست

قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آفتاب یکی از مهم‌ترین و شاید بتوان گفت اصلی‌ترین دلیل پیری پوست است. در آمارگیری که از سوی آکادمی متخصصین پوست آمریکا صورت گرفته است معلوم شد که بیش از نیمی از تغییراتی که با پیری پوست ارتباط دارد همچون چین و چروک پوست و ایجاد خشکی و زبری و چرمی‌شدن پوست به خاطر آسیب‌های ناشی از نور آفتاب است. نور خورشید به لایه داخلی پوست نفوذ کرده، در آنجا به کلاژن و الاستین آسیب می‌رساند و در نتیجه پوست قابلیت ارتجاع و انعطاف‌پذیری و سفتی و قوام خود را از دست می‌دهد. در اثر تحريك عصبی بعضی از سلول‌های رنگدانه‌ساز قاعده اپیدرم، رنگدانه بیش از حد تولید می‌شود و در نتیجه لک‌های پرنرنگی (لک‌های ناشی از سن وسال و کک و مک پیری) ظاهر می‌شوند. در نتیجه اگر می‌خواهید پوستی جوان و شاداب داشته باشید از قرار گرفتن بیش از اندازه در مقابل نور خورشید بپرهیزید و از برنزه کردن خودتان صرف نظر کنید و هر گاه به اجبار در معرض نور خورشید قرار گرفتید از يك ضد آفتاب قوی که ترجیحا UVA و UVB را هم مهار می‌کند استفاده کنید.

لک‌های پوستی ناشی از افزایش سن

لک‌های قهوه‌ای یا خرمایی رنگی که بر روی نواحی در معرض دید بدن ظاهر می‌شود ناشی از سال‌ها در معرض آفتاب بودن است. در این حالت سلول‌های رنگی در این نواحی دچار بیش فعالی می‌شوند. این لک‌ها اغلب شبیه کک و مک، اما اندکی بزرگ‌تر و تیره‌تر هستند. اندازه این لک‌ها نیز از نیم سانتی‌متر تا بیش از ۲/۵ سانتی‌متر است. این لک‌ها بیشتر به کک و مک ناشی از سن معروفند چرا که معمولا با بالا رفتن سن بر روی پوست افراد ظاهر می‌شوند. برای جلوگیری از پیدایش این لک‌ها یا بیشتر شدن تعداد آنها باید مدت زمانی را که در معرض نور آفتاب هستید تا حد ممکن کاهش دهید و در صورت ضرورت قرار گرفتن در معرض آفتاب بنا به دلایلی شغلی و حتما از ضد آفتاب‌های قوی استفاده کنید. کرم‌ها و محصولات بی‌رنگ‌کننده که حاوی هیدروکینون هستند ممکن است بتوانند به کمرنگ کردن این لک‌ها کمک کنند اما استفاده از این گونه محصولات و مواد برای برطرف کردن لک‌های پیری چندان موثر نیست. متخصصان پوست می‌توانند با استفاده از روش‌های مختلف جراحی این لک‌های قهوه‌ای رنگ را از روی پوست شما برطرف کنند. گفته می‌شود که مصرف رتینوئیک اسید موضعی (ترتینوئین) نیز در محو این لک‌ها موثر است. محققین پس از مطالعات گوناگونی که همچنان نیز ادامه دارد به این نتایج دست یافته‌اند که مصرف این ماده موضعی می‌تواند برخی از تغییرات پوستی ناشی از پیری را بهبود بخشد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این ماده قادر است چین و چروک‌های صورت را محوتر و نامشخص‌تر کند، جریان خون پوست را افزایش دهد و پرنرنگی و یا کمرنگی پوست که بخشی از علائم پیری است را کاهش دهد. پس از مالیدن ترتینوئین بر روی پوست ابتدا پوست دچار قرمزی می‌شود، تحريك شده و پوسته‌اندازی می‌کند. حالت گل انداختن و قرمزی شاداب گونه‌ای که در پی مصرف

موضعی این دارو حاصل می‌شود ممکن است در حقیقت يك التهاب خفیف باشد. در هر حال باید این را در نظر داشته باشید که درمان با رتینوئین درمان ساده‌ای نبوده و باید حتما تحت نظارت پزشك متخصص صورت گیرد.

روش‌های برطرف کردن پیری پوست

از جمله عواملی که در تغییرات پوستی ناشی از افزایش سن نقش دارند می‌توان به کاهش میزان کلاژن و الاستین پوست، نقش وزن و ثقل بافت، قرار گرفتن در معرض آفتاب، حرکات چهره از قبیل اخم کردن، زیر چشمی نگاه کردن و لبخند زدن و کاهش چربی پوست اشاره کرد. با برخی روش‌های طبی پیشرفته می‌توان با اغلب این تغییرات به طور نسبی مقابله کرد. حالت افتادگی و شلی پوست ناشی از سنگینی بافت و کاهش کلاژن و انعطاف‌پذیری و الاستین بافت را می‌توان با روش‌های جراحی پلاستیک بهبود بخشید. آسیب ناشی از نور آفتاب را می‌توان با روش‌هایی چون لایه‌برداری شیمیایی و موادی چون رتینوئیک اسید تخفیف داد.

ماساژ فایده ندارد

شواهد حاکی از آن است که بر خلاف نظر برخی، ماساژ دادن هیچ کمکی به برطرف‌سازی پیری پوست نمی‌کند و تاکنون هیچ مشاهده علمی این فرضیه را ثابت و یا حمایت نکرده است. مثلا بهبود موقتی گردش خون که با ماساژ دادن حاصل می‌شود کاری جز این که رنگ پوست را به طور موقت گل‌گون کند انجام نمی‌دهد. البته پس از ماساژ صورت، شما احساس راحتی و آسودگی بیشتری خواهید کرد و به همین دلیل نیز چهره شخص سالم‌تر و مناسب‌تر به نظر خواهد رسید ولی نباید از این روش انتظار تاثیر مفید و ماندگاری داشته باشید.

چند نکته مهم

نکته قابل تامل و مهم این است که متأسفانه به هیچ طریقی نمی‌توان از بروز پیری پوست جلوگیری کرد و دیر یا زود این عارضه دست به گریبان همه خواهد شد، اما این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که مراقبت روزانه از پوست می‌تواند روند پیری پوست را تا حدی کاهش دهد. به همین دلیل در زیر به تعدادی از این روش‌ها اشاره خواهد شد:

۱- صورت خود را روزانه با صابون‌های ملایم که حاوی مواد مرطوب کننده هستند بشوئید. ۲- از قرار گرفتن دائمی در زیر نور آفتاب جدا بپرهیزید. ۳- در صورت نیاز به بودن در زیر نور خورشید حتما از ضد آفتاب‌های قوی و مناسب استفاده کنید. ۴- از مواد غذایی سالم چون سبزیجات و میوه بسیار در طی روز استفاده کنید. ۵- روزانه ورزش کنید و در این میان ورزش صورت را فراموش نکنید. ۶- سیگار نکشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=210525>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حساس است، با ملایمت رفتار شود

آیا می‌شما در محل تماس با ساعتان دچار خارش و قرمزی می‌شوید؟
محل تماس فلز کمربند با پوستتان چگونه؟
وقتی لباسی از جنس الیاف مصنوعی و پلاستیک می‌پوشید چگونه؟
شال پشمی پوستتان را ناراحت می‌کند؟
وقتی از بدلیجات استفاده می‌کنید، محل تماس پوستتان با فلز آن دچار خارش می‌شود؟



بعد از هر بار خوردن یک غذای خاص دچار ناراحتی و قرمزی در پوستتان می‌شوید؟



اگر جوابتان به هرکدام از سوالات بالا مثبت است حتما مطلب ما را بخوانید. قرمزی و خارش پوست یکی از عوارض آشنایی است که تقریباً همه ما با آن آشنا هستیم و حتی اگر خودمان هم تجربه‌اش نکرده باشیم در اطرافمان با کسانی که از آن گلایه دارند روبه‌رو شده‌ایم. در این شماره برای آشنایی بیشتر با انواع حساسیت‌های پوستی گفت‌وگویی داریم با دکتر رقیه جبرئیلی، متخصص پوست.

▪ حساسیت‌ها به چند نوع تقسیم می‌شوند؟

- به‌طور کلی حساسیت‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند. تعدادی از آنها دارای زمینه ژنتیکی هستند و عوامل درونی در ایجادشان موثر است که به آنها آندوجنوس‌ها گفته می‌شود و تعدادی از آنها بر اثر عوامل بیرونی ایجاد می‌شوند که به اگزوجنوس معروفند. هر کدام از دو گروه خود دارای انواع متنوعی هستند. درماتیت‌های آتوپیک، اگزما، سکه‌ای و درماتیت سبوریک (سبوره) از انواع حساسیت‌هایی هستند که بر اثر عوامل درونی ایجاد می‌شوند.

▪ درماتیت آتوپیک چیست و بیشتر در چه گروهی دیده می‌شود؟

- درماتیت آتوپیک یکی از مهمترین و شایع‌ترین حساسیت‌هاست که ممکن است در زمان شیرخوارگی (۸-۷ ماهگی) بیشتر مشاهده شود و به شکل ضایعات خارش‌دار در ناحیه صورت به‌ویژه گونه‌ها بروز می‌کند. البته گاهی این ضایعات گسترش پیدا کرده و در سایر نقاط بدن هم مشاهده می‌شود. گاهی خارش به حدی زیاد است که بچه با خاراندن آن باعث زخمی شدن محل ضایعه می‌شود. درماتیت آتوپیک در بچه‌های بزرگتر هنگامی چهار دست و پا راه می‌روند بیشتر در نواحی تماس بدن با زمین مانند زانو و ساق پا دیده می‌شود و در سنین بالاتر و بزرگسالان بیشتر در محل چین‌های بدن ظاهر می‌شود اما علامت مشترک همه آنها در تمام سنین خارش زیاد ضایعات است.

▪ اگزما، سکه‌ای چه ویژگی‌هایی دارد؟

- اگزما، سکه‌ای به‌صورت ضایعاتی در اندازه‌های مختلف ظاهر می‌شود که گاه به شکل یک سکه است و گاه دارای اشکال نامنظمی است. این ضایعات بیشتر پشت دست‌ها ایجاد می‌شوند و در موارد نادر سایر قسمت‌های بدن را هم فرا می‌گیرند. ضایعات با خارش زیادی همراه است، در نوع حاد آن ترشح هم دیده می‌شود.

▪ و درماتیت سبوریک؟

- در این بیماری در ناحیه سرشوره‌ها خود را نشان می‌دهند و گاهی حتی ابرو و قسمت‌های مرکزی صورت مانند اطراف بینی و دهان را هم درگیر می‌کنند. درماتیت سبوریک با خارش، التهاب، و پوسته ریزی همراه است. پوسته‌ها به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای هستند. این بیماری ممکن است در ۲-۳ ماه اول تولد یا در بزرگسالان بعد از سن بلوغ دیده شود. متأسفانه این بیماری یک بیماری عودکننده است تا جایی که گاه ممکن است مدتی بعد از درمان به شکل حادتر عود کند. هرچند درماتیت سبوریک دارای زمینه ارثی است اما استرس هم در ایجاد و به‌ویژه عود آن بسیار موثر خواهد بود.

▪ یعنی می‌توان به درمان آن امیدوار بود؟

- در برخی موارد ممکن است بیماری نسبت به درمان ارائه شده مقاوم شود و نیاز به درمان‌های بیشتر در مدت طولانی‌تری است که حتماً باید زیر نظر متخصص انجام شود.

▪ لطفاً کمی هم در مورد اگزوجنوس‌ها توضیح دهید.

- اگزوجنوس‌ها هم دارای انواع مختلفی هستند که از آن جمله می‌توان به اگزما، تماسی اشاره کرد.

▪ اگزما، تماسی در اثر تماس با چه موادی به وجود می‌آید؟

- چیزهایی مانند گرد و خاک و در مواردی هم در اثر تماس با موادی مانند فلزات به‌ویژه نیکل و کروم ایجاد می‌شود. البته اگزما، تماسی خود به دو نوع تحریکی و آلرژیک تقسیم‌بندی می‌شود.

▪ و هر کدام از این دو دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

- نوع تحریکی بیشتر بر اثر تماس با عوامل اسیدی یا قلیایی مانند شوینده‌ها و غیره ایجاد می‌شود و علائم آن بیشتر از نوع آلرژیک است.

▪ منظورتان از علائم چیست؟

- قرمزی و خارش زیاد و ورم. گاهی آنقدر این علائم شدید است که با تاول همراه و منجر به ایجاد زخم و ترشح می‌شود.

▪ نوع آلرژیک دارای چه فاکتورهایی است؟

- در اثر تماس زیاد با مواد حساسیت‌زا به‌ویژه شوینده‌ها کم‌کم حساسیت تحریکی تبدیل به نوع آلرژیک می‌شود و واکنش‌های خفیف‌تری ظاهر می‌شود.

▪ آیا در مورد این حساسیت‌ها هم عامل ژنتیک می‌تواند موثر باشد؟

- بله، معمولا افرادی که زمینه ژنتیکی دارند نسبت به بیشتر حساسیت‌ها مستعدتر هستند. بدن خانم‌هایی که زمینه حساسیت دارند در زمان بارداری به‌ویژه ماه‌های ۵-۶ حساس‌تر می‌شود. حتی ممکن است در برخی خانم‌های باردار که هرگز علائم حساسیت نداشته‌اند اما زمینه آنرا دارند ما شاهد بروز حساسیت در این دوران باشیم.

▪ چگونه می‌توان از حساسیت‌ها پیشگیری کرد؟

- اجازه دهید اول تاکید کنم که بهترین درمان پیشگیری است و با پیشگیری می‌توان بیماری را کنترل کرد. مثلا در مورد درماتیت آتوپیک با شناسایی موادی که کودک نسبت به آنها دارای حساسیت است و خودداری از مصرف آنها می‌توان از بروز حساسیت جلوگیری کرد.

معمولا خوراکی‌هایی مانند شکلات، بادمجان، توت فرنگی، تخم‌مرغ در برخی افراد حساسیت‌زا هستند. همچنین افرادی با پوست‌های خشک بیشتر مستعد حساسیت هستند، بنابراین توصیه می‌شود این افراد حتما از صابون‌ها و لوسیون‌های بدن مخصوص و ضدحساسیت یا گلیسرینه استفاده کنند تا از خشک شدن بیشتر پوست آنها جلوگیری شود. خشکی پوست باعث ایجاد خارش شده و خارش ضایعاتی را پوست ایجاد می‌کند.

افراد مستعد حساسیت بهتر است از لباس‌های نخی استفاده کرده و از پوشیدن لباس‌هایی از جنس پشم و پلاستیک خودداری کنند. استفاده از لباس‌های نخی احتمال بروز آلرژی در آینده را هم کمتر خواهد کرد. برخی از افراد هم هنگام استحمام از لیف و کیسه استفاده می‌کنند که اصلا به ویژه در مورد افرادی با زمینه حساسیت توصیه نمی‌شود چون باعث تحریک پوست است. بهتر است هنگام استحمام فقط از یک صابون مناسب و نهایتا یک لیف نرم استفاده شود.

▪ چه توصیه‌ای به خانم‌های خانه‌دار و افرادی که زیاد با مواد شوینده کار می‌کنند، دارید؟

- این افراد به ویژه کسانی که نسبت به شوینده‌ها دارای حساسیت هستند باید از دستکش‌هایی با لایه کتان استفاده کنند یا زیر دستکش خود دستکشی نخی بپوشند.

▪ برای درمان حساسیت معمولا از چه روش‌هایی استفاده می‌شود؟

- معمولا داروهای موضعی تجویز می‌شود اما گاهی هم نیاز به درمان داروهای خوراکی وجود دارد.

▪ آیا کپیر هم نوعی حساسیت است؟

- نه، ما اصطلاحی داریم به نام آتوپي که شامل حساسیت آتوپیک، کپیر، رینیت آلرژیک (تب یونجه) و آسم است. موارد بالا گاهی ممکن است همراه یکدیگر در بیمار مشاهده شوند. بنابراین کپیر گاهی در کنار حساسیت بروز می‌کند اما حساسیت نیست. گاهی در برخی بیماری‌های داخلی و عفونت‌های مزمن هم کپیر را می‌بینیم.

▪ تفاوت کپیر و حساسیت چیست؟

- کپیر دارای علایم زودگذری است اما حساسیت ضایعات واضحی دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=311222>

حصاری بر سوز پاییز

متأسفانه در شهرهای صنعتی، مه دود (smog) و وارونگی هوا (Inversion) در اغلب روزهای فصل پاییز و زمستان با سرمای هوا همراه است که این عوامل نیز عواملی تأثیرگذار بر سلامت پوست به ویژه پوست صورت و دستها است و بر خشکی پوست نیز می افزاید. آن چه در پی می آید، توصیه هایی است جهت جلوگیری از خشکی پوست در فصل پاییز و زمستان. کاهش دمای هوا، تأثیرگذارترین عامل بر پوست و مهم ترین عامل جهت خشکی پوست است. با کاهش دما، استفاده از وسایل گرمازا در منازل، محل کار و... نیز افزایش می یابد و استفاده از وسایل گرمازا عاملی است جهت کاهش رطوبت طبیعی منازل و محل کار.



با ایجاد تحولاتی چون کاهش رطوبت هوا، افزایش استفاده از وسایل گرمازا، کاهش دما سوز و سرمای ویژه فصل پاییز، دوش گرفتن با آب گرم و... پوست بدن، دستها و صورت پوسته پوسته، شاخی و گاه ملتهب می شوند که در این شرایط استفاده از مرطوب کننده و ایجاد تغییراتی در شیوه مراقبت از پوست ضروری است.

اگر چه استفاده از مرطوب کننده، شیوه ای مناسب جهت رفع خشکی پوست است اما باید لطافت پوست در فصل پاییز و زمستان حفظ شود، که استفاده از مرطوب کننده نیاز است. خارجی ترین لایه پوست یا همان اپی درم (Epiderm) سپری است میان لایه های زیرین پوست و محیط بیرون و از آن جایی که این لایه دایما در حال ریزش و بازسازی است، بنابراین گاه در طی این پوست اندازی و جایگزین شدن لایه جدید پوست به جای لایه قبلی، پوست ملتهب و خشک به نظر می رسد که این حالت در فصل پاییز و زمستان به جهت کاهش رطوبت هوا و همراه شدن سوز این فصل با کاهش رطوبت پوست، به ویژه پوست صورت و دستها ملتهب تر و خشک تر می شود که برای جلوگیری از این حالت، تغذیه پوست ضروری است.

خشکی پوست در افرادی که به سرما حساسیت دارند عاملی جهت ترك های پوستی است که این مسأله سرآغاز ابتلا به بیماری های پوستی به ویژه قارچ های پوستی است. محافظت از پوست در مقابل آلودگی هوا به ویژه در فصل پاییز و زمستان که وارونگی هوا و مه دود بیش از فصل های دیگر سال دیده می شود، ضروری است؛ پس از شستن آلودگی ها ، روی سطح پوست، منافذ پوست مسدود شده و تنفس پوست مختل می شود که با بروز این مشکل پوست تیره، چروك خورده و پیر شده و با تداوم این وضعیت، پوست خشك و شاخی می شود. آلودگی هوا نه تنها بر پوست دست و صورت تأثیرگذار است بلکه روی موها و پوست سر نیز تأثیر گذاشته و باعث تغییر رنگ مو، شوره سر، ریزش مو و... می شوند.

*چه باید کرد؟

متخصصان پوست و مو بهترین شیوه جهت رفع خشکی پوست، به ویژه پوست صورت و دستها را تغذیه پوست و مراقبت های ویژه از پوست در مقابل سرما و آلودگی فصل پاییز و زمستان می دانند. از این رو برای حفظ لطافت پوست در فصل پاییز و زمستان توجه به این نکات را ضروری می دانند؛

- برای شستن صورت و دستها فقط از آب ولرم و ترجیحا رو به سرد استفاده کنید.

- اگر از صابون برای شستن صورت استفاده می کنید، از صابون های ملایم و حاوی گلیسرین استفاده کنید.

- اگر پوستتان از انواع پوست های چرب است، نیازی به استفاده از مرطوب کننده ندارید، اما اغلب پس از شستشوی دست و صورت در فصل پاییز و زمستان حالت کشیدگی و خشکی در پوست به ویژه در پوست صورت دیده می شود. اگر پس از ۲۰ دقیقه مشکل برطرف نشد، از مرطوب کننده استفاده کنید.

- در افرادی که پوست های معمولی دارند بلافاصله پس از شستشوی دست و صورت استفاده از مرطوب کننده ضروری است.

- افرادی که اکنه (جوش صورت) دارند، در طول فصل پاییز و زمستان نیز باید به صورت مرتب داروهای تجویز شده برای رفع اکنه را استفاده کنند؛ اما به جهت تغییرات آب و هوا در این فصول و خشکی بیش از حد پوست که با مصرف دارو بیشتر نمود می یابد، استفاده از مرطوب کننده ضروری

است. علاوه بر این می توان با مشورت پزشك میزان مصرف داروها را تغییر داد. به طور مثال اگر از «رتین _ آ» (Retin-A) استفاده می کنید، مصرف آن را با مرطوب کننده همراه کنید.

- ترکیبات حاوی اسید آلفاهیدروکسی (Alpha-hydroxy acid) به جهت خاصیت لایه برداری که دارند، پوست را خشك می کنند، که این مسأله در فصل پاییز و زمستان مشکل ساز است. از این رو بهتر است برای مصرف ترکیبات حاوی آلفاهیدروکسی اسید بار دیگر با پزشك تان مشورت کنید.

- استفاده از کرم ضد آفتاب SPF حداقل ۱۵ را فراموش نکنید. در طول فصل پاییز و به ویژه زمستان به جهت بازتابش اشعه فرابنفش از سطح برف، استفاده از کرم ضدآفتاب ضروری است. نور خورشید به ویژه اشعه فرابنفش عاملی جهت خشکی پوست است.

- حتما از مرطوب کننده برای مرطوب کردن لب ها استفاده کنید؛ استفاده از کرم ضد آفتاب برای لب ها نیز توصیه می شود.

- با آب ولرم حمام کنید؛ استفاده از آب داغ، خشکی پوست را تشدید می کند. مدت زمان حمام کردن را نیز کوتاه کنید و حداکثر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حمام کردن اختصاص بدهید.

- پس از حمام، از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید چرا که منافذ پوست پس از حمام باز می شوند و این مسأله عاملی جهت تبخیر پوستی و خشکی پوست است. اما استفاده از مرطوب کننده ها، تبخیر پوستی را متوقف می کند.

- از صابون های ملایم و ترجیحا حاوی گلیسرین و غیر معطراستفاده کنید. اغلب صابون های معطر، پوست را تحريك و خشك می کنند.

- برای اصلاح صورت به جای استفاده از کف های مخصوص اصلاح (shaving foam) از انواع خمیری آن؛ و ترجیحا انواع خمیرهای حاوی مرطوب کننده استفاده کنید.

- از ترکیبات طبیعی چون گوجه فرنگی، ماست، لیموترش و به طوری کلی میوه ها و ترکیبات طبیعی حاوی اسیدهای طبیعی (نظیر اسیدهای میوه) و یا کرم های بهداشتی حاوی اسید میوه استفاده کنید. این ترکیبات باعث كوچك شدن منافذ پوست و در نتیجه کاهش و توقف تبخیر پوستی می شوند؛ از طرفی بافت پوست را نیز تقویت کرده و آلودگی ها را از سطح پوست می زدایند.

- از مواد غذایی حاوی ویتامین E و C استفاده کنید. ویتامین E آنتی اکسیدان بسیار قوی است که پوست را در مقابل آلودگی و رادیکال های آزاد محافظت می کند.

- پس از شستشوی دست ها سریعا از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و در هنگام کار حتما از دستکش استفاده کنید.

- استفاده از دستکش در فصل پاییز و زمستان، وسیله مناسبی جهت محافظت از پوست در مقابل سرما و آلودگی هوا است.

- در طول فصل پاییز و زمستان از بخور، به ویژه اکالیپتوس استفاده کنید تا هوای منزل و محل کار مرطوب و ضد عفونی شود.

و در پایان این که؛ توجه به نوع تغذیه، کاهش استفاده از لوازم آرایشی، نوشیدن حداقل ۱۰ لیوان آب در شبانه روز و استفاده از مرطوب کننده ها، بهترین شیوه جهت حفظ لطافت پوست در فصل پاییز و زمستان است... سلامت باشید.

مهتاب صفرزاده خسروشاهی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=212000>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حفظ سلامت پوست

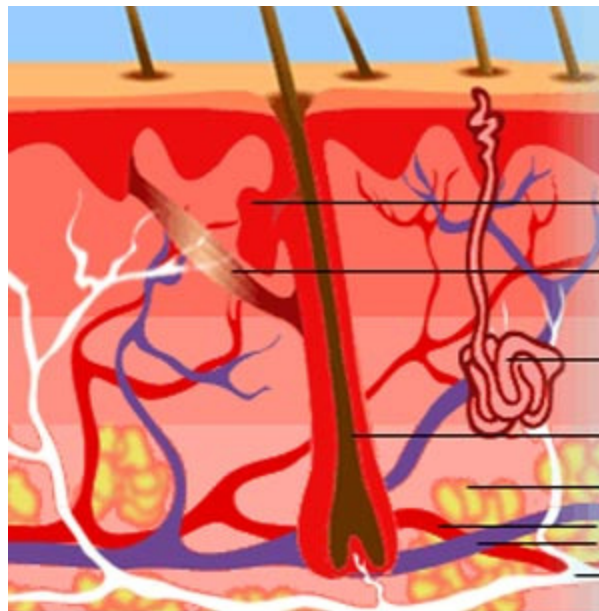
پوست بیش از یک لایه با پوشش بیرونی بدن شماست . پوست ، شما را



در برابر باکتری ها مواد و اجرام خارجی و کثیف و نیز اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می نماید . پوست حاوی پایانه های عصبی است که به شما اطلاع می دهند که جسمی تیز و یا کند ، داغ و یا سرد با بدن شما تماس پیدا کرده است . پوست شما نقش بسیار مهمی در تنظیم دما و نیز مایعات بدن شما ایفا می کند .

در زیر لایه نرم و مودار ، سطح خارجی پوست ، یا همان اپیدرمیس که هر روز آن را می بینید ، لایه های سخت و محکم به نام درمیس وجود دارد که در واقع لایه ای از بافت الاستیک است . درمیس توسط عروق خونی تغذیه می شود و در آن علاوه بر این عروق ، پایانه های عصبی ، غدد عرق و چربی و ریشه مو قرار دارند .

پوست سالم صاف و بدون خدشه است . گرم است اما داغ و قرمز نیست خشک و چروکیده یا خیس و مرطوب هم نیست . پوست سالم آینه بدن سالم است .



• چگونه از پوست خود مراقبت کنید ؟

▪ تغذیه

برای اینکه همیشه پوستی سالم داشته باشید رژیم غذایی خود را به گونه ای تنظیم نمائید که به اندازه نیاز پروتئین ، میوه های تازه ، سبزیجات و مایعات دریافت دارید . اگر شما دچار زخم فشاری هستید و یا به تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته اید و هنوز پوست شما زخم است ، باید پروتئین (گوشت ، لبنیات) هیدرات کربن (نان و غلات) ، ویتامین C, E , A و روی را بیشتر از پیش مصرف نمائید . اگر دچار کم خونی هستید آهن افزودنی نیز لازم است .

▪ گردش خون

پوست بوسیله عروق خونی بزرگی تغذیه می شود و حفظ گردش خون در این عروق عامل بسیار مهمی در حفظ سلامت پوست به شمار می رود شما با توجه به مطالب زیر می توانید اطمینان حاصل کنید که گردش خون مناسبی در پوست شما جریان دارد .

▪ سیگار کشیدن

هرگز ! نیکوتین موجود در سیگار ، عروق خونی را کوچک می کند (با انقباض دیواره عروق مجرای آن ها تنگ می شود) و مانع از این می گردد که خون به خوبی جریان پیدا کند و اکسیژن و مواد غذایی از جریان خون به بافت منتقل شود .

▪ خیز (ادم)

خیز (ادم) یا ورم که با تجمع مایع در بافت پدید می آید ، خیز به سبب عدم تحرک متناوب و اعضای که در زیر سطح قلب هستند حاصل می شود (پاها ، دست ها) . پوست در روی محل ادم یا ورم نازک رنگ پریده می شود و به دلیل ناکافی بودن جریان خون به راحتی آسیب می بیند به وسیله بالا آوردن دست ها و پاها می توانید مانع از بروز ادم شوید.

▪ کم خونی

اکسیژن یکی از ملزومات سلامت پوست است . اکسیژن توسط سلولهای قرمز خون جابه جا می شود . کم شدن تعداد این سلولها به منزله این است که اکسیژن کمتری به پوست می رسد و ممکن است سلولهای پوست دچار عارضه یاحتی مرگ شوند . کم خونی باید به سرعت توسط پزشک شما تحت درمان قرار گیرد .

▪ بیماریهای عروقی

بیماریهای عروقی ، یا نازک شدن عروق خونی ، که ممکن است به واسطه دیابت ، سیگار کشیدن ، فشارخون بالا و یا کلسترول بالا بوجود آیند . نتیجه نازک شدن عروق و یا بروز بیماریهای عروقی کاسته شدن جریان خون به سمت پوست است . با یاری پزشک خود مراقب عوامل کاهش جریان خون در پوست و نیز عوامل آسیب های پوستی باشید .

• نکاتی برای مراقبت دائم و مناسب از پوست

- از مصرف صابون هایی که برچسب ضدباکتری (Antibacterial) یا ضد میکروب (Antimicrobial) دارند خودداری کنید . این گونه صابون ها اسیدیته پوست را که یک نقش دفاعی را ایفا می نماید ، کاهش می دهند .
- همواره پوست را تمیز و خشک نگهدارید . هر روز با آب و صابون بدن خود را بشوئید و با حوله کاملاً خشک نمائید .
- شیارها و چین خوردگی ها (مثل زیر بغل و کشاله ران) به شستشوی بیشتری نیاز دارند (دو بار در روز ، صبح و هنگام خواب) به دلیل رطوبت و گرمای این نواحی به راحتی دچار عفونت می شوند . شما با حرکت دادن متناوب دست ها و پاها باعث رسیدن هوا به این نواحی می شوید . در واقع از رشد ارگانیسم های بی هوازی ممانعت به عمل می آورید . این عمل باید حداقل دو بار در روز صورت پذیرد .
- در صورت مشاهده هر لکه قرمز بر روی پوست بدن که ممکن است به خاطر تماس با مواد حساسیت زا و یا در صورتی که تمام بدن را فرا گرفته باشد به دلیل مصرف غذا و یا داروی حساسیت زا هویدا شده باشد با پزشک خود مشورت کنید .
- از مصرف موادی که پوست را خشک می کند (مثل صابون های قلیایی و محلول هایی که حاوی الکل هستند) جداً خودداری نمائید . مگر به تجویز پزشک باشد .
- به بخشهایی از پوست که خشک هستند ، کرم های مرطوب کننده و یا پماد (مثل اوسرین) بمالید . به محل هایی که استخوانی هستند توجه بیشتری کنید و حتماً با کرم آنها را چرب کنید زیرا پوست نرم می شود و از خدشه و آسیب به آن جلوگیری می گردد .
- پوستی که آسیب دیده و سرخ شده است به راحتی دچار زخم می شود ادرار و مدفوع بسیار تحریک کننده هستند و در صورت تماس با پوست باید فوراً از روی سطح پوست پاک و محل مورد نظر شستشو شود .
- از پودرهای تالک استفاده نکنید زیرا سبب رشد بهتر قارچ ها می گردند . درضمن ممکن است به هم بچسبند و سبب خراشیدگی در پوست شوند .
- در صورتی که روی پوست ما پینه بسته است یا ماساژ و یا با استفاده از سوهان ناخن در آب گرم می توانید بخش های مرده را جدا کنید . این کار باید به آرامی انجام گیرد تا موجب آسیب به بافت زنده و یا سطح پوست نشوید .
- ناخن های دست ها و پاها مراقبت های ویژه ای را لازم دارند . به محض بلند شدن باید آنها را کوتاه کنید و یا این که با یک سوهان ناخن لبه آنها را بسائید تا بعد مطلوب برسد . از سوهان بدقت بهره بگیرید چرا که ممکن است موجب خراشیدگی پوست شود . کوتاه کردن و سوهان زدن ناخن ها پس از استحمام به راحتی انجام می شود . پس بهتر است بعد از حمام کردن این کار را بکنید . هرگز نگذارید ناخن هایتان بلند شوند ، زیرا ممکن است به داخل پوست فرو رفته و یا بخش دیگری از پوست بدن را بخراشد .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=294719>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خالکوبی مدرن یا ایندز؟!

تاتو و آرایش دائم سالها در فرهنگها و میان ملل مختلف مرسوم بوده است. اما امروزه در میان زنان و مردان مُد شده است.
تاتو کردن ابرو، چشم و لب به صورت آرایش دائم و ترسیم نقوش مختلف بر روی بدن، این روزها



طرفداران زیادی دارد. بعضی افراد آن را به عنوان راهی برای زیباتر شدن برگزیده‌اند، ولی برای بعضی دیگر راهی برای مطرح کردن خود در میان مردم و کسب هویت می باشد. تاتو کردن ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشد. اما قبل از آن بهتر است درباره‌اش تحقیق کنید و بیشتر بدانید تا با برداشتن گام‌هایی در راه محافظت از سلامت خود، دچار پشیمانی نشوید.



تاتو نشانه یا طرحی دائمی است که با کاشتن رنگ‌دانه‌ها داخل پوست به وجود می‌آید. سوزن یک میلی‌متری داخل پوست می‌شود. یک سوزن به سر یک ابزار دستی که با برق کار می‌کند، متصل می‌شود و با سرعت زیاد پوست را سوراخ می‌کند و رنگ را داخل پوست تزریق می‌کند، تقریباً مثل کاری که سوزن چرخ خیاطی انجام می‌دهد. این ابزار قطرات کوچک جوهر را به داخل سلول‌های لایه درم پوست تزریق می‌کند. سلول‌های این لایه پایدارند، بنابراین تاتو به صورت دائمی روی پوست باقی می‌ماند. اگر این جوهر فقط در خارجی‌ترین لایه پوست یعنی اپیدرم تزریق شود، چون سلول‌های این لایه مرده‌اند، از سطح پوست برداشته شده و رنگ تاتو باقی نخواهد ماند. در ابتدا محل تاتو ممکن است متورم و پوست پوست شود. در ۲۴ ساعت اول پس از تاتو مقداری خون از پوست تراوش می‌کند و تراوش مایع شفاف و زردرنگی تا چند روز طبیعی است. تاتو کردن برای بعضی افراد درد کمی دارد، ولی شاید برای دیگران تجربه‌ای دردناک باشد.

● مراقبت‌های پس از تاتو

بعد از انجام تاتو، ۱۲-۲ ساعت محل آن را با بانداز بپوشانید. ۲ بار در روز به وسیله صابون آنتی باکتریال زخم تاتو را به آرامی بشویید و خشک کنید و مرطوب‌کننده بزنید.

بهتر است پس از تاتو، به محل آن پماد آنتی‌بیوتیک بزنید تا خطر عفونت پوستی را کاهش دهید. تا جایی که می‌توانید روی آن را نپوشانید و از قرار گرفتن در نور مستقیم خورشید و شنا کردن خودداری کنید.

اگر وسایل تاتو آغشته به خون افراد آلوده باشد، احتمال انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت C وجود دارد که از بیماری‌های کشنده و خطرناک هستند. هپاتیت B، سل و کزاز هم به این روش منتقل می‌شوند.

● خطرات تاتو

طرح‌های تاتو از آرایش‌های دایم ابرو تا نقوش پُر آب و تابی که تمام سطح پشت یا بازو را می‌پوشاند، متفاوت است. انجام تاتو ممکن است برای شما بسیار گران تمام شود، چون در این فرآیند، سوزن می‌تواند در یکی از سدهای دفاعی بدن شما نفوذ می‌کند و همراه خود عوامل میکروبی را وارد بدن می‌کند. رنگ‌های تاتو هم ممکن است واکنش‌های ایمنی بدن را تحریک کند.

● واکنش‌های آلرژیک (حساسیت)

رنگ‌هایی که در تاتو استفاده می‌شود به خصوص رنگ قرمز ممکن است ایجاد حساسیت کند. در این صورت پوست محل انجام تاتو قرمز می‌شود و دچار خارش می‌شود. این حساسیت‌های پوستی، سال‌ها پس از انجام تاتو ممکن است ظاهر شود.

● بیماری‌های خونی

اگر وسایل تاتو آغشته به خون افراد آلوده باشد، احتمال انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت C وجود دارد که از بیماری‌های کشنده و خطرناک هستند. هپاتیت B، سل و کزاز هم به این روش منتقل می‌شوند.

● مشکلات پوستی

در اطراف ناحیه‌ای که رنگ تاتو تزریق شده است، ضایعه‌هایی به نام گرانولوما به وجود می‌آید که پُر از سلول‌های ماکروفاژ است که تلاش می‌کنند رنگ تاتو را ببلعند و از پوست پاک کنند، به خصوص اگر رنگ تاتو حاوی جوهر قرمز باشد. همچنین در محل تاتو ممکن است KELOID (برآمدگی در محل التیام زخم) ایجاد شود که افراد سیاه پوست بیشتر مستعد به آن هستند.

● عفونت پوستی

تاتو ممکن است موجب عفونت باکتریایی موضعی شود. علائم این عفونت شامل سرخی، گرمی، تورم و چرک است.

● استریل کردن وسایل تاتو

قبل از این که تصمیم به انجام تاتو بگیرید، مراکز و موسساتی را که در شهر شما این خدمات را ارائه می‌دهند، بررسی کنید. قابل اعتمادترین و

مطمئن‌ترین مکان را انتخاب کنید. موسسه‌ای را انتخاب کنید که تمیز باشد و از نظر وجود امکانات زیر در آن محل مطمئن شوید.

• اتوکلاو

اتوکلاو دستگاهی است که با حرارت مرطوب (بخار آب) وسایل را استریل کرده و تمام میکروب‌ها را از جمله میکروب ایدز و هپاتیت را از بین می‌برد. تمام وسایلی که یک‌بار مصرف نیستند، باید با این وسیله پس از هر بار استفاده استریل شوند. توجه کنید الکل یا بتادین میکروب این بیماری‌ها را از بین نمی‌برند.

اگر به دستگاه فوق دسترسی نداشتید، می‌توانید از گلوتر آلدئید استفاده کنید. بعد از پاک کردن وسیله ی تاتو از هر گونه آلودگی و کثیفی، استفاده از آلدئید ۲ درصد به مدت ۱-۲ دقیقه، ویروس HIV (ایدز) را از بین می‌برد و برای کاهش خطر HBV (ویروس هپاتیت ۴ (B) دقیقه کافی است.

گلوتر آلدئید روی فلزات خوردگی ایجاد نمی‌کند و به ابزارهای پلاستیکی و لاستیکی آسیبی نمی‌رساند. محلول گلوتر آلدئید را می‌توانید از مراکز فروش مواد و وسایل دندانپزشکی تهیه کنید.

• وسایل تازه و نو

هنگامی که فرد انجام دهنده ی عمل تاتو برای شروع کار آماده می‌شود، دقت کنید که آیا سوزن سر ابزار را عوض می‌کند و ظرف حاوی رنگ را مخصوص شما تهیه می‌کند یا خیر. رنگ، سوزن و ظرف حاوی رنگ برای تاتو باید بعد از هر بار مصرف، تعویض شوند.

• مواد ضد عفونی و مواد سفیدکننده

آلات و ابزاری که قابل استریل شدن در اتوکلاو نیستند، پس از هر بار مصرف با مواد ضد عفونی‌کننده و مواد سفیدکننده باید تمیز شوند؛ مانند میز، صندلی و ...

• دستکش

کسی که برای شما عمل تاتو انجام می‌دهد، باید دستش را با آب و صابون بشوید، دستکش لاتکس بپوشد و در طول تاتو کردن دستش را به جاهای دیگر مثل کنش یا تلفن نزند.

• پاک کردن تاتو

پس از مدتی رنگ تاتو تغییر می‌کند و قرمز یا زرد می‌شود یا اینکه محو و بی‌رنگ می‌شود و ظاهری زشت پیدا می‌کند. گاهی نیز به اقتضای سن، تاتو می‌کنیم، اما با بالا رفتن سن، طرز فکر ما عوض می‌شود و دیگر دوست نداریم نقش‌های تاتو روی پوست ما باشد. برای این که دچار این مشکلات نشویم می‌توانیم از تاتوی موقت با حنا روی پوست استفاده کنیم که چندین روز باقی می‌ماند و ظاهر زیبایی هم دارد. به هر حال اگر شما تاتوی دائم انجام داده‌اید، راه‌های زیر برای زدودن رنگ‌ها از بدن وجود دارد:

• سایبش پوست

ابتدا پوست را تا حد انجماد سرد می‌کنند تا بی‌حس شود. سپس توسط ابزارهای ویژه‌ای لایه سطحی پوست را که حاوی رنگ‌های تاتو است می‌سایند. این روش درد و خونریزی دارد و اسکار (جای زخم) به جا می‌گذارد.

• جراحی

با چاقوی جراحی، پوست را می‌شکافند و تاتو را بر می‌دارند و مجدداً پوست را بخیه می‌کنند. در این روش هم جای زخم ممکن است باقی بماند.

• لیزر

این روش آسان‌ترین و کاربردی‌ترین روش برای برطرف ساختن تاتوی دائمی است، اما هزینه آن زیاد است. پالس‌های نور لیزر، رنگ‌دانه‌های تاتو را می‌شکند و بدن به صورت طبیعی، محل را از بقایای رنگ پاک می‌کند. ممکن است شما ۱۲ بار درمان با لیزر را برای از بین بردن کامل تاتوی خود احتیاج داشته باشید، ولی باز هم امکان باقی ماندن رنگ وجود دارد. تاتوی سیاه راحت‌تر از سایر رنگ‌های تاتو پاک می‌شود.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=229394>

خال‌ها؛ گاهی به سود زیبایی گاهی به زیان سلامت

کمتر کسی است که حتی يك خال هم در بدنش نداشته باشد ولی مشکل از زمانی آغاز می‌شود که این خال‌ها به تعداد زیاد و در نقاط در معرض دید باشند. در این شرایط اکثر افراد به ویژه خانم‌ها شروع به دستکاری خال‌ها می‌کنند و یا به فکر برداشتن آنها می‌افتند. شما هم چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟

• لکه‌های رنگی

خال ضایعه پوستی است که از تجمع خوش‌خیم سلول‌های ملانین ساز (ملانوسیت) در يك ناحیه به وجود می‌آید و بسته به ملانین موجود در سلول‌ها از بیرنگ تا کاملاً تیره تقسیم می‌شود. از نظر موقعیت قرار گرفتن خال در پوست سه نوع خال داریم:



• سطحی

درست در بین اپیدرم و درم قرار می‌گیرد و همسطح پوست است. به خال‌های سطحی، خال‌های ملانوسیتی هم گفته می‌شود که عموماً بی‌خطر هستند.

• عمقی

در عمق پوست یعنی در ناحیه درم قرار می‌گیرد. این خال‌ها معمولاً بی‌رنگ هستند و به صورت يك زائده گنبدی، کروی و نرم که هم رنگ پوست است، دیده می‌شوند. این خال‌ها برجسته هستند و گاهی نیز ممکن است چند عدد مو در داخل آن جوانه بزنند. این خال‌ها معمولاً کم عروق هستند اما گاهی نیز پرعروق می‌شوند و عمدتاً در افراد بالغ دیده می‌شوند.

• مخلوط

حد فاصل خال‌های سطحی و عمقی است. از نظر رنگ بسته به اینکه کدام قسمت بیشتر باشد (به طرف درم یا اپیدرم) رنگ‌های گوناگونی از قهوه‌ای روشن تا تیره دارد. از نظر شکل، مدور، بیضی یا متقارن هستند. این خال‌ها بیشتر در دوران کودکی وجود دارند و در اکثر افراد فاز نسبتاً گذرای از رشد اولیه يك خال مرکب هستند که در بزرگسالی به خال مرکب تبدیل می‌شوند و اندازه‌ای بین يك میلی‌متر تا يك سانتی‌متر دارند که شایع‌ترین محل آن در کف دست و پاست.

• كك و مك

تجمع ملانین در سلول‌های لایه سطحی پوست است و نور آفتاب و به ویژه اشعه ماورای بنفش باعث تشدید آن می‌شود. گاهی لکه‌های تیره تا قهوه‌ای در نواحی در معرض آفتاب به ویژه پشت دست‌ها بوجود می‌آید که عوام به آن <لك كبدی> یا <خورشیدی> یا <لك سنین بالا> می‌گویند. در واقع این لکه‌ها نیز از تجمع ملانین بوجود می‌آیند و نور آفتاب باعث تشدید آنها می‌شود و برخلاف اسم آن هیچ گونه مشکل کبدی در این افراد وجود ندارد و با افزایش سن ممکن است اندازه آنها گسترده‌تر شود. در دوران کودکی بیش از ۹۰ درصد خال‌های دارای تکثیر ملانوسیتی در محل اتصال درم و اپیدرم ایجاد می‌شوند. در حدود يك درصد از کل نوزادان تازه متولد شده دچار خال‌های مادرزادی هستند. این خال‌ها در اندازه‌های کوچک، متوسط و بزرگ هستند و ممکن است گاهی به اندازه‌ای بزرگ باشند که بخشی از تنه یا تمام اندام را درگیر کنند.

• راه‌های رهایی

برداشتن خال به وسیله عمل جراحی با احتمال باقی ماندن خط عمل به صورت يك خراش همراه است که بسته به نوع پوست می‌تواند ناچیز تا برجسته باشد.

• تراشیدن خال: در مورد خال‌های سطحی

• سرمادرمانی: در مورد خال‌های سطحی، کک و مک و لکه‌های تیره پشت دست‌ها.

• لایه برداری: در مورد کک و مک

• لیزر: دستگاه لیزر دو نوع نور مادون قرمز و در محدوده سبزرنگ ساطع می‌کند که برای از بین بردن انواع ضایعات دارای ملانین موثر هستند. طول زمان پالس در این لیزر بسیار کوتاه است. اساس درمانی این لیزر حرارتی است که در يك نقطه خاص ایجاد می‌شود، بدون اینکه بافت‌های مجاور آسیب ببینند. انرژی حرارتی ساطع شده از لیزر به ملانین برخورد می‌کند و سلول‌های حاوی ملانین از بین رفته و ملانین آنها به وسیله سیستم ایمنی پاکسازی می‌شود. البته قبل از درمان با لیزر در خال‌ها تشخیص قطعی باید صورت گرفته باشد چون در بعضی موارد ملانوم بدخیم (سرطان پوست) خود را فقط به صورت يك خال نشان می‌دهد و در صورت عدم تشخیص قطعی می‌تواند برای بیمار مشکل‌ساز باشد. همانطور که گفته شد، اغلب خال‌ها در اثر تجمع خوش‌خیم سلول‌های ملانین‌ساز ایجاد می‌شوند اما تعداد کمی از این خال‌ها می‌توانند بدخیم شوند. تشخیص این خال‌های مستعد به بدخیمی بسیار راحت است. هر خالی که تغییر رنگ و شکل ویا اندازه پیدا کند می‌تواند استعداد بدخیمی داشته باشد. البته نه به این معنا که حتما بدخیم می‌شود اما درصد بدخیمی در خال‌هایی که تغییر پیدا می‌کنند، بیشتر است.

مواردی که نام برده می‌شود نیاز به آزمایش و در صورت لزوم برداشتن دارند:

بزرگ شدن سریع خال

رنگ ضایعه از خرمایی تا قهوه‌ای تیره در يك زمینه صورتی‌رنگ

قطر ۵ تا ۱۵ میلی‌متر بزرگتر از خال‌های معمولی

تعداد بسیار زیاد (افراد دارای خال‌های بدخیم ممکن است تا حدود ۱۰۰ خال پوستی داشته باشند در حالی که بیشتر افراد معمولی حداکثر ۱۵ تا ۲۰ خال دارند.)

افزایش رنگ خال تیره تر شدن

هر نوع تغییر در رنگ خال به صورت نامتقارن

رشد قسمتی از خال و نامتقارن شدن از نظر شکل خال

تغییر در حاشیه خال از نظر رنگ یا شکل

زخمی شدن خال و ایجاد خونریزی

دردناک شدن یا خاریدن شایع‌ترین نوع خال،

نوع گوشتی آن است که به صورت گنبدی شکل و قهوه‌ای‌رنگ که به تدریج به رنگ قرمز گوشتی تبدیل می‌شود و یا به صورت مدور یا بیضی‌شکل، قرینه، نرم، قهوه‌ای روشن یا سیاه‌رنگ و یا به صورت تغییررنگ پوست بدون برآمدگی یا مدور و به رنگ قهوه‌ای روشن یا سیاه که حدود صاف مشخصی دارد، دیده می‌شود. این خال‌ها به خودی خود خوشخیم هستند و نیازی به برداشتن آنها نیست ولی اگر در ناحیه‌ای قرار داشته باشند که به طور مکرر در معرض صدمات فیزیکی باشد مثل خال در سر - که در معرض آسیب مکرر توسط شانه کردن است - و یا خال در صورت مردانی که با تیغ اصلاح می‌کنند و به صورت دوره‌ای در رنگ و اندازه آنها تغییراتی دیده می‌شود، باید خانواده فرد از نظر وجود سابقه سرطان پوست بررسی شوند و در صورت مثبت بودن سابقه خانوادگی حتما باید این خال برداشته شده و بررسی شود. خال‌های بزرگ مادرزادی که موی بلند و تیره از آنها خارج می‌شود نیز، بهتر است برداشته شوند.

• بااستعدادهای بدشانس

افرادی که سابقه خانوادگی خال‌های بدخیم، ملانوم یا سایر سرطان‌های پوستی را دارند و یا افراد دارای نژاد اروپای شمالی با موهای روشن و کک‌ومک پوستی استعداد بیشتری برای ابتلا دارند. افرادی که پوستی لطیف با موهای فر فری دارند و آنهایی که بر روی پوستشان به میزان زیادی خال وجود دارد نیز بیشتر از بقیه با سرطان پوستی تهدید می‌شوند.

● خال‌های سرطانی

متخصصان توصیه می‌کنند از ترکیبات ضد آفتاب با قدرت ضدآفتابی (SPF) ۱۵ یا بالاتر که قادر به محافظت پوست در برابر اشعه ماورای بنفش A و B هستند (بیشتر ترکیبات ضدآفتاب تنها در برابر اشعه ماورای بنفش B اثر محافظتی دارند) استفاده کنید و در صورت امکان از قرار گرفتن در معرض آفتاب بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر اجتناب کنید. در صورت وجود سابقه خانوادگی خال‌های بدخیم یا سرطان پوست معاینه فیزیکی منظم توسط پزشک برای شناسایی هرگونه ضایعه جدید یا شناسایی تغییر در ضایعات موجود توصیه می‌شود. برای افراد در معرض خطر زیاد، تناوب این معاینات ممکن است هر سه ماه یکبار باشد. همچنین معاینه معمول پوست به وسیله خود بیماران برای تشخیص هرگونه تغییر در ضایعات موجود توصیه می‌شود. برای نواحی از پوست که مشاهده‌اش برای خود فرد مشکل است، می‌توان از یکی از اعضای خانواده کمک گرفت. به طور کلی حتی اگر هیچ ضایعه مشکوکی هم نداشتید، توصیه می‌شود در سال حداقل یک بار به متخصص پوست مراجعه کنید و همواره از وضعیت پوست بدن خود آگاه باشید. برای پیشگیری از سرطان پوست باید از ویتامین‌هایی نظیر E، C و A و همچنین سلنیوم به وفور استفاده کنید. کارتنوئیدها نیز در بدن به صورت آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری می‌کنند. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه ۵ نوبت در طول روز شما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها بیمه می‌کند. یک نفر از هر سه نفر آمار قابل‌توجهی برای قربانیان سرطان است. به توصیه‌هایی که به آن اشاره شد، توجه کنید تا نام شما در شمار فهرست سیاه قربانیان قرار نگیرد.

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=236186>


vista.ir
Online Classified Service

خانمهای خانه دار تا دیر نشده به فکر باشید!

خشکی، قرمزی و بعضی اوقات زخم دستها، مشکل بسیاری از خانمهای خانه دار است، آنهایی که در اثر شستشوی پیوسته، بدون استفاده از دستکش مناسب، دچار اگزمای تماسی شده‌اند. آنچه در زیر می‌خوانید اطلاعات لازم و مفیدی است برای پیشگیری و درمان این بیماری:

▪ اگزمای تماسی دست به دو دسته کلی تقسیم می‌گردد:

(۱) اگزمای تماسی دست از نوع آلرژیک (حساسیتی):

در این حالت پوست نسبت به مواد خاصی حساسیت دارد. تماس با این مواد باعث ظهور سلولهای مخصوصی در پوست می‌گردد. این سلول‌ها ملکول‌های تحریک کننده بافتی ترشح نموده و به دنبال آن قرمزی، خارش و



پوسته ریزی ظاهر می‌شود. بیمار پوستش را می‌خاراند و با این کار عفونت هم به اگزما اضافه می‌شود و در نهایت پوست دست خشک، خشن، ضخیم (مثل چرم) و دارای پوسته و ترک‌های دردناک می‌گردد. تخمین زده شده که ۲ درصد افراد جامعه دارای این نوع اگزمای تماسی دست می‌باشند. به طور کلی هر ماده‌ای ممکن است باعث بروز حساسیت تماسی دست گردد ولی از همه شایعتر برخی از فلزات مثل نیکل و کروم، مواد آرایشی، برخی از گیاهان مثل پیچک سمی، مواد پلاستیکی و گاهی داروهای موضعی مثل کرم نئومایسین را می‌توان نام برد. نیکل و

کروم در پوشش بسیاری از وسایل فلزی روزمره مثل جواهرات بدلی، زیورآلات، ساعت، وسایل آشپزخانه و تعداد بی شماری لوازم دیگر وجود داشته و با این حساب متوجه می شوید که پرهیز از تماس با این فلزات چقدر مشکل می باشد. سایر عوامل ذکر شده نیز به وفور در زندگی ما وجود دارند و لذا اجتناب از آنها خیلی مشکل و در حقیقت غیر ممکن است. به این دلیل در تشخیص این نوع آگزماهای تماسی دست باید نهایت احتیاط از جانب پزشک به عمل آمده و حتماً تشخیص با تست های دقیق آزمایشگاهی (در حد امکان) تأیید گردد زیرا این تشخیص در دسرهای زیادی برای بیمار به وجود می آورد و استرس های فراوانی را برایش ایجاد می نماید. مهمترین قسمت درمان ، پرهیز (تا حد امکان) از ماده حساسیت زا می باشد و اگر این مطلب خوب رعایت شود ، نه تنها نیاز به درمان دارویی بسیار کاهش می یابد بلکه گاهی بدون درمان دارویی هم فرد خود به خود بهبود می یابد.

(۲) آگزماهای تماسی دست از نوع تحریکی:

در این حالت ماده مسئول، باعث تحریک و آزار پوست و ایجاد اختلال و تخریب در ساختمان می گردد. این نوع شایعترین علت آگزماهای دست خانم ها را تشکیل می دهد. موادی که بیشتر مسئول بروز این حالت هستند عبارتند از شوینده های و دترژانت ها (مثل وایتکس و غیره) مواد آرایشی، فرآورده های نفتی، سیمان، اسیدها و مواد قلیایی. لازم به تذکر است که هر کس به مدت طولانی زیاد با آب و مواد پاک کننده سر و کار داشته باشد خواه ناخواه مبتلا به این عارضه می شود لذا بروز آن در آشپزها، خانم های خانه دار، مادرانی که بچه کوچک دارند و شغل های خدماتی ، دور از انتظار نیست . مگر این که مراقبت و محافظت دقیق و مرتب از پوست دست به عمل آید. در اینجا هم اصل کلی درمان، پرهیز از تماس مستقیم با مواد تحریک کننده است.

● توصیه های کلی به خانمهای خانه دار

(۱) شستشو

سعی کنید که در طول روز حداکثر ۳ بار دستهایتان به طور مستقیم با آب و صابون تماس داشته باشد. انجام این کار در ابتدا مشکل است (به خصوص برای خانم های ایرانی که اکثراً تا حدی وسواس شستن دارند) ولی با کمی تمرین و ظرف مدت کوتاهی این مسئله جا افتاده و به طور مثال می توانید تنظیم کنید که فقط در هر بار وضو گرفتن، دست با آب تماس مستقیم داشته باشد (آب ولرم بهتر است).

(۲) استفاده از مرطوب کننده

چون پوست افراد آگزمایی معمولاً خشک است ، استفاده مرتب از کرم مرطوب کننده خیلی خوب و توصیه می شود. در مورد نوع و مارک کرم مصرفی حتماً با متخصص پوست مشورت کنید و هیچگاه سر خود آن را از داروخانه نخرید. علت این است که شما می خواهید این کرم را مرتب و مکرراً استفاده نمائید و اگر آن کرم به هر دلیل مناسب پوست جنابعالی نباشد بسیار مضر بوده و چه بسا مشکل دستتان را بدتر کند. بلافاصله بعد از شستشو یا حمام، با یک حوله نرم پوست را با آرامی خشک کرده و سریعاً کرم نرم کننده یا مرطوب کننده بمالید. از همین کرم در طول ساعات بیداری هم باید به دفعات و مکرراً استفاده شود.

(۳) تأثیر مواد غذایی

ارتباط خوردن مواد غذایی با آگزماهای تماسی دست دقیقاً مشخص نیست. اگر فکر می کنید رابطه ای بین بیماری شما و ماده غذایی خاصی وجود دارد بهتر است حداقل برای ۳ ماه آن ماده غذایی خاص را از رژیم خود حذف نمائید. البته لازم به تذکر است که گاهی تماس دست با محتویات آن ماده غذایی در حین خوردن موجب بروز آگزما می شود یعنی ورود آنها به دستگاه گوارش نقشی در اینجا ندارد. به طور کلی بهتر است که از خوردن نوشیدنیهای حاوی رنگهای خوراکی و مواد شیمیایی افزودنی، قهوه، کاکائو، شکلات، تنقلات مثل پفک نمکی، سوسیس و کالباس، کنسرو به خصوص کنسروهای مانده، سس، ادویه و فلفل پرهیز کنید.

(۴) آرامش فکری

داشتن آرامش فکری و پرهیز از استرس در کلیه مراحل زندگی و برای هر کس (بیمار یا سالم) بسیار مفید است.

(۵) پرهیز از...

از مصرف مواد آرایشی، عطرها، اسپری های خوشبو کننده و سیگار حتی الامکان پرهیز نمائید.

(۶) استفاده از دستکش

جهت کارهای منزل حتماً از دستکش استفاده کنید. دستکش پوشش محافظی است که پوست گرانبهای دست شما را از گزند مواد آسیب رسان

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=239959>



خشکی پوست و درمان آن

بهترین دارو برای لب های خشک و ترک خورده ، مخلوط شیر و چند قطره گلاب و آب لیموترش است که بهتر است هر شب قبل از خوابیدن این محلول را به لب های خود بمالید. بعد از تمیز کردن پوست خود، آن را مرطوب کنید تا خشک نشود. یک محلول مرطوب کننده یا روغن مخصوص صورت استفاده کنید که دارای مواد مغذی و طبیعی باشد. هرگز از کرم های جامد استفاده نکنید. از دستگاه بخور یا سماور یا یک ظرف آب روی شومیز برای مرطوب کردن هوای اتاق به خصوص در زمستان استفاده کنید. این کار باعث می شود پوست آب کمتری از دست بدهد.



در محیط های خیلی گرم قرار نگیرید. از تغییرات ناگهانی دما خودداری کنید. پوست خود را از تماس با باد و نور خورشید هم محافظت کنید. به یاد داشته باشید که پوست در اثر خشک شدن بسیار آسیب پذیر و حساس می شود. در هوای سرد زمستانی که باد هم می وزد، حتماً یک کرم مرطوب کننده به صورت خود بمالید، زیرا سرما باعث تبخیر آب از پوست می شود. باد هم سرعت تبخیر را افزایش می دهد. در شب برای شستن کرم، یک تمیز کننده روغنی استفاده کنید که کرم بچه مناسب تر است. حداقل نیم ساعت قبل از خوابیدن، کرم مخصوص شب بمالید. اگر بعد از زدن کرم فوراً بخوابید، پوست نازک اطراف چشم های شما متورم خواهد شد.

یک بار در هفته برای روشن شدن پوست، از ماسک مخصوص صورت استفاده کنید. برای تهیه این ماسک : یک قاشق مربا خوری خاک رس سبز رنگ و یک قاشق مربا خوری عسل را مخلوط کنید. این مخلوط را به صورت خود بمالید ولی مواظب باشید اطراف چشم ها نمالید. ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم صورت خود را بشوئید. در حالیکه پوست صورت کمی مرطوب است، یک مایع نرم کننده یا روغن طبیعی مخصوص به صورت خود بمالید.

وقتی پوست ترک برمی دارد، مصرف آب و اسیدهای چرب ضروری را افزایش دهید. همیشه پوست خود را چرب کنید و از تماس با مواد مضر محافظت کنید.

برای از بین بردن خشکی پوست انگشتان دست، کرم گل همیشه بهار و ویتامین E را استفاده کنید. موقع خواب این مخلوط را به پوست دست خود بمالید و تمام شب دستکش های نایلونی بپوشید تا کرم به جایی مالیده نشود. هرگز سیگار نکشید. سیگار به دلایل مختلفی برای پوست مضر است. نیکوتین موجود در سیگار رگ های خونی و از جمله مویرگ های تغذیه

کننده پوست را تنگ می کند. در نتیجه خون کمتری به پوست می رسد و پوست دچار کمبود اکسیژن و مواد مغذی می شود که برای سلامتی پوست مضر است.

از صابون های تند و کرم های پاک کننده مواد آرایشی استفاده نکنید، زیرا این کرم ها دارای روغن های هیدروژنه هستند. این روغن ها باعث می شوند رادیکال های آزاد به پوست آسیب زده و باعث خشکی و چین و چروک آن شوند. برای پاک کردن پوست خود، از روغن زیتون و روغن بادام استفاده کنید. به آرامی روغن را به پوست خود بمالید، سپس با آب گرم آن را بشویید و با یک پارچه نرم، پوست خود را خشک کنید.

هنگام حمام کردن از آب خیلی داغ استفاده نکنید. تا جایی که امکان دارد جلوی آفتاب نایستید. نور خورشید باعث خرابی بیشتر پوست می شود. تابش مستقیم نور خورشید به پوست خشک باعث خشکی، چین و چروک، جوش و حتی تاول می شود.

اگر مجبورید جلوی آفتاب باشید، همیشه به صورت و قسمت هایی از پوست خود که در معرض تابش آفتاب هستند، یک ضد آفتاب مناسب بمالید.

• گیاهان دارویی برای پوست خشک

گل همیشه بهار باعث نرم شدن پوست می شود. همچنین برای بخور صورت یا تهیه عرق گیاهان دارویی استفاده می شود.

۵ قطره روغن اسطوخودوس یا عصاره جوی دو سر را به آب وان اضافه کنید. بعد از حمام از روغن رقیق شده گل پامچال استفاده کنید.

دم کرده بابونه، نعناع یا فاسدک بنوشید. همچنین دم کرده گل گاو زبان، رازیانه و گل همیشه بهار باعث بهبود خشکی پوست می شود. یک قاشق مرباخوری از این گیاهان دارویی را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و بعد از ۵ دقیقه بنوشید.

روغن درخت چای به داخل سلول های پوستی نفوذ می کند. پس یک قطره از این روغن را به کرم مصرفی خود در شب یا روز اضافه کنید تا باعث مرطوب و صاف شدن پوست شود.

• بخور صورت با گیاهان دارویی

گیاهان مفید برای این کار بابونه، اسطوخودوس و نعناع است.

۲ تا ۴ قاشق غذاخوری از این گیاهان را (خشک یا تازه) در ۲ لیتر آب به آهستگی بجوشانید. بعد از کمی جوشیدن، ظرف را از روی حرارت بردارید و روی زمین یا میز قرار دهید. سپس صورت خود را مدت ۱۵ دقیقه روی بخار ظرف نگه دارید. همچنین می توانید برای این کار یک حوله هم روی سر خود بیندازید (به حالت بخور دادن).

بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با کمی آب سرد بشویید و صبر کنید تا صورتتان خشک شود یا با یک حوله آن را خشک کنید. سپس می توانید از یک مرطوب کننده طبیعی یا کرم مخصوص صورت خود استفاده کنید.

بعد از بخور دادن صورت، آب جوشیده گیاهی را برای استفاده های بعدی کنار بگذارید تا سرد شود. شما می توانید هر چند مدت یک بار برای سفت کردن پوست خود، این جوشیده گیاهی را با یک تکه پنبه به صورت خود بمالید.

• توصیه های غذایی برای بهبود خشکی پوست

(۱) در رژیم غذایی خود به میزان کافی از انواع سبزیجات، میوه، غلات، دانه های خوراکی و آجیل مصرف کنید. پروتئین را از منابع گیاهی تامین کنید. بیشتر غذاهای خام و تازه بخورید.

(۲) سیر، پیاز و تخم مرغ بخورید، زیرا گوگرد موجود در آنها باعث حفظ لطافت و جوانی پوست می شود.

(۳) مقدار زیادی سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوائی مصرف کنید. این سبزیجات بتاکاروتن زیادی دارند که بعنوان یک آنتی اکسیدان نقش مهمی در حفظ سلامتی پوست در برابر رادیکال های آزاد دارد.

(۴) طالبی، هویج و زردآلو مواد غذایی مفیدی برای پوست خشک هستند، زیرا غنی از ویتامین های A و C هستند که هر دو برای پوست لازم هستند. می توانید آنها را بطور تازه یا آبمیوه طبیعی آنها را مصرف کنید.

غذاهای غنی از پانتوتیک اسید یا ویتامین B۵ را مصرف کنید، منابع ویتامین B۵ برای ساخت چربی های لازم برای پوست لازم هستند.

(۵) حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

(۶) غذاهای سرخ شده، چربی حیوانی و روغن جامد مصرف نکنید. از روغن های مایع گیاهی برای سرخ کردن استفاده نکنید، مگر روغن مخصوص سرخ کردنی را، زیرا حرارت باعث تولید رادیکال های آزاد در روغن مایع می شود که به پوست آسیب می زند.

(۷) نوشابه، چپیس، شکلات و تنقلات بی ارزش را مصرف نکنید.

۸) قهوه نخورید، زیرا با افزایش دفع ادرار باعث از دست رفتن مایعات و املاح ضروری مورد نیاز سلول های پوستی می شوند.

• توصیه های عمومی :

۱) به مقدار کافی بخوابید ، زیرا بازسازی و ترمیم سلول های پوستی در زمان استراحت و خواب ، افزایش می یابد.

۲) ورزش کنید، زیرا جریان خون را در رگ ها افزایش می دهد. ورزش منظم و پیوسته، باعث تغذیه و تمیز شدن پوست از داخل بدن می شود.

۳) نیمی از یک آواکادوی متوسط را رنده کنید و با چند قطره آب لیموی تازه مخلوط کنید. سپس این مخلوط را مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید. بعد از طی این زمان ابتدا با آب سرد و سپس با آب ولرم پوست را بشویید.

۴) یک عدد موز رسیده را له کنید و روی صورت و گردن خود قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم بشویید.

امیدوارم توانسته باشم برای بهبود خشکی پوستتان ، شما را تا حدودی راهنمایی کرده باشم. البته در مواردی که خشکی پوست شدید است و حالت بیماری دارد، باید حتما به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید تا با تشخیص علت این عارضه ، توصیه های لازم برای درمان را به شما ارائه دهد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=325633>



خشکی پوست و مرطوب کننده ها

▪ سوال : من شاغل در کارخانه سیمان هستم (بخش اداری) و در محیط کار ما گرد و غبار و خاک زیاد است (همچنین در شهری که زندگی می کنم وزش باد همراه با خاک زیاد بوده و تقریباً آب و هوای خشک دارد) به طوریکه احساس می کنم پوستم هر روز تیره تر و خشک می شود اگر امکان دارد با توجه به محیط کار اینجانب کرم و صابونهای معرفی کنید که باعث شادابی و روشنی پوست شود.

- جواب : در صورتیکه محتوای آب پوست طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است. در حالت طبیعی یک حرکت مداوم آب از لایه های عمقی پوست به طرف لایه های سطحی وجود دارد و در نهایت این آب از سطح پوست تبخیر می شود.



هنگامی که پوست به عللی اعم از عوامل داخلی یا خارجی نتواند این میزان آب را حفظ کند، پوستی خشک حادث می شود. از عوامل خارجی می توان مواجهه با آب و هوا یا باد گرم را نام برد. از طرف دیگر شستن بیش از حد پوست سبب از بین رفتن لایه های چربی محافظ پوست شده و پوست را خشک می کند. مواجهه پوست با بعضی مواد نیز از دسته عوامل خارجی محسوب می شوند.

شاغلی که در تماس مداوم با مواد شوینده و پاک کننده هستند مانند جراحان و تکنسین های آزمایشگاهها نیز فرد را مستعد پوست خشک می سازند.

همچنین درمانهایی که برای آکنه انجام می شود اگر بی رویه و بیش از حد اعمال شود، می تواند پوست خشک ایجاد کند. عامل دیگر داخلی

مربوط به توانایی پوست در نگهداری رطوبت پوست است.

یک عامل مهم، بالا رفتن سن است که سبب کم شدن توانایی پوست در حفظ رطوبت می شود. همچنین بعضی از بیماریها مانند درماتیت آتوپیک از میزان این توانایی می کاهد.

رژیم های سخت، سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی نیز می تواند سبب به هم ریختگی این سد حفاظتی شود. پوست خشک ظاهری خشن و مات دارد و گاهی پوسته های ریزی روی آن دیده می شود.

همچنین خطوط پوست در این موارد واضح تر به نظر می رسد. ممکن است خشکی پوست به حدی باشد که سبب ایجاد خارش شود که خود این امر پوست را مستعد عفونتهای باکتریال و قارچی می کند. هنگامی که پوست به حد بالای خشکی برسد به آن Xerosis گفته می شود. کار عمده مرطوب کننده ها حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیبهای محیطی است. معمولا هم افراد نیاز به استفاده از مرطوب کننده ندارند و افرادی که پوستشان چرب است به مصرف مرطوب کننده احتیاجی پیدا نمی کنند. هر چند این افراد هم در مواجهه با هوای گرم و خشک، باد یا هوای سرد ممکن است نیاز به استفاده از مرطوب کننده ها پیدا کنند.

مرطوب کننده ها به اشکال مختلف امولسیون مایع پماد و کرم دیده می شوند که محتوای چربی و آب در این موارد با هم فرق می کند. مهمترین نکته در انتخاب یک مرطوب کننده توجه به نوع پوست است که می تواند خشک، چرب، معمولی و مختلط باشد. برای پوستهای خشک باید از مرطوب کننده های حاوی چربی استفاده کرد و استفاده صرف از جاذب الرطوبه ها کافی نیست.

در مورد پوستهای چرب نیازی به استفاده از مرطوب کننده نیست مگر در برخورد با آب و هوای گرم یا سرد.

در مورد پوست نرمال باید از مرطوب کننده ای که میزان چربی کمتری داشته باشد استفاده کرد در مورد پوست مختلط یا صورتی دارای T- Zone (پیشانی، بین و چانه) نباید در این محلها که چربتر از سایر نقاط صورت است از مرطوب کننده استفاده نمود.

در مرطوب کننده افزودن رایحه می توانند تحریک کننده یا ناخوشایند باشد. در اینصورت باید از موادی استفاده شود که اصطلاحا هیپوآلرژیک نامیده می شوند. مورد دیگر افزودن ضد آفتاب به مرطوب کننده است، اگر مرطوب کننده برای غروب و شب استفاده می شود نیازی نیست که حاوی ضد آفتاب باشد.

از طرف دیگر معمولا استفاده از یک لوسیون مرطوب کننده زیر ضد آفتاب در صورتی که قرار است چند ساعت در معرض آفتاب قرار بگیرید، توصیه می شود. به عنوان یک قاعده نباید پوست خشک را زیاد (بخصوص با صابون) شست، همچنین نباید با آب و هوای خشن برخورد داشت.

معمولا استفاده از مرطوب کننده پس از شستن صورت توصیه می شود و باید آن را وقتی هنوز پوست کمی رطوبت دارد استفاده کرد و به آرامی روی پوست پخش کرد.

ماساژ زیادی توصیه نمی شود و ممکن است پوست را حساس کند. تعداد دفعات استفاده از مرطوب کننده بستگی به نوع پوست و نیاز آن دارد. باید مرطوب کننده را روی صورت و گردن مالید و اگر T- Zone صورت چرب است روی این قسمت از مرطوب کننده استفاده نگردد.

منبع : پزشک آنالاین

<http://vista.ir/?view=article&id=292250>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطرات و مضرات آفتاب گرفتن ورزشکاران

تابستان، فصل دریا رفتن و آفتاب گرفتن در سواحل زیبای شمالی کشور



است. همین مسأله بسیاری را وسوسه می کند که دل را به دریا بزنند اما بیشتر آنها از خطرات و مضرات آفتاب برای پوست بدن خود آگاه نیستند، در این مقاله برخی نکات ایمنی در این زمینه مرور شده است.



انرژی تابشی خورشید در حدود ۱۸۴۳۸۶ مگاوات تخمین زده شده است. یک چنین رقم بسیار بزرگی حتی ممکن است برای پروفیسور استیون هاوکنینگ هم سرسام آور باشد. انرژی خورشید از اشعه ماوراء بنفش عبور

می کند و به سه نوع اشعه تقسیم می شود، اشعه ماوراء A,B,C شدت پرتوهای اشعه ماوراء بنفش بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بیشتر است. طول موج های اشعه ماوراء بنفش بسیار کوچک است و برحسب میلیاردم متر اندازه گیری می شود اما این امواج، انرژی بالایی دارند که در بدن انسان نفوذ می کنند و ساختار سلول های پوست را تغییر می دهند. اشعه ماوراء بنفش نوع C کوتاه ترین طول موج را دارد و بسیار خطرناک است. خوشبختانه این اشعه کاملاً جذب اتمسفر بالای زمین می شود. متأسفانه، اشعه ماوراء بنفش نوع A و B موجب سرطان پوست می شود و به DNA بدن آسیب می رساند. علاوه بر این موجب برنزه شدن پوست بدن نیز می شود.

• درباره نور خورشید

(۱) مقدار انرژی تابشی خورشید به زمین طی ۵ دقیقه برابر است با کل انرژی هایی که جمعیت جهان طی یک سال و در اشکال مختلف مصرف می کنند.

(۲) مقدار انرژی تابشی خورشید که در یک تعطیلات دو هفته ای در نواحی مدیترانه ای دریافت می کنید با کل انرژی تابشی خورشید در انگلستان برابر است.

(۳) هر ساله در حدود ۵۰ هزار بریتانیایی به سرطان پوست دچار می شوند که بیش از ۲۰ درصد از این افراد به کام مرگ کشیده می شوند. نیمی از مردم استرالیا به بیماری سرطان پوست دچار می شوند.

(۴) بسترهای خورشیدی (تخت هایی هستند که روی آنها چراغ هایی نصب شده که اشعه ماوراء بنفش ساطع می کنند) به اندازه خورشید خطرناکند، زیرا تشعشعات آنها به عمق پوست نفوذ می کند.

(۵) پژوهش های جدید حاکی از آن است که احتمالاً آفتاب خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها مانند سرطان سینه و پروستات را کاهش می دهد.

• فواید و مضرات نور خورشید

(۱) اشعه ماوراء بنفش خورشید، منبع اصلی ویتامین D بدن ما است. این ویتامین برای استخوان ها، عضلات و سیستم ایمنی بدن ما لازم است. ویتامین D، همچنین توان مبارزه با بروز و رشد تومورهای سرطانی را دارد.

(۲) نور آفتاب موجب فعالیت غده صنوبری در مغز می شود. این غده ماده شیمیایی به نام تریتیمینس تولید می کند که وضعیت روحی شما را بهبود می بخشد.

(۳) قرار گرفتن در معرض نور خورشید و اشعه ماوراء بنفش ساختگی (صناعی) به عنوان یک عامل مهم و پیش گیرنده در بیماری سرطان پوست شناخته شده است.

(۴) قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور خورشید احتمالاً شما را چهار بار بیشتر مستعد مبتلا شدن به بیماری آب مروارید می کند.

(۵) آفتاب سوختگی می تواند پراکندگی و عملکرد گلبول های سفید خون (سلول های دفاعی بدن) را تغییر دهد و نیز به DNA بدن آسیب وارد کند.

• برنزه کردن پوست

(۱) پوست خود را تا زمان برنزه شدن آن به طور یکنواخت به طور تدریجی در معرض تابش آفتاب قرار دهید.

(۲) برای استفاده از حمام آفتاب، روز اول حداکثر ۳۰ دقیقه و از آن به بعد روزی ۵ تا ۱۰ دقیقه به این زمان اضافه کنید.

(۳) برای برنزه کردن پوست از لوسیون های پس از آفتاب استفاده کنید. این لوسیون ها پوست بدن شما را مرطوب نگه می دارد و بر دوام برنزه ماندن آن می افزاید.

(۴) پس از گرفتن حمام آفتاب، از لباس هایی استفاده کنید که دست ها و پاهای شما را بپوشانند تا بیشتر در معرض آفتاب قرار نگیرند.

(۵) اگر دچار آفتاب سوختگی شده اید، پوست خود را تا قبل از بهبودی در معرض آفتاب قرار ندهید.

- ۶) لوسیون هایی که برای برنزه شدن پوست تهیه شده و در ساخت آنها از کره یا مواد نفتی استفاده شده، مصرف نکنید، زیرا این لوسیون ها آفتاب سوختگی را تشدید می کنند.
- ۷) پوست روشن خود را بدون محافظت در مقابل آفتاب قرار ندهید. حداقل از کرم های ضد آفتاب SPF ۱۵ استفاده کنید.
- ۸) بدون استفاده از عینک های آفتابی که چشم را در مقابل اشعه ماوراء بنفش A,B محافظت می کنند، از خانه بیرون نروید، در غیر این صورت خود را در معرض ابتلا به بیماری آب مروارید قرار می دهید.
- ۹) هر ماه، کک و مک ها و خال های روی پوست خود را واریسی کنید در صورت بروز هرگونه تغییری به پزشک خود مراجعه کنید.
- ۱۰) کودکان کمتر از ۶ ماه را در معرض تابش اشعه ماوراء بنفش قرار ندهید؛ زیرا پوست کودک در مقابل آفتاب حساس تر است.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=319158>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطرناکترین مد روز

چند سالی است با شروع فصل گرما، تب برنزه شدن در بین برخی جوانان بویژه دختران جوان رواج یافته است. رنگ هایی که گاهی از قهوه ای و شکلاتی گذشته و تا قهوه ای بسیار تیره و سیاه پیش می رود. در بسیاری موارد ممکن است برای رسیدن به چنین رنگ هایی، زمان کافی برای استفاده از نور خورشید وجود نداشته باشد یا امکان دستیابی به تابش مناسب نباشد. در این شرایط دستگاه های سولاریوم به یاری برنزه کنندگان می آیند و در این میان متأسفانه برخی افراد در این پدیده که از جنس زیبایی محسوب می شود، به خود و پوست شان رحم نمی کنند و از دو



سو به خود آسیب می رسانند. یکی استفاده نکردن از کرم هایی برای جلوگیری از دریافت اشعه های مضر نور خورشید که از نظر آنها با ذات برنزه کردن و آفتاب گرفتن در تضاد است و دیگری استفاده از دستگاه های سولاریوم است. به گفته متخصصان پوست، برنزه کردن پوست و استفاده از دستگاه ها و سالن های سولاریوم در درازمدت عوارض و مشکلات جدی پوستی را به دنبال دارد که با توجه به گرایش هایی که امروزه برای انجام برنزه شدن پوست ایجاد شده است، زنگ خطری برای ابتلا به سرطان های پوست محسوب می شود. متخصصان پوست همواره توصیه می کنند افراد به هنگام بیرون آمدن از خانه باید با هر وسیله ای از جمله کرم های ضد آفتاب با پوشش های فیزیکی، پوست خود را در مقابل اشعه های ماورای بنفش خورشید محافظت کنند از سویی استفاده از دستگاه های برنزه کننده پوست یا سولاریوم در منطقه ای که به شکل طبیعی و ژنتیکی مردم آن دارای پوست گندمگون و تیره هستند، اصراری بیهوده یا شاید تقلیدی ناشیانه از انجام یک کار در سایر مناطق است که نه فقط زیبایی ایجاد نمی کند، بلکه در درازمدت با ایجاد لکه های تیره، نازیبایی پوست را به دنبال دارد.

دکتر حسین طباطبایی دبیر انجمن متخصصان پوست ایران در گفت و گو با خبرنگار «ایران» در این باره می گوید: «تابش مستقیم و مستمر نور خورشید علاوه بر سوختگی خفیف پوست و ایجاد لک های تیره پوستی، در طول مدت نیز موجب افزایش چین و چروک زودرس و افزایش پیری پوست می شود. علاوه بر این، تابش مستمر نور خورشید در درازمدت امکان بروز برخی سرطان های پوست را افزایش می دهد، به همین علت در

بسیاری از کشورها به دنبال ارائه آموزش های مداوم، استفاده از سولاریوم محدود شده است.»

وی می گوید: «استفاده از دستگاه های سولاریوم که همانند نور آفتاب حاوی اشعه های A و B هستند، عوارضی به دنبال دارد، لذا امروزه کمتر دیده می شود جوانان کشورهای غربی از آفتاب یا دستگاه های سولاریوم برای برنزه شدن پوست استفاده کنند، اما با وجود این که در کشورهای غربی که مروج سولاریوم بوده اند، استفاده از آفتاب و سولاریوم برای برنزه شدن به علت مضرات فراوان آنها محدود شده، در ایران استفاده از این دستگاه ها رایج شده است.»

وی می افزاید: «برخی افراد تصور می کنند استفاده از دستگاه سولاریوم مضرات نور خورشید را ندارد، این درحالی است که دستگاه های برنزه پوست همانند نور خورشید مضر هستند. نکته مهم درباره اثر برنژگی روی پوست های مختلف این است که در کشورهای اروپای شرقی به علت خصوصیت ژنتیکی پوست و سفید بودن آن، برنزه شدن با آفتاب یا با استفاده از سولاریوم موجب قهوه ای شدن پوست می شود، اما در کشورهای شرقی و بویژه در خاورمیانه به علت تیرگی و گندمگونی پوست، برنزه کردن پوست موجب سیاهی و در مواردی ایجاد لک صورت می شود که نه فقط زیبا نیست، بلکه باید با درمان طبی مداوا شود.»

دکتر طباطبایی تأکید می کند: «افرادی که به هر علتی اصرار به برنزه شدن دارند، بهتر است به جای استفاده از سولاریوم از کرم های برنزه که اثرات آنها سه تا چهار روز باقی می ماند، استفاده کنند. اشعه ماورای بنفش خورشید موجب پیری پوست می شود و کسانی که بیشتر در معرض آن قرار بگیرند، نسبت به افرادی که کمتر با آن مواجه شده اند و خود را در برابر آن محافظت کرده اند، ۲۰ سال زودتر گرفتار پیری پوست می شوند.»

دکتر طباطبایی بروز لک های پوستی تیره و سیاه را از دیگر عوارض اشعه های ماورای بنفش عنوان می کند و می گوید: «از نظر علم پزشکی مهمترین اثرات تهدید کننده اشعه های ماورای بنفش (نور آفتاب و سولاریوم) سرطان های پوستی است که کشنده بوده و می تواند در میانسالی و پیری به مرگ زودرس بینجامد. بررسی ها ثابت کرده است که در سرطان های پوست ناشی از نور آفتاب، ۵۰ درصد کل نور آفتابی که مضر بوده است تا سن ۱۸ سالگی به بدن تابیده، بنابراین در بروز سرطان های پوست، دوران کودکی بسیار مهم تر از دوران نوجوانی و جوانی است، اما متأسفانه امروزه کودکان بدون هیچ پوشش مناسبی از صبح تا شب در کنار دریاها و استخرها رها می شوند.»

دبیر انجمن پوست بیان می کند: «نور آفتاب سلول های ملانوسیت را برای ساختن ملانین تحریک می کند، بنابراین افرادی که به طور سرشتی از ملانوسیت کمتری برخوردارند، مانند سفیدپوستان بویژه سوئدی ها بیشتر در معرض خطر سرطان پوست قرار دارند. این درحالی است که افراد سبزه و دارای رنگ پوست تیره با وجود ملانین بیشتر، از محافظت بیشتری در مقابل نور آفتاب برخوردارند، بنابراین افراد سفیدپوست که به منظور زیبایی یا هر علت دیگر مانند اقتضای شغل و ورزش در معرض مستمر و طولانی اشعه های نور آفتاب و سولاریوم قرار می گیرند، به علت کافی نبودن دفاع بدن، می توانند سال های طولانی به سرطان مبتلا شوند.»

دکتر فرانک احسانی، متخصص پوست و مو نیز در این باره می گوید: «سولاریوم، دستگاهی است که نوری همانند نور خورشید و با طیف UVE و UVB تولید می کند. طول موج نور تولید شده از دستگاه سولاریوم به سه دسته A، B، C تقسیم می شود، این سه دسته طول موج در نور خورشید نیز وجود دارد که با تغییر در سرعت تکثیر سلول های رنگدانه پوست یعنی ملانوسیت موجب ایجاد رنگ برنزه می شود.»

وی توضیح می دهد: «هنگامی که پرتوهای ماورای بنفش به پوست برخورد می کند، سلول هایی به نام ملانوسیت را که مولد رنگدانه ای قهوه ای به نام ملانین هستند، تحریک می کنند، ملانوسیت ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می دهند تا از پوست محافظت بیشتری شود. ملانین مانند نوعی چتر برای سلول های پوست عمل می کند و در عین حال رنگ قهوه ای مشخصه برنزه شدن را ایجاد می کند. البته اثرات مضر سولاریوم با اثرات مضر نور خورشید تفاوتی ندارد، چروکیدگی، از دست رفتن آب پوست، قرمزی، خارش، حساسیت به نور، سوختگی و ایجاد لکه های پوستی از جمله عوارض استفاده از دستگاه سولاریوم است.»

وی می گوید: «ایجاد لکه های پوستی از عوارض استفاده از سولاریوم است که به صورت لکه های تیره و روشن و کک و مک بروز می کند، همچنین برخی ارگانیزم های غیر بیماری زا وجود دارند که در حالت عادی ایجاد بیماری نمی کنند، اما به صورت قارچ روی پوست همه افراد وجود دارند که وقتی در معرض نور قرار می گیرند، فعال شده و لک های قرمز پرنرنگ، قهوه ای و سفید را به وجود می آورند. حساسیت به نور یکی دیگر از عوارض استفاده از سولاریوم است که در درازمدت می تواند عوارض بدی همانند عوارض نور خورشید روی پوست بگذارد و عارضه آن هیچ فرقی با نور خورشید ندارد، بنابراین باید از آن اجتناب کرد.»

وی در ادامه تصریح می کند: «البته همان طور که اثرات نور خورشید روی همه افراد متفاوت است، اثرات سولاریوم نیز همین طور است. به عنوان مثال اثرات مضر نور خورشید روی سفیدپوستان بسیار بیشتر از افراد تیره و سیاه پوست است که می تواند عوارضی مثل سوختگی، قرمزی و خارش را به وجود بیاورد.» دکتر احسانی همچنین به کسانی که قصد برنزه شدن دارند، تأکید می کند: «از جایگزین سولاریوم یعنی کرم های برنزه که نیازی به نور ندارند، استفاده کنند. هرچند که زیبایی و دلنشینی کمتری دارد، اما عوارض آن نسبت به دستگاه خیلی کمتر است

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=339620>

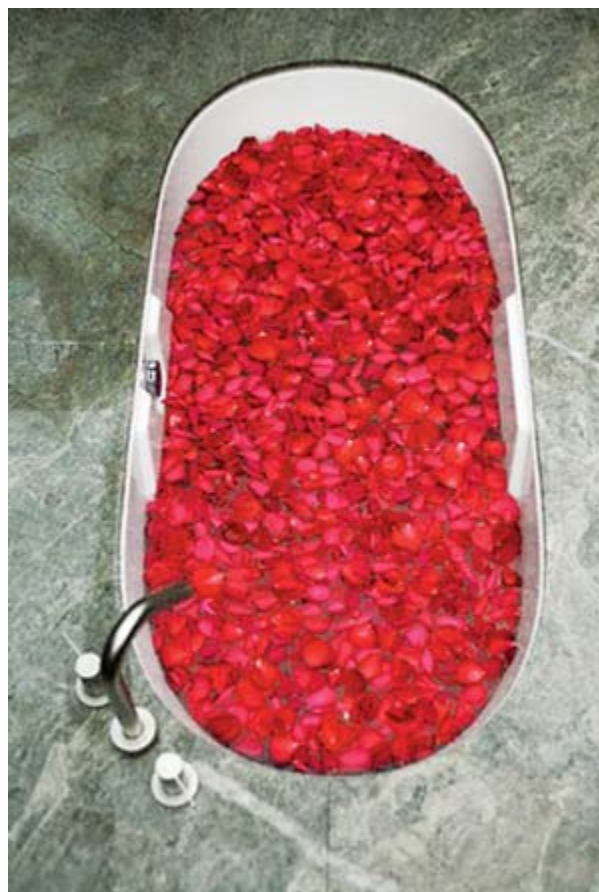
vista.ir
Online Classified Service

خواب در وان تمشک

هرگاه صحبت از نیازهای اساسی بدن می شود تنها فکری که به مغزمان خطور می کند، خوراك و پوشاك است. اما هیچ گاه فكر نمی كنیم دسترسی به وسیله ای که بتوان با آن از شر آلودگی ها خلاص شد هم یکی از نیازهای بشر به شمار می رود.

برای اینکه بیشتر این موضوع را درك کنید تصور کنید روزی را که يك ماه است حمام نرفته اید، صورت تان را نشسته اید، موهایتان بلند شده و خلاصه چرك و كثافت از سر و رویتان بالا می رود. زدودن بدن از آلودگی های سطحی، غبار، سلول های مرده پوست، چربی، عرق و لوازم آرایش یکی از اصلی ترین موارد در حفظ سلامت پوست به شمار می رود. افراد بسیاری هستند که صبح ها به جای شستن دست و صورتشان يك راست به حمام می روند. حمام رفتن هم نظیر بسیاری امور دیگر اصولی دارد که اگر رعایت نشود فایده که ندارد هیچ، سلامت پوست و موها را خدشه دار می کند. شما باید بدانید که از چه نوع پاك کننده و شامپویی برای شست و شوی بدن و موهایتان استفاده می کنید. البته بهتر است قبل از آن از نوع پوست تان باخبر باشید. راهنمای زیر كمك خوبی برای شناخت نوع پوست تان خواهد بود.

• پوست چرب: افرادی که پوست چرب دارند، سطح پوست شان ضخیم و خشن بوده، منافذ بزرگ و قابل رویت دارد، زیاد جوش می زند، گرد و غبار و



آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند و بهترین حسن اش این است که دیرتر چروك می خورد.

• پوست خشك: افرادی با این مشخصه ، پوست شان نازك و شکننده است، منافذ بسیار ریز دارد، خیلی كم جوش می زند، مستعد چین و چروك است و اغلب حالت پوسته پوسته دارد.

• پوست معمولی: نه زیاد خشك و نه زیاد چرب است. منافذ پوست قابل رویت اند ولی بزرگ و مسدود نیستند. و به ندرت جوش می زند.

مهم ترین عامل در حفظ شادابی و طراوت پوست استفاده از انواع کرم ها و محصولات بهداشتی است که به حفظ رطوبت و جلوگیری از خشکی پوست پس از استحمام کمک می کند. نوع کرم های مرطوب کننده بسته به اینکه برای چه نوع پوستی مصرف می شوند متفاوتند. کرم های مربوط به پوست چرب، از چربی کمی برخوردار است در حالی که کرم مخصوص پوست های خشک باید حاوی چربی فراوان باشند تا منافذ پوست بسته و از تبخیر سطحی پوست جلوگیری شود. متداول ترین کرم هایی که پس از هر بار استحمام لازم است به بدن مالیده شوند از دو نوع روز و شب هستند که اولی جهت مراقبت از پوست بعد از حمام صبحگاهی و دیگری برای حفظ طراوت پوست بعد از شست و شوی شبانه توصیه می شود.

کرم های روز رطوبت و چربی مورد نیاز پوست در طول روز را فراهم کرده و فرمولاسیون سبک و سریع الجذب دارند و در ترکیب شان عصاره گیاهان دارویی، انواع ویتامین ها و پروتئین و درصد کمی ضدآفتاب دیده می شود.

کرم های شب در مقایسه با کرم های روز چرب تر بوده و ماندگاری بیشتری روی پوست دارند و به افراد دارای پوست خشک بسیار توصیه می شود. لوسیون های بدن که فرمولاسیون مشابه کرم های مرطوب کننده دارند هم مناسب بوده و پس از هر بار حمام توصیه می شوند. لوسیون ها حاوی مواد مرطوب کننده و روغن های گیاهی هستند و به همین دلیل تاثیر ویژه ای در کاهش خشکی و به تبع آن جلوگیری از زبر و پوسته پوسته شدن پوست خواهند داشت.

مالیدن روغن زیتون پس از هر بار شست و شو نیز کمک بزرگی به مرطوب ماندن پوست به ویژه در افرادی که پوست خشک دارند، می کند. البته نباید فراموش کرد که حمام رفتن زیاد نیز خود موجب خشک شدن پوست می شود. یک بار دوش گرفتن در روز برای بهداشت و سلامت پوست کافی است. هرچه بیشتر زیر آب بمانید پوست شما چربی بیشتری را از دست می دهد. اگر می خواهید پوست تان رطوبت خود را همچنان حفظ کند مدت زمان استحمام خود را به کمتر از ۱۵ دقیقه کاهش دهید از آب ولرم استفاده کنید و به جای مالیدن صابون از ژل های پاک کننده که ترکیبات رطوبت زا نیز دارند، استفاده کنید.

بسیاری از صابون هایی که ما به طور روزانه به صورت مان می مالیم چربی و رطوبت موجود در پوست را با خود برده و فرآیند خشک شدن پوست را سرعت می بخشند. پس به شست و شوی یک بار در روز صورت تان با صابون اکتفا کنید و در ساعت های دیگر از شیرپاک کن و دیگر پاک کننده ها که حاوی ترکیبات گیاهی و مرطوب کننده نیز هستند، بهره بگیرید. از حوله و اسفنج نرم برای شست و شوی بدن تان استفاده کنید و با لیف به جان پوست تان نیفتید. با این کار لایه شاخی پوست را که از چربی پوشیده است از بین می برید. لایه شاخی پوست خارجی ترین قسمت اپیدرم بوده که از سلول های قاعده ای که به طرف خارج حرکت کرده و به سطح پوست می رسند و پس از اندک زمانی می میرند تشکیل شده است. در هر حال مرطوب کننده ها را فراموش نکنید. این نوع کرم ها عامل اصلی حفظ رطوبت در لایه شاخی پوست به شمار می روند. ترکیبات موجود در این کرم ها از نوع رطوبت زا و نرم کننده بوده و مکانیسم عمل شان به این صورت است که فضای بین سلول ها در لایه شاخی پوست را پر کرده و به جایگزین شدن چربی در این نواحی کمک می کنند و به این ترتیب باعث چرب و لطیف شدن پوست می شوند.

علاوه بر انواع صابون، کرم و لوسیون مخصوص حمام که به وفور در داروخانه ها به فروش می رسند، گل ها و گیاهانی که در عطاری ها یافت می شوند نیز کمک حال خوبی برای پوست های خشک و حساس در حین استحمام هستند. این شیوه حمام رفتن حسابش را قرن ها پیش پس داده است آن زمان که کلتوپاترا در وان شیر می خوابید و حمام رزماری می گرفت و انواع و اقسام روغن های گیاهی را به سر و صورت خود می مالید. یا مادام دوباری که با آب تمشک صورت خود را می شست و با اسانس گل ها حمام می گرفت.

خواهید در وانی که از گیاهانی که خاصیت آروماتراپی دارند پر شده است، علاوه بر اینکه خستگی را دفع کرده، بدن را آرام و به تقویت اعصاب کمک می کند، در درمان ناراحتی و حساسیت های پوستی نیز مفید خواهد بود. از دم کرده جو و سیوس و جوشانده بومادران و حل کردن آن در یک لیتر آب وان می توانید برای بهبود زخم های پوستی بهره بگیرید. خوابیدن در وانی که از شکوفه پرتقال، برگ های پیچک یا گلبرگ های رز و پوست درخت بید پر شده باعث مرطوب شدن پوست می شود.

ریختن گیاه آویشن، برگ ختمی و گل نارنج به لطافت پوست کمک می کند. برگ لیمو و برگ شمعدانی نیز مناسب پوست های چربی هستند. حتی دیده شده که برگ درخت غان، افشره اکالیپتوس و برگ های اسطوخودوس و رازیانه و گلبرگ رز باعث از بین رفتن چین و چروک پوست می شود. کارسازترین ماده در سفید و نرم شدن پوست، شیر است.

گرچه این روزها پوست برنزه طرفدار پیدا کرده و همه دنبال حمام آفتاب می گردند تا سفیدی شان را بپوشانند ولی اگر طالب پوست سفید

هستید، پیشنهاد می کنیم يك لیتر شیر را در آب ولرم وان ریخته و نیم ساعت در آن دراز بکشید. اضافه کردن برگ درخت کاج یا گل بابونه در نرم و زیباتر شدن پوست نیز بی تاثیر نخواهد بود. برای لطافت و خوشبو شدن پوست اگر تمایلی به استفاده از لوسیون های معطر پس از استحمام ندارید، ۳۰۰۲۰۰ گرم گل رزماری و یا شکوفه نارنج را در وان ریخته و حدود ۲۵۲۰ دقیقه در آن حمام بگیرید. مالیدن مخلوط سیب زمینی رنده شده با شیر بر قسمت هایی از بدن که به علت تعریق کدر و تیره شدند در حمام نیز تاثیر مثبتی در سفیدی نواحی فوق خواهد داشت.

پس از آشنایی با انواع کرم ها و لوسیون های مورد استفاده در قبل و بعد از حمام و نیز کاربرد گیاهان معطر در حفظ طراوت و شادابی پوست پس از هر نوبت استحمام نوبت به شامپو می رسد که نقش مهمی در رشد و ضخامت موها ایفا می کند. نحوه شست و شو و دفعات آن پس از رژیم غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی مهم ترین عامل در رشد مو محسوب می شود. قبل از اینکه به معرفی شامپوی مناسب مو بپردازیم، اجزای تشکیل دهنده آن را بررسی می کنیم. همه شامپوها از دو ماده اصلی سدیم لوریل اتر سولفات و تری اتانول آمین لورین سولفات تشکیل شده اند که باعث جدا شدن ذرات چرک و کاهش چربی از سطح مو شده و به پاک کنندگی موها کمک می کند. شامپوها همچنین حاوی بتاتین هستند که عامل اصلی تولید کف بوده و باعث ایجاد کف غلیظ و مقاوم می شود. مواد شیمیایی دیگری نیز در شامپو یافت می شود که ضد عفونی کننده و میکروب کش بوده، مو را حالت می بخشند و باعث غلظت شامپو می شوند.

در برخی موارد، گیاهان دارویی نیز در ترکیبات شامپوها وجود دارد که اغلب برای موهای بیمار و آسیب دیده توصیه می شوند. حنا، سدر و کتیرا از جمله گیاهان پرکاربرد در شامپوهای گیاهی هستند.

سدر تقویت کننده مو و ضد عفونی کننده بوده و به دفع شوره از سر و درمان عفونت های پوستی کمک می کند. حنا نیز خاصیت میکروب زدایی داشته و بیشتر در درمان بیماری های پوستی مورد استفاده قرار می گیرد. کتیرا نیز غالبا به منظور تقویت ریشه های مو مصرف می شود. شامپوها به طور کلی به چرب، خشک و معمولی تقسیم بندی می شوند که تجویز آنها بسته به نوع و جنس موهای فرد متفاوت است.

يك شامپوی خوب و مناسب شامپویی است که علاوه بر قدرت پاک کنندگی باعث براق شدن موها شود، آبکشی و شانه کردن موها را آسان سازد و مانع از التهاب، سوزش و خشکی پوست و مو شود. فراموش نکنید همان طور که حمام رفتن پی در پی باعث خشکی پوست می شود، به از دست رفتن رطوبت و چربی پوست سر و موها نیز کمک می کند. موهای چرب تنها به يك بار شامپو نیازمندند، موهای خشک نیز نباید هفته ای يك تا دو بار بیشتر شسته شوند اگر عادت به شست و شوی روزانه موهایتان دارید از شامپوهای ملایم نظیر شامپو بچه یا شامپوهایی که PH پایین دارند، استفاده کنید. برای حجیم به نظر رسیدن تارهای نازک مو شامپوهایی که برجسب حجم دهنده را بر خود دارند، خریداری کنید.

شامپوها می توانند اثرات مفید دیگری بر موهای ما به جای گذارند بنابراین پیش از خرید محتویات شامپو را که بر برجسب قوطی نوشته شده مطالعه کنید. شامپوهایی که محتوای کراتین، پروتئین و آمینواسیدها هستند مناسب موهای رنگ و دکلره شده است و زیان های ناشی از مصرف مکرر رنگ و دکلره نظیر زبر، سخت و خشن شدن مو را جبران می کند.

مرطوب کننده های حاوی اسید لاکتیک و لسیتین نیز در افرادی که موهای خشک و حساس دارند بسیار توصیه می شود. این مرطوب کننده ها که به صورت کرم موجودند رطوبت از دست رفته موها را جبران کرده و موجب تقویت ریشه مو می شود. پانتنول یا ویتامین B5 نیز ترکیب دیگری است که در شامپوها بسیار دیده می شود، پانتنول موجب تقویت و رشد مو شده و تارهای آسیب دیده را بهبود می بخشد.

پس از شامپو از نرم کننده ها استفاده کنید. نرم کننده ها مانع نفوذ مواد مضر به ریشه مو شده و موجب نرم شدن موها و حفظ سلامتی آنها می شود. فراموش نکنید که استفاده مداوم از يك نوع شامپو برای رشد و سلامت موها خوب نیست، زیرا موها خیلی زود به آن مقاوم می شوند، پس از هر ده بار شست و شو حداقل يك بار با شامپوی جدید موهایتان را شست و شو دهید. برای خشک کردن نیز از کلاه حوله ای استفاده کنید. موی سر هنگامی که خیس است حساس و شکننده می شود بنابراین در این هنگام سعی نکنید موی سرتان را با حوله خشک کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=233975>

خوش خط و خال

خال می‌تواند باعث زیبایی شود گاهی هم پوست فرد را بد منظره می‌کند. گاهی مشکلی برای سلامتی ندارد گاهی هم خیلی خطرناک می‌شود. خلاصه که نباید گول ظاهر خوش خط و خال، خال‌ها را خورد، اما این خال‌ها در واقع چه هستند.

خال‌ها، ضایعات پوستی مسطح یا برجسته‌ای هستند که ناشی از به هم خوردن ترکیب طبیعی بافت‌های پوست در اثر افزایش یا عملکرد غیرطبیعی سلول‌های رنگدانه ساز پوست هستند. در حقیقت خال یک نوع تجمع خوش خیم سلول‌های رنگدانه ساز پوست است. خال‌ها می‌توانند مادرزادی یا اکتسابی باشند. اکثریت خال‌ها اکتسابی هستند و به طور طبیعی حدود ۸۰ درصد مردم دارای یک یا چند خال هستند. در یک فرد میانسال داشتن ۲۰ تا ۴۰ خال کاملاً طبیعی است. این خال‌ها بیشتر در



دوران کودکی و بلوغ ایجاد می‌شوند و پس از سن ۲۵ سالگی پیدایش خال جدید کمتر دیده می‌شود. در بیشتر افراد با افزایش سن، خال‌های تیره رنگی روی پوست بخصوص در قسمت‌هایی که در معرض تابش نور خورشید هستند مثل پشت دست‌ها و صورت، ظاهر می‌شوند. حدود یک درصد نوزادان، در موقع تولد دارای خال هستند. خال‌های مادرزادی در موقع تولد ممکن است بسیار کم‌رنگ باشند و به همین دلیل ممکن است مورد توجه واقع نشوند.

• خال‌ها و سرطان

تعداد اندکی از این خال‌ها می‌توانند بدخیم شوند. تشخیص اولیه این خال‌های مستعد به بدخیمی خیلی راحت است فقط باید قدری توجه داشته باشید. هر خالی که تغییر پیدا کند می‌تواند مستعد بدخیمی باشد. بزرگ شدن سریع خال - افزایش رنگ خال (تیره‌تر شدن) هر نوع تغییر در رنگ خال به صورت نامتقارن رشد قسمتی از خال و نامتقارن شدن از نظر شکل تغییر در حاشیه خال از نظر رنگ یا شکل زخمی شدن خال و ایجاد خونریزی می‌تواند هشدار برای شما باشد تا به پزشک مراجعه کنید گاهی این گونه خال‌ها نیاز به برداشتن دارند و باید آزمایش شوند.

• ۱۰ توصیه خال خالی

- (۱) از دستکاری و کندن خال‌های خود جدا اجتناب کنید.
- (۲) اصولاً خال‌برداری و خال‌گذاری هیچ‌کدام اقدام توصیه شده‌ای نیستند. پس بی‌دلیل دنبال تغییر وضعیت خود نباشید.
- (۳) خال‌هایی که در سنین بالا به رشد خود ادامه می‌دهند یا دچار تیرگی رنگ و تغییر شکل می‌شوند را باید برداشت.
- (۴) هر خالی که دچار تغییر در اندازه، شکل یا رنگ شود یا دچار خونریزی، خارش، درد یا زخم شود، باید جدی گرفته شود و برای معاینه آن به پزشک مراجعه شود.
- (۵) خال‌هایی که قطری بیش از ۵ میلیمتر دارند و دارای حاشیه‌ای نامنظم هستند و درجاتی از التهاب و تغییر رنگ در آنها دیده می‌شود را جدی بگیرید.

(۶) معمولاً برداشتن خال توصیه نمی‌شود بجز خال‌هایی که در نواحی تحت فشار و ضربه که توصیه می‌شود برداشته شوند.

(۷) گاهی خال‌ها به رنگ پوست هستند و فرد با این تصور که جوشی است، آن را دستکاری می‌کند و ممکن است منجر به مشکلاتی شود. پس

در نظر داشته باشید اساساً جوش‌ها نیز اسباب بازی نیستند مخصوصاً خال‌هایی که خود را جوش جا می‌زنند. اگر هم احياناً با جوش خود ور رفتید و بهبود نیافت یا بزرگ‌تر شد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

(۸) کسانی که در خانواده سابقه خال‌های سرطانی یا سرطان‌های پوست دارند، بهتر است خال‌های رنگی خود را جراحی و خارج کنند.

(۹) خال‌هایی که از بدن برداشته می‌شوند حتماً باید به آزمایشگاه پاتولوژی بروند و بررسی شوند.

(۱۰) افزایش تعداد خال‌ها به بیشتر از ۵۰ خال می‌تواند نوعی اعلام خطر باشد. این افراد باید به پزشک مراجعه کنند و هر ۶ ماه یا سالی یک بار تحت معاینه قرار گیرند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=131681>

vista.ir
Online Classified Service

در جستجوی پوست از دست رفته

طول عمر و گذر زمان تغییراتی را در پوست صورت ایجاد می‌کند، مهم‌ترین آنها شلی و افتادگی پوست، پیدایش چین و چروک، پیدایش لک‌های تیره یا قهوه‌ای رنگ، ایجاد فرورفتگی‌های متعدد و تغییرات عروقی است. آنچه در این بین بیشتر از هر چیز خودنمایی می‌کند و به نوعی نماد پیری محسوب می‌شود، چین و چروک‌های پوست صورت است زیرا در معرض دید همگان است و نقش مهمی در برقراری روابط اجتماعی، فردی و شغلی افراد دارد به همین علت همه به دنبال راهی هستند تا بتوانند به نوعی این چروک‌ها را برطرف کنند.



• چراصاف؟ چرا چروک؟

پوست جوانان کار خود را در کشیدگی و نگه داشتن رطوبت به خوبی انجام می‌دهد. خارجی‌ترین لایه پوست که با چشم قابل رویت است، اپیدرم نامیده می‌شود. این لایه به دلیل وجود رشته‌هایی موسوم به الاستین خاصیت ارتجاعی یا کشسانی دارد؛ این امر باعث تازگی و جوان شدن پوست می‌شود. به علاوه کلاژن که نوعی پروتئین موجود در این لایه است نقش مهمی در پیشگیری از چروکیدگی ایفا می‌کند؛ وقتی این ۲ ماده در پوست از بین می‌رود، پوست نازک‌تر شده و رطوبت کافی در اپیدرم باقی نمی‌ماند. همچنین چربی موجود در لایه زیرین پوست را از بین می‌برد و در نتیجه لایه اپیدرم حالت چروک خوردگی پیدا می‌کند.

• انواع و اقسام

- چین و چروک طبیعی که بیان‌کننده حالات روانی، روحی، احساسات درونی و تنش‌های هیجانی و عاطفی هستند. این چین‌ها در اطراف بینی و لب‌ها به وجود می‌آیند.
- چین‌هایی که در اثر پدیده پیری در سنین ۲۵ تا ۳۰ شروع به ظاهر شدن می‌کنند، مانند عمیق‌تر شدن خطوط خنده، خطوط اخم و خطوط افقی پیشانی.
- چین و چروک‌هایی که بعد از دهه پنجم زندگی و عمدتاً در اطراف لب‌ها یا روی گونه‌ها پدیدار می‌شوند.

• چروك فوری

عوامل متعددی پیری سلولهای پوست و در نتیجه ایجاد چروك را تسریع می کنند. این عوامل را می توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

(۱) عوامل داخلی: این عوامل همان ژن یا واحدهای وراثتی است. برخی نژادها دیرتر دچار چروك پوست می شوند. افزایش خطاهای ژنتیکی در طول زمان همراه با افزایش سن، باعث تجمع اثرات تخریبی می شود و پیری در سلولها بروز می کند. در زنان، عوامل هورمونی هم بر این موارد اضافه می شود و فرآیند پیری را تسریع می کند.

اختلالات ارثی در تولید کلاژن نیز منجر به چروكهای زودرس می شوند. در بیماران نشانگان مارفان نیز پوست به علت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زود رس می شود.

افراد عصبی و اخمو به علت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار چروك زود رس می شوند. افرادی که قبلا چاق بوده ولی دچار لاغری می شوند به علت از دست دادن چربی زیرپوستی دچار افتادگی پوست می شوند و چروك بوجود می آید.

(۲) عوامل خارجی: مهم ترین آنها اشعه ماورای بنفش آفتاب است. نور خورشید، اگرچه مفید و حیات بخش است، اما دارای اثرات زیانباری نیز هست. پوست انسان عضو حساس است و آسیبها و صدمات وارده بر آن در اثر تابش نور خورشید پیری زودرس این عضو را به دنبال دارد. آفتاب سوختگی، خشك و کدر شدن پوست، بروز ضایعات پیش سرطانی، پیدایش چروك ریز و درشت پوستی و حتی ابتلا به بدخیمی های پوستی از عوارض تابش پرتو فرابنفش نور خورشید است.

امروزه با مصرف ضد آفتابها می توان تا حدودی از بروز این عوارض جلوگیری کرد. سیگار هم از مخرب ترین عوامل پوست است. پوست سیگاریها بیشتر از غیر سیگاریها با همان نوع پوست، گرایش به چروك شدن دارد آلودگی هوا یکی دیگر از عوامل تخریب کننده پوست صورت است. آلوده کننده های هوا مخصوصا ازن، همیشه در این کار دخیل هستند. این باور وجود دارد که رادیکالهای آزاد اکسیژن، به غشاهای سلولی آسیب می رسانند، حتی با مواد ژنتیکی فعل و انفعال داشته و پیری پوست را تسریع می کنند.

• مبارزه با چروك

درمان های مختلفی برای از بین بردن چین و چروكهای پوستی وجود دارد. طیف این درمان ها از داروهای موضعی تا جراحی متغیر است. مناسب ترین روش برای هر کس با توجه به وضعیت پوست او، بودجه و نتیجه دلخواهی که مایل است به دست آورد، تعیین می شود. برخی از شیوه های عمده عبارتند از:

• مشتقات ویتامین: A رتینول یکی از مشتقات ویتامین A است که از نظر علمی ثابت شده است در صورت مصرف موضعی طولانی مدت اثر ضد پیری دارند. ترتینوئین دیگر ماده مهم این گروه است. مصرف موضعی این ماده که از مشتقات ویتامین A است اثرات ضد چروك و ضد پیری روی پوست دارد. ترتینوئین سبب کاهش چین و چروك پوست و خشونت پوست می شود. ضخامت اپیدرمی پوست را افزایش داده و رسوب کلاژن را تحریک می کند. اما استفاده از این ماده خالی از خطر نیست. معمولی ترین اثرات جانبی ترتینوئین روی پوست تحریک پوست است. همچنین در هنگام استفاده از این ماده پوست نسبت به آفتاب بسیار حساس می شود.

• استفاده از سم بوتولینیوم (بوتوکس)

سم خطرناك بوتولینیوم اینك به ماده ای مهم در بر طرف کردن چروكهای پوست تبدیل شده است. این روش برای بهبود و برطرف کردن خطوط اخم و خطوط خنده نیز استفاده می شود. این ماده يك انتخاب عالی برای خطهای پیشانی و اخم است که با يك سوزن باریك به ناحیه مورد نظر تزریق می شود. واکنش آلرژیک به این ماده بسیار نادر است.

در مورد خطر فلج عضلات مجاور که ممکن است سبب آشفته گی بینایی موقت شود و یا اثرات آرایشی ناخواسته داشته باشد، باید با يك متخصص پوست صحبت بشود. میزان کمی از پائین افتادن ابرو نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

• استفاده از امواج رادیویی

روش دیگر موسوم به کابلیشن یا درمان توسط امواج رادیویی است که دوام آن به مراتب کمتر از جراحی است و برای کاهش لایه فوقانی پوست، کاهش خطوط و چروكها و آسیب دیدگی های ناشی از اشعه آفتاب به کار می رود. اگرچه این روش پوست را تازه تر و جوانتر نشان می دهد، اما کارایی آن از لیزر کمتر است. این روش ایمن تر، اما در عین حال کم دوام تر است.

• پرکننده های قابل تزریق

کلاژن برای چین‌های دور لب استفاده می‌شود. جایی که بوتوکس کارآیی ندارد، کلاژن یا سایر پرکننده‌ها کاربرد پیدا می‌کنند. پرکننده‌های بافتی بهترین درمان چروک‌های زیر پلک چشم است.

این پرکننده‌ها ممکن است به تنهایی یا در ترکیب با روش‌های سطحی پوست نظیر درمان لیزری یا روش‌های دیگر استفاده شوند. اثرات جانبی که در این روش دیده می‌شود، واکنش آلرژیک به کلاژن است. برای اجتناب از این موضوع انجام تست پوستی چهار هفته قبل از انجام عمل الزامی است.

- برداشتن سطحی پوست (درم ابریژن)

برداشتن سطحی پوست می‌تواند در برطرف ساختن چین و چروک، جای جوش‌های سطحی و لکه‌های صورت کمک کند. طی عمل درم‌ابریژن، پوست با کمک مواد زیر و خشن تراش داده و ساییده می‌شود. پس از بهبودی زخم ناشی از این عمل، پوست جدید تشکیل می‌شود که به مراتب جوان‌تر و زیباتر از پوست قبلی خواهد بود.

در این روش از کریستال‌های کوچک آلومینیوم اکسید برای پاک کردن پوست و برطرف کردن لایه‌های سطحی و بی‌نظمی‌های سطحی پوست استفاده می‌شود. این روش درد ندارد اما در پی استفاده از این روش معمولاً در عرض چند دقیقه یا چند ساعت، پوست قرمز می‌شود.

- لیزر درمانی

استفاده از لیزر نیز به عنوان یکی از روش‌های رایج درمان چین و چروک پوست شناخته شده است. در برداشتن پوست به کمک لیزر، لیزر کربن دی اکسید برای برطرف کردن نواحی آسیب دیده استفاده می‌شود. این روش معمولاً برای خطوط نواحی دهان و چشم به کار برده می‌شود. اثرات جانبی این روش شامل تورم و ناراحتی موقت است. همچنین ممکن است حساسیت به نور، صورتی شدن پوست و خطراتی شامل سوختگی یا جراحات جای جوش و عفونت ویروسی و دیگر عفونت‌ها ایجاد شود.

- لایه برداری شیمیایی

در این شیوه به کمک مواد شیمیایی چین و چروک‌های پوست را برطرف کرده و رنگدانه‌ها را تغییر می‌دهند. در خفیف‌ترین شکل لایه برداری شیمیایی آلفاهیدروکسی اسیدها استفاده می‌شود که اغلب برای درمان آسیب‌های خفیف پوستی در اثر آفتاب کاربرد دارد.

در حالی که برای چین و چروک‌های عمیق تر و تیره تر و دانه‌های ناشی از تابش آفتاب از فنل یا TCA استفاده می‌شود. عوارض این روش شامل حساسیت، عفونت و تغییرات رنگدانه‌ای پوست است.

- لیفتینگ

یکی از مهم‌ترین درمان‌های چروک و ضایعات ناشی از پیری پوست جراحی است که اصطلاحاً به آن لیفتینگ می‌گویند.

در این شیوه، جراح پوست صورت را برش می‌دهد و پوست را به سمت عقب و خارج می‌کشد، سپس لبه‌های پوست را در محلی که از پیش طراحی شده ثابت می‌کند و می‌دوزد. ضمن عمل کشیدن پوست و ثابت کردن آن در محل جدید، عضلات و بافت‌های نگه‌دارنده زیرین هم اصلاح و ترمیم می‌شوند. هیچ‌کدام از روش‌های درمانی ضد پیری را نمی‌توان جایگزین روش جراحی لیفتینگ کرد.

در طی عمل لیفتینگ، ظاهر چروک‌ها بهبود می‌یابد و فرد جوان‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی این عمل باعث توقف شل‌شدگی و سستی پوست نمی‌شود و با تشخیص جراح شاید پس از گذشت چند سال نیاز به عمل جراحی تکمیلی یا عمل مجدد باشد.

عمل لیفتینگ زمانی انجام می‌شود که فرد احساس کند نیاز به چنین عملی دارد، ولی سن استاندارد برای آن ۳۵ تا ۴۵ است، یعنی درست زمانی که چروک‌های دور لب هنوز ایجاد نشده‌اند.

- ده فرمان برای پوستی شاداب

- (۱) پوست خود را همواره مرطوب نگاه دارید. مصرف کرم‌های مرطوب کننده تا حدودی می‌توانند چروک‌های ریز را به‌طور موقت از بین ببرند.
- (۲) میوه و سبزیجات تازه را به میزان کافی مصرف کنید.
- (۳) از آرایش زیاد پرهیز کنید.
- (۴) هرگز سیگار نکشید.
- (۵) صورت خود را زیاد نشوید (۲ بار در روز کافی است) و از صابون‌های خشن و زیر پرهیز کنید. زیرا شستن زیاد باعث کم شدن چربی و رطوبت پوست می‌شود.

۶) خواب کافی داشته باشید.

۷) به پشت بخوابید ، وقتی که به صورت طاق باز می‌خوابید ، اثرات کشیدگی جاذبه روی پوست شما به حداقل می‌رسد .

۸) از نوشیدن الکل به شدت پرهیز کنید.

۹) قبل از اینکه در معرض آفتاب قرار بگیرید، از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید و حمام آفتاب نگیرید.

۱۰) در معرض حرارت قرار نگیرید. گرما قادر است، به بافت‌های همبند پوست صدمه وارد کند. هنگام استفاده از سشوار دستی آن را در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیماً به سمت پوست نگیرید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=244189>



در زمستان پوست کلفت باشید

روغن بادام يك مرطوب کننده و نرم کننده موثر است. از يك كرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید تا رطوبت دیرتر از دست برود.

پریسا اصولی

هوای سرد و خشك در زمستان به خصوص همراه با وزیدن باد می‌تواند باعث خشك شدن پوست و حساس شدن آن شود. به همین دلیل، فصل زمستان فصلی است که پوست نیاز به مراقبت بیشتری دارد.

• مرطوب کننده‌ها را جدی بگیرد

در فصل زمستان استفاده از وسایل گرم‌کننده، به همراه بسته بودن در و پنجره‌های منزل، می‌تواند باعث خشك شدن هوا شود. بنابراین باید از يك مرطوب کننده مثل دستگاه‌های بخور استفاده کرد. با مرطوب کردن هوای خانه به خصوص در طول شب و حین خواب می‌توانید تا حد زیادی از خشکی پوست جلوگیری کنید.

در ضمن پس از تمیز کردن صورت و استفاده از يك محلول پاك کننده،

بلافاصله مرطوب کننده را روی پوست خود بمالید. حتی پوست‌های چرب نیز در زمستان نیاز به يك مرطوب کننده خوب دارند. برای اثر بهتر می‌توانید کرم مرطوب کننده را ابتدا در دست خود کمی گرم کرده و سپس روی پوست بمالید. روغن بادام يك مرطوب کننده و نرم کننده موثر است. از يك كرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید تا رطوبت دیرتر از دست برود.

از نور آفتاب اجتناب کنید. در حال حاضر تقریباً همه از مضرات آفتاب و لزوم اجتناب از آن اطلاع دارند ولی معمولاً در فصل زمستان آن را فراموش می‌کنند. حتی در هوای ابری و هوای سرد هم استفاده از يك ضد آفتاب خوب روزانه لازم است. قبل از خروج از منزل از يك لایه ضخیم ضدآفتاب وسیع‌الطیف با SPF معادل ۱۵ یا بیشتر روی صورت و دست‌ها استفاده کنید زیرا انعکاس نور آفتاب در فصل زمستان ۱۷ درصد در هوای آفتابی ۸۰ درصد و در هوای برفی، بیش از فصول دیگر است. برای انتخاب ضدآفتاب خود می‌توانید از يك پزشك متخصص پوست کمک بگیرید.



• سرما و خشکی دست‌ها

با شروع زمستان و فصل سرما، خشکی، پوسته پوسته شدن و التهاب دست‌ها از زیبایی آنها می‌کاهد، ضمن اینکه در این فصل ناخن‌ها دیرتر از فصل گرما رشد کرده و شکننده‌تر می‌شوند. البته با پرداختن به نکات زیر می‌توان از خشکی پوست دست جلوگیری و زیبایی آن را حفظ کرد. توجه داشته باشید شستن زیاد دست باعث خشکی بیشتر آن می‌شود.

سعی کنید دست‌های خود را کمتر بشوید و اگر مجبور شدید، فقط کف دست را بشوید. چرا که پوست روی دست حساس‌تر است. برای خشک کردن دست، از حوله‌های نخی استفاده کنید. البته خشک کردن دست فقط در حدی باشد که آب آن گرفته شود و مقداری رطوبت روی آن باقی بماند. درضمن از شستن دست با آب داغ پرهیز کنید.

کرم‌های مرطوب کننده نیز تاثیر خوبی بر پوست دارند. هنگام شست‌وشوی ظرف‌ها حتما از دستکش استفاده کنید. همچنین هنگام انجام کاری که با گرد و خاک زیاد همراه است، استفاده از دستکش‌های نخی لازم است زیرا گرد و خاک یکی از عوامل خشکی پوست محسوب می‌شود. در روزهای سرد هنگام خروج از منزل از دستکش پشمی استفاده کنید، چون سرما نیز یکی دیگر از عوامل خشکی پوست دست به شمار می‌آید.

• برای نرمی پوست دست چه باید کرد؟

۳/۱ فنجان گلیسرین، ۳/۱ فنجان روغن زیتون، یک قاشق سوپ‌خوری آبلیمو و یک قاشق سوپ‌خوری روغن بادام را با یکدیگر مخلوط کرده در شیشه‌ای در بسته نگهداری کنید و هر شب با پنبه به پوست دست خود بمالید. قابل ذکر است که این محلول را نمی‌توان مدت زیادی نگهداری کرد. اگر روی دست‌های شما قرمز، خشک و ملتهب و ترک خورده است کمی گلیسرین و به اندازه ۳/۱ فنجان گلیسرین، آب لیمو را در شیشه‌ای ریخته، تکان دهید و دو یا سه بار در روز و شب با پنبه روی دست بمالید. پس از مدت کوتاهی از نرمی و لطافت دست‌های خود حیرت زده خواهید شد.

یکی دیگر از مخلوط‌هایی که پوست دست‌ها را نرم و لطیف می‌سازد، مخلوط گلیسرین، آب گوجه فرنگی تازه و کمی نمک است. روش دیگر قرار دادن دست در آرد جو است. به این ترتیب که دست را در یک کاسه محتوی آرد جو قرار داده به آرامی ماساژ دهید. سپس با آب سرد بشوید و کرم بمالید. بعد از چند دقیقه دوباره روی دست‌ها کرم بمالید. این کار سلول‌های مرده پوست که ایجاد خشکی کرده‌اند را از بین می‌برد.

• خشکی و خارش پوست در زمستان

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می‌کنند با مشکل خشکی و خارش پوست، در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست است. با توجه به نکات زیر می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

• بسیاری از کتاب‌ها و مجلات برای حفظ رطوبت پوست توصیه می‌کنند که روزانه، حداقل هفت یا هشت لیوان آب بنوشید، ولی این مسأله صحت ندارد، بهترین راه نفوذ آب به درون پوست، قرار دادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری از استحمام مکرر و روزانه است.

• بعد از هر بار استحمام، از مرطوب کننده‌های پوست استفاده کنید، چرا که این مرطوب کننده‌ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران می‌کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تبخیر آب پوست ضروری است. بنابراین مرطوب کننده‌ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شوند، زمان مصرف مرطوب کننده‌ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله است. هیچ مرطوب کننده‌ای نمی‌تواند با وازلین و پارافین برابری کند، چرا که آنها هم ارزان و هم بسیار موثر هستند. از روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام نیز در صورت نداشتن حساسیت پوستی می‌توان استفاده کرد. این روغن‌ها موثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضمن ارزان قیمت بوده و برای مبارزه با خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند.

• در عین حال، متخصصان به خانواده‌ها توصیه می‌کنند تا با مصرف مرکبات که حاوی ویتامین C هستند در فصل سرما از خشکی پوست پیشگیری کنند.

• مصرف غذاهایی چون جگر، کره، تخم‌مرغ و هویج که حاوی ویتامین A هستند، منجر به حفظ سلول‌های سطحی و بافت چربی پوست می‌شود. گفتنی است بروز علائمی همچون پوسته شدن، خارش و خشکی پوست می‌تواند نشانه کمبود ویتامین در بدن باشد.

• نقش آب و املاح در دوچرخه‌سواری

نوشیدن حجم زیادی از آب یکی از الزامات دوچرخه‌سواری است. هر کالری گرمایی که تولید می‌کنید، باید با بخارشدن آب از سطح پوست شما

پایین بیاید (مثل رادیاتور اتومبیل) در نتیجه میزان بسیار زیادی آب برای جابجایی نیاز دارید. دوجرخه‌سواری در آب و هوای گرم و خشک یا در ارتفاع برای هر يك ساعت، نیاز به حدود يك لیتر آب دارد.

از دست دادن حتی يك تا دو درصد آب موجود در بدن باعث مختل شدن فعالیت دوجرخه‌سواری‌تان به میزان ۵ تا ۱۵ درصد خواهد شد، بنابراین شما باید از ۱۵ دقیقه پس از آغاز رکاب‌زدنتان نوشیدن آب را شروع کنید. > منتظر تشنه شدن نباشید چرا که اگر زمانی احساس تشنگی کردید، بدانید که بدنتان دچار کم‌آبی شده است و هیچ چیزی به اندازه کم‌آبی باعث اختلال عملکرد بدنی دوجرخه‌سواران نمی‌شود. برای اینکه بدانید آب کافی نوشیده‌اید یا نه؟ راه دیگری هم هست و آن اینکه هر دو تا سه ساعت يك بار باید ادرار تقریباً خالص دفع کنید وگرنه باید بیشتر آب بنوشید. يك راه مناسب در حین دوجرخه‌سواری ممتد، نوشیدن ترکیب آب و آب‌میوه به يك میزان، برای رساندن آب و انرژی خواهد بود. این ترکیب را با نوشیدنی‌های انرژی‌زای ورزشی نیز می‌توانید بسازید و داخل قمقمه و یا يك کیسه آب کوله‌پوشتی‌تان بریزید، ولی یادتان باشد پس از انجام آن بلافاصله با آب آن را بشویید تا برای برنامه‌هایتان سالم و تمیز بماند.

در مسیرهای دوجرخه‌سواری کوهستانی، به اجبار از آب چشمه‌ساران استفاده خواهید کرد ولی دقت کنید از سلامت چشمه اطمینان حاصل کرده و از قرص‌های تصفیه آب استفاده کنید تا از احتمال بروز بیماری‌های مسری که از آب منتقل می‌شوند، بکاهید.

• نمک‌ها یا الکترولیت‌ها

ترکیبات معدنی ذرات دارای بار الکتریکی هستند که داخل آب حل می‌شوند و در سیستم‌های الکتروشیمیایی مثل بدن انسان وجود دارند. اهمیت آنها در عملکرد رشته‌های عصبی و عضلانی و حفظ سطح اسیدی قلیایی سلول‌ها و بافت‌های بدن بر همگان آشکار است.

سدیم، پتاسیم و کلر از این دسته هستند. در تحقیقات جدید معلوم شده است که این الکترولیت‌ها در ورزش‌های شدید و همراه با تعریق از دست نمی‌روند بلکه به‌وسیله بافت‌های بدن جذب و حفظ می‌شوند، بنابراین مصرف نمک‌های حاوی سدیم برای دوجرخه‌سواران نیاز نیست بلکه حتی طی دوجرخه‌سواری‌های طولانی‌مدت با تعریق زیاد تجمع نمک در بدنتان پیش خواهد آمد و لزوم مصرف آب بیشتر را می‌طلبد اما مصرف پتاسیم موجود در برخی مواد غذایی به متعادل کردن این الکترولیت‌ها در بدن کمک می‌کند و شما با خیال راحت می‌توانید از میوه‌های غنی از پتاسیم بهره ببرید به‌طور مثال، میوه‌های خشک (زردآلو و هلو خشک شده)، گوجه‌فرنگی، موز، انجیر، کشمش و خرما نوش جان کنید!

• سرمازدگی

سرمازدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پایین‌تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می‌افتد. در سرمازدگی سطحی، پوست به رنگ زرد خاکستری در می‌آید. بدون درد و بی‌حس است و در صورت گرم کردن آن قسمت، درد زیادی ایجاد می‌شود. در سرمازدگی عمقی، بافت سفت، سفید و کاملاً یخ زده است. کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خطر سرمازدگی هستند، زیرا کودکان سریع‌تر از بزرگسالان حرارت بدن را از طریق پوست از دست می‌دهند.

معمولاً مناطقی از بدن مثل گونه‌ها، بینی، گوش‌ها، انگشتان و پنجه پا بیشتر در معرض سرمازدگی هستند. پیش از سرمازدگی کامل در پوست، علائم به صورت سفید شدن و بی‌حس شدن است. در صورت بروز این علائم باید این اقدامات را انجام داد:

- سریع کودک را به داخل منزل بیاورید.
- همه لباس‌های خیس را از تن کودک درآورید.
- قسمت‌های سرمازده بدن را درون آب گرم (نه آب داغ) فرو ببرید تا حس این اعضا برگردد.
- در سرمازدگی کامل، پوست به رنگ سفید درمی‌آید، حالت مومی دارد و بی‌حس و سفت است.

• سرمازدگی يك مورد اورژانسی است و به اقدامات زیر نیاز دارد:

- فرد سرمازده را به داخل خانه بیاورید.
- لباس‌های او را عوض کرده و لباس خشک و گرم بپوشانید.
- بیمار را سریع به بیمارستان برسانید.
- تا رسیدن به بیمارستان مایعات گرم به او بدهید.
- اعضای سرمازده را درون آب گرم با دمای حدود ۱۰۰ درجه فارنهایت فرو ببرید یا به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس گرم کنید. اگر آب گرم در دسترس نیست، او را به آرامی در يك پتوی گرم بپوشانید.

- از گرمای مستقیم روی اعضای سرمازده مثل کیف آبجوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.
- پوست سرمازده را ماساژ ندهید و برف روی پوست نمالید.
- وقتی پوست به رنگ صورتی درآمد و بیحسی برطرف شد، سرمازدگی رو به بهبود است.
- پوست سرمازده را پانسمان و استریل کنید. در مورد انگشتان دست و پا، بین انگشتان را پانسمان کنید و در صورت وجود تاول، به تاولها دست نزنید.
- اعضای سرمازده را با پوششی مثل پتو بپوشید تا دوباره دچار سرمازدگی نشوند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250746>

vista.ir
Online Classified Service

درپاره برنزه کردن

فصل تابستان زمانی است که بسیاری از آفتاب برای برنزه کردن استفاده می کنند اما پیش از آن که حوله تان را بردارید و به استخر بروید بهتر است کمی بیشتر درباره پوستتان و نور خورشید بدانید. این دانسته ها به شما کمک خواهد کرد که بدون آسیب رساندن به پوستتان برنزه شوید.

• برنزه کردن چه تاثیری بر پوست دارد

ممکن است فکر کنید که پوست تنها بدن شما را می پوشاند اما پوست بزرگترین اندام بدن شما است و سد اصلی بین بدن شما و محیط بیرون است. پوست همچنین دارای سلول هایی است که به دستگاه ایمنی شما در مقابله با عفونت ها کمک می کند.

نور خورشید حاوی دو نوع پرتو ماورای بنفش است که به پوست شما برخورد می کند: اشعه ماوراء بنفش (UVA) A و اشعه ماوراء بنفش (UVB) B نوع سوم هم وجود دارد به اسم UVC که جو کره زمین آن را قبل از این که به شما برسد جذب می کند.

پرتوهای UVB لایه بالایی پوستاپیدرم را می سوزانند و باعث آفتاب سوختگی می شوند، در حالی که پرتوهای UVA که به لایه عمیق تر پوستدرم نفوذ می کنند باعث برنزه شدن می شوند. پرتوهای UVA که در پیری پوست مقصر محسوب می شوند و پرتوهای UVB اغلب با سرطان



پوست ارتباط داده می شوند. با این حال پژوهش ها نشان می دهند که پرتوهای UVA نیز ممکن است در سرطان پوست نقش داشته باشند. هنگامی که پرتوهای ماوراءبنفش به پوست شما برخورد می کنند، سلول هایی به نام ملانوسیت ها را که مولد رنگدانه ای قهوه ای به نام ملانین هستند، تحریک می کنند. ملانوسیت ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می دهند تا از پوست شما محافظت بیشتری به عمل آید.

ملانین مانند نوعی چتر برای سلول های پوست عمل می کند و در عین حال رنگ قهوه ای مشخصه برنزه شدن را ایجاد می کند.

• اثرات درازمدت نور خورشید

ملانین تا حدی می تواند از پوست شما محافظت کند. اگر شما مدت زیادی در معرض نور خورشید باقی بمانید، پرتوهای ماوراءبنفش نهایتاً به پوست شما صدمه می زند. این آسیب به صورت چین و چروک، لکه های قهوه ای رنگ پیری، لك و پیس و آویزان شدن پوست خود را نشان می دهد. در بدترین حالت قرارگرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می تواند به سرطان پوست، آسیب به چشم ها و ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن در مقابله با بیماری ها بینجامد.

• محافظت در برابر نور خورشید

بهترین راه برای مقابله با نور خورشید یافتن تعادلی میان فعالیت و محافظت است. کرم های ضدآفتاب که جلوی نفوذ پرتوهای مضر را به پوست می گیرند، می توانند یکی از بهترین وسایل برای جلوگیری از آسیب به پوست باشند. شماره «عامل محافظت در برابر نور خورشید» یا SPF کرم ضدآفتاب میزان محافظت آن را نشان می دهد. کرم های ضدآفتاب دارای شماره SPF بالاتر دفاع بیشتری در مقابل پرتوهای آسیب رسان ماوراءبنفش فراهم می آورند.

رعایت نکات زیر می تواند به حفظ بدن شما در برابر نور آفتاب کمک کند:

به طور روزمره حتی در هوای ابری و هنگامی که زمان زیادی را در خارج از خانه نمی گذرانید، از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. استفاده از کرم ضدآفتاب به طور روزمره به این خاطر است که متخصصان پوست معتقدند بیش از ۸۰ درصد قرارگیری ها در معرض نور خورشید به طور اتفاقی صورت می گیرد مثلاً هنگامی که برای پیاده روی به پارک می روید یا بیرون ناهار می خورید. اگر نمی خواهید از يك کرم ضدآفتاب خالص استفاده کنید، مرطوب کننده هایی که مواد ضدآفتاب درون خود دارند به کار برید.

اطمینان حاصل کنید که کرم ضدآفتابی که به کار می برید هر دو UVA و UVB را مهار می کند. یعنی يك ضدآفتاب وسیع الطیف است کرم ضدآفتاب در شرایط ایده آل نباید باعث جوش زدن پوست شود یا منافذ پوست را ببندد و آکنه ایجاد کند.

باید به اندازه کافی کرم روی پوست گذاشت تا موثر واقع شود. اغلب افراد به اندازه کافی از کرم استفاده نمی کنند تا حداکثر حفاظت را به دست آورند. اگر مطمئن نیستید که به مقدار کافی از کرم به پوست مالیده اید یا نه یا از مقدار زیاد کرم روی پوست خوششان نمی آید، از کرم های ضدآفتاب با SPF بالاتر استفاده کنید.

اگر مدت بیرون ماندن از خانه زیاد است، هر ۲ یا ۳ ساعت و پس از شنا یا استحمام دوباره به پوست کرم بزنید. اگر در معرض نور مستقیم خورشید قرار خواهید گرفت، کرم با SPF بالاتر مثلاً ۳۰ بهتر است. اگر در آفتاب ورزش می کنید کرم ضدآفتابی به کار ببرید که ضدآب و ضدعرق هم باشد. نور خورشید بین ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد ازظهر قوی تر است، بنابراین سعی کنید در این ساعات کمتر در معرض نور خورشید باشید. برای محافظت از چشم ها از کلاه لبه دار و عینک آفتابی استفاده کنید. توجه داشته باشید که سطوح منعکس کننده ای مانند برف یا آب می توانند میزان اشعه ماوراءبنفشی را که به پوست شما می رسد بیفزایند.

برخی داروها مثلاً آنتی بیوتیک هایی که برای درمان آکنه به کار می روند و قرص های ضدبارداری می توانند حساسیت پوست را به خورشید بیشتر کنند. در این مورد با پزشکتان مشورت کنید.

• برنزه شدن بدون آسیب

فرآورده هایی در بازار موجودند که می توانند بدون نور آفتاب شما را برنزه کنند. البته این شیوه های بی خطر شامل لامپ های برنزه شدن یا تختخواب های خورشیدی نمی شوند. بعضی افراد فکر می کنند چون لامپ های برنزه شدن فقط UVA ساطع می کنند که آفتاب سوختگی ایجاد نمی کند، بنابراین این وسایل بی خطرند. اما میزان UVA ساطع شده از این لامپ ها بیشتر از نور خورشید است، بنابراین در درازمدت اشعه بیشتری در پوست جذب می شود که به پیری پوست می انجامد و خطر سرطان پوست را افزایش می دهد.

يك راه برنزه شدن بدون نور آفتاب استفاده از کرم های حاوی DHA است که در بیرونی ترین لایه پوست اکسیده می شود و پوست را از چند روز تا يك هفته قهوه ای رنگ می کند. همچنین در سالن های زیبایی همین ماده را به وسیله يك اسپری تحت فشار روی پوست می پاشند و چند ساعت بعد از این کار شما ظاهر برنزه پیدا خواهید کرد.

• Airbrush tanning

در هر دو روش اگر قبل از کاربردشان با استفاده از برس های سایشی یا وسایل مشابه سلول های مرده سطح پوست برداشته شوند نتیجه بهتری به دست می آید. البته بعد از استفاده از شیوه های برنزه کردن بدون نور خورشید هم لازم است کرم ضدآفتاب برای محافظت پوست به کار برد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=232697>



درباره تاتو چه می دانیم؟

خیلی از افراد هوس می کنند اقدام به تاتو نمایند بدون آن که درباره آن عمیقا فکر کنند. بنابراین تعجب آور نیست که بسیاری از آنها پس از مدتی بخواهند آن را از روی بدنشان پاک کنند. به گزارش مدلاین پلاس، طبق اعلام انجمن جراحان پوست امریکا، روشهای لیزری حذف تاتو بین سال های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۳ میلادی ۲۷ درصد افزایش یافته اند.

برداشتن تاتو بسته به نوع آن کاری دشوار، وقت گیر و اغلب پرهزینه است. افرادی که مایل به انجام تاتو هستند، باید پیش از آن به نکات خاصی توجه کنند. مهمترین چیزی که باید درباره آن بیندیشند اطمینان از مرکزی است که این کار را انجام می دهد و این که روش بکار گرفته شده کاملا استریل و بی



خطر است.

این بدان معنی است که باید از استریل بودن سوزن نیز اطمینان حاصل کند و این که سوزن برای فرد دیگری وارد جوهر نشده باشد. گزارشات متعددی مبنی بر ارتباط بین فرو بردن مجدد سوزن در یک جوهر برای افراد مختلف و ابتلا به هپاتیت به دست آمده است.

کسانی که در پی انجام تاتو هستند همچنین باید توجه داشته باشند در این مورد کنترل کمی وجود دارد. افراد باید به رنگ جوهری که روی پوستشان قرار می گیرد توجه کنند. بسیاری از مردم توجه ندارند که روزی فرا می رسد که می خواهند از شر آن خلاص شوند و بهترین راه برای این کار زمانی است که تاتو سیاه باشد.

حذف تاتوهای چند رنگ و فلورسنت بسیار دشوارتر است. افرادی که پوست تیره تری دارند هم در حذف تاتو بیشتر دچار مشکل می شوند زیرا رنگ طبیعی پوست آنها با نور لیزر تداخل می کند. بالاخره این که این افراد باید کسی را بیابند که برای کار با لیزر آموزش دیده و نیز لیزر مناسب برای رنگ تاتوی خاص پوست آنها را داشته باشد.

• خطرات و مشکلاتی که تاتو کردن در پی دارد شامل:

• درد و هزینه بالا : انتقال بیماریهایی همچون سیفلیس، هپاتیت B و HIV می باشد.

برای به حداقل رسانیدن خطرات عفونتی تاتو تمام اسباب و لوازمی که حین انجام تاتو مورد استفاده قرار میگیرند را باید توسط دستگاه اتوکلاو استریل کرد.

هنگام انجام تاتو دایم باید کاملاً مراقب بود زیرا تاتو دایم یک فرایند همیشگی میباشد. طبق آمار ۵۰٪ افرادی که اقدام به تاتو کردن میکنند پس از

مدت کوتاهی از کرده خود پشیمان میگردند. با آنکه برای زدودن و پاک کردن تاتو راهکارهایی موجود میباشد اما هیچگاه نمیتوان تاتو دایم را بطور کامل از روی پوست پاک کرد. بخاطر داشته باشید که هزینه برداشت تاتو از هزینه انجام آن بالا تر میباشد.

• روشهای برداشت تاتوی دایم به قرار زیر است:

(۱) سایش پوست:

ابتدا پوست تا حد انجماد سرد گشته سپس توسط ابزارهای ویژه ای پوست را سایش میدهند. این روش درد و خونریزی را در پی دارد.

(۲) جراحی:

در این روش موضع مورد نظر توسط چاقوی جراحی شکاف داده شده سپس تاتو برداشته شده و مجددا پوست را بخیه میزنند.

(۳) لیزر:

این روش آسانترین روش برطرف ساختن تاتوی دایم میباشد. اما هزینه آن زیاد است.

بنابراین هرگاه علاقه مند به داشتن تاتو بروی پوست خود میباشد بهتر است از تاتوهای غیر دایم و موقتی استفاده کنید که هم کم خرجتر و هم بی خطر میباشند.

هنگام انجام تاتو دایم باید کاملا مراقب بود زیرا تاتو دایم یک فرایند همیشگی میباشد. طبق آمار ۵۰٪ افرادی که اقدام به تاتو کردن میکنند پس از مدت کوتاهی از کرده خود پشیمان میگردند. با آنکه برای زدودن و پاک کردن تاتو راهکارهایی موجود میباشد اما هیچگاه نمیتوان تاتو دایم را بطور کامل از روی پوست پاک کرد. بخاطر داشته باشید که هزینه برداشت تاتو از هزینه انجام آن بالا تر میباشد.

بنابراین هرگاه علاقه مند به داشتن تاتو بروی پوست خود میباشد بهتر است از تاتوهای غیر دایم و موقتی استفاده کنید که هم کم خرجتر و هم بی خطر میباشند.

• ارتباط بین رنگ پوستهای مختلف و تاتو:

(۱) پوستهای معمولی (نه تیره نه روشن)

افرادی که دارای چنین رنگ پوستی هستند میتوانند تقریباً از هر رنگ لباس استفاده کنند. از آنجاییکه هر دو رنگ روشن و تیره میتواند با اینگونه رنگ پوست مغایرت داشته باشد، بنابراین از هردو رنگ می توان استفاده نمود و لی بهتراست پیراهن را هماهنگ با رنگ چشم انتخاب کرد.

▪ رنگهای مناسب این گروه :

- بژ

- آبی

- سورمه ای

- گندمی

- مشکی

- صورتی

▪ رنگهای نامناسب این گروه

- مغز پسته ای

- بنفش

- قهوه ای تیره

- قرمز

تنها رنگهایی که در این گروه اصلاً نباید بکاربرد، رنگهای نزدیک به رنگ پوست است. برای مثال اگر رنگ پوست شما زیتونی است، از پوشیدن لباسهای زیتونی یا قهوه ای خودداری کنید.

(۲) پوستهای روشن

این گونه افراد معمولاً "موهایی بلوند و روشن داشته و رنگ چشم آنها سبز، آبی، طوسی یا قهوه ای روشن است. رنگی مناسب این گروه است که با رنگ پوست تضاد داشته باشد.

• رنگهای مناسب این گروه

- آبی ملایم

- قهوه ای

- بژ

- آبی سیر

- رنگی غیر از سفید

• رنگهای نا مناسب این گروه

- قرمز

- صورتی

- نارنجی

- زرد

- ارغوانی

در این گروه بطور کلی باید از رنگهای خشن و روشن استفاده نمود تا تضاد کافی با رنگ پوست بوجود آید. بکارگیری رنگهای گرم به هیچ عنوان پیشنهاد نمی شود.

• مراقبت‌های پس از تاتو

بعد از انجام تاتو، ۱۲-۲ ساعت محل آن را با بانداز بپوشانید. ۲ بار در روز به وسیله صابون آنتی باکتریال زخم تاتو را به آرامی بشویید و خشک کنید و مرطوب‌کننده بزنید.

بهتر است پس از تاتو، به محل آن پماد آنتی‌بیوتیک بزنید تا خطر عفونت پوستی را کاهش دهید. تا جایی که می‌توانید روی آن را نبوشانید و از قرار گرفتن در نور مستقیم خورشید و شنا کردن خودداری کنید.

اگر وسایل تاتو آغشته به خون افراد آلوده باشد، احتمال انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت C وجود دارد که از بیماری‌های کشنده و خطرناک هستند. هپاتیت B، سل و کزاز هم به این روش منتقل می‌شوند.

• خطرات تاتو

طرح‌های تاتو از آرایش‌های دایم ابرو تا نقوش پُر آب و تابی که تمام سطح پشت یا بازو را می‌پوشاند، متفاوت است. انجام تاتو ممکن است برای شما بسیار گران تمام شود، چون در این فرآیند، سوزن می‌تواند در یکی از سدهای دفاعی بدن شما نفوذ می‌کند و همراه خود عوامل میکروبی را وارد بدن می‌کند. رنگ‌های تاتو هم ممکن است واکنش‌های ایمنی بدن را تحریک کند.

• واکنش‌های آلرژیک (حساسیت)

رنگ‌هایی که در تاتو استفاده می‌شود به خصوص رنگ قرمز ممکن است ایجاد حساسیت کند. در این صورت پوست محل انجام تاتو قرمز می‌شود و دچار خارش می‌شود. این حساسیت‌های پوستی، سال‌ها پس از انجام تاتو ممکن است ظاهر شود.

• بیماری‌های خونی

اگر وسایل تاتو آغشته به خون افراد آلوده باشد، احتمال انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت C وجود دارد که از بیماری‌های کشنده و خطرناک هستند. هپاتیت B، سل و کزاز هم به این روش منتقل می‌شوند.

• مشکلات پوستی

در اطراف ناحیه‌ای که رنگ تاتو تزریق شده است، ضایعه‌هایی به نام گرانولوما به وجود می‌آید که پُر از سلول‌های ماکروفاژ است که تلاش می‌کنند رنگ تاتو را بلعند و از پوست پاک کنند، به خصوص اگر رنگ تاتو حاوی جوهر قرمز باشد. همچنین در محل تاتو ممکن است KELOID (برآمدگی در محل التیام زخم) ایجاد شود که افراد سیاه پوست بیشتر مستعد به آن هستند.

• عفونت پوستی

تاتو ممکن است موجب عفونت باکتریایی موضعی شود. علائم این عفونت شامل سرخی، گرمی، تورم و چرک است.

• استریل کردن وسایل تاتو

قبل از این که تصمیم به انجام تاتو بگیرید، مراکز و موسساتی را که در شهر شما این خدمات را ارائه می‌دهند، بررسی کنید. قابل اعتمادترین و مطمئن‌ترین مکان را انتخاب کنید. موسسه‌ای را انتخاب کنید که تمیز باشد و از نظر وجود امکانات زیر در آن محل مطمئن شوید.

• اتوکلاو

اتوکلاو دستگاهی است که با حرارت مرطوب (بخار آب) وسایل را استریل کرده و تمام میکروب‌ها را از جمله میکروب ایدز و هپاتیت را از بین می‌برد. تمام وسایلی که یک‌بار مصرف نیستند، باید با این وسیله پس از هر بار استفاده استریل شوند. توجه کنید الکل یا بتادین میکروب این بیماری‌ها را از بین نمی‌برند.

اگر به دستگاه فوق دسترسی نداشتید، می‌توانید از گلوتر آلدئید استفاده کنید. بعد از پاک کردن وسیله ی تاتو از هر گونه آلودگی و کثیفی، استفاده از آلدئید ۲ درصد به مدت ۱-۲ دقیقه، ویروس HIV (ایدز) را از بین می‌برد و برای کاهش خطر HBV (ویروس هپاتیت B -بی-) ۴ دقیقه کافی است.

گلوتر آلدئید روی فلزات خوردگی ایجاد نمی‌کند و به ابزارهای پلاستیکی و لاستیکی آسیبی نمی‌رساند. محلول گلوتر آلدئید را می‌توانید از مراکز فروش مواد و وسایل دندانپزشکی تهیه کنید.

• وسایل تازه و نو

هنگامی که فرد انجام دهنده ی عمل تاتو برای شروع کار آماده می‌شود، دقت کنید که آیا سوزن سر ابزار را عوض می‌کند و ظرف حاوی رنگ را مخصوص شما تهیه می‌کند یا خیر. رنگ، سوزن و ظرف حاوی رنگ برای تاتو باید بعد از هر بار مصرف، تعویض شوند.

• مواد ضدعفونی و مواد سفیدکننده

آلات و ابزاری که قابل استریل شدن در اتوکلاو نیستند، پس از هر بار مصرف با مواد ضدعفونی‌کننده و مواد سفیدکننده باید تمیز شوند؛ مانند میز، صندلی و

• دستکش

کسی که برای شما عمل تاتو انجام می‌دهد، باید دستش را با آب و صابون بشوید، دستکش لاتکس بپوشد و در طول تاتو کردن دستش را به جاهای دیگر مثل کشو یا تلفن نزند!

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301870>



درجه SPF در کرمهای ضد آفتاب چیست؟

مواد تشکیل دهنده کرمهای ضد آفتاب به دو روش از پوست محافظت میکنند، آنها یا اشعه ماورای بنفش UV خورشید را جذب و راه عبور آنرا مسدود کرده یا اینکه اشعه UV را منعکس و متفرق میکنند. کرمهای ضد آفتاب بر اساس میزان توانایی آنها در جذب و دفع اشعه UV درجه بندی میشوند که Sun Protection Factor یا SPF نام دارد. درجه SPF (مانند



SPF۱۵ یا SPF۲۰) نشان دهنده این امر هستند که مصرف کننده آن قبل از اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد میتواند زیر نور آفتاب بماند. برای مثال شما میتوانید بدون استفاده از کرم ضد آفتاب ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید باقی بمانید و احساس سوختگی نکنید. هنگامی که از کرم ضد آفتاب استفاده میکنید میتوانید



زمان ۱۰ دقیقه را ضرب در میزان SPF کرم کنید و به مقدار زمان به دست آمده زیر آفتاب بمانید. اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد، شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم میتوانید

در آفتاب بمانید. اگر پس از مدتی مجدداً از کرم استفاده کنید، میزان محافظت آن بیشتر میشود اما، در مقدار زمان ایمن آن تاثیری ندارد.

• چگونه کرم ضد آفتاب با SPF مناسب را انتخاب کنیم؟

بهترین کرم ضد آفتاب، آن است که برای نوع پوست شما ایمنی کافی به وجود بیاورد. جدول زیر میتواند در تصمیم گیری به شما کمک کند. توجه کنید که مشورت با پزشک در انتخاب کرم ضد آفتاب مناسب توصیه میشود، به خصوص اگر شما از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش میدهند استفاده میکنید یا پوست بسیار حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=90053>



درخششی زیبا اما خطرناک

پرتوهای فرابنفش خورشید و حفاظت از پوست در برابر آنها

• عملکرد پوست

پوست بزرگترین و وسیعترین عضو بدن انسان با عملکردهای گوناگونی است. یکی از وظایف این عضو، با وسعتی در حدود ۷/۱ مترمربع در فرد بزرگسال، تنظیم گرمای بدن است. همچنین پوست از بدن در مقابل فشارهای بیرونی محافظت میکند، اندام ترشحی و اندام حس لامسه نیز هست. در شرایط متعادل، پوست از بدن در مقابل ورود میکروبهای مولد بیماری، باکتریها و قارچها محافظت میکند و از شاخصهای زیبایی است.

• تشریح پوست

پوست از سه لایه تشکیل شده است. بیرونیترین لایه که پوست بیرونی یا اپیدرم نامیده میشود که خود از سه لایه قشر پوسته، قشر سلولی شاخی و قشر سلولی پایه‌ای همراه با سلولهای سازنده رنگدانه (pigment) تشکیل شده است. پوست بدن انسان دائماً در حال ساخت

سلولهای جدید است که جانشین سلولهای قدیمی مرده میشود. به طوری که پوست بیرونی هر چهار هفته یکبار به کلی بازسازی میشود و



پوست جدید به وجود می‌آید. در زیر لایهٔ خارجی پوست، لایهٔ کلفت‌تر و چرمی شکل به نام درم وجود دارد که رگ‌های خونی، لنف‌ها، ریشهٔ موها، عصب‌ها و غدد ترشح عرق و چربی در این لایه قرار می‌گیرند. در داخلی‌ترین لایهٔ پوست یا هیپودرم که از بافت چربی تشکیل شده است، رگ‌های خونی و عصب‌ها قرار دارند و این لایه عضو رابط عضلات و پوست است. بافت داخلی پوست که از بدن در مقابل کاهش حرارت محافظت می‌کند در شکل خارجی بدن تأثیرگذار است و در واقع لایهٔ محافظ پوست در برابر ضربات است.

• خورشید با پوست بدن چه می‌کند؟

همهٔ انسان‌ها به تابش نور خورشید به همراه نور و گرما نیاز دارند. این نور و گرما نیروی حیات، زندگی و تندرستی روحی و روانی ما به ارمغان می‌آورد. البته از خورشید فقط نور و گرما ساطع نمی‌شود، بلکه پرتوهای فرابنفش نیز به سطح زمین می‌رسند. پرتوهای UV باعث تشکیل یکی از حیاتی‌ترین ویتامین‌ها یعنی ویتامین D و استحکام استخوان‌های بدن می‌شوند. بنابراین قرار گرفتن صورت و دست‌ها روزانه ۱۵ دقیقه به‌طور غیرمستقیم در زیر آفتاب نیمروزی تابستان ضروری است. اما همین پرتوهای UV که برای انسان مفید است ممکن است به سلامتی او لطمه بزند. بدین ترتیب که باعث پیری زودرس شود و قرار گرفتن طولانی‌مدت در زیر آن احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. متأسفانه امروز داشتن پوستی قهوه‌ای و برنزه نشانهٔ سلامت پوست و جذابیت بیشتر است. اما در واقع پوست و آفتاب سازگاری چندانی با هم ندارند و گرفتن حمام آفتاب نوعی شکنجه برای پوست است. خوشبختانه هر کدام از ما می‌توانیم احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهیم، شناسایی خطر ابتلا و اجتناب از عوامل خطرزا یا دست‌کم محدود کردن آنها، بدین ترتیب شما هم می‌توانید از نور خورشید لذت ببرید.

• پرتوهای UV چیست؟

متأسفانه همراه با اشعه‌های گرما بخش خورشید، طیف وسیعی از امواج الکترومغناطیسی نیز تابیده می‌شوند که برای پوست بسیار زیان‌آورند. فقط هشت دقیقه طول می‌کشد تا پرتوهای فرابنفش سطح خورشید با دمائی در حدود ۵۰۰۰ درجهٔ سلسیوس خورشید را ترک کنند، ۱۵۰ میلیون کیلومتر را بپیمایند و به سطح زمین برسند.

به‌طور کلی، پرتوهای خورشید شامل پرتوهای مادون قرمز (infrared)، پرتوهای مرئی (visible) و پرتوهای فرابنفش (UV ultraviolet) هستند. در این میان، اگر چه پرتوهای فرابنفش UV فقط شش درصد از پرتوهای رسیده به سطح زمین را تشکیل می‌دهند، آسیب بسیاری به پوست می‌رسانند. اشعهٔ فرابنفش UV براساس طول موج به سه بخش UV-A، UV-B و UV-C تقسیم می‌شود. در جدول زیر، طول موج هر پرتو و میزان جذب آن در لایهٔ ازن نشان داده شده است.

اشعه طول موج میزان جذب در لایهٔ ازن

UV-A طول موج بلند، ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر بسیار کم

UV-B طول موج کوتاه، ۲۸۰ تا ۳۲۰ نانومتر ۹۰ درصد

UV-C طول موج کوتاه، ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر ۱۰۰ درصد

پرتوهای خورشید هر قدر طول موج کوتاه‌تری داشته باشند، حاوی انرژی بیشتری هستند. بنابراین پرتوهای UV-B و UV-C از زیان‌بارترین پرتوهای فرابنفش‌اند. اگر چه پرتو UV-C کم‌طول‌ترین پرتو خورشید است، تأثیرات خطرناکی ندارد، به این علت که بخش عظیمی از این پرتو جذب لایهٔ ازن می‌شود و در واقع چیزی از آن به پوست ما نمی‌رسد. پرتوهای UV-B نیز تا حدودی جذب لایهٔ ازن می‌شوند، اما جذب آنها کامل نیست. در اینجا لازم است ذکر شود که لایهٔ ازن از چند سال پیش در حال تخریب است و اکنون می‌توان ضرورت توجه بیشتر به این موضوع را درک کرد. اولین کاهش شدید ضخامت لایهٔ ازن در ۱۹۸۱ در قطب جنوب مشاهده شد. در همان سال کاهش ۶۰ درصدی ضخامت ازن استراتوسفری به ثبت رسید. "حفرهٔ ازن" وسعتی برابر با مساحت ایالات متحدهٔ آمریکا دارد. مجدداً در ۱۹۸۹ کاهش ضخامت لایهٔ ازن در قطب شمال نیز مشاهده شد. ولی به‌دلیل شرایط آب‌وهوایی متفاوت و دمای بالاتر نسبت به قطب جنوب میزان کاهش ضخامت این لایه کمتر بوده است. میزان شدت پرتوهای UV براساس اوقات سال و روز، میزان جمعیت، ضخامت لایهٔ ازن و موقعیت جغرافیایی هر کشور متغیر است. این میزان به‌ازاء هر ۱۰۰ متر ارتفاع حدود ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین روی سطح دریاها و اقیانوس‌ها، روی برف و در جزایر، به‌علت داشتن هوای صاف و پاک، شدت بیشتری دارد. •

تأثیرات پرتوهای فرابنفش UV-A روی پوست

- تأثیر سریع و کوتاه‌مدت برنزه‌کنندگی؛

- ابتلاء فرد به بیماری‌های پوستی و آلرژی؛

- پیری زودرس پوست و ایجاد چین و چروک در آن؛

- افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست.

امروزه از این پرتو برای برنزه کردن سریع و مستقیم استفاده می‌شود. این پرتو در مدت کوتاهی به‌داخل پوست نفوذ می‌کند و برعکس پرتو UV-B آسیب قابل مشاهده‌ای برجای نمی‌گذارد و تا مدت‌ها تأثیرات منفی آن ناشناخته باقی می‌ماند. بدون تردید پرتوهای UV-A برای پوست انسان بسیار خطرناک‌اند.

• تأثیرات پرتوهای فرابنفش UV-B روی پوست

- تأثیر آرام و مداوم برنزه‌کنندگی (تغییردهندگی رنگ پوست از طریق ملانین)؛

- تأثیر بر ساختار لایه محافظتی پوست

- آفتاب‌سوختگی و زمینه‌سازی برای ابتلا به سرطان پوست

• کرم‌های ضدآفتاب

به‌طور کلی کرم ضدآفتاب به امولسیون‌هایی اطلاق می‌شود که روی پوست مالیده می‌شوند تا از آن در برابر نور خورشید محافظت کنند.

این کرم‌ها باید قبل از هر چیز مانع تابش پرتوهای فرابنفش UV-B روی پوست شوند. شاخصی که با آن میزان حفاظت در برابر آفتاب را اندازه می‌گیرند فاکتور محافظتی آفتاب یا SPF (sun protection factor) نامیده می‌شود. کودکان و افراد با پوست روشن به حفاظت بیشتری نیاز دارند. برای پوست‌های حساس نیز کرم‌های مخصوصی وجود دارد. علاوه بر کرم، روغن و اسپری ضدآفتاب نیز موجود است. در حالت کلی دو نوع فیلتر در کرم‌های ضدآفتاب وجود دارد. به‌طور معمول باید از کرم‌هایی با فیلترهای شیمیایی استفاده کرد، اما از آنجایی‌که برخی از افراد به این مواد شیمیایی حساسیت پوستی دارند، از به‌کار بردن چنین فیلترهایی اجتناب می‌شود. کرم‌هایی که به‌عنوان مواد محافظتی مغذی و ابزار فیزیکی استفاده می‌شوند، حاوی ذرات بسیار کوچک اکسیددوزنگ (zinc oxide) یا تیتان‌اکسید (titanoxide) هستند که پرتوهای خورشید را مثل آینه‌های بسیار کوچک منعکس می‌کنند تأثیر این کرم‌های ضدآفتاب ۳۰ دقیقه پس از استفاده آغاز می‌شود. استفاده از کرم‌های با SPF بالا محافظت بیشتری از پوست می‌کند. مثلاً کرمی با فاکتور ۲۰ حدوداً ۹۰ درصد و کرمی با فاکتور ۵۰ تقریباً ۹۸ درصد از پرتوهای UV-B را جذب می‌کند. در کشور آلمان، فاکتور حفاظتی ۲ تا ۴۰ متداول است. توصیه می‌شود که به‌ازاء هر یک سانتی‌متر مربع از پوست دو میلی‌گرم کرم استفاده شود.

• توصیه‌های لازم

۱. از کرم ضدآفتاب استفاده کنید: قسمت‌هایی از پوست که در حاشیه‌ی مایو قرار می‌گیرند بیشترین خطر سوختگی را دارند. این قسمت‌ها را با دقت بیشتری کرم بزنید. توجه داشته باشید که هرگز بدون استفاده از کرم‌های ضدآفتاب در تابستان از منزل خارج نشوید. بد نیست بدانید که اغلب کرم‌های ضدآفتاب حاوی نوعی فیلتر هستند که حداقل نیم‌ساعت پس از استفاده اثر خود را نشان می‌دهند. بنابراین به محض استفاده از کرم زیر نورآفتاب قرار نگیرید. برای پوست‌های چرب می‌توانید از ژل‌های ضدآفتاب بدون چربی استفاده کنید. برای افراد ورزشکار نیز کرم‌هایی وجود دارد که در مقابل گرما و ریزش قطرات عرق مقاوم‌تر است.

۲. وسایل و تجهیزات لازم را فراهم کنید: اگر پوست سرتان حساس است، به شما توصیه می‌کنیم حتماً از یک کلاه آفتاب‌گیر استفاده کنید. با این‌کار، علاوه بر محافظت از پوست سر، موهایتان را نیز در مقابل پرتوهای خشک‌کننده UV محافظت کرده‌اید و جالب است بدانید در کشورهای اروپایی کرم‌های ویژه‌ای برای محافظت از مو در مقابل پرتوهای UV وجود دارد. هرگز از کرم‌های ضدآفتاب معمولی برای محافظت از موهایتان استفاده نکنید، چون این‌کار موها را وز می‌کند و شستن‌شان مشکل می‌شود. علاوه بر این، پرتوهای UV به پوست لب نیز آسیب شدید می‌زند و ممکن است لکه‌های قهوه‌ای رنگ در آن ایجاد کند. بنابراین در فصل تابستان از رژلب‌ها و سایر لوازم آرایش حاوی SPF مناسب استفاده کنید.

۳. لباس مناسب بپوشید: بلوز و تی‌شرت بهترین چیزهایی هستند که می‌توانند خطر سوختگی را تقلیل بخشند. در ضمن در صورت خیس بودن لباس احتمال آفتاب‌سوختگی بیشتر است. توصیه بسیار مهم این است که حتی زیر لباس‌هایتان کرم ضدآفتاب بمالید و بعد لباس‌تان را بپوشید. تابش پرتوهای فرابنفش UV بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ به شدیدترین حد خود در شبانه‌روز می‌رسد. به همین خاطر توصیه می‌کنیم که در این ساعات حتی‌المقدور از منزل خارج نشوید. و آخرین توصیه این‌که تا آنجاکه می‌توانید در کنار دریا یا استخر لباس آستین‌بلند بپوشید. چون آب، شن و ماسه نیز پرتوهای UV را منعکس می‌کنند.

۴. مایعات بنوشید: باید بدانیم که با خروج هر قطره عرق از بدن بخش زیادی از موادمعدنی که لازمه سلامت و شادابی بدن است خارج می‌شود.

بنابراین نوشیدن مایعات را نباید فراموش کرد. انواع آب معدنی و آب میوه‌های بدون قند بسیار مفیدند. برای دریافت سریع انرژی نیز مصرف میوه و سالاد بسیار مؤثر است.

منبع : مجله بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=216602>



درمان جای آکنه

یکی از مشکلاتی که در سنین بحران ساز یعنی سنین ازدواج مورد توجه جدی قرار می گیرد، ظاهر ناخوشایند آثار زخمهای صورت است که عمدتاً توسط جوشهای چرکی و عمیق صورت و همچنین در اثر عوامل دیگر مانند آبله مرغان و جراحات پوستی ناشی از ضربه و تصادفات یا بیماریهای دیگر بوجود می آید. اگر چه جوشگاههای پوستی از نظر دیگران می تواند خیلی خفیف و نامشخص باشد ولی با این حال برای خود بیمار بسیار قابل توجه است.

از آنجا که پیشگیری از ایجاد اسکار یا جوشگاه بسیار ساده تر از درمان است، لذا در اکثر موارد تاکید بر درمان طبی زودرس و طولانی تا پایان بیماری می باشد. در جوش غرور جوانی اسکارها می توانند از سوراخهای کوچک که ممکن است با سوراخهای گشاد غدد چربی پوست اشتباه شوند، تا ضایعات آبله ای شکل بزرگ و عمیق وجود داشته باشند. این جوشگاهها یا اسکارها می توانند صورت، پشت، سینه و حتی بازوها را گرفتار کنند و می توانند فرو رفته یا برآمده باشند.



روشهای مختلف درمان اسکار آکنه و جوشگاههای صورت عبارتند از: عمل تراشیدن پوست، استفاده از لیزر CO₂، عمل جراحی برداشتن اسکار، برآمده کردن پوست و گرافت پوستی، تزریق مواد پرکننده اسکار و پیلینگ یا لایه برداری پوست که بر اساس شدت و گستردگی ناهنجاری پوست در افراد مبتلا می توان انتخاب کرد.

در روش درم ابریژن به وسیله عمل تراش پوست لایه سطحی پوست سائیده شده و در نتیجه لایه زیرین پوست که ظاهر صاف تر و شفاف تری دارد، جایگزین آن می شود. همچنین لایه زاینده پوست تا مدت ۶ ماه بعد فعالتر بوده و سرعت رسیدن سلولهای عمقی پوست به سطح پوست بیشتر شده و کلاژن سازی در ناحیه درم فعالتر شده و استحکام درم بیشتر می شود.

کلیه این اتفاقات باعث کم شدن عمق اسکار و فرورفتگی پوست یا از بین رفتن آن می شود. استفاده از کرمهای مخصوص که قبل از عمل باعث تحریک پوست و لایه برداری می شود، چند هفته قبل از عمل ضروری بوده و باعث سریعتر شدن ترمیم پوست پس از عمل سائیدن پوست می گردد.

پس از عمل با پانسمان مخصوص روی پوست پوشانده شده و بعد از ۲ تا ۴ روز، پانسمان برداشته می شود و پس از دو هفته بیمار می تواند با

استفاده از وسایل ضد آفتاب به سرکار خود برود. البته تا مدت ۶ ماه بیمار نپایستی و معرض مستقیم نور آفتاب قرار بگیرد. بیماران که سابقه عفونت تب خال و یا سابقه عدم ترمیم زخم دارند و همچنین کسانی که قرص اکوتان مصرف می کنند، بایستی قبل از عمل به پزشک اطلاع دهند. بعضی مواقع جوشگاههای عمیق پوست صورت را با عمل جراحی برداشته و محل را بخیه می زنیم، در برخی بیماران لازم است اسکارهای عمیق توسط تزریق کلاژن پر شده و یا در بعضی موارد پیوند پوست از پشت گوش به ناحیه فرو رفته پوست انجام می شود. انواع مختلف پیلینگ، به تنهایی یا همراه سائیدن پوست برای بهبودی جوشگاههای سطحی و التهابی پوست انجام می شود که این عمل اگر همراه با مصرف طولانی مدت اسیدهای رتینوئیک و ترکیبات آلفاهیدروکسی اسید باشد، بخصوص در افراد با پوست سفید و روشن نتایج خوبی دارد. امروزه از لیزر دی اکسید کربن، در درمان اسکارهای پوستی نیز استفاده شده است که نتایج خوب بوده و با عمل سائیدن پوست قابل مقایسه است و عوارض نیز محدود گزارش شده است. درمان تیرگی پس از التهاب ناشی از جوشهای دستکاری شده، مشکل و طولانی است و برای حصول نتایج مورد قبول، ۶-۱۲ ماه وقت لازم است. استفاده روزانه از ضد آفتابهای با طیف وسیع بخش مهم درمان است. انواع متفاوتی از کرمهای موضعی در درمان تیرگی پس از التهاب استفاده می شود که شامل کرمهای هیدروکینون، ترتینوئین، اسید گلالیک و آزالانیک اسید است. استفاده از پیلینگهای شیمیایی در بدست آمدن نتایج عالی، موثر است. سایر درمانها شامل استفاده از تری کلرواستیک اسید، کرایوتراپی سطحی با نیتروژن مایع می باشد که البته در افراد با پوست تیره به دلیل احتمال ایجاد اسکار بهتر است انجام نشود. استفاده از کرمهای پوشاننده برای مناطق درگیر نیز می تواند از لحاظ ظاهری برای فرد موثر باشد. رتین آلوئید و یا اسید گلیکولیک می تواند در درمان تیرگی پس از التهاب در مورد جوش صورت استفاده شود

منبع : مرکز پیوند موی جردن

<http://vista.ir/?view=article&id=297299>

 **vista.ir**
Online Classified Service

درمان جای جوش در جوانان

بهبود سطح زندگی و رفاه اجتماعی، و درخواست بیشتر مردم برای ترمیم، بازسازی و جوان تر شدن پوست و از طرف دیگر پیشرفت روزافزون علم پزشکی، سبب به کاربردن روش های جدید جراحی پوست و ترمیمی گشته است.

یکی از مشکلاتی که در سنین بحران ساز، یعنی سنین ازدواج مورد توجه جدی قرار می گیرد، ظاهر ناخوشایند آثار زخم های صورت است که عمدتاً توسط جوش های چرکی و عمیق صورت و همچنین در اثر عوامل دیگر مانند آبله مرغان و جراحات پوستی ناشی از ضربه و تصادفات یا بیماری های دیگر



به وجود می آید.

عارضه ی عمده این گونه موارد، جنبه های اجتماعی – روانی آن است که در بعضی از افراد جوان می تواند مخرب باشد. این مساله در بدترین زمان ممکن از زندگی، که ظواهر شخصی و خودآگاهی در این مورد در اوج است، اتفاق می افتد.

اگرچه جوشگاه های (جای جوش) پوستی از نظر دیگران می تواند خیلی خفیف و نامشخص باشد، ولی با این حال برای خود فرد، بسیار قابل توجه و باعث خجالت، ناراحتی و عصبی شدن می شود و حتی ممکن است باعث محروم شدن از وجهه ی اجتماعی توسط خود بیمار نیز بشود. این گونه افراد را نمی توان با این توصیه که بیماری اشان کم اهمیت است، راضی کرد و اغلب بایستی به تقاضای آنها برای درمان پاسخ گفت. از آنجا که پیشگیری از ایجاد اسکار (SCAR) یا جوشگاه (جای جوش) بسیار ساده تر از درمان آن است، لذا در اکثر موارد تاکید بر درمان طبی زودرس و فوری و طولانی تا پایان بیماری می باشد.

در جوش غرور جوانی اسکارها می توانند از سوراخ های کوچک که ممکن است با سوراخ های گشاد شده ی غدد چربی پوست اشتباه شوند، تا ضایعات آبله ای شکل بزرگ و عمیق، دیده شوند. این جوشگاه ها یا اسکارها می توانند صورت، پشت، سینه و حتی بازو را گرفتار کنند و می توانند فرورفته یا برآمده باشند.

در مورد انتخاب بهترین روش درمان یا مراحل درمان، در بین پزشکان اختلاف نظر وجود دارد. روش های مختلف درمان اسکار، آکنه و جوشگاه های صورت عبارتند از: عمل تراشیدن پوست، استفاده از لیزر دی اکسید کربن، عمل جراحی برداشتن اسکار، برآمده کردن پوست و گرافت پوستی، تزریق مواد پرکننده ی اسکار و پیلینگ یا لایه برداری پوست. هر یک از این روش های درمان را می توان بر اساس شدت و گستردگی ناهنجاری پوست در فرد مبتلا و وضعیت اجتماعی و اقتصادی وی انتخاب کرد و برای درمان اقدام نمود.

• روش ساییدن پوست یا "درم ابریژن"

یکی از روش های متداول و مؤثر در برطرف کردن زخم های صورت ناشی از جوش غرور، آبله مرغان، اسکار جراحات پوستی، مواردی مثل خالکوبی، لکه های مربوط به سن و آفتاب، و چین و چروک، ساییدن پوست یا به اصطلاح علمی "درم ابریژن" (DERMABRASION) است. این روش اولین بار توسط دانشمند آلمانی آقای کرومه در سال ۱۹۰۵ میلادی شروع شد و در سال ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ توسط آقایان کورتین و بروک روش فعلی، که استفاده از دستگاه موتور سمباده دار با حرکت دوار می باشد، توضیح داده شد.

این روش یک دهه بعد، محبوبیت خاصی در بین مردم پیدا کرد و در این مدت کامل تر شد. در این روش به وسیله عمل تراشیدن پوست، لایه سطحی پوست ساییده می شود، در نتیجه لایه زیرین پوست که ظاهر صاف تر و شفاف تری دارد، جایگزین آن می شود. همچنین لایه ی زاینده پوست تا مدت شش ماه بعد فعال تر می شود و سرعت رسیدن سلول های عمقی پوست به سطح پوست بیشتر می گردد. کلاژن سازی در ناحیه دوم فعال تر شده و استحکام درم بیشتر می گردد.

کلیه این اتفاقات باعث کم کردن عمق اسکارها و فرورفتگی های پوست یا از بین رفتن آنها می شود. استفاده از کرم های مخصوص که قبل از عمل باعث تحریک پوست و لایه برداری می شود، چند هفته قبل از عمل ضروری بوده و باعث سریع تر شدن ترمیم پوست، پس از عمل ساییدن پوست می گردد.

قبل از عمل تراش پوست، داروهای آرام بخش و بی حس کننده ی موضعی توسط پزشک تزریق می گردد و این عمل، می تواند در بیمارستان، مراکز جراحی سرپایی یا حتی در مطب انجام پذیرد.

جراح به وسیله یک دستگاه گردان با سرعت بالا که در سر آن سمباده یا برس مخصوص وجود دارد، با برداشتن لایه های فوقانی پوست موجب مسطح شدن پوست می شود.

پس از عمل با پانسمان مخصوص روی پوست پوشانده شده و بعد از ۲ تا ۴ روز، پانسمان برداشته می شود و پس از دو هفته، بیمار می تواند با استفاده از وسایل ضد آفتاب به سرکار خود برود.

البته تا مدت شش ماه بیمار نایستی در معرض مستقیم نور آفتاب قرار گیرد. بیمارانی که سابقه عفونت تب خال یا سابقه عدم ترمیم زخم دارند و همچنین کسانی که قرص های اکوتان مصرف می نمایند، بایستی قبل از عمل به پزشک اطلاع دهند.

شایع ترین موارد استفاده از ساییدن پوست، به ترتیب برای درمان جوشگاه ناشی از آکنه، برطرف کردن لکه های پیری پوست، اسکار (جای زخم) ناشی از عمل جراحی یا ضربه، برطرف کردن چروک پوست و برداشتن خالکوبی می باشد.

ساییدن پوست روی اسکار ناشی از ضربه یا جراحی پوست، تقریباً شش هفته پس از ایجاد آسیب، نتیجه کامل و عالی دارد. در برداشتن خالکوبی پوست توسط ساییدن پوست، نباید انتظار داشت که با یک بار، نتیجه کامل و عالی بدست آید و ممکن است ۲ یا ۳ بار این

عمل تکرار شود.

در مورد اسکار ناشی از آبله مرغان نیز عمل تراشیدن پوست شش هفته بعد از بهبود پاسخ می دهد.

عمل ساییدن پوست یک روش مناسب برای صاف کردن ناهمواری های پوستی به جا مانده از آکنه، اسکار عمل جراحی، ضربه یا تصادفات و برطرف کردن لکه های پیری پوست، خالکوبی و چروک صورت است.

بعضی مواقع مجبور می شویم جوشگاه های بسیار عمیق پوست صورت را با عمل جراحی برداشته و محل را بخیه بزنیم. در برخی بیماران لازم است اسکارهای عمیق توسط تزریق کلاژن پُر شود یا در بعضی موارد پیوند پوست از پشت گوش به ناحیه فرو رفته ی پوست انجام گیرد. انواع مختلف لایه برداری یا پیلینگ های مکرر پوست، به تنهایی یا همراه با عمل ساییدن پوست برای بهبودی جوشگاه های سطحی و التهابی پوست انجام می شود که این عمل اگر همراه با مصرف طولانی مدت اسیدهای رتینوئیک و ترکیبات آلفاهیدروکسی اسید باشد، بخصوص در افرادی با پوست سفید و روشن نتایج خوبی دارد.

امروزه از لیزر دی اکسید کربن، در درمان اسکارهای پوستی نیز استفاده می شود که نتایجی خوب داشته و با عمل ساییدن پوست قابل مقایسه است و عوارض آن نیز، محدود گزارش شده است.

<http://vista.ir/?view=article&id=282602>



دست شما درد نکند، خانم!

شستن ظرفها، لباسهایی که رنگ می دهند و نمی توان آنها را با ماشین لباسشویی شست، تمیزکردن و برق انداختن کفپوشها، بلندکردن سبد سنگین خرید و آوردن آن از بازار تا طبقه چندم آپارتمان... اینها و کارهایی مانند این، کارهایی است که شما هر روز در منزلتان انجام می دهید. انجام همه این کارها وقتی دشوارتر است که حساسی در انجام کارهای منزلتان دست تنها باشید و بدتر از آن، از <دردهای آرتریتی> دستانتان نیز کلافه شده باشید.

رسیدگی به کارهای منزل برای بانوانی که به این دردهای مفصلی مبتلا هستند، بسیار دشوار است. اگر شما هم با این مشکل روبرو هستید، حتما می دانید که جاروکشیدن، جابه جا کردن بارهای سنگین یا تمیز کردن منزل، درد و تورم مفاصل را بدتر می کند. اگر شما نسبت به این دردها بی تفاوت باشید، ممکن است روزی به جایی برسید که حتی برای انجام کارهای



شخصیتان نیز به کمک دیگران نیازمند شوید. اما زیاد نگران نشوید، شما می توانید از همین لحظه آستینهایتان را بالا بزنید و به نفع خودتان وارد عمل شوید. اگر شما تلاش کنید کارهای منزل را با روشهای خاصی انجام دهید، می توانید درد و تورم مفاصل دستانتان را کاهش دهید.

• شستشو دهنده ها

برای این که درد دستهایتان شما را کمتر کلافه کند، تلاش کنید محصولات بهداشتی برای منزل تهیه کنید که تمیزکاری با آنها راحت تر انجام می گیرد. این روزها، پودرها، محصولات سفیدکننده، براق کننده و... مختلفی در بازار وجود دارند که کارکردن با آنها نیاز به تقلای کمتری دارد.

هنگامی که با این محصولات کار می‌کنید به مفاصل و عضلات دست‌ها و انگشتان فشار کمتری وارد می‌شود بنابراین کمتر دچار درد، تورم و کوفتگی دست‌ها و انگشتان خواهید شد.

• بارهای سنگین ممنوع

آرتريت مفاصل انگشتان دست یکی از مشکلات خانم‌های خانه‌دار در سراسر دنیا است بنابراین شما در این درد، تنها نیستید. در این بیماری، مفاصل دست شما متورم و ملتهب هستند بنابراین برای اینکه به روند بهبود آنها کمک کنید، باید تلاش کنید که استرس و فشار اضافی را از روی عضلات، اسکلت و مفاصل دستانتان کاهش دهید. بسیاری از بانوان عادت دارند سبد بزرگ خرید را که اغلب بسیار هم سنگین است، در مسافت زیادی با دستانتان حمل کنند یا اثاثیه منزل را جابه‌جا کنند. این کارها برای شما که مبتلا به دردهای آرتريتی هستید، خطرناک است و فقط دردهای شما را دامن خواهد زد. می‌توانید برای جابه‌جایی خرید روزانه، از چرخ خرید استفاده کنید و از محل بازار تا منزل در فواصل زمانی کم، استراحت کنید و به دستانتان استراحت دهید. برای جابه‌جا کردن اثاثیه منزل نیز از سایر افراد خانواده کمک بگیرید. وارد کردن نیروهای سنگین بر عضلات و مفاصل دستتان، فقط درد و التهاب شما را افزایش خواهد داد.

• ورزش‌هایی برای انگشتان

اگر شما از آن دسته از بانوانی هستید که از دردهای آرتريتی دست‌هایتان رنج می‌برید، چاره این درد آن است که همواره انگشتانتان را ورزش دهید و حرکات نرمشی دست‌ها و انگشتان را در لابه‌لای انجام کارهای منزل انجام دهید. این ورزش‌ها به شما کمک می‌کند که درد دست‌ها و انگشتانتان کاهش پیدا کند و کوفتگی عضلانی شما از بین برود. شما می‌توانید این حرکات ورزشی را فقط يك بار در روز انجام دهید و یا می‌توانید حتی آنها را چند بار در طول روز انجام دهید. يك راه‌کار بهتر آن است که هنگامی که به حمام می‌روید، دستانتان را به آرامی درون آب ولرم ورزش دهید. حرارت آب شیر یا وان حمام باعث می‌شود که شما بتوانید خیلی راحت‌تر مفاصلتان را حرکت دهید. در این میان يك نکته را فراموش نکنید، انجام این حرکات نرمشی انگشتان باید به گونه‌ای باشد که احساس درد نکنید. در صورتی که احساس کردید، مفاصلتان حساس شده، آسیب دیده یا متورم شده‌اند، ورزش‌های انگشتی را کنار بگذارید. چند نرمش زیر را محققان و پزشکان <مایوکلینیک> به بانوان خانه‌داری که از دردهای مفاصل دست رنج می‌برند، توصیه کرده‌اند:

۱) انگشتان را خم کنید:

کف دستتان را به صورت آزاد نگه دارید، انگشتانتان را مستقیم و کشیده باشند و با يك دیگر در تماس باشند. درست مانند حالتی که می‌خواهید در دادگاه قسم بخورید. حالا، بند انتهایی و میانی انگشتان را به آرامی خم کنید. انگشت خود شست خود را مستقیم نگه دارید. حالا به آرامی و با دقت و ظرافت انگشتانتان را به حالت اول برگردانید. همین حرکت را برای انگشتان دست دیگران نیز تکرار کنید. شما باید چند بار این حرکت را برای هر دستتان تکرار کنید.

۲) مشت‌هایتان را گره کنید:

قدم اول در این حرکت آن است که انگشتان دستتان را مستقیم و کشیده نگه دارید. سپس انگشتان خود را از هم باز کنید طوری که انگشتان با یکدیگر تماسی نداشته باشند. حالا به آرامی انگشتانتان را مشت کنید و انگشت شستتان را طوری روی انگشتان دیگر جمع کنید، مثل اینکه این انگشتان را بغل کرده است. فراموش نکنید شما اصلاً نباید انگشتانتان را محکم مشت کنید و آنها را محکم به يك دیگر فشار دهید. به آرامی مشت خود را بکشاید و دوباره همین حرکت را تکرار کنید. همین حرکات را برای دست دیگران نیز تکرار کنید.

۳) انگشتانتان را از هم باز کنید:

همان‌طور که انگشتان دستتان کشیده قرار گرفته است، تا جایی که می‌توانید آنها را از یکدیگر دور کنید. به آرامی به انگشتانتان استراحت دهید و آنها را از حالت انقباض خارج کنید و انگشتانتان را به آرامی به هم نزدیک کنید و بچسبانید. هر حرکت را چند مرتبه برای هر دستتان تکرار کنید و همین حرکت را برای دست دیگران تکرار کنید.

۴) نوک انگشتانتان را لمس کنید:

برای انجام این حرکت، انگشتان دست و شست خود را کشیده نگه دارید. انگشت شستتان را روی کف دستتان خم کنید. تلاش کنید نوک انگشت شستتان را به پوست کف دستتان در زیر انگشت کوچکتان برسانید. اگر برای شما رساندن نوک انگشتان شست به کف دستتان دشوار است، فقط تا جایی که برایتان امکان دارد این انگشت را بکشید. برای شما لازم نیست نوک این انگشت کف دست را لمس کند. سپس

انگشت شست خود را به موقعیت اولیه‌اش برگردانید. همین حرکت را برای دست دیگران انجام دهید و برای هرکدام از دستانتان چند بار این نرمش را تکرار کنید.

(۵) حرف انگلیسی <O> را بسازید (دایره‌ای انگشتی):

برای انجام این حرکت باید حرف انگلیسی <O> را با دستان و انگشتانتان تقلید کنید. تقلید این حرف انگلیسی <O> برای هر يك از انگشتانتان یکی‌یکی تکرار می‌شود. انگشت اشاره‌تان را به آرامی خم کنید تا با نوک آن، انگشت شست‌تان را لمس کنید. به آرامی این انگشت را به حالت اولیه‌اش برگردانید. این بار همین حرکت را با انگشت میانی خود انجام دهید. سپس نوبت انگشت انگشت و انگشت کوچک‌تان می‌رسد که شکل حرف انگلیسی <O> را بسازید. همین حرکات را برای انگشتان دست دیگران نیز تکرار کنید.

(۶) انگشتانی که پاورچین راه می‌روند:

کف دست‌تان را روی يك سطح صاف مثل سطح يك ميز قرار دهید. کف دست‌تان باید سطح ميز را لمس کند و انگشتانتان کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند. هر بار یکی از انگشتانتان را به آرامی به سمت انگشت شست خود بکشید. اولین انگشت، انگشت اشاره است. سپس انگشت میانی خود را به آرامی به سمت انگشت شست‌تان بکشید. بعد هم نوبت به انگشت انگشت و انگشت کوچک خواهد رسید. فراموش نکنید برای این‌که این حرکت بهترین اثر درمانی را روی مفاصل انگشتانتان داشته باشد، اصلاً کف دست، مچ و انگشت شست‌تان را حرکت ندهید. این اجزا باید در هنگام حرکت انگشتان دیگر ثابت باشند. همین حرکات را برای انگشتان دست دیگران نیز تکرار کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264048>



دلایل تغییر رنگ پوست

تغییرات رنگ پوست باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی در افراد می‌شود، به خصوص در کسانی که به دلیل نوع شغل خود، تماس چهره به چهره و مستمر با دیگران دارند که می‌تواند موجب افسردگی یا تاثیر گذاری بر فعالیت فرد شود. از این رو شناخت علل این اختلالات رنگدانه ای و درمان صحیح آنها بسیار مهم است و گاه درمان های ناصحیح می‌تواند مشکل بیمار را زیاده‌تر کند.

درمان بیمار بایستی با توجه به علت بیماری، شدت بیماری، شغل، شرایط اجتماعی و محیطی بیمار انجام شود.

از طرف دیگر بایستی بیمار اطلاعات صحیحی از بیماری خود، روش درمان، طول مدت درمان و مراقبت های بعدی داشته باشد.

• تغییرات رنگ پوست



• تغییرات رنگ پوست به دو صورت است :

- پررنگی یا لک تیره ی صورت

- کم رنگی یا سفید شدن صورت

در لک های تیره ی پوست افزایش در پیگمان ملانین با افزایش سلول های رنگدانه ساز دیده می شود .

عوامل مختلفی می توانند روی میزان و کیفیت رنگدانه ها و سلول های رنگدانه ساز تاثیر گذاشته و باعث تغییر رنگ پوست و ایجاد لک های تیره ی صورت شوند که عبارتند از : بیماری ها و اختلالات ارثی و ژنتیکی، بیماری های سوخت و ساز سلولی، بیماری های هورمونی، بیماری های التهابی، عفونت های موضعی پوست، عوامل شیمیایی، داروها، علل تغذیه ای شامل کمبود ویتامین ها و سوء تغذیه و بالاخره بدخیمی های پوستی.

• رنگ طبیعی پوست

رنگ طبیعی پوست به سه عامل هموگلوبین ،کاروتنوئید و پیگمان ملانین بستگی دارد.

ملانین (MELANIN) ماده ای است که توسط سلول هایی به نام ملانوسیت (MELANOCYTES) در پوست تولید می شود (تصویر بالا). عامل اصلی تعیین کننده ی رنگ پوست ملانین است و اختلافات نژادی و جغرافیایی در رنگ پوست، مربوط به این رنگدانه است. سیاه پوستان دارای ملانین بیشتری نسبت به سفید پوستان هستند.

همچنین ملانین به عنوان یک ضد آفتاب در بدن عمل کرده و در برابر اشعه ی ماورای بنفش خورشید از پوست حفاظت می کند. مناطقی که تابش نور خورشید شدیدتر است، ملانوسیت ها، ملانین بیشتری تولید می کنند تا از آسیب های پوستی ناشی از آفتاب جلوگیری کند.

لک های تیره ی پوست، در اثر تجمع و ته نشین شدن مقدار زیادی ملانین در قسمتی از پوست به وجود می آیند.

• تغییرات رنگ پوست در افراد به دو صورت است:

(۱) رنگ پوست ذاتی که عبارتست از میزانی از پیگمانتاسیون ملانین که به صورت ژنتیکی تعیین شده و در غیاب هرگونه تماس با نور خورشید یا تاثیرات دیگر وجود دارد.

(۲) رنگ پوست اکتسابی که به علت تماس با نور آفتاب یا هورمونال (همانند حاملگی) به وجود می آید. در بعضی بیماری ها نیز مثل ملاسما (لک صورت) و آدیسون در اثر هر دو عامل، یعنی تداخل بین عوامل هورمونال و نور آفتاب به وجود می آید. سلول های حاوی رنگدانه های پوست در نقاط مختلف بدن تراکم متفاوتی دارند، ولی بیشتر در صورت و ناحیه ی ژنیتال (قسمت تناسلی) دیده شده و تعداد آنها در نقاط در معرض نور دو برابر نقاط پوشیده شده است.

عمل اصلی ملانین در انسان حفاظت از لایه های تحتانی پوست علیه نور خورشید و جذب سلول های تخریب شده است.

از طرف دیگر پیرنگی یا سیاه بودن پوست ممکن است در مواردی مفید نباشد. مثلا سیاه پوستان ۳۰ درصد بیشتر از سفید پوستان، گرما از آفتاب دریافت کرده و این گرما با تعریق بیشتر خنثی می شود، در حالی که در آب و هوای سرد ،پوست های روشن گرمای کمتری از طریق تابش از دست می دهند.

عیب دیگر پیگمانتاسیون یا پُر رنگی پوست ممانعت از ساخت ویتامین D در بدن است. به طوری که در نواحی فقیرنشین، اطفال سیاه پوست بیشتر از سفید ها مستعد به راشی تیسم یا کمبود ویتامین D هستند، البته با توجه به این واقعیت که در سیاه پوستان مقاومت بیشتری نسبت به مالاریا، بیماری های پارازیتی و بیماری های عفونی، علی رغم اشعه ی آفتاب شدید و سوء تغذیه وجود دارد، به نظر می رسد تیرگی پوست یک پدیده ی ثانوی در ازدیاد ذاتی ایمنی طبیعی در آنهاست .

فاکتورهای ژنتیکی، نقش اولیه و اصلی را در تعیین درجه ی رنگ طبیعی پوست و پاسخ به اشعه ی آفتاب بازی می کنند. اختلافات نژادی بیشتر در شکل رنگدانه ای پوست است .

• در موقع تماس با نور آفتاب دو نوع تیرگی پوست در انسان اتفاق می افتد:

(۱) تیرگی فوری پوست که بیشتر در افراد سبزه بوجود می آید و موقتی است و همان گونه که به سرعت ایجاد می شود، به زودی هم ناپدید می شود.

(۲) افزایش تدریجی تیرگی پوست متعاقب قرمزی آن که ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از تماس با نور آفتاب وجود می آید.

▪ بسته به واکنش پوست در برابر نور آفتاب، ۶ نوع پوست وجود دارد:

- پوست نوع یک و دو؛ که مربوط به نژاد اروپایی است. این افراد پوست بسیار روشن و چشم های آبی دارند و در مقابل آفتاب به هیچ وجه برنزه نمی شوند و سوختگی پوست آنها سریع است.
- پوست نوع سوم و چهارم؛ که در افراد سبزه و آسیایی وجود دارد. این افراد در مقابل آفتاب برنزه می شوند و سوختگی پوست در آنها کم یا متوسط است.
- پوست نوع پنجم و ششم؛ که به طور عمیق پیگمانته (تیره) است و در افراد سیاه پوست وجود دارد. معمولا این گروه در مقابل آفتاب مقاوم هستند .

<http://vista.ir/?view=article&id=283313>



دو کلمه حرف حساب درباره مد خطرناک برنزه کردن

• جوانانی به رنگ کاکائو

گلرخ ثریا روزگاری نه چندان دور پوستی لطیف و سفید به عنوان معیار زیبایی در جوامع مطرح بود، ولی امروزه پوستی تیره و سبزه و به اصطلاح برنزه، هواداران زیادی در میان جوانان دارد.

چند سالی است که کرمها و محصولات برنزه کننده و اتاق های نور ماوراء بنفش در آگهی های تبلیغاتی و این جا و آن جا باب شده اند و جوانان که به اقتضای سن در جستجوی زیبایی و تنوعند، این روش ها و محصولات جدید را آزمایش می کنند.

• برنزه شدن در تاریکی

برنزه شدن بدون نور آفتاب یا برنزه شدن خود به خودی یا برنزه شدن بدون اشعه ماوراء بنفش روشی است که این روزها طرفداران زیادی در میان جوانان پیدا کرده است. در این روش جدید با استفاده از مواد شیمیایی خاصی، پوست برنزه خواهد شد و دیگر نیاز به ساعت های طولانی در مقابل

نور خورشید قرار گرفتن و خطرات و آفتاب سوختگی پوست را به جان خریدن، نیست و در زمان کوتاهی رنگ پوست به رنگ دلخواه تبدیل خواهد شد.

در فرنگ این روش مدرن اسامی طنز آمیزی مانند <در قوطی کنسرو شدن> و یا <برنزه شدن مصنوعی> را به خود گرفته است. از زمانی که رابطه بین سرطان پوست و نور آفتاب ثابت شد، تلاش های بسیاری برای طراحی و ساخت دستگاه های جدیدی که بدون نیاز به نور آفتاب، پوست را برنزه کنند، انجام گرفت که سرانجام به ساخت اتاقک های کوچکی که دارای چراغ های نور ماوراء بنفش هستند (سولاریوم) و ابداع روش های برنزه شدن با مواد شیمیایی، انجامید.

• برنزه شدن به کمک شیمی

بر اساس نظریه انجمن متخصصان پوست امریکا، موثرترین محصولات موجود در بازار، محصولاتی هستند که حاوی دی هیدروکسی استون به عنوان جزء فعال ترکیب باشند. تغییر رنگ شیمیایی پوست و برنزه شدن پوست با استفاده از کرمها و لوسیون های برنزه کننده، به معنای رنگ کردن



پوست با مواد رنگی نیست، بلکه در این روش يك واکنش شیمیایی بین جزء فعال این محصولات با اسیدهای آمینه لایه شاخی و مرده سطحی پوست انجام می‌گیرد.

در روش‌های قدیمی برنزه شدن پوست و قرار گرفتن در برابر نور خورشید، باعث تولید مقدار زیادی ماده رنگی (رنگدانه) قهوه‌ای- سیاه ملانین از ملانوسیت‌های پوست به وسیله تحريك این سلول‌ها با اشعه ماوراء بنفش موجود در نورآفتاب می‌شد و افزایش این مواد رنگی در پوست، رنگ پوست را تیره و به اصطلاح برنزه می‌کرد، اما در روش جدید، این فرآیند رخ نمی‌دهد و صرفاً يك ماده شیمیایی با پوست ترکیب می‌شود.

این واکنش، غیرسمی و غیرسرطان‌زاست و اثرات مخربی که اشعه ماوراء بنفش بر روی پوست دارد را نخواهد داشت. البته رنگ برنزه حاصل از این محصولات موقتی است و به تدریج در طول ۳ تا ۱۰ روز از بین خواهد رفت.

بعضی از محصولات برنزه کننده جدید علاوه بر داشتن دی‌هیدروکسی‌استون حاوی ترکیب دیگری به نام اریترولوز هستند که اثر مشابهی بر پوست دارد، ولی آرام‌تر رنگ پوست را برنزه می‌کند. استفاده از هر دو این ترکیبات در يك محصول، موجب تداوم رنگ به مدت طولانی‌تری بر روی پوست خواهد شد.

هر دو این ترکیبات ممکن است باعث التهاب پوست شوند و یا ممکن است شما به آنها حساسیت داشته باشید، بنابراین ۲۴ ساعت قبل از استفاده از آنها، مقدار کمی از این محصولات برنزه کننده را بر روی بخش کوچکی از پوست بازوی‌تان امتحان کنید و اگر در طول این ۲۴ ساعت دچار هیچ‌گونه خارش، قرمزی و حساسیت در آن محل نشدید، از این محصولات برای تمام بدن خود استفاده کنید. این محصولات برنزه کننده به صورت‌های مختلف ژل، لوسیون، اسپری و موس، در بازار وجود دارد که یکی از مشتریان پروپاقرص آن خانم‌های جوان هستند. در کشورهای غربی مجوز استفاده از این محصولات برای مشتریان به سالن‌های آرایش و باشگاه‌های ورزشی داده شده است.

در این مراکز اتاقک‌های خاصی وجود دارد که با تفنگ‌های اسپری کننده ویژه‌ای به نام HVL و LVL محصولات برنزه کننده بر روی پوست بدن پاشیده می‌شود.

دی‌هیدروکسی‌استون برای استفاده‌های زیبایی به تایید سازمان غذا و داروی آمریکا، وزارت بهداشت و درمان کانادا و اکثر کشورهای عضو اتحادیه اروپا هم رسیده است.

یکی از کاربردهای درمانی و دارویی دی‌هیدروکسی‌استون برای درمان بیماری پوستی لك و پیس (ویتیلیگو) است.

در این بیماری بخش‌هایی از پوست رنگ خود را از دست داده و سفید می‌شود. بنابراین می‌توان از دی‌هیدروکسی‌استون برای رنگ بخشیدن به پوست در این نواحی استفاده کرد.

• محصولات دیگر

گرچه ژل، لوسیون و اسپری‌های برنزه کننده حاوی دی‌هیدروکسی‌استون پرفروش‌ترین محصولات از این دست در بازار است، اما محصولات دیگری نیز وجود دارند.

محصولاتی به نام تسريع کننده‌های برنزه شدن لوسیون یا قرص‌های حاوی اسیدآمینه تیروزین هستند که باعث افزایش تشکیل ملانین در پوست شده و پوست را سریع برنزه می‌کنند، ولی این محصولات هنوز به تایید علمی و بهداشتی نرسیده‌اند.

قرص‌های برنزه کننده دیگری که حاوی کانتاگران‌تین که جزء رنگ‌های خوراکی و برای رنگ کردن مواد غذایی استفاده می‌شود نیز در بازار بسیاری از کشورها وجود دارند.

اگر این محصولات بر روی پوست قرار گیرند، با لایه چربی زیر پوست ترکیب شده و رنگ پوست را متمایل به قهوه‌ای- نارنجی می‌کنند. این قرص‌های برنزه کننده اثرات جانبی زیادی نیز مانند هپاتیت و مشکلات بینایی دارند که در عارضه دوم يك لایه زرد رنگ از مواد رنگی در شبکیه چشم جایگزین می‌شوند.

<ملانوتان> هم يك هورمون تحريك‌کننده ملانوسیت‌است که باعث افزایش پیگمان‌های رنگی پوست می‌شود و راه جدیدی برای برنزه کردن پوست در آینده خواهد بود. گرچه تحقیقات بر روی این ماده ادامه دارد اما این دارو هنوز مجوز استفاده بر روی انسان را نگرفته است، چون برای تولید رنگ برنزه در پوست، نیاز به تابش اندکی اشعه ماوراء بنفش دارد.

برونزر نیز يك برنزه‌کننده مصنوعی است که به شکل پودر، اسپری، ژل و لوسیون در بازار موجود است. این محصول مانند مواد آرایشی روی پوست مالیده می‌شود و به راحتی با آب و صابون و حمام رفتن از سطح پوست پاک می‌شود.

• و اما سولاریوم

سولاریوم يك دستگاه جدید برای برنزه کردن پوست است که شامل تختی است که در دیواره های آن لامپ های اشعه فرابنفش تعبیه شده است. وقتی بدن درون این وسیله قرار می گیرد، درب این دستگاه که حاوی لامپ های مشابهی است بسته شده و بدن درون جعبه ای که حاوی نور فرابنفش است، قرار می گیرد.

در این دستگاه ها معمولا از اشعه ماوراء بنفش نوع A استفاده می شود. گرچه به تازگی از نوع B اشعه ماوراء بنفش نیز در این دستگاه ها استفاده شده است.

قرارگرفتن در این دستگاه اثراتی مانند قرارگرفتن در نور آفتاب دارد و با همان مکانیسم پوست را برنزه می کند. ولی به دلیل اثرات مضر اشعه X بر سلامت انسان، سازمان بهداشت جهانی استفاده از این دستگاه را منع کرده است.

نتایج يك مطالعه جدید که در سال ۲۰۰۴ منتشر شد، نشان داد که این دستگاه باعث اعتیاد فرد می شود، چون با تابش اشعه ماوراء بنفش بر سطح پوست در فرآیند تولید ویتامین D، هورمون آندرفین نیز به میزان بیشتری تولید شده و فرد استفاده کننده دچار سرخوشی می شود.

اشعه ماوراء بنفش باعث تغییر ساختمان دی.ان.ای و همچنین سرطان های خطرناک پوست مانند ملانوما می شود.

همچنین این اشعه پیری زودرس پوست و چین و چروک پوست را به ارمغان می آورد و همچنین اثرات مخربی بر سیستم ایمنی بدن خواهد داشت. براساس اینکه شما چند بار از این دستگاه استفاده کرده اید، شدت اشعه ماوراء بنفش این دستگاه چقدر است و نوع اشعه آن چیست و همچنین استعداد ژنتیکی و وراثتی شما در آسیب پذیری از این اشعه، ماوراء بنفش اثرات را در درجات متفاوت به جا خواهد گذاشت.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230392>



ده توصیه مهم برای پوست

همه ما بطریقه های رنگارنگ محصولات بهداشتی و آرایشی انتظار معجزه داریم و تبلیغات متعدد نیز ما را به سوی این باور سوق می دهند که با استفاده از این محصولات، پوستی صاف و محکم، بدون جوش و به نرمی حریر داشته باشیم.

اما این وسواس برای بینقص بودن به حدی نامعقول رسیده است. چین و چروکها بالاخره می آیند و به چهره شخصیت و عمق می دهند. تغییرات دیگر هم به دنبال آن از راه می رسند، طرح صورت مشخصتر شده و استخوانها در طول زمان زاویه دارتر میشوند. چهره زخمی میشود، کک و مک در می آورد و خلاصه از گذشت زمان تاثیر میگیرد.

آیا این آثار فاجعه هستند؟ یا تنها نقشی از زندگی به شمار



میروند؟ محصولات خاصی برای پوشاندن تمام اینها وجود دارند، اما با به سن گذاشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن

آن به چشم همه زیباتر خواهیم بود.

تعداد بسیاری از محصولات ماکرا را بیش از حد پیچیده کرده اند و علاوه بر گران بودن، وقت گیر هم هستند. شما میتوانید از روشهایی بسیار ساده تر و به همان اندازه موثر استفاده کنید. از افراط بپرهیزید، اگر پوستی خشک دارید آنرا بیش از حد مرطوب نکنید و اگر پوستتان چرب است، تمام چربی آن را نگیرید. در اینجا به ده توصیه برای داشتن پوستی سالم و زیبا اشاره میکنیم

(۱) پوست را در برابر خورشید محافظت کنید. از کرمهای ضد آفتاب استفاده کرده و از تابش مستقیم آفتاب در ساعات ۱۰ تا ۲ بپرهیزید

(۲) سیگار نکشید. پوست اندامی بزرگ است و به مقدار زیادی خون نیاز دارد. سیگار به شدت به این جریان خون آسیب میرساند. به همین دلیل پوست افراد سیگاری کدر و خاکستری است. زیرا خونی که باید اکسیژن را به پوست برساند سرشار از سموم و مواد اکسید کننده است

(۳) استراحت و تغذیه کافی و صحیح داشته باشید

(۴) تا حد امکان در شرایط تنش زا-چه احساسی و چه محیطی- قرار نگیرید. ممکن است مشکل به نظر برسد اما کافی است صفحه حوادث روزنامه را مطالعه نکنید

(۵) دو مرتبه در روز صورت خود را بشوید و سپس از یک محصول مناسب استفاده کنید. عده ای به تصور تمیزی چهره، صبح صورت خود را نمیشویند و این بسیار عجیب است. پوست صورت در طول شب پر از گرد و غبار رختخواب و سلولهای مرده میشود. حتما صبح صورت خود را با آب و صابون بشوید

(۶) گاهی بخشهایی از پوست فراموش میشوند. آرنج، پاشنه پا، گردن و سینه نیز به کرم مرطوب کننده نیاز دارند. اگر در تابستان صندل میپوشید، روی پا را هم کرم ضد آفتاب بزنید

(۷) تا حد امکان از دستکاری پوست صورت خودداری کنید و دستهای خود را بیشتر بشوید. گاهی نمیتوان از خراشاندن، فشردن و کندن دانه های پوست خودداری کرد. اما هرچه بیشتر به پوست خود آسیب برسانید، آثار باقی مانده روی صورت بیشتر و عمیق تر میشوند

(۸) لوازم آرایش خود را تمیز نگه دارید. اسفنجها و برسهای پودر و سایه چشم را در داخل قوطی دربسته و تمیز نگه دارید. درب لوازم آرایش را محکم ببندید و هر از گاهی لوازم کهنه را دور ریخته و برسها را بشوید. عمر مفید لوازم آرایش بین ۶ تا ۱۲ ماه است. از خریدن لوازم بسیار گران خودداری کنید تا در زمان مشخص بتوانید با دل راحت آن را دور بیندازید.

(۹) اعتدال را رعایت کنید. دلیل نمیشود که چون محصولی خوب است آن را بیش از حد مصرف کنید. برای مثال، مرطوب کننده ها از جمله محصولات بسیار پرتعداد هستند و معمولا بیش از حد مصرف میشوند. ما تحت تاثیر تبلیغات تصور میکنیم که هر سانی متر از پوست بدنمان باید با یک نوع کرم پوشانده شود. یک محصول دیگر که مورد استفاده افراطی قرار میگیرد مواد لایه بردار هستند که استفاده بیش از حد آنها میتواند پوست را به شدت تحریک پذیر و آسیب دیده کند

(۱۰) مراقب فروشندهگان محصولات آرایشی باشید. اگر بخواهید به نصایح تبلیغاتی آنها توجه کنید باید روزی دو ساعت و نیم جلوی آینه باشید و ۸۰ لایه مختلف روی پوست خود قرار دهید. تعداد و تنوع محصولات بهداشتی و آرایشی خود را مختصر و مفید نگه دارید و هنگام به کار بردن یک محصول جدید، عجله نکنید، ابتدا آنرا روی پوست بازو یا مچ امتحان کنید. هر محصول آرایشی حاوی ۲۰ تا ۴۰ ماده مختلف است و شما با بکار بردن یک محصول جدید، بدن خود را در معرض ۲۰ تا ۴۰ ماده جدید که ممکن است آلرژی زا باشند قرار میدهید.

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=275328>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رازهای زیبا شدن

آیا می خواهید شفافیت پوستتان بیشتر شده و خوش هیکل تر به نظر بیایید؟ تاجاییکه می توانید از کمر خم شوید همانجا نگه دارید و تا ۳۰ بشمارید!

- برای از بین بردن سلولیت های پوستتان (چربیهای زیر پوست)، صورت را با لیف یا بروس های مخصوص خوب بمالید. دقت کنید که حرکت دستتان باید از بالا به پایین باشد.

برای این منظور دستکشهای مخصوص هم در بازار موجود است، اما با لیف های معمولی هم میتوانید اینکار را بخوبی انجام دهید. سعی کنید هر روز حداقل ۵ دقیقه اینکار را تکرار کنید.

- راهکار دیگر برای رفع سلولیت های پوستی: یک فنجان روغن ذرت را با ۱/۲ فنجان آب گریپ فروت و ۲ قاشق چایخوری آویشن خشک مخلوط کنید. این



ماده را بر روی ران ها و کفل مالیده و خوب ماساژ دهید. با باندازی پلاستیکی آن را ببندید تا از گرمای بدن جدا نشود. برای گرفتن نتیجه ی بیشتر می توانید از بالشتک های حرارتی استفاده کنید و این بالشتک را به مدت ۵ دقیقه روی هرکدام از این قسمت ها نگاه دارید.

- کریسکو، کره ی مخصوص تردکننده ی شیرینی، راز بزرگ زنان زیباست. از این ماده می توانید برای پاک کردن آرایش و همچنین به عنوان مرطوب کننده استفاده کنید. در بیمارستان ها هم از این ماده برای درمان آگزما و پسوریازیس استفاده میکنند.

- تکه های سیب زمینی خام حاوی میزان زیادی پتاسیم هستند و برای برطرف کردن گودی و سیاهی زیر چشم بسیار مناسب اند.

- برای روشن تر کردن لکه های سفیدی که با بالا رفتن سن بر روی پوست ایجاد میشود و همچنین لکه هایی که بر اثر آفتاب ایجاد شده، می توانید آب یک عدد لیمو، یک عدد لیموترش، یک قاشق غذاخوری عسل، و ۷۰ گرم ماست را با هم مخلوط کرده و به آرامی بر روی لکه ها ماساژ دهید. اینکار را حداقل یکبار در هفته تکرار کنید.

- بهترین حالت دهنده برای مو چیزی نیست جز نرم کننده ی لباس. البته این مایع بسیار قوی است پس پادتان نرود که قبل از مصرف کمی آن را رقیق کنید. توصیه ی من این است که ۱/۲ فنجان از این مایع را با یک فنجان آب مخلوط کنید.

- جعفری سرشار از کلروفیل یا سبزینه است. این ماده آنقدر خوشبو است که ماده ی اساسی در تولید اکثر خنک کننده های دهان می باشد. پس بولتان را دور نریزید، به جای آن همین جعفری ها را به صورت خام استفاده کنید.

- خودتان براق کننده ی لب بسازید. فقط کافی است کمی از رژ لب های محبوبتان را با وازلین مخلوط کنید.

- برای بزرگتر و برجسته تر جلوه دادن لب می توانید در میان لب ها از رنگ های قرمز و نارنجی استفاده کنید.

- برای براق تر کردن سفیده ی چشم، می توانید مداد چشم آبی کمرنگ زیر چشم ها بکشید. سایه های آبی هم اگر به میزان کم زیر چشم استفاده شود اینکار را به خوبی انجام میدهد.

- هنگام رنگ کردن مو، دقت کنید که موهایتان را برای حداقل یک روز نشسته باشید. چربی طبیعی مو باعث می شود رنگ مو بهتر درآید. همچنین رنگ مو بر موهایی که کاملاً خشک نباشد هم بهتر اثر می کند.

- برای برطرف کردن پف و ورم چشمها، یک بسته نخود فرنگی فریز شده زیر چشم ها قرار دهید.

- برای جلوگیری از چرب شدن مو می توانید در مواقعی که وقت شامپو کردن ندارید، از نaron کوهی بر ریشه ی موهایتان استفاده کنید.

- برای از بین بردن شوره ی سر، ۳۰ عدد آسپیرین ساده را در یک شیشه از شامپوی معمول خود حل کنید. و به همان روش قبل بر روی موها استفاده کنید.

- مانیکور—یک فنجان آب گرم را با آب نصف لیمو مخلوط کنید. ۵ دقیقه نوک ناخن ها را در آن نگاه دارید. بعد دست ها را شسته و خشک کنید. پوست لیمو را به پشت و روی ناخن ها مالیده و بعد با یک پارچه ی نرم ناخن ها را مالش دهید تا براق شوند.

- براق کننده ی ناخن را همیشه در یخچال نگهداری کنید تا نرم تر و روانتر بماند. براق کننده ای که یخ زده باشد هیچوقت جدا نخواهد شد. اگر

- موقع مصرف احساس کردید که سخت یا چسبیده شده می توانید آن را در یک ظرف آب جوش قرار دهید و خواهید دید که مثل روز اولش می شود.
- پوست های چرب بیشتر از پوست های خشک عطر را نگه می دارند. از اینرو قبل از عطر زدن به خود یک لایه ی نازک وازلین یا ژل پترولیوم روی پوست خود بمالید و بعد عطر بزنید.
 - برای برطرف کردن قرمزی جوش ها، می تواند یک قطره از قطره چشم روی هرکدام چکانید.
 - اگر نگران سلولیت هایتان هستید، کمی گرده ی قهوه بر روی قسمت های مورد نظر بمالید. (کافئین یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده ی کرم های سلولیت است).
 - برای بالا بردن میزان PH شامپوی خود، به آن آسپیرین اضافه کنید.
 - به جای سوهان ناخن می توانید از تکه ای کاغذ سمباده بر روی یک وسیله ی بلند و باریک هم استفاده کنید.
 - مالیدن داروهای ضد اسید (ترشی) معده بر روی پوست بسیار بهتر از ماسک های پیلینگ عمل میکند.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=90058>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهنمای استفاده از کرم های اتوبرنزه

- از یک کرم لایه بردار استفاده کنید:
- اول باید پوستتان را لایه برداری کنید. این کار را می توانید با کرم های لایه بردار و یا ژل های حمام لایه بردار انجام دهید. به این ترتیب یک لایه از سلول های جوان و شاداب در سطح خارجی پوست شما قرار می گیرند و در واقع شما این سلول های سطحی را با کرم اتوبرنزه رنگ می کنید و پوست شما خوش رنگ تر می شود و هم برنژگی پوست مدت طولانی تری باقی خواهد ماند.
- یکنواخت برنزه شوید:
- نکته دوم این است که شما نباید کرم اتوبرنزه را به طور یکنواخت به همه پوستتان بمالید چون پوست بعضی از نواحی بدن تیره تر می شوند. توصیه ما این است که مقدار کمتری از کرم اتوبرنزه را روی پوست بخش هایی از بدن که کلفت تر است مانند آرنج، زانو، قوزک پا و انگشتان بمالید چون در نهایت وقتی برنزه می شوید اگر مقدار زیادی از این کرم ها را روی بخشی از پوستتان مالیده باشید این قسمت های پوست تیره تر به نظر می آیند. در ضمن برای اینکه ابروهایتان و خطرویش موهای سرتان تیره تر از نواحی دیگر به نظر نرسند پیش از مالیدن کرم اتوبرنزه این بخش ها را با کرم های دست بپوشانید.



▪ دست‌هایتان را بشوید:

یک جفت دست‌کش بپوشید و یا بلافاصله پس از هر بار مالیدن کرم اتوبرنزه به هر بخش پوست، دست‌هایتان را بشوید. برای اینکه کسی متوجه نشود که شما با کرم‌های اتوبرنزه پوست‌تان را برنزه کرده‌اید و این رنگ طبیعی‌تر به نظر برسد، به بخش‌هایی از پوست‌تان که به صورت عادی با آفتاب برنزه نمی‌شوند مانند داخل بازوهایتان، کرم اتوبرنزه بمالید.

▪ ورزش نکنید، حمام نروید:

برای اینکه کرم‌های اتوبرنزه زمان داشته باشند سرفرصت پوست شما را برنزه کنند تا شش ساعت پس از مالیدن این کرم‌ها به پوست‌تان به حمام نروید، دوش نگیرید، ورزش نکنید تا عرق کنید و به استخر نروید. تمام این کارها، کرم را از روی پوست‌تان پاک می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=118305>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهی برای از بین بردن جوش صورت

هیچ روشی قطعی برای از بین بردن جوش وجود ندارد. یکی از نگران‌ترین و متداول‌ترین مسائل پوستی که برخی اوقات بسیاری از زنان در زندگیشان از آن رنج می‌برند، جوش صورت است.

آنها خواه به صورت دانه‌های چربی، دانه‌های سفید (برآمدگی‌هایی که فاقد چرک و تورم یا به رنگ قرمز است)، جوش‌ها (ملتهب شده، قرمز، برآمدگی‌های زیاد که فاقد چرک است. و خواه به صورت جوش‌های چرک دار (ملتهب شده، قرمز، برآمدگی‌های زیادی که فاقد چرک می‌باشد)، باشند، عیب‌های پوستی محسوب می‌شوند.

تقریباً ۹۵ درصد مردم در خلال زندگی خود جوش می‌زنند. این بی‌نظمی می‌تواند کم یا زیاد صورت بگیرد و حتی می‌تواند به خاطر ترس زیاد به وجود بیاید و در سنین ۱۱ الی ۵۰ سال اتفاق بیافتد.

• سه مطلب در مورد جوش

▪ اولین و در درجه نخست شما نیاز به بیش از سه روش در مورد درمان جوش دارید، زیرا نه تنها آنها مانع یا برطرف کننده جوش هستند، بلکه این روش‌ها می‌توانند موجب رفع کامل مشکلات پوستی شوند.

▪ دومین روشی که موجب ایجاد جوش صورت می‌شود پوست تمیز است. بدبختانه ایده‌های غلط که باعث بیش از اندازه پاک کردن صورت با صابون‌ها و پاک کننده‌های قوی، موجب به وجود آمدن جوش شده و تنها خطر حساسیت زیاد و خشکی و عدم ممانعت از جوش را افزایش می‌دهند.



صابون ها و پاك كننده ها نه تنها موجب بسته شدن منفذه ها می شوند بلکه معمولاً موجب تركيدن جوش ها می شود واقعيت آن است كه پاك كننده هاى ملايم مراقبت پوست خطر تركيدن جوش را به همراه دارند.

• سوم اينكه تصور می شود برخى از محصولات موجب به وجود آمدن جوش می شوند. به هر حال زمانى كه جوشى را در صورتتان می بينيد نمى توانيد آن را فراموش كنيد. بيشتر جوشها پس از استفاده از لوازم آرايش يا برخى از انواع ديگرى كه محرك هستند يا به خاطر حساسيت به وجود مى آيند) كه روى سطح پوست مشخص مى شوند، حداقل دو يا سه هفته باقى مى مانند. در حقيقت جوشى كه از منفذى بيرون مى زند طول مى كشد تا از بين برود. با وجود آن كه مرحله از بين رفتن جوش طولانى است اما اگر شما نفهميد و ياد نگيريد چگونه آن را از بين ببريد، نمى توانيد كاملاً موجب عدم عود شدن جوش ها شويد. اگر تنها به جوش ها توجه كنيد متوجه مى شويد كه جوش هاى كه ايجاد شده اند، متوقف نمى شوند.

• چه دلايلى موجب به وجود آمدن جوش ها مى شود؟

دليل واقعى تركيدن جوش ها چيست؟ چندين عامل وجود دارد كه يك به يك به وجود آمدن جوش ها كمك مى كند.

(1) فعاليت هورمونى

(2) توليد مجدد چربى با غده چربى

(3) سلول هاى نامنظم پوست يا از بين رفتن سلول هاى مرده پوست، كه هم در سطح پوست و هم در داخل منفذ پوست هستند.

(4) باكتري به وجود آمده در منفذ پوست

گرچه دليل كمى وجود دارد كه باكتري موجب ايجاد جوش مى شود اما دليل برخى از جوش ها به هر حال باكتريست.

(5) واكنش هاى مواد تحريك كننده يا حساسيت به لوازم آرايش، غذاهاى خاص (ندرتا)، يا داروها

داخل يك غده چربى نوعى از باكتري (گونه اى از باكتري هاى گرم مثبت كه به صورت ساپروفيت در بدن انسان، حيوانات و جامدات وجود دارند) يا Paces كه محيطى براى رشد جوش است وجود دارد ، سلول هاى مرده پوست و چربى زياد ، در غده چربى شرايطى را براى جوش فراهم مى كند كه باعث مى شود خوب رشد كند.

همان گونه كه جوش ها دوباره ايجاد مى شوند، تحريك و التهاب پوست اتفاق مى افتد اين خود پاسخ سوال چرا اكثر جوش ها قرمز و متورم مى شوند، است. هر فوليكول مو به وسيله يك غده چربى رشد مى كند. تركيب غده چربى و فوليكول مو را مجرا مى نامند كه همانند يك منفذ محسوب مى شود.

زمانى كه همه چيز خوب پيش مى رود چربى به آرامى منفذ را ترك كرده و به تدريج روى سطح پوست تركيب مى شود، اين امر موجب نگهداشتن رطوبت و نرمى سطح پوست مى شود. اما زمانى كه همه چيز خوب پيش نمى رود، همچنين زمانى كه منفذ با چربى و سلول هاى پوست مرده و باكتري بسته شود، جوش بيرون مى زند.

زمانى كه بدن شما چربى بسيار زيادى توليد مى كند، معمولاً سلول هاى پوست مرده روى سطح پوست يا داخل منفذ از بين نمى روند و آنها مى توانند به همدىگر پيوسته و مانع از خروج از طريق منفذ شوند.

همه اين چربى هاى زياد و سلول هاى پوست مرده مثل يك ماده سفيد و نرم كه منفذ را مى پوشاند يكپارچه مى شوند. اين التهاب و چربى زياد باعث مى شود ديوار دانه چربى جدا شده و مواد (چربى باقى مانده هاى سلول، باكتري و تمام مواد) داخل اطراف اين بافت پوست بريزد. در اين زمان مصونيت بدن پاسخ مى دهد، و براى كمك به ترميم (باعث تورم مى شود) چرك را به محيط ملتهب مى فرستد در نتيجه بدن شما جوش مى زند.

منبع : روزنامه كيهان

<http://vista.ir/?view=article&id=266154>

رطوبت پوست و مرطوب کننده ها

• رطوبت پوست:

محتوای آب پوست زنده (اپیدرم و درم) تقریباً ۸۰٪ است. لایه خارجی ترپوست، یعنی لایه کراتینوز (شاخی) از سلولهای مرده ای تشکیل شده که محتوای آب کمتری در حدود ۳۰ - ۱۰٪ دارند. در صورتی که محتوای آب پوست طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است. در حالت طبیعی یک حرکت مداوم آب از لایه های عمقی پوست به طرف لایه های سطحی وجود دارد و در نهایت این آب از سطح پوست تبخیر می شود.

هنگامی که پوست به عللی اعم از عوامل داخلی یا خارجی نتواند این میزان آب را حفظ کند، پوستی خشک حادث میشود.

• عوامل خارجی:

از عوامل خارجی می توان مواجهه با آب و هوا یا باد گرم را نام برد. از طرف دیگر شستن زیاد از حد پوست سبب از بین رفتن لایه های چربی محافظ



پوست شده و پوست را خشک می کند. مواجهه پوست با بعضی از مواد نیز از دسته عوامل خارجی محسوب میشود.

مشاغلی که در تماس مداوم با مواد شوینده و پاک کننده هستند مانند جراحان و تکنسین های آزمایشگاه نیز فرد را مستعد پوست خشک می سازند. همچنین درمانهایی که برای آکنه انجام میشود اگر بصورت بی رویه و بیش از حد اعمال گردد می تواند پوست خشک ایجاد نماید. عامل دیگر داخلی مربوط به توانایی پوست در نگهداری رطوبت پوست است. یک عامل مهم، بالا رفتن سن است که سبب کم شدن توانایی پوست در حفظ رطوبت میشود.

همچنین بعضی از بیماریها مانند درماتیت آتوپیک از میزان این توانایی می کاهد. رژیم های سخت، سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی نیز می تواند سبب بهم ریختگی این سد حفاظتی شود. پوست خشک ظاهری خشن و مات دارد و گاهی پوسته های ریزی روی آن دیده می شود.

همچنین خطوط پوست در این موارد واضعتر به نظر میرسند. ممکن است خشکی پوست به حدی باشد که سبب ایجاد خارش شود که خود این امر پوست را مستعد عفونتهای باکتریال و قارچی می کند. هنگامی که خشکی پوست به حد بالایی برسد اصطلاحاً به آن xerosis گفته میشود. علیرغم تیلیغاتی که میشود هرگز ثابت نشده که مرطوب کردن پوست باعث برگرداندن و برعکس کردن روند پیری پوست و تاثیر نور آفتاب شود. ولی می توان منافع زیر را از مرطوب کننده ها انتظار داشت:

(۱) جلوگیری از آسیب پوست به دلیل خشکی

(۲) محافظت از پوست به دلیل ایجاد لایه نازکی از چربی

(۳) بهبود بخشیدن به ظاهر پوست که پوست را نرم تر و صاف تر نشان می دهد. به هر حال کار عمده مرطوب کننده ها حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیبهای محیطی است.

معمولاً همه افراد نیاز به استفاده از مرطوب کننده ندارند و افرادی که پوستشان چرب است به مصرف مرطوب کننده احتیاجی پیدا نمی کنند. هر چند این افراد هم در مواجهه با هوای گرم و خشک، باد یا هوای سرد ممکن است نیاز به استفاده از مرطوب کننده ها پیدا کنند.

محافظ های طبیعی که سبب جلوگیری از خشکی پوست می شوند:

- لایه چربی روی پوست: این لایه چربی نازک میزان تیخیر آب را کاهش میدهد.
- عامل مرطوب کننده طبیعی یا (NMF) natural moisturizing factor که ترکیبی از چند ماده ساخته شده توسط پوست است و حدود ۲۵ - ۳۰٪ لایه کراتینوز را تشکیل میدهد.

این عامل سبب باقی ماندن محتوای آب در لایه کراتینوز می گردد.

- مواد متشکله

- اوره

- اسید لاکتیک

- اسید گلیکولیک

- فسفولیپیدها

- اسید مالنیک

- اسید پیرویک

- نمک های اسید کربو کسلیک پیرولیدون

- چگونه یک مرطوب کننده مناسب انتخاب کنیم؟

مرطوب کننده ها به اشکال مختلف امولسیون مایع، پماد و کرم دیده میشوند که محتوای چربی و آب در این موارد با هم فرق می کند. مهمترین نکته در انتخاب یک مرطوب کننده توجه به نوع پوست است که می تواند خشک، چرب، معمولی و مختلط باشد.

باید همیشه نوع پوست را روی پوست تمیز تشخیص داد. برای پوستهای خشک باید از مرطوب کننده های حاوی چربی استفاده کرد و استفاده صرف از جاذب الرطوبه ها کافی نیست. در مورد پوستهای چرب نیازی به استفاده از مرطوب کننده نیست مگر در برخورد با آب و هوای گرم یا سرد. در مورد پوست نرمال باید از مرطوب کننده ای که میزان چربی کمتری داشته باشد استفاده کرد. در مورد پوست مختلط یا صورت های دارای T-zone (قسمت پیشانی، بینی و چانه) نباید در این محلها که چربتر از سایر نقاط صورت است از مرطوب کننده استفاده نمود.

نکته دیگر این است که از آنجا که با افزایش سن نیاز پوست به مصرف مرطوب کننده بیشتر میشود ممکن است پوستی که قبلا نیازی به مصرف این ماده نداشته پس از گذشت چند سال خود را ناگزیر از مصرف آن ببیند. عوامل دیگری که بر روی انتخاب مرطوب کننده اثر می گذارند عبارتند از حالت و چگونگی (بافت) مرطوب کننده. زیرا ماده ای که خیلی چرب یا چسبنده باشد برای مصرف کننده خوشایند نیست. مورد دیگر افزودنی هایی مانند رایحه است که می تواند تحریک کننده یا ناخوشایند باشد. بعضی از افراد به علت حساسیت نمی توانند از مواد حاوی رایحه استفاده کنند.

این افراد باید با تجویز پزشک موادی را استفاده نمایند که اصطلاحا به آنها هیپوآلرژیک گفته میشود. مورد دیگر افزودن ضد آفتاب به مرطوب کننده است. اگر مرطوب کننده برای غروب و شب استفاده می شود نیازی نیست که حاوی ضد آفتاب باشد.

از طرف دیگر معمولا استفاده از یک لوسیون مرطوب کننده زیر ضد آفتاب در صورتی که قرار است فرد چند ساعت در معرض آفتاب قرار بگیرد توصیه میشود. مواد دیگر اجزاء exotic یا افزودنی های دلخواه و رنگ دهنده ها مانند آلانتوئین، ژلاتین، ویتامین ها و پروتئین ها هستند که مزیت خاصی به مرطوب کننده نمی بخشند و تاکنون مستندات علمی بدست نیامده که نشان دهنده تاثیر این موارد روی فرآیند پیری باشد.

- راهنمای مصرف: به عنوان یک قاعده نباید پوست خشک را زیاد (و بخصوص با صابون) شست. همچنین این افراد باید از برخورد با آب و هوای خشن خودداری کنند.

معمولا استفاده از مرطوب کننده پس از شستن صورت توصیه میشود و باید آن را وقتی هنوز پوست کمی رطوبت دارد استفاده کرد و به آرامی روی پوست پخش نمود. ماساژ زیادی توصیه نمی شود و ممکن است پوست را حساس کند.

تعداد دفعات استفاده از مرطوب کننده بستگی به نوع پوست دارد و نیاز آن دارد. باید مرطوب کننده را روی صورت و گردن مالید و اگر T-Zone صورت چرب است روی این قسمت از مرطوب کننده استفاده نکرد. نکته: از آنجا که مرطوب کننده ها حاوی میزان زیادی آب هستند نباید بلافاصله پس از مصرف آنها در معرض هوای سرد قرار گرفت.

بهتر است ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیش از برخورد با هوای سرد (مثلا زمستان)، هوای گرم یا باد، مرطوب کننده را مصرف کرد ودر موارد مذکور استفاده از

مرطوب کننده های چرب اولویت دارند.

• مرطوب کننده های دست:

این مرطوب کننده ها اصولا فرق زیادی با مرطوب کننده های صورت ندارند. به جز اینکه بیشتر کارخانه های سازنده ترجیح میدهند به علت وسعت بدن یا دست این مرطوب کننده ها را به شکل مایع و لوسیون بسازند و گاهی می توان از آنها در حمام استفاده کرد که یک لایه نازک مرطوب کننده روی بدن تشکیل می دهند. همچنین افزودنی هایی که در مرطوب کننده های صورت به کار می روند ممکن است در مرطوب کننده های دست و بدن کمتر استفاده شوند.

یک تفاوت بین مرطوب کننده های دست و مرطوب کننده های صورت و بقیه بدن این است که در مرطوب کننده های دست به علت شست و شوی مداوم دستها معمولا از چربی بیشتری استفاده میشود که به آسانی با شستن دستها زدوده نشود. همچنین بعضی از مرطوب کننده های دست حاوی روغن هستند که رطوبت لازم دست را فراهم می کند.

• مشخصات یک کرم مرطوب کننده ایده آل:

- رنگ و بوی مناسب و شفافیت و جلای خوب و ظاهر کاملا یکنواخت
- عدم ایجاد حساسیت و آلودگی میکروبی و قارچی هنگام مصرف
- قوام و ویسکوزیته مناسب
- قابلیت پاک شدن سریع پس از شست و شو و عدم ایجاد ظاهر چرب در پوست پس از مصرف
- قابلیت جذب پوستی سریع پس از مصرف و ماساژ در پوست

منبع : مرکز پیوند موی جردن

<http://vista.ir/?view=article&id=298234>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رمز داشتن پوست شفاف

وضعیت پوست، انعکاسی از کیفیت سلامت شماست. برای داشتن پوستی سالم و زیبا، باید عاداتهای سالم زندگی را توسعه داد. بعضی از این عاداتها عبارتند از:

(۱) نوشیدن آب کافی: مقدار پیشنهادی برای مصرف روزانه آب ۸ تا ۱۰ لیوان است.

(۲) تمیز کردن و مرطوب نگه داشتن پوست: دوبار در روز ، پوست صورت را شستشو دهید؛ یکبار صبح هنگام و یکبار در شب قبل از رفتن به رختخواب. بعد از شستن پوست ، از مواد مرطوب کننده و شیرپاک کن استفاده کنید. شیر پاک کن یا سایر مواد پاک ساز صورت، باعث زدودن باقی مانده چربی،

کثیفی و آرایش از سطح پوست می شود. مرطوب کردن ، حتی برای پوستهای چرب نیز لازم است. بنابر این از مرطوب کننده های مناسب نوع پوست خود(چرب، معمولی، خشک) استفاده کنید.



۳) اجتناب از نور خورشید: در طول زمان، قرار گرفتن در مقابل نور خورشید باعث ایجاد انواع آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه فرابنفش خورشید مثل چین و چروک، تغییر رنگ، کک مک، ایجاد زائده‌های پوستی مثل خال یا سایر زواید سرطانی و... می‌شود. در حقیقت اغلب سرطان‌های پوستی ناشی از قرار گرفتن پوست در مقابل نور خورشید است. همیشه از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب (۱۵ به بالا) استفاده کنید.

۴) مراجعه به پزشک: پوست صورت به طور کامل و بی نقص باقی نخواهد ماند.

ممکن است خشک یا چرب باشد یا مستعد جوش و آکنه یا سایر موارد. برای درمان این اختلالات بهتر است با متخصص پوست مشورت شود.

۵) پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و سالم: داشتن رژیم غذایی سالم، خالی از غذاهای سرخ کرده و چرب، رمز داشتن پوست سالم است.

۶) معاینه پوست: در طول زندگی باید توجه کامل به تمام نقاط بدن از جمله پوست صورت داشت. داشتن آشنایی کامل با کیفیت پوست و تشخیص به موقع هر نوع تغییر غیرطبیعی پوست، می‌تواند به درمان سریع و پیشگیری از سرطان و حفظ زیبایی کمک قابل توجهی کند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=118768>



روزنه پوستی چیست؟

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی می‌باشد. در افرادی که تا حدودی این غدد فعال می‌باشند و پوست چربی دارند این منافذ دیده می‌شود (در همه افراد این منافذ وجود دارد). نباید هیچوقت به فکر بستن این منافذ بود؛ چون با بستن این منافذ محل خروجی این غدد بسته شده و باعث جوش صورت می‌شوند. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافذ را می‌بندند. ولی در حقیقت اینگونه نیست.

روشهایی وجود دارد که میتوان این منافذ را غیر رویت کرد یعنی دیده نشوند. وقتی ترشحات چربی در این منافذ وجود داشته باشند باعث اکسید شدن مواد چربی در این منافذ برنگ تیره دیده میشوند. راحتترین روش این است که این ترشحات چربی را بوسیله شستشو از بین برد.

شستشوی مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک میکند. روش بعدی: با استفاده از کرم و ژلهای حاوی AHA که مقداری لایه برداری میکند میتوان این منافذ را غیر رویت کرد. روشهای دیگری نیز وجود دارد که احتیاج به پزشک مجرب دارد و از ذکر آنها خودداری میکنم.



منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

روش های نوین برای درمان جوش صورت

اگر پوستتان چرب است ، روزی یک بار به آرامی پوست خود را با صابون غیر معطر (ترجیحاً صابون های آنتی باکتریال) بشویید. به این ترتیب که صورت خود را از کف بیوشانید و ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست نفوذ کند و چربی های تجمع یافته و آلودگی ها را از بین ببرد. پوست خود را ماساژ دهید. ماساژ باعث تخلیه چربی پوست می شود و از تجمع آن جلوگیری می کند. علاوه بر این ، ماساژ دادن جریان خون را در پوست بهبود می بخشد.



بعد از ماساژ، صورت خود را با آب گرم بشویید تا چربی آن گرفته شود و بعد بلافاصله مقداری آب سرد به پوست خود بپاشید تا منافذ آن بسته شود. پس از این کار پنبه ای را به گلاب یا آب لیمو آغشته کنید و سطح پوستتان را با آن پاک کنید.

اگر پوستتان چرب است ، روزی یک بار به آرامی پوست خود را با صابون غیر معطر (ترجیحاً صابون های آنتی باکتریال) بشویید و پوست خود را ماساژ دهید.

گلاب و آب لیمو اثر قابض دارند و باعث افزایش گردش خون می شوند. اگر پوستتان خیلی چرب است، هفته ای یک بار از ماساژ با سرکه سیب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار سرکه سیب را با مقدار مساوی آب مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و ماساژ دهید. بعد از چند دقیقه پوستتان را بشویید. آسودگی روحی و روانی داشته باشید. خواب خوب و مرتب داشته باشید، به میزان لازم استراحت کنید و از عصبانیت بپرهیزید.

از مالیدن یا ترکاندن جوش ها خودداری کنید. جوش های چرکی را نباید با فشار خالی کرد. برای خالی کردن آنها دستگاه های مکنده ای وجود دارد که جوش ها را در شرایط کاملاً استریل تخلیه می کند. موهایتان را حداقل دو بار در هفته با شامپو بشویید. اجازه ندهید که موهایتان روی صورت بیاید. حتی در شب و به هنگام خواب موی کثیف و چرب باعث پخش چربی و باکتری ها می شود. تعریق در ۱۵ درصد افراد باعث تشدید آکنه می شود. پس از کار کردن در هوای گرم و مرطوب ، پختن غذا و ورزش، عرقان را بشویید و در اسرع وقت چربی را از بدن و صورتتان پاک کنید.

برای بهبود آکنه ، سعی کنید آرامش روانی داشته باشید و از مواد آرایشی غیر معتبر و چرب استفاده نکنید.

برای آرایش کردن از مواد آرایشی روغنی و چرب استفاده نکنید، زیرا این مواد می توانند فولیکول های مو را مسدود کنند و باعث ایجاد و یا تشدید آکنه شوند. خصوصاً افرادی که پوستی چرب دارند، باید از کرم های مرطوب کننده و حتی ضدآفتاب استفاده کنند که فاقد چربی باشد. آرایش صورت خود را روزی ۲ بار با آب و شیرپاک کن های فاقد چربی و سازگار با پوست پاک کنید.

قبل از استفاده از مارک جدید لوازم آرایشی ، حتماً آن را روی بازوی خود تست کنید تا مطمئن شوید که پوستتان به آن حساسیت ندارد. اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث بهبود ضایعات می شود، اما در ۱۰ درصد افراد باعث تشدید علائم می شود.

در زمان قاعدگی حساسیت غدد چربی دختران نسبت به هورمون های جنسی مردانه افزایش می یابد و این باعث افزایش چربی در پوست آنها می شود. برای جلوگیری از بروز یا تشدید آکنه، در این زمان باید پوست خود را با صابون بشویید و پس از شست و شو پوستتان را با پنبه ای

آغشته به محلول های الکلی موجود در بازار که حاوی آنتی بیوتیک هستند، پاک کنید.

حوله صورتان را هر روز عوض کنید و همیشه از حوله تمیز و خشک استفاده کنید، زیرا باکتری ها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله های مرطوب رشد کنند.

آکنه را نباید يك عارضه جزئی و كم اهمیت تلقی کنید. حتی ملایم ترین انواع آکنه دست كم يك سال باقی می ماند. مدت بیماری در برخی افراد به ۱۵ سال و حتی تا آخر عمر نیز رسیده است.

از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید. اگر هر روز صبح ۳ کیلومتر پیاده روی کنید و بعد از آن دوش بگیرید متوجه می شوید که پس از مدت کوتاهی بسیاری از جوش ها برطرف شده و پوستتان بسیار شاداب تر می شود.

آکنه را نباید يك عارضه جزئی و كم اهمیت تلقی کنید، زیرا می تواند فشارهای عصبی فراوانی را برای فرد ایجاد کند. حتی ملایم ترین انواع آکنه دست كم يك سال باقی می ماند. مدت بیماری در برخی افراد به ۱۵ سال و حتی تا آخر عمر نیز رسیده است. در صورت طولانی شدن مدت آکنه ، فرد اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و تصور بدی از ظاهر خود پیدا می کند. درمان در اغلب موارد مؤثر است، اما نیاز به حوصله و صرف وقت فراوان دارد. در بسیاری از افراد بیماری پس از دوران بلوغ و نوجوانی، خود به خود برطرف می شود.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=229396>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روش هایی برای از بین بردن موهای زائد صورت

در برخی خانم ها موهای صورت بیش از حد طبیعی است و از نظر زیبایی مشکل آفرین می باشند. افزایش غیرطبیعی موی صورت می تواند به علل گوناگونی باشد، از جمله می توان به بیماری های غدد داخلی، کیست تخمدان و مصرف بعضی داروها اشاره نمود.

در زمان حاملگی موهای ظریفی در پشت لب بالا، چانه و گونه ها رشد می کند که چند ماه پس از زایمان خود به خود از بین می روند. اگر تعداد موهای زائد صورت اندک و پراکنده باشد، بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید.

بنابراین وجود آنها در زمان حاملگی نباید موجب نگرانی شود. در هنگام



یائسگی نیز در برخی خانم ها موهای صورت زیاد می شوند که برای درمان آنها باید با پزشک متخصص زنان مشورت کرد تا در صورت لزوم قرص های استروژنی تجویز نماید.

برای از بین بردن موهای اضافی صورت روش های مختلفی وجود دارد: بی رنگ کننده ها، کرم های موبر، سوزاندن، تراشیدن، بند انداختن، استفاده از موم ، اشعه ایکس، استفاده از موچین.

۱- رفع علت: اگر افزایش موی صورت به عللی باشد که قبلاً گفتیم ، باید علت آن برطرف شود. مثلاً اگر به علت آسیب تخمدان یا بیماری غدد

داخلی موهای صورت افزایش یابند، باید با مراجعه به پزشک و درمان ناراحتی، علت این افزایش را ریشه کن کرد. به این ترتیب موهای زائد صورت نیز برطرف می گردند.

اگر رشد اضافی موهای صورت به دلیل مصرف بعضی داروها باشد، باید مصرف آن دارو را با صلاحدید پزشک مربوطه متوقف نمود.

۳ - بی رنگ کننده ها: بی رنگ کردن یا دکلره کردن، ساده ترین راه درمان موهای اضافی است. برای این منظور می توانید از کرم های مخصوص که با پودرهای ویژه ای مخلوط می شوند و یا از آب اکسیژنه استفاده کنید. پوست را با آب و صابون به خوبی بشوید تا چربی آن پاک شود، سپس بی رنگ کننده را روی آن قرار دهید و بعد از چند دقیقه با آب بشوید. لازم به ذکر است که بی رنگ کردن، بیشتر برای موهای ظریف و کرک ها مناسب است.

۳ تراشیدن: این روش سریع، ساده و بدون درد است. بسیاری از خانم ها از این روش برای پاها و زیر بغل استفاده می کنند. این روش برای صورت نیز کاربرد دارد ولی خانم ها ترجیح می دهند این راه را برای صورت به کار نگیرند، زیرا در آنها تداعی مردانه بودن می کند.

• توجه: تصور اضافه شدن رشد موها و ضخیم شدن آنها به دنبال تراشیدن امری واهی و بی اساس است؛ قسمت بالایی مو که از سطح پوست بیرون آمده است هیچگونه ماده ی زنده ای ندارد و تنها از ماده کراتین ماده ساخته شده است و به همین علت بریدن یا تراشیدن نمی تواند سبب زیرتر، ضخیم تر یا تیره تر شدن آن شود. این اشتباه شاید ناشی از آن باشد که موهای کوتاه بعد از تراشیدن حالت سیخ سیخ دارد، تا حدودی نسبت به طول خود ضخیم بوده و انتهای آن بریده است. با طولی تر شدن این موها حالت تیغ مانند آن از بین می رود.

۴ - موم، موچین و بند انداختن: این ها در گروه روش هایی هستند که مو را از ریشه در می آورند. کندن مداوم می تواند به ریشه ی مو آسیب هایی وارد سازد اما در اکثر موارد این کار هیچ تأثیر سوپی بر ریشه مو ندارد. این مسئله در مورد ابروها صادق نیست و از بین بردن ابروها به هر شکل بخصوص با این روش ها می تواند با رشد بسیار دیر هنگام یا حتی عدم رشد دوباره ابروها همراه باشد. بنابراین باید از کندن غیرضروری و نامناسب ابروها اجتناب شود.

۵ - کرم های موبر: این کرم ها را معمولاً باید به مدت ده دقیقه بر روی موضع قرار داد و سپس موها را مالش داد و بعد از آن شست. به این ترتیب موهای اضافی از بین می روند. اما اگر پوست شما حساس باشد و در اثر مصرف این کرم ها دچار سرخی و التهاب یا خارش شود، نباید از آنها استفاده کنید.

۶ - سوزاندن یا الکترولیز: در این روش ریشه مو را به وسیله جریان ضعیف الکتریسیته می سوزانند. اگر تعداد موهای زائد صورت اندک و پراکنده باشد، بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه باشد. روش کار به این شکل است که سوزن مخصوصی درون فولیکول مو قرار می گیرد و تا ریشه مو پایین می رود. سپس با برقراری جریان الکتریسیته (که ممکن است مستقیم یا متناوب باشد) ریشه مو سوزانده می شود و برای همیشه از بین می رود.

منبع: تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=222905>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روش های مراقبت پوست و شیوه های جوان سازی چهره

توجه انسان به زیبایی و مشکل پیری پوست و جست و جوی راه های مشابه



با آن، دانشمندان را تشویق به تحقیق و کشف راه‌هایی برای پیشگیری از تأثیرات سن بر پوست نموده و انسان‌های علاقمند به زیبایی و جوانی را در صدد استفاده از این کشفیات و پدیده‌های جدید، مصمم‌تر ساخته است. کشف ضد آفتاب‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای میوه (آلفا هیدروکسی اسیدها) برای روشن‌تر کردن پوست و درمان لکه‌های پوستی، لایه‌بردارهای شیمیائی و فیزیکی و فیلرها یا پُر کننده‌های پوستی جهت برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و بالاخره پدیده جدید به نام لیزر با کاربردهای متفاوت در زمینه زیبایی و جوان‌سازی پوست از جمله دستاوردهای تکنولوژی مدرن هستند که در اختیار بشر قرار گرفته‌اند.



در این گفتار به صورت مختصر در خصوص این دستاوردهای نوین به توضیحاتی چند می‌پردازیم:

• پیلینگ (لایه برداری)

یک روش درمانی است که با حذف لایه‌های سطحی و فرسوده و سلول‌های مُرده پوست، سطح پوست را از نظر منافذ باز، اسکارهای سطحی خفیف و چین و چروک‌های ظریف، لکه‌های ناشی از آفتاب و عوامل محیطی دیگر، کک و مک و جوش‌های فعال و اثرات باقی‌مانده از جوش‌های قدیمی هموارتر و یکنواخت‌تر می‌نماید. پیلینگ به ۲ روش انجام می‌گیرد:

(۱) پیلینگ شیمیائی با اسیدهای میوه: از قدیم‌الایام بشر برای طراوت بخشیدن و جوان‌سازی پوست از عصاره گیاهان و میوه‌های مختلف استفاده می‌کرده و در حال حاضر نیز اسیدهای میوه‌هائی چون سیب، لیمو و نیشکر تحت عنوان آلفا هیدروکسی اسید به عنوان لایه‌بردار و ترمیم‌کننده سطح پوست استفاده می‌شود. این فرآورده‌ها با غلظت‌های متفاوت از ۳۰ تا ۷۰ درصد توسط پزشک با تجربه در جلسات مکرر به فاصله ۳ تا ۴ هفته مورد استفاده قرار می‌گیرد.

(۲) پیلینگ فیزیکی با استفاده از دستگاه میکرودرم ابرژن: در این روش با استفاده از پودر مخصوص که اکسید آلومینیوم نام دارد عمل لایه برداری و سایش سطحی پوست به صورت بسیار دقیق و ظریف، بدون هیچ‌گونه آسیبی به پوست انجام می‌پذیرد. روش میکرودرم ابرژن علاوه بر کاهش چروک‌های ظریف و سطحی پوست، باعث از بین رفتن جوش‌های سرسپاه و منافذ باز پوستی در پوست‌های چرب می‌گردد. همچنین می‌تواند در بهبودی اسکارهای ناشی از زخم و سوختگی‌های سطحی، مؤثر باشد.

• پُر کننده‌ها یا ژل‌ها:

همه ما در چهره خود دارای خطوط طبیعی هستیم که با افزایش سن این خطوط عمیق‌تر و نمایان‌تر می‌گردد. شاید با دیدن این خطوط فکر کرده باشید که آیا راهی برای برطرف کردن این خطوط و باز گرداندن طراوت و جوانی وجود دارد؟

تزریق ژل یا کلاژن روش مطمئنی برای پُر کردن چین و چروک‌ها، خطوط اخم، برجسته‌سازی لب، گونه‌گذاری و اصلاح فرم چانه است. این عمل بالینی اگر توسط پزشک متخصص ماهر و با تجربه صورت گیرد قبل از تزریق نیاز به آماده‌سازی خاصی نیست و معمولاً با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود و بعد از تزریق نیز، پرهیز از دستکاری محل تزریق، ماساژ، گرما و سرمای شدید و آفتاب و همچنین رعایت نکات بهداشتی لازم است. گاهی می‌توان به عنوان فیلر از چربی بدن خود فرد که از طریق لیپوساکشن به دست می‌آید، استفاده کرد. در این تکنیک چربی بلافاصله پس از خارج کردن از بدن، در شرایط استریل اتاق عمل داخل پوست صورت تزریق می‌گردد تا نواحی پر چین و چروک و توخالی را پُر کند و پوستی صاف و هموار و زیباتر به دست آید.

• تزریق بوتاکس:

بوتاکس نوعی دارو از جنس پروتئین است که ماهیت آن از سم خالص شده باکتری موسوم به بوتولیسم به دست می‌آید. این دارو نوعی بلوک کننده محل اتصال عصب حرکتی به عضلات می‌باشد که می‌تواند عضلات خاصی را در صورت که مسئول اخم و چروک‌های پیشانی و دور چشم هستند تضعیف نماید. این روش تحول عظیمی در زمینه رفع چین و چروک‌های عمیق ناحیه پیشانی و خط اخم و کناره‌های خارجی چشم‌ها و گونه‌ها و تاحدودی قسمت‌های تحتانی و میانی صورت ایجاد کرده است. مدت زمان تأثیر این دارو ۴ - ۶ ماه است و نیاز به تکرار تزریق (به‌طور متوسط ۵ - ۴ نوبت) می‌باشد تا تحلیل عضله اخم به صورت دائمی اتفاق بیفتد. بوتاکس علاوه بر رفع خطوط اخم و چین‌های افقی پیشانی و گردن

در کاهش تعریق شدید کف دست و پا و زیر بغل و نیز درمان سردردهای مقاوم میگرنی نیز مؤثر می‌باشد. تزریق بوتاکس با سرنگ انسولین، بدون درد و خونمردگی و بدون نیاز به بی‌حسی موضعی ظرف چند دقیقه امکان‌پذیر است و تأثیر آن معمولاً ظرف چند روز آینده مشهود خواهد بود.

- موارد استفاده لیزر در پوست و زیبایی:

(۱) حذف یا کاهش موهای زائد صورت و بدن: وجود موهای زائد همواره مشکلاتی را برای افراد به وجود می‌آورد. امروزه آسان‌ترین، سریع‌ترین و کم هزینه‌ترین روش دائمی حذف یا کاهش موهای ناخواسته در خانم‌ها و آقایان در نواحی مختلف صورت یا بدن، استفاده از لیزر است. در این روش از لیزرهای مختلفی مانند diod، alexandrite و IPL استفاده می‌شود. با تابش پرتوهای لیزر با طول موج مناسب با توجه به زمینه‌های فردی، قطر مو، رنگ مو و پوست موجب تجمع انرژی و حرارت در پیاز مو شده و منجر به تخریب آن می‌گردد. معمولاً این کار در چندین جلسه متوالی با فواصل ۴ تا ۶ هفته‌ای صورت می‌گیرد و فرد شاهد دستیابی به نتایج قابل قبولی خواهد بود.

(۲) کاهش چین و چروک‌ها، اسکار جوش‌های قدیمی با سوختگی‌های سطحی: برای این منظور ۲ نوع لیزر وجود دارد:

(الف) نوع غیر تخریبی بدن ایجاد زخم و جراحات: این لیزر N-Lite نام دارد که با مکانیسم تحریک و فعال‌سازی سلول‌های سازنده کلاژن والاستین، موجب بازسازی و ترمیم و قوام شکل ظاهری پوست می‌گردد. در این روش هیچ‌گونه زخم یا التهاب پوستی پس از انجام لیزر وجود ندارد و بیمار می‌تواند پس از انجام لیزر درمانی سر کار خود برگردد. معمولاً ۳ الی ۶ جلسه به فاصله‌ای ۱ تا ۲ ماه کافی است.

(ب) نوع تخریبی با ایجاد جراحات جزئی: در این روش با لایه‌برداری عمیق‌تر از سطح پوست باعث از بین بردن برجستگی‌ها و ناهمواری‌های سطح پوست، نظیر خال‌های برجسته، جای جوش‌های قدیمی، محل بخیه جراحی، منافذ باز پوستی و اسکارهای سوختگی می‌شود. از این لیزرهای تخریبی می‌توان لیزر Erbium-Yag را نام برد. پس از انجام این لیزرها معمولاً پانسمان و مراقبت بیشتری تا چندین روز لازم است.

(۳) حذف خال، کک‌ومک و خالکوبی: در این روش با استفاده از لیزر Nd-Yag (Q-Switch) ضایعات رنگی پوست اعم از خال، لک، کک‌ومک و خالکوبی (تاتو) هدف قرار گرفته و فرد براساس نوع ضایعه، عمق استقرار ضایعه و رنگ پوست طی جلسات مکرر از ۶ - ۲ جلسه نتایج مطلوبی به دست می‌آورد.

(۴) درمان ضایعات عروقی از قبیل ماه‌گرفتگی‌ها و شبکه‌های ظریف مویرگی: با به‌کارگیری لیزر می‌توان ضایعات عروقی از قبیل ماه‌گرفتگی‌ها و نیز افزایش نابه‌جای شبکه مویرگی در پوست را از بین برد. همچنین با این لیزر PDL می‌توان با کاهش بستر عروقی بافت‌هایی مانند کلونید و اسکار هیپر تروفیک را که پس از اعمال جراحی ایجاد می‌شوند از بین برد. به‌کارگیری این لیزر نیز بدون جراحی و بهبودی آن کوتاه مدت می‌باشد.

(۵) درمان بیماری‌های پسوریازیس و ویتیلیگو: این بیماری‌ها از دسته بیماری‌های خود ایمنی پوستی می‌باشد که معمولاً دوره طولانی درمان و عود زیادی دارند. با استفاده از لیزر Eximer با تعداد جلسات مناسب و مکرر می‌توان نتایج درمان خوبی برای بهبودی یا کاهش وسعت منطقه ابتلا به این بیماری‌های مزمن پوستی به دست آورد.

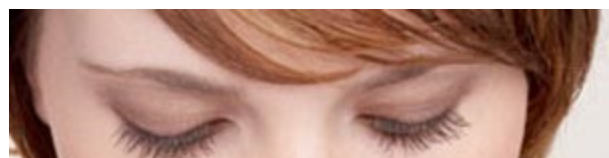
منبع : فصلنامه جهان گل

<http://vista.ir/?view=article&id=299764>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زندگی را از پوست خود نگیرید

پوست از مهم ترین فاکتورهای زیبایی است؛ چرا که با پوستی سالم چهره انسان زیباتر است و خیلی ها برای این که جوان تر و سرزنده تر به نظر



برسند، معمولاً هزینه های هنگفتی را صرف حفظ سلامت پوست خود می کنند.

خشکی و چروک پوست شاید چندان خطرناک نباشد اما عوارض آن که بر اثر عوامل محیطی ایجاد می شود، ناخوشایند و ناراحت کننده است.

• خشکی پوست

وقتی غدد چربی به مقدار کافی پوست را چرب نمی کنند، پوست خشک می شود و همچنین برنامه غذایی نامناسب، کمبود مواد مغذی از جمله ویتامین های گروه A و B، قرار داشتن پوست در معرض عناصر و فلزات به ویژه در فصل زمستان، بیماری هایی چون رماتیسم (التهاب پوست) و آگزما، کم کاری تیروئید، دیابت، مصرف بعضی داروها چون ضد اسپاسم ها، دیورتیک ها، آنتی هیستامین ها، قرار گرفتن در معرض هوای گرم یا سرد با رطوبت بسیار کم و استفاده طولانی از تهویه، حمام کردن زیاد و استفاده مداوم از وان، استفاده از صابون های خارجی و پاک کننده های قوی از مواردی هستند که موجب خشکی پوست می شوند و در مورد درمان



هریک از این موارد مزمن یا حاد باید به متخصص پوست مراجعه کرد. علائم و نشانه های خشکی پوست به سن، وضعیت سلامت منطقه سکونت و مدت زمانی که بیرون از خانه به سر می بریم نیز وابسته است. احساس سفت شدن پوست به ویژه پس از حمام یا شنا کردن را حتماً تجربه کرده اید، پوست شما به جای صاف بودن منقبض، چروک دار و بدون آب به نظر می رسد.

• مراقبت از پوست خشک

اگر پوست خشکی دارید برای حفظ آن، هرگز با آب داغ پوستتان را نشویید و از آب تصفیه نشده و کیسه حمام یا لیف زیر استفاده نکنید. بهتر است برای حفظ شادابی و لطافت صورتتان از آب معدنی استفاده کنید. پوست خشک نیاز به مراقبت کامل دارد. تمیز کردن ملایم و ماساژ منظم، استفاده از کرم های چرب و مرطوب کننده برای افزایش مقدار آب سطح خارجی پوست نیز بسیار مؤثر خواهد بود. شست و شوی مواد آرایشی علاوه بر از بین بردن آلودگی پوست، چربی طبیعی آن را نیز از بین می برد. برای شست و شو صابون هایی که مرطوب به نظر می آید، مناسب نیست و در این زمینه استفاده از صابون های کرم دار یا کرم بچه، توصیه می شود. قبل از خواب نیز اطراف چشم را با کرم های ضد چروک چرب کنید و از صابون هایی که قلیایی هستند یا مواد پاک کننده بیشتری دارند، استفاده نکنید.

• آب و هوا

معمولاً پوست شما زمانی که دما و رطوبت هوا کاهش می یابد، خشک می شود و این اتفاق در نواحی بیابانی بیشتر می شود. بخاری های مخصوص گرم کردن فضای آزاد و شومینه ها، گرم کننده های مرکزی و بخاری های چوب سوز رطوبت هوا و همچنین رطوبت پوست شما را می گیرند. چربی و رطوبت سلول ها و حفظ آبی که به پوست می رسد، شمشیر یا تیغ دولبه ای است که حمام کردن مداوم برای پوست ایجاد می کند. حمام کردن طولانی به ویژه

غوطه ور شدن در آب و دوش گرفتن با آب داغ، چربی پوست شما را می گیرد و کلر استخر نیز از جمله علل از بین برنده چربی پوست است.

• کمبودهای غذایی

استفاده طولانی مدت از رژیم های غذایی کم چربی به ویژه کمبود روغن امگا ۳ موجب خشکی پوست می شود و کمبود روی و ویتامین A نیز از مواردی است که خشکی پوست را به همراه دارد.

• کاهش آب بدن

عرق کردن زیاد در طول ورزش و نوشیدن مایعات کافی، اسهال و استفراغ شدید نیز آب موجود در بدن را کم می کند و از علائم کاهش آب بدن، از دست رفتن حالت ارتجاعی پوست بدن است. در این زمینه نیکوتین موجود در سیگار نیز رگ های خونی و از جمله مویرگ ها را تنگ می کند و در نتیجه پوست دچار کمبود اکسیژن و مواد مغذی می شود و خون کمتری به آن می رسد و به دنبال آن شاهد زبری و خشکی پوست خواهید بود.

بنابراین بهتر است مصرف آب و اسیدهای چرب ضروری را افزایش دهید و پوست خود را محافظت کنید. همچنین در رژیم غذایی خود به اندازه کافی از میوه و سبزیجات استفاده کنید و حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید و پروتئین مورد نیاز بدنتان را از منابع گیاهی مثل کدوخلوایی، هویج یا سبزیجات زرد و نارنجی که حاوی بتاکاروتن زیادی هستند و موجب لطافت و جوانی پوست می شوند، تأمین کنید. زردآلو و طالبی دارای رادیکال های آزاد هستند و منابع غذایی مفید و مناسبی برای پوست به شمار می آیند. فراموش نکنید که ورزش منظم و پیوسته نیز موجب افزایش گردش خون در رگ ها و تغذیه مناسب پوست می شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=295384>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی با دوپینگ

لابد شما هم راجع به تزریق بوتاکس چیزهایی شنیده‌اید. اینکه خیلی در رفع چین و چروک مؤثر است و اینکه آرایشگاه سرکوجه این کار را با هزینه خیلی مناسبی انجام می‌دهد. خانم عزیز! این پول‌هایی که هر ماه کنار می‌گذارید و پس‌انداز می‌کنید، برای چه کاری است؟

پس‌انداز کردن پول کار بسیار پسندیده‌ای است که آنرا شروع کرده‌اید، اما پسندیده‌تر، روش خرج کردن آن است که حتماً باید به آن دقت کنید. ممکن

است بپرسید خوب این چه ربطی به سلامت و بهداشت دارد؟

خرج کردن پول وقتی به سلامت مربوط می‌شود که شما تصمیم بگیرید مانند اکثر خانم‌ها این پول را صرف زیبایی چهره‌تان کنید. بخصوص اگر کمی پا به سن گذاشته باشید و احساس کنید که چین و چروک‌های دور چشم و پیشانی‌تان باعث شده صورت شما زیبایی همیشگی‌اش را از دست بدهد.

لابد شما هم راجع به تزریق بوتاکس چیزهایی شنیده‌اید. اینکه خیلی در رفع چین و چروک مؤثر است و اینکه آرایشگاه سرکوجه این کار را با هزینه خیلی مناسبی انجام می‌دهد. (مناسب اینجا به معنی کمتر از دستمزد پزشک است!)

ما هم در این مقاله نمی‌خواهیم راجع به استفاده صحیح از پس‌انداز صحبت

کنیم. تنها می‌خواهیم به یادتان بیاوریم که اگر تصمیم گرفته‌اید چین‌های صورت‌تان را صاف کنید کمی بیشتر راجع به آن بخوانید و بدانید تا خدای ناکرده برای صرفه‌جویی در مخارج دچار عوارض ناخواسته نشوید. حتماً شنیده‌اید که گاهی با پول فراوان هم نمی‌توان سلامتی را خرید.

صاف شدن چین و چروک‌های صورت آنقدر برای خانم‌ها و حتی آقایان جذابیت دارد که گاهی حاضر می‌شوند به خاطر آن زیر بار قرض و بدهی بروند. اگرچه بعضی افراد ثروتمند و بعضی فقیرند، اما طبیعی است که همه زیبایی را دوست دارند. تزریق بوتاکس، امروزه به قدری آسان و در دسترس شده که حتی در خیلی از سالن‌های زیبایی هم انجام می‌شود.



عجیب هم نیست که این افراد غیر متخصص با هزینه کمتری این کار را برای مشتاقان انجام می‌دهند. خیلی‌ها نمی‌توانند از پس پرداخت دستمزد پزشکان متخصص برآیند و چون از عوارض و خطرات احتمالی این کار باخبر نیستند، سلامت و زیبایی خود را به دست غیرمتخصصان می‌سپارند. متأسفانه این قضیه به یکبار ختم نمی‌شود، چون دوام اثر این تزریق حدود ۶ ماه است و برای اینکه از شر چروک‌ها برای همیشه خلاص شویم باید هر چند وقت یکبار تزریق بوتاکس تکرار شود.

ممکن است این کار به‌نظر ساده بیاید اما هرکسی حاضر نمی‌شود تنها برای صاف کردن چروک‌هایی که خیلی هم بی‌دلیل و بیهوده نیست، هر ۶ ماه پولی را که می‌تواند خرج یک مسافرت لذت‌بخش کند، از دست بدهد. (به‌قول بزرگترها این موها تو آسیاب سفید نشده و این چین و چروک‌ها هر کدام یاد آور تجربه‌ها و تلاش‌های یک دوران از زندگی است!)

• جراحان هشدار می‌دهند!

بوتاکس، سم تصفیه و رقیق شده‌ای است که از باکتری عامل بوتولیسم (کلستریدیوم بوتولینوم، عامل مسمومیت غذایی کشنده) گرفته شده. این ماده در غلظت‌های زیاد سمی است، اما در اندازه‌ای که برای درمان به‌کار می‌رود خطری ندارد.

بوتاکس، اولین بار در سال ۱۹۸۰ برای درمان اختلالات عضلات مانند لویچی و تنبلی چشم، تیک‌های چشم و پلک زدن غیر قابل کنترل به‌کار رفت. وقتی به‌طور تصادفی اثر آن در کاهش چین‌های دور چشم مشاهده شد؛ جراحان پوست و زیبایی در سال ۱۹۸۷ برای زیبایی از آن استفاده کردند. این سم با جلوگیری از انتقال استیل کولین از عصب به عضله و فلج کردن عضلات باعث صاف شدن چین و چروک‌ها و کاهش خطوط بین ابروها و دور چشم می‌شود. لازم است بدانید استیل کولین نوعی انتقال دهنده پیام‌های عصبی از مغز به عضله است که دستور انقباض را به عضله می‌رساند.

آمارها نشان می‌دهد که در انگلستان در سال ۲۰۰۵ تعداد استفاده کنندگان از این روش ۵۰ درصد اضافه شده به‌طوری که سالانه بیش از ۱۰۰ هزار نفر از بوتاکس استفاده می‌کنند.

امروزه این روش آنقدر زیاد طرفدار دارد که سالن‌های زیبایی و آرایشگاه‌ها هم برای کسب درآمد خود روی آن حساب می‌کنند.

البته ماه گذشته انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی نسبت به خطرات تزریق بوتاکس و پیلینگ‌های شیمیایی که در آرایشگاه‌ها و سالن‌های زیبایی انجام می‌شود، هشدار داد. این انجمن اعلام کرد که تنها متخصصان پوست دوره دیده اجازه دارند این کار را انجام دهند.

• بوتاکس، اعتیاد می‌آورد!

جالب است بدانید محققان روانپزشک در سال گذشته متوجه شدند ۴۰ درصد از بیمارانی که با این روش زیبایی خود را به‌دست آورده‌اند، به نوعی میل شدید و اجبار به انجام مجدد آن (نوعی اعتیاد) دچار می‌شوند. البته این مسئله با توجه به ظاهر شدن مجدد و طبیعی چروک‌ها پس از چند ماه خیلی هم عجیب نیست.

نتیجه تحقیقات این دانشمندان در انجمن جراحی پلاستیک لندن نشان داد که ۵۰ درصد افراد بیش از اینکه با انجام این تزریق صورت جوان‌تری نصیبشان شود، احساس جوان بودن می‌کنند. متخصصان معتقدند اگر چه با تزریق نمی‌توان جلوی روند پیری را گرفت و تشکیل چین‌ها دوباره از سر گرفته می‌شود اما این افراد بیشتر به روند پیری توجه می‌کنند تا به ناتوانی انسان از کنترل آن و به همین علت هم به تزریق بوتاکس معتاد می‌شوند!

• سم به چه درد می‌خورد؟

بوتاکس برای درمان خطوط ناشی از اخم کردن بین ابروها به‌کار می‌رود و چون عضلات مربوط به این کار فلج می‌شوند، جلوی تکرار این حرکت گرفته شده و خطوط اخم تشکیل نشده یا عمق چین‌ها کمتر می‌شود. علاوه براین از تخریب بیشتر پوست هم جلوگیری می‌شود. بوتاکس برای درمان خطوط افقی پیشانی که در اثر بالا بردن ابروها ایجاد شده و صاف کردن خطوط گوشه چشم، هم به‌کار می‌رود. اما دقت داشته باشید که تزریق بوتاکس نمی‌تواند چین‌های عمیق و انحنای بزرگ پوست را از بین برده و صاف کند. برای این کار به درمان‌های دیگری مانند کشش پوست یا پرکننده‌های زیر پوست نیاز دارید.

اگر پزشکتان در جلسه مشاوره این روش درمانی را برای شما مناسب دانست می‌توانید به آسانی آنرا انجام دهید.

تزریق بوتاکس به‌طور سرپایی در مطب قابل انجام است. حدود ۵/۱ سی سی از دارو با سوزن بسیار نازک (سرسوزن انسولین) در چند نقطه پیشانی و دور چشم شما تزریق می‌شود. برای این‌کار نیازی به بی‌حس کردن نیست و درد ناشی از تزریق بسیار اندک و در حد گزش پشه است.

ممکن است کمی قرمزی و تورم در محل تزریق ایجاد شود که آن هم پس از چند ساعت برطرف می‌شود. عجله نکنید! تغییرات در چین‌های صورتتان دو سه روز بعد از تزریق شروع می‌شود و تا دو هفته بعد می‌توانید اوج اثر آن را ببینید. متأسفانه این اثر حداکثر ۴ تا ۶ ماه باقی می‌ماند و اگر می‌خواهید زیبایی خود را حفظ کنید باید هر ۶ ماه بوتاکس را دوباره تزریق کنید.

• توصیه‌هایی برای داوطلبان استفاده از بوتاکس

(۱) تا ۴ ساعت پس از تزریق از درازکشیدن خودداری کنید.

(۲) برای رفع کبودی و تورم و درد محل تزریق تا چند ساعت از کمپرس سرد استفاده نمایید.

(۳) اثر دارو از روز چهارم شروع شده و تا روز چهاردهم به حداکثر خود می‌رسد. این اثر ۶-۴ ماه دوام خواهد داشت و بعد از آن به تدریج چین و چروک‌ها ظاهر می‌شوند که در صورت تمایل می‌توانید مجدداً تزریق نمایید.

(۴) استفاده از این دارو در حاملگی و شیردهی ممنوع است.

(۵) معمولاً عوارض جدی بعد از تزریق ایجاد نمی‌شود اما گاهی ممکن است فرد دچار آتروفی وضعف عضلات مجاور محل تزریق شده و عوارضی چون افتادگی پلک و ابرو و سردرد پیدا کند. یادتان باشد این دارو اگر در اطراف دهان تزریق شود احتمال اختلال در خوردن، صحبت کردن و... وجود دارد.

(۶) تزریق بیش از حد این ماده می‌تواند موجب مسمومیت و مرگ شود.

(۷) تزریق بوتاکس را فقط به متخصص بسپارید.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283236>

vista.ir
Online Classified Service

زیبایی به زور آمپول

وقتی با نگاه کردن به آینه متوجه خطوطی که به مرور در چهره‌تان نقش بسته می‌شوید، حتماً دنبال راه حل می‌گردید.

واقعیت این است که با افزایش سن، صورت ما شروع به نشان دادن اثراتی می‌کند که از نیروی جاذبه، نور آفتاب، تغییرات هورمونی، وضعیت سلامت، وراثت و حرکات زیاد عضلات صورت مثل لبخند زدن، اخم کردن و جویدن ناشی می‌شوند. در نتیجه بافت زمینه‌ای پوست که کلاژن نام دارد و به عنوان داربستی برای سایر اجزا به شمار می‌آید شروع به از بین رفتن می‌کند و نهایتاً خطوط خنده، اخم، چین‌های اطراف لب و مناطقی از صورت که عضلات حرکت بیشتری دارند دچار فرورفتگی شده و چروک‌های صورت را به وجود می‌آورند.

پرکننده‌های بافت نرم که رایج‌ترین آنها کلاژن قابل تزریق است،



می‌توانند این مناطق فرورفته و خطوط صورت را پر کنند و به طور موقت پوست شما را جوان‌تر و شاداب‌تر نشان دهند. از موارد دیگر استفاده این مواد، بزرگتر کردن لب‌ها، برجسته کردن گونه‌ها، از بین بردن آثار جوش و پرکردن فرورفتگی چانه



است. این مواد قابل تزریق ممکن است به تنهایی یا همراه با لیزر یا اعمال جراحی ترمیمی به کار روند.

• چه می‌کند این کلاژن ؟

پوست شامل سه لایه است که اپیدرم بالاترین لایه پوست و حفظ کننده آب سلول‌ها و بدن است. لایه بعدی درم نام دارد که دومین لایه پوست بوده و شامل شبکه ای از رشته های پروتئینی به نام کلاژن است که به عنوان چارچوبی برای سلول‌ها و عروق خونی عمل می‌کند. لایه سوم نیز هیپودرم است که شامل چربی و عروق خونی و اعصاب است. در پوست‌های جوان به علت اینکه چارچوب ساخته شده کلاژن دست نخورده است، پوست نیز ساختمان مرطوب و الاستیک دارد. اما با گذشت زمان ساختمان‌های محافظ پوست به هم می‌خورد و پوست خاصیت ارتجاعی یا الاستیسیته خود را از دست می‌دهد.

• گزینه‌ای برای پیشگیری

کرم‌های کلاژنی فقط بر روی سطح پوست کار می‌کنند. یک مرطوب کننده چه دارای کلاژن باشد چه نباشد، نمی‌تواند به عمق پوست نفوذ کند و برای این طراحی نشده که کلاژن را جذب کند. بنابراین هیچ مرطوب کننده‌ای نمی‌تواند بر روی اثرات ناشی از از تحلیل و از دست رفتن کلاژن تأثیر بگذارد.

کرم‌ها به صورت اولیه باعث کاهش سرعت از دست رفتن کلاژن پوست می‌شوند و می‌توانند حالت انعطاف پذیری و ارتجاعی پوست را حفظ کنند و در واقع نقش پیشگیری دارند نه درمان.

• تصمیم بگیرید

اگر قصد تزریق کلاژن دارید باید اطلاعات دقیقی از فواید این کار، ماندگاری، هزینه و عوارض احتمالی آن داشته باشید.

خوب فکر کنید که این کار چقدر برایتان اهمیت دارد و از نظر روانی چقدر در افزایش اعتماد به نفس شما کمک کننده است. بنابراین بهتر است با یک متخصص جراحی زیبایی یا یک متخصص پوست که در این زمینه تجربه کافی دارد، مشورت کنید.

امروزه مواد مختلفی جهت پرکردن صورت و ترمیم آن به کار می‌روند اما کلاژن مطلوب ترین ماده موجود در بازار است. کلاژن یک پروتئین طبیعی است که از سال ۱۹۷۶ جهت انجام کارهای زیبایی استفاده می‌شود و توسط سازمان غذا و داروی آمریکا نیز در سال ۱۹۸۱ تایید شده است. بر طبق آمار ارائه شده از جامعه جراحان آمریکا بیش از ۵۷۰ هزار و ۲۵۵ بیمار در آن کشور در سال ۲۰۰۳ تحت تزریق کلاژن قرار گرفته‌اند. کلاژنی که مورد استفاده قرار می‌گیرد از نوع تصفیه شده گاوی یا کلاژن انسانی هستند.

<زی‌درم> و <زی‌پلاست> کلاژن‌های گرفته شده از محصولات گاوی هستند که در لایه درم در مناطقی که با گذشت زمان کلاژن از دست داده‌اند، جایگزین می‌شوند. این مواد قبل از تزریق احتیاج به انجام تست پوستی دارند زیرا امکان واکنش حساسیت‌زا به آنها زیاد است.

<کاس درم> و <کاسنوپلاست> محصولات کلاژنی گرفته شده از انسان هستند که همان مصارف را دارند اما مزیتشان این است که احتیاج به انجام تست پوستی قبل از درمان اولیه با آنها وجود ندارد.

• کلاژن به درد شما می‌خورد؟

اگر از نظر جسمی سلامت کامل دارید و از نظر روحی- روانی دارای ثبات هستید، چنانچه واقعا خواستار این هستید که جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسید و ظاهر زیباتری داشته باشید، بعد از اینکه کاملاً در زمینه این کار و عواقب احتمالی آن آگاه شدید تصمیم قطعی خود را برای تزریق کلاژن بگیرید.

البته با وجود داشتن همه این شرایط ممکن است نسبت به کلاژن، واکنش حساسیت‌زا نشان دهید، پس حتماً باید تست پوستی انجام بدهید که شامل دو تست پوستی در عرض یک‌ماه و به فاصله دو هفته است که توسط پزشک برایتان انجام می‌شود. حتی اگر تست انجام شده نیز منفی باشد ممکن است بعضی از افراد بعد از انجام تزریق دچار واکنش حساسیت‌زا شوند.

• کی؟ کجا؟ چگونه ؟

پزشک تزریق را معمولا در مطب خود انجام می‌دهد و با استفاده از یک سوزن نازک کلاژن را در موضع مورد نظر تزریق می‌کند که اثر آن به صورت آبی ظاهر می‌شود، کلاژن تزریقی با مواد بی‌حس‌کننده مثل لیدوکائین مخلوط شده است و با وجود اینکه درد آن بسیار کم است اما در صورت تمایل بیمار، پزشک می‌تواند از بی‌حسی موضعی نیز استفاده کند.

تزریق کلاژن عمل بسیار کوتاهی است و ممکن است از چند دقیقه تا نیم ساعت طول بکشد که بستگی دارد به وسعت و تعداد مناطقی که احتیاج به درمان دارند.

فرد بعد از انجام تزریق بلافاصله می‌تواند به فعالیت‌های روزمره اش مشغول شود و حتی از لوازم آرایشی استفاده کند. در واقع به جای اعمال جراحی زیبایی و ترمیمی پرخطر و طولانی مدت با این روش به آسانی و با حداقل درد به ظاهری زیبا می‌رسید.

• آن روی سکه

فایده‌های تزریق کلاژن این است که حالت کلی صورت را بهبود می‌بخشد، فرورفتگی‌ها و چروک‌های صورت را پر می‌کند، لب‌ها را جذاب تر نشان می‌دهد، گونه‌ها را برجسته‌تر کرده و تو رفتگی چانه را اصلاح می‌کند و در کل شما را زیباتر می‌کند؛ اما مانند هر عمل دیگری عوارض جانبی نیز دارد.

بعد از عمل ممکن است قرمزی و درد تورم در موضع ایجاد شود که بعد از یک تا دو روز برطرف می‌شود، البته در حدود ۲ درصد از بیماران این عوارض به مدت طولانی‌تری و حتی ماه‌ها باقی می‌مانند. عفونت محل تزریق، باقی ماندن اثر تزریق و پف کردن محل از عوارضی هستند که به ندرت دیده می‌شوند.

یک مورد ناخوشایند تزریق موقتی بودن اثر آن است. بعد از گذشت حدود ۶ ماه تا یک سال که بسته به سن، نوع پوست و فعالیت‌های روزانه متفاوت است، کلاژن ممکن است جذب بدن شود.

به‌ویژه در مناطقی که عضلات تحرک بیشتری دارند از بین رفتن کلاژن سریع‌تر است، بنابراین افرادی که تزریق کلاژن را انجام می‌دهند برای باقی ماندن اثر آن ممکن است مجبور شوند دو تا سه بار این کار را تکرار کنند. هنوز دقیقا مشخص نشده که بیماری‌های خود ایمنی نیز می‌توانند در نتیجه تزریق کلاژن ایجاد شوند یا نه؟

• حرف آخر

(۱) در مورد هر نوع حساسیتی که دارید از جمله غذاها و داروها و عوامل محیطی به پزشک خود اطلاعات دقیق بدهید.

(۲) اگر هرگونه بیماری جدی دارید به پزشک خود اطلاع بدهید.

(۳) داروهایی که مصرف می‌کنید با پزشک خود در میان بگذارید. همچنین با پزشک خود در مورد مناطقی از صورت که از نظر شما بیشتر اهمیت دارند و تعداد دفعات درمان و قیمت تقریبی صحبت کنید. و حالا احتمالا بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید. این طور نیست؟

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=280448>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی پوست

• ماسک ضد چروک فوری!



اگر خواستید به مهمانی یا مجلسی بروید ولی چروکهای صورتتان شمارا آزار میدهد، میتوانید از ماسک ضد چروک فوری! استفاده نمایید. این ماسک بیشتر چروکهای صورتتان را تا مدت چند ساعت محو میکند (البته در افراد بالای ۵۰ سال میزان محو چروک صدها درصد نیست ولی کاهش چشمگیری خواهد داشت)



مخمرا بجو بصورت قرص در داروخانه های عطاریها موجود است. ۴ عدد قرص مخمرا بجو با دو قاشق غذاخوری آبلیمو باضافه ۱۰ قطره اسانس گل سرخ (نه گلاب) را با هم خوب مخلوط کرده با پنبه به صورت بمالید. بعد از گذشت نیم ساعت صورت را با آب ولرم بشوید.

• ماسک نرم کننده پوست

۲۵ گرم مخمرا بجو را در ۴ قاشق غذاخوری آب سیب تازه حل کنید. دو قاشق غذاخوری ماست را با آن اضافه نموده آنقدر هم بزنید تا به صورت خمیر نرمی درآید. برای مدت ۱۵ دقیقه روی صورت خود بمالید و بعد با آب ولرم صورت را بشوید. این ماسک هم نرم کننده پوست است و هم مغذی پوست، به طوریکه پوست را تقویت کرده جلوگیری از چروک زودرس پوست میکند.

• کرم بهار نارنج

این کرم برای شفاف و درخشان نمودن پوست بخصوص پوست خشک مفید است. ابتدا در ظرفی شیشه ای و قهوه ای رنگ مقدار ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون خالص بریزید و مقدار ۲۰ گرم از گلبرگ تازه (در صورت نبودن از عطاری، گلبرگ خشک شده را بخواهید) گل بهار نارنج را خرد کرده داخل آن بریزید. این مخلوط را یک هفته در جای تاریک و گرم قرار دهید و بعد از صاف کردن، روغن حاصله را با ۲۰ گرم روغن بادام شیرین مخلوط نمایید. مقدار ۴۰ گرم موم سفید را روی حرارت ملایم و غیر مستقیم (روی درب کنری یا بخارپز) قرار داده پس از آب شدن موم مخلوط قبلی را با آن بیافزایید. بعد از حل شدن کامل تا سرد شدن، آرام بهم زنید تا کرمی یک نواخت ساخته شود. این کرم تقریباً اکثر مواد مغذی لازم برای پوست شما را دارد.

• کرم شفا بخش همیشه بهار

آب در حال جوش را روی گل همیشه بهار ریخته بگذارید سرد شود. بعد از صافی ریز عبور داده گلهای باقیمانده را در صافی خوب بفشارید. در آخر مایع بدست آمده را روی شعله کم بگذارید تا بطور ملایم آتش به نصف برسد. آنگاه مقداری از آن را با کلد کرم ترکیب کنید تا مخلوط نهایی شل نشود. این کرم خواص بسیار زیادی دارد. از جمله این خواص درمان پوست خشک و ترک خورده، بهبودی سریع زخمهای سطحی و خراشیدگیها با ایجاد اسکار (آثار نایجای زخمها) کمتر، درمان سوختگیهای سطحی و نیز درمان سوختگی پای نوزادان (Diaper rash) می باشد. در آلمان قدیمه معروف <<هیلدگارد فن بینگن>> از این ترکیب برای درمان جرب و گری پوست سر از این پماد استفاده میکرد. - مواد لازم:

(۱) گل همیشه بهار ۳۰ گرم

(۲) آب مقطر ۲۰۰ میلی لیتر

(۳) کلد کرم ۱۰۰ گرم (کلد کرم بصورت فله ای [Bulk] در داروخانه ها موجود است نوع دیگر که بصورت کرم آماده کلد کرم بنامهای تجاری نظیر کرم افسون و.... وجود دارد مناسب اینکار نیست)

• کرم آووکادو

اوسرین را با روغن آووکادو مخلوط کرده گلاب را به تدریج به آن اضافه کنید. در هر بار مصرف از این کرم مقدار ۲ قطره آبلیمو کف دست ریخته همراه کرم صورت را ماساژ دهید. روغن آووکادو حاوی مواد مغذی و ویتامین های فراوانی است و جایگاه ویژه ای در ساخت مواد آرایشی و بعضی کرم ها دارد. این روغن ترمیم کننده و تغذیه کننده پوست بوده و به همین دلیل برای پوستهای خشک و پیرچین و چروک که در سنین بالا ایجاد می شوند مناسب بوده و طراوت لازم را به آنها بازمی گرداند.

• سیر Garlic

ترکیبات فراوانی در سیر یافت می شود و به علت خواص طبی فراوان از اهمیت زیادی برخوردار است. پیاز یا بولبای گیاه در فارماکوپه دارویی فرانسه ثبت

شده است. سیردارای مواد گوگردی، آلئسین، ریبوفلاوین و نیاسین می باشد. سیلیس ویدنیزدرسیر یافت می شود.

• از صدها خواص سیرمهمترین ها عبارتند از:

خواص آنتی سپتیک، هیپوتانسو (کاهنده فشار خون) مدر، ضد کرم، افزایش ایمنی بدن، افزایش اشتها، ملین و تسریع عمل هضم غذا، کمک به بهبودی برونشیت، اینها یکی از صدها خاصیت سیر نیست. مالیدن یک حبه سیر در نیش حشرات در تسریع بهبودی کمک می کند.

در امراض تصلب شرایین، رماتیسم، التهاب مفاصل، سیاتیک، واریس، سینوزیت، ورم لوزه، آنژین چرکی گلو (بعلت خواص ضد میکروبی آن) و استحکام دندانها در طی سالیان سال و در کتب معتبر قدیمی به تاثیرات آن اشاره شده است. سیراز سفید شدن موها تا حد زیادی جلوگیری کرده باعث افزایش عمر می گردد.

- هشدار:

مصرف سیر در مبتلایان به ورم معده (Gastritis) و زخم معده (Gastric ulcers) همچنین در ورم روده (Colitis) ممنوع است. مصرف بیش از حد سیر باعث ایجاد فراموشی، کاهش قدرت بینایی، کمخونی و افزایش صفرا می شود.

• انار

درخت انار درختی است که در هر قسمتش خواصی نهفته است. میوه انار ملین، مدر و تنظیم کننده دستگاه گوارش است. خوردن انار باعث باز شدن و روشن شدن پوست و ایجاد نشاط و شادی می شود. انار چاق کننده و تقویت کننده است و خوردن آن برای افراد لاغر توصیه میشود. انار خون را تصفیه کرده سبب فعال شدن کبد و درمان اوره، کلسترول و سموم خون میشود. در درمان یرقان، زخم دهان (آفت)، سرما خوردگی و ویروسی، حالت تهوع و رفع گرفتگی صدا (لارنژیت و ویروسی) تاثیر گذار است.

در کتب قدیمی و طب سنتی از انار برای رفع عطش، ناراحتیهای کیسه صفرا (سنگ صفراوی)، کاهش تب، درمان ترشحات سفید زنانه، ناراحتیهای ادراری و کاهش خونریزیهای عادت ماهانه یاد شده است. ضمناً توصیه میشود که در دوران بارداری انار مصرف نشود.

اگر خیسانده پوست ریشه انار را در آب بجوشانید (مقدار ۱۰۰ گرم پوست ریشه در نیم لیتر آب، به اندازه ای بجوشد تا آب به یک چهارم خود برسد) و هر روز صبح ناشتا از آن مصرف نمایید (تا ۵ روز) در دفع کرم کدو و کرمک (اکسیور = کرمهای ریز و سنجاقی سفید) موثر می باشد. دم کرده گل خشک انار در آب اسهال ویروسی را بند می آورد (در اسهال میکروبی هم بند آورنده است. ولی بند آمدن اسهال در اسهال میکروبی بسیار خطرناک است و فقط باید تحت نظر پزشک انجام شود) در بیماریهای لته، تسکین درد آنژین چرکی گلو، ورم لوزه ها و خونریزی لته غرغره کردن با جوشانده پوست یا گل انار بسیار مفید است و تا حد زیادی اثر درمانی دارد.

• سعد

سعد را رآور، ضد سنگهای ادراری، ضد عفونی کننده و ضد سم است. غرغره کردن جوشانده آن در دهان سبب سفت شدن لته و خوشبو شدن دهان میگردد. مصرف سعد سبب تقویت اعصاب و ایجاد تعادل در تحریکات جنسی می شود. مالیدن آب و جوشانده سعد به شکل استعمال خارجی در درمان کورک و باز شدن جوشهای چرکی موثر است.

• ماسک موز با شیرین بیان (ضد پیری پوست)

ریشه شیرین بیان را کاملاً آسیاب کرده (یا از عطاری پودر ریشه شیرین بیان را بخواهید) با گلاب مخلوط کنید. نصف موز را له کرده همراه زرده تخم مرغ به مخلوط بیاورید. در انتها عسل را با مواد دیگر خوب مخلوط نمایید تا قوام یکدستی داشته باشد. در آخر اگر مخلوط زیاد شل بود کمی پودر شیرین بیان به آن اضافه کنید. پوست صورت، گردن و سینه را تمیز کرده و این ماسک را بمدت ۲۰ دقیقه روی آنها بمالید. از این ماسک میتوان به دور چشمها و نه روی پلکها نیز مالید. سپس پوست را با آب گرم و آرامی شستشو دهید. مواد ارزشمند در این ماسک باعث برطرف نمودن علائم پیری و شکوفایی پوستتان میشود. در صورتیکه هفته ای دوبار و حداقل ۲ ماه از این ترکیب استفاده نمایید، پوستتان صاف و کشیده خواهد شد.

• مواد مورد نیاز:

(۱) پودر ریشه شیرین بیان ۲۰ گرم

(۲) گلاب ۲۵ میلی لیتر

(۳) زرده تخم مرغ (رسمی باشد بهتر است) ۱ عدد

• کرم عسل با سویا

ابتدا سویا رابا روغن زیتون داخل شیشه قهوه ای رنگ(شیشه شربت سرماخوردگی کودکان)ریخته درجای گرم وتاریک(داخل کابینت آشپزخانه)بمدت یک هفته نگهدارید. سپس با استفاده از صافی ریزی(یا جوراب زنانه) آنرا صاف کرده روغن را با دقت به کمک کاردک چوبی به اوسرین بیافزایید. بعد عسل را کم کم بآن افزوده کاملاً هم بزنید.

مواد موجود در این کرم باعث رفع افتادگی پوست شده آنرا ترمیم میکند و شادابی را بآن برمیگرداند. حتماً از عسل طبیعی استفاده نمایید تا معجزه خواص آنرا ببینید.

• مواد لازم:

(۱) روغن زیتون ۵۰ گرم

(۲) سویای خام ۲۰ گرم

(۳) اوسرین ۸۰ گرم

(۴) عسل طبیعی ۲۰ گرم

• لوسیون پرتقال

پوست ۳ عدد پرتقال را خوب شسته و قطعه قطعه کنید. در ظرفی شیشه ای مقدار ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش ریخته پوستها را درون آن بریزید. مدت ۲ ساعت درجای گرم بماند و بعد صاف کرده درون بطری شیشه ای وتیره (بطری شربت سرماخوردگی کودکان) بریزید. اگر هر روز از این لوسیون روزی ۲ بار استفاده نمایید، بعد از ۱۵ روز پوست شما شفاف تر و شاداب شده و رنگ پوستتان باز میشود.

• ماسک ضد چروک

این ماسک از مواد ساده ای تشکیل شده و مصرف مداوم و منظم آن باعث از بین رفتن چروکهای صورت میگردد (گاهی بالاخص خانمها مبالغه هنگفتی راجهت خرید کرمهای خارجی می پردازند تا چروکهای صورت را از بین ببرند، غافل از اینکه مواد شیمیایی پوست را خراب کرده و تا زمانیکه کرم را استفاده میکنند اثر آن باقی میماند. ولی این مواد طبیعی است که پوست را تغذیه کرده دائماً آن را جوان نگه می دارد)

۵۰ گرم آرد جو دوسر را با یک قاشق غذاخوری عسل و یک سفیده تخم مرغ مخلوط کنید تا تبدیل به خمیر سفتی شود. این ماسک را بر روی صورت بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید. حداقل در هفته ۲ بار از این ماسک استفاده شود.

• ضد درد مفاصل

این مخلوط در کاهش دردهای آرتروز و رماتیسم های مفصلی نسبتاً موثر است و نیاز به بیمار به داروهای شیمیایی را به مقدار زیادی کاهش می دهد (در آرشو دوم بهمن داروی ضد درد مفصلی وجود دارد که هم اثر درمانی زیادی دارد و هم نیاز به داروی شیمیایی را در بیمار به صفر میرساند). مرزنجوش، سداب، برنجاسف و بابونه از هر کدام ۱۰ گرم؛ سوسن ۲۰ گرم و اذخر ۵ گرم همه را با یک لیوان آب بجوشانید و وقتی مخلوط غلیظی ایجاد شد (آب مخلوط به یک سوم برسد) آنرا با ۵۰ میلی لیتر گلاب و ۵۰ میلی لیتر سرکه سفید مخلوط کرده روزی دوبار به محل درد بمالید. بعد از حدود ۱۰ روز کاهش بارز درد و خشکی مفاصل احساس میشود.

• خواص گیاهان طبیعت

• سنا (sena Leaf)

برگ سنا قویتر از میوه یا تخم سنا است و هر دو حاوی مواد زیر می باشد:

رئین، آلوامدین، سنئوزیدها، آنتراکینون، قندهای گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و گالاکتوز. همچنین دارای فلاونوئیدها و رزین می باشد.

- مصارف درمانی:

برگ و تخم سنا بعنوان ملین (Laxative) بصورت پودر یا چای مصرف میشود. ضمناً در درمان یبوستهای مزمن به تنهایی یا همراه شیرین بیان مصرف میشود.

- مقدار مصرف:

یک قاشق چایخوری از برگ پودر شده سنا را در یک استکان آبجوش دم کرده مانند چای میل نمایید. در صورت لزوم تا روزی ۳ مرتبه نیز میتوانید تکرار نمایید.

بعنوان مسهل در یبوستهای مزمن که به هیچ دارویی جواب نداده است، مقدار ۱۰ گرم برگ پودر شده را در ۲۵۰ میلی لیتر (یک لیوان) آبجوش دم کرده

صبح ناشتا میل کنید.

دربازار دارویی کشور از سنا ترکیبات مختلفی برای یبوست ساخته میشود، نظیر شربت سناگل و سنالین. به تجربه دیده شده که یکی از بهترین داروهای ملین و مسهل برگ سنا میباشد.

• زنجبیل Ginger

زنجبیل یا Zingibar حاوی موادی را است: پورنئول، سیترال، فنولها، آلکالئید و موسیلاژ. بطور کلی زنجبیل طبیعت گرم دارد. عملکرد آن بطور عمومی: ضد اسپاسم، عرق آور و ضد نفخ معده و روده میباشد. همچنین برای قولنج روده و سوء هاضمه مورد مصرف دارد. زنجبیل محرک قوه باه و محرک مردان و افزایشده اسپرم در مردان نیز است.

- مقدار مصرف:

زیشه خشک شده زنجبیل بصورت پودر (که عمدتاً در عطاریها به این صورت موجود است) صبح و شب هر دفعه نیم تا یک گرم روی غذا ریخته یا در یک استکان آب جوش دم کرده میل نماید. همچنین میتوان در قوری این مقدار را جوشاند.

- هشدار:

مصرف زنجبیل برای زنان باردار، افرادی که گرمی دارند و بیماران دارای ورم یا زخم معده ممنوع است.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=271564>



سردی و پوست

هوای سرد و خشک در زمستان به خصوص همراه با وزیدن باد می تواند باعث خشک شدن پوست و حساس شدن آن شود. به همین دلیل، فصل زمستان فصلی است که پوست نیاز به مراقبت بیشتری دارد.

• مرطوب کننده ها را جدی بگیرد

در فصل زمستان استفاده از وسایل گرم کننده، به همراه بسته بودن در و پنجره های منزل، می تواند باعث خشک شدن هوا شود. بنابراین باید از یک مرطوب کننده مثل دستگاه های بخور استفاده کرد. با مرطوب کردن هوای خانه به خصوص در طول شب و حین خواب می توانید تا حد زیادی از خشکی پوست جلوگیری کنید.

در ضمن پس از تمیز کردن صورت و استفاده از یک محلول پاک کننده، بلافاصله مرطوب کننده را روی پوست خود بمالید. حتی پوست های چرب نیز در زمستان نیاز به یک مرطوب کننده خوب دارند. برای اثر بهتر می توانید کرم مرطوب کننده را ابتدا در دست خود کمی گرم کرده و سپس روی پوست

بمالید. روغن بادام یک مرطوب کننده و نرم کننده موثر است. از یک کرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید تا رطوبت دیرتر از دست برود.



از نور آفتاب اجتناب کنید. در حال حاضر تقریباً همه از مضرات آفتاب و لزوم اجتناب از آن اطلاع دارند ولی معمولاً در فصل زمستان آن را فراموش می‌کنند. حتی در هوای ابری و هوای سرد هم استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است. قبل از خروج از منزل از یک لایه ضخیم ضد آفتاب وسیع‌الطیف با SPF معادل ۱۵ یا بیشتر روی صورت و دست‌ها استفاده کنید زیرا انعکاس نور آفتاب در فصل زمستان ۱۷ درصد در هوای آفتابی ۸۰ درصد و در هوای برفی، بیش از فصول دیگر است. برای انتخاب ضد آفتاب خود می‌توانید از یک پزشک متخصص پوست کمک بگیرید.

• سرما و خشکی دست‌ها

با شروع زمستان و فصل سرما، خشکی، پوسته پوسته شدن و التهاب دست‌ها از زیبایی آنها می‌کاهد، ضمن اینکه در این فصل ناخن‌ها دیرتر از فصل گرما رشد کرده و شکننده‌تر می‌شوند. البته با پرداختن به نکات زیر می‌توان از خشکی پوست دست جلوگیری و زیبایی آن را حفظ کرد. توجه داشته باشید شستن زیاد دست باعث خشکی بیشتر آن می‌شود.

سعی کنید دست‌های خود را کمتر بشوید و اگر مجبور شدید، فقط کف دست را بشوید. چرا که پوست روی دست حساس‌تر است. برای خشک کردن دست، از حوله‌های نخی استفاده کنید. البته خشک کردن دست فقط در حدی باشد که آب آن گرفته شود و مقداری رطوبت روی آن باقی بماند. درضمن از شستن دست با آب داغ پرهیز کنید.

کرم‌های مرطوب کننده نیز تاثیر خوبی بر پوست دارند. هنگام شست‌وشوی طرف‌ها حتماً از دستکش استفاده کنید. همچنین هنگام انجام کاری که با گرد و خاک زیاد همراه است، استفاده از دستکش‌های نخی لازم است زیرا گرد و خاک یکی از عوامل خشکی پوست محسوب می‌شود. در روزهای سرد هنگام خروج از منزل از دستکش پشمی استفاده کنید، چون سرما نیز یکی دیگر از عوامل خشکی پوست دست به شمار می‌آید.

• برای نرمی پوست دست چه باید کرد؟

۳/۱ فنجان گلیسرین، ۳/۱ فنجان روغن زیتون، یک قاشق سوپ‌خوری آبلیمو و یک قاشق سوپ‌خوری روغن بادام را با یکدیگر مخلوط کرده در شیشه‌ای در بسته نگهداری کنید و هر شب با پنبه به پوست دست خود بمالید. قابل ذکر است که این محلول را نمی‌توان مدت زیادی نگهداری کرد. اگر روی دست‌های شما قرمز، خشک و ملتهب و ترک خورده است کمی گلیسرین و به اندازه ۳/۱ فنجان گلیسرین، آب لیمو را در شیشه‌ای ریخته، تکان دهید و دو یا سه بار در روز و شب با پنبه روی دست بمالید. پس از مدت کوتاهی از نرمی و لطافت دست‌های خود حیرت زده خواهید شد.

یکی دیگر از مخلوط‌هایی که پوست دست‌ها را نرم و لطیف می‌سازد، مخلوط گلیسرین، آب گوجه فرنگی تازه و کمی نمک است. روش دیگر قرار دادن دست در آرد جو است. به این ترتیب که دست را در یک کاسه محتوی آرد جو قرار داده به آرامی ماساژ دهید. سپس با آب سرد بشوید و کرم بمالید. بعد از چند دقیقه دوباره روی دست‌ها کرم بمالید. این کار سلول‌های مرده پوست که ایجاد خشکی کرده‌اند را از بین می‌برد.

• خشکی و خارش پوست در زمستان

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می‌کنند با مشکل خشکی و خارش پوست، در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست است. با توجه به نکات زیر می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

▪ بسیاری از کتاب‌ها و مجلات برای حفظ رطوبت پوست توصیه می‌کنند که روزانه، حداقل هفت یا هشت لیوان آب بنوشید، ولی این مسأله صحت ندارد، بهترین راه نفوذ آب به درون پوست، قرار دادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری از استحمام مکرر و روزانه است.

▪ بعد از هر بار استحمام، از مرطوب کننده‌های پوست استفاده کنید، چرا که این مرطوب کننده‌ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران می‌کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تخییر آب پوست ضروری است. بنابراین مرطوب کننده‌ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شوند، زمان مصرف مرطوب کننده‌ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله است. هیچ مرطوب کننده‌ای نمی‌تواند با وازلین و پارافین برابری کند، چرا که آنها هم ارزان و هم بسیار موثر هستند. از روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام نیز در صورت نداشتن حساسیت پوستی می‌توان استفاده کرد. این روغن‌ها موثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضمن ارزان قیمت بوده و برای مبارزه با خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند.

▪ در عین حال، متخصصان به خانواده‌ها توصیه می‌کنند تا با مصرف مرکبات که حاوی ویتامین C هستند در فصل سرما از خشکی پوست پیشگیری کنند.

- مصرف غذاهایی چون جگر، کره، تخم مرغ و هویج که حاوی ویتامین A هستند، منجر به حفظ سلولهای سطحی و بافت چربی پوست می شود.
- گفتنی است بروز علائمی همچون پوسته شدن، خارش و خشکی پوست می تواند نشانه کمبود ویتامین در بدن باشد.
- نقش آب و املاح در دوچرخه سواری
- نوشیدن حجم زیادی از آب یکی از الزامات دوچرخه سواری است. هر کالری گرمایی که تولید می کنید، باید با بخارشدن آب از سطح پوست شما پایین بیاید (مثل رادیاتور اتومبیل) در نتیجه میزان بسیار زیادی آب برای جایگزینی نیاز دارید. دوچرخه سواری در آب و هوای گرم و خشک یا در ارتفاع برای هر یک ساعت، نیاز به حدود یک لیتر آب دارد.
- از دست دادن حتی یک تا دو درصد آب موجود در بدن باعث مختل شدن فعالیت دوچرخه سواری تان به میزان ۵ تا ۱۵ درصد خواهد شد، بنابراین شما باید از ۱۵ دقیقه پس از آغاز رکاب زدن نوشیدن آب را شروع کنید. < منتظر تشنه شدن نباشید چرا که اگر زمانی احساس تشنگی کردید، بدانید که بدنتان دچار کم آبی شده است و هیچ چیزی به اندازه کم آبی باعث اختلال عملکرد بدنی دوچرخه سواران نمی شود. برای اینکه بدانید آب کافی نوشیده اید یا نه؟ راه دیگری هم هست و آن اینکه هر دو تا سه ساعت یک بار باید ادرار تقریباً خالص دفع کنید وگرنه باید بیشتر آب بنوشید. یک راه مناسب در حین دوچرخه سواری ممتد، نوشیدن ترکیب آب و آب میوه به یک میزان، برای رساندن آب و انرژی خواهد بود. این ترکیب را با نوشیدنی های انرژی زای ورزشی نیز می توانید بسازید و داخل قمقمه و یا یک کیسه آب کوله پوشتی تان بریزید، ولی یادتان باشد پس از انجام آن بلافاصله با آب آن را بشویید تا برای برنامه هایتان سالم و تمیز بماند.
- در مسیرهای دوچرخه سواری کوهستانی، به اجبار از آب چشمه ساران استفاده خواهید کرد ولی دقت کنید از سلامت چشمه اطمینان حاصل کرده و از قرص های تصفیه آب استفاده کنید تا از احتمال بروز بیماری های مسری که از آب منتقل می شوند، بکاهید.
- نمک ها یا الکترولیت ها
- ترکیبات معدنی ذرات دارای بار الکتریکی هستند که داخل آب حل می شوند و در سیستم های الکتروشیمیایی مثل بدن انسان وجود دارند. اهمیت آنها در عملکرد رشته های عصبی و عضلانی و حفظ سطح اسیدی قلیایی سلول ها و بافت های بدن بر همگان آشکار است.
- سديم، پتاسيم و کلر از این دسته هستند. در تحقیقات جدید معلوم شده است که این الکترولیت ها در ورزش های شدید و همراه با تعریق از دست نمی روند بلکه به وسیله بافت های بدن جذب و حفظ می شوند، بنابراین مصرف نمک های حاوی سديم برای دوچرخه سواران نیاز نیست بلکه حتی طی دوچرخه سواری های طولانی مدت با تعریق زیاد تجمع نمک در بدنتان پیش خواهد آمد و لزوم مصرف آب بیشتر را می طلبد اما مصرف پتاسيم موجود در برخی مواد غذایی به متعادل کردن این الکترولیت ها در بدن کمک می کند و شما با خیال راحت می توانید از میوه های غنی از پتاسيم بهره ببرید به طور مثال، میوه های خشک (زردآلو و هلو خشک شده)، گوجه فرنگی، موز، انجیر، کشمش و خرما نوش جان کنید!
- سرمازدگی
- سرمازدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پایین تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می افتد. در سرمازدگی سطحی، پوست به رنگ زرد خاکستری در می آید. بدون درد و بی حس است و در صورت گرم کردن آن قسمت، درد زیادی ایجاد می شود. در سرمازدگی عمقی، بافت سفت، سفید و کاملاً یخ زده است. کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خطر سرمازدگی هستند، زیرا کودکان سریع تر از بزرگسالان حرارت بدن را از طریق پوست از دست می دهند.
- معمولاً مناطقی از بدن مثل گونه ها، بینی، گوش ها، انگشتان و پنجه پا بیشتر در معرض سرمازدگی هستند. پیش از سرمازدگی کامل در پوست، علائم به صورت سفید شدن و بی حس شدن است. در صورت بروز این علائم باید این اقدامات را انجام داد:
- سریع کودک را به داخل منزل بیاورید.
- همه لباس های خیس را از تن کودک در آورید.
- قسمت های سرمازده بدن را درون آب گرم (نه آب داغ) فرو ببرید تا حس این اعضا برگردد.
- در سرمازدگی کامل، پوست به رنگ سفید درمی آید، حالت مومی دارد و بی حس و سفت است.
- سرمازدگی یک مورد اورژانسی است و به اقدامات زیر نیاز دارد:
- فرد سرمازده را به داخل خانه بیاورید.
- لباس های او را عوض کرده و لباس خشک و گرم بپوشانید.

- بیمار را سریع به بیمارستان برسانید.
- تا رسیدن به بیمارستان مایعات گرم به او بدهید.
- اعضای سرمازده را درون آب گرم با دمای حدود ۱۰۰ درجه فارنهایت فرو ببرید یا به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس گرم کنید. اگر آب گرم در دسترس نیست، او را به آرامی در یک پتوی گرم بپیچانید.
- از گرمای مستقیم روی اعضای سرمازده مثل کیف آبجوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.
- پوست سرمازده را ماساژ ندهید و برف روی پوست ننمالید.
- وقتی پوست به رنگ صورتی درآمد و بیحسی برطرف شد، سرمازدگی رو به بهبود است.
- پوست سرمازده را پانسمان و استریل کنید. در مورد انگشتان دست و پا، بین انگشتان را پانسمان کنید و در صورت وجود تاول، به تاولها دست نزنید.
- اعضای سرمازده را با پوششی مثل پتو بپیچید تا دوباره دچار سرمازدگی نشوند

منبع : دانش ما

<http://vista.ir/?view=article&id=359428>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سرطان را از رژ لب هدیه بگیرید

از آن جا که کشور ما در استفاده از لوازم آرایش یکی از رکورد داران (!) جهان است و خانواده های ایرانی نیز به هنگام خرید، کمتر به مواد سازنده و یا نام و کیفیت لوازم آرایشی و یا حتی تاریخ انقضا دقت می کنند بنابراین باید منتظر موجی از مبتلایان به سرطان در کشور باشیم! مقداری از رژ لبان را روی دستتان بمالید، با یک انگشت رطلا روی آنرا خراش دهید. اگر رنگ آن به مشکی تغییر کرد در این صورت شما متوجه می شوید ماده آرایشی مورد مصرف، حاوی سرب است یا خیر. سرب یک ماده شیمیایی است که ماندن آن در مدت طولانی روی پوست بدن و یا تماس دائم آن با مخاط دهان فرد، باعث بروز سرطان می شود...

یکی از مشاغل پر درآمد این روزها تولید و پخش لوازم آرایشی است که با استقبال خانم های ایرانی _ از دخترهای ۱۴ ساله (!) تا پیر زن های هفتاد ساله _ گرایش چشمگیری (!) به آن ها دارند تا هم خوشرنگ تر جلوه کنند و هم شاید معایب چهره خود را به وسیله آن بپوشانند.

البته این که چرا رده سنی استفاده از لوازم آرایشی بنا بر برخی گزارشات در ایران به دوازده تا چهارده سالگی تقلیل یافته، شاید علتی مانند مبتلا شدن جوانان و نوجوانان به پیری زودرس باشد و یا با این کار تلاش می کنند اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند، زیرا در عین رفع ظاهری معایب (!) پوست صورتشان، سن خود را هم افزایش می دهند! (از آن جا که بررسی روانشناسی این مسئله در این مقال نمی گنجد به همین



چند جمله بسنده می کنیم!)

پیش از این شنیده بودیم به دلیل استقبال بی شائبه از لوازم آرایش در ایران، مواد آرایشی تقلبی و مخرب پوست روانه بازار شده است، اما به تازگی خبری منتشر شده است مبنی بر اینکه که سازندگان مواد آرایشی و به عبارت صحیح تر نابودکنندگان پوست طبیعی زنان(!) پی به علایق خانم ها برده و از آن در جهت های سوء بهره جسته اند. در واقع تولید لوازم آرایشی سرطان زا هدیه جدید سوداگران با زیبایی خدادادی انسانهاست.

• ارمغان سرطان برای طالبان زیبایی

دکتر ناهید نمان که در بیمارستان تورنتو در بخش بیماری های بانوان به طبابت مشغول است درباره لوازم آرایشی که به تازگی برای خانم ها در بازار عرضه می شود، می گوید: به تازگی قیمت رژ لب هایی که با مارک Red Earth ، Sold at ESPRIT که ماندگاری بالایی روی پوست صورت دارند، از ۶۷ دلار به ۹۰ دلار تقلیل یافته است که مشخص است برای جذب بیشتر مشتری این عمل صورت گرفته است. وی در ادامه تصریح می کند: این دسته از مواد آرایشی حاوی درصد بالایی سرب هستند زیرا این فلز تاثیر زیادی در باقی ماندن پارافین و رنگ های زینده روی صورت دارد. ناهید نمان در ادامه با اشاره به خواص شیمیایی سرب می افزاید: سرب یک ماده شیمیایی است که ماندن آن در مدت طولانی روی پوست بدن و یا تماس دائم آن با مخاط دهان فرد، باعث بروز سرطان می شود.

وی عنوان رژ لبهایی که حاوی سرب هستند را، CHRISTIAN DIOR LANCOME ، CLINIQUE ، Y.S.L ، ESTEE LAUDER، SHISEIDO ، RED EARTH ، CHANEL ، MARKET AMERICA-MOTNES LIPSTICK (LIP GLOSS) عنوان می کند.

• هر روز سربی تر از دیروز!

نمان در ادامه تاکید می کند: بالاترین میزان سرب مساوی است با بالاترین شانس ابتلا به سرطان. بعد از آزمایشات صورت گرفته مشخص شد که رژ لب Y.S.L حاوی بالاترین میزان سرب است و لازم به یادآوری است که هر چقدر سرب بیشتری داشته باشند ماندگاری رنگ روی پوست طولانی تر می شود و این نکته برای آن دسته از زنانی که خواهان ماندگاری رنگ لوازم آرایشی هستند نکته ای مهم محسوب می شود! وی در ادامه می افزاید: این ها آزمایشهایی است که می توانید برای خودتان انجام دهید(!)، مقداری از رژ لبتان را روی دستتان بمالید، با یک انگشت طلا روی آنرا خراش دهید. اگر رنگ آن به مشکلی تغییر کرد در این صورت شما متوجه می شوید ماده آرایشی مورد مصرف، حاوی سرب است یا خیر.

البته حتما آن هایی که می روند و عمل جراحی روی پوستشان انجام می دهند تا لب هایشان شبیه بادکنک شود و یا می دهند تا دکترها میان گون هایشان فوت کنند تا برجسته تر شود و رژ گونه هایشان خیلی شکل تر توی ذوق بزند، کلی غصه می خورند، زیرا به گفته پزشکان، فلز سرب، ژل های تزریق شده زیر پوست افرادی که تن به عمل های زیبایی داده اند، پس از مدتی مضمحل شده و پوستشان چروک و نافرمان می شود!

• سرب مواد آرایشی مو خطر بیشتری دارد

به جرات می توان گفت که از تمامی مارک های مشهور لوازم آرایشی که به ایران صادر می شوند، نسخه تقلبی و بیماری زای آن برای پوست، در داخل کشور و توسط آن دسته از ایرانی های خلاق(!) که مخشان را برای ارائه نبوغ در این زمینه به حراج گذاشته اند، تولید شده است. اما نمونه سرطان زای آن را به هیچ وجه نمی توان یک خلایق دانست بلکه این جنایتی خاموش است که سر بانوان خوش باور را بر باد می دهد. استفاده از سرب در رنگ های تزئینی مو نیز برای تثبیت بیشتر این رنگ های آرایشی و کوتاه مدت که به صورت مازیکی استعمال می شوند و به شکل مش موقت هستند، امکان پذیر است. از آن جایی که با سرایت رنگ مازیک های حاوی سرب به پوست سر و با ماندن آن به مدت طولانی، (دوام رنگ روی پوست سر بیشتر از مواد آرایشی روی پوست صورت است) احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

• مراقب باشید در چشمتان نرود!

از آن جایی که کشور ما در استفاده از لوازم آرایش یکی از رکورد داران(!) جهان است و خانواده های ایرانی نیز به هنگام خرید، کمتر به مواد سازنده و یا نام و کیفیت لوازم آرایشی و یا حتی تاریخ انقضا(!) دقت می کنند بنابراین باید منتظر موجی از مبتلایان به سرطان در کشور باشیم! مگر اینکه دختران جوان و زنان ایرانی کمی به خودشان رحم کنند و در تهیه و استعمال لوازم آرایشی دقت بیشتری را مبذول نمایند و یا حداقل وقت مصرف کردن، از گذاشتن لایه های رنگ و وارنگ پارافین(!) روی صورتشان خودداری کنند.

قابل تذکر و البته توجه است، حالا که در واپسین روزهای سال و نزدیک به عید به سر می بریم و موج عظیمی از خانم ها برای دید و بازدیدهای عید می خواهند مثل سال جدید(!) نو شوند، خوب است کمی دقت، چاشنی خریدهای عیدشان کنند و بذل توجه بی دریغشان را به مواردی که در این مطلب به آن ها اشاره کردیم، فراموش نکنند، زیرا در صورت بی توجهی و یا زیاده روی دودش به چشم خودشان می رود!

منبع : برنا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=343208>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سرکه های آرایشی

سرکه یکی از موثرترین مواد زیبایی بخش پوست و مو است. برای این منظور، از سرکه ی سیب استفاده می شود.

افزون بر استفاده ی خارجی، اگر صبح ها پیش از صبحانه، مقدار کمی سرکه را با کمی عسل در یک لیوان کوچک آب گرم بریزید و بنوشید، اثر خوبی بر روی پوستتان خواهد داشت.

• سرکه ی نرم کننده پوست

اگر یک فنجان سرکه ی سیب به آب وان بیافزایید و در آن حمام کنید، پس از مدتی خواهید دید که پوستتان بسیار نرم و لطیف شده است

• سرکه برای موها

اگر هنگام آبکشی قدری سرکه به آب اضافه کنید، موهایتان ابریشمین و زیبا خواهد شد. سرکه ی سیب در از بین بردن شوره ی سر هم بسیار موثر است. کسانی که با این مشکل رو به رو هستند، می توانند هنگام آبکشی موها مقداری سرکه به آب اضافه کنند.

یکی دیگر از خواص سرکه ی سیب این است که خستگی را رفع می کند. اگر با مقدار کمی سرکه و گلاب پشت و گردن و شانه و بازوها را به آرامی



ماساژ دهید، سر حال خواهید آمد. این کار پس از یک روز کار و فعالیت می تواند آرام بخش باشد و رفع خستگی کند، بی آن که زبانی به بار آورد.

• سرکه های خوشبو

برای خوشبو کردن سرکه، می توانید از گیاهان خشک خوشبو مانند گل بنفشه، گل سرخ، اکلیل کوهی یا عرق نعنا استفاده کنید.

• سرکه با گل های تازه

برای خوشبو کردن سرکه می توانید از گل های تازه ی معطر نیز استفاده کنید و قبل از هر آرایشی آن را به صورت بمالید تا صورت شاد و روشن و مرطوب شود.

• سرکه با گل سنبل یا یاس

این دو گل عطر بهتری به سرکه می دهند. از یک پیمانه سرکه ی سفید سیب و شش قاشق غذاخوری گلبرگ گل سنبل یا گل یاس و دو پیمانه آب استفاده کنید. سرکه و گل را مخلوط کنید و به مدت دو هفته در ظرف در بسته ای نگهداری کنید. سپس آب را به آن بیفزایید. می توانید از سرکه های معطر برای پوست و مو استفاده کنید.

• نکاتی درباره استحمام کردن

هرگز در آب داغ به مدت طولانی حمام نکنید. اگر پوست حساسی دارید و یا مویرگ های پوستتان به چشم می خورد، هرگز با آب داغ حمام نکنید. حرارت آب باید کمی پیش از حرارت بدنتان باشد تا به پوست لطمه ای نخورد. اگر می خواهید استراحت کنید و آرامش بیابید، به مدت ۱۵ دقیقه در وان آب نیم گرم دراز بکشید، چشم هایتان را ببندید و دو حلقه ی خیار روی آن ها بگذارید.

اگر از گیاهان برای لطافت و پاکیزگی پوست استفاده می کنید، هرگز گیاه مورد نظر را در وان نریزید؛ زیرا پس از حمام گرفتن، ناگزیر خواهید بود مدتی وقت صرف کنید تا مقدار گیاهی را که به بدنتان چسبیده است، جدا کنید و بشویید. برای استفاده از گیاهان بهتر است گیاه مورد نظر را در کیسه ای نخی بریزید و در آب وان قرار دهید. به جای خود گیاه، می توانید از عصاره یا آب آن استفاده کنید. در این صورت، عصاره ی گیاه یا آب آن را به آب وان بیفزایید.

بسیاری از گیاهان می توانند برای پوست مفید باشند. می توانید از این نوع گیاهان در حمام استفاده کنید. بهترین گیاه از این دسته گل بابونه است. می توانید گل بابونه را به صورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار دهید. این گیاه پاک کننده ی پوست است و به آن لطافت می بخشد. از گل بابونه برای رنگ کردن موها هم استفاده می شود.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93811>



سرگزشت رنگ پوست

از سالها پیش، این نظریه مورد قبول همگان بود که پوست تیره برای حفاظت در برابر سرطان پوست به وجود آمده است. اما کشفیات تازه به شکل گیری چارچوب تازه ای برای درک اساس تکاملی تنوع در رنگ پوست انجامیده است: پوست انسان برای پیشگیری از تخریب نوعی ویتامین B (فولات) تیره تر و برای تقویت تولید ویتامین D، روشن تر شده است. این تغییرات که فرآورده انتخاب طبیعی هستند، اثرات عمیقی بر موفقیت تولید مثلی انسان داشته اند.

تکامل رنگیزه دار شدن پوست با گرایش به بی مویی در انسان ارتباط دارد. نیاکان ما پوست پر مو یی مانند پوست شامپانزه ها داشتند. پوست شامپانزه ها رنگ روشنی دارد و در بیشتر بخش های بدن با مو پوشیده می شود. در جانوران جوان، پوست صورت، دست ها و پاها صورتی رنگ است و تنها زمانی که با افزایش سن جانور، در معرض نور خورشید قرار



می‌گیرد، کک و مک‌دار یا تیره می‌شوند. انسان‌های اولیه نیز پوست روشن و پوشیده از مو داشتند.



بین ۵/۴ میلیون تا ۲ میلیون سال قبل، انسانها از جنگل‌های بارانی به سوی ساوان‌های شرق آفریقا حرکت کردند. در این نواحی آنان نه تنها باید با شدت تابش نور خورشید کنار می‌آمدند بلکه باید شدیدتر کار می‌کردند تا به اندازه کافی غذا به دست آورند. از این‌رو، آنان باید به نحوی مشکل خنک نگه‌داشتن بدن و افزایش بیش از اندازه دمای مغز را حل می‌کردند. دو محقق از دانشگاه لایورپول انگلستان به نام‌های «پیتر هیلر» و «جان موریس» نشان داده‌اند که این مشکل با افزایش تعداد غده‌های عرق روی سطح پوست و در نتیجه کاهش میزان موهای پوشاننده پوست، حل شده است. به عبارت دیگر، طی تکامل غده‌های عرق جای فولیکول‌های مو را گرفتند.

اما با کاهش میزان موهای پوست، انسان با مشکل دیگری رو به رو شد. پوست بی‌مو به نور خورشید، به خصوص پرتوهای فرابنفش (UV)، حساس‌تر است. وقتی انسان تقریباً بی‌مو شد، توان تولید ملانین را به دست آورد. ملانین مهم‌ترین تعیین‌کننده رنگ پوست و در عین حال ضد آفتاب طبیعت است. ملانین مولکول درشتی است که از یک طرف پرتوهای فرابنفش را جذب می‌کند (حفاظت فیزیکی) و از طرف دیگر مواد شیمیایی مضر را خنثی می‌کند که رادیکال آزاد نامیده می‌شوند و پس از آسیب‌رساندن پرتوهای فرابنفش به پوست شکل می‌گیرند (حفاظت شیمیایی).

زیست‌شناسان به طور معمول غلظت بالای ملانین را در ساکنان نواحی گرمسیر با نقش حفاظتی آن در برابر سرطان، پوست مرتبط می‌دانند. برای مثال، «جیمز کلور» از دانشگاه کالیفرنیا نشان داده است، در افراد مبتلا به بیماری زردما پیگمنتوسام که ملانوسیت‌ها (سلول‌های تولیدکننده ملانین) در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تخریب می‌شوند، میزان شیوع نوعی سرطان پوست که به آسانی درمان می‌شود، بالاست.

سرطان‌های بدخیم پوست اغلب کشنده‌اند، اما میزان شیوع آنها بسیار پایین است. از طرف دیگر، سرطان به طور معمول در سنین بالا خود را نشان می‌دهد و در آن زمان فرد تولید مثل کرده است. بنابراین، سرطان نمی‌توانسته است فشار تکاملی کافی را برای گزینش طبیعی انسان‌های تیره پوست در مناطق نزدیک به استوا، فراهم سازد.

در سال ۱۹۷۸ «ریچارد براندا» و «جان ایتون» نشان دادند در خون افراد روشن پوستی که در معرض نور خورشید قرار گرفته بودند، میزان یکی از ویتامین‌های ضروری به نام فولات بسیار پایین است. کمبود فولات در زنان باردار با افزایش خطر نقائص عصبی در جنین همراه است. کودکان بعضی از مادرانی که حین بارداری به کارگاه‌های برنزه‌سازی پوست مراجعه کرده بودند، با نقائص دستگاه عصبی به دنیا آمدند. چون فولات برای ساخت DNA در سلول‌های در حال تقسیم نیز ضروری است و سرعت تکثیر سلولی در سلول‌های تولیدکننده اسپرم بالاست، کمبود فولات در مردان نیز می‌تواند مشکل آفرین باشد. موش‌های نری که فولات دریافت نکرده بودند، به ناباروری دچار شدند. براساس این مطالعات ما (جابلونسکی و کاپلین) پیشنهاد کردیم پوست تیره برای حفاظت ذخایر فولات بدن به وجود آمده است.

اولین اعضای گونه Homo sapiens یا انسان‌های پیشرفته، بین ۱۲۰ هزار تا ۱۰۰ هزار سال پیش در آفریقا ظاهر شدند و پوست تیره‌ای داشتند که با میزان تابش نور خورشید در استوا سازگار بود. با شروع مهاجرت انسان‌های پیشرفته به مناطقی که طی سال پرتو فرابنفش کمتری دریافت می‌کردند، مشکل تازه‌ای پیش آمد. برای تولید ویتامین D در پوست، پرتو فرابنفش کافی لازم است. مردمان تیره پوستی که در مناطق گرمسیری زندگی می‌کردند، به اندازه کافی ویتامین D تولید می‌کردند اما تیره‌پوستان مناطق غیر استوایی با کمبود این ویتامین روبه‌رو بودند. بنابراین، انتخاب طبیعی افرادی را در این مناطق برگزید که پوست روشن‌تری داشتند. زیرا پوست روشن پرتوهای فرابنفش را بهتر جذب می‌کند. بنابراین، ما معتقدیم چون ویتامین D علاوه بر نقش مهمی که در استخوان‌سازی ایفا می‌کند، در موفقیت تولید مثل نیز بسیار موثر است، مردمانی که دور از استوا زندگی می‌کنند، پوست روشن‌تری پیدا کردند تا نور خورشید را به خوبی جذب کنند و طی ماه‌های زمستان طولانی این مناطق، به مقدار کافی ویتامین D تولید کنند.

مردمانی نیز هستند که رنگ پوست آنان با الگوی پیشنهادی ما مطابقت ندارد اما شاهد خوبی بر ادعای ما هستند. قوم «اینوئیت» که در آلاسکا و شمال کانادا زندگی می‌کنند، (مناطق که پرتو کمتری دریافت می‌کنند) پوست تیره‌ای دارند. دو عامل ممکن است در این ناهماهنگی بین رنگ پوست و میزان پرتو فرابنفش که به این نواحی می‌رسد، دخالت داشته باشد. شاید این مردمان به تازگی (حدود ۵ هزار سال پیش) از مناطق استوایی به این مکان‌ها مهاجرت کرده‌اند و هنوز فشارهای تکاملی روی آنان به طور کامل اثر نگذاشته‌اند یا شاید رژیم غذایی غنی از ویتامین D،

نیاز به پوست روشن را در آنان برطرف کرده است ؛ زیرا مصرف ماهی در این مناطق رواج زیادی دارد. ما امیدواریم تحقیق ما مردم را از اهمیت ویتامین D و فولات در رژیم غذایی آگاه سازد. برای مثال ، از مدت ها پیش می دانستیم مردمان تیره پوستی که به مناطق با آب و هوای ابری مهاجرت می کنند، عوارض کمبود ویتامین D را نشان می دهند. بنابراین، آنان با ید مقدار ویتامین D را در رژیم غذایی خود افزایش دهند. تنها در آمریکا سالانه حدود ۲۵۰۰ کودک با نقائص دستگاه عصبی به دنیا می آیند. نیمی از این نقائص، از کمبود فولات در مادران این کودکان ناشی می شود. از این رو، سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی (FDA) روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولات برای زنان باردار تجویز کرده است. از طرف دیگر، مطالعات ما نشان می دهد که تکامل نژاد به همان اندازه که سیاست های نژادی پیچیده اند، ساده است. امیدواریم ، تلاش در این زمینه، اثرات مثبتی بر سیاست، طرز تفکر افراد و ارتباطات انسانی داشته باشد.

منبع : p30world

<http://vista.ir/?view=article&id=320974>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سفید ها بیشتر در خطرند!

سرطانهای پوست از شایعترین انواع سرطانها می باشند و تخمین زده می شود که بیش از یک میلیون نفر در طی هر سال مبتلا می گردد. افرادی که پوستی روشن دارند و به آسانی دچار آفتاب سوختگی می شوند در خطر بالای ایجاد این سرطانها قرار دارند. .

- در مورد شیوع و عوامل مؤثر در ایجاد سرطانهای پوستی توضیح دهید؟
- سرطانهای پوست از شایعترین انواع سرطانها می باشند و تخمین زده می شود که بیش از یک میلیون نفر در طی هر سال مبتلا می گردد. افرادی که پوستی روشن دارند و به آسانی دچار آفتاب سوختگی می شوند در خطر بالای ایجاد این سرطانها قرار دارند. از فاکتورهای دیگر می توان در معرض قرار گرفتن اشعه x به طور تکراری چه در کارهای صنعتی و چه در پزشکی را نام برد. جوشگاههای باقی مانده بدنال بیماریهای پوستی و سوختگی ها و همچنین تماس شغلی با ترکیباتی مثل آرسنیک و همچنین سابقه فامیلی از عوامل مؤثر در ایجاد سرطان پوست می باشند.
- آیا لکه های قهوه ای روی پوست خطر تبدیل شدن به سرطان پوست را



دارند؟

همه لکه های قهوه ای خطر سرطان شدن را ندارند. از لکه های قهوه ای پوستی که خطر سرطانی شدن را دارند، می توان کراتوزهای آفتابی (Solar Keratosis) را نام برد. این لکه ها بصورت نقاط کوچک پوسته دار که غالباً در نواحی صورت، گوشها، گردن، ساعدها و پشت دستها و در افراد با پوست سفید که به مدت طولانی در معرض آفتاب بوده اند می باشند. کراتوزهای آفتابی را می توان قبل از اینکه تبدیل به بدخیمی شوند توسط روش های مختلف از جمله فریز کردن، استفاده از لایه برداری شیمیایی، درم ریزیشن یا کورتاژ جراحی و لیزر از بین برد. این کراتوزها اگر باقی بمانند

ممکن است تبدیل به سرطان پیشرفته بدست شوند بطوریکه نیاز به درمانهای وسیع جراحی پیدا کند.

▪ چطور می‌توان از پیدایش این کروتوزها پیشگیری کرد؟

- با استفاده صحیح از ضد آفتابها می‌توان کمک به پیشگیری از ایجاد کراتوز آفتابی کرد.

▪ شایعترین سرطان پوست چیست؟

- سرطان سلولهای بازال (Basal Cell carcinoma) شایع‌ترین نوع سرطان پوست می‌باشد که معمولاً بصورت لکه‌ها یا برآمدگی‌هایی قرمز یا گوشتی رنگ و گاهی تیره رنگ در روی سر، صورت، گردن و دستها ظاهر می‌شوند. البته نواحی دیگر پوست هم ممکن است گرفتار شوند. این نوع سرطان بیشتر در افرادی که پوستی سفید دارند دیده می‌شود و اینها رشدی آهسته دارند و می‌تواند ماهها یا حتی سالها طول بکشد که به یک قطر ۱ یا ۲ سانتی متر برسند. و در صورتیکه درمان قرار نگیرند زخمی می‌شوند ممکن است خونریزی کنند و روی آنها دلمه بسته شود و التیام یافته و مجدداً این سیکل تکرار می‌شود.

▪ درمان این نوع سرطان پوست چیست؟

- اگرچه سرطان سلولهای بازال نادراً متاستاز می‌دهد یعنی در بافتهای دیگر دست‌اندازی ندارد ولی می‌تواند بطرف زیر اطراف پوست گرفتار، توسعه پیدا کند و به استخوان و اعصاب اطراف و زیر ضایعه آسیب برساند بنابراین باید بطور کامل توسط جراحی یا روش دیگر برداشته شود.

▪ در مورد سرطانهای دیگر پوست توضیح دهید؟

- دومین بدخیمی شایع پوستی، سرطان سلولهای سنگفرشی می‌باشد این نوع بدخیمی نیز در افرادی با پوست روشن شایع تر است واز محل‌های شایع گرفتاری می‌توان لاله گوش، صورت، لبها و دهان را نام برد. از نظر شکل بالینی بصورت برآمدگی‌های قرمز و پوسته‌دار شروع شده و تبدیل به توده‌های بزرگ و تهاجمی می‌گردد. و بدون شباهت به نوع قبل می‌تواند به بافتهای دیگر بدن دست‌اندازی کند و بنابراین درمان سریع و زودرس بسیار مهم می‌باشد. از نظر درمانی مثل قبلی اولین درمان برداشت کامل ضایعه توسط جراحی می‌باشد.

▪ آیا با انجام جراحی در زمان قطع می‌باشد؟

- در مورد هر دوی این بدخیمی‌ها در صورتیکه درمان در مراحل اولیه صورت گیرد بیش از ۹۵٪ آنها معالجه می‌گردند.

▪ ملانوما چیست؟

- ملانوم بدخیم یکی از مرگ‌آورترین سرطانهای پوست می‌باشد و تخمین می‌زنند که در سال حدود ۷۷۰۰ آمریکایی در اثر این نوع سرطان فوت می‌کنند. این نوع سرطان از سلولهای ملانوسیت پوست سرچشمه می‌گیرند. ملانوسیت‌ها سلولهای پوستی هستند که تولید رنگدانه ملانین می‌کنند و بنابراین سرطان بصورت سایه‌هایی از رنگ‌های سیاه و قهوه‌ای شروع می‌شود. اگرچه میزان رنگ بصورت قرمز و یا سفید هم دیده می‌شود. شروع این نوع سرطان بطور خودبخود نهانی بوده و با ممکن است روی یک خال و یا نزدیک خالها و یا نقاط تیره‌رنگ دیگر پوستی ظاهر شود. بنابراین هر نوع تغییری که روی خالها رخ می‌دهد باید توسط یک متخصص پوست بررسی گردد.

▪ چه عواملی در ایجاد ملانوم بدخیم دخالت دارند؟

- در معرض قرار گرفتن شدید با نور آفتاب بخصوص آفتاب سوختگی مهمترین عامل احتمالی مؤثر در ایجاد ملانوم است. افراد با پوست روشن در ریسک بیشتری از گرفتاری قرار دارند و ارث همچنین رل مهمی دارد. و اگرچه شخصی دارای سابقه ملانوم در عضوی از خانواده باشد شانس گرفتاری بیشتری از افراد دیگر دارد.

خالهایی که دیسپلاستیک نامیده می‌شوند و در بعضی خانواده‌ها با تعداد زیاد وجود دارند یک علامت مشخصه برای افرادی هستند که در خطر ایجاد ملانوما می‌باشند.

▪ آیا کسانی که پوستی تیره دارند هم گرفتار می‌شوند؟

- بله افراد با پوستی تیره نیز می‌توانند مبتلا به ملانوم می‌شوند معمولاً محل ملانوم در اینها کف دست و پا، زیر ناخن‌ها، دهان و یا ژنیتالیا (دستگاه تناسلی می‌باشد.

▪ علائم آگاه‌کننده ملانوم چه هستند؟

- وجود هرگونه تغییر روی خالهای قبلی، پوسته ریزی، ترشح، خونریزی یا پیدایش یک برآمدگی، تیره شدن اطراف خالی که از قبل وجود داشته است و ایجاد خارش یا درد و تدرنس (حساسیت) از علائم خطر هستند.

• بطور کلی در مورد درمان سرطانهای پوست توضیح دهید.

- اگر نمونه برداری از پوست مشخص کند که یک ضایعه سرطانی می باشد پزشک متخصص پوست با بررسی نوع بدخیمی پوست، محل واقع شدن آن و مسائل دیگر روش های جراحی و یا غیرجراحی را در نظر می گیرد. درمان های جراحی شامل اکسیژن یا برداشت ضایعه، الکترو دسکیشن که برداشت توسط دستگاه الکتروسرجری می باشد، کورتاژ که بصورت تراشیدن و سوزاندن تومور با جریان های الکتریستی می باشد، کرایوسرجری که با استفاده از نیتروژن مایع ضایعه را فریز می کنند و درمان جراحی توسط لیزر می باشد. جراحی Mohs یک نوع خاص از جراحی است که برای برداشتن کل تومور بکار برده می شود. بطوریکه اطراف و عمق تومور کاملاً از ضایعه پاک می گردد. و در نتیجه خطر عود ضایعه به حداقل می رسد.

از درمان های دیگر می توان اشعه درمانی، شیمی درمانی موضعی را نام برد. از روش های جدیدتر فتو دیتامیک تراپی است که یک ماده شیمیایی روی ضایعه پوستی مالیده شده و سپس در معرض منبع نور یا طول موج خاص قرار می گیرد.

• تشخیص زودرس تومورهای پوستی چگونه است؟

- مشاهده منظم پوست خود و توجه به هر نوع تغییر جدید بسیار مهم می باشد. در یک خال جدید، زخم، رشد اضافی و تغییر رنگ پوست بطور ناگهانی ظاهر می شود و یا اینکه ضایعات خوش خیم قبلی دچار تغییرات گردند بایستی به متخصص پوست مراجعه شود. می توان گفت یک معاینه سالانه پوست توسط یک درماتولوژیست کار عاقلانه ای می باشد بخصوص برای بزرگسالانی که در گذشته بطور زیاد در معرض نور آفتاب بوده اند و یا کسانی که در خانواده خود سابقه سرطان پوست دارند.

• جهت پیشگیری از سرطانهای پوست چه راهی را پیشنهاد می کنید؟

- بهترین و اولین کار اجتناب از در معرض قرار گرفتن زیاد با اشعه ماوراء بنفش چه در ارتباط با نور خورشید و یا استفاده از لامپ های برنزه کننده می باشد و بخصوص اگر که بدن بال تماس منجر به ایجاد سوختگی و تاول گردد، بطور کلی چون اشعه های ماوراء بنفش خورشیدی عامل اصلی به حساب می آیند مؤثرترین روش پیشگیری اجتناب از نور آفتاب می باشد.

نکته دیگر معاینه کردن پوست بطور دوره ای و تشخیص دو ضایعه جدید در تعیین زودرس و برداشت ضایعه و در نتیجه شانس برای معالجه کامل مهم می باشد رخ بدهد باید فوراً با یک متخصص پوست مشاوره گردد. نکته بعدی در پیشگیری اینست که با توجه به اینکه بیشترین زمان تابش اشعه ماوراء بنفش بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر است در این ساعات در آفتاب بسر برده نشود و در صورتیکه محل کار در هوای آزاد است حتی المقدور در سایه باشد و هنگام رفتن در آفتاب از پوشش مناسب و کامل و کلاه های نقاب دار و عینک های آفتابی استفاده شود و همچنین از ضد آفتاب های با طیف وسیع که علیه هر دو اشعه ماوراء بنفش A و B مؤثر هستند استفاده شود. این ضد آفتاب ها بهتر است دارای فاکتور محافظت کننده بالای ۱۵ باشند و هر دو ساعت تکرار گردند. محافظت از نور از همان زمان کودکی باید شروع شود.

بچه های زیر ۶ ماه نباید مدت طولانی در معرض آفتاب قرار گیرند. اما اگر اجتناب از این کار امکان پذیر نباشد باید از ضد آفتاب استفاده شود.

بطور کلی استفاده از ضد آفتابها باید به عنوان یک برنامه روزمره جهت اجتناب از نور خورشید در نظر گرفته شود.

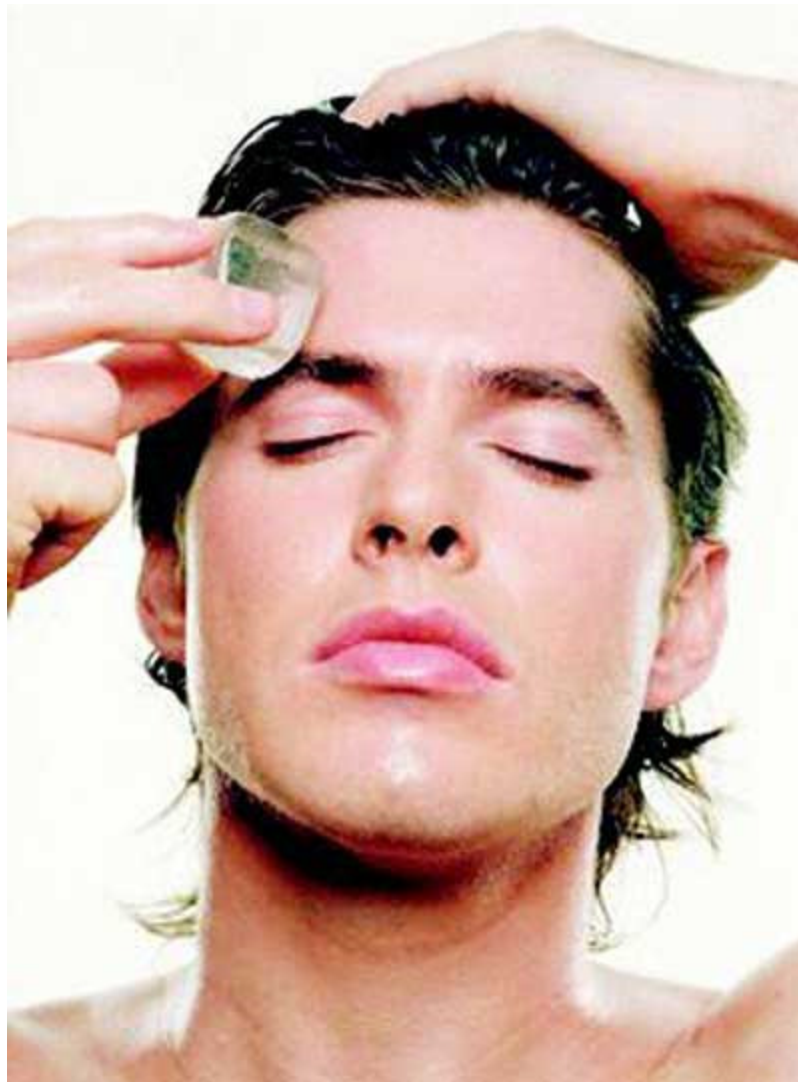
منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=293400>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سه نکته برای داشتن پوستی لطیف

زنانی که با وجود عیب های صورتشان زیبا جلوه می کنند، زنانی هستند که می دانند، پاك کردن، تقویت کردن و غذا دادن، رساندن مواد مغذی به پوست، سه اصل اساسی برنامه مراقبت از پوست است. برای این منظور به نکات زیر توجه کنید: برای مالیدن کرم به صورت، نوک انگشتان را با ملایمت و به صورت دایره وار از پایین به بالا روی صورت حرکت دهید تا کرم جذب پوست گردد. صورت را ماساژ دهید تا کرم جذب شود. حدوداً ۲۰ دقیقه طول می کشد تا کرم کاملاً جذب پوست صورت شود. اجازه ندهید کرم بیش از ۲۰ دقیقه روی صورت شما باقی بماند، زیرا پس از این مدت باعث جذب دوده و گرد و غبار می شود و ممکن است سبب انسداد منافذ پوست شود.



کنید.

• تمیز کردن پوست

اولین قدم مراقبت از پوست، تمیز کردن آن است. تعریق، چربی، گرد و غبار، لوازم آرایش، چرك و باکتری ها را نمی توان با شست و شوی معمولی پاك کرد. برای پاك کردن صورت از تمام این مواد مضر، به پاك کننده مناسب نیاز دارید. کرم های پاك کننده در منافذ پوست نفوذ و عمیقاً پوست را پاك می کند.

هنگام تمیز کردن پوستتان به نکات زیر توجه کنید: همیشه موهایتان را قبل از شروع کار، جمع کنید تا چرب نشود. مقداری کافی از کرم پاك کننده روی گونه ها، چانه، پیشانی و گردن بمالید. سپس با انگشتان از پایین به بالا و از داخل به خارج صورتتان را ماساژ دهید. نقاط حساس اطراف بینی، زیرچانه، گردن، و نزدیکی لاله گوش را با دقت بیشتری تمیز کنید. همیشه از پنبه مرطوب برای پاك کردن صورت استفاده کنید، زیرا پنبه خشك رطوبت پوست را از بین می برد. فرایند پاك کردن را چندبار تکرار کنید تا پنبه ای که با آن صورتتان را پاك می کنید، کاملاً تمیز شود. صورتتان را دوبار در شبانه روز، يك بار صبح و يك بار قبل از خواب پاك کنید.

• کرم های پاك کننده برای انواع پوست ها

در زمستان می توانید از کرم های پاك کننده ای که دستور ساخت آن را در زیر مشاهده می کنید، به عنوان کرم مرطوب کننده استفاده کنید، زیرا در زمستان، پوست شما در معرض بادهای زمستانی قرار می گیرد و خشك می شود. برای حفاظت از پوستتان نیاز دارید از کرم های محافظت کننده استفاده کنید. کرم های مرطوب کننده برای محافظت از پوست مفیدند. یکی از کرم های زیر را که مناسب نوع پوستتان است، امتحان کنید.

• کرم پاك کننده بادام (۱)

مواد لازم: موم عسل ۱۲۰ گرم

روغن بادام ۵۰۰ میلی لیتر

گلاب يك فنجان

پودر بوراكس يك قاشق چايخوری

موم را در يك ماهیتابه گرم کنید. وقتی آب شد، روغن بادام، گلاب، پودر بوراكس را به آن اضافه کنید. آنها را خوب با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا سردشود و به صورت کرم درآید. این کرم را می توانید در یخچال به مدت طولانی نگه دارید.

• کرم پاك کننده بادام (۲)

روغن بادام شیرین يك فنجان

روغن بادام تلخ يك فنجان

سدیم بنزوات ۱ قاشق چايخوری

صابون honey dew سی گرم

همه مواد را به جز سدیم بنزوات روی يك شعله ملایم با هم مخلوط کنید. وقتی مخلوط سردشد، سدیم بنزوات را به آن اضافه کنید. کرم را در يك شیشه ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

• کرم پاك کننده بادام (۳)

روغن بادام شیرین يك فنجان

بادام رنده شده ۱۲۰ گرم

زرده تخم مرغ چهار عدد

عسل ۲۵۰ گرم

سدیم بنزوات يك قاشق چايخوری

کرم پاك کننده خیار

موم عسل سی گرم

موم سفید سی گرم

روغن زیتون ۵۰۰ میلی لیتر

آب خیار نصف فنجان

سدیم بنزوات يك قاشق چايخوری

يك كاسه را درون قابلمه بدون در كه پر از آب جوش است، بگذارید، موم سفید و موم عسل را درون كاسه بریزید. پس از آنكه موم حل شد، كاسه را بردارید و روغن زیتون و آب خیار را داخل آن بریزید و خوب هم بزنید. هنگامی كه مخلوط آماده شد، درحالی كه هنوز گرم است سدیم بنزوات را به آن اضافه کنید.

• کرم پاك کننده جوی دو سر

دوغ يك دوم فنجان

جو دو سر شصت گرم

سدیم بنزوات يك قاشق چايخوری

سدیم بنزوات را با دوغ مخلوط کنید و آرد جوی دوسر را به آن اضافه کنید تا خمیر نرم به وجود آید. کرم پاك کننده شما آماده است.

• کرم پاك کننده بابونه

گل بابونه ۵۰ گرم

آب مقطر ۵۰۰ میلی لیتر

آب لیمو يك قاشق چايخوری

سدیم بنزوات يك دوم قاشق چایخوری

گل بابونه و آب مقطر را در يك قابلمه بریزید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی شعله ملایم بگذارید.

سپس آن را صاف کنید و بگذارید تا خنک شود. آب لیمو و بنزوات سدیم را به آن اضافه کنید. این مخلوط را در شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=227439>

vista.ir
Online Classified Service

شادابی پوست با ماسک های خوراکی

خارجی ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب رساننده های مختلفی همچون آلودگی های موجود در هوا، اشعه های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلف مربوطه در آن بسیار وجود دارد.

لذا می بایست با استفاده از راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و یا لاقط میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به کارگیری روش های گوناگون ترمیمی و تغذیه ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در واقع به طریقی تأثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد.

● سونای صورت: با بخوری دست ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن بنشانید. برای این منظور کاسه ای را از آب پرکرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله ای را بر روی سر خود انداخته و با بخارات حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می بندد. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

● ماساژ با جوی دوسر: این روش به عنوان یک لایه بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش های سرسپاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تأثیر بسیاری

دارد. برای درست کردن این لایه بردار به یک چهارم فنجان پودر جوی زبر، یک قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب نیاز است. پس از آنکه کلیه مواد فوق را به طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می شود که آن را می توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی نواحی موردنظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره وار بر روی خمیر و در واقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه بدهید خمیر همان طور بر روی



پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

• ماسک جوی دوسر: یک قاشق غذاخوری پودر جوی دوسر را با سفیده یک عدد تخم مرغ خوب مخلوط کرده و آن را بر روی پوست بمالید. صبر کنید تا این خمیر خشک شود. سپس آن را مانند خمیر قبلی با آب سرد خیسانده و از روی پوست بردارید. حال اگر شما دارای پوست خشکی هستید، پس از برداشتن خمیر، مقداری سس مایونز را بر روی سطح پوست تان مالیده و پس از گذشت مدتی، حدود یک ربع ساعت آن را با آب گرم شست و شو دهید ولی در صورتی که پوستی چرب دارید، به جای سس مایونز از ماست ساده استفاده کنید.

• ماسک زرده تخم مرغ و زیتون: زرده یک عدد تخم مرغ را به آرامی زده و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی پس از خشک شدن خیسانده و با آب سرد بشویید.

• نکته: این ماسک به جهت چربی موجود در روغن زیتون و زرده تخم مرغ، برای پوست های خشک بسیار مناسب است.

• ماسک آواکادو و سفیده تخم مرغ: یک عدد آواکادوی متوسط را له کرده و به همراه نصف قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه و سفیده یک عدد تخم مرغ که پیش از این با همزن به اندازه ای زده شده که حالت کف دار و حجیم پیدا کرده است را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست بمالید. مدتی صبر کنید تا کاملاً خشک شود سپس با آب سرد بشویید.

• ماسک زردآلو: پیش از آنکه به رختخواب بروید ۶ عدد زردآلوی تازه و یا حتی برگه زردآلوی خشک شده را در آب خیس کرده و صبح پس از جدا کردن هسته زردآلوی تازه، آنها را در مخلوط کن بریزید. له شده زردآلوی حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ۵ دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و یا ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید.

• ماسک توت فرنگی: به یک دوم فنجان توت فرنگی له شده میزان یک قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید. حال آن را با آب سرد بشویید. شما می توانید به جای توت فرنگی، خیار و یا گوجه فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. نکته: این ماسک برای پوست های چرب پیشنهاد می شود.

• دو درمان برای پوست کل بدن:

(۱) یک شیشه شیر را با آب ۲ عدد لیموترش تازه مخلوط کرده و محلول حاصل را به وسیله ابر بر روی همه قسمت های پوست بدنتان بمالید. مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا بر روی پوست خشک شود. همزمان با اینکه شیر پوست شما را نرم کرده و تغذیه می کند، آب لیموترش به عنوان قابض عمل کرده و تمام خلل و فرج های موجود در پوست را پاک می کند. ۲ ، ۳ و یا ۴ فنجان پودر نرم جوی دوسر را در مقدار لازم آب و یا شیر پرچرب برای درست کردن خمیر مخلوط کرده و خمیری نرم را درست کنید. از خشک بودن سطح پوست تان اطمینان حاصل کرده سپس خمیر را بر روی تمام قسمت های پوست بدن مالیده و مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. حال با آب ولرم دوش بگیرید. این خمیر ناخالصی ها را از روی پوست برداشته و بافت آن را نرم می کند.

(۲) جوش های سرسپاه و پوست های چرب: گفته می شود برای درمان جوش های سرسپاه و پوست های چرب، ماسکی از شیر منیزیم درست کرده و هفته ای یک بار بر روی پوست خود بمالید.

منبع : p۳۰world

<http://vista.ir/?view=article&id=108485>

پوست مهم‌ترین سد دفاعی بدن در برابر عوامل میکروبی، شیمیایی و فیزیکی محیط است اما ممکن است بر اثر این عوامل آسیب هم ببیند؛ به خصوص اگر تماس با این عوامل، طولانی‌مدت و مکرر باشد. از آنجا که بعضی از شاغلین در حرفه‌های گوناگون به علت نوع شغل‌شان در معرض این‌گونه مشکلات پوستی قرار دارند، به سراغ دکتر حسین طباطبایی، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران رفتم تا سوالاتمان را در این خصوص پاسخ بگوید...

▪ سلامت : آقای دکتر! بیماری‌های پوستی مرتبط با شغل تا چه حد اهمیت و شیوع دارند؟

بیماری‌های شغلی اهمیت بسیار زیادی از نظر اجتماعی و اقتصادی دارند. خیلی از بیماری‌ها فردی هستند که ارتباطی به جامعه ندارند اما بیماری‌های شغلی، خسارت‌های بزرگ اقتصادی به سیستم‌های کشور وارد می‌کند. در بررسی‌ها معلوم شده است که شایع‌ترین بیماری شغلی، بیماری‌های عضلانی و استخوانی مربوط به وضعیت بدن در حین کار است و دومین بیماری شغلی که سبب صدمات فردی، اجتماعی و اقتصادی



می‌شود نیز بیماری‌های پوستی است.

▪ سلامت : این بیماری‌های پوستی که گفتید، چه تقسیم‌بندی‌هایی دارند؟

بیماری‌های پوستی ناشی از شغل، به دو دسته تقسیم می‌شوند. یک دسته که حاد هستند و به طور ناگهانی و در اثر تماس با گروهی از مواد، یک سری علائم پوستی ایجاد می‌شود و دسته دوم، بیماری‌های مزمن پوستی است که شایع‌تر هم هست و در اثر استمرار تماس با یک ماده ایجاد می‌شود. خیلی از مردم، بیماری‌های پوستی و آلرژی را با سمیت اشتباه می‌گیرند؛ مثلاً بیمار می‌گوید من دیروز به این ماده دست زدم اتفاقی نیفتاد ولی امروز که دست زدم، پوستم خراب شد یا برعکس. درواقع یک طبقه‌بندی دیگر هم داریم که بیماری‌های آلرژیک تماسی پوست و بیماری سمیت پوست است. بیماری‌های آلرژیک این طور است که هر کس به یک ماده دست بزند بلافاصله پوست نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد، به خصوص اگر آلرژی داشته باشد. اما در مورد سمیت چنین نیست. به عنوان مثال یک خانم خانه‌دار که با مواد شوینده تماس دارد در ابتدا ممکن است پوستش آسیبی نبیند اما به مرور زمان متوجه می‌شود که پوست دستش قرمز می‌شود سپس قرمزی به حالت تورم در آمده و ادامه پیدا کرده، پوسته‌پوسته می‌شود. این پوسته‌ها پوست دست را ضخیم کرده و سپس موجب ترک‌خوردگی و درد و رنج فرد می‌شود که دیگر نمی‌تواند به این مواد دست بزند. به این حالت، سمیت گفته می‌شود.

▪ سلامت : خیلی از افراد در محل کارشان با انواع روغن‌های صنعتی در تماس هستند. تماس طولانی‌مدت با این مواد چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

اگر روغن‌های اتومبیل یا روغن‌هایی که به صورت صنعتی در کارخانجات مورد استفاده قرار می‌گیرد یا مواد روغنی حیوانی و معدنی، نفت و هیدروکربن‌های هالوژنه در تماس با قسمت‌هایی از پوست که فولیکول مو و یا منفذ دارند، باشد سبب بسته شدن منافذ پوست شده و دقیقاً یک فرآیندی مانند آکنه جوانان یا جوش غرور جوانی ایجاد می‌کند که به آن آکنه شغلی می‌گویند؛ یعنی دانه‌های قرمز رنگی که گاهی می‌تواند چرکی و دردناک باشد. این مشکل به خصوص در تعمیرکاران اتومبیلی که وارد چال می‌شوند و لباس‌های مناسبی هم نمی‌پوشند و یا برای طولانی‌مدت لباس‌هایشان را نمی‌شویند، بیشتر دیده می‌شود. به خصوص زمانی که شلوارشان آلوده به روغن شده، روی ران‌هایشان هم جوش می‌زند. شستشوی دست بعد از هر بار کار و خشک کردن آن، استفاده از دست‌کش و لباس مناسب و شستشوی به موقع آنها می‌تواند در پیشگیری از بروز این جوش‌ها موثر باشد.

▪ سلامت : خیلی از افرادی که با این روغن‌ها سر و کار دارند دستشان را با پودرهای لباس‌شویی می‌شویند و معتقدند که صابون افاقه نمی‌کند. آیا این باور درست است؟

ببینید، چون قدرت قلبیایی پودرها بالاتر است بدیهی است که قدرت شویندگی‌شان هم بالاتر خواهد بود. اگر قرار باشد این افراد هر روز دستشان را با پودر بشویند، باید گفت که اگر فقط یک‌بار در روز و آن هم آخر وقت باشد مشکلی نیست اما اگر فرد بخواند روزی چند بار دستش را با پودر بشوید، پوستش آسیب خواهد دید اما اشتباهی که معمولا این افراد می‌کنند مساله تمیز کردن نیست. تمیز کردن دست با صابون‌های معمولی که کف خوبی دارند حاصل می‌شود ولی این سیاهی دست‌ها است که نمی‌رود. این افراد می‌خواهند سیاهی حاصل از کار را که در طبقه سطحی پوست ایجاد شده از بین ببرند. بنابراین بهتر است برای از بین بردن این سیاهی از برس‌های نرم مخصوص پوست استفاده کنند.

• سلامت : آیا تاپیست‌ها و سایر کاربران رایانه که به صورت طولانی‌مدت جلوی صفحه مانیتور می‌نشینند، نیاز به استفاده از ضدآفتاب دارند؟
نوع اشعه‌ای که از رایانه تابیده می‌شود به مقدار بسیار جزئی حاوی اشعه ماورای بنفش است که مطالعات نشان داده است این مقدار در حد و اندازه‌ای نیست که ایجاد آسیب و صدمه به پوست بکند. فردی که از صبح تا عصر جلوی رایانه می‌نشیند مانند کسی است که ۵ دقیقه جلوی آفتاب ایستاده است؛ لذا زدن ضدآفتاب مشکلی ندارد چون یک لایه محافظ است اما این نگرانی وجود ندارد که اگر نزنید دچار عواض ناشی از اشعه می‌شوید.

• سلامت : افرادی که دایم با گرما و رطوبت سر و کار دارند مثل نانواها، آتش‌نشان‌ها، ورزشکاران و افرادی که در کارخانجات ذوب فلزات کار می‌کنند، در معرض چه مشکلات پوستی هستند؟

گرما و رطوبت مستمر سبب آسیب به لایه شاخی پوست می‌شود و اصطلاحا لیچ می‌اندازد. افراد می‌بینند که بین انگشتان‌شان، به خصوص انگشت آخر، سفید شده و لیچ افتاده و گاهی حتی زخم می‌شود. در این شرایط میکروپها و به خصوص قارچ‌های فرصت‌طلب رشد کرده و ایجاد عفونت قارچی می‌کنند. این مشکلات عمدتا در بین انگشتان دست و پا، زیر بغل، ناحیه گردن، کشاله ران و... ایجاد می‌شود. تهویه مناسب در محل کار، تعویض مرتب لباس‌ها، شستشوی بدن و خوب خشک کردن آن پس از پایان کار از این مشکلات پیشگیری خواهد کرد. در ضمن افرادی که در کارخانه‌ها با فلزات سنگین مثل نقره و جیوه سر و کار دارند ممکن است نقاطی از پوست‌شان که با این فلزات تماس دارد دچار قرمزی و ورم و درنهایت لکه‌های تیره‌رنگ شود. آرایشگران هم از جمله افرادی هستند که با مواد شیمیایی گوناگون و عوامل عفونت‌زای پوستی در تماس‌اند و باید تا حد ممکن از تماس با مواد شیمیایی خودداری کنند و مراقب باشند که عوامل بیماری‌زا از پوست و مو افراد به آنها سرایت نکند.

<http://vista.ir/?view=article&id=368882>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شفاف باشید!

پوست صورت بیش از پوست سایر بخش‌های بدن احتیاج به مراقبت و نگهداری دارد. خانم‌هایی که در هوای آلوده شهری مثل تهران رفت‌وآمد می‌کنند باید بیش از هر چیز به تمیز کردن پوست خود اهمیت بدهند. برای تمیز کردن پوست، انواع مختلفی از شوینده‌ها از مارک‌های مختلف با ویژگی‌های مختلف وجود دارد. بهترین راه برای انتخاب یکی از شوینده‌ها مشورت با پزشک متخصص است. در غیر این صورت باید بین انواع مدل‌ها و مارک‌های مختلف جستجو کنید و سازگارترین شوینده با پوستتان را بیابید. ما در این‌جا ۴ گروه از شوینده‌ها و کرم‌های ضروری پوست را به شما معرفی می‌کنیم که از نظر قیمت به دو دسته تقسیم می‌شوند.



• ایروشه

ایروشه در مجموعه‌ای از محصولات به نام بیواسپسیفیک کرم‌های ضروری پوست چون شوینده صورت، مرطوب‌کننده، شیرپاک‌کن و لوسیون پاک‌کننده را عرضه کرده است. این محصولات برای هر نوع پوست در یک رنگ متفاوت با بسته‌بندی مشابه ساخته شده است. (مثلاً رنگ سبز برای پوست‌های مختلط و چرب) شما بهتر است قبل از خرید بروشور ایروشه را مطالعه و نوع کرم و شوینده مناسب با نوع پوستتان را خریداری کنید.

• نیوا

محصولات نیوا در ایران شناخته شده است و در بیشتر فروشگاه‌های بهداشتی و داروخانه‌ها قابل دسترسی است.

ویژگی‌های محصولات نیوا ارائه پی‌درپی و مداوم محصولات جدید این شرکت

در ایران است. شست‌وشو دهنده ۲ در ۱ که حاوی شست‌وشو دهنده و تونیک است، ژل شست‌وشو دهنده، تونیک و مرطوب‌کننده برخی از محصولات نیوا هستند که برای شست‌وشوی پوست و محافظت از آن پیشنهاد می‌کنیم.

حدود قیمت: ۳۰ تا ۴۰ هزار تومان

• سینه

یکی دیگر از مارک‌های خوب ایرانی سینه است که محصولات آن برای تقویت مو هم بسیار رایج و متداول هستند. محصولاتی که ما پیشنهاد می‌کنیم برای شست‌وشو و نگهداری پوست صورتان از سینه تهیه کنید، ژل شست‌وشوی صورت سینه، شیرپاک‌کن سینه، لوسیون پاک‌کننده و کرم مرطوب‌کننده است. پوست‌های چرب هم نگران نباشند، ژل پاک‌کننده مخصوص پوست‌های چرب سینه انتخاب خوبی برای آنها است.

• سی‌گل

سی‌گل یکی از قدیمی‌ترین مارک‌های لوازم آرایشی و بهداشتی ایرانی است. نمونه محصولات خارجی که در بالا معرفی کردیم با قیمت پائین‌تر می‌توان در محصولات سی‌گل یافت. کرم مرطوب‌کننده سی‌گل، تونیک پاک‌کننده پوست، شیرپاک‌کن و اسکراب سی‌گل محصولات پیشنهادی ما به شما هستند. اسکراب برای کسانی که پوست چرب دارند یا استفاده گهگاهی مناسب است. سی‌گل همچنین یک لوسیون مخصوص پوست‌های چرب دارد.

حدود قیمت: ۱۵ تا ۲۰ هزار تومان

• خانه‌شوئی به پیشنهاد ما

لوازم بهداشتی خانه از آن گروه محصولات متنوع هستند که هر روز مدل جدیدی از آنها با کاربرد آسان‌تر و کارایی بیشتر وارد بازار می‌شود. کشف و شناسایی محصولات تازه می‌تواند یکی از تفریحات خانم‌های خانه‌دار باشد. اما برای خانم‌های پرمشغله‌ای که فرصت این جست‌وجو را ندارند، ما محصولات جدید بهداشتی را که کارایی آزمایش شده‌ای هم دارند، به شما پیشنهاد می‌کنیم.

• پودر لکه‌بر

تا چند سال پیش لکه‌برهای خارجی در ایران طالبان بسیاری داشتند ولی حالا که مشابه ایرانی آنها با کیفیت مطلوب وارد به بازار آمده است دیگر نیازی به تهیه لکه‌بر خارجی ندارید. کافی است در هر بار شست‌وشوی لباس‌ها یک پیمانه از پودر سپید استفاده کنید. این پودر مخصوص لباس‌های سفید و رنگی است و مهم‌ترین ویژگی آن این است که رنگ لباس را از بین نمی‌برد. پودر لکه‌بر سپید برای از بین بردن لکه‌های آب، میوه، چای، قهوه، نوشابه، سس و ... بر روی پارچه‌های مختلف و حتی سفره، رومیزی، رومبلی و ... مناسب است.

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

• کرم کف‌شوئی

کرم کف‌شوئی رخشا یک پاک‌کننده قوی برای تمامی سطوح است. ویژگی این کرم قدرت پاک‌کنندگی فوق‌العاده آن است. شما می‌توانید از این محصول برای چرک‌زدائی اجاق گاز، سینک، کاشی، سرامیک، وان و ... استفاده کنید. این پاک‌کننده مانند سایر جرم‌گیرها که قدرت پاک‌کنندگی



قوی دارند، هنگام استفاده، گلو و دستگاه تنفسی را آزار نمی‌دهد. حالت کرم بودن این ماده باعث می‌شود تا مصرف آن هم به‌صرفه باشد و به راحتی به هدر نرود.

قیمت: ۷۵۰ تومان

▪ پاک‌کننده سطوح رخشا

پاک‌کننده سطوح رخشا پودری جوشان است که در اثر تماس با آب فعال می‌شود و در حالت معمولی مانند پودر لباسشویی است. این پودر قدرت جرم‌گیری و رسوب‌زدایی قوی دارد. در هنگام استفاده برای تأثیرگذاری بیشتر آن بهتر است سطح مورد نظرتان را خیس کنید، پودر جوشان را روی آن بریزید و چند دقیقه‌ای صبر کنید تا ماده پودر فعال شود و تأثیر کند.

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

▪ مایع‌های شوینده لباس

اولین مایع‌های لباسشویی که وارد بازار شدند، هیچ‌گاه به‌طور کامل جای پودر لباسشویی ننشستند اما سافتلن مایع‌های تخصصی‌تر را برای شستن انواع لباس تولید کرده است که می‌تواند برای خانم‌های وسواسی و با دقت جذاب باشد. مایع‌های لباس‌شوی سافتلن مخصوص لباس‌های مشکی، سفید و رنگی هستند. استفاده از این لباسشوها مانع سفیدک زدن لباس‌های مشکی، کدر شدن لباس‌های سفید و رنگ دادن لباس‌های رنگی می‌شود.

▪ پاک‌کننده چندمنظوره

پاک‌کننده چندمنظوره هومپلاس یکی از آن محصولات بهداشتی است که بسیار مورد استفاده خانم‌های خانه قرار می‌گیرد. استفاده راحت یکی از ویژگی‌های این ماده شوینده است. این ماده که برای همه سطوح، به ویژه سطوح آشپزخانه مناسب است، به‌مانند شیشه‌شور پاشیده می‌شود و نیازی به مخلوط شدن با آب یا سابیدن بیش از حد ندارد. فقط فراموش نکنید این ماده برای شست‌وشوی روزانه سطوح مناسب است و قدرت پاک کردن سطوح بسیار کثیف و جرم‌گرفته را ندارد.

▪ ضدعفونی‌کننده و میکروب‌کش

گاهی علاوه‌بر تمیز کردن محیط‌های بهداشتی، ضدعفونی کردن آنها نیز لازم و ضروری است. اصلاً بد نیست هر از چند گاهی سرویس‌های بهداشتی خود را با نوعی ضدعفونی‌کننده میکروب‌زدایی کنید. ضدعفونی‌کننده و میکروب‌کش هومپلاس که مخصوص مصارف خانگی است این امکان را به شما می‌دهد. به پیشنهاد ما برای اطمینان از تمیزی، از این محصول استفاده کنید. مهم‌ترین ویژگی این محصول این است که از انتقال بیماری بین اعضاء یک خانه جلوگیری می‌کند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=339722>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شفافیت پوست با عسل

“عسل” یکی از بهترین نعمت‌های الهی و فراورده‌های طبیعی است که علاوه بر داشتن خواص دارویی، به‌دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها و مواد قندی، می‌تواند به‌عنوان ماسکی مناسب برای شفافیت و شادابی پوست





به کار رود. طبق مطالعه‌های پیشی، "عسل" در زیبایی، سابقه دیرینه دارد و در ترکیب بسیاری از کرم‌ها و لوسیون‌ها نیز، به کار می‌رود. ترکیب دو قاشق "عسل" صاف شده با شیر ولرم و مالیدن آن بر روی پوست به مدت ۲۰ دقیقه، شفافیت و طراوت پوست صورت را به شما هدیه می‌کند. گفتنی است این ماده، سرشار از ویتامین‌های "آ"، "ب۱" و "ب۶" است و وجود ازت و مواد قندی نیز، آنرا در گروه غذاهای کامل جای داده است. "بوعلی سینا"، بزرگ‌ترین پزشک مسلمان در قرن چهارم در کتاب "قانون" می‌نویسد: "عسل، اندورن را تقویت، نیرو را زیاد و اشتها را باز می‌کند." همچنین در جای دیگر می‌گوید: "عسل در به هم آوردن زخم‌های چرکین

کمک می‌کند." مصرف "عسل"، شاید قدمتی به درازای حیات انسان داشته باشد. قدیمی‌ترین اسناد پزشکی که در "مصر" کشف شده، نشان می‌دهد "عسل" برای درمان زخم‌های گوارشی، کلیه، چشم و دیگر اندام‌ها استفاده می‌شده است.

• ترکیبات عسل:

(۱) "عسل"، مهم‌ترین منبع مواد قندی طبیعی است و تاکنون ۱۵ نوع قند در آن کشف گردیده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به "فروکتوز" (قند میوه)، "گلوکز" (قند انگور) و قند نیشکر اشاره کرد.

(۲) "عسل" به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری در تبادلهای غذایی، به هضم غذا کمک می‌کند. مهم‌ترین مواد تخمیری موجود در "عسل" عبارتند از: "آمیلاز"، "کاتلاز"، "پروکسیداز" و "لیپاز"

(۳) "عسل" دارای ویتامین‌های بسیاری است که از جمله مهم‌ترین آنها ویتامین "ب۱"، "ب۲"، "ب۵"، "ب۶" و ویتامین "سی"، "کا"، "ای" و "آ" می‌باشد؛ هرچند مقدار این ویتامین‌ها در "عسل" زیاد نیست، ولی کافی و مفید است؛ البته مقدار این ویتامین‌ها، بستگی به نوع شیرهای دارد که زنبور از گل‌ها می‌گیرد.

(۴) "عسل" دارای انواع پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، اسیدهای آلی مانند اسید فورمیک، مشتقات کلروفیل، مقداری آنزیم، محرک‌های حیاتی و رایحه‌های معطر است.

(۵) املاح معدنی در "عسل" فراوانند از جمله: کلسیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، آهن، کرب، فسفر، گوگرد و ید.

• موارد استفاده پزشکی

بسیاری از پژوهشگران تأکید دارند که "عسل" دارای عامل‌های قوی ضد میکروب است. از "عسل"، در موارد گوناگون، به صورت خوراکی و یا به صورت موضعی در درمان بیماری‌ها در طب اطفال، بیماری‌های گوارشی، تنفسی، چشمی، زنان و زایمان، گوش و حلق و بینی، بیماری‌های قلبی، کلیه و دستگاه عصبی استفاده شده است. شیوع انواع میکروب‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، به تازگی منجر به ارزیابی مجدد روش‌های درمانی باستانی از جمله "عسل" شده است.

"عسل"، مایع ورمی (یا چرک) را جذب می‌کند و از این طریق، زخم را تمیز می‌نماید. همچنین، درد و تحریک را کاهش می‌دهد و بوی نامطبوع را از بین می‌برد.

"عسل"، چربی را پائین آورده و باعث کاهش کلسترول خون می‌شود.

پژوهش‌ها نشان داده که "عسل"، حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد تولید شده و در بدن که به سلول‌ها آسیب می‌رساند، مبارزه کند.

منبع: اینترنت

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87232>

شما می دانید چه ضدآفتابی بزنید؟

• آفتاب آمد دلیل ضدآفتاب

عامل اصلی چین و چروک پوست و ایجاد کک و مک بر روی آن نور آفتاب و به ویژه اشعه ماوراءبنفش است.

هیچ وقت فکر کرده اید که چرا بعضی ها با اینکه سنشان بالاست، ولی روی صورتشان چین و چروک زیادی دیده نمی شود و اصطلاحاً جوان مانده اند؟ بازیگران هالیوود را نگاه کنید.

بعضی از آنها ۶۰ ساله هستند ولی نقش یک خانم ۳۰ ساله را بازی می کنند و اگر کسی نداند واقعا فکر می کند که حالا اگر ۳۰ ساله نباشند، حداکثر ۳۵ سالشان است. اما چرا؟! شاید بگویید که آنها هزار جور گریم و آرایش و عمل جراحی می کنند، ولی

فقط این نیست. شاید هم بگویید که جنس پوستشان خوب است و جوان ماندن ارثی است. این هم قبول. ولی در کنار همه اینها یک وزنه بسیار

سنگین هم برای جوان ماندن و شادابی پوست وجود دارد و آن نحوه مراقبت از آن است.

عامل اصلی چین و چروک پوست و ایجاد کک و مک بر روی آن نور آفتاب و به ویژه اشعه ماوراءبنفش است. هر فردی با هر نوع پوستی و با هر نوع ژنتیکی اگر بلد باشد که در برابر آفتاب چطور از پوستش مراقبت کند، پوست سالم تر و شفاف تر خواهد داشت و مسلماً آثار پیری هم دیرتر روی پوستش ظاهر خواهد شد. با وجود تاثیر ثابت شده آفتاب در ایجاد سرطان پوست، حتی اگر به فکر جوان ماندن هم نیستیم. باید مراقب پوستمان باشیم.

• خطر خورشید

نور آفتاب از طول موج های متفاوتی تشکیل شده است که براساس آن نامگذاری می شوند. اشعه ماوراءبنفش طول موج خاصی از نور خورشید است که خود به دو قسمت A و B تقسیم می شود که هر دو آنها برای پوست مضر هستند. اشعه ماوراءبنفش نوع B، در صورت تماس با پوست بر روی لایه خارجی پوست که اپیدرم نامیده می شود، تاثیر می گذارد و باعث ایجاد آفتاب سوختگی می شود. این نوع از اشعه آفتاب نمی تواند از شیشه عبور کند و در نتیجه وقتی پنجره ها بسته باشند توسط شیشه جذب شده و وارد اتاق نمی شود.

نوع دیگر اشعه ماوراءبنفش یعنی A، به نواحی عمقی تر پوست نفوذ می کند و می تواند باعث آسیب های شدیدتری در پوست شود، علاوه بر اینکه از شیشه هم عبور می کند و در یک اتاق با پنجره های بسته هم از دست آن در امان نیستیم. هم نوع A و هم نوع B با شکستن کلاژن پوست، ساخت رادیکال های آزاد و مهار مکانیسم های ترمیم پوست، می توانند باعث ایجاد کک و مک، چروک و از همه مهم تر سرطان پوست شوند. به اینجا که می رسیدیم، در ذهن همه این سوال پیش می آید که چطور از پوستمان در برابر اشعه آفتاب مراقبت کنیم؟ یکی از این راهها استفاده از ضد آفتاب است. ولی علاوه بر آن باید سعی کرد تا حد امکان در ساعات خیلی گرم روز یعنی حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر فقط در صورت اجبار در آفتاب قرار گرفت و از لباس هایی استفاده کرد که تا حد ممکن پوشیده باشند و بیشترین قسمت پوست را بپوشانند. کلاه های لبه دار هم انتخابی مناسب در برابر اشعه آفتاب هستند. برای محافظت از لبها می توان از لوازم آرایشی که نقش ضد آفتاب هم دارند، استفاده کرد.

محافظت از چشمها هم نباید فراموش شود و باید دقت کرد تا عینک هایی انتخاب شوند که حتما استاندارد بوده و بتوانند اشعه ماوراءبنفش را به



خوبی جذب کنند چون در غیر این صورت این عینک‌ها به علت رنگ تیره‌شان باعث می‌شوند نور کمتری به چشم برسد، مردمک‌ها گشادتر شده و اشعه ماوراءبنفش بیشتری به قسمت‌های عمقی‌تر چشم برسد.

- ضدآفتاب وارد می‌شود

ضدآفتاب‌ها به ۲ شکل عمل می‌کنند. یک نوع آنها مسدودکننده هستند، یعنی لایه نازکی روی پوست تشکیل می‌دهند که مانع رسیدن اشعه آفتاب به پوست می‌شود.

این نوع از ضدآفتاب‌ها اثر بسیار خوبی برای محافظت در برابر اشعه ماوراءبنفش A و B دارند ولی ممکن است به علت تغییر رنگ ظاهری که روی پوست ایجاد می‌کنند، از نظر زیبایی، برای افراد قابل قبول نباشند. اکسیددوزنگ یک نمونه بارز از ضدآفتاب‌هایی است که به این ترتیب عمل می‌کنند.

مکانیسم دیگر عملکرد ضدآفتاب‌ها، مکانیسم جذبی است. در این روش ضدآفتاب، با جذب اشعه‌های مضر مانع رسیدن آنها به پوست می‌شود. در اغلب موارد ضدآفتاب‌های موجود در بازار حاوی ترکیبی از مواد هستند و با استفاده از هر دو مکانیسم فوق از پوست شما در برابر آفتاب محافظت می‌کنند.

- این SPF یعنی چیست؟

SPF به معنی عامل محافظت‌کننده در برابر آفتاب مخفف کلمه Sun Protection factor است. ضدآفتاب‌ها بر حسب میزان SPF شان تقسیم‌بندی می‌شوند، از ۲ تا SPF ۶۰ داریم و بالاتر. ولی وقتی می‌گوییم SPF یک ضدآفتابی ۱۵ است یعنی چه؟

اگر فردی که ضدآفتاب نزده در برابر آفتاب قرار گیرد، تقریباً بعد از ۲۰ دقیقه دچار آفتاب سوختگی در ناحیه‌ای می‌شود که آفتاب به آن تابیده. حال اگر همین فرد ضدآفتابی با SPF ۱۵ بزند، ۱۵*۲۰ دقیقه طول خواهد کشید، تا دچار همان میزان آفتاب سوختگی شود. به عبارت دیگر ضدآفتابی با ۱۵ SPF، مانع رسیدن ۹۲ درصد از اشعه‌های مضر به پوست می‌شود.

- انتخاب کنید!

اغلب متخصصان پوست، ضدآفتاب‌های با SPF ۱۵ و بالاتر را توصیه می‌کنند ولی مهم‌تر از اینکه SPF ضدآفتابی که استفاده می‌شود ۱۵ باشد یا ۶۰، این است که ضدآفتاب به درستی و به طور مرتب استفاده شود. یک ضدآفتاب با SPF ۱۵ به شرطی که مرتب استفاده شود و در روز در فواصل مناسب مجدداً تکرار شود، بسیار موثرتر از ضدآفتاب با SPF ۶۰ است که مثلاً یک روز در میان یا یک بار در روز استفاده می‌شود.

- زود و زیاد بزَن ضد آفتاب را

اغلب افراد وقتی ضدآفتاب می‌زنند، مقدار کافی از آن را به پوست نمی‌مالند و میزان مصرف آنها تنها ۲۵ تا ۵۰ درصد مقدار لازم است. ضدآفتاب باید به قدری استفاده شود که یک لایه نازک بر روی پوست تشکیل دهد و بتواند اثر محافظتی خود را به طور کامل اعمال کند.

علاوه بر این، در حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از اینکه از خانه خارج شوید، باید ضدآفتاب را روی پوست خود بزنید چون در حدود نیم ساعت طول می‌کشد تا ضدآفتاب جذب پوست شده و اثرش آغاز شود.

نکته دیگر اینکه همیشه ضدآفتاب باید بعد از همه آرایش‌ها استفاده شود، چون در غیر این صورت مواد آرایشی که بر پایه آب یا چربی باشند می‌توانند باعث بی‌اثر شدن ضدآفتاب شوند. هنگام استفاده از ضدآفتاب باید به بینی، گوش و اطراف آن توجه خاصی داشت.

- وقتی هوا ابری است...

در هوای ابری هم حتماً باید ضدآفتاب زد چون ابرها نمی‌توانند اشعه مضر ماوراء بنفش را جذب کنند و تقریباً در هوای ابری ۸۰ درصد این اشعه به پوست می‌رسد.

علاوه بر این چون در هوای ابری گرما و نور شدید آفتاب که می‌تواند باعث شود افراد به محیط‌های سر بسته و سایه بروند وجود ندارد، در نتیجه احتمال این که اشعه ماوراءبنفش بیشتری به آنها برسد افزایش می‌یابد.

چون این اشعه قابل رویت نیست. پس مثل روزهای آفتابی حتی دقیق‌تر از آن باید در روزهای ابری هم ضدآفتاب زد.

- هرچند ساعت یکبار؟

در صورت شستن صورت، تعریق زیاد، شنا کردن و... باید ضدآفتاب دوباره استفاده شود. علاوه بر این، توصیه می‌شود در صورتی که در مقابل آفتاب هستید حداقل هر ۲-۴ ساعت دوباره ضدآفتاب بزنید.

ضدآفتاب‌هایی که به اصطلاح ضدآب هستند، نسبت به بقیه انواع در برابر عرق کردن، بیشتر دوام می‌آورند و اثر بهتری دارند. از آنجا که اغلب افراد اولین باری که ضد آفتاب می‌زنند مقدار کافی از آن به پوست نمی‌مالند، برخی متخصصان توصیه می‌کنند که در برابر آفتاب شدید حتی هر یک ساعت یک بار ضد آفتاب تجدید شود.

• وقتی شنا می‌کنید...

در صورت شنا در استخرهای سر باز یا در محل‌هایی که در مقابل اشعه آفتاب هستید باید از ضدآفتاب به ویژه انواع مقاوم به آب آن استفاده کنید و اگر زمان شنای شما طولانی شد، به‌طور مرتب ضدآفتاب را تجدید کنید.

• بهترین ضدآفتاب

تقریباً نوع ضدآفتابی که هر کس می‌تواند انتخاب کند و از نظرش بهترین باشد، امری سلیقه‌ای است. در حال حاضر انواع مختلفی از ضدآفتاب‌های خارجی و ایرانی به شکل لوسیون، کرم، ژل و... در دسترس است که هرکس می‌تواند با توجه به نوع پوستش، و با کمک پزشک، ضدآفتاب مناسب را انتخاب کند ولی هیچ‌وقت نباید فکر کنید که اگر گران‌ترین ضدآفتاب با بالاترین SPF را خریدید حتماً پوستتان را در برابر آفتاب بیمه کرده‌اید. مهم‌تر از نوع ضدآفتاب و میزان SPF آن، استفاده مرتب و صحیح از آن است.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230394>



شوینده‌ها با پوست چه می‌کنند؟

خانه‌تکانی از جمله آیین‌های نوروزی است که این روزها در همه خانه‌ها جایی برای خود باز کرده است. البته در گذشته به دلیل فضاهای کوچک‌تر، اسباب و اثاثیه هم کمتر بود و در نتیجه خانه‌تکانی این قدر دردسر نداشت اما به مرور زمان و با بزرگ‌تر شدن فضاها و افزایش تجمّل‌گرایی‌ها، این خانه‌تکانی‌ها جنبه وسواس گونه‌ای به خود گرفته است. در عین حال، با توجه به تنوع در تولیدات کارخانه‌ای مواد شوینده، سفیدکننده و غیره، امور شستشو و تمیزکاری‌ها در خانه سرعت یافته است. البته مواد طبیعی مختلفی مثل نمک طعام، آب لیموترش، گلیسیرین، سرکه سفید و جوش شیرین و... نیز وجود دارد که برای لکه‌بری و سفید کردن می‌توان از آنها استفاده کرد. اما به عقیده بسیاری از افراد این مواد کافی نیستند و در کنار آنها یا حتی به تنهایی باید از محصولات شیمیایی و شوینده‌های کارخانه‌ای بهره گرفت. این شوینده‌ها اعم از پاک‌کننده‌ها، لکه‌بردارها، ضدعفونی‌کننده‌ها، سفیدکننده‌ها و... چندان هم بی‌خطر نیستند و در این



روزهای پایانی سال باید در استفاده از آنها دقت ویژه کنیم. مطالب و مصاحبه این دوفصله را بخوانید تا با مشکل شوینده‌ها بیشتر آشنا شوید...

• آقای دکتر! اگر شوینده‌ها مستقیماً با پوست ما در تماس باشند چه اثراتی به جا می‌گذارند؟

- تماس مستقیم شوینده‌ها با پوست مانند صابون‌ها، پودرها، مایع ظرفشویی، سفیدکننده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌ها به علت دارا بودن pH قلیایی باعث می‌شوند pH طبیعی پوست که اسیدی و حدود ۵ است برای حدود سه ساعت قلیایی شود. حالت اسیدی پوست خاصیت میکروب‌کش داشته و باکتری‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها را از بین می‌برد. هر چه پوست قلیایی‌تر شود این خاصیت دفاعی پوست کاهش می‌یابد ضمن اینکه pH صابون‌ها حدود ۸ و pH مایعات ظرفشویی حدود ۱۲ است و هر چه pH شوینده بالاتر باشد، میزان pH اسیدی پوست کاهش بیشتری یافته و به حالت قلیایی درمی‌آید.

▪ ناراحتی پوست با چه علائمی آغاز شده و نهایتاً به کجا ختم می‌شود؟

- چنانچه فاصله دو بار تماس پوست با شوینده حدود ۴ ساعت باشد پوست فرصت پیدا می‌کند که با ترشحات طبیعی آمونیاکی و مختصری اوره مجدداً pH را به حالت اسیدی بازگرداند. مشکل وقتی شروع می‌شود که پوست شخصی به طور مکرر و با فواصل کمتر از ۴ ساعت با شوینده‌ها تماس پیدا کند. در چنین افرادی ابتدا پوست به آرامی و تدریجی خشک شده و سپس قرمز می‌گردد و در ادامه پوست ترک‌دار شده و عفونت‌های قارچی و باکتریایی در آن رشد می‌کند، به خصوص در کسانی که پس از آبکشی پوست را کاملاً خشک نمی‌کنند زیرا در محیط مرطوب و خراش‌دار میکروب‌ها آسان‌تر رشد می‌کنند. به غیر از مشکل تغییرات pH پوست با شوینده‌ها، به دلیل خنثی شدن چربی پوست به غیر از قرمزی و التهاب، خشکی پوست هم به آن اضافه می‌گردد. علاوه بر پوست دست‌ها، حاشیه ناخن‌ها هم متورم شده، بعدها دردناک و از گوشه‌های ناخن‌ها ترشح مختصری خارج می‌شود که نشانه ابتلا به قارچ است.

▪ آیا این علائم در مورد تمام شوینده‌ها به همین شکل است؛ حتی موقع استفاده از یک مایع ظرفشویی ساده یا صابون و مایع دستشویی؟

- همان‌طور که گفتم pH قلیایی شوینده‌ها مساوی نیست و هر چه شوینده pH قلیایی قوی‌تری داشته باشد صدمات آن هم بیشتر است به عنوان مثال سفیدکننده‌ها، پودرها و ضدعفونی‌کننده‌ها بسیار بیشتر از مایعات ظرفشویی و صابون‌ها به پوست صدمه می‌رسانند. مایعات دستشویی هم مانند صابون‌ها به پوست صدمه می‌زنند زیرا فقط از حالت صابون به حالت مایع درآمده‌اند و صدمات آنها مساوی است.

▪ و برای درمان چه کارهایی باید انجام داد؟

- بهترین درمان در اینجا هم پیشگیری است، یعنی اگر کارهای شستشوی منزل با دستکش انجام شود و بین استفاده از صابون‌ها و مایعات دستشویی حداقل ۴ ساعت فاصله گذاشته شود مشکلی پیش نمی‌آید بنابراین صدمات پوستی در افرادی دیده می‌شود که کارهای منزل را بدون دستکش انجام می‌دهند و به دلایل وسواس بهداشتی با هر تماس پوست با لوازم غیرعفونی مانند میز، صندلی، دستگیره در و غیره بلافاصله دست‌ها را با صابون می‌شویند در حالی که می‌توانند با آب خالی دست‌ها را شسته و صابون و مایعات دستشویی را بعد از هر بار توالی رفتن و یا قبل از خوردن چیزی و یا تماس با یک مواد آلوده استفاده کنند و بعد از آبکشی، دست‌ها را با یک کرم معمولی چرب کنند تا مشکلی پیش نیاید.

▪ آیا استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده کمکی به کاهش علائم می‌کند؟

- چنانچه فردی اصول بهداشتی فوق را رعایت کند استفاده از یک کرم چرب‌کننده معمولی کافی است و در غیر این صورت به کرم چرب‌کننده چند قطره آبلیمو اضافه می‌شود تا pH اسیدی آبلیمو سریع‌تر pH طبیعی پوست را برگردانده و مواد چرب‌کننده، چربی از دست رفته را جبران کند.

▪ آیا شوینده‌های خارجی بر محصولات داخلی ارجحیت دارند؟

- چنانچه تولید شوینده استاندارد باشد چه ایرانی چه خارجی فرق زیادی ندارند. اینکه از شوینده‌های خارجی استقبال بیشتری می‌شود به دلیل احتمال کم تقلب در آنها است. در مواردی شوینده‌های ایرانی به دلیل گران شدن قیمت مواد اولیه و افزایش هزینه‌های تولید و عدم امکان افزایش قیمت مجبور می‌شوند از کیفیت شوینده بکاهند که البته شایع نیست و موارد کمی گزارش شده است ولی از نظر عوارض پوستی شوینده‌ها چنانچه نکات فوق رعایت نشود صدمات پوستی ایجاد می‌شود.

▪ چه توصیه‌هایی به مصرف‌کنندگان برای کاهش مشکلات پوستی دارید؟

- به طور خلاصه وسواس بهداشتی و استفاده مکرر از شوینده‌ها می‌تواند مضر باشد. افرادی که عادت به استفاده مکرر از شوینده‌ها دارند باید بدانند که این عمل نه تنها باعث حفظ سلامتی و بهداشت نمی‌شود بلکه مضر هم هست. موقع خرید شوینده‌های ایرانی به شماره پروانه تولید و بهره‌برداری توجه کنند. موقع خرید شوینده‌های خارجی باید به برچسب هولوگرام آن توجه شود که توسط مقامات مسوول ذیربط کنترل‌های ضروری انجام شده است یا خیر و اگر تاریخ انقضاء مصرف دارد یا تاریخ روز، آن را مطابقت دهند. در صورتی که موارد فوق رعایت شده و از کرم‌های

چرب یا گلیسرین و آلبیمو استفاده شود ولی همچنان حساسیت و صدمات پوستی ادامه دارد باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=364922>



شیر پاک کن ها (cleaning milk)

پودر ها و سایر مواد آرایشی پوست را کثیف کرده و منافذ آنرا مسدود میکنند و ما مجبور هستیم به دفعات و مکررا آنها را پاک کنیم. آب و صابون به تنهایی برای بیرون آوردن این ذرات کافی نیست، بلکه باید موادی بکار ببریم مانند اجسام چرب که بزور، مواد رنگی این پودر ها و جرمهای پوست را بگیرند و آنها را بیرون بکشند و در نهایت باعث جذب بهتر اکسیژن توسط پوست شوند.

به این فرآورده ها، روغنهای پاک کننده یا شیر زیبایی میگویند که در آنها مواد چربی کم و سبکی وجود دارد و برای پاک کردن روزانه پوست بکار می رود. شیر پاک کن ها از قدیمیترین محصولات پاک کننده هستند که بیشتر به فرم روغن در آب استفاده میشوند و روغن آنها نیز از نوع پارافین انتخاب میگردد.



حدود ۷۰-۸۰٪ وزن این فرآورده ها از آب و ۳۰٪ آن روغن میباشد. امروزه با ساخته شدن ظروف پلاستیکی، این لوسیونها در حد وسیعی تولید شده اند.

ساخت آنها آسان بوده، به کرمهای پاک کننده از نظر مصرف برتری دارند و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه هستند. میزان اسیدیته این فرآورده ها همخوانی زیادی با اسیدیته پوست داشته و محصولات خوبی از نظر آسیب رسانی به پوست محسوب میگردد.

از این مواد میتوان به عنوان پاک کننده های آرایشی و یا برطرف کننده آلاینده های صورت استفاده کرد. نحوه استفاده از این فرآورده ها بصورت زدن آنها روی نوک انگشت و سپس مالیدن آن روی صورت بشکل دایره ای (یا مارپیچی از داخل به خارج) به همراه ماساژ ملایم میباشد. که در صورت احتیاج به تکرار عمل فوق دوباره به همان شکل تکرار میشود. کار پاکسازی به اتمام نمیرسد مگر مواد زاید قابل شستشو ایجاد شده بدنبال استفاده از شیر پاک کن ها با تونیک یا آب ولرم از روی صورت برداشته شوند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15702>



صورت بی خط

وقتی مقابل آینه می ایستید، تلاش می کنید از زاویه های گوناگون به چهره تان نگاه کنید تا بتوانید ببینید آیا چروک تازه ای روی پوست شما ایجاد شده است یا نه؟ اگر فقط يك چروک دیگر را کشف کنید، دلشوره و نگرانی به سراغ تان می آید و به فکر استفاده از يك کرم ضد چروک دیگر و یا يك تزریق بوتاکس می افتید ولی آیا اینها تنها راه هایی است که در دنیای پزشکی و زیبایی وجود دارد؟

به تازگی درمان های جدیدی در دنیای پوست و زیبایی ابداع شده و در حال گذراندن مراحل تحقیقاتی است که می تواند نقطه روشن امیدی برای افرادی باشد که این روش های قدیمی برایشان موثر نبوده است.



• محصولات و روش های نوین زیبایی در راهند

اولین خبرخوش، تولید محصولات و روش های صاف کننده چروک های سطح پوست است. این روش ها اثرهایی مانند بوتاکس دارد، با این تفاوت که دیگر نیازی به سوزن و وحشت ناشی از آن نیست. یکی از این محصولات، کرم مخصوص برای استفاده در پوست اطراف چشم است. این کرم ناهمواری های ایجاد شده در پوست را در سطح سلولی ترمیم می کند، برخلاف کرم های معمول موجود در بازار که فقط رطوبت را به پوست بازمی گردانند.

• صاف کننده پوست

این ژل در آینده ای نزدیک روانه بازار خواهد شد. در ترکیب آن سم بوتولینوم به کار رفته است که می تواند درست مانند هنگامی که بوتاکس به زیر پوست تزریق می شود، پوست را صاف کند با این تفاوت که دیگر نیازی به تزریق و سوزن نیست و خبری هم از درد و ناراحتی وجود ندارد. بیشتر کرم هایی که این روزها در بازار موجودند با خارج کردن عضلات صورت از حالت انقباض، برای مدت فقط ۲۴ ساعت پوست را صاف می کنند در حالی که اثر استفاده از این ژل پس از يك بار مصرف، مانند تزریق بوتاکس ۳ تا ۵ ماه باقی خواهد ماند. دانشمندان امیدوارند این ژل جدید را تا چند سال دیگر روانه بازار مصرف کنند.

• لیزر جدید

سال گذشته سازمان غذا و داروی آمریکا، يك لیزر جدید را برای از بین بردن چروک های پوستی تایید کرد. برخی از پزشکان اعتقاد دارند که با استفاده از این لیزر جدید زخم های پوستی بسیار سریع تر بهبود می یابند. نور این لیزر، زرد رنگ است. این دستگاه لیزر از انواع مشابه قبلی کوچک تر است و تنها تفاوتش با نمونه های بزرگ تر قبلی، آن است که لیزر دستگاه های قدیمی تر در عرض ۳۵ ثانیه تمام صورت را درمان می کنند در حالی که این لیزر جدید در طول این زمان فقط نیمی از صورت را درمان خواهد کرد.

محققان می گویند اگر بیماران هشت هفته و هر هفته دو مرتبه تحت تابش این لیزر قرار گیرند، چروک های سطح پوست شان به میزان زیادی کاهش خواهد یافت.

• صداهاپی به نفع پوست

روش جدید دیگر محققان پوست و زیبایی، استفاده از امواج اولتراسونیک برای از بین بردن چروک های سطح پوست است. در این روش در ابتدا يك کرم که حاوی کلاژن گاوی است روی سطح پوست مالیده می شود و سپس از این امواج برای فعال کردن این کرم استفاده خواهد شد.

• ژنها دوباره فعال می شوند

سرپرست گروه محققان پوست دانشگاه میامی معتقد است که هیچ کرم یا محصولی نمی تواند انعطاف پذیری را به پوست بازگرداند. در حالی که يك گروه تحقیقاتی موفق به ساخت کرم جدیدی شده اند که تولید الاستین جدید را درون پوست تحریک کرده و موجب می شود خط و خطوط و چروک های ظریف چهره از بین بروند. از این کرم می توان در پوست اطراف چشم استفاده کرد. محققان می گویند این محصول جدید می تواند

پفکردگی پلك يا حتى هاله تيره زير چشم را نيز از بين ببرد.

• سرخی من از تو

متخصصان پوست دست به کار شده‌اند تا کرمی جدید برای رهایی از آفتاب‌سوختگی بسازند و روانه بازار کنند. این کرم هنگامی اثر درمانی خود را نشان می‌دهد که دو بار در روز استفاده شود؛ يك بار هنگام صبح پيش از بيرون رفتن از منزل و ديگري قبل از رفتن به رختخواب. به‌طور معمول هنگامی که افراد پا به سن می‌گذارند، پوست‌شان به سرخی می‌گراید. علت این سرخی به‌طور معمول التهاب پوست است. رگ‌های ریز زیر پوست پاره می‌شوند و پوست نازک‌تر می‌شود. این کرم التهاب پوست را کاهش می‌دهد.

• کلاژن‌هایی که باز می‌گردند

برای اینکه شما پوستی سالم و شاداب داشته باشید، حتما لازم نیست از انواع گوناگون کرم‌ها استفاده کنید. بلکه باید شبکه کلاژن زیر پوست شما در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد. فاکتورهای رشدی در پوست شما موجب می‌شود که زخم‌های پوستی بهبود یابند و کلاژن در پوست شما ساخته شود. کلاژن بیلدر محصول جدیدی است که می‌تواند موجب تحريك کلاژن‌سازی در پوست شما شده و تغذیه خونی پوست را بهتر کند. به این ترتیب پوست شما روشن‌تر و ضخیم‌تر خواهد شد. این کرم حاوی سیتوکینز است.

• کشیدن پوست صورت بدون جراحی

در این سیستم جدید شما بدون نیاز به جراحی می‌توانید عمل <فیس لیفت> را انجام دهید.

• کاهش وزن با بوتاکس

به دلیل اینکه محققان هر روز کاربردهای جدیدی از بوتاکس را کشف می‌کنند، لقب پنی‌سیلین را به آن داده‌اند. از بوتاکس می‌توان برای التیام زخم‌های جراحی استفاده کرد. ولی به تازگی برای لاغری نیز از بوتاکس استفاده می‌شود. يك پزشك بوتاکس را به عضلات دیواره معده تزریق کرده است. این کار موجب می‌شود بیماران احساس سیری کنند. در حقیقت بوتاکس با تاثیر روی انقباض عضلات دیواره معده، احساس سیری را به فرد القا می‌کند.

دکتر گلرخ ثریا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=86368>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ضد آفتاب ها و ۲۰ توصیه مهم

(۱) برای تهیه ضدآفتاب نیازی به نسخه پزشک نیست. هرچند که بهتر است پیش از تهیه ضدآفتاب، با پزشک خود مشورت کنید. ضدآفتاب‌ها در ۹ شکل دارویی عرضه می‌شود که عبارتند از: لوسیون، کرم، روغن، استیک، پماد، ژل، مایع، اسپری و پد. برای انتخاب نوع فرآورده نیز بهتر است حتما نظر پزشک یا داروساز را جویا شوید.

(۲) همه ضدآفتاب‌ها یکسان نیستند. محصولی که انتخاب می‌کنید باید



وسیع‌الطیف باشد و اس.پی.اف آن نیز کمتر از ۱۵ نباشد. ضدآفتاب‌های وسیع‌الطیف، هم در برابر پرتوهای فرابنفش نوع A و هم در برابر نوع B محافظت ایجاد می‌کنند.

۳) بعضی از ضدآفتاب‌ها دارای مواد معطر، رنگی، نگهدارنده یا دیگر اجزایی هستند که ممکن است برای بعضی افراد حساسیت پوستی ایجاد کند. چنانچه سابقه هر نوع حساسیت یا آلرژی (دارویی، فصلی، غذایی و...) را دارید، حتماً قبل از استفاده از ضدآفتاب با پزشک خود مشورت کنید. برچسب و دفترچه راهنمای محصولات را حتماً با دقت بخوانید. اگر پوست‌تان حساس است، ضدآفتابی بخرید که مواد حساسیت‌زای این‌چنینی نداشته باشد یا به طور مشخص برای پوست‌های حساس تهیه شده باشد.

۴) نوزادان زیر ۶ ماه نباید در معرض نور مستقیم قرار بگیرند و استفاده از ضدآفتاب برای آنها توصیه نمی‌شود چون احتمال بروز عوارض جانبی برای



آنها بیشتر از دیگر گروه‌های سنی است. برای کودکان بالاتر از ۶ ماه نیز بهتر است از اصل پرهیز از مواجهه مستقیم یا کمترین مواجهه با نور خورشید پیروی شود. برای کودکان باید از ضدآفتاب‌های دارای اس.پی.اف حداقل ۱۵ استفاده شود. لوسیون بهترین نوع فرآورده دارویی برای این دسته است. باید از استفاده ضدآفتاب‌های الکلی برای کودکان پرهیز شود چون موجب بروز حساسیت می‌شود.

۵) بررسی‌ها نشان داده سال‌مندی که مدت زمان کمی در معرض آفتاب قرار می‌گیرند و از ضدآفتاب نیز استفاده می‌کنند در خطر کمبود ویتامین D قرار می‌گیرند. اگرچه این یک اصل اثبات شده نیست اما بهتر است این گروه سنی در برنامه غذایی خود از غذاهای حاوی این ویتامین (شیر غنی‌شده و ماهی) بیشتر استفاده کنند. حتی در صورت صلاحدید پزشک استفاده از مکمل‌های دارویی ویتامین D نیز قابل استفاده است.

۶) اینکه آیا زنان باردار می‌توانند از ضدآفتاب استفاده کنند یا نه، هنوز جای بحث دارد. تاکنون هیچ‌گونه تحقیقی در رابطه با تاثیر ضدآفتاب بر سلامت جنین صورت نگرفته است، نه در انسان و نه در حیوان.

۷) در مورد تاثیر ضدآفتاب بر شیردهی نیز باید گفت که تا به حال هیچ گزارشی مبنی بر مشکل‌آفرینی ضدآفتاب در شیرخوارانی که مادرشان از این محصولات استفاده می‌کنند، عرضه نشده است.

۸) ضدآفتاب هم مثل هر ماده شیمیایی دیگر می‌تواند موجب تداخلات دارویی و دیگر مشکلات پزشکی شود. چنانچه از هر نوع داروی خاصی (تزریقی، خوراکی یا جلدی) استفاده می‌کنید، قبل از شروع به مصرف ضدآفتاب با پزشک خود مشورت کنید. چنانچه دچار مشکلات پوستی هستید، باید با نظر پزشک از ضدآفتاب استفاده کنید.

۹) کسانی که در ارتفاعات یا در برف، آب یا شن‌زار مشغول فعالیت هستند، بیشتر در معرض خطر پرتوهای فرابنفش قرار دارند. این افراد باید از ضدآفتاب‌های وسیع‌الطیف با اس.پی.اف ۱۵ یا بالاتر استفاده کنند. فعالیت‌هایی که با تعریق زیاد توأم است موجب از بین رفتن سریع‌تر ضدآفتاب می‌شود. ضدآفتابی که این افراد استفاده می‌کنند باید نسبت به آب نیز مقاوم باشد.

۱۰) برای پوست خشک، لوسیون یا کرم ضدآفتاب مناسب‌تر است. اگر پوست چرب باشد، ضدآفتاب‌هایی که ماده زمینه‌شان الکل یا ژل باشد توصیه می‌شود. هرگز برای پوست‌های ملتهب یا دچار آگزما از انواع الکلی استفاده نکنید.

۱۱) ضدآفتاب باید به شکل یکنواخت و با ضخامت کافی روی تمام قسمت‌هایی که در معرض آفتاب هستند پخش شود. لب هم از این قاعده مستثنی نیست.

۱۲) ضدآفتاب نباید به هیچ میزان با چشم تماس پیدا کند.

۱۳) ضدآفتاب‌های حاوی اسید آمینو بنزوئیک، لیسادیات، پادیمات و روکسادیات باید یک ساعت قبل از خروج از منزل استفاده شوند. دیگر ضدآفتاب‌ها را باید نیم ساعت قبل روی بدن مالید. ضدآفتاب‌های مربوط به لب را باید ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت قبل به کار برد.

۱۴) ضدآفتاب باید هر دو ساعت یک‌بار تجدید شود، به‌خصوص بعد از شنا و تعریق زیاد. ضدآفتاب مربوط به لب باید هر یک ساعت یک‌بار تجدید شود. بعد از خوردن و آشامیدن نیز باید ضدآفتاب لب را تجدید کرد.

- ۱۵) بعضی از ضدآفتاب‌ها حاوی الکل هستند و به آسانی مشتعل می‌شوند. این نوع محصولات نباید در معرض گرما، شعله آتش یا سیگار روشن قرار بگیرند.
- ۱۶) چنانچه به دنبال استعمال ضدآفتاب دچار حساسیت یا بثورات پوستی شدید، مصرف آن را قطع کنید و با پزشک خود تماس بگیرید.
- ۱۷) مراقب باشید ضد آفتاب روی لباس‌تان نریزد. بعضی از انواع ضدآفتاب موجب از بین رفتن رنگ لباس یا لک شدن آن می‌شوند.
- ۱۸) ضدآفتابی که می‌خرید باید حتما نسبت به آب مقاوم باشد. این نوع محصولات در برابر شستشو و تعریق زیاد، مقاومند. البته هیچ ضدآفتابی به طور کامل در برابر آب، مقاوم - یا به اصطلاح واترپروف - نیست و هر محصولی در تماس با آب کم یا زیاد از بین می‌رود.
- ۱۹) یادتان باشد شرکت‌های سازنده اجازه ندارند روی محصولات خود از عبارات SUN BLOCK (بلوک‌کننده نور خورشید) یا ALL DAY (تمام روز) استفاده کنند. چون هیچ ضدآفتابی نمی‌تواند در عمل تمام پرتوهای فرابنفش را بلوک کند و از طرف دیگر، هیچ ضدآفتابی نمی‌تواند تمام روز را در برابر نور خورشید دوام بیاورد.
- ۲۰) بسیاری از لوسیون‌ها و روغن‌هایی که هنگام برنزه کردن مورد استفاده قرار می‌گیرند، حاوی مواد ضدآفتاب نیستند و حق ندارند روی محصول خود عبارت SUN SCREEN (ضدآفتاب) را قید کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=328194>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علت و بهبود جوش های پوستی

جوش زدن (آکنه) یا به دلیل افزایش تولید چربی توسط غدد چربی پوست است یا به علت کاهش تخلیه ی غدد چربی و در نتیجه تجمع چربی و فولیکول‌هاست و از نظر علمی هیچ ارتباطی با تغذیه ی افراد ندارد. در بررسی‌های به عمل آمده بر روی دو هزار بیمار مبتلا به آکنه اثبات شده که جوش زدن ارتباطی با تغذیه و مصرف شیرینی و شکلات ندارد. ولی باز هم در برخی موارد به علت اصرار زیاد بیماران، رژیم غذایی خاصی برای آنها تجویز می شود.

• فرار جوش‌ها

شایع‌ترین بلای پوستی که هر کس با آن آشناست، جوش یا آکنه است. آکنه معمولاً در دختران نسبت به پسران در سنین پایین‌تری بروز می کند، ولی علائم ظاهری آن در پسران شدیدتر است. آکنه اغلب مربوط به دوران بلوغ است، ولی گاهی برخی افراد در سراسر زندگی با آن درگیرند. جوش‌ها اغلب در صورت دیده می شوند.



اول باید انواع آکنه را بشناسیم تا بدانیم هر کدام از جوش‌هایمان از چه نوعی است:

- کومدون (جوش ریزی که به صورت سرسیاه یا سر سفید دیده می شود)

• پاپول (جوش‌های برجسته و قرمز رنگ)

• پاسچول (جوش‌های چرکی)

• ناجول و کیست (جوش‌های بزرگ دارای عمق و پر از ماده)

علت به وجود آمدن جوش، بسته شدن دهانه ی غدد چربی است که این امر می تواند ارثی باشد یا به هم خوردن تعادل هورمونی بدن علت آن باشد و یا مثلاً در اثر تغذیه ی غلط روند کراتینی شدن پوست دچار اختلال شده باشد. به هر حال به هر طریقی که این منافذ بسته شده باشند، نتیجه ی آن بروز آکنه است.

• مقابله با جوش ها:

• یکی از بهترین راه‌های مقابله با جوش، شست‌وشوی مکرر پوست با صابون‌های ضد جوش است که اغلب اسیدی‌اند.

• از دستکاری جوش‌ها بپرهیزید، چرا که باعث می شود جای جوش‌ها گود یا لک شود.

• برای پوشاندن جوش‌ها به هیچ وجه از وسایل آرایشی روغنی استفاده نکنید، چرا که باعث بدتر شدن ضایعات می شود.

• پس از شست و شوی صورت با صابون‌های ضد جوش، حوله را بر روی پوست صورت نکشید.

• برای ضدعفونی کردن جوش‌ها، می توانید از محلول‌های ضد میکروب مثل آنتی‌بیوتیک‌های محلول در الکل استفاده کنید.

• اگر صورت شما در محل ریش، جوش زده، بهتر است از زدن ریش خود اجتناب کنید، چرا که موجب تشدید آکنه می شود.

• تماس کوتاه مدت، با نور خورشید برای درمان جوش تا حدی مؤثر است.

• از ماندن در محیط‌های کثیف پر از بخار و چرب دوری کنید.

• ماساژ پوست

ماساژ پوست، یکی از راه‌های خوب تخلیه ی چربی پوست است. همچنین ماساژ، جریان خون پوست را هم بهبود می بخشد. پس فکر نکنید این

مخصوص آدم‌های بیکار است، تنبلی را کنار بگذارید و انگشتانتان را بکار بیندازید.

• فعلاً هیچ قلق یا آموزش خاصی ندارد. همه را به حستان و سر انگشتانتان بسپارید. برای مدتی اینطور ادامه دهید. اگر مبتدی هستید سراغ دکتر

یا کتاب‌های آموزشی بروید و دستورهای جدی‌تر را بگیرید.

• بعد از ماساژ پوستتان آن را با آب گرم بشویید تا چربی آن گرفته شود و بعد بلافاصله کمی آب سرد به پوست خود بزنید تا منافذ پوست، بسته

شوند و پس از آن با پنبه‌ای آغشته به گلاب یا آب لیمو پوستتان را پاک کنید.

• اگر پوستتان خیلی چرب است هفته‌ای یک بار پوستتان را با سرکه سیب ماساژ دهید. برای این کار سرکه سیب را با نسبت مساوی با آب

مخلوط کنید و روی پوستتان بمالید و ماساژ دهید و پس از چند دقیقه بشویید.

• به سلامتی موهائیتان اهمیت دهید، چرا که ریختن موی کثیف در صورت باعث پخش باکتری و چربی در سطح پوست می شود. پوست ماساژ

داده شده این فرصت را بیشتر دارد.

• تعریق می تواند باعث تشدید آکنه شود، پس اگر عرق کردید در اسرع وقت پوستتان را بشویید و پاک کنید.

• قبل از استفاده از مارک‌های جدید لوازم آرایش ، مخصوصاً بعد از ماساژ حتماً آن را روی بازوی خود تست کنید تا مطمئن شوید که به آن

حساسیت ندارید.

• حوله ی صورتتان را زود به زود بشویید، چرا که باکتری‌ها می توانند به سرعت در حوله‌های مرطوب و کثیف رشد کنند.

• شست و شوی پوست:

• پوست طبیعی:

روزی دو بار با شوینده‌های ملایم پوست صورت خود را شست‌وشو دهید و از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید.

• پوست چرب:

شما نیز لازم است روزی دو بار پوست صورت خود را بشویید. بهتر است از شوینده‌های ملایم، غیرچرب و الکل‌دار استفاده کنید. از لوازم آرایشی

غیرچرب استفاده کنید. حتی پوست چرب هم نیاز به استفاده ی روزانه ی کرم مرطوب‌کننده دارد. بهتر است برای شست‌وشوی صورتتان از آب

سرد استفاده کنید، چون باعث بسته شدن منافذ پوست می شود.

از شوینده‌های ملایم غیر صابونی استفاده کنید، چون صابون چربی پوست شما را کمتر می‌کند. حتماً هر روز از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=317316>



عوارض آمپول زیبایی

این روزها برای جوان تر شدن خیلی کارها می‌شود کرد! یکی از روش‌هایی که برای درمان چین و چروک صورت به کار می‌رود، تزریق "بوتاکس" است. با اینکه در چند سال اخیر استفاده از بوتاکس رایج شده، اما از آغاز سال جدید میلادی، سازمان غذا و داروی آمریکا در مورد این روش، هشدارهایی مطرح کرده که قابل تامل است.

بد نیست بدانید این سازمان بر خلاف هم‌تایان اروپایی خود، تا این زمان به بیماران و پزشکان درباره خطرات بوتاکس هشدار رسمی اعلام نکرده بود. سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف سم "بوتولینوم" یا همان "بوتاکس" را در مقادیر محدود برای درمان انقباضات غیر قابل کنترل عضله شانه و گردن، پلک زدن اسپاسمودیک چشمان، تعریق بیش از حد زیر بغل و صاف کردن



گهگاه چین‌های بین دو ابرو (تنها کاربرد زیبایی) مجاز دانسته، اما هشدارهایی هم در کنار آن مطرح کرده است.

از آنجا که این ماده به هر حال یک نوع "سم" است، چنانچه درست تهیه، خالص و نگهداری نشده باشد و همچنین درست تزریق نشود، موجب عوارضی می‌گردد که گاهی جبران‌پذیر نیست.

به همین دلیل بوتاکس‌های غیراستاندارد، به‌خصوص وقتی توسط افراد غیرمتخصص، بدون توجه به نکات ایمنی تزریق شوند، بیشتر خطرآفرین است. حتماً این را هم شنیده‌اید که دوز استفاده از این سم دارویی خیلی اهمیت دارد؛ به‌طوری که مسمومیت شدید با این سم، به‌علت فلج کردن عضلات تنفسی، می‌تواند منجر به مرگ شود.

همه این‌ها باعث شده تزریق غیر کارشناسانه بوتاکس احتمال خطرات گوناگونی مثل غیر قرینه شدن صورت و ابرو، افتادگی پلک و یا فلج صورت را به‌دنبال داشته باشد. انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی کشورمان هم چندی پیش نسبت به خطرات تزریق بوتاکس که در آرایشگاه‌ها و سالن‌های زیبایی انجام می‌شود، هشدار داده بود.

مسلم این است که تنها متخصصان پوست ماهر می‌توانند از چنین عوارضی پیشگیری کنند، اما هشدار اخیر حتی در مورد کاربرد صحیح این دارو توسط متخصصان هم اعلام خطر جدی کرده است.

بوتاکس، سم تصفیه و رقیق شده‌ای است که از باکتری به نام "کلستریدیوم بوتولینوم" به دست می‌آید. این باکتری، عامل ایجاد نوعی مسمومیت غذایی کشنده به نام "بوتولیسم" است.

این سم با جلوگیری از انتقال "استیل کولین" از عصب به عضله و فلج کردن عضلات، باعث صاف شدن چین و چروک‌ها و کاهش خطوط بین ابروها و

دور چشم می‌شود.

استیل کولین نوعی انتقال دهنده پیام‌های عصبی از مغز به عضله است که دستور انقباض (جمع شدن) را به عضله می‌رساند. بوتاکس، اولین بار در سال ۱۹۸۰ برای درمان اختلالات عضلانی مانند لوچی و تنبلی چشم، تیک‌های چشم و پلک زدن غیر قابل کنترل به کار رفت. وقتی به‌طور تصادفی اثر آن در کاهش چین‌های دور چشم مشاهده شد، جراحان پوست و زیبایی در سال ۱۹۸۷ برای زیبایی از آن استفاده کردند.

• مرگ کودکان

بوتاکس، داروی ضدچروک مشهور، در بعضی از مصرف‌کنندگان با علائم مسمومیت خطرناک بوتولیسم همراه بوده و حتی در بعضی کودکان آمریکایی موجب مرگ شده است.

با شنیدن این خبر لابد از خودتان می‌پرسید کودکان را چه به تزریق بوتاکس؟ کودکان را چه به رفع چروک؟! لازم است بدانید بوتاکس که این روزها به دلیل کاربرد آن در زیبایی و کاهش چروک صورت، شناخته شده است در گروهی از بیماری‌های مربوط به اسپاسم و گرفتگی عضله مانند دیستونی گردن و اسپاسم‌های گردنی شدید هم به کار می‌رود.

البته سازمان غذا و داروی آمریکا در بررسی خود متوجه شد اکثر کودکانی که پس از تزریق فوت کرده بودند، مبتلایان به فلج مغزی بودند و این دارو برای درمان اسپاسم عضلانی پای آنها استفاده شده بود.

جالب است بدانید اگر چه در برخی کشورها مصرف بوتاکس برای چنین بیمارانی مورد تایید است، اما سازمان غذا و داروی آمریکا هنوز به‌طور رسمی چنین کاربردی را برای بوتاکس مورد تایید قرار نداده است.

علاوه بر این، گزارش‌هایی از بروز بیماری پس از تزریق بوتاکس وجود دارد که مربوط به افراد در سنین مختلف است. طبق گزارش‌های FDA دست کم یک مورد تزریق منجر به بستری شدن خانمی گردید که برای رفع چروک پیشانی‌اش بوتاکس استفاده کرده بود. البته FDA آمار دقیقی از این گزارش‌ها نداده است.

• اعتراض به سازندگان

در ماه‌های گذشته، پس از انتشار گزارش مرگ بعد از تزریق سم بوتولینوم و انتشار آن در بدن، ۱۶ نفر از مصرف‌کنندگان این ماده، "انجمن سلامت مصرف‌کنندگان" خواستار هشدارهای جدی متخصصان در این باره شدند.

کسانی که در این جریان مورد اعتراض قرار گرفتند، سازندگان دو آمپول میو بلوک و بوتوکس آلرژان بودند. این اعتراض دلیل خوبی داشت. در ۱۸۰ گزارش رسیده به سازمان غذا و داروی آمریکا عوارضی چون ضعف عضلانی، اختلال در بلع غذا، اختلال تنفسی ناشی از آسپیراسیون و مشکلات ناشی از ورود جسم خارجی از راه تنفس به ریه‌ها برای این دارو مشاهده شده بود.

اگر چه این گزارش‌ها عارضه مشخصی را برای این محصولات اثبات نمی‌کرد، اما از آنجا که متخصصان معتقد بودند این گزارش‌ها کمتر از چیزی است که در واقعیت رخ می‌دهد، تصمیم گرفتند الگوی عوارض احتمالی را پیدا کنند.

بد نیست بدانید ۱۶ مورد از گزارش‌های رسیده به سازمان غذا و دارو مرگبار بوده و ۴ مورد از آنها کودکان زیر ۱۸ سال بودند. در ضمن ۸۷ بیمار در بیمارستان بستری شدند.

دکتر سیدنی ولف مدیر تحقیقات این گروه معتقد است، این مشکلات وقتی ایجاد می‌شود که سم بوتولینوم از محل تزریق به قسمت‌های دیگر بدن مانند مری منتشر شده و در عضلات مربوط به بلع یا تنفس، فلج نسبی ایجاد کند.

او می‌گوید: اگر چه این هشدار در برگه دارو ذکر شده، اما به راحتی مورد غفلت واقع می‌شود.

بنابراین این انجمن از سازمان غذا و داروی آمریکا تقاضا کرد که با سفارش یک جعبه سیاه (قوی‌ترین نوع هشدار) روی برچسب دارو و فرستادن نامه‌ای به پزشکان استفاده‌کننده از دارو، موضوع را برجسته‌تر کند تا به راحتی مورد غفلت واقع نشود.

علاوه بر این، پیشنهاد داده شد که یک راهنمای مصرف‌کننده با توضیح خطرات تزریق تهیه شود.

با این تمهیدات، مصرف‌کنندگان دارو با مشاهده علائم هر عارضه -پیش از این که دیر شود- برای انجام اقدامات ضروری به پزشک مراجعه خواهند کرد و بنابراین از مرگ و عوارض خطرآفرین این تزریق پیشگیری خواهد شد.

بالاخره بعد از گذشت دو هفته از اعلام هشدار توسط انجمن سلامت مصرف‌کنندگان، سازمان غذا و داروی آمریکا هم موضع خود را اعلام و هشدارهای این انجمن درباره مصرف بوتاکس را تایید کرد.

• برچسب‌ها چه می‌گویند؟

متخصصان تاکید می‌کنند مردم باید نسبت به خطرات احتمالی مسمومیت با سم بوتولینوم، آگاهی کافی داشته باشند. علائم اولیه عبارتند از: خشکی دهان، اختلال در تنفس و بلع غذا، افتادگی پلک، اشکال در تکلم، ناتوانی در بالا نگه داشتن سر و ضعف سایر عضلات.

بنابراین لازم است مراقب این علائم باشند و در صورت مشاهده آنها به پزشک مراجعه کنند. البته این اولین هشدارها نیستند. حتی در برچسب دارویی نیز احتمال انتشار این سم در بدن و مرگ ناشی از آن ذکر شده بود، اما این عوارض را مربوط به وجود بیماری‌های خاص عصبی-عضلانی در فرد (مانند میاستنی گراو Myasthenia Gravis) می‌دانستند، و این مسئله‌ای است که سازمان غذا و داروی آمریکا به تازگی آن را اصلاح کرد و گفت: "آسیب دیدن از سم بوتولینوم حتی در افرادی که عامل زمینه‌ای ندارند هم ممکن است اتفاق بیفتد." به همین سبب این سازمان از سازندگان دارو خواست تا این هشدارها را به شکل جدی‌تری روی برچسب دارو قرار دهند.

• چه کسی ضرر می‌کند؟

با این حال تولیدکنندگان این دارو معتقدند تمام عوارض احتمالی در برچسب دارو قید شده و این کار با هماهنگی سازمان غذا و داروی آمریکا صورت گرفته است.

کارولین وان هوف، سخنگوی یکی از شرکت‌های تولید این دارو به نام آلرژان، علت مرگ کودکان را تزریق مقدار غیر مجاز دارو یا به اصطلاح پزشکی (over dose) اعلام کرد.

جالب است بدانید آنها پیش از این اعلام کرده بودند که در سال ۲۰۰۷ سقف فروش آلرژان به ۱/۱ میلیارد دلار رسیده است. تعجب می‌کنید اگر بگوییم محققان روانپزشک متوجه شده‌اند ۴۰ درصد از بیمارانی که با این روش، زیبایی خود را به دست آورده‌اند، به نوعی میل شدید و اجبار به انجام مجدد آن (نوعی اعتیاد) دچار می‌شوند؟

البته این مسئله با توجه به ظاهر شدن مجدد و طبیعی چروک‌ها پس از چند ماه خیلی هم عجیب نیست. شاید اگر به همین ترتیب پیش برود، حتی هشدارهای روی برچسب هم نتواند جلوی فروش این داروی زیباکننده را بگیرد؛ همان‌طور که در بوق کردن عوارض سایر داروهای اعتیادآور هنوز نتوانسته جلوی معنادار شدن خیلی‌ها را بگیرد.

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=323783>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عوارض اعمال زیبایی پوست

تمامی اعمال جراحی که به منظور «زیبایی» روی پوست انجام می‌گیرند، چنانچه غیر ضروری بوده و توسط افراد ناآگاه و غیر متخصص صورت گیرد نه تنها نتیجه عکس در بر داشته، بلکه عوارض زیبایی را برای پوست و ظاهر فرد به دنبال خواهد داشت. زمینه بروز بیماری‌های عفونی به دنبال خالکوبی‌ها خالکوبی‌های عوارض متعددی دارد که ابتدا به بیماری‌های عفونی ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین عارضه این خالکوبی‌ها است و به دنبال ابتدا به بیماری‌های عفونی، احتمال انتقال این بیماری‌ها همچون ایدز،



هپاتیت، سل و ... افزایش می‌یابد. همچنین، حساسیت به مواد رنگی هم از جمله عوارضی است، که در اثر خالکوبی بر روی پوست ایجاد می‌شود. خالکوبی در پوست برخی از افراد به عنوان یک جسم خارجی عمل می‌کند که در این حالت، پوست وادار به دفاع کردن می‌شود. این وضعیت با علائمی همچون التهاب، تورم، خارش، بروز ضایعات کھیری که گاه به صورت ضایعات برجسته زیر پوستی و در نهایت با ایجاد زخم در پوست، آشکار می‌شود؛ از این‌رو ممکنست جراحی مجدد برای خارج کردن جسم خارجی ضرورت داشته باشد.



استفاده از لیزر در اعمال جراحی «برخی از اعمال جراحی لیزر که غیر ضروری انجام می‌شود و یا پزشك و جراح نسبت به استفاده از این وسیله - لیزر - كاملا «وارد» نباشد، مشكلات و عوارض عديده‌ای را به دنبال خواهند داشت، برای نمونه جراحی‌هایی که برای از بین بردن چین و چروك و یا جوشگاه‌های ایجاد شده در نواحی مختلف پوست بدن انجام می‌شوند، می‌تواند عارضه اسكار (زخم) یا گوشت‌های اضافی را ایجاد کند. همچنین، ایجاد نواحی قرمز و برجسته، گاه به صورت زخم و بیرنگ شدن دائمی (لکه‌های سفید یا پر رنگ گذرا) پوست از عوارض عدم استفاده مناسب از لیزر در اعمال جراحی به شمار می‌آید. بسیاری از عوارض یاد شده با روشهای مختلف ترمیمی - درمانی به مرور زمان قابل علاج هستند.

• لیزر از بین برنده موهای زائد:

اگرچه استفاده از لیزر برای از بین بردن موهای زائد بدن، روش مناسبی است ولی در عین حال، باید توجه داشت که فرد مورد معالجه را برای این منظور باید انتخاب کرد، تا با تشخیص رنگ پوست آن بتوان نوع دستگاه خاصی که کاربرد مناسب دارد را بر حسب نوع پوشش جداگانه و با انرژی مناسب مورد استفاده قرار داد. در غیر این صورت ممکنست عوارضی همچون ایجاد زخم، لکه و گاه «اسکار» را به دنبال داشته باشد.

• اعمال جراحی زیبایی یا ترمیمی:

چنانچه اعمال جراحی زیبایی یا ترمیمی مانند لیفتینگ، ترمیم پلكها، رینوپلاستی، جراحی بینی و ... به جا، به موقع و دقیق انجام نشود، نتیجه معکوسی را در بر خواهد داشت.

برای نمونه چنانچه لیفتینگ باعث کشیده شدن زیادی پوست شود، در محل‌های کشش یا بخیه ممکنست ایجاد نكروز و یا پارگی پوست کند و جوشگاه‌هایی را به جا گذارد. از سوی دیگر چنانچه پوست بطور نامناسب، زیاد کشیده شود، ظاهری سفت، کشیده شده و غیر طبیعی را بوجود خواهد آورد که مورد نظر فرد نبوده است. همچنین، جراحی‌هایی همچون جراحی بینی اگر درست و با دقت انجام نشود، ممکنست انسداد و خیم در سوراخ‌های بینی را در پی داشته باشد که همین امر یا تنفس فرد را دچار مشکل می‌کند و یا روی پوست کنار بینی، جوشگاه‌هایی را ایجاد می‌کند که استفاده از لیزر برای ترمیم آن الزامیست.

• برخی دیگر از اعمال جراحی روی پوست:

برخی دیگر از اعمال جراحی که روی پوست انجام می‌شود همچون استفاده از پیلینگ‌های شیمیایی که روشی برای جوان‌سازی و بهتر کردن نمای ظاهری پوست محسوب می‌شود، اگر با شیوه‌های صحیح انجام نشود، با ایجاد اسکارهای قرمز، لکه‌های قهوه‌ای پررنگ و جوشگاه‌های بجا مانده، چهره فرد را بد شکل کرده و بروز انواع عفونت‌ها را برای فرد به دنبال خواهد داشت. در مجموع انجام هیچ يك از اعمال جراحی مذکور در حالت عادی کمترین ضرری ندارد، چرا که در صورت انجام ندادن هر يك از این اعمال جراحی که بیشتر جنبه زیبایی دارند، حیات فرد تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد. بنابراین جز در برخی موارد معدود درباره بیماریهای مادرزادی یا ارثی که به واقع ضایعات و اشکالاتی در بینی، پلكها و یا پوست صورت فرد وجود دارد و ممکنست مشکلاتی را در زندگی خصوصی و اجتماعی وی ایجاد کند، ضرورت ندارد.

این در حالیست که امروزه به دلیل تبلیغات وسیعی که در دنیا انجام می‌شود بویژه تبلیغاتی که به منظور جوانسازی پوست در ماهواره، اینترنت و یا مجلات صورت می‌گیرد همگان را ترغیب کرده که چنانچه راهی برای داشتن ظاهری جوانتر و زیباتر وجود دارد، حتما آن را تجربه کنند. از این‌رو در فضای کنونی، تقاضا برای اعمال زیبایی و جراحی‌های ترمیمی و پوست بیش از گذشته افزایش یافته و امروزه ضرورت انجام این اعمال را متقاضیان تعیین می‌کنند.

• توصیه:

مردم برای مراجعه جهت انجام اعمال زیبایی، موارد را بررسی کنند و تنها در خصوص مشکلاتی که حائز اهمیت بوده و باعث بد شکلی قابل ملاحظه‌ای در چهره فرد شده نسبت به جراحی و ترمیم آن اقدام کنند. برخی افراد از لحاظ روحی، نسبت به وضعیت کنونی ظاهرشان، اتکا به نفس کافی ندارند و همه چیز خود را زشت می‌پندارند، غافل از آنکه خداوند به واقع هیچکس را زشت نیافریده و زیبایی‌ها در ذات وجودی او نهفته است. مطالعه دقیق قبلی پیش از هر اقدامی در این باب مهم و الزامی است و افراد چنانچه تصمیم به انجام جراحی‌های زیبایی و پوست گرفتند، الزاما به پزشک و متخصصی که تجربه کافی در این زمینه دارد، مراجعه کنند و به هیچ‌وجه تحت تاثیر تبلیغات سوء مراکزی که قصد اخاذی دارند قرار نگیرند.

• بطور کلی موارد استفاده از لیزر در پوست و مو:

همانطور که این وسیله در بیشتر رشته‌ها و جراحی‌ها کاربرد دارد، در اعمال زیبایی پوست نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکسری لیزرهای کم توان برای ترمیم زخم و کاهش درد و یکسری لیزرهای پرتوان و قوی نیز بر حسب طول موجی که خارج می‌کنند، برای درمان ضایعات و خال‌های عروقی مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین انواع دیگری از لیزرها به ترتیب برای درمان ضایعات رنگدانه‌ای، خالکوبی‌ها و خال‌های مختلف، لیزر از بین برنده موهای زائد، لیزر برای جوان‌سازی پوست بدون برداشتن لایه سطحی پوست، لیزر از بین برنده چین و چروک و جوشگاههایی که بالاجبار لایه‌های سطحی پوست را بر می‌دارد و به همین دلیل به مراقبت‌های خاصی و متعددی نیازمندست. یک نوع دیگری از لیزر هم، برای از بین بردن تومورهای پوستی، ضایعات زگیلی و برآمدگیهای پوستی به علل مختلف کاربرد دارد.

اگرچه برخی از عوارضی که به دنبال انجام اینگونه اعمال جراحی ایجاد می‌شود همچون پر رنگ شدن لکه‌ها را می‌توان با استفاده از کرم‌های بی‌رنگ کننده از بین برد و یا گوشت‌های اضافی سطحی را با استفاده از انواع لیزرها و یا برخی پمادها به مرور زمان برطرف کرد اما گاه در برخی موارد که مواد ژله‌ای مانند مخصوصی به داخل پوست افراد تزریق می‌شود، استاندارد نیست و همانطور در داخل پوست باقی می‌ماند و ایجاد عفونت می‌کند که در این حالت نیاز به جراحی مجددست که به طور نسبی و یا کامل روی پوست جای می‌گذارند. برخی جراحی‌های غیر ضروری برای خارج کردن چربی‌های داخل شکم (ساکشن) و یا کوچک یا بزرگ کردن سینه ممکنست در معود مواردی فرد را دچار آمبولی کرده و در نهایت منجر به مرگ وی شود. در ساده‌ترین شکل، تعداد زیادی از افرادی که تحت اعمال جراحی قرار گرفته‌اند، در محل‌های برش جراحی دچار جوشگاه و یا گوشت‌های اضافی شده‌اند که می‌بایست به طرق مختلف با استفاده از تزریق و لیزر به تدریج فروکش شود که هم هزینه‌بر بوده و هم هیچگاه پوست حالت اولیه خود را باز نمی‌یابد.

منبع : وب سایت رسمی دکتر ابراهیم رزم پا

<http://vista.ir/?view=article&id=270237>

vista.ir
Online Classified Service

عوارض برنزه کردن زیاد پوست

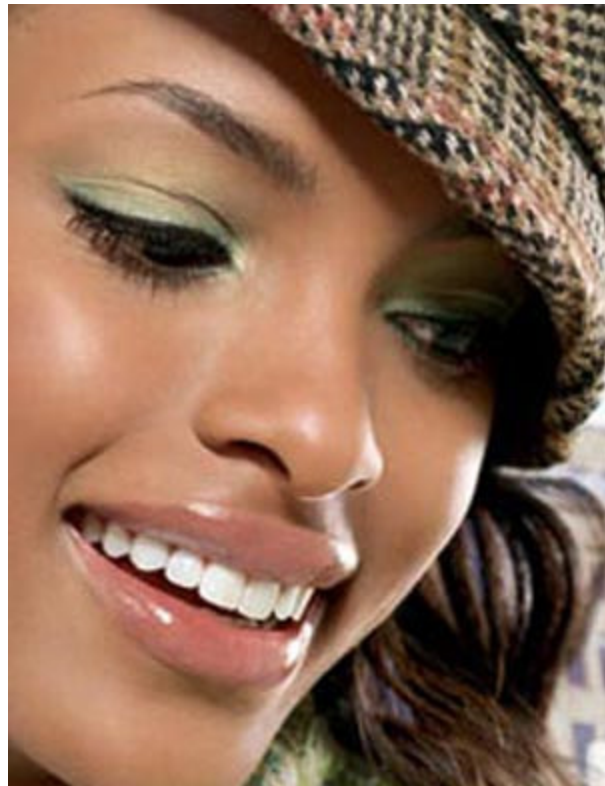
عامل اصلی برنزه شدن پوست، اشعه ی ماورای بنفش خورشید (UV) است که به ۳ جزء UVA، UVB و UVC تقسیم می‌شود. این اشعه با وجود فایده‌هایی مثل تولید ویتامین D در بدن می تواند بسیار مضر باشد.

• برنزه کردن پوست



در دستگاه‌های سولاریوم هم که ادعا می‌کنند کم‌خطرتر از تابش مستقیم آفتاب است، از اشعه‌ی ماورای بنفش استفاده می‌شود. به خاطر مضر بودن این اشعه و استفاده‌ی بی‌رویه‌ی بعضی افراد از آن، سازمان بهداشت جهانی قوانینی برای کنترل این پدیده تعریف کرده و به چند گروه درباره‌ی برنزه کردن پوستشان هشدار داده است:

- یکی افرادی که دارای پوست شماره ۱ و ۲ هستند، یعنی کسانی که معمولاً موهای بور و چشم‌های روشن دارند و اشعه‌ی ماورای بنفش، به پوست آنها بیشتر از بقیه آسیب می‌رساند.
- دومین گروه، افراد زیر ۱۸ سال هستند که نباید از دستگاه‌های سولاریوم استفاده کنند یا حمام آفتاب بگیرند.
- همچنین کسانی که کک و مک و خال‌های زیاد، زخم‌های پوستی یا سابقه‌ی آفتاب سوختگی در بچگی و در هر مرحله‌ای از زندگی شان داشته‌اند.
- در ضمن افرادی که داروی خاصی مصرف می‌کنند، باید قبل از برنزه کردن با پزشک معالجتان مشورت کنند.
- سازمان بهداشت جهانی به خانم‌ها هم توصیه کرده که موقع برنزه کردن



از لوازم آرایشی استفاده نکنند، چون ممکن است اشعه‌ی ماورای بنفش برایشان ایجاد حساسیت کند.

با همه‌ی این احوال، همچنان بر تعداد کسانی که پوست خود را برنزه می‌کنند، اضافه می‌شود.

• برنزه کردن چگونه مد شد؟

در گذشته رنگ پوست افراد، طبقه‌ی اجتماعی آنها را تعیین می‌کرد. سفید پوست‌ها متعلق به طبقه‌ی بالای اجتماع و سیاه پوست‌ها و رنگین پوست‌ها جزء طبقه‌ی پایین و کارگر بودند. در یونان باستان و روم، زن‌ها برای اینکه سفیدتر و رنگ پریده‌تر به نظر برسند، صورتشان را با سرب رنگ می‌کردند، تا جایی که حتی به این خاطر مسموم می‌شدند!

در اواسط قرن دهم میلادی هم از آرسنیک برای سفید کردن صورت استفاده می‌شد که آن هم نتایج مرگباری به دنبال داشت! در بریتانیا ملکه الیزابت و بانوان اشرافی از خانه خارج نمی‌شدند تا چهره‌ی رنگ پریده‌ی خود را حفظ کنند! ولی این وضعیت مدتی بعد عوض شد.

سال ۱۹۳۰ مدهای جدید به تدریج جای خود را بین خانم‌ها باز کرد. خانم کوکاکال (از طراحان مد) در حین سفر از پاریس به کن برای شرکت در یک فستیوال مد، به طور تصادفی زیر آفتاب برنزه شد و به زودی همه‌ی جای دنیا، طرفداران مد دنبال این بودند که برنزه شوند.

سال ۱۹۷۰ گروه‌های مختلف از هر رده‌ی سنی، خودشان را زیر آفتاب کباب می‌کردند، بدون اینکه بدانند برنزه شدن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سرطان در ۱۰ تا ۲۰ سال بعدی عمرشان باشد.

سال ۲۰۰۵ میزان سرطان پوست شدیداً در حال افزایش است، ولی طرفداران خورشید همچنان به برنزه کردن خود مشغول‌اند! لایه‌ی اوزن در سرتاسر کره‌ی زمین نازک‌تر شده است و حفره‌های موجود در آن، که تهدیدی برای پوست به شمار می‌رود، همچنان در حال افزایش هستند.

هر کسی مختار است که با دانستن عواقب هر کاری، آن را انجام دهد، اما افرادی که علاقه‌مند به برنزه کردن هستند، باید بدانند که در سال‌های آینده، حتی اگر به سرطان پوست دچار نشوند، نسبت به هم‌سن و سال‌هایشان پوست پیرتر و شکسته‌تری خواهند داشت.

• برنزه نکنید

کسانی که شیفته‌ی برنزه شدن هستند، مثل سیگاری‌ها، هرچه از مضرات اشعه‌ی ماورای بنفش بشنوند و بخوانند، باور نمی‌کنند یا اگر هم باورشان شود، آن روز را دورتر از آن می‌بینند که بخواهند از ترسش پا روی دلشان بگذارند و قید تیره کردن پوستشان را بزنند.

اما پزشکان راجع به عوارض اشعه‌ی ماورای بنفش خورشید، با اطمینان‌تر از مضرات سیگار کشیدن حرف می‌زنند. با دکتر هوشنگ احسانی-متخصص بیماری‌های پوست و مو- در این باره گفت‌وگو کرده‌ایم.

• آقای دکتر! اشعه ی ماورای بنفش واقعا باعث سرطان پوست می شود؟

یک قسمت از اشعه ی UV می تواند سرطان پوست ایجاد کند. UVB که بین ۲۹۰ تا ۳۲۰ نانومتر طول موج دارد، در صورت تماس مکرر با پوست این تأثیر را می گذارد. UVA هم که طول موجش بین ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر است، خاصیت انعطاف پذیری پوست را از بین می برد و باعث پیری پوست می شود.

UVA، سریع تر باعث تغییر رنگ پوست می شود، به طوری که در عرض یکی دو ساعت تماس با آن، رنگدانه های پوست زیاد می شود و قهوه ای شدن اولیه ی پوست، ناشی از همین اثر است.

اما تأثیر UVB دیرتر مشخص می شود، اگر میزان اشعه زیاد باشد، UVB هم رنگدانه های پوست را با دو سه روز تأخیر تحریک می کند. تأثیر این اشعه و دوامش هم بیشتر است و از همین مکانیزم است که در سالن های سولاریوم برای تحریک رنگدانه های پوست استفاده می شود.

• آیا می توان گفت چند بار استفاده از سولاریوم یا حمام آفتاب، می تواند منجر به این عوارض شود؟

قدر مسلم با یکی دو بار برنزه کردن، عوارض شدیدی ایجاد نمی شود. اما اگر این کار در درازمدت ادامه پیدا کند و دفعات تکرار تماس با UV زیاد شود، اثر تجمع رنگدانه ها باعث ایجاد سرطان پوست و قبل از سرطان، باعث از بین رفتن قوام پوست می شود. در نتیجه پوست فرد، لطافت خودش را از دست می دهد.

• آیا می شود به افرادی که قصد برنزه کردن دارند توصیه کرد این کار را انجام ندهند؟

به دفعات محدود ضرر ندارد. اما کسی که این کار را انجام می دهد، قطعا این رنگ را برای پوستش می پسندد و دوست دارد که باز هم تکرارش کند و همین تکرار است که مشکل ایجاد می کند.

هر کسی مختار است با دانستن عواقب هر کاری، آن را انجام دهد، اما افرادی که علاقه مند به برنزه کردن هستند، باید بدانند که در سال های آینده – حتی اگر به سرطان پوست دچار نشوند – نسبت به هم سن و سال هایشان پوست پیرتر و شکسته تری خواهند داشت.

منبع : آسمان پارس

<http://vista.ir/?view=article&id=283295>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غذاهای ضد چروک

ممکن است شما در طول روز خانم هایی را ببینید که دارای عمری بالغ بر ۶۰ ، ۷۰ هستند ولی همچنان از چهره ای صاف و شفاف برخوردارند. داشتن صورتی صاف و به دور از هرگونه تیرگی و خط و چروک حتی در سنین بالاتر از پنجاه کار دشواری نیست اگر به عامل هایی که باعث پیری زودرس و بروز چین و چروک می شود، توجه کنیم. استرس، سیگار و مواجهه مستقیم با نور خورشید از عواملی هستند که باعث از بین رفتن طراوت و شادابی پوست می شوند. در



این میان نقش تغذیه از همه پررنگ‌تر است. براساس تازه‌ترین تحقیقات انجام شده در ایتالیا، رژیم غذایی نامناسب مهمترین عامل خرابی و فرسایش سلول‌های پوست است. این پژوهش که در دانشگاه san gualicano شهر رم در بین ۲۵۰ زن بین ۳۰ تا ۵۰ سال صورت گرفت، نشان می‌دهد یکی از مهم ترین دلایل پیری پوست، تخریب سلولی توسط



رادیکال‌های آزاد است. رادیکال‌های آزاد که بسیار فعال هستند، به ساختار سلولی بدن حمله می کنند و آنها را از بین می‌برند. بهترین راه مبارزه با رادیکال‌های آزاد مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان‌ها بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و از اثربخشی آنها بر سلول‌های بدن می‌کاهد. ضمن اینکه عواملی قوی و ممانعت کننده در برابر آسیب های محیطی پوست بوده و روند پیری پوست را کند می کند. بر این اساس گنجاندن غذاهایی نظیر ماهی، کدوی سبز، تخم مرغ، روغن زیتون، میوه های دارای رنگدانه نارنجی و زرد مثل هندوانه، هویج، مرکبات، سبزیجات نظیر انواع کلم ها و پیاز که حاوی میزان آنتی اکسیدان فراوان هستند در رژیم غذایی نقش بسزایی در کاهش چین و چروک پوست خواهد داشت. ضمن اینکه نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب و پرهیز از مصرف غذاهای آماده، کنسروی و آب میوه‌های غیرطبیعی بسیار توصیه می‌شود.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11390>

vista.ir
Online Classified Service

فریب ظاهر کرم های رنگارنگ و زیبا را نخورید

خبرهای مختلفی درباره کشف انواع محموله های داروهای تقلبی به گوش می رسد. کارشناسان و متخصصان بارها درباره مضرات استفاده از داروهای تقلبی هشدار داده اند در این بین کرم های مختلف با مارک های متفاوت و بسته بندی های بسیار زیبا در بازار دیده می شود که گاه معلوم می شود تقلبی است و صرف نظر از هزینه های بالایی که برای خرید آن صرف شده، استفاده از آن دارای عوارض پوستی است و مصرف کنندگان باید هزینه مضاعفی را برای درمان خود بپردازند. استفاده از محصولات بهداشتی برای تامین سلامت خوب است، اما توجه به این نکته ضروری است که باید از اقلام و محصولاتی استفاده کرد که شناخته شده و دارای استانداردهای



مربوطه باشد و تنها به گفته و سفارش کسی اقدام به خرید نکرد.

گاه دیده می شود که مسافرانی که از سفرهای خارج کشور باز می گردند حداقل چند قلمی از این محصولات را برای استفاده خود و خانواده آورده اند یا این که تعدادی از این محصولات را هدیه می دهند و وقتی از آن ها سوال می شود که آیا شما شناختی از این محصول دارید، پاسخ قانع

کننده ای نمی دهند. شاید این قضیه به ظاهر بی اهمیت باشد اما چه بسا مشکلات متعددی را به وجود بیاورد که حتی نتوان منشأ آن را شناسایی کرد. در هر خیابان شهر که نگاه کنی حداقل یک فروشگاه محصولات بهداشتی را در آن خواهی دید. انواع کرم های مختلف بهداشتی و آرایشی با کاربردهای متعدد در بازار وجود دارد، کرم ضدآفتاب ، کرم های ویتامینه، کرم های مرطوب کننده ، کرم برای پوست های خشک و معمولی و چرب و...

تولیدکنندگان و دست اندرکاران برای فروش بیشتر و برای این که بازار را به دست بگیرند، در برخی موارد به شیوه های مختلف به تبلیغات و معرفی محصولات می پردازند، اما بحثی که باید بسیار به آن توجه شود و از حساسیت و ویژگی خاصی برخوردار است، اصل و استاندارد بودن این محصولات است. کرم های تقلبی، به انواع شیوه ها و با مارک های مختلف وارد بازار می شود و در بسیاری موارد با توجه به بسته بندی ها و تیوپ های شکل مصرف کننده برای خرید این محصولات ترغیب می شود. دکتر محبوبه اسدی به عنوان یک مسئول در یک شرکت تولیدکننده داخلی در زمینه کرم ها و محصولات بهداشتی و آرایشی ، استاندارد و اصل بودن کرم های بهداشتی و آرایشی را بسیار با اهمیت تلقی می کند و می گوید: در تولید محصولات آرایشی و بهداشتی تقلبی، امکان استفاده از هر ماده ای وجود دارد و حتی برخی افراد سودجو با سوءاستفاده از تیوپ های زیبا و رنگارنگ، مبادرت به پرکردن کرم های تقلبی می کنند. از این رو به مصرف کنندگان توصیه می شود محصولات استاندارد و قابل اطمینان را از داروخانه ها، فروشگاه های معتبر آرایشی و بهداشتی و نمایندگان رسمی شرکت های تولیدکننده اعم از داخلی و خارجی خریداری کنند.

وی به استاندارد کرم های بهداشتی و آرایشی اشاره می کند و اظهار می دارد: تاریخ تولید و انقضاء حتما باید روی تیوپ کرم ثبت شده باشد. مشخصات شرکت تولیدکننده روی آن مشخص و از نظر بسته بندی باید کاملاً پلمب شده باشد. هم چنین یک کرم سالم نباید دو فاز متفاوت تشکیل دهد. کرم ها از دو فاز روغن و آب تشکیل شده است. روغن و آب باید کاملاً جذب هم شوند. بنابراین اگر روغن و آب کرم جدا شده باشد، دیگر قابل استفاده نیست. از دکتر اسدی می پرسیم چگونه یک کرم تقلبی را می توان تشخیص داد. وی در پاسخ می گوید: تشخیص تقلبی بودن کرم ها سخت است و نمی توان کرم تقلبی را از کرم قابل مصرف به سادگی تشخیص داد؛ زیرا مواد بسیاری در ترکیب یک کرم به کار گرفته می شود. این کارشناس به عوارض ناشی از مصرف کرم های تقلبی بر پوست اشاره می کند و می گوید: کرم های تقلبی در آزمایشگاه های بهداشتی و علمی ساخته نمی شود و درواقع هنگام تولید بر کیفیت آن هیچ نظارتی نمی شود.

از آن جا که ساخت این محصولات تقلبی براساس یک فرمولاسیون و اصول خاص صورت نمی گیرد، خاصیت اسید و بازی پوست که معروف به PH است ممکن است متغیر باشد و تاثیر سوء بر پوست بگذارد. دکتر اسدی به مسئله آلودگی کرم های تقلبی اشاره می کند و یادآور می شود: به طور یقین چون کنترل کیفیت بر این کرم ها صورت نمی گیرد، عاری از آلودگی نیست و احتمال آلودگی میکروبی آن ها وجود دارد و درصد این آلودگی می تواند بسیار بالا باشد و بعد از مدتی کپک در داخل تیوپ رشد می کند و به افزایش میزان آلودگی میکروبی منجر می شود. مصرف چنین کرم های غیراستانداردی، حساسیت های شدید در پوست ایجاد می کند و آلرژی پوستی شدید به همراه دارد، التهاب شدید، قرمزی پوست، خارش شدید، تورم واگزما نتیجه مصرف چنین کرم های تقلبی است. از دکتر اسدی در مورد کرم های دست ساز سوال می کنیم؛ وی در جواب می گوید: کیفیت کرم های دست ساز بستگی به مواد اولیه ای دارد که در تولید آن ها استفاده می شود.

اگر فرمول کرم های دست ساز توسط پزشک تجویز و توسط داروساز ساخته شود، چون استانداردهای لازم در آن به کار گرفته می شود و داروساز اصول ساخت و مراحل تولید را در نظر می گیرد، مشکلی ایجاد نمی شود و بدون تردید عوارض آن توسط پزشک و داروساز در نظر گرفته می شود. اما گاه افراد غیرمتخصص مبادرت به ساخت چنین کرم هایی می کنند و از آن جا که از میزان و دوز مواد موثر که باید در آن به کار رود، مطلع نیستند و در این بین ممکن است دوز بیشتری از مواد ترکیبی را به کار ببرند، استفاده از این کرم ها قطعاً به پوست آسیب می رساند. وی در ادامه می افزاید: وزارت بهداشت نقش نظارتی بر تولید این محصولات دارد، هرکرمی که تولید می شود و در واقع هر نوع فرمولاسیون و مواد اولیه جدید که وارد چرخه تولید می شود، باید به تایید وزارت بهداشت و درمان رسیده باشد. وی تاکید می کند: وزارت بهداشت بر عملیات تولید نظارت جدی دارد. در ساخت کرم های دارای استاندارد، هنگام کنترل کیفیت از نمونه های آن در قرنطینه آزمایش می شود و اصلاً نباید آلودگی میکروبی داشته باشد و از طرفی اگر کرم های تقلبی توسط داروخانه یا فروشگاه های محصولات بهداشتی و آرایشی به فروش برسد، ناظران بهداشتی اقدام به تعطیلی آن مکان می کنند و با آن ها برخورد قانونی می شود. یادآوری این نکته ضروری است که تهیه محصولات بهداشتی و استفاده از آن به صرف تبلیغ در شبکه های مختلف ماهواره ای و اینترنتی و یا گفته و سفارش اشخاص غیرکارشناس، سلامت مصرف کننده را به مخاطره می اندازد. بی گمان استفاده از دانش بومی و محصولات داخلی که متناسب با شرایط آب و هوایی کشورمان می باشد، چنین مشکلاتی را در پی

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=368270>



فواید و نحوه ماساژ صورت

- (۱) بهبود حالت عضلات و پوست صورت. پوست نرمتر و با قوام تر می شود.
 - (۲) ریلکس شدن عضلات صورت و چشمها.
 - (۳) تسکین سر درد ها و دردهای ناحیه صورت.
 - (۴) کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست صورت.
 - (۵) تحریک جریان خون.
 - (۶) کاهش استرس و تنش.
- نکته: پیش از ماساژ صورت دستهای خود را با آب و صابون کاملاً بشوید.



- نکته: پیش از اقدام به ماساژ آرایش صورت خود را کاملاً پاک کنید.
 - نکته: چنانچه پوست صورت شما دچار آکنه و یا زخم است از ماساژ دادن صورت خودداری کنید.
 - نکته: میتوانید در ماساژ صورت از روغنهای مخصوص نیز استفاده کنید. کف دستهای خود را به روغن آغشته کرده و به آرامی به صورت خود بمالید.
- (البته بغیر از ماساژ چشمها)

- (۱) چشمان خود را ببندید و کف دستها را روی چشمها قرار دهید. به روی چشمها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دستها را بردارید.
- (۲) شست خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید.
- (۳) با کف دستها، یکی بدنال دیگری، روی پیشانی را از راس بینی تا خط رویش موها بکشید.
- (۴) از راس بینی شروع کرده، و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شست و اشاره نیشگون وار بکشید.
- (۵) زیر استخوانهای گونه را با ملایمت با سوی بالا فشار دهید و بمدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- (۶) انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخهای بینی قرار داده و در جهت زیر استخوانهای گونه، سپس بالاتر تا گوشها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه ها یک حرکت دایره وار انجام دهید.
- (۷) نوک سه انگشت خود را بروی بخش فوقانی پیشانی قرار داده و با کمی فشار به سمت شقیقه ها و پایین بکشید.
- (۸) انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه ها بکشید.
- (۹) انگشت اشاره را از وسط لبها به سمت گوشه لبها و بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- (۱۰) از چانه شروع کنید و کف دستانتان روی استخوانهای گونه و خط فک به سمت شقیقه ها و گوش مالش دهید.
- (۱۱) نوک انگشتان سبابه را روی چانه قرار داده و به سمت بالا تا پایین استخوانهای گونه بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• ماساژ چشمها:

- (۱) کف دست خود را به روی چشمها گذاشته و با اعمال فشاری ملایم بصورت چرخشی آنرا ماساژ

دهید.

۲) شست و انگشت اشاره خود را روی پلکهای پایین و بالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. دراین ماساژ باید کره چشمها را نیز احساس کنید.

۳) دو انگشت خود را در دو طرف کره چشم قرار داده و با حرکات ملایم رو به بالا و پایین بدون اعمال فشار چشمها را ماساژ دهید.

۴) با چشمان کاملاً باز و یا نیمه بسته، انگشت اشاره را در قسمت راست چشم (راست) قرار داده و سپس چشم را بسمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت روی کره چشم اندکی مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز عکس بالا عمل کنید. این تمرین را سمت گوشه های داخلی چشم نیز انجام دهید

منبع : ایفستیوال

<http://vista.ir/?view=article&id=93301>

 **vista.ir**
Online Classified Service

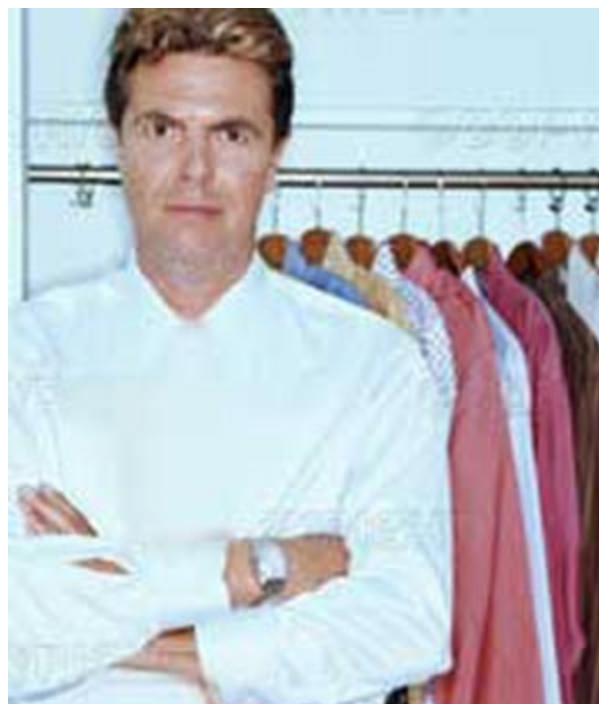
کدام لباس، برای کدام پوست؟

لباس ما ممکن است از علل اصلی درماتیت یا التهاب های ناشی از شغل خاصی باشد. منشأ درماتیت ممکن است خود پارچه یا مواد افزودنی به آن باشد. گاهی جنس لباس و ماده افزودنی هیچ دخالتی در بروز حساسیت ندارند، بلکه این اندازه لباس است که اگر تنگ و چسبان باشد، با بستن راه ترشح غدد عرق و چربی، موجب بروز حساسیت و عرق سوز شدن به ویژه در فصل گرما می شود.

• طبیعی یا مصنوعی؟

الیاف پارچه، مصنوعی، طبیعی یا ترکیبی از هر دو است. الیاف طبیعی مانند ابریشم و پشم از پروتئین ساخته شده اند و الیافی مانند کتان از سلولز گیاهان تهیه می شوند. پلیمرهای مصنوعی شامل نایلون، پلی استر، فایبرگلاس و چرم است.

همه انواع الیاف های طبیعی و مصنوعی موجب بروز درماتیت تماسی حساسیتی یا تحریکی می شوند، اما نوع آلرژیک به ندرت دیده می شود. برای مثال برخی از افراد مبتلا به درماتیت اتوپیک ممکن است به الیاف پشمی حساس باشند، در حالی که حالت آلرژیک و افزایش حساسیت وجود



ندارد.

واکنش های آلرژیک یا تحریکی ممکن است به علت استفاده از لباس هایی از جنس چرم، رزین های فرمالدئید، مواد افزودنی شیمیایی، رنگ های گوناگون، چسب ها و عوامل تیره کننده که در روند ساختن لباس وجود دارد، مشاهده شود. الیاف الاستیک که در لباس های زیر یا در قسمت مچ بند آستین پیراهن به ویژه انواع زنانه وجود دارد و همچنین نوارهای الاستیک موجود در کش

شلوار و لباس‌های زیر ممکن است موجب بروز درماتیت تماسی تحریکی شود و اگر در مناطق عرق کننده بدن باشد با اصطکاک و جلوگیری از تعریق، وضعیت را بدتر می‌کند.

یکی دیگر از انواع پوشش‌هایی که امروزه به آن توجه بیشتری می‌شود، دستکش است به خصوص انواع لاتکس. این نوع دستکش‌ها به علت اینکه از جنس نایلون است با بستن منافذ غدد دست‌ها موجب بروز حساسیت تحریکی پوست و در مواردی هم حساسیت به مواد شیمیایی محافظت کننده از دستکش و موادی که در روند ساخته شدن آن به کار می‌رود، می‌شود مانند پودر تالک، مواد افزودنی چرمی، آنتی‌اکسیدان و مواد نگهدارنده یا حتی پروتئین خود لاتکس.

رزین‌های فرمالدئید که در صنایع پارچه بافی برای ضدچروک کردن پارچه‌های کتان یا کتان و پلی‌استر به کار می‌رود، ممکن است موجب بروز حساسیت پوستی شود که علت آن وجود رزین است، نه فرمالدئید.

• حساسیت به رنگ‌ها

رنگ‌هایی که به مواد ساخته شده می‌زنند به مراتب بیشتر از خود مواد موجود در پارچه موجب بروز حساسیت و تحریک پوست می‌شود. رنگی که بیش از همه موجب بروز درماتیت می‌شود از گروه رنگ‌های پودری نوع آزو یعنی رنگ‌های آبی و آنتروکینون است.

یک علت مهم این موضوع این است که رنگ‌ها با پیوند گسستنی به الیاف و مواد موجود در پارچه می‌چسبند و به راحتی با کشیده شدن روی پوست از سطح پارچه کنده می‌شوند و به سطح پوست می‌چسبند. در الیاف برخی از لباس‌های بانوان از نوعی رنگ آبی به نام آبی پلی‌استر ۱۰ درصد و آبی استات ۱۰۰ درصد استفاده می‌شود که انواع مشکلی، سبز و بنفش آن هم وجود دارد. در لباس‌های آقایان از رنگ‌های سفید، خاکستری و بژ استفاده می‌شود که کمتر موجب بروز حساسیت می‌شود. رنگ‌های موجود در لباس‌های بانوان موجب بروز آگزما می‌شود که در موارد زیادی مزمن می‌شود. بسیاری از پژوهشگران، حساسیت پوست را به لباس‌های ضد آتش گزارش کرده‌اند که علت این موضوع، ماده‌ای است به نام تریس و در برخی موارد از آگزما می‌زنند که به سختی هم درمان می‌شود، حساسیت به رنگ قرمز پایه موجود در لباس‌های ضدآتش گزارش شده است.

یکی از موارد شایع مشکلات پوستی ناشی از مواد موجود در لباس، حساسیت به نیکل است. نیکل بیشتر به شکل دکمه در لباس‌های اسپرت مانند شلوار و بلوزهای جین وجود دارد. پیش از ساخته شدن لباس‌های جین در اواخر دهه ۱۹۶۰ میلادی، حساسیت به نیکل بیشتر در ناحیه بستن کمربند مشاهده می‌شد.

مواد شیمیایی دیگر که موجب بروز حساسیت پوستی می‌شوند شامل موادی است که در صنایع تولید کفش و کمربندهای چرمی به کار می‌روند، مانند رنگ‌ها، کرومیوم و فرمالدئید و فرآورده‌های چسب که در این صنایع استفاده می‌شود.

• پوست و لباس کار

در بسیاری از موارد جنس لباس موجب بروز عارضه خاصی نمی‌شود بلکه به علت اشتغال به کاری خاص مواد شیمیایی به لباس می‌چسبند که یا شسته و برطرف نمی‌شوند یا به علت سهل انگاری در شستشوی لباس موجب می‌شوند که فرد در معرض ابتلا به حساسیت پوستی قرار گیرد. این موضوع در بسیاری از موارد حتی اثر شدیدتری در مقایسه با اثر ایجاد حساسیت خود لباس دارد، چون در صورت برخورد مواد آلوده لباس به پوست و کشیده شدن و اصطکاک آن موجب بروز فولیکولیت یا عفونت ریشه مو می‌شود.

این مشکل به ویژه در مکانیکی‌ها، کارگران ساختمان سازی و آسفالت کاران و کارگران صنایع پتروشیمی و نفت مشاهده می‌شود. استفاده از لباس‌هایی که آغشته به حلال‌های قوی‌اند، ممکن است به احتمال بسیار زیاد به سوختگی شدید پوست منجر شوند.

نوعی روغن به نام اوروشیول که در گیاهان بلوط و گزنه سمی وجود دارد، بقایایی از خود در لباس‌ها و کفش افراد برجا می‌گذارد که در صورتی که شسته یا پاک نشود، موجب بروز درماتیت آلرژیک تماسی می‌شود.

در برخی از لباس‌ها ذرات ریز فلزی مانند تری اکسیدهای آنتیمونی و آرسنیک وجود دارد که واکنش‌های تحریکی شدید پوستی ایجاد می‌کند و اگر با تعریق شدید همراه باشد، موجب بروز ضایعات خارش دار و ملتهب و قرمز رنگ در منطقه اصطکاک پوستی می‌شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=299920>

کرم پاک کننده

از زمانیکه گالن، فیزیکدان یونانی از ترکیب روغن زیتون، موم و گلاب، کرم دست کرد، حدود هزار و هشتصد سال می گذرد. این کرم صدها سال مورد استفاده بود و امروز نیز با اندکی تفاوت به کار می رود. به این ترتیب که روغن بادام جابگزین روغن زیتون شده است.

این کرم، یکی از بهترین کرم ها ی پوست است و می تواند بیش از گرانبهاترین کرم های نتیجه بخش باشد. کرم پاک کننده را به این شکل می توانید تهیه کنید :

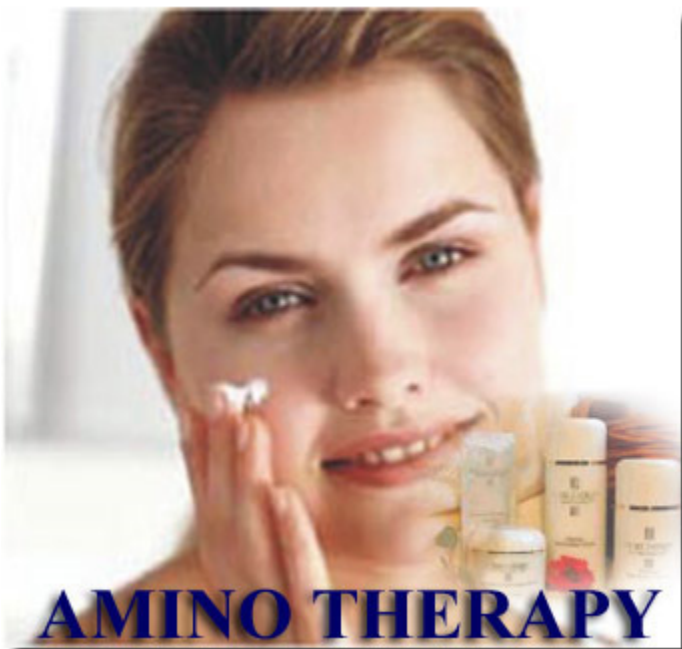
۱۴ گرم موم سفید، ۲۸ گرم لانولین، ۸۴ گرم روغن بادام شیرین، ۲۸ گرم گلاب.

پس از تهیه مواد بالا، موم سفید و لانولین را در ظرفی روی بخار آب بگذارید و به آرامی حرارت دهید تا ذوب شود. بعد به آرامی روغن بادام و گلاب را به آن بیفزایید. سپس از روی آتش بردارید و در ظرفی غیر فلزی بریزید.

کره کاکائو یکی دیگر از پاک کننده های خوب پوست است. این ماده تقویت کننده، پوست و صورت و گردن را لطیف می کند و بوی خوبی هم دارد. از کره کاکائو در بسیاری از کرم ها استفاده می شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=3307>



کرم جوان کننده پوست

- مواد لازم
- ۱۰ قطره عصاره چوب صندل
- یک قاشق چای خوری عسل
- یک عدد گوجه فرنگی



- یک چهارم فنجان آووکادو
- یک چهارم فنجان گل همیشه بهار
- یک قاشق غذاخوری روغن بادام
- یک فنجان آب



▪ یک قاشق غذاخوری گلیسیرین

▪ یک چهارم فنجان موم

• طرز تهیه

آب را در ظرف شیشه ای ریخته و آن را بجوشانید، گل همیشه بهار را در ظرف ریخته و به مدت پنج دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید. موم را با حرارت غیرمستقیم بخار آب جوش ذوب کنید. عسل، گلیسیرین و روغن بادام را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. آووکادو را به همراه عصاره چوب صندل و گوجه فرنگی در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت صبر کنید. سایر مواد را به آن اضافه کرده و به مدت سه دقیقه صبر کنید تا مواد با یکدیگر مخلوط شوند.

شادی ستاری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=130584>



کرم های با عملکرد مشابه بوتاکس (مواد مؤثر ، مکانیسم اثر و ...)

برای اولین بار در صنعت محصولات زیبایی ماده فعالی اثرات بوتاکس و هیالورونیک اسید را توأمان و به منظور کاهش خطوط چهره و چروک های عمیق داراست .

این ماده جدید که توسط لابراتوار تحقیقاتی لیراک عرضه شده Relaxor Bx complex نام دارد.

• Relaxor Bx complex

آرژپرلین (Argireline) با عملکردی مشابه بوتاکس :

پوست انسان سطحی منحصر به فرد و در معرض تغییرات طبیعی است همزمان با ایفای نقش خود به عنوان سد دفاعی بدن تعداد مولکولهایی را که قادر به نفوذ در بدن انسان هستند کاهش می دهد.

کمپلکس Relaxor Bx محتوی Argireline که یک مولکول شبیه بوتاکس است این مولکول کوچک به علت اندازه کوچک بالاترین قابلیت آزاد شدن در پوست را داراست .

این ماده در تحقیقات پزشکی به منظور درمان بدون خطر مشکلاتی نظیر تعریق بیش از حد (Hyperhidrosis) ، دوبینی (Strabismus) و دندان فروجه



(Bruxism) تولید شد.

این مولکول شبیه بوتاکس یک هگزاپپتید (حاوی شش اسید آمینه) است که اثرات آن در آزمایش های مختلف بالینی به اثبات رسیده است.

به خاطر کوچک بودن اندازه Argireline و بر اساس غلظت آن به راحتی می تواند به داخل پوست انتقال یابد .

در صنعت محصولات زیبایی این ماده به منظور اجتناب از تزریق و خطرات جانبی آن استفاده می شود . ماده ای که همزمان اثرات بوتاکس در پوست را باز تولید می کند. مولکولی که به راحتی تحمل می شود : Argireline از دوره این عمل را انجام می دهد :

(۱) کمک به جلوگیری از انقباض فیبروبلاست ها

(۲) کاهش اعمال شده بر روی رشته های کلاژن را به واسطه چسبیدن انتخابی به سیستم مابین فیبروبلاست و رشته های کلاژن در درم کاهش می دهد و به این ترتیب پوست انقباض های بیشتری را از عضلات قرار گرفته در زیر آن تحمل نمی کند.

• جنیستین (GENISTEIN) با اثر پرکنندگی:

افزایش سن بر روی کمیت و کیفیت اسید هیالورونیک تولید شده توسط سلولهای فیبروبلاست تأثیر گذار است . Genistein (عصاره برگ شیرین بیان) به خاطر توانایی در تحریک ساخته شدن پروتئین های اصلی درم (کلاژن ، الاستین و به طور مشخص اسید هیالورونیک) در ترکیب Relaxor Bx complex گنجانده شده است .

• Genistein چگونه عمل می کند؟

Genistein عمل یک پیغام بر سلولی را تقلید می کند که منجر به آغاز سلسله واکنشهایی می شود که منجر به تحریک پروسه ساخته شدن پروتئین های درم توسط فیبروبلاست ها می شود. اثرات اثبات شده :

آزمایش های کلینیکی نشان می دهند که چروک های عمیق کاهش قابل ملاحظه ای پیدا کرده کیفیت کلی پوست حداقل ۶۰% بهبود می یابد . استفاده از Genistein در پوست منجر به افزایشی به میزان ۵۹% در تولید اسید هیالورونیک می شود.

• معرفی سری اکس کلوسیو لیراک (LIERAC)

▪ پرکننده چروک با عملکرد مشابه بوتاکس

▪ ممانعت از انقباض ناخواسته ماهیچه های صورت و رفع چین و چروک های ناشی از آن توسط ترکیبات شبه بوتاکس

▪ ضد چروک قوی و پرکننده چروک های عمیق توسط اسید هیالورونیک

▪ طولانی تر کردن اثر تزریق بوتاکس

(نتایج مثبت درمان بعد از ۳۰ روز مشاهده می شود)

▪ اکس کلوسیو در سه نوع :

(۱) سرم

(۲) کرم روز

(۳) کرم شب

منبع : وب سایت شهرام جوادی نژاد

<http://vista.ir/?view=article&id=297227>

بسیاری از کرم ها و لوسیون های پوستی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه هستند وعده ای بیشتر از مرطوب کردن پوست را نمی دهند. اما فرآورده هایی هم وجود دارند که سازندگانشان مدعی اند چروک های پوست را کاهش می دهند یا آسیب وارد بر پوست ناشی از پیری یا تابش آفتاب را برطرف می کنند.

بررسی ها نشان می دهند که کرم های ضدچروک حاوی موادی معین هستند که ممکن است باعث رفع شدن چروک های پوست شوند. اما بسیاری از این مواد از لحاظ تاثیرشان بر چروک های پوست یا ضررهای احتمالی مورد بررسی دقیق قرار نگرفته اند تا ادعاها در مورد آنها به اثبات رسد.

در ادامه برخی از رایج ترین انواع موادی که در کرم های ضدچروک معمول وجود دارند را برحسب میزان تاثیر شناخته شده شان بر چروک ها مورد بحث قرار می دهیم:



• مواد با تاثیر متوسط

• ویتامین A (رتینول)

رتینول یک شکل ویتامین A است و اولین ماده آنتی اکسیدانی است که به طور گسترده در کرم های ضدچروک معمول موجود در بازار مورد استفاده قرار گرفت. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که رادیکال های آزاد یعنی مولکول های اکسیژن ناپایداری که باعث صدمه زدن به پوست و ایجاد چروک می شوند را خنثی می کنند. رتینول نسبت به یک شکل دیگر ویتامین A با نام تری تینوین قدرت کمتری دارد. تری تینوین تنها درمان موضعی تایید شده برای چروک است و توسط نسخه پزشک قابل تهیه است. هم رتینول و هم تری تینوین می توانند باعث قرمزی و تحریک پوست شوند، اما اثرات جانبی رتینول معمولاً خفیف تر است.

ادعای سازندگان کرم ها این است، ویتامین A موجود در کرم به عمق پوست نفوذ می کند، باعث صاف شدن چروک های پوست می شود و رطوبت پوست را افزایش می دهد.

کرم های ضدچروک متعددی با نام های تجاری متفاوت حاوی ویتامین A در بازار موجودند مثل کرم ضدچروک Actif Retinal یا کرم ضدچروک L'Oreal Dermo-expertise Pure Line Eraser pure Retinol و غیره. حقیقت این است که غلظت رتینول در این فرآورده ها متفاوت است و برخی از این محصولات ممکن است مقدار ناچیزی ویتامین A داشته باشند. در هر حال اگر حامله هستید یا قصد دارید حامله شوید از مشتقات مصنوعی ویتامین A دوری کنید زیرا این مواد خطر نقایص جنین را می افزایند.

• هیدروکسی اسیدها

آلفا هیدروکسی اسیدها، بتاهیدروکسی اسیدها و پولی هیدروکسی اسیدها همگی انواع مصنوعی اسیدهای مشتق از میوه های قنددار هستند. این اسیدها معطرند و موادی هستند که باعث می شوند لایه فوقانی و مرده پوست برداشته شود و رشد یک لایه صاف و یکرنگ از پوست جدید تحریک شود.

نام های تجاری متفاوتی از کرم های این دسته را می توان نام برد از جمله کرم ضدچروک و مرطوب کننده Kiss My Face (دارای ۸ درصد آلفا هیدروکسی اسید) یا کرم صورت M.D.Forte III (دارای گلیکولیک اسید). باز ادعای سازندگان کرم های حاوی این مواد این است که این مواد باعث صاف شدن چروک ها و خطوط عمیق پوست می شوند.

اما حقیقت این است که هیدروکسی اسیدها تولید کلاژن، پروتئینی را که پوست را ضخیم می کند و مانع از دست رفتن آب آن می شود، تحریک می کند. استفاده از این اسیدها ممکن است باعث بهبودی متوسط خطوط و چروک های ظریف شود. عوارض جانبی ممکن است شامل خارش و سوختن پوست، درد و جاگذاری احتمالی باشد. از آنجایی که هیدروکسی اسیدها حساسیت پوست را به نور خورشید زیاد می کنند، باید در طول

مصرف آنها و تا یک هفته بعد از قطع مصرف آنها از کرم های ضدآفتاب استفاده کنید.

• مواد احتمالاً موثر

• آلفا لیپوئیک اسید (ALA)

آلفا لیپوئیک اسید ماده آنتی اکسیدانی است که در غشای سلول های پوست نفوذ می کند و در آنجا باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد و افزایش تاثیر سایر مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین E و C می شود. این ماده همچنین ممکن است به عنوان یک لایه بردار شیمیایی پوست باعث ریزش پوست مرده و کاهش یافتن چروک ها شود. ادعا بر این است که این مواد خطوط ظریف، چروک ها، لکه های قهوه ای و سایر نامنظمی های پوستی را کاهش می دهند و باعث می شوند پوستی محکم و قوام دار به وجود آید.

اما حقیقت این است که ظاهراً کرم های حاوی آلفالیپوئیک اسید چروک های ظریف و لکه های قهوه ای پوست را کاهش می دهند. اما از آنجایی که عارضه جانبی این کرم التهاب پوست است ممکن است التهاب حاصل از آنها مسیول تاثیر آنها باشد.

• کوانزیم Q-۱۰

کوانزیم Q-۱۰ ماده ای است مغذی که به تنظیم تولید انرژی در سلول ها کمک می کند. ادعا بر این است که این ماده به توانایی پوست در مقابله با چروک ها کمک می کند.

اما حقیقت این است که دو کارآزمایی بالینی در انسان ها نشان دهنده کاهش قابل توجه چروک های ظریف اطراف چشم بدون عوارض جانبی بوده است، سایر مطالعات نشان می دهد که کاربرد این کرم ها در برابر تابش نور خورشید باعث محافظت پوست می شود اما پژوهش های بیشتری برای بررسی اثرات درازمدت این کرم ها مورد نیاز است.

• پپتیدهای مس

مس یک عنصر کمیاب است که در هر سلولی یافت می شود. در کرم ها مس را با قطعات کوچک پروتئینی به نام پپتید ترکیب می کنند، پپتیدهای مس التیام زخم ها را تشدید می کنند. آنها همچنین تولید کلاژن را تحریک کرده و ممکن است اثر آنتی اکسیدان ها را تقویت کنند. ادعا این است که کرم های حاوی پپتیدهای مس ارتجاع و رطوبت پوست را بهبود می بخشند و به این ترتیب خطوط و چروک های ظریف پوست را کاهش می دهند. حقیقت این است که برخی مطالعات کوچک نشان می دهند که پپتیدهای مس ممکن است به طور متوسطی چروک های پوست، لکه های ناشی از افزایش سن و آسیب نور خورشید را بدون اثرات جانبی برطرف کنند اما پژوهش های بیشتری مورد نیاز است تا اثرات آنها قطعاً ثابت شود.

• فاکتورهای رشد

فاکتورهای رشد هورمون هایی هستند که به طور طبیعی در گیاهان و جانوران یافت می شوند. آنها به عنوان پیامبران شیمیایی بین سلول ها عمل می کنند. کینتین (Kinetine) یک فاکتور رشد گیاهی، یکی از رایج ترین مواد موجود در کرم های آرایشی است.

ادعای سازندگان کرم ها این است که این مواد می توانند چروک های ظریف و قوام ناهموار پوست را کاهش دهند. در حال حاضر می دانیم که کینتین ممکن است چروک ها و لکه های رنگی پوست را بدون ایجاد تحریک برطرف کند. اما در حال حاضر چگونگی اثر آن دقیقاً معلوم نیست، اما ممکن است اثر خود را از طریق کمک به پوست در حفظ رطوبت خود و تحریک تولید کلاژن - یک پروتئین مهم در پوست که مسیول حفظ قوام و انعطاف پذیری پوست است - اعمال کند. کینتین همچنین ممکن است یک آنتی اکسیدان قوی باشد.

• ایزوفلاوون های سویا

عصاره پروتئینی لوبیای سویا حاوی مواد متعدد شبه استروئنی است که ایزوفلاوون ها نام دارند. از آنجایی که این مواد ممکن است اثرات استروژن - هورمون اصلی زنانه - را تقلید کنند به آنها فیتواستروژن یا استروژن های گیاهی هم می گویند. فیتواستروژن ها ممکن است اثرات کاهنده چین و چروک مشابه اثرات هورمون درمانی داشته باشند. ادعای سازندگان کرم های حاوی این مواد هم این است که این مواد چروک و خطوط ظریف پوست را کاهش می دهند. مطالعات در حیوانات نشان دهنده آن است که ایزوفلاوون های موجود در سویا پوست را در برابر آسیب ناشی از نور خورشید محافظت می کنند و ممکن است باعث افزایش تولید ماده ای به نام هیالورونیک اسید در پوست شوند که بر ضخامت پوست می افزاید و با اتصال یافتن به مولکول های آب در پوست چین و چروک ها را کاهش می دهد. یک مطالعه کوچک بر روی انسان ها نشان داده است که این مواد ممکن است باعث کمرنگ شدن لکه های پوستی ناشی از پیری شوند. گرچه مصرف خوراکی ایزوفلاوون های سویا ممکن است احتمال برخی از

سرطان ها را افزایش دهد، در حال حاضر روشن نیست که آیا مصرف موضعی آنها هم اثر مشابهی دارد یا نه.

• عصاره های چای

چای سبز، چای سیاه و چای اولونگ حاوی ترکیباتی با اثرات ضداکسیداسیون و ضد التهاب هستند. بیش از همه عصاره های چای سبز در کرم های ضدچروک به کار می روند.

ادعا بر این است که این عصاره ها باعث ترمیم آسیب ناشی از نور خورشید می شوند و قوام پوست را بهبود می بخشند. مطالعات بر روی حیوانات نشان می دهد که استعمال موضعی عصاره چای باعث محافظت در برابر سرطان پوست می شود و از آسیب ناشی از آفتاب جلوگیری می کند. مطالعات در انسان ها هم نشان داده است که مصرف موضعی عصاره چای سبز بدون عارضه جانبی پوست در مقابل صدمه نور خورشید محافظت می کند.

• ویتامین C

ویتامین C یک ماده مغذی ضداکسیداسیون است که به بازیابی ویتامین E در بدن کمک می کند. ویتامین C تشکیل کلاژن را هم تحریک می کند. ادعا بر این است که ویتامین C با تحریک کردن تجدید سلولی و افزایش جریان خون پوست را ترمیم و از آن محافظت می کند. بررسی های انجام شده نشان می دهد که استعمال موضعی ویتامین C ممکن است باعث کاهش چین و چروک ها، افزایش ضخامت پوست و محافظت در برابر صدمه نور خورشید شود. اما تولید کرم های حاوی آن مشکل است چرا که ویتامین C به سرعت تجزیه می شود، بنابراین کرم های حاوی آن باید در تیوپ های ضدنور و بدون هوا قرار گیرند. بسیاری از اولین کرم های تولید شده حاوی ویتامین C، نمی توانستند ویتامین C را آنقدر به عمق پوست نفوذ دهند که تاثیر خود را به جای بگذارد. اما محصولات جدیدتر ممکن است قدرت جذب بیشتری داشته باشند. عوارض جانبی این کرم شامل احساس سوزش و تحریک پوستی است.

• ویتامین E

ویتامین E یک ماده مغذی ضداکسیداسیون (آنتی اکسیدان) است و عمده ترین آنتی اکسیدانی است که در پوست انسان یافت می شود. کاهش میزان آن در پوست با ایجاد شدن چروک پوستی همراهی دارد. گفته شده است که ویتامین E با خنثی کردن رادیکال های آزاد - مواد واکنش دهنده آسیب رسان تولید شده در جریان واکنش های شیمیایی در بدن - باعث ایجاد شدن پوستی هموار و لطیف و بدون چروک می شود.

مطالعات در حیوانات آزمایشگاهی نشان دهنده اثرات ضدچروک ویتامین E است. یکی از چند مطالعه انسانی در مورد ویتامین E نشان دهنده کاهش اندک چین و چروک، خشکی و انعطاف ناپذیری، طول خطوط پوست صورت و عمق چروک ها بوده است. اثرات جانبی ممکن است شامل تورم، قرمزی و خارش پوست (التهاب پوست ناشی از تماس یا درماتیت تماسی) باشد. رایج ترین اشکال ویتامین E موجود در کرم های آرایشی توکوفرول ها و استات توکوفرول هستند، اما این مواد ممکن است چندان در پوست جذب نشوند.

• مواد احتمالاً غیرموثر

• کلاژن

کلاژن یک پروتئین بزرگ فیبری است که باعث انعطاف پذیری و کشسانی پوست شما می شود. میزان کلاژن با افزایش سن کاهش می یابد و در نتیجه چین و چروک های و افتادگی پوست رخ می دهد.

ادعا بر این است که استعمال کلاژن پوست را محکم می کند و چروک های ظریف پوست را برطرف می کند.

بسیاری از کرم های ضدچروک حاوی کلاژن هستند و فرض بر این است که این ماده در این کرم ها علایم پیری پوست را از بین می برد اما حقیقت این است که کلاژن از طریق پوست جذب نمی شود و باعث افزایش تولید کلاژن بدن نیز نمی شود. استعمال کرم کلاژن دار بر روی پوست ممکن است احساسی از قوام دار شدن و استحکام پوست ایجاد کند اما احتمالاً این اثر نه به خاطر کلاژن بلکه به علت مرطوب شدن پوست است که هر کرم مرطوب کننده ای می تواند آن را ایجاد کند.

• چگونه کرم ضدچروک مناسب را انتخاب کنیم ؟

با ورود به داروخانه یا دراگ استور با انبوهی از نام های تجاری مختلف روبه رو خواهید شد و ممکن است وسوسه شوید که کرم های مختلف را امتحان کنید تا بفهمید کدامیک از آنها موثر است. اما این کار شیوه مناسبی نیست چرا که هم مقدار زیادی خرج روی دست شما می گذارد و هم

اینکه ممکن است دچار عوارضی مانند تحریک شدن پوست شوید.

اولاً باید توجه داشته باشید که کرم های ضدچروک متفاوت ممکن است بیشترین تاثیر را روی پوست معینی مثلاً چرب، خشک، حساس یا غیره داشته باشند. بنابراین متخصص پوست می تواند با تعیین کردن نوع پوست شما، ارزیابی مشکلات پوستی شما و همچنین تعیین کردن وجود حساسیت در پوست شما نسبت به مواد معین، در انتخاب کرم ضدچروک مناسب به شما کمک کنند.

ضمناً نباید انتظار داشته باشید که کرم ضدچروک کار جراحی پلاستیک برای پوست کشی را برای شما انجام دهد. اما به هر حال این محصولات می تواند اثر خفیف تا متوسطی در برطرف کردن چروک ها داشته باشد.

منبع : دانشجویان

<http://vista.ir/?view=article&id=245626>

vista.ir
Online Classified Service

کشش پوست صورت؛ باید ها و نبایدها

در کودکی، پوست قابلیت ارتجاعی زیادی دارد و زیر پوست سطح وسیعی از چربی وجود دارد که در مورد بچه های چاق این مسئله بیشتر صدق می کند، با افزایش سن قابلیت ارتجاعی پوست کاهش می یابد و چربی زیر پوستی کم می شود. به تدریج در پوست یک حالت جمع شدگی همراه با چین و چروک ایجاد می شود که ظاهر پوست را تغییر می دهد؛ بافت اطراف چشم و فک پایین شل می شود و موجب می شود که چهره حالت نگران، خسته و اخمو پیدا کند. عواملی مانند کاهش وزن، استرس های زندگی روزمره، در معرض آفتاب بودن، استفاده از الکل و سیگار و استعداد ژنتیکی، در روند ایجاد تغییرات در چهره اثرگذار می باشند.



تماس با آفتاب از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد این تغییرات است، به طوری که بسیاری از تغییرات پوستی که زمانی آن را به پیری طبیعی نسبت می دادند، در حقیقت ناشی از تماس مداوم با آفتاب بوده است. نور آفتاب

یک التهاب مزمن در پوست ایجاد می کند که در مراحل انتهایی منجر به متلاشی شدن عواملی می شود که پوست را شاداب و جوان نگه می دارد (الاستین و کلاژن) به همین دلیل توصیه می شود استفاده از کرم ضدآفتاب را از سن ۶ ماهگی تا یک سالگی برای کودکان خود شروع نمایید، کرم های ضد آفتاب مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آنها می تواند بسیار مفید باشد.

نشانه های فیزیکی و جسمانی سالخوردگی در تمام بدن رخ می دهد، ولی این علائم در صورت به شکل بارزتری دیده می شود.

عمل لیفتینگ، صورت را ۵ تا ۱۰ سال جوانتر از آنچه هست نشان می دهد. عمل لیفتینگ (کشش پوست صورت) معمولاً در افراد ۴۰-۶۰ ساله انجام می شود و البته در هر سن قابل اجراست، در این عمل با برداشتن چربی اضافی، سفت کردن عضلات زیرین و کشیدن پوست صورت و گردن، نشانه های افزایش سن کاهش می یابد.

• چه افرادی برای عمل لیفتینگ مناسب هستند؟

به‌طور کلی، کاندیداهای مناسب برای انجام این عمل کسانی هستند که چین و چروک زیاد و پوست شل و افتاده‌ای دارند. برای ارزیابی فرد می‌توان به نکات زیر توجه کرد:

- (۱) وجود یک چین عمیق از کناره بینی تا کناره دهان
 - (۲) چین‌های عمیق در گونه‌ها و شلی پوست روی برجستگی‌های گونه
 - (۳) شلی پوست، چین‌ها و ستون‌های عمودی یا چربی اضافی در گردن.
- با عمل لیفتینگ صورت تمام مشکلات ذکر شده مرتفع می‌گردد، اما افتادگی ابروها، پوست و چربی اضافی در پلک بالا یا پایین، یا چین‌های دور دهان را نمی‌تواند رفع کند.

• ویزیت اولیه

در ویزیت اولیه توسط جراح پلاستیک، ممکن است از شما خواسته شود، در حالی که مقابل آینه ایستاده‌اید دقیقاً خواسته خود را بیان کنید. باید صریحاً در مورد هر آنچه که در چهره‌تان شما را آزار می‌دهد، صحبت کنید، این کار به درک بهتر جراح پلاستیک از انتظارات شما کمک می‌کند. در ارزیابی اولیه، جراح پلاستیک، ضخامت، قوام و انعطاف پوست فرد، شدت چروک‌های صورت و سایر عوامل موثر در عمل لیفتینگ را می‌سنجد و ممکن است در مورد انجام جراحی‌های دیگر همراه با عمل لیفتینگ با شما صحبت کند. از عمل‌هایی که بنا به درخواست مددجو همراه با لیفتینگ صورت انجام می‌شود، شامل بالا بردن ابرو و جراحی زیبایی پلک، اصلاح چانه و جراحی بینی است.

• نحوه عمل جراحی لیفتینگ صورت

این عمل در بیمارستان یا کلینیک‌های کوچک و یا در مطب انجام می‌شود و از بی‌حسی موضعی یا بیهوشی عمومی همراه با تزریق داروهای آرامبخش داخل وریدی استفاده می‌شود.

اکثر برش‌ها، در داخل خط مو قرار می‌گیرد. از طریق برش جراحی، قسمت‌های اضافی و چروکیده پوست را از محل رویش سست می‌کنند و سپس آن را از محل گوش عقب می‌کشند، برش معمولاً در محدوده گوش ایجاد می‌شود، یعنی در جلوی گوش برش به سمت پایین آمده و لاله گوش را دور می‌زند و تا کناره خط مو در پشت گوش می‌رود، ممکن است برش کوچک و ناآشکاری نیز در زیر چانه ایجاد شود. پس از عمل می‌توان به راحتی جای برش را با موها یا آرایش پوشاند، حتی ممکن است در مواردی که موی فرد کوتاه باشد، بیمار بخواهد که جراحی کمی به تأخیر بیفتد تا موها به اندازه کافی بلند شده و بتواند خط برش را تا زمان التیام مخفی سازد.

• سیر بعد از عمل

در یکی، دو روز اول پس از عمل همه بانداژها برداشته می‌شود. در این زمان فرد متوجه تورم و تغییر رنگ در برخی از قسمت‌های صورت می‌شود. در صورت وجود ورم و کبودی غیرقرینه، نگرانی وجود ندارد، چون پس از مدتی به وضعیت کاملاً طبیعی برمی‌گردد. حداکثر تورم در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول پس از جراحی دیده می‌شود و سپس طی چند هفته برطرف می‌گردد. پس از چند روز می‌توان از مواد آرایشی جهت مخفی‌سازی کبودی‌ها استفاده کرد. ممکن است درجاتی از بی‌حسی در برخی از نواحی صورت ایجاد شود که طی چندین هفته یا بیشتر رفع می‌گردد. در روز چهارم تا هفتم بعد از عمل، بخیه‌ها برداشته می‌شوند.

در بسیاری از موارد طی دو هفته می‌توان به فعالیت‌های معمول برگشت و پس از ۴-۳ هفته ورزش را شروع کرد.

• توصیه‌های لازم بعد از عمل

- تا چند روز فعالیت‌های خود را محدود کرده و استراحت نمایید.
- در موقع خوابیدن، جهت کاهش تورم و کبودی، سر بالاتر قرار گیرد.
- قرار دادن کمپرس سرد روی محل عمل باعث کاهش تورم و خونریزی می‌گردد.
- تا مدتی بعد از عمل از مصرف آسپرین و برخی از داروهای ضدالتهابی و استعمال دخانیات پرهیز کنید.
- در روزهای اول بعد از عمل، باید از زور زدن، خم شدن یا بلند کردن اجسام، پیاده‌روی تند، شنا کردن، ارتباط جنسی و هرگونه فعالیتی که فشار خونتان را بالا ببرد، خودداری کنید.
- موقتاً از تماس مستقیم با تابش آفتاب دوری کرده و در بلندمدت جهت حفاظت پوست از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید.

• تا حد امکان حرکات صورت مثل جویدن باید محدود شود.

• نتایج لیفت صورت

به علت عوامل فردی هیچ‌گاه افراد مختلف نتایج یکسانی از این عمل به دست نمی‌آورند.

نتایج عمل می‌تواند چشمگیر یا غیرواضح باشد که این موضوع بستگی به چهره قبل از عمل شما و اهدافی که شما و جراح در نظر داشته‌اید، دارد.

برای رسیدن به تصویر نهایی چهره، حداقل چندین هفته زمان نیاز است، البته تغییرات جزئی دیگری در ماه‌های بعدی ایجاد می‌شود.

نتایج این عمل دائمی نیست و با افزایش سن و اثرات جاذبه، ممکن است نیاز به تکرار این عمل باشد. در اکثر بیماران حداقل ۱۰ سال بعد، نیاز به تکرار عمل احساس نمی‌گردد.

• عوارض

(۱) پاره‌ای از عوارض مربوط به بیهوشی و... می‌باشد که در هر عمل جراحی ممکن است اتفاق بیفتد.

(۲) هماتوم (تجمع خون در زیر پوست) بیشتر در افراد سیگاری، افراد با سابقه فشار خون بالا، یا در نتیجه تهوع و استفراغ ایجاد می‌شود. هماتوم‌های بزرگ باید بلافاصله توسط عمل جراحی از بین بروند.

(۳) ریزش مو در اثر کاهش خونرسانی به فولیکول‌های مو ایجاد می‌شود، ولی پس از مدتی موها دوباره رشد می‌کنند.

(۴) آسیب عصب صورتی

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=288315>



کک و مک؛ از پیشگیری تا درمان

اسم کک و مک که می‌آید، چهره یک پسرچه یا دخترچه با موهای قرمز و صورتی پر از لکه‌های قرمز در ذهن خیلی‌ها نقش می‌بندد، کسانی که صورت‌شان کک و مک دارد باید بیشتر مراقب خودشان باشند چون تابش نور خورشید ممکن است این لکه‌ها را روی صورت‌شان زیاد کند بنابراین ممکن است اگر یک روز در زیر نور خورشید قرار بگیرند، به جای اینکه برنزه شوند، سر و کله کک و مک‌های بیشتری روی سر و صورت‌شان پیدا شود. جالب است بدانید که محققان معتقدند در برخی از گیاهان مانند تمشک، گریپ‌فروت، چای سبز، اکالیپتوس و گردو ترکیبات پلی‌فنول طبیعی وجود دارد که موجب از بین رفتن کک و مک‌های پوستی ناشی از نور آفتاب



می‌شود...

• نبرد گیاهان و کک و مک

دکتر عنایت‌الله سلیمی، داروساز می‌گوید: «این گیاهان حاوی ترکیبات هیدروکینون هستند. این ترکیبات می‌توانند از تشکیل ملانین جلوگیری کنند و به‌طور معمول سه تا چهار هفته پس از مصرف آثار مطلوب خود را نشان می‌دهند.» وی می‌افزاید: «این نوع ترکیبات شامل مواد روشن‌کننده

پوستی آریوتین هستند که اغلب در برگ گیاهانی مانند گلابی یافت می‌شود. گاهی این ترکیبات شامل ویتامین C و مشتقات ویتامین C هستند که به مهار تولید ملاتونین و روشن شدن پوست منجر می‌شوند.» این داروساز با اشاره به اینکه این ترکیبات روی لکه‌های پوستی ناشی از اشعه UVB (اشعه ماورای بنفش نوع B) بیشتر اثر دارند، می‌گوید: «در کنار این ترکیبات ممکن است از ترکیبات گیاهی (ضد لک یا روشن‌کننده) چه به صورت ترکیبی و چه به صورت مجزا استفاده شود.»

• این لکه‌های پوستی

اگر کک و مک می‌زنید حتما می‌دانید که این لکه‌ها بسیار کوچک و در حدود یک تا سه میلی‌متر هستند. شکل‌شان هم بیشتر گرد یا بیضی است. رنگ کک و مک‌ها اغلب قهوه‌ای روشن یا تیره است. کک و مک‌ها در مناطقی از پوست شما دیده می‌شوند که بیشتر در برابر نور خورشید قرار می‌گیرند بنابراین باید منتظر رویت آنها در صورت، پشت دست‌ها، ساعد، گردن و سینه باشید. کک و مک‌ها بیشتر در سنین نوجوانی و کودکی سر و کله‌شان روی پوست دیده می‌شود، به خصوص اگر پوست سفید و موهای قرمزی داشته باشید. فصل بهار و به ویژه تابستان فصل کک و مک است در این دو فصل، کک و مک‌ها روی پوست پیدا می‌شوند و یا اگر کک و مک دارید، پررنگ‌تر می‌شوند ولی در ماه‌های فصل زمستان یا از بین می‌روند و یا رنگ آنها روشن‌تر می‌شود. علتش هم این است که سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست وقتی در مقابل نور خورشید قرار گیرند، رنگدانه بیشتری می‌سازند و این لکه‌ها را پررنگ‌تر می‌کنند و یا اگر کک و مک نداشته باشید، پوست‌تان پس از مدتی در برابر نور خورشید قرار گرفتن، لکه‌های قهوه‌ای کوچکی پیدا خواهد کرد.

• اثری که به شما می‌رسد

می‌گویند اگر یکی از دوقلوهای هم‌سان، پوستش دارای کک و مک باشد، دیگری هم این لکه‌ها را روی پوستش خواهد داشت. در حقیقت دوقلوهای هم‌سان از لحاظ تعداد این لکه‌ها شباهت کاملی با یکدیگر دارند. بنابراین کک و مک زدن جنبه ارثی هم دارد ولی شرایط محیطی یعنی تابش نور خورشید هم در بروز آن بی‌تاثیر نیست. پرتوهای نور خورشید تولید ملانین را در پوست تحریک کرده و به این روش پوست خود را با آب و هوای گرم تطبیق می‌دهد.

بنابراین اگر شما به صورت ژنتیکی، استعداد کک و مک زدن را داشته باشید و مراقب خودتان نیز نباشید و در اثر قرار گرفتن در برابر نور خورشید بدون پوشش‌های مناسب باید منتظر بروز کک و مک‌ها روی پوست‌تان باشید به همین سادگی.

• پیشگیری از کک و مک

- اگر شما هم کک و مک می‌زنید، به شما راه‌هایی را یاد خواهیم داد که از زیاد شدن این لکه‌ها در اثر تابش خورشید روی پوست‌تان جلوگیری کنید.
- چتر و کلاه: در مقابل نور خورشید از پوشش‌های مناسب مانند کلاه لبه‌دار، لباس‌های آستین‌بلند و چتر استفاده کنید.
- کرم ضدآفتاب: پیش از خارج شدن از منزل، حتما روی پوست صورت، بدن و دست‌ها پتان را با کرم ضدآفتاب با SPF دست‌کم ۳۰ بپوشانید. به طور کلی کمتر قرار گرفتن در نور خورشید، از تشدید آنها پیشگیری می‌کند.
- کرم رنگ‌بر، پیلینگ و لیزر: کک و مک‌ها اغلب نیازی به درمان ندارند ولی اگر خیلی اصرار دارید که از شرشان خلاص شوید می‌توانید با راهنمایی متخصص پوست از کرم رنگ‌بر، پیلینگ و لیزر استفاده کنید.

دکتر شکילה نیکنام

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=123658>

کوآنزیم Q10 محافظ طبیعی پوست در برابر چین و چروک

کوآنزیم Q10 نقش بسیار مهمی در تولید انرژی و آنتی اکسیدان های ضروری بدن دارد. پزشکان و پژوهشگران سرتاسر دنیا، به این حقیقت دست یافته اند که، کوآنزیم Q10 برای درمان بسیاری از بیماری ها و همچنین پیشگیری از عوامل ایجاد آنها بسیار موثر می باشد.

بسیاری از دانشمندان خواهان این بودند که بدانند کمبود چه موادی در بدن باعث پیدایش چین و چروک های زودرس در پوست می شود، که با صرف سالهای طولانی تحقیق و تفحص در این باره، در سال ۱۹۷۵ به وجود ویتامینی به نام کوآنزیم Q10 که یک شبه ویتامین است، پی بردند. این شبه ویتامین در همه سلول های بدن یافت می شود و نقش بسیار مهم و حیاتی را برای سلول های بدن ایفاء می کند.

کوآنزیم Q10 تامین کننده انرژی بدن است. این ماده در فعالیت های قلب و کبد، تولید اسپرم، فعالیت ماهیچه ها، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان بیماری های دهان و لثه، پائین آوردن فشار خون، درمان سرطان ها و کاهش تومورهای بد خیم کاربرد دارد.

کوآنزیم Q10 دارای خواص استثنایی آنتی اکسیدان نیز می باشد.

بدن انسان این توانایی را دارد که کوآنزیم Q10 را تهیه کند. اما این روند از سن ۲۰ سالگی، رو به کندی می رود، یعنی تولید کوآنزیم Q10 کاهش می یابد. در صورتی که تقاضای بدن برای کوآنزیم Q10 بیشتر می شود. البته غذاهایی وجود دارند تا جایگزین این ویتامین حیاتی شوند، مانند؛ گوشت گاو، اسفناج، ماهی ساردین، ماهی تن و بادام زمینی. اما متأسفانه طبع غذا با دمای بسیار زیاد، باعث از بین رفتن ویتامین ها از جمله کوآنزیم Q10 خواهد شد.

تأثیر کوآنزیم Q10 بر روی سلامتی و مراقبت پوست چگونه است؟ زمانی که پوست حالت الاستیسیته و انعطاف خود را از دست می دهد، چین و چروک های پوست ظاهر می شوند و این تنها به دلیل کاهش تولید کلاژن و از بین رفتن پیوند میان بافت های کلاژن می باشد.

زندگی روزمره، سوخت و ساز سلول ها، در معرض تابش نور خورشید بودن، اثرات سوء محیطی، سموم، دود سیگار عوامل اصلی تشکیل رادیکالهای آزاد می باشند. این اتم ها و مولکول های آسیب رسان بسیار فعال، در فعالیت خود الکترون های مزاحمی دارند و سعی می کنند برای ایجاد تعادل این الکترونهای مزاحم را از گردش اربیتال خود خارج کنند. آنها باید الکترون مزاحم را حذف کنند و یا جفت آن را پیدا کنند. این روند باعث می شود مولکول بعدی ناپایدار شده و شروع به تولید رادیکال آزاد نماید. هنگامی که چنین فرآیندی اجتناب ناپذیر، قسمتی از متابولیسم سلولی باشد، تشکیل رادیکال های آزاد زیاد باعث ایجاد زنجیره های خطرناک شده که آسیب به بافت سلول های مرکب و حتی تخریب DNA، پروتئین ها و چربی های پوست را به دنبال دارد. وقتی که پوست شروع به پیر شدن می کند، رادیکال های آزاد در امر تولید کلاژن دخالت می کنند. در نتیجه سبب پیری زودرس پوست می شوند.

کوآنزیم Q10 دارای خواص استثنایی آنتی اکسیدان نیز می باشد. تحقیقات نشان داده که به طور چشمگیری، آسیب های وارده بر اثر رادیکال های آزاد را کاهش داده و از سوی دیگر از صدمات وارده بر کلاژن جلوگیری می کند. همچنین به پیشگیری از چین و چروک های صورت کمک کرده و حالت الاستیسیته و کشسانی پوست را حفظ می کند. توانایی کاهش تومورهای سرطانی را نیز دارد. در نتیجه تامین کننده و محافظ قوی برای پوست می باشد و تأثیر به سزایی در کاهش چین و چروک و پیری زودرس دارد.

توجه: هیچگاه بدون دستورو مشورت پزشک معالج خود از محصولات کوآنزیم Q10 استفاده ننمائید.



<http://vista.ir/?view=article&id=217355>



کوچولوی پر دردمسر

در يك تقسیم‌بندی کلی خال‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: خال‌های ملانوسیتی اکتسابی و خال‌های ملانوسیتی مادرزادی خال‌های ملانوسیتی اکتسابی شایع‌ترین خال‌هایی که در محدوده صورت ایجاد می‌شوند، خال‌های ملانوسیتی اکتسابی هستند که به‌صورت معمول در صورت همه مردم وجود دارند.

این نوع خال‌ها مجموعه‌ای از سلول‌های رنگدانه‌داری هستند که به‌طور گروهی دور هم قرار گرفته‌اند و معمولاً به دنبال دوران بلوغ و دوران حاملگی ظاهر می‌شوند.

دو عامل در بروز خال‌های ملانوسیتی اکتسابی مهم است:

(الف) زمینه ژنتیکی:

تعداد خال‌هایی که در طول عمر يك فرد در بدن یا صورتش ظاهر می‌شود، ارثی است. اما زمان بروز این خال‌ها براساس زمینه ژنتیکی هر فرد فرق



می‌کند.

(ب) بعضی از عوامل محیطی باعث می‌شوند عامل ژنتیکی بروز خال از حالت بالقوه به بالفعل دربیاید و زودتر از زمان موعد ظاهر شوند. نور خورشید یکی از مهم‌ترین عواملی است که در بروز زودتر خال‌های ملانوسیتی اکتسابی نقش دارد، استفاده مرتب از ضد آفتاب و دوری از نور خورشید می‌تواند در پیشگیری موثر باشد.

• خال‌های ملانوسیتی مادرزادی

این نوع خال‌ها از بدو تولد در بدن یا صورت افراد وجود دارند و اغلب به‌صورت ضایعات برجسته سیاه یا قهوه‌ای رنگ هستند. خال‌های ملانوسیتی مادرزادی به سه دسته کوچک، متوسط، بزرگ (غول‌آسا) تقسیم می‌شوند. در خال‌های ملانوسیتی مادرزادی بزرگ که اندازه آن‌ها بالای ۲۰ سانتی‌متر است احتمال ایجاد ملانوسیت بدخیم زیاده‌تر است. این‌گونه خال‌ها همیشه باید تحت نظر دکتر باشند.

• برداشتن خال از نظر زیبایی و طبی

عده‌ای قادر به تحمل خال‌هایی که زیبایی‌شان را تهدید می‌کند، نیستند و در نتیجه تصمیم به برداشتن خال‌هایشان می‌گیرند. دکتر «کامران بلیغی»، متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره می‌گوید: «برداشتن خال یا براساس ضرورت طبی صورت می‌گیرد و یا به خاطر زیبایی. یکسری خال‌ها هستند که با تشخیص پزشک باید برداشته شوند. خال‌هایی که به‌طور ناگهانی دچار تغییراتی مثل پیدا کردن حاشیه نامنظم، نامنظم شدن رنگ خال، پیدا کردن حاشیه غیر قرینه، خارش، التهاب، خونریزی و ... شوند، باید

تحت نظر پزشک و با انجام آزمایش‌های لازم در این زمینه برداشته شوند. اما در حالت عادی اگر خال دچار هیچ‌کدام از این تغییرات نشد، برداشتنش ضرورت طبی ندارد و ما توصیه نمی‌کنیم، مگر این‌که خود فرد به لحاظ زیبایی ظاهری دوست داشته باشد خالش برداشته شود.»

دکتر بلیفی ادامه می‌دهد: «بعضی از خال‌ها ذاتاً بدخیم هستند و اغلب به مرحله بدی که می‌رسند که مریض به پزشک مراجعه می‌کند، اگر آن خال برداشته نشود، قطعاً خطرناک است. خال‌های بدخیم ویژگی‌هایی دارند که می‌توان آن‌ها را از سایر خال‌ها تشخیص داد. با آزمایش تکه‌برداری آسیب‌شناسی می‌توان متوجه بدخیمی خال شد.»

بعضی از متخصصین معتقدند که برای برداشتن خال چه با ضرورت طبی و چه به خاطر زیبایی باید آزمایش‌های آسیب‌شناسی و پاتولوژی روی خال صورت بگیرد. دکتر «امیر هوشنگ احسانی» متخصص پوست، مو و لیزر و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «از لحاظ علمی و از نظر قانون طب، هر ضایعه‌ای که از بدن برداشته شود، حتی اگر بدانیم کاملاً خوشخیم است باید روی آن آزمایش‌های آسیب‌شناسی صورت بگیرد. هرچند در حال حاضر برداشتن خال‌ها به منظور زیبایی، در بیشتر موارد بدون هیچ آزمایشی صورت می‌گیرد و همه چیز به تشخیص پزشک از روی ظاهر خال بستگی دارد.»

• روش‌های برداشتن خال

شاید شما هم یکی از افرادی باشید که قصد برداشتن خال صورت خود را دارند و دوست دارند قبل از برداشتن خالشان از کسانی که تجربه این کار را داشتند، سؤال کنند و ببینند آن‌ها چه روشی برای برداشتن خالشان تجربه کرده‌اند. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای برداشتن خال وجود دارد، اما به‌طور کلی روش‌های علمی و شناخته‌شده‌ای که برای برداشتن خال وجود دارد به سه دسته تقسیم می‌شود:

(۱) سوزاندن خال،

(۲) جراحی

(۳) لیزر.

سوزاندن، یکی از روش‌های قدیمی برداشتن خال است. در این روش خال با دستگاه کوتر از طریق ایجاد گرما به وسیله جریان برق سوزانده می‌شود. از آنجایی که خال‌ها معمولاً قسمت‌های عمیقی در پوست دارند، این روش ممکن است فرورفتگی چاله ماندی را در سطح پوست ایجاد کند. روش سوزاندن خال که بیشتر در گذشته استفاده می‌شد، برای برداشتن خال‌های ریز و سطحی کاربرد دارد، البته امروزه دستگاه‌های رادیو فرکانسی جایگزین دستگاه‌های کوتر شده‌اند که باعث می‌شود به‌کار بردن این روش اثر کمتری روی پوست بگذارد.

جراحی؛ این روش پرکاربردترین روش برای برداشتن خال در میان پزشکان است. در این روش با ایجاد بی‌حسی موضعی در محدوده خال، با تیغ جراحی یک برش ساده روی پوست ایجاد و خال از عمق پوست خارج می‌شود، سپس جای آن یک یا دو بخیه ظریف زده می‌شود.

لیزر کردن؛ لیزر یک فن‌آوری جدید علمی است که در بسیاری جراحی‌ها استفاده می‌شود و در برداشتن خال هم کاربرد دارد. روش لیزر در برداشتن خال مثل روش سوزاندن است، با این تفاوت که در این روش به‌جای جریان برق از امواج لیزر برای تخریب یا تراش خال استفاده می‌شود.

• بهترین روش برای برداشتن خال

دکتر امیر هوشنگ احسانی درباره این‌که کدام روش برای برداشتن خال مناسب است، می‌گوید: «روش ثابت یا واحدی برای برداشتن همه خال‌ها وجود ندارد و برای هر خالی با توجه به ویژگی‌هایش یک روش مناسب است. مثلاً برای خال‌های ریز و سطحی که عمق زیادی در پوست ندارند، لیزر کردن می‌تواند روش مناسبی باشد اما برای خال‌های بزرگ و برجسته که عمق زیادی در پوست دارند، جراحی روش مناسب‌تری است، چرا که در این روش خال از عمق پوست برداشته می‌شود و چیزی از آن باقی نمی‌ماند که احتمال برگشت خال را ایجاد کند، از طرفی با بخیه‌هایی که روی پوست زده می‌شود، سطح شکافته پوست بعد از مدتی جوش می‌خورد و احتمال ایجاد فرورفتگی در پوست وجود ندارد. تشخیص این روش‌ها با پزشک متخصص است، اما قبل از هر عملی پزشک باید معایب و مزایای به‌کار بردن هر کدام از این روش‌ها را برای بیمار خود توضیح دهد.»

• مراقبت‌های بعد از عمل

در روش جراحی؛ بیمار در هفته اول پس از جراحی باید از پمادهای آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده کند تا جای عمل دچار عفونت نشود و بعد از ۲۴ ساعت می‌تواند صورتش را بشوید. رعایت نکات بهداشتی و استفاده مرتب از پمادها در هفته‌های اول بعد از عمل بسیار مهم است. سه تا پنج روز بعد از عمل بخیه‌ها کشیده می‌شوند و شخص می‌تواند بعد از مدتی استفاده از کرم‌های لازم مثل لایه‌بردارها را شروع کند تا جای عمل کمتر در سطح پوستش بماند.

در روش لیزر؛ سطح پوست زخم می‌شود و تا زمانی که زخم ترمیم نشود، نیاز به مراقبت و استفاده از پمادها و قرص‌های آنتی‌بیوتیک دارد تا محل

زخم عفونت نکند. به طور تقریبی بعد از گذشت چهار تا پنج روز سطح پوست تا حدودی ترمیم می شود اما محل برداشت خال همچنان قرمز و در تماس با آفتاب مستعد لک شدن است. در روش لیزر، بیمار باید به مدت طولانی از ضدآفتاب های فیزیکی استفاده کند و در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرد. در غیر این صورت احتمال ایجاد لکه های قهوه ای در پوستش وجود دارد.

در روش سوزاندن نیز تا یک هفته باید تمام این مراقبت ها صورت بگیرد و ممکن است جای عمل تا چند هفته قرمز باشد، اگر قرمزی جای عمل بیش از شش هفته طول بکشد باید به پزشک متخصص مراجعه شود تا که جای خال تبدیل به گوشت اضافی نشود.

• بهترین فصل برای عمل

بهترین فصل برای عمل برداشت خال در روش های مختلف فرق می کند. از آنجایی که در روش جراحی آفتاب اثر چندانی روی جای جراحی نمی گذارد، می توان در هر فصلی از این روش استفاده کرد. اما روش لیزر به دلیل تأثیر نور خورشید در روند ترمیم پوست بهتر است در فصل های سرد سال مثل پاییز و زمستان صورت بگیرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=261578>



کھیر

شامل تورم های صورتی یا بیرنگ خارش دار با حاشیه ای قرمز می باشند که همراه سوزش و خارش شدید هستند و ممکن است بصورت منفرد و یا گروهی روی قسمتی از پوست رخ دهند. این ضایعات ناشی از یک واکنش حساسیتی بوده و خیلی شایع هستند. در حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از جمعیت حداقل یک بار در طول زندگی دچار کھیر می شوند. اغلب موارد ضایعات سریعاً و خودبخود در عرض چند روز تا چند هفته بهبود می یابند. بطور نادر یک شخص ممکن است ماهها یا سالها دچار کھیر باشد و هر زمان کھیرهای قدیمی بهبود یافته و کھیرهای جدیدی روی پوست ظاهر می شود. اندازه آنها ممکن است کوچک یا بزرگ از یک سرسوزن تا یک بشقاب بزرگ برسد و یا بهم متصل شده و تشکیل تورم های بزرگ بدهند. علت تشکیل آنها



تراوش مایع پلاسمای خون از داخل عروق به فضای بین بافتی در پوست می باشد. یک عامل شیمیایی که هیستامین نامیده می شود از سلول های بخصوصی در پوست بنام ماست بیل ها که در اطراف رگها قرار دارند ترشح می شود و باعث گشاد شدن عروق و باز شدن فضاهای بین سلولی در آنها و بدنبال آن خروج مایع از داخل عروق به بیرون می شود.

واکنش های آلرژیک، مواد شیمیایی در غذاها یا داروها معمولاً ایجادکننده کھیر هستند. گاهی اوقات پیدا کردن عامل ؟ بسیار مشکل است. زمانیکه کھیر در اطراف چشم ها و لب ها رخ دهد تورم ایجاد شده بسیار شدید است. این تورم ها معمولاً در عرض ۲۴ ساعت محو می شوند. در موارد شدید کھیرها می توانند ایجاد اشکال در تنفس و بلع کرده و نیاز به اقدامات اورژانسی برای بیمار پیدا گردد.

• کھیر حاد

به کهیرهایی که کمتر از ۶ تا ۸ هفته طول بکشند اطلاق میشوند در این موارد یک فاکتور ایجادکننده معمولاً مشخص می گردد و از محیط بیمار حذف میگردد و ضایعات بهبود می یابند. از مهمترین علت کهیر حاد مصرف غذاها و داروها، فشارهای موضعی، سرما و نور آفتاب را می توان نام برد.

• غذاها

از شایعترین خوراکی های ایجادکننده کهیر دانه ها، شکلات، غذاهای دریایی، گوجه فرنگی، تخم مرغ، مخمرها و شیر می باشند. غذاهای خام بیشتر از غذاهای پخته در ایجاد کهیر موثرند. اضافه شونده های غذایی و نگهدارنده از عوامل ایجادکننده کهیر می باشند. کهیرها ممکن است در عرض چند دقیقه یا چند ساعت بعد از خوردن شبه به محل جذب آنها ایجاد شوند.

• داروها

تقریباً هر دارویی می تواند ایجاد کهیر کند. آنتی بیوتیک ها، مسکن ها، آرامش بخش ها، دیورتیک ها، آنتی اسیدها، ویتامین ها، داروهای گیاهی، قطره های چشم و گوش، ملین ها از عوامل بالقوه ایجادکننده کهیر می باشند.

• عفونتها

بسیاری از عفونتها می توانند ایجاد کهیر کنند. عفونتهای ویروسی دستگاه تنفس فوقانی (از جمله سرماخوردگی) از علل شایع کهیر در بچه ها می باشند. ویروس های دیگر شامل هپاتیت و عفونتهای باکتریایی و قارچی نیز می توانند ایجاد کهیر کنند.

• کهیر مزمن

به کهیرهایی که بیش از ۶ هفته طول می کشد کهیر مزمن گفته و پیدا کردن عامل مولد آنها بسیار مشکل می باشد و فقط در درصد کمی از افراد رخ می دهد. در این موارد یک درماتولوژیست بایستی سابقه پزشکی بیمار را دقیقاً سوال کرده و معاینات فیزیکی دقیقی از بیمار انجام دهد و ممکن است در این موارد نیاز به انجام آزمایش های مخصوص نیز بشود.

• کهیر فیزیکی

این نوع کهیر ممکن است بدنال در معرض قرارگرفتن با نور خورشید، گرما، سرما، آب، فشار لرزش یا ورزش رخ دهد. کهیرخوردگی در عرض چند دقیقه در معرض نور آفتاب ایجاد شده و بطور تپیک بعد از یک یا دو ساعت محو می گردد. کهیر سرمایی بعد از تماس با سرما وقتی که پوست در حال گرم شدن است رخ می دهد. این کهیر در تماس با سرما و یا در زمان شناکردن ممکن است رخ دهد و می تواند ایجاد تنگ نفس، فلاشینگ، واکنش های ژنرالیز و حتی شوک بکند.

• کهیر درماتوگرافیک (درماتوگرافیسم)

این نوع کهیر بدنال خاراندن پوست و یا با کشیدن وسیله ای روی پوست ایجاد می شود و اغلب بدنال دیگر فرم های کهیر رخ می دهد و در ۵ درصد جمعیت دیده می شود و اغلب این افراد از نظر سلامتی خوب هستند. درماتوگرافیسم ممکن است برای ماهها یا حتی سالها طول بکشد

• درمان

بهترین درمان برای کهیر یافتن عامل ایجادکننده آن تا جایی که ممکن است می باشد. آنتی هیستامین ها برای تسکین خارش معمولاً تجویز می شوند و بهتر است که بطور منظم استفاده شوند تا از بروز کهیر جدید جلوگیری شود. آنتی هیستامین های مختلفی در داروخانه ها موجود می باشد. ممکن است یک نوع برای همه اشخاص مناسب نباشند و بنابراین متخصص پوست لازم بداند که برای کنترل کهیر بیش از یک نوع را بطور توأم تجویز کند.

در موارد شدید (مثل مواردی که تورم حلق و گلو و تنگ نفس موجود است) ممکن است نیاز به تزریق آپی توین باشد.

تجویز کورتیکواستروئید گاهی موثر است ولی استفاده آن محدود بر موارد کوتاه مدت می گردد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87780>

گیاهان و زیبایی پوست

استفاده از غذاها، دکوراسیون و لباس های سنتی هرروز طرفداران بیشتری پیدا می کند. در این میان درمان سنتی هم مورد توجه عده زیادی قرار گرفته است. طب سنتی از گیاهان برای درمان بیماری ها و پیشگیری از ابتلا به آنها استفاده می کرد. مطلب حاضر چند نوع ماسک زیبایی تهیه شده از گیاهان را به علاقه مندان آموزش می دهد.

• گل آقظی

یک مشت گل آقظی را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از سرد شدن روی پوست حساس بمالید. دم کرده غلیظتر نیز اگر به همین صورت مصرف شود، برای پلکهای سنگین و چشمهای خسته درمان بی نظیری است.



• روغن آووکادو

روغن آووکادو سرشار از ویتامین ها و مواد چربی است، در بسیاری از کرم های زیبایی مخصوصاً کرم خاص پوست های خشک استفاده می شود. آن را به تنهایی یا همراه با روغن های دیگر از جمله روغن کنجد می توان به کار بست. پس از پاک کردن آرایش صورت، می توانید پوست صورت خود را با گوشت له شده آووکادو کاملاً رسیده بپوشانید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آرامش کامل استراحت کنید و بگذارید روی صورت تان بماند.

• آویشن

دم کرده تند و خوشبوی آویشن با ریختن یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی در یک لیتر آب برای پوست صورت بسیار مفید و شاداب کننده است.

• اسطوخودوس

اگر چند قطره اسانس اسطوخودوس را به دست و پا بمالید برای جلوگیری از عرق کردن بسیار مناسب است. همچنین همین اسانس می تواند از پوسته شدن پوست های سوخته در اثر آفتاب جلوگیری کند.

• بادرنجبویه

پوست های خشک و پوست هایی که آب طبیعی خود را از دست داده اند به کمک لوسیونی که با دم کردن ۱۲ گرم برگ و جوانه بادرنجبویه در یک لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه فراهم شده باشد، درمان می شود. این دم کرده را صاف و سرد کنید. این لوسیون که به صورت کمپرس روی صورت به کار می رود، با ظهور چین و چروک و با خشکی پوست مبارزه می کند.

• برنجاسف

برخی از ترکیبات برنجاسف همراه با پنیرک سفید در ساختمان کرم های مایع نافذ و نرم کننده برای پوست دست استفاده می شود.

• برای نرمی و مقاومت پوست دست

۲۰۰ گرم برگ و گل برنجاسف را به مدت ۲۰ دقیقه در یک لیتر آب بجوشانید.

۱۵ گرم گل برنجاسف را در همان مقدار آب به مدت پانزده دقیقه بجوشانید و به همان میزان گل و برگ پنیرک سفید یا ختمی اضافه کنید. * در هر دو حالت می توانید از این جوشانده ها یا با فرو بردن دست در آن یا از طریق ماساژ طولانی و تدریجی استفاده کنید. * بنتابلون؛ خاصیت قبض بنتابلون در زیبایی نیز استفاده می شود. پوست های چرب به کمک لوسیون بنتابلون بهبود می یابند. حدود ۱۰ گرم ریشه این گیاه را در نیم لیتر آب

بجوشانید و به صورت لوسیون، صبح و شب روی پوست گردن بمالید.

• بنفشه

پوست‌های حساس بیش از هرچیز از لوسیون دم کرده بنفشه بهره می‌برند. ۳۰ گرم گیاه را به مدت تقریبی یک ربع ساعت در یک لیتر آب جوش بریزید، صاف کنید و بگذارید کمی بماند و سپس به صورت کمپرس ولرم روی پوست صورت قرار دهید. با دم کردن مشتی برگ خشک گل بنفشه در یک لیتر شیر جوش به مدت دو تا سه دقیقه می‌توان شیر نرم کننده‌ای برای صورت به دست آورد.

این شیر همچنین می‌تواند برای سفیدی و نرمی دست به کار رود. دم کرده ۲۰ گرم برگ تازه بنفشه معطر در ۲۵۰ گرم شیر جوشان، اثر نرم کننده پوست دست و صورت دارد (برگ‌ها را در شیر جوشان وارد کرده از گرما دور می‌کنند) این محلول علاوه بر ایجاد طراوت و شادابی موجب سفید شدن پوست نیز می‌شود.

• بومادران

بومادران با روغن کنجد برای ساختن کرم‌های آفتابی محافظ پوست کاربرد فراوان دارد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=120233>



لایه بردار ماست و گردو

۱ چهارم فنجان ماست بدون چربی و ۱ چهارم فنجان گردو خرد شده را خوب مخلوط کنید. صورتتان را خیس کرده سپس این لایه بردار را روی پوست خود بمالید . سپس با آب گرم بشویید.

• آیا می دانستید که :

گردو در قرون وسطی به عنوان یک دارو مورد استفاده قرار می گرفته و شربت حاوی برگ درخت گردو برای درمان دردهای عضلانی مورد استفاده قرار می گرفته و گردو برای تسکین و راحت تر کردن کار سیستم گوارشی استفاده می شده. از آنجاییکه ظاهراً مغز گردو شبیه به مغز انسان است در قرون ۱۶ و ۱۷ که درمان های علفی نیز رسمیت پیدا کرده بود برای درمان بیماری های سر، افزایش هوش و آرامش و تسکین ناراحتی های روحی استفاده می شود.

حتی امروزه در فرهنگ آسیای ، مغز گردو به عنوان غذای مغز شناخته شده و در نظر گرفته می شود . دانش آموزان قبل از امتحاناتشان به عنوان



تنقلات استفاده می کنند به این امید که نمرات بالایی بگیرند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81667>

لایه بردار جو دو سر و شکر قهوه ای

۲ قاشق سوپخوری دانه جو دو سر را (دانه جو دو سر را با استفاده از آسیاب به آرد نرمی تبدیل کنید) به اضافه ۲ قاشق چایخوری شکر قهوه ای به اضافه روغن آلوورا "Aloe Vera" و ۱ قاشق چایخوری آبلیمو را با هم مخلوط نمایید تا زمانیکه یک خمیر نرم به دست آورید. به آرامی آنرا به روی پوست خیس ماساژ دهید تا پوستی فوق العاده نرم و لطیف داشته باشید. این دستورالعمل فاسد شدنی است و باید بلافاصله پس از درست کردن استفاده شود. (آیا می دانستید که : عصاره "Aloe Vera" درد را تسکین می دهد و زل به دست آمده از این گیاه تولید عفونت جلوگیری می کند و زخمهای سوختگی را ترمیم می کند. نوشیدن عصاره این گیاه اندازه سنگ کلیه را کوچک می کند.)



منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81666>

لایه برداری

پیلینگ یا همان لایه برداری به عملی گفته میشود که لایه سطحی پوست بطرقی برداشته شود. مواردی که لایه برداری انجام میگردد :

- وجود جوش صورت و از بین بردن اسکارهای باقیمانده از جوش صورت
- وجود لک صورت یا ملاسما
- وجود کک و مک یا فرکل (freckle)



- وجود هر نوع اسکار از قبیل : سوختگی؛ باقیمانده هر نوع ضایعه در صورت
- وجود انواعی از لک باقیمانده از التهاب قبلی
- **طریقه پیلینگ:**
- لایه برداری را میتوان به طرق گوناگون انجام داد:



لایه برداری شیمیائی : بوسیله مواد شیمیائی که عمدتاً از اسید با در صدهای متفاوت است انجام میگردد. معمولاً از الفا هیدروکسی اسید (AHA)؛ تری کلرو استیک اسید (TCA) و فنل با در صدهای متفاوت استفاده میشود.

لایه برداری میکانیکی : بوسیله ابزارهای تراشنده لایه سطحی پوست را می تراشند از جمله: dermabresion (استفاده از یک دستگاه دوار و تراشنده) و یا بوسیله سنباده .

لایه برداری بروش لیزر: معمولاً از لیزر CO₂ برای این منظور استفاده میشود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل بسیار دخیل میباشد به اینصورت که نمیتوان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد.

جدا از اینکه پیلینگ را در چند جلسه میتوان انجام داد. روش پیلینگ بصورت طولانی و مداوم نیز صورت میگیرد، این روش بوسیله کرم های دارای الفا هیدروکسی اسید با در صد متفاوت معمولاً کمتر از ۱۵٪ انجام میگردد در این روش فرد هر شب از این کرمها بر روی جاههایی که میخواهد لایه برداری شود؛ استفاده میکند. در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده میکند باید از نور خورشید اجتناب کند و حتماً از ضد آفتاب در مواقع خارج از منزل استفاده کند.

البته پیلینگ را نمیتوان به همه افراد تجویز کرد و باید جهت پیلینگ افراد انتخاب شوند.

منبع : سایت شهر ارومیه

<http://vista.ir/?view=article&id=12756>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لایه برداری شیمیایی پوست

در لایه برداری شیمیایی، یک محلول شیمیایی روی پوست مالیده می شود و به آن اجازه داده می شود که خوب در آن نفوذ کند. پس از گذشت یک تا ۱۴ روز، برحسب اینکه محلول تا چه عمقی در پوست نفوذ کرده باشد، لایه های پوست برداشته می شود. این پروسه بخشی از پوست را به روشی کاملاً کنترل شده تخریب می کند تا پوست جدید بتواند به جای آن رشد کند. مواد شیمیایی که برای این منظور استفاده می شود، مواد لایه برداری نامیده می شوند.



نوع لایه برداری شیمیایی براساس اینکه تا چه عمق مواد لایه برداری نفوذ می کنند و نوع محلول شیمیایی مورد استفاده، تغییر میکند. عواملی که بر عمق لایه کنده شده تاثیر می گذارد شامل این موارد است: غلظت اسید در ماده لایه برداری، تعداد پوشش های مورد استفاده، و مدت زمانی که قبل از خنثی سازی اسید به پوست فرصت داده می شود. هرچه لایه عمیق تر باشد، تاثیر بسیار بیشتر خواهد بود و همچنین میزان

خطر، درد، زمال التیام پوست نیز بیشتر خواهد شد. لایه ها به سه دسته اصلی تقسیم می شوند:

(۱) لایه برداری سطحی:

خفیف ترین نوع لایه برداری شیمیایی است که می توان آن را روی همه انواع پوست ها استفاده کرد. در لایه برداری سطحی معمولاً از مایعی استفاده می شود که حاوی اسید بسیار رقیق و ملایم است که در اکثر موارد اسید گلیکولیک می باشد. گاهی اوقات نیز از یخ خشک (دی اکسید کربن جامد) استفاده می شود.

(۲) لایه برداری متوسط:

این نوع لایه برداری نسبت به لایه برداری سطحی عمیق تر در پوست نفوذ می کند و منجر به سوختگی درجه دو پوست می شود. اسید تریکلرواستیک (TCA) مهمترین عامل و ماده لایه برداری است که در لایه برداری متوسط از آن استفاده می شود. این لایه برداری را می توان در مراحل مختلف و با استفاده از محلول های مختلف شیمیایی انجام داد که در آخر از TCA استفاده می شود.

(۳) لایه برداری عمیق:

این نوع لایه برداری در لایه های مختلف پوست رسوخ می کند و سوختگی درجه دو در پوست ایجاد می کند. این نوع لایه برداری فقط بر روی پوست صورت انجام می گیرد. یک ماده شیمیایی که فنول نام دارد برای لایه برداری عمیق مورد استفاده قرار می گیرد. ممکن است از لایه برداری عمیق برای پوست های تیره تر استفاده نشود چون باعث چروک شدن پوست می شود. حتی در افرادی که پوست روشن دارند، لایه برداری با فنول ممکن است باعث چروک شدن پوست شود. در اکثر موارد این نوع لایه برداری فقط یک مرتبه صورت می گیرد.

• قبل از لایه برداری

پزشکتان می تواند براساس نوع پوستتان در تعیین عمق لایه برداری و محلول شیمیایی مورد استفاده مناسب و همچنین نقطه هایی از پوست که نیاز به لایه برداری دارند، نتیجه ای که می خواهید بگیرید، خطراتی که به جان می خرید، و سایر موارد به شما کمک کند. ابتدا یک نقطه از پوست برای آزمایش لایه برداری می شود تا نتیجه کار قابل درک تر شود، به ویژه در افرادی که پوست تیره دارند.

دو تا سه هفته قبل از لایه برداری، باید پوستتان را با دو بار در روز پاکسازی کردن به وسیله یک کرم مرطوب کننده و استفاده از ضد آفتاب، آماده کنید. در برخی موارد، استفاده از روزانه از ترتینوئین (Retin-A)، یک داروی موضعی که معمولاً برای درمان آکنه از آن استفاده می شود، نیز توصیه می شود که ممکن است به تسریع بهبودی کمک کند.

پرهیز غذایی ویژه مراقبت از پوست نیز به لایه برداری بهتر پوست، تسریع بهبودی پس از آن و کاهش احتمال ایجاد عفونت و سایر مشکلات کمک می کند.

برای لایه برداری متوسط و عمیق پوست صورت، یک دوره دارو برای جلوگیری از عفونت های ویروسی به شما داده می شود (مانند acyclovir). این عمل به ویژه اگر محل لایه برداری در اطراف دهان یا چشمها باشد انجام میگیرد.

• لایه برداری سطحی چگونه انجام می گیرد؟

درست قبل از لایه برداری، پوست کاملاً پاکسازی می شود. سپس ماده شیمیایی (که معمولاً مایع یا خمیر است) با استفاده از برس مخصوص یا گاز روی پوست مالیده می شود. این ماده برحسب نوع ماده شیمیایی مورد استفاده به مدت چند دقیقه روی پوست نگه داشته می شود. برای خنثی سازی اسید و خاتمه دادن به واکنش شیمیایی، از آب یا الکل استفاده می شود که توسط آن ماده شیمیایی را از روی پوست پاک می کنند. ممکن است وقتی ماده شیمیایی روی پوستتان است کمی احساس سوزش کنید. یک پنکه دستی می تواند این سوزش و ناراحتی را کمتر کند.

• لایه برداری متوسط چگونه انجام می گیرد؟

تکنیک مورد استفاده برای لایه برداری متوسط مشابه با لایه برداری سطحی است با این تفاوت که ماده شیمیایی به مدت طولانی تری روی پوست نگه داشته میشود. لایه برداری متوسط بسیار دردناک تر از لایه برداری سطحی است چون مواد شیمیایی مورد استفاده بسیار قوی تر هستند و عمیق تر در پوست نفوذ می کنند. برای کاهش درد معمولاً به فرد قرص مسکن داده می شود. کمپرس سرد و پنکه دستی نیز می تواند برای کاهش سوزش ایجاد شده توسط ماده شیمیایی موثر باشد. این عملیات حدوداً ۴۰ دقیقه به طول می انجامد. پس از لایه برداری دیگر دردی باقی نخواهد ماند.

• لایه برداری عمیق چگونه انجام می گیرد؟

لایه برداری عمیق بیشتری زمان را می برد و از همه انواع لایه برداری دردناک تر است. در عملیات لایه برداری عمیق از فنول استفاده می شود. برای تسکین درد به فرد مسکن داده می شود. این مسکن معمولاً به صورت تزریق درون رگی انجام می گیرد. برای تزریق درون وریدی مایع دستگاه کنترل ضربان قلب به شما بسته می شود چون فنول اگر به میزان بالا در بدن جذب شود، می تواند سمی شود. اما اگر لایه برداری قرار است فقط روی یک قسمت کوچک از پوست انجام شود نیاز به این عملیات نیست. پس از اینکه پوست به طور کامل پاکسازی شد، ماده شیمیایی روی پوست مالیده می شود و اجازه داده می شود که درون پوست نفوذ کند. وقتی کار بر روی یک قسمت از پوست انجام شد، ۱۵ دقیقه استراحت داده می شود و بعد روی قسمت دیگر کار می شود تا میزان بالای فنول وارد بدن نشود.

برای درمان مشکلات عمیق تر پوست، پس از لایه برداری روی پوست روغن و پماد مالیده می شود. این باندپیچی پس از ۲ روز برداشته می شود. پس از ۲۴ ساعت پماد از روی پوست شسته می شود و در صورت نیاز مجدد روی پوست مالیده می شود. برحسب وسعت ناحیه تحت لایه برداری، کل عملیات بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه زمان می برد.

• پس از لایه برداری انتظار چه داشته باشید؟

زمان ریکاوری پس از لایه برداری شیمیایی بستگی به نوع لایه برداری و عمق آن دارد. در همه مواد لایه برداری، مراقبت صحیح از پوست پس از عمل در تسریع بهبودی اهمیت بسیار زیادی دارد و باعث می شود نتیجه به دست آمده مدت مان طولانی تری باقی بماند، از بروز عفونت و تغییر رنگ ناشی از نور آفتاب در نواحی درمان یافته جلوگیری می کند. مراقبت صحیح از پوست پس از لایه برداری بسیار شبیه به مراقبتی است که برای آماده سازی پوست برای لایه برداری انجام می دهید. این مراقبت ها شامل موارد زیر است: پاکسازی پوست به طور مرتب با آب یا محلولی که پزشکتان به شما معرفی می کند. تعویض پماد و پانسمان زخم (برای لایه برداری های متوسط تا عمیق). مرطوب ساختن پوست به طور روزانه و مرتب.

پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب تا زمانیکه لایه برداری متوقف شود. پس از متوقف شدن لایه برداری، کرم ضد آفتاب باید هر روز مورد استفاده قرار گیرد. پوست تازه اگر در معرض آفتاب باشد، بیشتر در معرض تخریب قرار دارد. برخی پزشکان همچنین استفاده از کرم تریتینوئین (tretinoin) را در شب توصیه می کنند که معمولاً ۲ تا ۳ هفته پس از لایه برداری مصرف می شود.

• لایه برداری سطحی

لایه برداری سطحی معمولاً به صورت سرپایی انجام می گیرد، نیاز به بیهوشی ندارد و فقط کمی ناراحتی پس از عمل برای فرد ایجاد می کند. اکثر افراد بلافاصله می توانند به فعالیت های روزانه خود بازگردند. پس از لایه برداری سطحی پوست به سرعت التیام می یابد. پوست ممکن است صورتی رنگ شود و معمولاً فقط لایه های معدودی از روی پوست برداشته شود. برای پوشاندن قرمزی پوست می توانید تا زمان بهبود آن از آرایش استفاده کنید.

• لایه برداری متوسط

لایه برداری متوسط نیز معمولاً به صورت سرپایی انجام می گیرد اما احتمالاً باید چند روزی را از کار مرخصی بگیرید و در خانه استراحت کنید. لایه برداری متوسط، سوختگی درجه دو برای پوست ایجاد می کند. بهبودی پوست ۵ تا ۷ روز طول می کشد تا به جایی می رسد که می توانید برای پوشاندن قرمزی پوست از آرایش استفاده کنید. معمولاً پس از لایه برداری فرد درد نخواهد داشت اما ممکن است محیط مورد نظر متورم شود به ویژه اگر این نقطه در اطراف چشمها باشد. بین ۲ تا ۳ روز پوست قرمز-قهوه ای و خشک و پوسته مانند می شود و در روزهای آتی پوست آن کاملاً ریخته و در حقیقت لایه برداری می شود.

• لایه برداری عمیق

لایه برداری عمیق سوختگی درجه دو روی پوست ایجاد می کند. در این نوع لایه برداری رشد دوباره پوست بین ۱۰ تا ۱۴ روز طول می کشد. تا ۳ هفته پوست به شدت قرمز می ماند و حتی این مدت برای برخی افراد تا ۲ ماه به طول می انجامد. اکثر افراد مجبور می شوند حداقل دو هفته از

کار مرخصی بگیرند. درمان و بهبودی کامل ممکن است ماه ها طول بکشد.

برای کاهش درد پس از لایه برداری ممکن است مسکن های غذایی تجویز شود.

برخی افراد دچار تورم شدید به ویژه در اطراف چشمها می شوند. بالا بردن سر می تواند این تورم را تا حدودی کاهش دهد و درموارد تورم های شدید کورتیکوستیروئید تجویز خواهد شد.

برای جلوگیری از بروز عفونت پس از لایه برداری، احتمالاً یک دوره داروهای آنتی بیوتیک یا ضد ویروس مصرف خواهید نمود.

مراقبت صحیح از زخم ها پس از لایه برداری عمیق برای تسریع درمان و جلوگیری از بروز عفونت زخم اهمیت بسیار زیادی دارد. ممکن است پزشکتان توصیه کند که در روز چند مرتبه دوش بگیرد تا پوسته پوسته شدگی پوست کمتر شود. و برای پاکسازی و چک کردن زخم هم ممکن است ناچار شوید مرتباً به مطب پزشکتان مراجعه کنید.

• چرا لایه برداری انجام می شود؟

لایه برداری سطحی برای تقویت ظاهر تغییرات رنگدانه پوست، جای جوش، تخریب های خفیف ناشی از آفتاب، یا چروک های خفیف انجام می گیرد. این لایه برداری را می توان روی پوست صورت یا هر نقطه دیگر از بدن انجام داد. لایه برداری سطحی همچنین ممکن است برای آماده سازی پوست برای لایه برداری های عمیق تر انجام گیرد.

برای درمان چرک های خفیف تا متوسط صورت، تخریب های ناشی از آفتاب طولانی مدت، تغییر رنگدانه پوست و زخم های قبل از سرطانی پوست (که معمولاً با قرار گرفتن در معرض آفتاب ایجاد می شود) مورد استفاده قرار می گیرد. لایه برداری متوسط معمولاً روی پوست صورت انجام می شود.

لایه برداری عمیق برای درمان چروک های جدی، تخریب های آفتاب طولانی مدت، تغییر فاحش رنگدانه های پوست، و زخم ها و گوشت اضافه های روی پوست انجام می شود. این لایه برداری روی پوست صورت انجام می گیرد. لایه برداری عمیق معمولاً روی پوست های تیره تر انجام نمی شود چون باعث چروک افتادن روی پوست می شود.

گاهی اوقات لایه برداری شیمیایی با درمابراسیون یا لیزر انجام می گیرد که تاثیر بسیار بیشتری دارد.

لایه برداری شیمیایی (به استثنای لایه برداری سطحی) در مواردی که فرد ویژگی های زیر را داشته باشد انجام نخواهد گرفت:

اخیراً از ایزوتریتینوئین استفاده کرده باشد (مانند آکوتان Accutane، دارویی که برای درمان جوش مورد استفاده قرار می گیرد).

اخیراً جراحی صورت یا جراحی با اشعه روی صورت داشته باشد. این می تواند رشد دوباره پوست را سخت تر کند.

عفونت تبخالی فعالی داشته باشد که ناحیه مورد درمان را تحت تاثیر قرار داده باشد.

سیستم ایمنی بدن وی ضعیف باشد. این مسئله درمان را کندتر کرده و خطر بروز عفونت و تغییر رنگ پوست را پس از لایه برداری افزایش می دهد.

به برخی داروهای خاص آلرژی داشته باشد.

• میزان تاثیرگذاری آن چه میزان است؟

نتیجه به دست آمده از لایه برداری شیمیایی تاحدودی به عمق لایه برداری بستگی دارد.

لایه برداری سطحی می تواند تخریب های ناشی از نور خورشید یا پیری پوست را کاهش دهد اما آنرا به کلی از بین نمی برد. نتیجه لایه برداری ممکن است تا مدتی آشکار نشود، و وقتی ظاهر شود، ممکن است خیلی خفیف و جزئی باشد. معمولاً برای ایجاد همان تاثیری که فرد می خواهد باید لایه برداری های مکرر انجام گیرد.

لایه برداری متوسط می تواند برای یکدست کردن تفاوت های رنگدانه پوست و همچنین کاهش چین و چروک ها و آثار تخریب های نور خورشید مفید باشد. برای دست یافتن به بهترین نتیجه پس از ۳ تا ۶ ماه نیاز به درمان دوباره است.

یکبار لایه برداری عمیق پوست چین و چروک های آنرا از بین برده و پوست را می کشد. تاثیر این لایه برداری معمولاً شگفت آور است. به طور کلی، فرد دیگر قادر به لایه برداری عمیق مجدد پوست خود نخواهد بود.

نوع پوستتان، مراقبت های قبل و بعد از لایه برداری از پوستتان، میزان تجربه پزشک، و شیوه زندگیتان پس از عمل نیز می تواند بر نتیجه کار تاثیر بگذارد. برخی از انواع مشکلات پوستی خیلی بهتر به لایه برداری شیمیایی واکنش می دهند. افرادی که پوست روشن تری دارند و پس از عمل

کمتر در معرض آفتاب قرار می گیرند، نسبت به افرادی که پوست تیره تری دارند و زمان زیادی را زیر نور آفتاب می مانند، معمولاً نتیجه به مراتب بهتری کسب می کنند.

قبل از اینکه تصمیم بگیرد لایه برداری شیمیایی روی پوستتان انجام دهید، حتماً درمورد نتیجه ای که از عمل خواهید گرفت با پزشکتان مشورت کنید.

تغییر در رنگ و بافت پوست که به واسطه بالا رفتن سن و قرار گرفتن در معرض آفتاب ایجاد می شود، معمولاً پس از لایه برداری شیمیایی همچنان ادامه می یابد. لایه برداری شیمیایی نمی تواند راه حل دائمی برای این گونه مشکلات پوستی باشد.

• خطرات

به طور کلی، این لایه برداری هرچه عمیق تر باشد، خطر عوارض جانبی و مشکلات آن بیشتر خواهد بود. لایه برداری های شیمیایی می تواند مشکلات زیر را در پی داشته باشد:

قرمز شدن پوست. پس از انجام لایه برداری شیمیایی انتظار قرمز شدن پوستتان را داشته باشید. با لایه برداری های عمیق و برخی انواع پوست ها، این قرمزی ممکن است بسیار شدید باشد. این قرمزی ممکن است در چند هفته از بین برود یا ماه ها به طول انجامد.

تغییرات رنگ پوست. نواحی تحت درمان ممکن است روشنتر یا تیره تر از سایر نواحی پوست شود.

• خشک و پوسته پوسته شدن پوست

• متورم شدن پوست به ویژه در اطراف چشمها

• جای زخم

• واکنش آلرژیک به مواد شیمیایی

• عفونت. به ویژه افرادی که سابقه تبخال دارند در معرض عفونت قرار می گیرند.

• افزایش حساسیت نسبت به نور خورشید.

• ملاحظات ویژه درمورد لایه برداری عمیق

لایه برداری عمیق که در آن از فنول استفاده می شود، می تواند مشکلات جدی دیگری را حین عمل بر روی قلب، کبد و کلیه ها ایجاد کند.

• انتظارات

لایه برداری شیمیایی به صورتی است که پوست را زخم کرده و لایه های بالایی پوست را برمی دارد. شما باید خودتان را برای منظره ای که پوستتان بعد از عمل و حین دوره ریکاوری پیدا می کند آماده کنید. همچنین باید خودتان را برای استفاده از مواد آرایشی برای هم رنگ کردن پوست صورت بین نواحی تحت درمان و سایر قسمت های پوست آماده کنید.

• مراقبت دربرابر آفتاب

طی دوره های اولیه درمان پس از لایه برداری شیمیایی (قبل از اینکه لایه برداری پوست تمام شود)، باید از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید. پس از اتمام این دوره، باید هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید. پوست جدید دربرابر تخریب و رنگزدایی دربرابر آفتاب آسیبپذیرتر است.

• انتخاب های مختلف برای بازسازی رویه پوست

لایه برداری شیمیایی، درمابراسیون، و لیزردرمانی پوست، از جمله متداولترین تکنیک هایی است که برای ارتقاء بافت و ظاهر پوست انجام می گیرد. با اینکه این تکنیک ها روش هایی کاملاً متفاوت هستند، اما تأثیری مشابه بر پوست می گذارند: لایه های بالایی پوست را تخریب کرده و برمی دارد تا پوست تازه رشد کند.

نمی توان گفت که کدامیک از این تکنیک ها از دیگری بهتر است. لیزردرمانی اگر توسط فرد با مهارت و کاردان انجام شود؛ معمولاً دقیق تر از لایه برداری شیمیایی یا درمابراسیون است. اما، انتخاب نوع عمل بستگی به منطقه تحت درمان، نوع پوست و وضعیت شما، تجربه پزشک، اولویت های خودتان و سایر عوامل دارد. برخی افراد می توانند با ترکیب این روش ها، بهترین نتیجه را کسب کنند.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=331061>

لوازم آرایش را به قیمت سرطان خرید

وقتی برای خرید رژلبی تازه به فروشگاه می‌روید شاید فقط به این فکر کنید که رنگ این رژلب به لباسی که در منزل می‌پوشید، می‌آید یا نه، و یا با رنگ پوست صورت‌تان هماهنگی دارد یا نه. ولی وقت آن رسیده است که در خرید رژلب و برق لب هشیارانه‌تر عمل کنید و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید. توجه به SPF رژلب و برق لب، وجود سرب در آن و اصلی یا تقلبی بودن آن، از جمله مواردی است که در انتخاب این محصولات آرایشی باید مد نظر قرار دهید.

ولی بد نیست بدانید که رژلب‌های ارزان که به صورت غیراستاندارد تولید می‌شوند و فاقد SPF هستند، ممکن است موجب ابتلای شما به سرطان شوند. SPF رژلب، همان SPF است که بیشتر آن را درباره کرم‌های ضد آفتاب شنیده‌اید و نشان می‌دهد که آن رژلب تا چه اندازه می‌تواند از پوست لب شما در مقابل اشعه‌های زیان‌بار نور خورشید محافظت کند.

• برق لب در برابر آفتاب

گروهی از محققان معتقدند که استفاده از برق لب احتمال ابتلای بانوان به سرطان پوست را افزایش می‌دهد. برق لب، مایعی شفاف است که برای براق‌تر کردن لب‌ها استفاده می‌شود ولی گاهی برخی از بانوان وقتی

پوست لب‌شان خشک و پوسته پوسته هم می‌شود، از آن برای نرم‌تر کردن پوست لب استفاده می‌کنند. این گروه از محققان می‌گویند چون برق لب، لایه‌ای شفاف است، اشعه ماورای بنفش خورشید از آن عبور می‌کند و به پوست ظریف و شکننده و لطیف لب‌ها می‌رسد. این اشعه می‌تواند پوست لب‌ها را دچار سرطان پوست کند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد.

• وازلین و روغن بچه را خط بزن

سرپرست این گروه تحقیقاتی که متخصص سرطان‌شناسی پوست سر و گردن و صورت است و این مطالعه را به همراه همکاران خود در دانشگاه هاروارد انجام داده است، می‌گوید: «بسیاری از بانوان توجه چندانی به نوع برق لبی که استفاده می‌کنند، ندارند و در هنگام خرید این محصولات دقت نمی‌کنند که دارای SPF باشد و بتواند از پوست لب‌شان در برابر نورخورشید محافظت کند. حتی گاهی برخی از بانوان از وازلین و یا حتی ویتامین A و گاهی از روغن بچه برای این منظور استفاده می‌کنند که هیچ‌کدام پوست لب‌ها را در برابر مضر نورخورشید محافظت نمی‌کنند.»

به همین دلیل، متخصصان پوست توصیه می‌کنند که اگر قصد دارید برق لب جدیدی خریداری کنید، حتما SPF آن را کنترل و دقت کنید که SPF آن برق لب دست کم عدد ۱۵ باشد. این بهترین راه برای محافظت لب‌ها است.

• سرطانی از سلول‌های سنگفرشی

«سرطان سلول‌های سنگفرشی پوست» بیشترین سرطانی است که پوست لب‌های شما در برابر نورخورشید با آن تهدید می‌شود. این سرطان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های پوست در سراسر دنیا و تمام قاره‌های جهان است.



اگر این سرطان از روی پوست لب شما آغاز شود، خیلی سریعتر از شروع آن در نقاط دیگر پوست، به بافت‌های اطراف حمله می‌کند. گسترش سرطان از محل شروع اولیه آن به مناطق دیگر بدن، یکی از عواملی است که درمان آن را دشوارتر می‌کند. چون پوست لب‌ها بسیار نازک است و عروق خونی فراوانی دارد، به آسانی در برابر اشعه ماورای بنفش نورخورشید آسیب می‌بیند و می‌تواند دچار این نوع سرطان پوست شود. بنابراین اگر شما بهای بیشتری بپردازید تا برق لب و یا رژلبی دارای SPF مناسب بخرید، می‌توانید سلامت پوست‌تان را تضمین کنید.

• رژلب‌های سربی

از سوی دیگر، سازمان غذا و داروی آمریکا به تازگی اعلام کرده است که رژلب‌هایی که رنگ‌های قرمز دارند حاوی مقادیر زیادی سرب هستند که برای سلامت مصرف‌کنندگان خطرناک است و باید با مواد بی‌خطر جایگزین شوند.

این محصولات سمی به شمار می‌روند. وقتی سرب در داخل این محصولات آرایشی استفاده می‌شود، خودبه‌خود بلعیده می‌شود و میزان سربی را که جذب بدن می‌شود، افزایش می‌دهد. همه ما در طول روز مقدار زیادی سرب از طریق خوراکی‌ها و آب آشامیدنی و حتی هوای آلوده شهرها دریافت می‌کنیم بنابراین باید مقدار اضافی آن را از طریق حذف رژلب‌های سرب‌دار حذف کنیم.

محققان می‌گویند، بانوانی که از رژلب‌های حاوی سرب استفاده می‌کنند، بدن‌شان را هزار برابر بیشتر در معرض جذب این فلز قرار می‌دهند که این جذب بیش از اندازه سرب در بدن می‌تواند سلامت آنها را به خطر انداخته و سبب مسمومیت آنها شود.

۲ توصیه برای یک خرید بهداشتی

از بانوانی که از رژ لب و برق لب در منزل و یا در مهمانی‌های زنانه استفاده می‌کنند برای خرید این محصولات آرایشی باید به نکاتی زیر توجه کنند تا خریدی سالم و در عین حال مناسب داشته باشند. این نکات را هنگام خرید رعایت کنید:

(۱) مارک‌های معتبر: برای خرید این محصولات به سراغ دست‌فروشی‌ها نروید. بلکه به جای آن فروشگاه‌های معتبر را انتخاب کنید. محصولاتی را بخرید که از مارک‌های شناخته شده و معتبر باشد و SPF این محصولات و درصد سرب و سایر افزودنی‌های آن روی جعبه درج شده باشد. شما می‌توانید با راهنمایی متخصص پوست، انواع معتبرتر و قابل اعتمادتر را شناسایی کنید.

(۲) روی پوست دست‌تان امتحان کنید: در بسیاری از فروشگاه‌های عرضه لوازم آرایشی، برخی از این محصولات برای آزمایش روی میز گذاشته شده است. به هیچ وجه این رژ لب‌ها را روی لب‌تان امتحان نکنید چون از این طریق بسیاری از ویروس‌ها و میکروب‌ها مانند تبخال از افراد قبلی که این محصولات را امتحان کرده‌اند، به شما منتقل می‌شود. به جای آن می‌توانید رنگ رژ لب را روی پوست دست‌تان امتحان کنید. رنگ رژ لب روی پوست این بخش از بدن تقریباً مشابه لب است و می‌توانید انتخاب رنگ صحیحی داشته باشید.

۶ نکته درباره لوازم آرایش لب‌ها

با توجه به ۶ نکته زیر شما می‌توانید از محصولات آرایشی لب‌ها بهترین استفاده را ببرید:

(۱) اگر سن‌تان بالای ۵۰ سال است، بهتر است از برق لب استفاده نکنید چون چین و چروک‌های پوست‌تان را بیشتر نشان می‌دهد.

(۲) اگر رژلب‌تان شکست، آن را دور نیندازید. می‌توانید به راحتی آن را تعمیر کنید. فقط کافی است بخش تحتانی قطعه شکسته را روی یک شعله ملایم بگیرید و سپس روی باقی‌مانده رژلب بگذارید و اندکی فشار دهید. رژلب را ۳۰ دقیقه درون یخچال یا فریزر بگذارید.

(۳) رژلب‌های قدیمی و کهنه را دور نیندازید. شما می‌توانید آنها را نگه دارید و چند رنگ از آنها را با هم مخلوط کنید و رنگ جدیدی بسازید.

(۴) برای رژلب‌های تیره، از خط لب تیره و برای رژلب‌های روشن از خط لب روشن استفاده کنید.

(۵) رژلب را به عنوان رژگونه استفاده نکنید چون مواد این محصول آرایشی نمی‌توانند مانند پودرهای رژگونه به خوبی روی پوست شما پخش شوند و نمایی ساختگی و نامرتب به صورت شما می‌بخشند.

(۶) برای اینکه دندان‌هایتان سفیدتر به نظر بیایند و نمای زردی به خود نگیرند، از رژلب‌های با ته رنگ نارنجی و یا قهوه‌ای استفاده نکنید و رژلب‌هایی با ته‌رنگ آبی را انتخاب کنید. رنگ آبی در کنتراست (برضد) رنگ زرد است و سبب می‌شود دندان‌هایتان سفیدتر به نظر بیایند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=333408>

ماساژ

• ماساژ با وسایل برقی:

دستگاه ماساژ بروس مخصوص برای پوست سر دارنده و میتواند از آنها استفاده کنید و لرزشی که در پوست ایجاد مینماید به بهتر کردن جریان خون در آن کمک میکند

مدت ماساژ با این وسایل ۵ دقیقه است و در عوض روزانه ۲ بار انجام میگیرد.

افرادی که موهای بلند دارند بروس ماساژور برقی مقداری از موها رو به همدیگر کلاف کرده و آنها رو میکشد. اصولا بهتر است بروس ماساژ در روی پوست ثابت نگه داشته شود تا لرزش ها آن به پوست سر منتقل شد و در حقیقت شبیه ماساژ با دست با حرکات سریعتر و با دامنه کوتاه تری همراه میشود.

ماساژ با روغنهای مخصوص که بیشتر مبادا نباتی دارند در سالنهای آرایش معمول است. به طوری که پوست سر را گرم میکنندو سپس روغن بادام

شیرین و یا مشابه آن را گرم کرده و به موها و پوست سر میزنند. ماساژور با نوک انگشتان هر دو دست سر را از جلو به عقب ماساژ میدهد و فواصل انگشتان باید بلند شوند که باعث کشش موها نگردد در این حالت روغن های نباتی در ساختمان مو نفوذ بیشتری میکند لذا وضع ظاهری موها نیز بهتر میشود و این دلیلی است که مراجعین از این طریقه ماساژ بسیار رازی هستند ولی در حقیقت نه روغن بادام و نه گرم کردن آن و بلکه همان ماساژ با انگشتان ورزیده ماساژور است که فایده اصلی را به شخص می رساند.

• وسایل الکتریکی

اشعه ماورا بنفش و اشعه مادون قرمز از جمله وسایلی هستند که برای تحریک جریان خون در پوست سر و بهتر کردن نمو موها به کار برده میشود.

• اشعه ماورا بنفش:

تاباندن این اشعه به سر و حتی بدن در بهبود وضع موها موثر است.

این وسیله قوی نباید بدون اجازه دکتر به کار برده شود. در مواردی که کانون عفونتی در بدن وجود داشته باشد و یا در بیماران مبتلا به ناراحتی های کلیوی و ریوی به کار بردن این ممکن است بسیار مضر واقع شود.

در تمام بیمارانی که به ریزش مو و مخصوصا بعضی از بیماریهای حاد مبتلا هستند بسیار مفید واقع میشود

• اشعه مادون قرمز :

به علت ایجاد گرما و گشاد کردن رگهای پوست مورد مصرف است ولی عیب آن خشک شدن موهای لذا در افرادی که موهای خشکی دارند به کار برده نمیشود و در آنها که موهای چربی دارند به کار بردنش آسان است و در مواردی هم قبل از تاباندن این اشعه مقداری روغن گیاهی به پوست و موهای میزنند.

بعهد از تاباندن این اشعه پوست سرخ شده و پر خون میشود و شاید تاباندن اشعه ماورا بنفش بعد از این مرحله مفید واقع شود.

منبع : سایت عمومی



ماسک برای از بین بردن یا کم رنگ کردن کک مک

• مواد لازم:

• گوجه فرنگی: عدد

• پیاز: عدد

• شیر: ۱ فنجان

• آقظی (۲): elder flower قاشق غذاخوری

• سیب زمینی: عدد

• خیار: عدد

• طرز تهیه:

گوجه فرنگی، سیب زمینی و خیار را رنده کنید و آب آن را از تفاله جدا کنید. آب این ماده را هم به عنوان تونیک پوستی می توانید استفاده کنید و تفاله آن را برای ماسک استفاده کنید. شیر را بجوشانید و آقظی را در آن بریزید: شعله را کم کنید تا آهسته تبخیر شود و دو تا سه قاشق بماند. از صافی بگذرانید و با سایر مواد مخلوط کنید. اگر ماسک رقیق است، کمی آرد ذرت بیفزایید تا ماسک غلیظ شود.



• ماسک را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید و بعد با آب بشویید.

• پس از تمیز شدن پوست، آب بهار نارنج یا کمی گلاب روی پوست بمالید.

• این ماسک را به صورت تازه استفاده کنید.

• ماسک را ۴ تا ۵ بار در هفته می توان استفاده کرد.

• آقظی گونه ای گیاه است که می توانید آن را از عطاری تهیه کنید و یا نعنای تازه جایگزین آن کنید.

برای رفع لک های قهوه ای پوست مخلوط ۲ قاشق چایخوری سرکه سیب و ۱ قاشق چایخوری آب پیاز توصیه می شود. برای این منظور، این محلول را شب ها روی پوست لگه دار بمالید و صبح ها بشویید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=110118>

ماسک برای پوست



• برای رفع تبخال:

برای برطرف کردن تبخال گوشه ی لب، کمی الکل روی آن بزنید و کمی جوش شیرین هم به آن اضافه کنید، تکرار این کار باعث از بین رفتن تبخال می شود. دیگر آنکه می توانید آب نمک غلیظ را درست کرده و چند روز پشت سر هم استفاده نمایید؛ مطمئن باشید دیگر تبخال نمی زنید!

• برای برق روی بینی:

الکل و گلاب را مخلوط کرده، تکه پنبه ای را به آنها آغشته، روی نوک بینی بمالید، حالت اولیه ی خود را پیدا می کند.

• چند نوع ماسک زیبایی:

عسل (۲ قاشق غذاخوری) + زرده تخم مرغ (۱ عدد) را خوب مخلوط کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد با آب نیم گرم بشویید. پودر پسته ی تخم مرغ ۲ قاشق غذاخوری + آب گریپ فورت ۴ قاشق غذاخوری معجزه ای برای پوست شفاف و روشن است! به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد به آرامی بشویید.

شیر گاو کم چرب ۴ قاشق غذاخوری + آرد جوانه گندم ۲ قاشق غذاخوری را خوب مخلوط کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد به آرامی بشویید.

• یک نوع لوسیون برای جلوگیری از چروک و شفافیت و زیبایی پوست:

آب جو (۱ قاشق غذاخوری) + آب لیمو (یک قاشق غذا خوری) + روغن بادام (یک قاشق غذا خوری) را (نسبتا به صورت مساوی) مخلوط کنید. این محلول برای جلوگیری از چروک صورت و گردن و شفافیت پوست موثر است.

• دو نوع ماسک برای پوست های نرمال:

• گیلان خود به تنهایی حاوی ویتامین بسیاری است. این میوه را له کنید، روی صورت بگذارید. بعد از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به آرامی پاک کرده و با آب بشویید.

• ماسک خیار: مقداری خیار را با رنده خرد کرده و آب آن را گرفته و به صورت لوسیون به تمام صورت و گردن بمالید، بگذارید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی پوست بماند، آن گاه با آب ولرم شسته و به آرامی خشک کنید. سپس از کرم تقویت پوست استفاده نمایید.

• ماسک برای پوست های خشک نامتعادل:

چند قطره گلاب (۵ الی ۶ قطره) + ۲ قاشق غذا خوری شیر + ۲ قاشق آب لیمو را مخلوط کنید و بر روی صورت بمالید و اجازه دهید تا جذب پوست شود. پس از ۳۰ دقیقه با آب ولرم پوست را به آرامی پاک کنید.

و دیگر این که اگر می خواهید یک پوست همیشه سالم و شاداب داشته باشید ماسک زیر را هفته ای یک بار آماده و استفاده کنید.

یک زرده ی تخم مرغ را کاملا زده تا سفید و یکدست شود، بعد چند قطره روغن زیتون و ۷ الی ۸ قطره آب خیار به آن اضافه کنید و روی صورت بگذارید. ۱۵ الی ۲۰ دقیقه صبر کرده، سپس بشویید و بعد کرم تقویت کننده بزنید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101607>

ماسک برای پوست چرب

• پوست چرب :

پوستهای چرب در اغلب مواقع چرب هستند . سطح پوست کمی ضخیم و خشنه . منافذ پوست بزرگ هستند و قابل رویت و این جور پوستها همیشه براق هستند . متأسفانه زیاد جوش می زنند و گرد و غبار بیشتری رو به خود جذب می کنند . غدد چربی این جور پوستها بیش از حد فعاله و به همین خاطر این جنس پوستها کمتر و دیرتر چروک میشن .

• طرز مراقبت :

- روزی ۲ مرتبه پوستتون رو با شوینده های ملایم بشوید.
- همیشه از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید.
- از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده کنید . برای مثال شما باید پنیک پودری بزنید نه چرب!!!
- پادتون باشه پوست چرب هم نیاز به مرطوب کننده داره ، بنابراین هر روز از



مرطوب کننده استفاده کنید.

- با آب سرد صورت خود را بشوید تا منافذ پوستتان بسته گردد. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

• نکاتی در مورد سلامتی همه ی پوستها :

- آب فراوان بنوشید. حداقل روزی ۱۰-۶ لیوان. آب سبب دفع سموم بدنه و برای سلامتی پوست خیلی مهمه .
- از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتون دچار پیری زود رس نشه.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید. سویا برای پوست خیلی مفیده .
- مشروبات الکلی و سیگار را ترک کنید. سیگار ویتامین سی بدن رو از بین میبره که سبب چین و چرک در پوست میشه. الکل هم عروق خونی رو منبسط میکنه و سبب قرمزی و احساس خارش در پوست میشه.
- ورزش کنید. پوست شما نیاز به تنفس داره. با دویدن و یا پیاده روی ساده جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوستتون میرسه.
- خواب کافی داشته باشید. ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=100493>

ماسک برای پوست خشک

• مواد لازم :

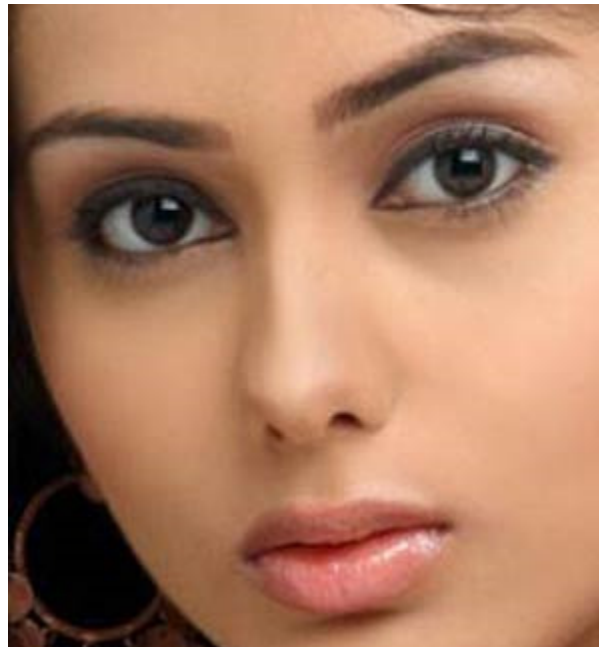
- یک برگ کاهو (ترجیحاً از مغز کاهو باشد)
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نصف قاشق چایخوری آبلیمو (ترجیحاً لیموی تازه)

• طرز تهیه و استفاده :

یک ربع قبل از استفاده از ماسک ، بخور آب گرم و چند برگ نعناى تازه رو پیشنهاد می کنم .

کاهو رو ریز خرد کنید و بکوبید . سعی کنید آبش هدر نره و تو خود خرد شده های کاهو بمونه . روغن زیتون رو به کاهو ها اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد یکدست بشه و در آخر آبلیمو رو اضافه کنید و خوب هم بزنید تا آبلیمو به خورد مواد ماسک بره .

این ماسک بر عکس ماسک زرده تخم مرغ زیاد مواد محکمی نداره که همون لحظه روی پوست بایسته . بنابراین مواد رو به آهستگی با انگشت روی صورت بمالید . (به غیر از دور چشم ها) با پنبه هم می تونید !! به طوری که



یک لایه کامل روی پوست رو بپوشونه و آهسته دراز بکشید و چشمام هارو ببندید و لبخند بزنید .

مواظب باشید مواد از روی پیشانی داخل چشم نریزه ، چون به علت داشتن آبلیمو ممکنه چشم رو بسوزونه .

حدوداً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشه تا مواد به خورد پوست بره چون این ماسک بر خلاف بعضی ماسک ها کاملاً روی پوست خشک نمی شه . (چون روغن زیتون داره)

بعد از اون پوست رو با آب ولرم بشویید (آب گرم باعث از بین رفتن چربی پوست میشه که برای پوستهای خشک مناسب نیست !) ولی این ماسک چون روغن زیتون بالایی داری کمی آب ولرم براش لازمه .

با شستن صورت دستها روغنی میشه و کار رو کمی سخت می کنه . می تونید دستهاتون (فقط دستهاتون) رو با صابون یا مایع بشویید که روغنش بره و راحت تر بتونید پوست رو شستشو بدید. مسلماً با آب خالی روغن از روی پوست پاک نمی شه .

لازم هم نیست پاک کنید . در همون حدی که مواد کاهو و اون چیزی که روی پوست بود شسته بشه و بریزه کافیه .

با همون صورتی که کمی روغن زیتون روش مونده شستن رو تموم کنید و یک دستمال کاغذی رو به آرومی روی پوست بزارید تا آبش گرفته بشه و خشک بشه . (دستمال یا حوله رو هرگز روی پوست نکشید . با کمی فشار پوست خشک میشه)

نیم تا یک ساعت هم از هیچ کرمی استفاده نکنید .

این ماسک چنان چربی خوشایندی به پوست میده و پوستتون رو نرم میکنه که همیشه اون لطافت در خاطرتون می مونه و دوست دارید همیشه تجربه اش کنید .

<http://kadbanoooo.blogfa.com/۸۶۰۸.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

ماسک برای لطافت و طراوت پوست

• لطافت و طراوت پوست

• راه اول:

(۱) سرکه سیب یا سرکه سفید تقطیر شده یک قسمت

(۲) آب جوشیده سرد شده هشت قسمت

پس از مخلوط کردن این دو با هم ، باید روزانه چند بار بعد از شستن صورت محلول فوق را با پنبه به قسمت های مختلف آن بمالید. این عمل باعث می شود تا پوست صورت حالت طبیعی و اسیدی خود را باز یافته و بدون شک پوست شما شفاف و پاک از لکه ها و ناصافی ها شود .

• راه دوم :

برای حفظ PH صورت اسیدی پوست صورت استفاده از ماست ترش و سایر ترشی های طبیعی مثل آبلیمو، آب نارنج، آبغوره و... مناسب می باشد مشروط بر اینکه رقیق بوده و پوست را تحریک ننماید و بهتر است برای این کار از آبلیموی تازه یا آب نارنج ، که تا سه برابر رقیق شده است، استفاده کرد. در ضمن ، شستن و پاک کردن صورت با شیر مانده و ترشیده هم ، مؤثر و مفید می باشد.



• تذکرات:

(۱) لیمو ترش ، انگور، کاهو، لیمو عمانی و سیب نیز خاصیت اسیدی دارند و می تواند به پوست اسید لازم را برسانند.

(۲) استفاده از لیمو عمانی فقط برای پوست خیلی چرب توصیه می شود؛ ولی در موارد دیگر می توان از آب میوه استفاده کرد.

(۳) اگر پوست صورت شما حساس بوده و با مایعات ترش تحریک می شود می توانید آنها را با کمی عسل مخلوط کنید و به عنوان ماسک زیبایی از آن استفاده نمایید و پس از یک ربع ساعت ، پوست را با آب گرم بشوید.

منبع : زنده رود

ماسک برای نرمی و لطافت پوست آرنج و سرزانو

بهترین و موثرترین لوسیون برای درمان پوست خشن و زیر این قسمت از اعضای بدن ، استفاده از لوسیون زیر می باشد که قابل نگهداری در یخچال نیز می باشد: شیر نصف پیمانه ، گلیسرین یک قسمت ، بی کربنات سدیم یک قسمت ، بوراکس یک قسمت شیر را گرم کرده و سپس گلیسرین و بی کربنات سدیم و بوراکس را به آرامی به آن اضافه نمایید. از این لوسیون برای مالیدن به محل مورد نظر استفاده نمایید. استفاده از سرکه سیب نیز برای پوست های خشن این قسمت از بدن مفید می باشد. برای این کار باید از ۱ قسمت سرکه با ۸ قسمت آب استفاده نمایید و بر روی پوست مورد نظر مالیده تا روشن و نرم شود. استفاده از شیر بادام با شیر و یا روغن بادام با عسل، نیز در لطافت پوست های خشن بسیار موثر می باشد. راه بسیار مفید و آسان تر برای لطیف نمودن و روشن کردن پوست تیره و زیر آرنج و سرزانو استفاده از آب لیموترش می باشد که استفاده مرتب از آن اعجاز می نماید.



منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81699>

vista.ir
Online Classified Service

ماسک تخم مرغ و روغن زیتون

۲ عدد تخم مرغ کامل را با ۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون مخلوط کنید. این مخلوط موها را نرم می کند. وقتی ماسک را روی موهایتان گذاشتید از نوک موها به سمت بالا بپیچید تا این مخلوط بتواند به موهایتان نفوذ یابد. پس از ۱۰ دقیقه خوب آبکشی نمایید.

• ماسک معجون میوه ای:

این ترکیب به قدری لذیذ به نظر می رسد که ما حتی می توانیم آنرا بخوریم. نصف موز + یک چهارم آوکادو + یک چهارم یک عدد گرمک + یک قاشق سوپخوری روغن جوانه گندم + ۱ قاش سوپخوری ماست، تمام این مواد را بلندر (مخلوط) کنید. برای خاصیت نرم کنندگی بیشتر چند عدد کیسول ویتامین E به آنها اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید بر روی مو



بماند. برای جلا دادن و براق کردن مو مورد مصرف قرار می گیرد.

▪ (نکته) :



سه چهارم فنجان آب لیمو در آب داخل وان بریزید تا پوست برنزه ای که در حال روشن شدن است را کاملاً سفید کرده و پوسته پوسته ها را از روی پوست ریخته و نرم می کند. یا می توانید خمیر موجود را با آب لیمو به اضافه نمک یا شکر مخلوط کنید . سپس به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست گذاشته و بعد آنرا پاک کنید ، پوست مرده شما از بین می رود.

همان اندازه که بلغور جو دو سر برای تسکین و آرامش یک پوست آفتاب سوخته فوق العاده می باشد برای از بین بردن پوسته پوسته های باقیمانده از پوست برنزه نیز مفید است. درون یک جوراب کهنه را از بلغور جو دو سر پر کنید و سپس درون وان پر از آب حمام فرو کرده و محکم تکان دهید .

وقتی که محتویات داخل جوراب نرم شد می توانید آن بلغور را بدن خود بمالید. سرکه تعادل اسیدیته پوست را حفظ می کند و هم چنین مانند یک برطرف کننده پوسته ملایم بر روی پوست شما اثر می گذارد. یک فنجان سرکه سیب داخل وان حمام بریزید تا جداسازی پوسته پوسته های پوست راحت تر انجام شود. اگر هنوز هم از پوسته ها چیزی باقی مانده از برنزه کننده های ملایمی استفاده کنید تا پوستی یکدست داشته باشید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81660>



ماسک خانگی پیلینگ

پیلینگ شیمیایی پوست در واقع یک نوع لایه برداری پوست است که در آن بخش کمی از لایه سطحی یعنی اپی درم را جدا می کنند تا با از بین رفتن سلولهای مرده سطحی، سلولهای پوست به نوسازی بپردازند و جزو مراقبت های پس از این عمل شیمیایی روی پوست، آن بود که نباید در برابر آفتاب قرار می گرفتید چون لایه های نو که پس از ترمیم پوست در حال رشد بودند، در معرض آفتاب تیره می شدند و حالت لک و نازیا پدید می آمد...

. در پاییز و زمستان که نور آفتاب به شدت تابستان نیست می توانید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید تا به منظور از بین بردن ضایعات پوستی مانند لکه های قهوه ای، جای جوش و زخم، منافذ گشاد پوست و زخم سطحی، برای شما پیلینگ انجام دهد و اما قصد من از نوشتن این یادداشت، پاسخ به آن گروهی از خوانندگان بود که تمایل داشتند در منزل و با استفاده از ماسک ها یا کرم های موجود در بازار، لایه برداری سطحی پوست انجام دهند.

کرم های موجود در بازار ۳ تا ۱۵ درصد از انواع اسیدهای میوه را در خود



دارند. اسیدهای میوه، منابع طبیعی هستند که خود شما هم می‌توانید با استفاده از آنها و مالیدن آن روی پوست (بسته به عکس‌العمل پوست، از ۳ دقیقه تا ۱۰ دقیقه و گاهی بیشتر) از اثرات مفیدش بهره‌مند شوید.



اسیدهای میوه باعث سست شدن اتصالات سلول‌های سطحی و مرده پوست از لایه زیرین و نوسازی سلولی می‌شود. ضمناً روی سلول‌های رنگساز هم اثر می‌کند و جلوی فعالیت آنها را به طور محدود می‌گیرد بنابراین تا حدی پوست شما را روشن خواهد کرد. بهتر است با برخی از آنها آشنا شوید. به خاطر بسپارید پس از مالیدن آن روی پوست، کمی جوش شیرین را در آب حل کرده و با آن محلول آبکی و خنثی صورتتان را پاک کنید. سبب درختی (مالیک اسید)، لیموترش، پرتقال، ماست ترش و در نهایت آب انگور (پروویک اسید که از خربزه و انگور است و شاید نام آن را شنیده باشید). این ماسک خانگی پیلینگ، ممکن است روی پوست‌های حساس و خشک سبب سوزش و خارش یا قرمزی شود بنابراین اگر پوست‌های حساسی دارید قبل از مصرف آنها با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کنید و با به کارگیری آنها پوست شاداب و جوانی داشته باشید.

دکتر غلامحسین غفاریور

مدیر گروه پوست و هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=128965>

vista.ir
Online Classified Service

ماسک شاداب کننده

• خرما و زیبایی

خرما برای پوست و استعمال خارجی یک التیام دهنده موثر است. افرادی که پوست چرب دارند می‌توانند از این ماسک استفاده کنند.

▪ مواد مورد نیاز:

خیار با پوست: ۱ تکه؛

سبب زمینی خام با پوست: ۱ تکه؛

جوانه ماش: ۱ قاشق غذاخوری؛

ماست پرچرب: ۲ قاشق غذاخوری؛

خرمای بدون هسته: ۱ عدد.



▪ طرز تهیه:

تمام مواد را با هم در مخلوط کن بریزید. بعد از مخلوط کردن اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت بماند و بعد با آب ملایم بشویید. (توجه داشته باشید این ماسک به علت گرمی خرما می‌تواند در بعضی افراد ایجاد حساسیت کند). اگر پوست شما بعد از گذاشتن ماسک سوزش یا خارش پیدا کرد، ماسک را بشویید و روی پوست شسته خیار بگذارید.

این ماسک را ۱ الی ۲ بار در ماه استفاده کنید.

• ماسک سویا

ماسک هایی که از میوه ها و مواد طبیعی دم دست تهیه می شوند اغلب چه از نظر پزشکی و چه از نظر هزینه بسیار به صرفه ترند. از این پس به معرفی ماسک هایی خواهیم پرداخت که شما را در داشتن چهره ای زیباتر و سالم تر یاری می کند.

شما حتی اگر مزه سویا را هم دوست نداشته باشید می توانید از آن به صورت موضعی استفاده کنید. در لوبیای سویا، ترکیباتی وجود دارد که دارای خاصیت ضد میکروبی است و به این دلیل می توان از آن در پوست های آکنه داری که به شدت دچار عفونت و آلودگی هستند، استفاده نمود. از طرفی، ماسک سویا یک سفت کننده بسیار مهمی تلقی می شود که در باز کردن چین و چروک های ریز و افتادگی های سطحی پوست می تواند موثر واقع گردد. به این دلیل مصرف آن برای خانم های میانسال، هفته ای یک یا دوبار به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه، توصیه می شود.

• مواد موجود

در ماسک سویا عبارتند از: لوبیای سویا ۱۰۰ گرم، شیر بدون چربی ۲/۱ لیوان و سفیده تخم مرغ ۱ عدد.

• طرز تهیه:

ابتدا لوبیای سویا را به مدت ۳۰ دقیقه خیس کنید تا کاملاً نرم شود، آنگاه در مخلوط کن آنرا به مایع خمیری یکنواخت در آورید، سپس شیر و سفیده تخم مرغ را اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. مایع ماسک را با یک قلم مو به تمام صورت، به غیر از دور چشم و دور بینی بمالید و بگذارید تا ماسک روی صورت خشک شو. زمانی که احساس کشیدگی در پوست شما ایجاد شد، می توانید آن را با آب ولرم از روی صورت بشویید. توجه داشته باشید که اگر، پوست شما خشک است، بهتر است از زرده تخم مرغ استفاده کنید و به جای شیر بدون چربی، از شیر کم چرب استفاده نمایید. البته فراموش نکنید خوردن یک ماده غذایی ارزشمند از استعمال موضعی آن، پرفایده تر خواهد بود. مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه، توصیه می شود.

ترانه دبیر

طب سوزنی از آمریکا

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101634>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک شیر

• مواد لازم

- شیر نصف لیوان،
- جوانه گندم تازه ۴ قاشق غذاخوری،
- سفیده تخم مرغ یک عدد،
- آووکادو نصف میوه،
- آرد جوانه گندم ۳ قاشق غذاخوری.



• طرز تهیه

ابتدا جوانه گندم تازه را کاملا له کنید، آووکادو را نیز رنده کرده و با جوانه گندم مخلوط نمایید. سپس آرد و سفیده تخم مرغ را نیز اضافه کرده و با شیر مخلوط نمایید. مایع به دست آمده را روی پوست کاملا تمیز قرار دهید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را با آب ولرم بشویید. این ماسک به دلیل منابع پروتئینی بالایی که دارد تا حدودی موجب سفتی و لیفت پوست شده و موجب رفع افتادگی چروک می گردد. علاوه بر این ترکیبات مرطوب کننده در شیر و جوانه گندم موجب نرمی پوست خشک شده و از بروز پیری و چروک های ریز زودرس جلوگیری می نماید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=82447>



ماسک صورت برای پوست چرب و جوش دار

این ماسک برای افرادی که پوست چرب دارند و به طور مرتب و به خصوص با شروع فصل گرما جوش می زنند، مناسب است.

• مواد لازم:

- یک ساقه کرفس
- یک چهارم سیب
- یک چهارم خیار
- یک چهارم سیب زمینی
- ۲ الی ۳ عدد چغاله بادام
- ۲ قاشق غذاخوری ماست

تمام مواد را با هم درمخلوط کن ریخته و سعی کنید مایع غلیظ شود. می



توانید از کمی برنج کته شده ی بدون نمک و روغن برای غلیظ کردن ماسک استفاده کنید.

صورت خود را بشویید. سپس این ماسک را برای مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد با آب ملایم شستشو دهید. توجه داشته باشید عوامل گوناگونی در بروز جوش صورت دخیل هستند مانند: مشکلات هورمونی، غدد و یا تخمدان. همچنین بعضی از جوش ها در فصل گرما بیشتر می شوند. در هر صورت باید به تغذیه سالم توجه داشت و از خوردن زیاد چربی ها و ادویه ها خودداری کرد.

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=102663>



ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست

پس از سپری کردن یک روز طولانی و سخت، برای پوستتان چه چیزی می تواند بهتر از تغذیه شدن با موادی که به آن نیاز دارد باشد؟ ماسک های صورت ابزاری مناسب برای تغذیه و زیبا سازی پوست به شمار می روند. انواع آماده ی این ماسک ها هستند که میتوانید آنها را تهیه نمایید، اما نیازی به این کار نیست. شما به راحتی و با استفاده از مواد اولیه ای که در هر آشپزخانه ای پیدا میشود، ب راحتی می توانید ماسک های فوق العاده ای تهیه کنید. مواد طبیعی نظیر عسل، آووکادو، خیار، و حتی کاکائو می توانند بهشت را برای پوستتان به ارمغان بیاورند.



ماسک های صورت در انواع مختلف هستند و برای مصارف متفاوت نظیر: پاک کننده، صاف کننده، و معطر و تازه کننده کاربرد دارند. نوع ماسکی که شما استفاده می کنید به نوع پوستتان بستگی دارد.

افرادی که دارای پوست های خشک هستند می توانند موارد زیر را امتحان کنند:

- زرده ی تخم مرغ به همراه روغن زیتون و عسل گرم شده
- ۴/۱ هویج له شده به همراه یک زده تخم مرغ
- ۲/۱ آووکادو که در زرده ی تخم مرغ میکس شده باشد
- چند گزینه ی مناسب برای پوست های چرب هم عبارتند از:
 - یک قاشق چایخوری خمیر ترش را با مقدار کمی شیر گرم مخلوط کنید و صبر کنید تا حالت پف کرده به خود بگیرد. برای گرفتن بهترین نتیجه می توانید این کار را در حمامی که هوای گرم و مرطوبی دارد انجام دهید.
 - مقداری از گوجه فرنگی پوست گرفته را به صورت پوره در آورید، سپس مقداری پودر سیب زمینی به آن اضافه کنید، این دو ماده را با هم مخلوط کرده تا یک مایع خمیر مانند بدست آید.
 - سفیده ی تخم مرغ را با چند قطره لیمو ترش مخلوط کنید. این کار همچنین در برطرف کردن جوش های سر سیاه معجزه می کند.
 - خیار هم پوست را سفید می کند و هم می توانید از تکه های بریده شده آن بر روی چشم ها استفاده کنید تا هم از پف چشم ها کاسته شود و هم حلقه های مشکی دور چشم کمتر شوند.

• پوست های چرب و لکه دار:

با ۴/۱ سیب، ۴/۱ هلو، ۴/۱ خیار، ۴ گرم صدف دریایی پودر شده و ۶ گرم آرد شروع کنید. میوه های را با هم مخلوط کرده و در بلندر بریزید تا محلول سسکی شکلی بدست آورید، سپس پودرهای دیگر را به آن اضافه کرده و بهم بزنید.

یک ماسک فوق العاده برای مرطوب کردن و نرم کردن پوست که حتی برای پوست های حساس نیز می تواند مورد استفاده قرار بگیرد مخلوطی از آرد جو و عسل است. (۳ قاشق چایخوری از هر یک)

و برای آن دسته از افراد خوش شانس که دارای پوست های معمولی هستند (و یا حتی هر کسی که تمایل دارد از آن استفاده کند) ماسک شکلاتی صورت را امتحان کنید! این ماسک حساس یک مرطوب کننده ی عالی به شمار می رود و پوست صورت شما را مانند پوست کودکان نرم و لطیف می کند.

▪ به این منظور باید:

- ۳/۱ پودر کاکائو

- ۳ قاشق سوپخوری خامه ی پر چرب

۲- قاشق چای خوری پنیر محلی

۴/۱- فنجان عسل

۳- قاشق چای خوری آرد جو

را با هم مخلوط کنید و آنها را بر روی صورت خود بمالید. برای ۱۰ دقیقه دراز بکشید و سپس پوست صورت خود را با آب گرم بشویید. به طور باورنکردنی و با خوشمزگی تمام پوستتان تازه و شاداب می شود.

یکی از انواع ماسک ها که هم اثر بخشی بسیار بالایی دارد و هم می تواند برای انواع مختلف پوست ها مورد استفاده قرار بگیرد، مخلوطی از عسل و تخم مرغ است. (سفیده ی تخم مرغ برای پوست های چرب و زرده ی تخم مرغ برای پوست خشک) و مقدار کمی روغن زیتون. این مواد را با هم مخلوط کرده و آنها را با کمک انگشت روی صورت بمالید و با نوک انگشتان به آرامی بر روی پوست ضربه های کوچکی وارد کنید تا به خوبی جذب شوند. پس از اینکه محلول را بر روی پوست خود مالیدید، پوست خود را به آرامی ماساژ دهید. مجدداً این کار را تکرار کنید و لایه ی نازک دیگری را بر روی پوست مالیده و مجدداً ماساژ بدهید.

در تمام موارد باید محلول را بر روی پوست استعمال کرده و اجازه دهید تا به طور کامل بر روی پوستتان خشک شود.

به عنوان یک قاعده ی کلی باید همیشه به خاطر داشته باشید که نمی بایست برای مدت زمانی بیش از دو مرتبه در هفته از این ماسک ها استفاده کنید. همچنین باید سعی کنید که هر مرتبه محتویات آنها عوض کنید. بد نیست که پیش از استعمال ماسک ابتدا آنها تست کنید. به این منظور کمی از آن را به پشت گوش خود بزنید، ۲۰ دقیقه صبر کنید، سپس آنها بشویید. اگر پس از ۲۴ ساعت پوست پشت گوشتان طبیعی بود، آنوقت می توانید از آن ماسک استفاده کنید.

بیشترین مصرف کنندگان ماسک های صورت را خانم ها تشکیل می دهند، اما آقایون نیز می توانند به اندازه ی خانم ها از مصرف آن لذت برده و از مزایای آن بهره مند شوند.

• بخار دادن به صورت

یکی از سوالاتی که به وفور مطرح می شود این است که چگونه میتوانیم پوست خود را جوان و شاداب نگه داریم؟

چقدر جالب است بدانید که پاسخ این سوال را اقوام باستان بهتر از ما میدانسته اند. به عنوان مثال پاک کردن و تمیز کردن پوست با استفاده از بخار برمی گردد به زمان رومی ها. آنها برای تمیز کردن بزرگان خود ابتدا آنها را در محلی پر از بخار وارد میکردند، سپس آنها را می شستند و بعد هم ماساژ می دادند. در عصر اخیر بخار دادن بعنوان خدماتی فانتزی از سوی سالن های آرایشی محسوب می شود.

• بخار دادن به صورت از مزایای فراوانی برخوردار است:

▪ منافذ پوست را باز می کند

▪ سلول های مرده ی پوست را از روی آن پاک می کند

▪ جریان خون را تسریع می کند

▪ پاک کنندگی عمقی را مقدور می سازد

▪ برای بهبود آکنه و جوش های سر سیاه مفید است

توانید بخار دادن به پوست را هفته ای یک مرتبه به صورت روتین انجام دهید و پس از آن ماسک صورت را بر روی پوست خود استعمال کنید.

برای اینکه بهترین سود را ببرید و هزینه های بالای سالن های آرایش هم بر شما تحمیل نشود، می توانید به راحتی این کار را در منزل انجام دهید. تنها چیزی که نیاز دارید صورت خودتان، ماده ی تمیز کننده، ظرف، آب و یک حوله ی بزرگ است.

(۱) آرایش روی صورت را پاک کنید. پوست خود را با آب و صابون و یا هر ماده ی تمیز کننده ی دیگری که می دانید پاک کنید و سپس پوست صورت را به طور کامل خشک نمایید.

(۲) ظرف را پر از آب کنید. حداقل ۳ فنجان آب؛ و آن را جوش بیاورید.

(۳) آب را داخل یک ظرف کم عمق و پهن بریزید.

(۴) صورت خود را حداقل ۲۰ سانتی متر بالا تر از ظرف قرار دهید، حوله را روی سر خود بیندازید. بخار باید گرم و آرام بخش باشد نه داغ و سوزاننده!

اگر بخار خیلی داغ بود و احساس ناراحتی می کردید، سریعاً این کار را متوقف کنید!
(۵) برای مدت زمانی نزدیک به ۵ تا ۱۰ دقیقه زیر حوله بمانید، سپس پوست خود را با آب سرد بشویید. این کار به مصدود شدن منافذ پوست کمک می کند.

(۶) در این زمان می توانید از مرطوب کننده و یا ماسک صورت استفاده کنید.
شما می توانید در بخار آب از گیاهانی نظیر چای سبز، بابونه، اسطوخودوس و نعناع نیز استفاده کنید. گیاه را در یک فنجان خیس کرده و به آب در حال جوش اضافه نمایید. پیش از استفاده از هر گونه گیاهی مطمئن شوید که به گیاه مورد نظر آلرژی نداشته و پوستتان نسبت به آن حساسیت ندارد.

• یکی دیگر از شیوه های رساندن بخار به صورت این است که:

(۱) پوست صورت را تمیز کنید.

(۲) لیفتان را در آب کاملاً گرم خیس کنید، آب اضافی آن را بگیرید و روی صورتتان قرار دهید.

(۳) زمانیکه لیف سرد شد (معمولاً در کمتر از یک دقیقه) آنرا از روی صورت خود بردارید، و مرحله ی ۲ را مجدداً تکرار کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه باید این کار ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

(۴) با آب سرد صورت خود را آبکشی کنید و سپس از ماسک صورت یا مرطوب کننده ی ملایم استفاده نمایید.

توجه داشته باشید که استفاده از موادی که دارای درجه حرارات بالایی هستند در هر دو متد نه تنها فایده ای ندارد بلکه می تواند به پوست شما آسیب هم برساند. بخار بیش از اندازه می تواند پوست صورت را بسوزاند. مراقب باشید و کاری را انجام دهید که در آن احساس راحتی کنید.
اگر پوستتان حساس است و یا قبلاً دچار بیماری های پوستی بودید پیش از استفاده از هر گونه ماسک و یا بخار ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.
از آنجایی که بخار کل ناخالصی های پوست را از بین می برد، کاملاً طبیعی است که لکه هایی پس از آن بر روی پوست ایجاد شود، که البته این لکه ها به مرور زمان از بین می روند. چهره ی شما پس از استفاده ی مکرر از ماسک و بخار تغییر زیادی پیدا خواهد کرد.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301424>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک گل سرخ

• مواد لازم:

- غنچه ی گل سرخ (تازه یا خشک) ۳۰ گرم

- جو پرک آسیاب شده ۳۰ گرم

- آب مقطر ۷۰ سی سی

- عسل ۲۰ گرم

• طرز تهیه:

- آب مقطر در حال جوش را روی غنچه های گل سرخ ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.



- این مخلوط را از صافی ریزی عبور داده و گل ها را خارج نموده و با چاقوی تیزی خوب خرد کنید.
- سپس دوباره گل ها را به آب مقطر برگردانده و پس از آن که آن را کمی گرم کردید، جو پرک آسیاب شده و عسل را اضافه کنید.
- حال مخلوط فوق را خوب ورز دهید تا به صورت خمیری شکل در آید.
- طرز استفاده:



پوست صورت و گردن و سینه را تمیز نموده و مقداری از این ماسک خمیری شکل را بر روی این نواحی بمالید (از مالیدن آن به دور چشم خودداری کنید).

- پس از ۳۰ دقیقه پوست را با آب ولرم بشوید.

▪ مواد موجود در گل سرخ باعث رفع افتادگی پوست شده و به آن طراوت می بخشد. به علاوه گل سرخ توانایی برطرف کردن جوش ها و سایر اختلالات پوستی را دارد.

در ضمن مواد فعال کننده ی موجود در عسل باعث ترمیم و تجدید سلول های پوستی می شوند.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=102660>



ماسک گلابی؛ شاداب کننده و ضد چین و چروک

این ماسک برای پوست معمولی و خشک مفید می باشد.

▪ مواد لازم؛ گلابی؛ یک تکه کوچک سیب با پوست و بدون هسته؛ یک تکه کوچک / هلو؛ یک تکه کوچک / انگور بدون دانه؛ ۵ تا ۶ عدد/ جوانه ماش؛ یک قاشق غذاخوری/ ماش پخته؛ یک قاشق غذاخوری/ نخود پخته؛ یک قاشق غذاخوری/ خامه؛ یک قاشق غذاخوری روغن کنجد؛ یک قاشق غذاخوری تمام مواد را با هم در مخلوط کن بریزید و با درجه کم مخلوط کنید. وقتی به طور کامل مخلوط شد، روی صورت بمالید. توجه داشته باشید که این ماسک به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی صورت بماند و بعد با آب ولرم بشوید.

پوست صورت شما قبل از گذاشتن ماسک باید کاملاً تمیز باشد. ماسک باید تازه باشد و نمی توان باقی مانده آن را نگه داشت چون خواص خود را از دست می دهد. می توانید باقی مانده ماسک را روی گردن و پشت دست ها نیز بگذارید.



منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=80670>

ماسک ماست (پوست چرب و جوش دار)

آب سیب زمینی ۲ قاشق غذاخوری + پودر خاك چینی (کائولن) + ماست ۲ قاشق غذاخوری

ماست و آب سیب زمینی را در يك ظرف می ریزیم و پودر کائولن را آنقدر اضافه می کنیم تا حالت خمیری ایجاد شود. از این ترکیب خمیری در حالت درازکش يك لایه نازك به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت می مالیم. پس از گذشت ۲۰ دقیقه با پنبه آغشته به آب سیب زمینی ماسك را از روی صورت برداشته و با آب ولرم صورت را می شوئیم. صورت را خشك کرده و کرم مرطوب کننده به صورت می مالیم. این ماسك باعث تنظیم تراوش چربی پوست و تا حدودی باعث خشك کردن پوست می گردد. استفاده هفته ای یکبار از این ماسك باعث بهتر شدن جوشها و پاکسازی پوست می گردد.

منبع : مرکز اطلاع رسانی شمیم

<http://vista.ir/?view=article&id=1438>

ماسک و طرز استفاده ی صحیح از آن

ماسک و طرز استفاده ی صحیح از آن قدم موثری است در راه حفظ و زیبایی پوست صورت و گردن، شما می توانید با استفاده ی صحیح از ماسک های زیبایی، طراوت و جوانی صورت خود را برای مدت طولانی تری ثابت نگهدارید. ماسک ها پوست را به طور عمقی پاک و تمیز می کند و رنگ پوست را فوق العاده شفاف و سفید نموده و به آن درخشش خاصی می دهد و پوست صورت و گردن هم باید مثل سایر اعضای بدن تغذیه شود و خاصیت ماسک ها این است که مواد مغذی را در اختیار پوست قرار می دهد. نکته ی مهم این که هر کس باید ماسک متناسب با پوست خود را تهیه و استفاده کند.

- برای پوست چرب:
- ماسک سفیده ی تخم مرغ:



یک عدد سفیده ی تخم مرغ و یک قاشق چایخوری آبلیمو را مخلوط کرده و روی صورت بمالید. دو تکه پنبه ی آغشته به گلاب را روی چشم هایتان قرار دهید و به مدت بیست تا سی دقیقه به پشت دراز بکشید، سپس صورت خود را با آب سرد بشویید و بعد از یک کرم مقوی مناسب پوست چرب



استفاده کنید.

▪ ماسک سیب زمینی:

یک عدد سیب زمینی را که نشاسته ی کمتری دارد پوست کنده و رنده کنید سپس روی صورت بمالید. می توانید از سیب زمینی پخته هم استفاده کنید. به این ترتیب که سیب زمینی پخته کوبیده شده را با شیر مخلوط کنید و روی صورت بمالید و بعد از بیست دقیقه با آب نیم گرم بشویید اثر سیب زمینی پخته بیشتر است.

▪ ماسک کاسنی، کاهو و نعنا:

تهیه ی این سه نوع با هم فرق ندارد. هر کدام را خواسته باشید انتخاب کنید خوب بکوبید و آب را با سفیده ی تخم مرغ مخلوط کنید. سپس به صورت بمالید و بعد از بیست دقیقه با آب نیم گرم بشویید.

• برای پوست خشک:

▪ ماسک زرده ی تخم مرغ:

یک زرده ی تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون خوب مخلوط کنید به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید بعد با آب سرد صورت خود را بشویید.

▪ ماسک آبلیمو:

یک زرده تخم مرغ تازه را با چند قطره آب لیمو مخلوط کرده و به صورت ماسک از آن استفاده کنید.

▪ ماسک عسل:

یک زرده ی تخم مرغ را با چهار قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید و روی صورت بمالید این ماسک باید با آب نیم گرم که چند قطره گلاب به آن افزوده اید پاک کنید.

▪ ماسک هویج:

مقداری هویج خام را رنده کنید و بر روی پوست خود بگذارید و بعد از نیم ساعت بشویید.

• برای پوست های طبیعی:

▪ ماسک خیار:

خیار را بشویید و به حلقه های نازک تقسیم کنید و روی تمام صورت بگذارید. بیست تا سی دقیقه استراحت کنید سپس با آب نیم گرم بشویید. اگر بخواهید این ماسک اثر بیشتری داشته باشد می توانید از خیار رنده شده استفاده کنید. ماسک خیار رطوبت لازم را به پوست شما می دهد.

▪ ماسک ماست:

یک قاشق غذا خوری ماست، یک قاشق غذاخوری آرد سفید، یک چهارم قاشق چایخوری آب اکسیژنه ی ۱۰ درصد و یک چهارم قاشق چایخوری جوش شیرین را با هم مخلوط کنید و مدت ۲۰ دقیقه روی صورت خود قرار دهید سپس با آب نیم گرم بشویید و خوب ماساژ دهید.

شیرین شهیدی

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101596>

ماسک های زیبایی و تأثیر آنها بر پوست

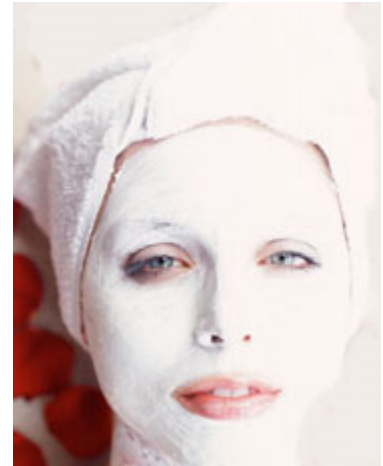
• ماسک های زیبایی

ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد. جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :

- ماسک آناناس

این میوه تأثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن



بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید.

سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه (الکل اتیلیک) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه ، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشوید.

- ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشوید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

- ماسک آلوی قرمز

هفت یا هشت عدد آلوی قرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشوید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست بینی، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم.

- ماسک خیار

یک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

- ماسک زرده تخم مرغ

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

- ماسک سیب

یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.

حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود.

- ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد.

سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید. این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

- ماسک هلو

برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

- ماسک لیموترش

این ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشویید.

- ماسک گلابی

این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیباً شده توصیه می کنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.

●مراقبت از پوست دست

- جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.

- جهت نرم و سفید کردن دست، مقداری عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشویید.

- جهت نرم کردن دست های زیر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تئور ساده بنژوان مخلوط کرده و دست ها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشویید. (یک تا دو بار در ماه)

- جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=229386>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برطرف کردن آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی در اثر ماندن در نور مستقیم آفتاب پدید می آید و باعث شده تا قسمتی از پوست بسوزد و متورم و قرمز شود. برای رفع این مشکل می توان از ماسک های زیر استفاده کرد:

ضماد برگ های تازه و له شده ی گاو زبان را تهیه نموده و روزی دوبار، هر بار به مدت ۳۰ دقیقه بر روی محل سوختگی قرار دهید و پس از آن محل را با آب نه چندان سرد، شست و شو می دهید. با این عمل ، محل آفتابزدگی کم کم بهبود حاصل می کند.



گل گندم را با مقداری شیر خیس نموده و پس از گذشتن ۲۴ ساعت ، آن را صاف کنید؛ این مایع را بر روی محل آفتابزدگی بمالید. پوست گرمک را جدا نموده و ورقه ورقه نمایید و سپس آن را بر روی چهره بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. مقداری نعناع را ریز خرد نمایید و آنرا با پیاز نرگس ریز و له شده، مخلوط نموده و در روغن بادام بگذارید و بعد آنرا در روی حرارت به مدت ۳۰ دقیقه قرار داده و سپس این مخلوط را صاف کرده و بر روی سوختگی های پوست بگذارید تا بهبودی کامل حاصل شود. یک مشت پنیرک را به مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید و سپس از

مایع صاف شده آن ، برای درمان آفتاب سوختگی استفاده نمایید. استفاده از ضماد میوه انگور فرنگی قرمز، موجب التیام سوختگی ها و بریدگی های بدن می شود. انواع سوختگی ها و زخم ها را با برگ تازه و صاف و تمیز کلم می پوشانید . این کمپرس را هر روز ، دوبار عوض می کنید. چنانچه بخواهید برگ کلم را جهت پانسمان به کار ببرید، باید آن را به مدت یک ساعت در روغن زیتون قرار دهید تا نرم شود و سپس از آن استفاده نمایید.

ضماد هویج ، جهت مداوای سوختگی به کار می رود. برای این منظور مقداری هویج را کوبیده، با کمک یک پارچه مستقیما روی سوختگی قرار دهید. این ضماد باید در طول روز چندین بار عوض شود. استفاده از گرد یا پماد نشاسته برای درمان سوختگی بسیار مفید است. ضماد برگ و پوست باقلا برای درمان سوختگی بسیار مفید است. سوخته کلم را با سفیده تخم مرغ مخلوط نموده و در محل سوختگی بمالید. این پماد باعث درمان سوختگی پوست می شود . پوست کدوخلوایی را سوزانده و با روغن زیتون یا روغن خوراکی مخلوط کرده و در محل سوختگی بمالید. له کرده برگ خرفه یا شیرآبه خرفه را چنانچه بر روی عضو سوخته قرار دهند، باعث درمان سوختگی می شود. قرار دادن پیاز پخته و گرم ، در محل سوختگی ها اثر شفا بخشی خواهد داشت. پوست سوخته مورد نیز، التیام دهنده سوختگی ها و زخم ها می باشد.

روغن کنجد ، در التیام سوختگی ها بسیار موثر است. جوشانده تخم کلم به اضافه سفیده تخم مرغ التیام دهنده سوختگی است. ضماد کاهوی پخته، آفتاب سوختگی و پیسی را درمان می کند. استفاده از روغن زیتون سوختگی را تسکین می دهد. کمپرس گرم با برگ زنبق، سوختگی پوست را التیام بخشیده و درد و سوزش آنرا برطرف می سازد. ضماد پیاز، سوختگی های پوست را درمان می کند. شست و شوی پوست با جوشانده بهدانه، موجب التیام سوختگی می شود.

آب یک عدد خیار درشت را با یک قاشق گلیسیرین و نصف قاشق گلاب مخلوط کرده و بر روی محل سوختگی قرار دهید. این مرهم اثر خوبی در بهبودی سوختگی دارد. در درمان سوختگی مخلوط سرکه سیب و روغن زیتون به مقدار مساوی و چرب نمودن پوست با آن، بسیار موثر است. پیشگیری: اگر می خواهید از شر آفتابزدگی مصون بمانید، بهترین کار استفاده از روغن گردو می باشد. باید این روغن را به محل هایی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند مالیده تا از اشعه خورشید در امان بمانید.

ساختن کرم ضد آفتاب: ۵۰ گرم برگ و گل بومادران را در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از گذشت ۱۵ دقیقه آن را با فشار صاف نمایید و سپس مقداری روغن کنجد به آن اضافه کرده و بگذارید تا حدود ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد؛ حالا کرم ضد آفتاب شما برای محافظت پوست، آماده است.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111173>

ماسک هایی برای برطرف کردن پوسته پوسته شدن پوست

مهم ترین علت پوسته پوسته شدن پوست کمبود ویتامین A و D می باشد. بهتر است از میوه ها و ماسک هایی استفاده کنید که سرشار از ویتامین A و D می باشد. به علاوه برای جلوگیری از پوسته شدن پوست و کلا اجزای بدن باید بیشتر استحمام کرد.

یکی از گیاهانی که سرشار از ویتامین D می باشد شنبلیله است. استفاده از ماسک این گیاه ، علاوه بر درمان پوسته پوسته شدن های پوست ، باعث درمان سختی پوست و رفع سبزی آن و جوش های پوست و روشن شدن رخساره نیز می گردد، این ماسک یکی از بهترین ماسک های گیاهی و نافع برای پوست می باشد.

برای تهیه این ماسک ، بدین ترتیب عمل نمایید:

شنبليله را له کرده و آب آن را كاملا از تفاله اش جدا نموده، چون دارای بوی بدن می باشد کمی اسانس نعناع به آن اضافه نموده و بعد از آن برای محلی که می خواهید استفاده می نمایید. اگر این مایع را با آب ترب مخلوط

کنید و به صورت بمالید اثر آن چند برابر می شود چرا که ترب نیز سرشار از ویتامین C بوده و برای پوسته پوسته شدن پوست، بسیار مفید می باشد.

تذکر: آب شنبلیله علاوه بر موارد یاد شده برای ترک های پوستی و بهبود آن ها نیز بسیار مفید می باشد و باید هر روز، روزی ۳ بار بر روی ترک ها مالیده شود تا هر چه زودتر ترک ها درمان شوند.

استفاده از اسانس اسطوخودوس، در درمان پوسته شدن پوست (به خصوص در اثر آفتاب) بسیار موثر می باشد. آرد عدس و گل سرخ را کوبیده و با آب خمیر کرده و سپس به پوست بمالید و یا آرد جو با آب جوشانده زوفا خمیر کرده و بر پوست بمالید. روغن گردو درمان کننده خشکی و پوسته پوسته شدن پوست می باشد. روغن گل سرخ نیز در درمان پوسته پوسته شدن پوست موثر است.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81759>



ماسک هایی برای برطرف کردن جوش های چرکی یا دمل

جوش ها و دمل ها را نباید بدون دستکش لمس کرد زیرا این کار باعث گسترش عفونت می شود مخصوصا نباید به جوش های چرکی نزدیک بینی یا لب ها دست زد زیرا در این صورت میکروب ها و باکتری ها به طور مستقیم وارد جریان خون شده و باعث ایجاد انواع بیماری ها می شوند. باید دانست که یکی از علل پیدایش جوشها، درست عمل نکردن کبد و غدد زیرپوستی می باشد برای رفع این مسئله به شما توصیه می شود که از جوشانده ریشه کاسنی و یا از آب کاهو استفاده نمایید زیرا هر دوی اینها سلولهای کبد را نوسازی می کنند و خون را اصلاح می نمایند و در بهبودی جوش ها بسیار موثر می باشند. برای از بین بردن جوش های چرکی یا دمل می توان از یکی از ماسک های



زیر استفاده کرد:

- مقداری کلم سفید را ریز نموده و با پوست موز له شده و مقداری عسل روان مخلوط نموده، از این ماسک برای میکروب زدای پوست صورت استفاده نمایید، این ماسک را به مدت ۴۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و پس از آن پوست را با آب سرد و بعد با آب گرم تمیز بشویید، این عمل را هر روز تکرار نمایید.
- مقداری ریشه زنجبیل را در مقدار کمی آب جوش دم نموده تا عصاره ریشه خارج شده، پس از سرد شدن دوباره آنرا روی حرارت قرار داده (حدود ۲۰ دقیقه) سپس ریشه ها را از آب جدا نموده، این عصاره برای از بین بردن جوش ها بسیار مناسب می باشد. جعفری را له کرده و له شده آن را با نمک و مقداری روغن زیتون مخلوط نموده و این ماسک را بر روی صورت قرار داده، این عمل را باید قبل از خواب انجام داد و پس از آن صورت را با آب ولرم بشوید، هر روز آن را تکرار کرده تا جوش ها کاملا از بین برود.
- اسفناج را پخته، آن را له کرده و با سفیداب مخلوط نموده و به صورت ماسک بر روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه بمالید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن جوش های جلدی می گردد.
- شلغم را رنده کرده با مقداری لیموترش مخلوط نمایید حالا این مخلوط را بر روی صورت بمالید، این ماسک را حدود ۲۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و سپس صورت را با آب ولرم خوب بشویید. استفاده از جوشانده گیاه بابا آدم نیز برای جوش های دوران نوجوانی و بهبودی آن بسیار موثر است.
- ۶۰ گرم برگ مو خشک شده را در یک لیتر آب سرد بریزید و آنرا روی حرارت قرار دهید تا بجوشد، بعد از چند دقیقه جوشیدن، آن را صاف کرده و به صورت نیمه گرم یا سرد با کمک قطعه ای پنبه به روی جوش های صورت خود بمالید.
- پماد صمغ کاج استعمال خارجی دارد و برای التیام جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن چهار جز بادام شیرین و چهارجزه صمغ را با هم مخلوط کرده، در روی حمام باری (طرف پراز آب جوش مانند قوری چای بر روی کتری آب) گرم کرده و بعد یک جز موم عسل به آن بیافزایید.
- حالا پماد برای استعمال آماده است. پماد همیشه بهار جهت رفع دمل ها و جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن دو قاشق غذاخوری از آب برگ تازه گیاه را با ۵۰۰ گرم کره به خوبی مخلوط کرده، سپس پماد حاصل را مصرف نمایید.
- کاه جو دو سر دارای ویتامین "A" می باشد و جوشانده غلیظ حاصل از این کاه را چنانچه برای شست و شوی پوست به کار ببرید، برای رفع جوش ها و بیماری های جلدی بسیار موثر می باشد. ضمادی که از آرد جو تهیه شده باشد چنانچه بر روی دمل قرار داده شود، باعث باز شدن و گشودن دمل می شود. عدس را چنانچه در سرکه بپزید و به صورت خمیری نرم بر روی قطعه پارچه ای گذاشته و به شکل ضماد در محل ورم های چرکی قرار دهند، باعث تحلیل آن می شود. کاهوی سوخته را به صورت گرد، چنانچه بر روی جوش ها و زخم ها بپاشند برای التیام جراحات و ترمیم آنها مفید است. اگر پیاز پخته شده و گرم را بر روی دمل قرار دهید موجب باز شدن آن می شود.

اگر محل جوش ها را با جوشانده غلیظ گل بابونه شست و شو دهید برای از بین رفتن جوش ها بسیار مفید است. مازو، پوست انار، گل ارمنی، صندل را کوبیده و با سرکه و گلاب آمیخته و بر روی جوش ها مالیده تا بهبودی حاصل شود. مازوی سبز و گوگرد، از هر کدام دو مثقال بگیری، ساییده در یک فنجان سرکه و نیم استکان گلاب حل کرده، بر روی جوش ها بمالید تا از بین بروند.

▪ سبوس جو با کرفس یا تخم کرفس را در سرکه جوشانده، صاف نموده و به صورت ماسک بر صورت خود بمالید.

برای از بین بردن دمل باید تا سه روز، آب برگ خرفه یا تخم خرفه و اسفرزه را در گلاب ساییده با سفیده تخم مرغ به روی دمل بمالید تا بهبودی حاصل شود و اگر در آن ماده جمع شده باشد و می خواهید سر باز کند، دو عدد انجیر خشک یا تر را بجوشانید تا خوب نرم شود، مشتی مویز را هسته درآورده با آن بکوبید و سه مثقال خردل به آن اضافه کرده، با هم بمالید و نیم گرم ضماد اندازید و یا سقز و انجیر را پخته و کوبیده روی دمل بگذارید و یا تخم مرو را کوبیده و با شیر و عسل استفاده کنید، یا خمیر گندم را با کمی نمک و عسل و تخم کتان بکوبید، همراه روغن روی دمل بگذارید، یا آرد ذرت چهار جزء، شنبلله ساییده یک جزء، صبر زرد نیم جز هر سه را در دوغ بپزید تا مثل خمیر شود و نیم گرم بیندازید (این دارو اثر قوی ترداشته)، یا خمیر ترش، تخم مرو، آهک آب ندیده با عسل و زرده تخم مرغ ضماد نمایید.

▪ کمپرس با جوشانده تخم جعفری برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد. جوش های سعه (شیرینک) جوش هایی است سرخ، که در سر و صورت پدید می آید و گاه در تمام بدن می ریزد. این جوش ها در ابتدا جوش های ریز و محکم اند که متفرق ظاهر می شود و بعد بزرگتر و آبدارتر شده و چرکی از آنها به شکل عسل بیرون می آید و یا خشک و بی آب شبیه شوره بوده و پوست های سفید از آن جدا می شود.

برای درمان باید زاج سیاه دو مثقال، اشنان ۵ مثقال را بکوبید و بپزید با سرکه آمیخته و سپس روی جوش ها بمالید و یا زردچوبه، پوست انار، مردار سنگ، حنا را ساییده با روغن گل سرخ، یا مغز قلم گاو بمالید.

▪ اگر جوش ها خشک شده باشد سرکه و نمک یا سرکه و آب صابون بمالید.

▪ اگر جوش ها سفید بوده و بر صورت و پیشانی باشند و چون آنها را فشار دهید چیزی شبیه روغن از آن خارج شود، برای درمان بهتر است ابتدا صورت را با آردی که در آب حل شده یا پوست تخم مرغ سوزانده یا استخوان سوزانده که ساییده باشید خوب بشوید و سپس آرد باقلا را نرم، خمیر کرده و بر روی آن بمالید (باقلا را کوفته و آرد کنید) و یا بیخ سوسن و خریق را مساوی گرفته، نرم کوفته با سرکه ضماد ساخته و بمالید.

▪ گاه جوش های ریز سرخ با خارش زیاد در بدن پدیدار می شوند که آزار آنها چنان است که گویی خار فرو می رود. برای درمان باید حمام آب نیم گرم بروید و آب جوشانده بابونه و ناخنک و سبوس گندم بر بدن بمالید و یا سرکه و روغن کنجد یا نمک و سرکه و حنا بمالید و یا مازو و زردچوبه را کوبیده و با روغن کنجد و گلاب و سرکه بعد از حمام به پوست مالیده و بعد از یک ساعت با آب سرد و سبوس بشوید.

▪ ضماد عدس پخته، مخلوط با عسل، جوش ها و زخم ها و جوش های خارش دار و کهیر را التیام می بخشد. سیر ضد عفونی کننده پوست و درمان کننده اختلالات پوستی بوده و شست و شوی زخم ها و جوش های چرکی با آب سیر، سبب ضد عفونی و التیام آن می گردد. کمپرس با جوشانده زنجبیل شامی، خارش و جوش های عفونی را التیام می بخشد.

پوست خردل سیاه، توام با سرکه درمان کننده جوش ها و کهیر ها می باشد. استفاده از ماسک توت فرنگی درمان کننده جوش ها و التهابات پوستی می باشد.

آب تره باعث درمان جوش ها و کهیر می گردد. ضماد بادام تلخ توام با سرکه موجب درمان جوش می گردد. مالش پوست با ضماد سرکه التهاب جوش های خارش دار را برطرف می کند. ضماد مخلوطی از آلو و سرکه، جوش های چرکی پوست را التیام می بخشد.

- تذکر:

اصولا بهترین مواد برای سلامتی پوست و عاری کردن آن از جوش ها، مالیدن آب غوره و گلاب یا سرکه با روغن گل سرخ بر روی پوست می باشد. این افراد باید از مواد غذایی شور، شیرین، چرب و مقوی پرهیز کنند و بیشتر از ترشیجات استفاده نمایند و بهتر است که حمام گرم رفته و عرق نمایند.

منبع: پارسفا

<http://vista.ir/?view=article&id=278753>

ماسک هایی برای برطرف کردن چین و چروک پوست و زه کشی آن

چروک ها ، نخستین علامت پیری هستند که به علت از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست، پدید می آیند. اصولا زندگی سالم و بدون هیجانات عصبی، همواره پوست را جوان و خوش رنگ، نگه می دارد، اما دشواری های زندگی ، مشغله ی زیاد، استعمال الکل، زیاده روی در آرایش، به راحتی می توانند پوست را چروک نمایند.

برای اینکه قابلیت ارتجاعی بودن پوست حفظ شود، ساده ترین روش شست و شوی صبح و عصر با آب سرد یا شیر تازه است. ماساژ پوست که ماهیچه های صورت را تقویت می کند و جریان خون را در پوست تشدید می نماید، از پیدایش چروک جلوگیری می نماید. برای این کار با کمک دو انگشت دست ماساژ را در امتداد خطوط به وجود آمده در روی صورت یا گردن شروع می کنید. یادتان باشد که قبل از ماساژ حتما به پوست، کرم مرطوب کننده زده باشید.



البته ماساژ صورت باید قبل از آرایش باشد و پس از ماساژ پوست صورت را

با لوسیون های قابض شست و شوی داد. برای پلک ها می توان از ماساژ با محلول آب لیمو، اسید بنزوئیک و گنه گنه استفاده نمود. گذاشتن ماسک هر چند وقت یک بار برای پوست نیز مفید است. کرم حاوی هورمون نیز از چروک شدن پوست جلوگیری می کند (ولی نباید از اثرات سوء آن غافل شد). در اشخاصی که دچار چروک های پیش رس هستند، رعایت اصول بهداشت پوست و استفاده از لوسیون ها و ماساژ به وسیله دست یا روش های موضعی و کرم های حاوی هورمون و سرانجام جراحی پلاستیک از جمله روش های درمانی محسوب می گردد. ما در این قسمت سعی داریم تا شما را با ماسک های ضد چروک آشنا کنیم. ماسک های سفیده تخم مرغ بهترین ماسک برای از بین بردن چین و چروک صورت می باشد.

• تذکر: برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک در صورت و حفظ نرمی و لطافت پوست، بهتر است برای پاک کردن آرایش صورت از آب سرد استفاده نمایید.

• ماسک های ضد چروک عبارتند از :

سفیده تخم مرغ را کاملا زده و مانند ماسک های دیگر برای رفع چین و چروک صورت و زه کشی آن استفاده کنید. پوست میوه به را ۱۵ روز در الکل، خیس کرده و سپس این عصاره را همراه با آب بر روی صورت مالش داده تا چین و چروک های آن را از بین ببرد.

ابتدا دانه های رازیانه را آسیاب کرده و به صورت پودر نرمی درآورید. یک قاشق مرباخوری از آن را با یک فنجان آب جوش به مدت ۱ ساعت در قوری خیس کنید. سپس به آرامی به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. در قوری را با پارچه کاملا بپوشانید تا دم بکشد، آن را صاف کنید و با ۱ قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید. برای تهیه ماسک صورت دم کرده فوق را با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده و به صورت و دست ها بمالید. مدت زمان ۱۵ الی ۲۰ دقیقه برای اثر ماسک کافی است.

جو را به مدت یک روز در آب ولرم خیس کرده آن را صاف کنید و این آب صاف شده را با سفیده تخم مرغ که کاملا زده شده و کف نموده، مخلوط کرده و مقداری صمغ عربی به آن اضافه نمایید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت قرار داده و بعد صورت را با آب سرد شست و شو دهید. این ماسک به علت داشتن سفیده تخم مرغ و جود برای درمان چین و چروک پوست بسیار مفید است.

هویج چون سرشار از ویتامین "A" می باشد، باعث ترمیم و رشد سلول های پوستی می گردد و از این رو در از بین بردن چین و چروک پوست بسیار موثر می باشد. برای تهیه این ماسک هویج را رنده کرده و در روی پوست قرار می دهید یا این که می توانید از آب هویج با کمک پنبه بر روی پوست، استفاده نمایید.

سبوس غلات را در مقدار اندکی شیر خیس نموده و پس از گذشت ۸ ساعت این مخلوط را روی حرارت برای مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید و بعد به آن سرکه سیب را اضافه کرده و بگذارید تا سرد شود، حالا مقداری از این ماسک را به صورت زده و با دست ماساژ دهید، بعد از گذشت حدود ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. مقداری گلابرگ گل گندم را در مقداری آب جوش دم کنید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند، سپس آن را صاف کرده و به صورت خود بمالید. این عمل به طور موثری از پیدایش چین و چروک جلوگیری می کند.

مقداری سیب ریز شده را در مقداری شیر بپزید. پس از پختن، سیب ها را له کرده و به صورت ولرم بر روی پوست خود قرار دهید. این عمل برای مبارزه با چین و چروک بسیار مفید می باشد. مقدار آب پیاز سوسن را با هم وزن خود عسل و ۲ قاشق موم سفید آب شده، مخلوط نمایید. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت خود قرار داده سپس با آب ولرم آنرا بشویید.

تنطوری از پوست به را تهیه کرده و آنرا با آب مخلوط کنید و به پوست خود بمالید . ماساژ پوست با جوشانده پیاز، موجب از بین رفتن چین و چروک می گردد. مالیدن روغن بادام تلخ بر پوست چین و چروک و ترک خوردگی پوست را از بین می برد . ماساژ پوست با رب انگور چین و چروک صورت را از بین می برد.

• یکی از ماسک های مهم در از بین بردن چین و چروک عبارت است از:

آب پیاز دو قسمت ، شیر سوسن سفید یک قسمت ، عسل دو قسمت ، موم سفید یک قسمت، شیر یک قسمت این مواد را کمی حرارت دهید تا موم، آب شود و پس از سرد شدن شب ها پیش از خواب بر روی پوست بمالید چربی اضافی اش را پاک کرده و صبح روز بعد صورت را بشویید. روغن کرچک نیز در راه مبارزه با چین و چروک بسیار موثر است. مخلوط عسل و سفیده تخم مرغ و قرار دادن آن به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست و سپس شستن پوست با آب نیمه گرم نیز ماسک خوبی برای از بین بردن چین و چروک پوست است . سفیده تخم مرغ را خوب به هم بزنید و با گلاب مخلوط نمایید و بعد روغن بادام و زاج سفید را به آن اضافه کنید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید. برای رفع چروک های پوستی می توان از کمپرس برگ های تازه قان، چند بار در روز استفاده کرد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328584>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برطرف کردن خارش و سرخی پوست

خارش یک احساس موضعی یا عمومی است که در اثر تحریک خفیف رشته های عصبی حس درد در امراض پوستی و بیماری هایی چون قند، کبد و صفراوی، نقرس و اختلالات غده تیروئید، بروز می کند. این خارش ها با عدم استفاده از داروهای شیمیایی که موجب حساسیت و خارش می شود، عدم تماس با محرک های مکانیکی چون لباس های زیرپشمی، استفاده از حمام های کلوئیدی، استفاده از داروهای بی حس کننده موضعی در



مواردی خاص و داروهای ضد آلرژیک درمان می شود. در طول عمر هر انسانی به خصوص خانم ها بعضی از نقاط پوست به خصوص پوست دست و صورت، قسمت هایی قرمز شده و شدیداً به خارش می افتد که برای برطرف نمودن خارش و سرخی پوست می توان از یکی ماسک های زیر استفاده کرد. یکی از بهترین ماسک هایی که می توان برای از بین بردن خارش و سرخی پوست استفاده نمود ،استفاده از کوبیده نعناع و برگ های



کاهو می باشد که این کوبیده را بر روی پوست مالیده و پس از ۴۰ دقیقه صورت را با آب سرد می شوئید. برای کوبیدن آنها را پس از شستن ریز نموده و در هاون ریخته و کاملاً له نموده تا آب ببندازد از این آب نیز می توان تا چند روز استفاده کرد، این عمل را باید هر روز تکرار کرد تا سرخی های پوست از بین برود. گشنیز را له کرده سپس آنرا با نان خشک شده ریز مخلوط کنید اگر این مرهم را در محل خارش قرار دهید و این عمل را روزی سه بار تکرار کنید با گذشت زمان خارش پوست برطرف می شود. مرزه را پخته و آن را کاملاً له کنید آب خارج شده از آنرا بر روی محل خارش مالیده، این عمل را هر روز به مدت ۳۰ دقیقه تکرار کنید.

نعنا را له کرده و کمی شیر به آن اضافه کنید، این ماسک را بر روی پوست به مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید. شلغم به علت داشتن ویتامین A در از بین بردن خارش پوست بسیار موثر می باشد و در این مورد بهتر است از شلغم رنده شده به اضافه کمی عسل استفاده نمایید و آنرا به مدت ۳۰ دقیقه بر روی محل خارش قرار داده و سپس پوست را با آب ولرم و بعد با آب سرد کاملاً بشوئید.مالیدن آب کاسنی به علت تب سردی که دارد در از بین بردن خارش های پوستی بسیار موثر است.مقداری عدس را پخته و سپس آب آنرا با سفیده تخم مرغ که کاملاً رنده شده و کف کرده است مخلوط نمایید و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست قرار داده این ماسک را باید هر روز بر روی محل خارش قرار دهید تا بهبودی حاصل شود. یکی دیگر از راه های از بین بردن خارش های پوستی استفاده از اسفناج له شده با مقداری شیر می باشد.

ترب را رنده کرده و بر روی پوست که قبلاً خیس نموده اید بمالید. این عمل باعث از بین رفتن خارش های پوستی می شود.ضماد دانه بادام را تهیه کرده سپس آنرا با سرکه مخلوط کنید، از این ماسک می توان برای از بین بردن خارش پوست استفاده نمود. این ماسک را باید به مدت ۳۰ دقیقه بر روی محل خارش قرار دهید. آرد جو پخته شده در سرکه را ، چنانچه بر روی پوست بمالید برای رفع خارش های جلدی مفید است.

دانشمندی به نام کمبات اظهار داشته است که اگر مصرف روغن ذرت به مدت ۱۲ تا ۱۶ ماه ادامه یابد برای بیماران جلدی خارش دار و اگرما اثر شفافبخش دارد. اگر آرد گندم را بر روی پوست بدن آهسته مالش دهید تحریکات جلدی را برطرف می کند. گرد نخود پخته را به صورت خمیر درآورید و آن را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بر روی محل خارش قرار دهید ،ای ماسک برای معالجه خارش ها بسیار مفید است. مالیدن آرد دانه لوبیا بر روی پوست، برای معالجه خارش های شدید بدن و رفع اگرمای خشک و مرطوب اثر شفافبخش دارد.تخم گشنیز له شده را با عسل و روغن زیتون مخلوط نموده و در محل خارش بمالید تا معالجه شود.۱۰ گرم برگ آرتیشو را در یک لیتر آب دم کنید. مقدار ۲۵۰ گرم در روز، برای درمان اگرما و خارش های پوستی بسیار مفید می باشد. شلغم را در مقدار کمی آب پخته و به صورت ضماد در محل مورد نظر قرار دهید. از آب جوشانده آن نیز بر عضو سرمازاده یا در محل خارش استفاده می شود. مالیدن آب تره یا له کرده آن بر روی پوست برای درمان خارش بدن مفید است مخصوصاً اگر با سماق مخلوط شود موثر تر است (این ماسک برای درمان کهیر نیز موثر است).مالیدن آب اسفناج تازه(شیره اسفناج خام) بر پوست یا قرار دادن له کرده برگ اسفناج برای رفع خارش بدن مفید است. برای معالجه خارش پوست همراه با ترشح، مقداری گل بابونه را روی محل بهاشید ، نشستن در طشتی که محتوی جوشانده بابونه است نیز اثر شفافبخش زیادی دارد. آب گشنیز تازه یا آب کاهو را روزی چندبار بر روی محل سرخی قرار داده و با گلاب و کافور به صورت بمالید تا سرخی برطرف شود. برای رفع سرخی باید سرکه و آب گشنیز بر روی محل مالیده شود یا صمغ را در سرکه حل نموده و بر روی سرخی بمالید و یا از داروی بهتری چون خردل در سرکه استفاده نمایید. آب هندوانه مخلوط با عسل و زنجبیل التیام دهنده خارش و آلرژی های پوستی است.

ماسک هلو برای خارش و حساسیت بسیار مفید می باشد و برای این کار باید به مدت ۲۰ دقیقه هلو له شده را روی پوست نازک شده قرار داد. ضماد موز مخلوط با سرکه، خارش های پوستی را التیام می دهد و به علاوه باعث از بین رفتن لکه های پوستی میشود. شست و شو با کمپرس پوست با جوشانده برگ مورت، خارش و اگرما و بنورات خارش دار و پوسته دار را شفا می دهد.استفاده از پودر دانه لوبیا التیام دهنده اگرما و خارش و آلرژی های پوستی است.پودر نشاسته یا ضماد آن تحریکات پوستی ،اگرما، خارش ها و دیگر اختلالات پوستی را برطرف می

نماید. جوشانده برگ درخت گردو، التیام دهنده اگزما، زردخم و اختلالات پوستی است. شست و شو یا کمپرس پوست با خیسانده دانه کتان، سبب التیام خارش، کهیر و اگزما و دیگر تحریکات پوستی می گردد. جوشانده عناب، التیام دهنده خارش های پوستی، کهیر و آلرژی های پوستی است. ضماد زردچوبه، آلرژی ها و خارش های پوستی را برطرف ساخته و عفونت های پوستی به خصوص زخم های چرکی و آبسه ها را درمان می نماید. ماساژ پوست با جوشانده دم اسب، سبب درمان اختلالات پوستی و التیام اگزما و آلرژی های پوستی و خارش دار می گردد. خیسانده ترنجبین خارش های پوستی را تسکین میدهد. ضماد تاج ریزی التام دهنده خارش ها و التهابات پوستی و اگزما می باشد. ضماد پونه، مسکن خارش و آلرژی ها و برطرف کننده لکه های پوستی می باشد. ضماد شکوفه پنبه درمان کننده آلرژی های پوستی، اگزما و جوش های خارش دار می باشد. مالیدن آب به توام با روغن زیتون ناراحتی پوستی، اگزما، آلرژی های خارش دار را بهبود می بخشد (مالیدن این آب، شوره سر را نیز برطرف می کند). شست و شوی پوست با جوشانده پوست ساقه بلوط، اگزما را درمان می سازد. ضماد برگ تازه یا خشک بارهنگ خارش های ناشی از آلرژی های پوستی و اگزما را درمان می کند. ضماد بادام تلخ، تسکین دهنده اگزما و آلرژی های پوستی می باشد. ضماد غوره خشک کوبیده شده با آب، برطرف کننده خارش پوست می باشد. جوشانده ریشه اسپند، اگزما و حساسیت های پوستی را درمان می کند. (تذکر):

الف) استفاده از ماسک های کلم، بادمجان، گوجه فرنگی برای افرادی که پوست آنها دارای آلرژی و حساسیت می باشد توصیه نمی گردد و بهتر است از استفاده آنها بپرهیزید.

ب) خوردن لوبیای ژاپنی به علت داشتن ویتامین PP سوزش و خارش پوست، قرمزی بیش از حد گونه ها و چین و چروک نوک انگشتان را برطرف می کند.

ج) خوردن کلم برای کسانی که خارش های پوستی دارند به علت داشتن تیوسیانات که یک ماده مولد گواتر می باشد مضر است.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81714>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برطرف کردن کک و مک پوست

بعد از نازک نمودن پوست صورت، آن را با ورقه های نازک پوست گوجه فرنگی کاملاً می پوشانید و می گذارید تا یک ساعت روی صورت بماند و بعد صورت را با آب گرم می شویید. این عمل را روزی دوبار تکرار کرده و خواهید دید هر روز که می گذرد از کک و مک صورت شما کاسته می شود.

بعد از نازک کردن پوست صورت، آب تمشک یا آلبالو را گرفته و آن را به مدت یک ساعت، روی پوست صورت خود بمالید. این عمل را روزی ۲ بار تا زمانی ادامه دهید که کک و مک شما از بین برود، بعد از استفاده از این ماسک ف صورت را با آب گرم بشویید. (اگر قبلاً به پوست خود لیموترش تازه نیز بمالید روش های درمانی فوق موثرتر خواهند بود)





یکی دیگر از راه های درمان ، استفاده از روش زیر می باشد:
پیاز نرگس را کاملاً له کنید و سپس سرکه را به آن اضافه کرده و حدود یک ساعت بگذارید بماند، بعد این مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت ثابت نگه دارید. مقداری عسل را روی بخار آب قرار داده تا حالت مایعی روان را پیدا

کند. و بعد به آن مقداری دارچین کوبیده شده، که در مقدار اندکی آب حل کرده اید اضافه نموده (به جای آب بهتر است از سرکه استفاده کنید)
پوست نارگیل را پس از جدا کردن از میوه اش می سوزانید و خاکستر حاصل را بر روی کک و مک صورت بمالید، اجازه دهید این ماسک خشک ، حدود ۱ ساعت بر روی صورت بماند و پس از آن صورت را خشک می شوید. (قبل از استفاده از این ماسک لازم نیست پوست را نازک نمایید همچنین این ماسک برای درمان خارش مفید بوده و رنگ رخسار را نیز باز می کند)مقداری برگ اسفناج تمیز و شسته شده را ، در ظرفی با کمک چاقو، ساتوری نموده تا کاملاً ریز و له شود و سپس به آن مقداری روغن زیتون اضافه می کنید و به مدت ۲۴ ساعت می گذارید، بماند. پس از آن مدت ۳۰ دقیقه در روی حرارت قرار داده ، بعد آنرا صاف کرده و حالا این مایع را روی کک و مک صورت بمالید، بقیه آنرا می توان در جایی نگهداری کرده و به تدریج از آن استفاده نمود.

میوه موز را له نموده، سپس آن را با مغز تخم خربزه مخلوط کرده این ماسک را روی کک و مک صورت مالیده و پس از گذشته ۲۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید.

استفاده از روغن گندم برای از بین بردن کک و مک صورت بسیار مفید است. طرز تهیه روغن گندم: ابتدا مقداری گندم همراه با سیوسش را در مقداری روغن زیتون خیس نموده و پس از گذشت ۲۴ ساعت این مخلوط را روی حرارت قرار داده تا بجوشد و پخته شود (در حدود ۱ ساعت) و بعد این مایع را صاف کرده به صاف شده آن روغن گندم می گویند. ضماد مغز تازه گردو را تهیه نموده و آن را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت بمالید.
این ضماد نیز باعث از بین رفتن کک و مک و همچنین جوش های عصبی می شود. پس از نازک کردن پوست صورت، برگ شاهی را کوبیده و کوبیده آن را بطور یکنواخت بر روی پوست قرار می دهید و یا اینکه تخم شاهی را کوبیده و در مقداری آب خیس نموده و روزی یک بار بر روی لکه ها بگذارید و آن قدر این عمل را تکرار کرده تا لکه ها برطرف شوند. شنبلیل را کوبیده و بعد آن را به روی صورت بمالید این ماسک به مرور زمان باعث از بین رفتن کک و مک می شود.

تخم تره را له کرده و با مقداری آب ولرم مخلوط کنید، پس از گذشت ۳۰ دقیقه لعاب ایجاد شده را بر روی صورت بکشید. آب اسفناج را با سفیدآب مخلوط کرده و سپس آنرا بر روی کک و مک بکشید و پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. رازیانه را کوبیده با عسل یا زرده تخم مرغ مخلوط کرده و به صورت ماسک بر روی لکه های صورت مالیده و پس از یک ساعت آن را شسته و پاک نمایید. این عمل را هفته ای یکبار انجام دهید . شیرابه سفیدی که هنگام کندن انجیر از درخت آن خارج می شود دارای آنزیم های اکسید کننده می باشد و مالیدن این شیرابه رنگ لکه های پوستی را از بین می برد.

مقداری گل ختمی سفید را کوبیده و نرم کرده و با ماست ترش مخلوط کنید روزی چند بار آن را بر روی کک و مک بمالید. پس از خشک شدن روی آن دست بکشید تا جرم آن ریخته شود. این عمل را روزی چند بار تکرار کنید. استفاده از خمیر پخته برنج (به صورت کته ای و بدون نمک) و مالیدن این خمیر بر روی کک و مک و تکرار این عمل به مدت یک هفته و روزی چند بار باعث برطرف شدن کک و مک می شود.
اضافه نمودن مقداری پوست چلتوک به این خمیر اثرات آنرا چندین برابر می کند. گرد سوخته جو را به تنهایی یا مخلوط با کمی عسل بر روی کک و مک بمالید اثر شفا بخش دارد. ضماد جوشانده میوه و برگ سماق بر طرف کننده کک و مک می باشد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81740>

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سفید پوست

برای از بین بردن لکه های سفید صورت از یکی از ماسک های زیر می توان استفاده کرد: تخم شاهی را کوبیده و با کمی عسل مخلوط نمایید، سپس این ماسک را بر روی لکه ها قرار دهید، این عمل را روزی یک بار انجام دهید تا به مرور زمان از لکه های سفید پوست کاسته شود.

ورقه هایی از چغندر را درست کرده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن لکه های سفید پوست می شود. ضماد دانه نخود را تهیه کرده و آن را با عسل مخلوط نمایید. از این ماسک برای از بین بردن لکه های سفید پوست استفاده نمایید و به مدت ۴۰



دقیقه روی لکه ها قرار داده و سپس صورت را بشویید. (این ماسک علاوه بر از بین بردن لکه های سفید صورت ، لکه های سیاه و کک و مک و خارش پوست را نیز از بین می برد و باعث می شود تا زردی چهره نیز گرفته شود و اگر به سرتان بمالید برای تقویت موها بسیار مفید می باشد. جوشانده برگ و تخم جعفری را اگر صاف نموده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید و این عمل را هر روز ، روزی چند بار تکرار کنید ، کم کم لکه ها بر طرف خواهند شد. پوست کدوخلوایی را خشک کرده و بعد آنرا بسوزانید، این پوست سوخته را با سرکه مخلوط نموده و هر روز در محل لکه ها بمالید تا بهبودی حاصل شود. ضمادی که از مخلوط گرد فلفل سیاه با کوبیده قارچ خوراکی، ساخته باشند چنانچه در محل لکه های سفید پوست قرار دهند اثر شفاف بخش دارد. برای درمان لکه های سفید پوست مقداری سیرخام را با کمی نشادر مخلوط نموده و بر محل لکه های پوست قرار دهید. این عمل را تکرار کرده تا بهبودی کامل حاصل شود.

آب سیر را گرفته با کمی عسل مخلوط کنید و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید تا این لکه ها از بین روند. ضماد تخم پیاز برای معالجه لکه های پوستی سفید رنگ مفید است.مقداری بادمجان را در آب پخته، سپس کوبیده و صاف نوده ، حاصل را با روغن زیتون آنقدر بجوشانید تا آب بادمجان بخار شود.

از این محصول هر روز و شب یک مرتبه در محل تغییر رنگ پوست بمالید تا رنگ پوست طبیعی شود و بیماری بهبودی یابد. ترمس و ریشه کبر را کوبیده با سرکه و ضماد ساخته و به محل لکه ها بمالید. (دوا را در آفتاب یا نزدیک آتش به کار برید و هنگامی که دارو خشک شد نشویید و فقط با دست پاک کنید)اگر لکه ها در بدن باشند خردل و سرکه یا آهنگ زرنیخ در آب حل کنید و به محل لکه ها بمالید. ضماد میوه سرو کوهی توام با سرکه ، لکه های سفید پوستی را بر طرف نموده و زخم ها و ورم های پوستی را التیام می بخشد. ضماد خاکستر پرسیاوشان توام با روغن زیتون بیماری های پوستی به خصوص "پروزیاژیس" و "داءالثعلب" را درمان می کند. ضماد کلاhek بادمجان توام با روغن زیتون لکه های سفید پوست را درمان می کند. دو قاشق غذاخوری ترب کوهی رنده شده را در کمی شیر بپزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111176>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست

پونه را له کرده سپس آنرا با روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید آن را صاف کرده ، پماد به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید.

تخم ترب را در سرکه خیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آنرا بر روی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند. مقداری سیر را پوست کنده و آنرا با رنده ریز کنید و با عسل مخلوط نموده، مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس



از آن با آب ولرم بشوید. این عمل را یک روز درمیان تکرار می کنید. دانه کنجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید، این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است. گل زنبق سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفید می ریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آنرا صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای سوختگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد) مقداری پونه را له کرده، چنانچه آنرا به صورت ضماد در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفا بخش دارد. روغن کرچک، لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و کیودی پوست را برطرف می کند.

شیر ، در از بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد ، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشوید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره بابونه یا بومادران مخلوط نموده و سپس استفاده کرد.

استفاده از لیموترش به تنهایی یا همراه با گلاب با سفیده تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیمه گرم شست و شو داد. جو دو سر را بپزید و با بادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار موثر می باشد. عسل، افزون بر تقویت پوست و شفاف بخشی، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاخوری عسل را بر روی حرارت ملایم، رقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111177>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برنزه کردن پوست

امروزه برای برنزه نمودن پوست از کرم ها و پودرهای موجود در بازار استفاده می کنند که این کرم ها و پودرها نیز مثل تمام مواد شیمیایی ، برای پوست بسیار مضر می باشند و ضررهای آن در طی مدت و به مرور زمان ظاهر می شود.



بهترین عمل برای برنزه نمودن پوست، استفاده از مواد گیاهی است که برای پوست ضرری ندارد. برای این کار باید به دستورات زیر عمل کرد: ابتدا پوست صورت را نازک نموده و سپس آنرا با روغن زیتون کاملاً چرب نمایید و سپس حمام آفتاب را آن هم از پشت یک شیشه انجام دهید. یادتان باشد که چشمانتان را ببندید و بهتر است از عینک دودی استفاده کنید و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا روغن زیتون روی صورتتان بماند و سپس با آب ولرم صورت را بشویید. اگر این عمل را یک هفته تا ۱۰ روز هر روز یکبار تکرار نمایید، پوست شما بدون هیچ گونه آثار سوختگی و به طور یکنواخت برنزه میگردد.



تذکر: در برنزه شدن پوست ویتامین های گروه B و C بسیار اهمیت دارند و باعث می شوند که نور آفتاب روی پوست اثر بهتری داشته باشد و همچنین استفاده از روغن کنجد، علاوه بر لطافت بخشی به پوست، باعث می شود پوست در زیر آفتاب نسوزد و خوش رنگ شود.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های چرب

برای پوست های چرب از ماسک های گوناگونی از جمله ماسک خاک رس استفاده می شود. این نوع ماسک باعث از بین رفتن چربی های اضافی صورت و یکنواختی پوست می گردد و آلودگی ها را از سطح پوست پاک نموده و پوست را شفاف می کند و جلا می بخشد.

این نوع ماسک دیر خشک شده و لازم است که در مواقع استفاده بیشتر مواظب باشیم. دوام این ماسک ها در حدود ۲۴ ساعت می باشد. خاک رس یا خاک چینی را با مقداری سفیدآب مخلوط کرده و بعد مقداری گلاب به آن اضافه کنید، آب هلو یا هلو له شده را نیز به این مخلوط بیافزایید، سپس این ماسک را بر روی پوست خود مالیده و بعد از ۴۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید.

تذکر: قبل از استفاده از این ماسک پوست صورت ، باید خشک باشد و از مالیدن آن به دور چشم جلوگیری نمایید. همچنین از این ماسک نباید بیشتر از هفته ای دوبار استفاده کرد . گل سرشور و سفیدآب و آب بهارنارنج و آب



گل مریم را در آب جوش ریخته و رویش را با یک در پیهوشانید تا دم بکشد، آن را صاف کرده و گلبرگ ها را خوب فشار دهید تا اسانس آن خارج شود.

برای استفاده از این ماسک نیز دقیقاً مثل ماسک شماره ۱ عمل کرده و نکاتی که در آن مورد گفته شده در اینجا نیز رعایت نمایید. مقداری گوجه را از پوست جدا کرده و آن را له نمایید. ابتدا پوست آنرا به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست صورت قرار داده و بعد با آب سرد بشویید. سپس به مدت ۱۵ دقیقه دیگر گوجه له شده را همراه تخمش بر روی صورت قرار دهید و بعد با آب نیمه گرم صورت را بشویید. این ماسک چربی اضافی پوست را می گیرد.

مغز بادام را ساییده و با مقدار کمی آب به صورت خمیر درآورید. ابتدا با مقدار کمی از آن پوست را ماساژ داده و سپس ورقه نازکی از این ماسک را بر روی پوست مالیده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی پوست ثابت نگه دارید. در پایان مدت فوق ابتدا پوست را با آب گرم و سپس با جریان آب سرد صورت را شستشو دهید. خامه تازه را با ماست کم چرب به نسبت های مساوی مخلوط کرده و مانند ماسک های دیگر روی پوست صورت و دست ها بمالید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. استفاده از آرد برنج راه دیگری برای از بین بردن چربی صورت می باشد. زیرا آرد فاقد چربی بوده و جاذب آن است آرد چربی صورت را کشیده و آن را معمولی می کند.

• طرز تهیه آرد برنج :

برنج را دو شبانه روز بدون نمک در آب خیس کنید و بعد روی یک پارچه پهن نمایید تا آب آن کشیده شود سپس آنرا کوبیده یا آسیاب نمایید. پودر را نیز پهن کرده و بگذارید خشک شود. در موقع استعمال باید صورت کمی خیس باشد تا آرد به آن بچسبد. اگر در اثر استفاده از آرد برنج پوست صورت شما خشک شد، آنرا با زرده تخم مرغ چرب نمایید. مقدار کمی میوه ولیک را در نیم لیتر آب جوش بریزید و شب ها، پس از پاک کردن کامل صورت (از آرایش و آلودگی ها) آنرا بر روی پوست بمالید. مقداری گل و برگ نعناع را به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش دم کنید سپس محلول را صاف نموده و بگذارید تا سرد شود و بعد آنرا بر روی پوست صورت بمالید بدین ترتیب نسوج پوست بسته شده و منافذ باز شده بشره تنگ می شود. مقداری از گل های مرزنگوش وحشی را در مقداری آب بجوشانید و بگذارید تا حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد. این لوسیون را پس از صاف و سرد کردن به صورت کمپرس روی پوست قرار دهید.

استفاده از گوشت له شده گیلاس و قرار دادن آن روی پوست گردن و صورت برای پوست های چرب بسیار مفید است؛ به شرط اینکه پوست کاملاً پاکیزه باشد. مقداری گلبرگ گل شقایق و مریم گلی را در نیم لیتر آب جوش دم کنید. پس از گذشت ۳۰ دقیقه محلول را صاف کرده و به صورت لوسیون سرد از آن استفاده نمایید. ۲۰ تا ۲۵ گرم برگ تمشک وحشی را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید این جوشانده را صبح و شب به صورت محلول بر روی پوست خود بمالید. برش های نازک پرتقال را تهیه کرده و بر روی پوست چربتان به مدت نیم ساعت قرار دهید. توت فرنگی میوه ای است که در از بین بردن چربی اضافی پوست بی نظیر می باشد. این ماسک به تنهایی باعث ویتامینه شدن پوست شده و به آن زیبایی می دهد. مقداری بگر و جوانه بادرنجبویه را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه فراهم کنید. پس از دم کشیدن آن را صاف و سرد کنید. این محلول برای پوستهای چرب بسیار مفید است.

• تذکر:

خیار، سفیده تخم مرغ، بابونه، بومادران، توت فرنگی، بادام، عرق کافوری، پودر زاج، سرکه، کاهو، بلغور، جوی دو سر، صمغ عربی، گوجه فرنگی، لیمو ترش و ماست برای پوست های چرب بسیار نافع است. یادآوری: برای متعادل کردن چربی پوست صورت و در نتیجه جلوگیری از جوش زدن آن بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید:

از خوردن چربی های سفت و جامد خودداری کنید و به جان آن از روغن مایع و سیال به مقدار کم استفاده کنید. از خوردن قند و شکر سفید اجتناب کنید. از خوردن شیرینی های خامه ای خودداری کنید. از خوردن ادویه های گرم به خصوص دارچین پرهیز کنید. از خوردن انواع شکلات ها و آجیل ها بپرهیزید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81705>

ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های خشک

برای پوست های خشک از ماسک های گوناگونی از جمله ماسک صمغی و ماسک دانه های روغنی استفاده می شود. طریقه استفاده از ماسک دانه های روغنی در پایان همین مطلب گفته می شود. اما ماسک های صمغی که باعث پاکي و طراوت پوست صورت می شوند اگر خوب تهیه شوند زود خشک شده و استفاده از آنها راحت تر می باشد ولی برای کسانی که پوست صورتشان سرخی دارد مفید نبوده و بهتر است از آنها استفاده ننمایند.

در این نوع ماسک چون از زرده تخم مرغ به اضافه لعاب دانه گیاهان استفاده می شود که دارای صمغ می باشند پوست را مکیده و چربی آنها را تعدیل می نمایند و سمومی را که باعث خشکی شده اند خارج می کند. باید دانست که پوست های خشک آمادگی زیادی برای چین و چروک دارند اما امتیاز این نوع پوست ها این است که مستعد جوش زدن نیستند بنابراین برای سالم نگه داشتن این نوع پوست ها باید به آن رطوبت داد و از ویتامین



های A,B,C,E برای شادابی آن کمک گرفت.

سفیده تخم مرغ را آنقدر زده تا کف کند و کاملاً سفید شود و بعد به آن لعاب بهدانه یا چهار تخمه و صمغ عربی و بهار نارنج اضافه نموده و کمی به هم زده و بلافاصله آنرا روی صورت که خشک است می مالید. این ماسک هم زود خشک می شود . بعد از حدود ۴۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. از این ماسک فقط هفته ای یکبار استفاده کنید.

مقداری سریش را در اندکی آب نیم گرم کاملاً حل کرده و بعد از ۱۵ دقیقه به آن اسانس نعناع و آب لیموترش را اضافه کرده این ماسک را بر روی پوست بمالید باید مواظب باشید که این مخلوط دور چشم ها مالیده نشود. بعد از ۲۰ دقیقه صورت را با آب گرم بشویید. صمغ عربی را با آب میوه مخلوط کرده و آنرا به صورت مالیده و پس از حدود یک ربع استراحت، پوست را با آب نیم گرم بشویید. این ماسک برای روشنایی پوست نیز مفید است. زردآلوی خشک خیس شده و زردآلوی تازه را با مقداری روغن زیتون به نحوی مخلوط کنید که بتوان از آن خمیری روان و چسبنده درست کرد، سپس آنرا به صورت خود بمالید. چند برگ تازه گل ماهور را در شیر بهزید و به صورت مرهم روی پوست قرار دهید. این عمل برای پوست خشک و شکننده بسیار مفید می باشد و پس از ۳۰ دقیقه پوست را با آب ولرم بشویید. مقداری گل گاوزبان ۲ گرم را در نیم لیتر آب جوش حدود ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس این محلول را به طور مستقیم به صورت بمالید و یا می توانید به صورت کمپرس ولرم به مدت ۱۰ دقیقه از آن استفاده نمایید. یک مشت ریشه سنفیتون را در یک لیتر آب جوش دم کنید. پس از گذشت ۱۵ دقیقه، لوسیونی برای پوست شما فراهم می شود که پس از صاف نمودن باید حدود ۲۰ دقیقه بر روی پوست ثابت شود. این ماسک خاصیت مرطوب کنندگی دارد و برای پوست های خشک و حساس بسیار مفید می باشد.

در تابستان پوست های خشک با آب زردآلوی تازه و کاملاً رسیده جان می گیرند و اگر در طی این مدت پوست را ماساژ دهید اثر آن چند برابر می شود. از تنطوری با آدام جهت استعمال خارجی در پوست های خشک استفاده می شود. برای این منظور ۲ گرم از ریشه آن به ازای ۵۰ گرم الکل به کار برده می شود. کنگد تقویت کننده پوست و درمان کننده خشکی و خارش های پوستی می باشد. ضماد خیار توام با عسل و موم، درمان کننده خشکی پوست می باشد. مالش پوست بدن با روغن دانه انگور، برای خشکی پوست مناسب است و موجب طراوت پوست می گردد و در

ضمن از پوسته پوسته شدن آن نیز جلوگیری می کند. روغن آراشید از خشک شدن پوست جلوگیری می کند. زرده تخم مرغ را خوب زده با کمی گلاب مخلوط نموده و بعد لعاب قدومه و صمغ عربی را به آن اضافه کرده و به هم زده و فوراً آن را روی صورت که کمی مرطوب می باشد می گذارید این ماسک را روی صورت خشک شده، به همین دلیل در هنگام استفاده از آن می توانید کارهایتان را انجام دهید. بعد از ۱ ساعت صورت را با آب گرم می شوئید.

تذکر: به طور کلی اگر پوست خشکی دارید، عسل و موز، روغن تخم کتان، روغن بادام، روغن نارگیل، روغن زیتون، روغن ذرت، روغن بادام زمینی، لائولین، زرده تخم مرغ، شیر، بلغور، جو دو سر، آب سیب، آب هلو، آب هندوانه مواد خوبی برای لطیف نمودن پوست شما می باشد، که از آنها می توانید در تهیه ماسک و کرم های پوست استفاده کنید.

• ماسک های روغن های دانه های گیاهی

این ماسک بیشتر برای پوست های خشک می باشد. این گونه روغن های گرم برای به جریان انداختن روغن طبیعی پوست نیز بسیار موثر است. پس از سالها تحقیق و تجربه متخصصین زیبایی پی برده اند که روغن های دانه های نباتی نه فقط مکمل روغن های طبیعی موجود در پوست می باشد، بلکه به علت جذب آن سبب تحریک تولید روغن خود پوست می شود و آنرا به حالت طبیعی باز می گرداند. طریقه استفاده از روغن دانه های گیاهی: ابتدا صورت را کاملاً تمیز کرده و در صورت امکان ۵ الی ۱۰ دقیقه آن را بخار دهید تا منافذ آن باز شود. روغن زیتون و یا روغن های دیگر نباتی مانند روغن فندق و بادام را به حد کافی گرم کرده و تمام پوست صورت و گردن را با آن ماساژ دهید. سپس پارچه نخی بسیار نرم و لطیفی را با آب گرم مرطوب کرده و تمام پوست صورت را با آن بپوشانید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه استراحت کنید. برای شست و شو بار دیگر پارچه فوق را با آب گرم بشوئید و روغن های باقیمانده روی پوست صورت را به آرامی پاک کنید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=81756>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های نرمال و طبیعی

برای پوست هایی که نه چرب هستند و نه خشک ، ماسک هایی جهت تغذیه و حفاظت وجود دارند که از قرار زیرند: ۳ قاشق غذاخوری جو را در سه فنجان آب، چندساعتی خیسانده، سپس با حرارت ملایم به مدت نیم ساعت بجوشانید، پس از سرد شدن آنرا در یک آبکش ریخته، پالایش کنید و شیره آنرا جدا نمایید. این مایع را می توان در یخچال نگهداری نمود و به مدت یک هفته از آن استفاده کرد.

کاسنی را خوب له کرده و همراه تفاله هایش با سفیده تخم مرغ که کمی آنرا زده اید، مخلوط کنید، مقداری گلاب نیز به آن اضافه کرده و سپس این ماسک را به طور یکنواخت بر روی صورت بکشید و بعد از ۲۰ دقیقه صورت را با آب سرد شسته، سپس با مقداری گلاب و نارنج و با کمک پنبه صورت را تمیز نمایید. این ماسک علاوه بر تازگی و تغذیه پوست باعث روشنایی آن



نیز می شود. کمی ماست را با کمی آلبیموترش و ضماد گل ختمی و بابونه

مخلوط نموده و بعد با کمک پنبه این ماسک را به صورت مالیده به مدت ۱

ساعت روی صورت قرار دهید ، سپس با آب سرد پوست را خوب شسته و دوباره کمی آلبیموترش تازه به صورت بمالید و بعد از ۵ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید. این عمل باعث از بین رفتن جوش های زیرپوستی در پوست های طبیعی نیز می شود.

پوست فلفل دلمه ای را از تخم فلفل جدا کرده ، قبل از اینکه بر روی صورت قرار دهید صورت را با صابون و آب گرم بشویید و بعد صورت را با پوست فلفل دلمه ای مستور سازید و پس از یک ساعت برداشته و به پوست کمی کرم بمالید.

ب داغ را با سیوس یا آرد جو مخلوط کرده تا به صورت خمیری درآید و در ظرف آبجوش دیگری گل یونجه دم کنید و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را صاف کرد و به خمیر قبلی اضافه نمایید، سپس آنرا بر روی پوست صورت مالیده و پس از گذشت ۱۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید. و خوب آنرا خشک نمایید.

• تذکر: پوست های معمولی برای حفظ تعادل گرانبهای خود به مواد محرک و مقوی مثل قنطاریون نیز نیازمند می باشند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111182>



ماسک هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت و شادابی و تغذیه آن

آب انار را بگیرید و بدون مخلوط نمودن با چیز دیگری به پوست صورت خود بمالید. این عمل باعث روشن شدن رخساره می گردد و برای تغذیه پوست نیز بسیار مفید می باشد.

مقداری طالبی را همراه با گوشتش له نموده و بر روی پوست صورت خود بمالید. این میوه باعث نرمی و لطافت پوست می گردد چون سرشار از ویتامین های A و B و C می باشد که همه این ویتامین ها برای پوست مفید بوده و باعث ویتامینه شدن آن می گردد.

ریشه سدر را به همراه پوست آن، در آب جوش ریخته و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بجوشد. پس از آن این مخلوط را صاف نموده و دوباره حرارت دهید تا غلیظ شود، استفاده از این مایع غلیظ در روشن شدن رنگ رخسار بسیار مفید می باشد.

نخود را در کمی آب خیس کرده و پس از ۲ ، ۳ روز این مخلوط را صاف نموده و بر روی صورت خود بمالید . استفاده از این ماسک باعث باز شدن رنگ رخسار می گردد. مقداری تره را ریز کرده و کاملاً له کنید، مقدار کمی شیر به آن اضافه نموده، با کمی عسل و سپس این ماسک را بر روی چهره خود





بمالید. اگر خاک اره چوب گردو را با سرکه مخلوط نموده و بگذارید تا ۲ روز بماند و سپس آنرا به صورت ماسک به چهره خود بمالید باعث می شود تا

رنگ رخساره باز شود. زیره را خیس کرده و آب آنرا صاف نموده، این آب برای شست و شوی چهره و باز شدن رنگ آن و روشن شدن رخسار بسیار مفید می باشد. موز را رنده کرده و با روغن زیتون کاملاً مخلوط نموده و به مدت ۲۰ دقیقه این ماسک را بر روی پوست صورت گذاشته و در پایان با آب ولرم شست و شو داده، سپس با آب سرد تمیز و پاک کنید. ابتدا مقداری عسل طبیعی را با بخار آب، گرم کنید و صورت را با آن ماساژ دهید، سپس قشر نازکی از عسل گرم شده را روی پوست به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید.

نعناع را له کرده و آب آن را با دست کاملاً می گیرید، سپس آنرا با سفید تخم مرغ که کاملاً زده شده و کف کرده است مخلوط کرده و چند قطره آب لیموی تازه به آن اضافه کرده و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت ثابت نگه داشته و سپس صورت را با آب سرد تمیز کنید.

پوست هلو را از خودش و هسته جدا کرده، ابتدا پوست صورت را نازک نموده و بعد پوست هلو را از طرفی که پرزهایش بر روی پوست قرار گیرند بر روی صورت پهن نموده و بعد از ۱۵ دقیقه آنها را برداشته و صورت را با آب زیره و با کمک پنبه تمیز نمایید؛ این بار خود هلو را به صورت قرار داده و می گذارید تا ۱۵ دقیقه دیگر بماند و بعد صورت را با آب سرد کاملاً تمیز می کنید.

زرد تخم مرغ را به هم زده، عسل را به آن اضافه نموده و بعد روغن زیتون و مقداری عصاره دم کرده گل ختمی و بابونه را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنید و بعد با کمک مقداری پنبه این ماسک را بر روی صورت می مالید. سیب زمینی پخته را رنده کرده و روی پوست صورت می مالید. این ماسک باعث جوانی و شادابی پوست می شود. ولی اگر آنرا بپزید و له کرده و با کمی شیر و نارنج به پوست به ویژه اطراف چشم بمالید باعث می شود تا در ضمن یکنواخت شدن پوست، سیاهی دور چشم نیز از بین برود. خیار را رنده کرده یا از ورقه های خیار که از طول بریده شده است استفاده کرده و در روی صورت قرار دهید. خیار به علت داشتن تب سرد، باعث نرمی و لطافت پوست می شود و حرارت پوست صورت را می گیرد و از به وجود آمدن جوش در پوست جلوگیری می کند. قسمت قرمز هندوانه را جدا کرده و پس از له کردن، آن را با کمی گلاب مخلوط نموده و به صورت ماسک به چهره بمالید و پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب سرد شستشو داده، این ماسک باعث شادابی و طراوت و روشنایی پوست می گردد. ضماد گل یونجه را تهیه کرده و عصاره آن را با آرد جو مخلوط نموده و مخلوط را بر روی پوست مالیده و پس از ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشوید. این ماسک برای پاک کردن پوست بسیار مفید است. مقداری روغن زیتون را با چند قطره آب لیموترش مخلوط کرده و با کمک پنبه آنرا بر روی صورت خود بمالید پس از ۲۰ دقیقه پنبه را با کمی فشار بر روی پوست صورت بکشید و پوست خود را کاملاً تمیز نمایید. پس از آن صورت خود را با آب ولرم بشوید.

مقداری کلم را ریز ریز نموده و آنرا خوب له کنید، سپس به آن روغن نارگیل اضافه نمایید و بگذارید ۲ روز در آفتاب بماند. پس از آن، این مخلوط را صاف کنید، مایع حاصله، سرشار از ویتامین می باشد و برای پوست بسیار مفید است. این ماسک برای هر نوع پوستی خوب است. مقداری پیاز را نده کرده و بعد مقداری گلاب و بهار نارنج را برای از بین رفتن بوی تند پیاز به آن اضافه کنید. این ماسک برای ضد عفونی کردن پوست بسیار مفید می باشد. پس از گذشت ۲۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشوید.

مقداری سیر را پوست کنده، سپس آنرا رنده کنید و با مقداری عسل مخلوط نمایید و به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار داده و با دست، صورت را ماساژ دهید. به علت خاصیت ضد عفونی کنندگی سیر و عسل هر دوی آنها باعث از بین رفتن آلودگی ها از سطح پوست می شود. مقداری جعفری را ریز نموده و در اندکی آب جوش، خیس کرده و در قوری را بگذارید تا دم بکشد سپس حدود ۱ دقیقه آب را روی بخار قرار داده، بعد از سرد شدن آنرا صاف نموده آبش را به صورت بمالید و ماساژ دهید، این کار را به مدت یک هفته، صبح و شب تکرار کنید تا روشن شدن پوست صورت خود را مشاهده نمایید. ماسک گیلان و ماسک سیب هر دو باعث نرمی و لطافت پوست می شوند. مقداری میخک را در آب خیار خیس کرده و به مدت ۲۴ ساعت بگذارید بماند و بعد کمی به آن عسل و گلاب اضافه کرده و پس از گذشت ۲ ساعت دیگر، آنرا صاف نموده و به عنوان ماسک از آن استفاده نمایید.

دانه های ذرت تازه را از میوه اش جدا کرده و در مقدار بسیار اندکی شیر به مدت ۲ روز خیس کنید. پس از آن این مخلوط را در مخلوط کن ریخته و مایع یکدستی درست نمایید و از آن به عنوان ماسک استفاده نمایید. مقداری آب عدس را با تخم خربزه مخلوط نموده و بعد از گذشت ۲،۳ ساعتی، از آن به عنوان ماسکی برای صورت خود استفاده نمایید.

یکی از ماسک های موثر در نرمی و لطافت پوست این گونه آماده می شود: آرد جو و آرد بافلا (یک قسمت) را با عدس له شده و نشاسته گندم (

سه قسمت) و با تخم خربزه (دو قسمت) و مقدار کمی زعفران مخلوط کرده یا مواد فوق را باز هم در آب هندوانه خیس نموده و شب به صورت بمالید و روز صورت را با جوشانده گل بنفشه یا آب هندوانه یا آب کدوی تازه یا آب خربزه بشویید و پس از آن با آب نیم گرم. همیشه بهار برای نرم کردن پوست های شکننده به کار می رود و برای این کار چنین عمل کنید: یک مشت گل و ساقه همیشه بهار را به مدت یک ربع ساعت در آب بسیار گرم که در حال جوشیدن نباشد بریزید و به صورت کمپرس ولرم روی پوست گردن و صورت بمالید. ۱۰ گرم عسل را در ۵۰ گرم شیر بریزید و ضمن گرم کردن به هم بزنید، سپس چهار تا پنج قاشق، آرد مرغوب به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی پوست صورت بمالید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. مشتی از برگ خشک گل بنفشه را در یک لیتر شیرجوش به مدت دو تا سه دقیقه قرار دهید تا دم بکشند و سپس آن را صاف کرده، از این شیر می توان برای سفیدی و نرمی پوست استفاده نمود. دو مشت زیرفون خشک را در یک لیتر آب جوش، دم کنید و پس از دم کردن، این محلول را صاف نمایید و به پوست خود بمالید. این محلول باعث روشن شدن پوست می گردد. مقداری از مخروط تازه ی رازک را در نیم لیتر آب جوش در حدود ۱۵ دقیقه دم نمایید. سپس آنرا صاف کرده و وقتی سرد شد به پوست صورت خود بمالید.

• برای حفظ درخشندگی و نرمی پوست می توان از روش زیر استفاده کرد:

مقداری ساقه ای نازای دم اسب را چندین ساعت در آب سرد بخوابانید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید و بعد آنرا صاف کرده و پس از سرد شدن به پوست خود بمالید. توت فرنگی مقوی بوده و در شادابی پوست و بازیافتن درخشندگی و نرمی آن بسیار موثر است و می توان به طور مستقیم از میوه له شده آن ماسک مورد نظر را تهیه کرد و پس از ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم شست. آب یک خوشه انگور را با دست بگیرید و به صورت کمپرس صبح و شب به پوست خود بمالید تا پوست شما شاداب و روشن و مقوی شود و پس از دو دقیقه صورت را بشویید. ۵۰ گرم گیاه اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و با همان مقدار، پوست پرتغال مخلوط کنید و پس از سرد شدن و صاف کردن به عنوان ماسکی تقویت کننده ا ز آن بهره گیرید. یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم کنید. سپس آنرا صاف کرده و به پوست صورت خود بمالید. این ماسک را باید همان روز استفاده کرد. جهت مراقبت های زیبایی، سه قاشق سویخوری اسانس اسطوخودوس را با نیم لیتر الکل ۷۰% و یک ربع لیتر ادکلن مخلوط می کنند. جهت مراقبت های زیبایی دو مشت از گیاه را در یک لیتر سرکه سفید نرم کرده ، پانزده روز در مقابل هوا قرار می دهند و بعد صاف کرده ، محلول را به کار می برند. آب میوه تازه و رسیده توت فرنگی را بگیرد و با کمی شیر مخلوط کنید و به صورت بمالید چند ساعت و حتی تمام شب آن را بر روی صورت نگه دارید و صبح روز بعد، صورت را با گلاب بشویید.

یک قاشق چایخوری از پودر بابونه خشک شده را در یک فنجان آب گرم ریخته ، یک شب به حال خود بگذارید و سپس در استعمال خارجی استفاده کنید. از جوشانده غلیظ برگ های زیرفون ، جهت استعمال خارجی برای روشنایی پوست به شکل لوسیون استفاده کنید. برای تهیه آن سه تا چهار مشت از برگ های تازه یا خشک شده آنرا در یک لیتر آب می ریزید.

آب سیب را می توان به صورت خالص یا همراه عسل استفاده نمود. اگر پوست بدن را با آب سیب مالش دهید . سلولهای پوست صاف و منافذ باز صورت جمع می شوند و صورت شفاف و یکدست می شود. جوشانده شلغم استعمال خارجی دارد و به شکل کمپرس و لوسیون آرام کننده، مصرف می شود. جهت تهیه آن سه یا چهار عدد ریشه شلغم را رنده کرده و در یک لیتر آب بجوشانید.

دو مشت از دانه های ساییده شنبلیله را در یک لیتر آب ریخته و از آن لوسیون یا مایع شست و شویی برای پاکی و سلامتی پوست تهیه نمایید (توصیه می شود مصرف آن بیشتر از یک هفته نباشد و بعد از یک انقطاع هشت روزه، مجددا مصرف آن شروع شود زیرا شنبلیله محتوی یک ماده فعال به نام تریگونلین است که چنانچه به طور لاینقطع مصرف شود، می تواند برای انسان زیان هایی به بار آورد. جوشانده ای از برگ ها و غنچه های قان درست نمایید و آن را صاف کرده، این محلول را برای تمیز کردن صورت به کار برده و بعد صورت را با آب مقطر یا گلاب بشویید. جوشانده شکوفه های گیاه استعمال خارجی دارد. جهت تهیه آن یک مشت کامل از شکوفه ها را در یک لیتر آب جوشانده و به صورت لوسیون و کمپرس به کار ببرید.

اسانس ترپانتین به تنهایی یا مخلوط با روغن کامفر، جهت مالش پوست برای زیبایی به کار می رود. مقدار سه مشت از برگ های گزنه، دو مشت از برگ و گل مامیران و دو مشت برگ کلم را قطعه قطعه کنید و مخلوط آن ها را به مدت ۴۸ ساعت در دو لیتر آب باران قرار داده، بعد از صاف کردن آن را به عنوان لوسیون موضعی استعمال نمایید. جوشانده گل و احتمالا برگ گل ماهور (خرگوشک) جهت استعمال خارجی (کمپرس ولوسیون) استفاده می شود. جهت تهیه آن یک مشت بزرگ از گل یا سه مشت از برگ های آن را در یک لیتر آب، جوشانده و سپس استعمال نمایید. جهت

جمع شدن منافذ پوست صورت، روزی ۵ دقیقه صورت را با آب هویج ماساژ داده و بعد آنرا با گلاب بشوید. منظور از پروردن ریشه مامیران در شراب سفید و شیرین، این است که به عنوان ماده ای برای آرامش پوست به کار رود. برای این منظور سه عدد ریشه خشک کرده مامیران را به مدت ۱۲ ساعت در یک لیتر شراب قرار می دهید و بعد آنرا به صورت مایع در استعمال خارجی استفاده کنید. کمپرس نعنای استعمال خارجی دارد و برای ضد عفونی پوست و طراوت آن موثر می باشد.

جهت تهیه آن یک مشت از برگ های خشک شده نعنای را در یک لیتر شراب سفید یا قرمز ریخته و آن را می جوشانید، بعد از صاف کردن پارچه ای را با محلول صاف شده خیس کرده و بر روی شکم و سینه قرار دهید. شیریه گیاه از گل های یاس بنفش جهت استعمال خارجی تهیه می شود. برای این منظور یک مشت کامل از گل های خشک کرده یاس بنفش را در یک لیتر روغن زیتون ریخته و آن را به مدت ۱۵ روز در برابر آفتاب قرار می دهید و محلول را صاف کرده و جهت مالش یا کمپرس به کار برید. ضماد گندم سوخته با موم و روغن گل، برای خوش رنگی رخسار و شفافیت پوست، به صورت مالش بر روی پوست، بسیار مفید است. ضماد آرد ماش برای نیکویی رنگ رخسار بسیار مفید است.

آردجو، تخم ترب، تخم خربزه، نشاسته، کتیرا، بوره، هر یک یا هر چند از این ها را که می خواهید نرم ساخته با شیر بیامیزید و شب به صورت بمالید و صبح با آب گرم بشوید. اگر این عمل را هر شب تکرار کنید لکه ها و بدرنگی های صورت از بین رفته و صورت شما جلا می گیرد. باقلا، عدس پوست تخم مرغ، سفیدآب، قلع، استخوان سوخته، بادام تلخ، تخم ترب، نشاسته همه را نرم کوفته با شیر یا آب خیار یا آب گشنیز، خمیر رقیقی کرده و به صورت بمالید و سپس استحمام نمایید. کوبیده مصطکی، کندر با آب پیاز کوهی رنگ رو را به رونق می آورد. ضماد نخود پخته تقویت کننده پوست می باشد. روغن نارگیل و یا پودر آن تقویت کننده پوست می باشد. لیموترش به تنهایی تقویت کننده پوست بوده و استفاده از آن بسیار نافع است. ضماد گندم سوخته، توام با موم و روغن گل سرخ، پوست را تقویت و نرم و شفاف می نماید. روغن هسته زردآلو، پوست را لطیف می سازد.

ضماد تخم خیار توام با عسل ورم های پوستی را برطرف ساخته و لطافت خاصی به پوست می دهد. ماسک خرمالو، پوست را نرم و لطیف می کند. ماسک خرما تقویت کننده پوست بوده و اختلالات پوستی را درمان می کند. جوشانده ریشه ختمی، پوست را نرم و لطیف و تحریکات پوستی را درمان می کند. ضماد ثعلب توام با روغن زیتون پوست را تقویت می کند. آب یه پوست را تقویت، نرم و لطیف می کند.

روغن بادام شیرین، نرم کننده پوست و التیام دهنده التهابات آن می باشد. مالیدن روغن انگور بر پوست دست و صورت، موجب شادابی پوست و حفظ آن از سرما و گرما می گردد. جوشانده ی برگ ازگیل، موجب تقویت پوست می گردد. ویتامین E را با لانولین مخلوط کنید این کرم تقویت کننده و رطوبت دهنده بسیار خوبی برای پوست شما خواهد بود. ماسک سفیده تخم مرغ و آب لیموترش در روشن کردن رنگ پوست بسیار موثر است، در ضمن به آن لطافت هم می بخشد. برای درست کردن آن باید مقدار مساوی از هر دو را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روی پوست بگذارید و بعد پوست را بشوید.

برای تهیه لوسیون گلیسرین و گلاب که برای لطافت پوست های خشن بسیار مفید می باشد، باید دو قسمت گلیسرین را با یک قسمت گلاب مخلوط نمایید و این کرم را هر روز به پوست خشن، مالید تا پوست شما نرم و لطیف شود. پودر گل یا ریشه خشک یکی از دو گیاه خطمی یا پنیرک را به کرم خود یا به مخلوط گلیسرین و گلابی که ساخته اید اضافه کنید تا اهمیت آن را در درمان پوست های خشن و تبدیل آن به پوست لطیف و نرم ببینید.

تذکر: از خوردن زیره، آب راکد و سرکه بپرهیزید که باعث کدری پوست صورت می شوند.

خوردن اتریفیل، آمرله ی پرورده، خون را پاکیزه و تصفیه ساخته و رنگ رخساره را گلگون می کند.

فلفل، سعد، قرنفل، زعفران، زوفا در غذا خون را باز و منبسط ساخته و به پوست فایده می رساند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230402>

ماسک هلو

هلو در فرهنگ ایرانی سمبل زیبایی و طراوت است. حتی قدیمی‌ها عقیده داشتند که زنان باردار با خوردن این میوه در دوره بارداریشان، فرزندان زیبایی به دنیا می‌آورند. پیشرفت هرچه بیشتر علم، تاثیر هلو در زیبایی را به اثبات رسانده است و امروزه از این میوه در ساخت محصولات آرایشی-بهداشتی و حتی محصولات خانگی نظیر انواع کرم‌های دست ساز استفاده می‌شود. اصلیت هلو به کوهستان‌های تبت و چین بازمی‌گردد. این میوه، ۳۰۰ سال قبل از میلاد به یونان رسید و در قرن اول بعد از میلاد توسط رومیان و کم‌کم تمام اروپاییان کاشته شد. هلودر کنار خصوصیات ظاهری منحصر به فردی که دارد، از نظر تغذیه‌ای نیز بسیار ارزشمند است.



مطالعات نشان داده است که در هر ۱۰۰ گرم هلو تازه، ۲۱ میلی گرم ویتامین C و ۵۸ میکروگرم کاروتن وجود دارد. وجود این ترکیبات که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند، علاوه بر تاثیر بر سلامتی کل بدن، در حفظ سلامت پوست، مو و ناخن‌ها نیز نقش مهمی دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که از بدن در مقابل رادیکال‌ها حفاظت می‌کنند. افزایش غلظت رادیکال‌های آزاد در بدن برای تمام سلول‌ها مخرب است که در این میان سلول‌های پوستی بیشترین ضرر را می‌بینند. پیری زودرس، چروکیدگی به همراه بروز لکه‌های پوستی خصوصا در صورت، از نتایج آسیب‌های سلول‌های پوستی است. در مقابل، دریافت به موقع و منظم آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین C، بتاکاروتن و انواع فلاونوئیدها می‌تواند این فرایند را به تاخیر بیندازد و پوست را در برابر این عوامل آسیب‌رسان مصون نگاه دارد.

علاوه بر این، ویتامین C موجود در هلو به دلیل نقش آن در ساخت کلاژن و الاستین که در حفظ قوام پوست ضروری هستند اهمیت بسیاری دارد و به همین دلیل مصرف خوراکی این میوه نیز در استحکام و انعطاف پوست نقش دارد. علاوه بر مصرف خوراکی میوه‌ها، ماسک‌ها نیز از جمله ترکیباتی هستند که در جهت تقویت پوست به کار می‌روند. یکی از ماسک‌های پرمصرفی که در جهت تقویت پوست‌هایی که در معرض پیری قرار دارند و چین و چروک‌های ظریفی در آنها ایجاد شده است، به کار می‌رود، ماسک هلو است. البته این ماسک برای افرادی که پوست‌های حساسی دارند توصیه نمی‌شود. به علاوه، بهتر است در اولین استفاده از این ماسک، ابتدا قسمت کوچکی از پوست بازویتان را به آن آغشته نمایید و در صورت عدم بروز هر نوع علامت حساسیت نظیر خارش، قرمزی و کپیر، با خیال راحت از آن استفاده کنید. استعمال ماسک خانگی این میوه ۱ تا ۲ بار در هفته توصیه می‌شود.

ماسک هلو (خانگی)، که بیشتر برای پوست‌های نیمه‌چرب، معمولی و نیمه‌خشک توصیه می‌شود از مواد زیر تشکیل شده است:

• هلو پوره شده ۴ عدد

• آووکادو پوره شده نصف

• جوانه گندم له شده نصف لیوان

• آب لیمو ۱ قاشق غذا خوری

تمام مواد مزبور را با هم مخلوط کنید و به غیر از دور چشم، به تمام قسمت‌های پوست صورتی که قبلاً کاملاً پاکیزه شده است، به کمک یک قلمو آغشته نمایید. پس از ۳۰ دقیقه آن را با آب ولرم و پنبه تمیز از روی صورت پاک نمایید. در صورت حساسیت به آب لیمو می‌توانید آن را حذف کنید و به جای آن یک سوم لیوان به مقدار جوانه گندم اضافه کنید. انجام ماساژ صورت قبل از گذاشتن ماسک بر روی صورت موجب آماده‌سازی هرچه بیشتر پوست می‌شود و مواد مغذی موجود در ماسک، آسانتر از منافذ پوست عبور می‌کنند و در نتیجه ماسک موثرتر عمل می‌نماید.

جالب است بدانید که از هسته هلو نیز در تولید کرم‌های لایه‌بردار استفاده می‌شود. این نوع کرم‌ها به دلیل وجود ذرات خرد شده هسته هلو و ماساژ آنها بر روی پوست، موجب حذف لایه شاخی پوست می‌شوند و در نتیجه پوست جوان تر و شاداب تر به نظر خواهد رسید.

منبع : آموزش کشاورزی سبز ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=112417>



ماسک هندوانه برای پوست حساس

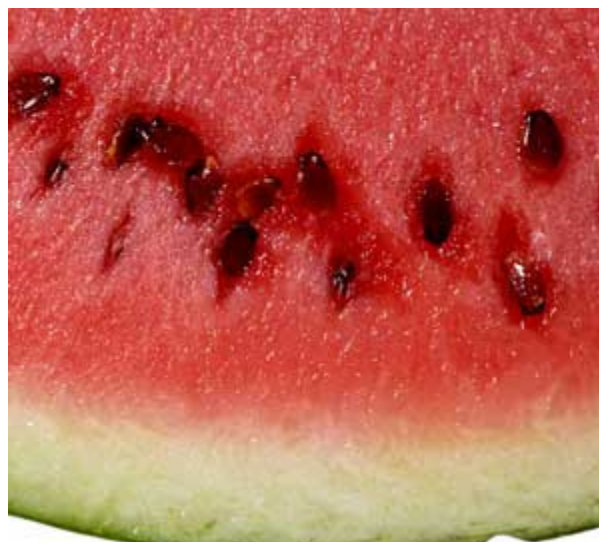
این ماسک به علت داشتن هندوانه بسیار خنک است و اگر آن را روی پوست آفتاب زده و یا حساس بگذارید، نتیجه خوبی می‌گیرید.

• مواد لازم:

هندوانه یک تکه، سیب زمینی یک تکه، خیار یک تکه، نخود پخته (نخود آبگوشتی) ۳ قاشق غذاخوری، روغن بادام شیرین ۱ قاشق چای خوری، خامه ۱ قاشق غذاخوری.

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته تا خوب مخلوط شود. سپس ده دقیقه روی پوست بگذارید بماند. بعد با آب ولرم بشویید. این ماسک را می‌توانید در هفته ۳ الی ۴ بار استفاده کنید. نکته؛ نخود پخته در این ماسک به عنوان تغذیه کننده پوست است. توجه داشته باشید پوست هندوانه را از قسمت گوشت آن بطور کامل پاک کنید و بشویید و چند تکه کنید. تکه ها را در

یخچال بگذارید و در میان روز پوست را از داخل یخچال بردارید و روی صورت بگذارید. برای آرامش و شادابی پوست می‌توانید همین مرحله را بعد از ماسک تکرار کنید.



منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=80838>



ماسک‌های جوانی

چروک‌ها، نخستین علامت پیری هستند که به علت از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست، پدید می‌آیند. اصولاً زندگی سالم و بدون هیجانات عصبی، همواره پوست را جوان و خوش رنگ نگه می‌دارد، اما دشواری‌های زندگی، مشغله زیاد، استعمال الکل و زیاده روی در آرایش، به راحتی می‌توانند پوست را چروک نمایند. برای اینکه قابلیت ارتجاعی پوست حفظ شود، ساده ترین روش شست و شوی صبح و عصر با آب سرد یا شیر تازه است. ماساژ پوست که ماهیچه‌های صورت را تقویت می‌کند و جریان خون را در پوست تشدید می‌کند، از پیدایش چروک جلوگیری می‌نماید. برای این کار با کمک دو انگشت دست ماساژ را در امتداد خطوط به وجود آمده در روی صورت یا گردن شروع می‌کنید. یادتان باشد که قبل از ماساژ حتماً به پوست، کرم مرطوب کننده زده باشید. البته ماساژ صورت باید قبل از آرایش باشد و باید پس از ماساژ پوست صورت را با لوسیون‌های قابض شست و شوی داد. برای پلک‌ها می‌توان از ماساژ با محلول آب لیمو، اسید بنزواتیک و گنه گنه استفاده کرد. گذاشتن ماسک هر چند وقت یک بار برای پوست نیز مفید است. کرم حاوی هورمون نیز از چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند



(ولی نباید از اثرات سوء آن غافل شد). در اشخاصی که دچار چروک‌های پیش رس هستند، رعایت اصول بهداشت پوست و استفاده از لوسیون‌ها و ماساژ به وسیله دست یا روش‌های موضعی و کرم‌های حاوی هورمون و سرانجام جراحی پلاستیک از جمله روش‌های درمانی محسوب می‌شود. ماسک‌های سفیده تخم مرغ بهترین ماسک برای از بین بردن چین و چروک صورت هستند.

▪ تذکر: برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک در صورت و حفظ نرمی و لطافت پوست، بهتر است برای پاک کردن آرایش صورت از آب سرد استفاده کنید.

• ماسک‌های ضد چروک

▪ سفیده تخم مرغ را کاملاً زده و مانند ماسک‌های دیگر برای رفع چین و چروک صورت و زه کشی آن استفاده کنید. پوست میوه به را ۱۵ روز در الکل خیس کرده و سپس این عصاره را همراه با آب بر روی صورت مالش دهید تا چین و چروک‌های آن را از بین ببرد.

▪ ابتدا دانه‌های رازیانه را آسیاب کرده و به صورت پودر نرمی درآورید. یک قاشق مرباخوری از آن را با یک فنجان آب جوش به مدت یک ساعت در قوری خیس کنید. سپس به آرامی به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. در قوری را با پارچه کاملاً بپوشانید تا دم بکشد، آن را صاف کنید و با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید.

برای تهیه ماسک صورت دم کرده فوق را با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده و به صورت و دست‌ها بمالید. مدت زمان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برای اثر ماسک کافی است. - جو را به مدت یک روز در آب ولرم خیس کرده و آن را صاف کنید. این آب صاف شده را با سفیده تخم مرغ که کاملاً زده شده و کف کرده است، مخلوط کرده و مقداری صمغ عربی به آن اضافه کنید. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت قرار داده و بعد صورت را با آب سرد شست و شو دهید. این ماسک به علت داشتن سفیده تخم مرغ و جو برای درمان چین و چروک پوست بسیار مفید است.

▪ هویج چون سرشار از ویتامین «A» است، باعث ترمیم و رشد سلول‌های پوستی می‌شود و از این رو در از بین بردن چین و چروک پوست بسیار موثر است. برای تهیه ماسک، هویج را رنده کرده و روی پوست قرار دهید. می‌توانید آب هویج را با پنبه بر روی پوست، بمالید.

▪ سیبوس غلات را در مقدار اندکی شیر خیس کرده و پس از گذشت ۸ ساعت این مخلوط را روی حرارت برای مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید. بعد به آن سرکه سیب را اضافه کرده و بگذارید تا سرد شود. حالا مقداری از این ماسک را به صورت زده و با دست ماساژ دهید، بعد از گذشت حدود ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشوید.

▪ مقداری گلبرگ گل گندم را در مقداری آب جوش دم کنید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند، سپس آن را صاف کرده و به صورت خود بمالید. این عمل به طور موثری از پیدایش چین و چروک جلوگیری می‌کند.

- مقداری سیب ریز شده را در مقداری شیر بپزید. پس از پختن، سیب‌ها را له کرده و به صورت ولرم بر روی پوست خود قرار دهید. این عمل برای مبارزه با چین و چروک بسیار مفید است.
- مقداری آب پیاز سوسن را با هم وزن خود عسل و ۲ قاشق موم سفید آب شده، مخلوط کنند. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت خود قرار داده سپس با آب ولرم آن را بشویید.
- تئوری از پوست به را تهیه کرده و آن را با آب مخلوط کنید و به پوست خود بمالید .
- ماساژ پوست با جوشانده پیاز، موجب از بین رفتن چین و چروک می‌شود. مالیدن روغن بادام تلخ بر پوست چین و چروک و ترک خوردگی پوست را از بین می‌برد . ماساژ پوست با رب انگور چین و چروک صورت را از بین می‌برد.
- یک ماسک مهم

آب پیاز دو قسمت، شیر سوسن سفید یک قسمت، عسل دو قسمت، موم سفید یک قسمت؛ شیر یک قسمت این مواد را کمی حرارت دهید تا موم، آب شود و پس از سرد شدن شب‌ها پیش از خواب بر روی پوست بمالید. چربی اضافی اش را پاک کرده و صبح روز بعد صورت را بشویید. روغن کرچک نیز در راه مبارزه با چین و چروک بسیار موثر است. مخلوط عسل و سفیده تخم مرغ و قرار دادن آن به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست و سپس شستن پوست با آب نیمه گرم نیز ماسک خوبی برای از بین بردن چین و چروک پوست است. سفیده تخم مرغ را خوب به هم بزنید و با گلاب مخلوط کنید. و بعد روغن بادام و زاج سفید را به آن اضافه کنید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید. برای رفع چروک‌های پوستی می‌توان از کمپرس برگ‌های تازه قان، چند بار در روز استفاده کرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=115383>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک‌های زیبایی

ماسک‌ها معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می‌شوند و برای نرم و لطیف کردن پوست، پاکیزه کردن و خروج مواد زائد از منافذ پوستی از آنها استفاده می‌گردد. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد. سپس آن را کاملاً با آب شستشو داده و از روی پوست پاک نمود.

• ماسک پرتقال

این ماسک برای افرادی که پوست چرب دارند مناسب است. ضمناً برای درمان جوش‌های غرور جوانی از آن استفاده می‌شود. ابتدا یک پرتقال را پوست کنده سپس هسته‌ها و پوست‌های نازک آن را جدا کنید بعد آن را به مدت بیست دقیقه روی پوست خود قرار داده و سپس با آب سرد بشوئید.

• ماسک خیار

برای طراوت و شادابی و لطافت پوست خود می‌توانید از ماسک خیار استفاده کنید. دو عدد خیار را رنده کرده و به‌صورت ماسک بر روی پوست



قرار دهید. بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک نمایید.

• ماسک هلو

هلو در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک

صورت بسیار مؤثر است. هلوها را با پوست له نموده و با یک زردۀ تخممرغ و یک قاشق پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط نمایید. مخلوط حاصله را بر روی پوست صورت بمالید. بیست دقیقه کافی است.

• ماسک گلابی

گلابی برای پوست‌های چرب بسیار مفید است و می‌تواند منافذ پوستی نازیبی را درمان نماید. یک گلابی رسیده را خرد کرده و بر روی پوست خود بمالید. بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید.

• ماسک سیب

سیب در جلوگیری و درمان چروک صورت بسیار مفید است و باعث طراوت و تقویت پوست می‌گردد. یک سیب را پوست کنده و آن را نصف نمایید. نیمه آن را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب به هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن خود بمالید. آن‌گاه پوست را با نوک انگشتان خود ماساژ دهید. برای این‌کار ماساژ را از پائین گردن شروع نموده به طرف بالا بیاورید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. سپس با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی وارد نمایید تا جریان خون پوست بیشتر شود. حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشوئید.

• ماسک لیمو ترش

لیمو ترش برای پوست‌های خشک مفید است. ابتدا یک لیمو ترش تازه را گرفته سپس با یک زردۀ تخممرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط نمایید. مخلوط حاصله را بر روی پوست مالیده ماساژ دهید پس از پانزده دقیقه می‌توانید آن را بشوئید.

منبع : فصلنامه جهان گل

<http://vista.ir/?view=article&id=99102>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک‌های میوه‌ای

امروزه یکی از دغدغه‌های اصلی خانم‌ها تلاش برای زیباتر شدن است. هر که را می‌بینی قصد دارد با خرید انواع و اقسام وسایل لاغری خود را به تناسب اندام برساند و با کمک کرم‌های ضدچروک و ضدپیری و ماسک‌های مخصوص پاکسازی طراوت و زیبایی را به پوست خود برگرداند. اما استفاده مداوم از این نوع کرم‌ها و ماسک‌ها چندان تأثیری ندارد که در مدت زمان نه چندان طولانی کاربرد اولیه خود را از دست



می‌دهد. بهترین و کم هزینه‌ترین کار برای حفظ سلامت و شادابی پوست استفاده از میوه‌هایی است که اتفاقاً در فصل بهار روانه بازار می‌شوند. در اینجا شما را با چند نوع از این ماسک‌های میوه‌ای



که به طریقه‌ای آسان در منزل تهیه می‌شوند، آشنا می‌کنیم: از هندوانه شروع کنید. برای روشنایی و جلای پوست، هندوانه را از قسمت پوست تراشیده و له کنید، کمی با گلاب مخلوط کنید و به صورت‌تان بمالید. پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با آب سرد بشویید. خیار را رنده کنید و به همراه چند قطره گلاب اطراف چشم‌تان بمالید تا سیاهی دور آن برطرف شود. برای رفع پف و سیاهی چشم استفاده از مخلوط سیب زمینی رنده شده و شیر نیز بسیار مفید است. گذاشتن حلقه‌های خیار نیز باعث نرمی و لطافت پوست می‌شود. برای پاکسازی پوست، کلم را حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید و با روغن زیتون مخلوط کنید و با کمک پنبه روی صورت‌تان بمالید و پس از ۳۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. برای ضد عفونی کردن نیز هر روز روغن زیتون را با آب لیموترش مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. اگر بوی تند پیاز را می‌توانید تحمل کنید، مخلوط پیاز رنده شده، گلاب و بهارنارنج نیز بسیار مفید است. برای برطرف کردن جای جوش‌ها نیز آب سیب را گرفته و به همراه یک قاشق چایخوری عسل به پوست‌تان بمالید تا منافذ باز صورت جمع و پوست شفاف و یکدست شود. برای از بین بردن لکه‌های پوستی مقداری طالبی را له کرده و با شیر مخلوط کنید و به صورت‌تان بمالید. از این مخلوط حتی می‌توانید به عنوان شیرپاک‌کن استفاده کرده و قبل از خواب صورت‌تان را با آن تمیز کنید. برای پاکسازی پوست دم کرده بابونه و زیره نیز بسیار کارساز است. برای روشنایی و باز شدن رنگ چهره هم مالیدن عصاره توت فرنگی بسیار توصیه می‌شود. البته در استفاده از این ماسک توجه فراوان به خرج دهید که در صورت داشتن آلرژی به توت فرنگی، نتیجه‌ای معکوس دریافت خواهید کرد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11682>

 **vista.ir**
Online Classified Service

محافظت از پوست کودکان

همه ما اخبار تاسف‌بار آلودگی روزافزون محیط زیست و شرایط بد لایه ازن را شنیده‌ایم. جالب است بدانید که ۸۰ درصد آسیب‌های ناشی از اشعه‌های مضر خورشید تا قبل از ۱۸ سالگی بروز می‌کند. به همین دلیل است که پوست خود را به دقت با کرم ضد آفتاب می‌پوشانید. شما درباره میزان محافظت کرم‌های مختلف، انتخاب کرم مناسب، و درمان آفتاب‌سوختگی ملایم چه می‌دانید؟ با پاسخ به پرسش‌های زیر می‌توانید از پوست فرزند خود بهتر مراقبت کنید و احتمال ابتلا به سرطان پوست در آینده را در آنها کاهش دهید.

(۱) آیا برای بچه‌های زیر شش ماه باید از کرم محافظ استفاده کرد؟



الف) بله

ب) خیر



- پاسخ: الف. پزشکان بر این عقیده‌اند که استفاده کمی کرم

محافظ در قسمتهایی از بدن بچه‌های زیر شش ماه‌مانند صورت و گردن بی‌خطر است. البته بهتر است بچه‌ها در این سن در سایه درخت، سایه چترهای بزرگ و یا در کالسکه قرار بگیرند، چون بیشتر در معرض خطر آفتاب‌سوختگی هستند.

اگر نمی‌توانید کودک را از آفتاب دور نگه دارید، برای محافظت پوستش از کرمی با فاکتور حفاظتی ۱۵ و یا بالاتر که دارای دی‌اکسید تیتانیوم باشد، استفاده کنید. این مواد بدون آن که آسیبی به پوست حساس کودک برسانند، مانع تاثیر اشعه‌های مضر خورشید مانند اشعه ماورای بنفش A و B می‌شوند.

۲) در برابر اشعه خورشید از پوست کدام یک بیشتر محافظت می‌کند؟

الف) کرم ضد آفتاب

ب) کرم محافظ

ج) هر دو

- پاسخ: ج. مدت‌هاست که واژه‌های ((ضد آفتاب)) و ((محافظ)) به جای یکدیگر و با یک معنا به کار برده می‌شوند. به هر حال، برابر دستورالعمل‌های جدید سازمان نظارت بر دارو، محصولات ضد آفتابی که بدون نسخه در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند از سال ۲۰۰۳ برچسب ((محافظ)) خواهند داشت. برخی از تولیدکنندگان در حال حاضر نیز این دستورالعمل را اجرا می‌کنند. برای بچه‌های بالای شش ماه کرم محافظ ضد آب با فاکتور حفاظتی ۱۵ یا بالاتر که دارای دی‌اکسید تیتانیوم، اکسید دوزنگ و یا آوونزون باشد استفاده کنید.

۳) کدام یک مضرتر هستند؟

الف) اشعه ماورای بنفش A

ب) اشعه ماورای بنفش B

ج) هر دو به یک اندازه مضرند.

- پاسخ: ج. هر دوی این اشعه‌ها می‌توانند موجب سرطان پوست شوند. اشعه ماورای بنفش B خورشید، همچنین می‌تواند باعث آفتاب‌سوختگی شود. در حالی که اشعه ماورای بنفش A با شکستن کلاژن پوست باعث ایجاد چروک می‌شود.

۴) بیشترین احتمال آفتاب‌سوختگی در کدام یک از محل‌های زیر وجود دارد؟

الف) استخر و ساحل دریا

ب) کوهستان

ج) زمین بازی

د) موارد الف و ب

- پاسخ: د. در داخل و نزدیکی آب، به دلیل تابش مستقیم اشعه ماورای بنفش و نیز انعکاس این اشعه در آب، خطر آفتاب‌سوختگی شدید است. در ارتفاعات زیاد، چون تابش اشعه شدیدتر است، خطر بیشتری وجود دارد. اما در زمین بازی چون سطوح تیره‌رنگ مقداری از اشعه را جذب می‌کنند، خطر کمتر است. البته اگر از کرم‌های محافظ استفاده نشود باز هم خطر آفتاب‌سوختگی وجود خواهد داشت. به خاطر داشته باشید که در صورت استفاده نکردن از کرم محافظ، حتی در روزهای ابری و مه‌آلود نیز خطر آسیب پوستی برای بچه‌ها وجود دارد. درحقیقت شما نمی‌توانید اشعه ماورای بنفش را ببینید یا حس کنید. اما این اشعه حتی در روزهای ابری نیز وجود دارد و ممکن است خطرناک باشد.

۵) بچه‌ها از چه سنی باید از عینک آفتابی استفاده کنند؟

الف) شش‌ماهگی

ب) شش‌سالگی

ج) هفت‌سالگی

- پاسخ: الف. شش‌ماهگی سن مناسبی است برای این که عینک آفتابی طریقی برای فرزندان تهیه کنید، البته اگر بتواند تحملش کند! عینک‌های

آفتابی کوچک که تقریباً از رسیدن صد درصد اشعه‌های ماورای بنفش A و B به چشم جلوگیری می‌کنند، خطر

تار شدن عدسی چشم و نابینایی را در بزرگسالی کاهش می‌دهند.

فراموش نکنید که آسیبی که در دوران کودکی بر اثر نور خورشید به چشم‌های شما وارد شده هرگز قابل جبران نیست. عینک‌بچه‌ها باید از ماده مصنوعی ضد ضربه‌ای به نام پلی‌کربنات ساخته شده باشد تا هنگام افتادن و یا برخورد توپ به صورتشان چشم‌هایشان در امان باشد.

۶) آیا اگر فرزندان از کرم محافظ ضد آب استفاده کرده باشد، پس از شنا باید دوباره از آن استفاده کند؟

الف) بله

ب) خیر

- پاسخ: الف. هیچگاه از باد نبرید که کرم‌های محافظ ضد آب واقعاً صد درصد ضد آب نیستند. بعد از شنا، عرق کردن و حتی خشک کردن بدن با حوله لازم است دوباره از کرم محافظ استفاده شود. بهترین کار این است که کرم محافظ هر دو یا سه ساعت یک بار تجدید شود. فراموش نکنید برای پاها، گوشه‌ها و بینی بچه‌ها که از سایر قسمت‌های بدن حساس‌ترند به‌طور دایم باید از کرم محافظ استفاده شود.

۷) آیا میزان حفاظت کرم ضد آفتاب با فاکتور ۳۰ دو برابر کرم محافظ با فاکتور ۱۵ است؟

الف) بله

ب) خیر

- پاسخ: ب. کرم ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ مانع از نفوذ ۹۶ تا ۹۷ درصد اشعه خورشید می‌شود و این میزان فقط دو تاسه درصد بیشتر از میزان حفاظت کرم با فاکتور ۱۵ است. با وجود این، اگر بچه‌ها می‌خواهند بیشتر از دو سه ساعت در آفتاب بمانند، بهتر است شماره بالاتر را انتخاب کنید.

۸) آیا بچه‌هایی که چهار بار دچار آفتاب‌سوختگی شده‌اند، در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند.

الف) بله

ب) خیر

- پاسخ: الف. حتی بچه‌هایی که فقط دو بار دچار آفتاب‌سوختگی شده‌اند در بزرگسالی دو برابر دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار می‌گیرند. سلول‌های پوست ژن‌هایی دارند که در صورت صدمه دیدن با اشعه‌های مضر خورشید در کودکی، بعدها به صورت غیرعادی تقسیم می‌شوند.

۹) بهترین روش درمان آفتاب‌سوختگی ملایم در بچه‌ها کدام است؟

الف) استفاده از یک لایه نازک ژل

ب) دوش گرفتن و سپس استفاده از مرطوب‌کننده

ج) اگر کاری انجام نشود، پوست سریع‌تر التیام می‌یابد.

- پاسخ: ب. دوش گرفتن باعث خنک شدن پوست می‌شود و کرم مرطوب‌کننده کمبود رطوبت پوست کاملاً خشک شده را جبران می‌کند. برای کاهش التهاب پوست، در ۴۸ ساعت اولیه به کودک ایبوپروفن بدهید و تا زمان بهبود آفتاب‌سوختگی او را در معرض تابش آفتاب قرار ندهید. همچنین به او مایعات زیادی بخورانید تا آب از دست‌رفته بدنش جبران شود و فوراً با دکتر اطفال تماس بگیرید.

۱۰) کرم‌های محافظ تا چه زمانی قابل استفاده هستند؟

الف) یک سال

ب) پنج سال

ج) بستگی به نوع مارک آن دارد

- پاسخ: الف. حتی اگر از تاریخ مصرف کرم ضد آفتابی که در منزل دارید نگذشته باشد، بهتر است هر تابستان کرم تازه‌ای بخرید تا از تاثیر آن بر پوست فرزندان مطمئن باشید.

۱۱) بهترین راه محافظت از بچه‌ها در برابر اشعه‌های سوزاننده خورشید چیست؟

الف) استفاده از کلاه لبه‌دار و لباسهایی که از رسیدن اشعه‌های مضر به پوست جلوگیری می‌کنند

ب) قرار نگرفتن در معرض آفتاب

ج) استفاده از کرم محافظ قوی

د) همه موارد فوق

- پاسخ: د. از یاد نبرید که کرم محافظ فقط یکی از عوامل موثر است. سعی کنید بچه‌ها را از ظهر تا موقع غروب آفتاب دور از تابش مستقیم نور خورشید نگه دارید. از او بخواهید که مدام به سایه برود و در ساحل دریا کلاه بر سر بگذارد و حداقل بخشی از روز را پیراهن بپوشد.

۱۲) مناسب‌ترین زمان برای استفاده از کرم چه زمانی است؟

الف) ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب

ب) ۱۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب

ج) هنگام خروج از منزل

- پاسخ: الف. زمان زیادی لازم است تا کرم محافظ جذب پوست شود. نیم ساعت قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید مقدار زیادی کرم محافظ به تمام بدن فرزندان بمالید. بچه‌ها خیلی زود دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند، به‌خصوص در تابستان که اشعه خورشید بسیار قوی است. متأسفانه آفتاب‌سوختگی اغلب تا آخر شب و یا صبح روز بعد بروز نمی‌کند.

حتی اگر هنگام بازی در آفتاب پوست فرزندان صورتی شود، نشانه این است که اشعه‌های مضر به پوست آسیب زده‌اند.

۱۳) آیا استفاده از کرم محافظ بزرگسالان برای بچه‌ها بلامانع است؟

الف) بله

ب) خیر

- پاسخ: الف. کرم محافظ پوست بزرگسالان معمولاً موجب تحریکات پوستی نمی‌شود و لازم نیست به‌طور جداگانه برای خود و فرزندان کرم ضدآفتاب تهیه کنید و می‌توانید از کرم بزرگسالان برای فرزندان استفاده کنید. اگر فرزندان نمی‌گذارند به بدنش کرم بمالید و یا اعتراض می‌کند، بهتر است از محصولات مخصوص بچه‌ها استفاده نمایید که جذابیت لازم را دارا هستند.

منبع: پایگاه رسمی انتشارات سوره مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=271868>

 **vista.ir**
Online Classified Service

محصولات برنزه کننده مصنوعی

۱) رنگهای موضعی: بصورت لوسیون، کرم و اسپری موجود بوده و از رنگهای گیاهی تولید می‌گردند. اما رنگ همراه با سلولهای پوست مرده پس از چند روز می‌ریزد.

۲) تسریع کننده های برنزه کننده: بصورت لوسیون و اسپری موجود می‌باشند. موثرترین ماده شیمیایی آنها DHA و یا DIHYDROXYACETONE است. این ماده ملانوسیتها را حساس کرده و با این عمل تولید ملانین را افزایش می‌دهد که سبب تسریع روند برنزه شدن می‌گردد.



۳) SOLARIUM : این دستگاه ها با ساطع کردن اشعه ماوراء بنفش عمل برنزه کردن پوست را انجام می دهند اما همانند نور طبیعی خورشید مضر بوده و باید از آنها پرهیز کنید.

۴) "BRONZER" : محصولات پودری شکلی میباشند که مستقیماً توسط برس مخصوص به روی پوست بکار میروند. قابل شستشو بوده و برای صورت



مناسب میباشد. بی ضرر ترین روش برنزه کردن استفاده از محصولات برنزه کننده است البته بغیر از سولاریوم

• در زیر استفاده صحیح از اسپری ها و لوسیونهای برنزه کننده را مشاهده مینمایید:

۱) پیش از استفاده از این محصولات اندکی از آن را روی قسمت کوچکی از پوست بدن (قسمتی که زیاد در چشم نباشد) امتحان کرده تا ببینید چگونه پوست شما به آن واکنش نشان میدهد.

۲) آرایش خود را کاملاً پاک کرده و توسط شوینده های مایع بدن خود را کاملاً بشوئید. سپس پوست بدن خود را با لیف و یا کیسه حمام کاملاً بسابید تا سلولهای پوست مرده کاملاً از روی پوست شما برداشته شوند.

۳) بدن خود را کاملاً خشک کنید.

۴) مقدار اندکی مرطوب کننده ملایم روی پوست خود بمالید.

۵) از صورت خود شروع کرده و بتدریج بسمت پایین بیایید. از دوست خود برای پوشش پشت خود کمک بگیرید.

۶) پس از اتمام کار دستهای خود را فوراً بشوئید.

۷) حداقل تا ۲۰ دقیقه بعد هیچ گونه لباسی نپوشید تا برنزه کننده کاملاً خشک گردد.

۸) هر روز پوست خود را مجدداً سایش دهید تا پوستهای مرده از پوستتان جدا گردند و هر ۳ الی ۴ روز یکبار مجدداً از برنزه کننده استفاده کنید تا زمانی که بهرنگ دلخواه خود دست یابید.

بخاطر داشته باشید که پوست برنزه و یا محصولات برنزه کننده هیچگاه پوست بدن را در برابر نور خورشید محافظت نمی کنند. حتی اگر پوست برنزه ای دارید باید از ضد آفتاب استفاده کنید

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97589>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مراقبت از دست

اکثر مواقع وقتی صحبت از پوست و زیبایی می شود همه به یاد صورت می افتند ، درحالی که مراقبت از دست و ناخنها هم جزو مقوله پوست و زیبایی است و اهمیت بسیار دارد . به دلیل این که در طول روز اکثر اعمال ما با دست انجام می شود ، امکان آسیب به پوست و ناخنهای دست بسیار زیاد است. بنابراین مراقبت از آن بسیار ضروری است. قدردستهایتان را بدانید . وضعیت دستهای شما به نحوه مراقبت از آنها بستگی دارد . پوست پشت



دست ، نازک و مستعد چروک شدن است ، د ر حالی که پوست کف دست ضخیم و زیر است ، کف دست غدد سیاسه ندارد ، بنابر این به طور طبیعی نرم نمی شود . و اغلب خشک و زیر است.

(۱) بعد از شستشوی دست و یا استحمام ، همیشه دستهایتان را با کرم مرطوب کننده و نرم کننده ماساژ دهید .

(۲) اگر ناخن شما شکننده است ، باید از مواد استحکام بخش ناخن



استفاده شود .

(۳) هر شب قبل از خواب ، با یک کرم ، دستهایتان را ماساژ دهید .

(۴) اگر پوستتان شدیداً زبر و خشک شده ، قبل از خواب به آن کرم بمالید و با دستکش نخی بخوابید .

● انجام ورزش دست باعث انعطاف بیشتر آن و بهبود جریان خون پوست دست می شود. بهتر است حد اقل ۱۰-۶ بار در روز ورزشهای زیر را انجام دهید :

- دستتان را محکم مشت کنید و بعد از چندثانیه آن را کاملاً باز کنید و به انگشتانتان کشش دهید .

- کف دستتان را روی میز بگذارید و بعد انگشتانتان را محکم به هم فشار دهید و سپس تا حد ممکن از هم باز کنید .

- کمی دستتان را شل کنید و سپس از مچ آنها را در جهت عقربه ساعت و خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید .

- بعد از این که از سر کار به منزل برگشتید ، دستتان را با روغن زیتون و لرم ماساژ دهید . می توانید در صورت امکان دستتان را در روغن زیتون فرو ببرید و چند دقیقه در این حالت نگه دارید و سپس روغن را به دستهایتان بمالید .

● « نوع ناخنهایتان را می شناسید »

● ناخن خشک : این ناخنها زبر و خشک هستند و وقتی روی آنها دست می کشید ، حالت سر خوردگی ندارند و خشن هستند .. رمز مراقبت از این ناخنها آن است که آنها را دوباره هیدراته کنید . ویتامین E برای این منظور بسیار مفید است . کپسول ویتامین E را باز کنید و هر روز صبح و عصر آن را روی ناخنها بمالید.

● ناخنهای نرم : اگر ناخن شما به راحتی خم می شود و رشد کمی دارد ، شما دارای ناخن نرم هستید و باید آنها را محکم کنید . برای این منظور از مواد محکم کننده ناخن استفاده کنید . معمولاً آب باعث نرمی ناخن می شود و این افراد بعد از شستشوی دست باید با روغن (نارگیل ، بادام ، زیتون و....) ناخن را از حالت نرم در آورند و به آن استحکام بدهند . ضمناً این افراد برای شستشو باید حتماً از دستکش استفاده کنند .

● ناخن طبیعی : اگر هیچکدام از مشکلات ذکر شده را ندارید ، ناخن شما طبیعی است با فشار ، اندکی خم می شود بستر آن صورتی رنگ است ، شفاف است و رشد خوبی دارد . این افراد هم باید برای حفظ طبیعی ناخن ، آنها را با کرمهای دست ، مرطوب کند و از آب داغ و مواد شوینده به طور مستقیم و بدون دستکش استفاده نکنند .

● این چند نکته را رعایت کنید :

همیشه قبل از استفاده از لاک و برق لاک ، با یک پارچه تمیز ناخنهایتان را پاک کنید . چربی باقیمانده روی ناخنها نمی گذارد لاک روی ناخن بنشیند و خطر پریدگی و شکستگی نوک ناخن بیشتر می شود. اگر بر اثر مصرف لاک و فرآورده های این چنینی با مشکل ناخن مواجه می شوید ، حد اقل برای مدتی از آنها استفاده نکنید . اگر ناخن دائم می شکند تنها راه آن است که آنها را کوتاه نگه دارید . سعی کنید در انجام کارهایتان از ایجاد فشار مستقیم به ناخن خودداری کنید .

منبع : سایت آسمونی

<http://vista.ir/?view=article&id=228495>

مراقبت از لب ها

لب ها از جمله اعضای بدن هستند که با تحریکات مختلفی در طول روز آزرده می شوند. بیشترین آسیبی که لب ها را درگیر می کند، زخم ها و آسیب های فیزیکی است. گاز گرفتن لب ها و کندن پوست لب ها یک عادت است که بسیاری از افراد برای رفع اضطراب و نگرانی خود به آن پناه می برند. گاز گرفتن مرتب لب ها می تواند به زخم های شدید و عمیق لب ها منجر شود که گاهی اوقات این زخم ها آغازی برای بروز عفونت در ناحیه لب است. در حالت های ملایم تر، گاز گرفتن لب ها به رنگ پرده گی، پوسته شدن و التهاب



لب منجر می شود. اگر کودک کم سنی در خانه دارید، باید وسایل خانه را طوری آماده کنید که تا حد امکان، وسایل نوک تیز و خطرناک از جلوی راه کودک برداشته شود.

اگر لب به هر علتی دچار جراحت و یا زخم شد، ابتدا آن را به کمک آب ولرم و یک پارچه مرطوب، تمیز کنید. برای برداشتن خونابه های داخل دهان، از آب نمک استفاده کنید. برای برطرف کردن خونریزی لب، یک پارچه تمیز را حداقل ۵ دقیقه روی محل جراحت فشار دهید. اگر بعد از این مدت خونریزی قطع نشد برای بررسی بیشتر زخم به پزشک مراجعه کنید. برای برطرف کردن التهاب و ورم لب، می توانید از کمپرس سرد روی لب و داخل دهان استفاده کنید. اگر زخم روی لب به ناحیه پوست صورت نیز کشیده شده است، زخم باید توسط پزشک معاینه شود.

سرطان لب بیماری است که بیشتر در مردان بالای ۴۵ سال دیده شده و از آنجا که به طور معمول بدون علامت یا با یک زخم کوچک آغاز می شود به طور معمول در مراحل پیشرفته و درمان ناپذیر، تشخیص داده می شود. از جمله عوامل ایجاد سرطان لب، تابش طولانی آفتاب به آنهاست، بنابراین به کسانی که به علت شغلشان، مدت های طولانی در معرض آفتاب قرار می گیرند، توصیه می شود که از کلاه های لبه دار استفاده کنند و همچنین استفاده از یک ضد آفتاب با درجه ۱۵ روی لب ها، می تواند تا حد زیادی از خطر برخورد اشعه خورشید بکاهد. استفاده از سیگار و پیپ هم خطر ابتلا به سرطان لب را افزایش می دهد. اگر لب هایتان ترک می خورد، آنها را با وازلین یا روغن ویتامین E چرب کنید. لب هایتان را با زبان، تر نکنید، زیرا خشک شدن بزاق باقی مانده روی لب ها، باعث ترک خوردن لب ها می شود. مقدار زیادی آب بنوشید. ترک خوردن لب های شما ممکن است به علت کمبود ویتامین B باشد، بنابراین از غذاهای سرشار از ویتامین B مثل غلات سیوس دار استفاده کنید. اگر گوشه های لب شما ترک می خورد، ممکن است دندان مصنوعی شما ایراد داشته باشد. در این مورد با دندانپزشک مشورت کنید.

دکتر حسین طباطبایی

دبیر انجمن متخصصان پوست و مو ایران

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101638>

مراقبت‌های ویژه از پوست‌های حساس

پوستی که مستعد پوست پوست شدن است و سریع تحریک می‌شود و حساسیت را نشان می‌دهد، پوست حساس به‌شمار می‌آید. این نوع حساسیت می‌تواند عوامل متعددی داشته باشد که یکی از این عوامل استفاده بیش از حد از محصولات آرایشی و بهداشتی است چراکه بسیاری از این محصولات ترکیبات سالم و عاری از مواد شیمیائی ندارند و اغلب حاوی مواد شیمیائی قوی و خطرناک هستند. پوست حساس در برابر بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی حساسیت نشان می‌دهد و سریع قرمز می‌شود و می‌خارد. همه افراد می‌توانند در برخی موارد و با استفاده از برخی محصولات بهداشتی، پوستی حساس داشته باشند. پوست‌های خیلی حساس حتی در برابر نور آفتاب نیز حساسیت بیشتری



نشان می‌دهند.

این افراد معمولاً نمی‌توانند به خوبی آفتاب بگیرند و پوست آنها زیر نور خورشید قرمز و ملتهب می‌شود و سریع لایه لایه می‌شود.

• علائم پوست‌های حساس

علائم بارز پوست‌های حساس التهاب، قرمز شدن و لایه لایه شدن پوست و حساسیت آن در برابر استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی مواد شیمیائی قوی یا نور خورشید و حتی آلودگی هواست. اضطراب و استرس نیز در وضعیت پوست‌های حساس تأثیر زیادی دارد. افرادی که پوست‌های حساس دارند هنگام پیلینگ کردن نیز بسیار اذیت می‌شوند چراکه پیلینگ باعث تحریک بیشتر این نوع پوست‌ها می‌شود. پوست افرادی که پوست‌های حساس دارند سریعاً در برابر گرما و سرما واکنش نشان می‌دهد و تحریک می‌شود. افرادی که پوست‌های حساس دارند بهتر است غذاهای ادویه‌دار و تند نخورند و از مصرف بیش از حد مواد حاوی کافئین خودداری کنند. همچنین این افراد باید در استفاده کردن از محصولات آرایشی و بهداشتی نهایت دقت را بکنند و از محصولات باکیفیت استفاده کنند.

مراقبت از پوست‌های حساس کار چندان ساده‌ای نیست. شست‌وشوی این نوع پوست‌ها باید با آب ولرم و لوسیون‌های مخصوص پوست‌های حساس انجام شود. به افرادی که پوست‌های حساس دارند توصیه می‌شود که با آب گرم پوست صورتشان را نشویند. استفاده از مرطوب‌کننده امری ضروری برای حفظ طراوت پوست‌های حساس به‌شمار می‌آید. البته بسیاری از افراد نسبت به عطر و اسانس کرم‌های مرطوب‌کننده حساسیت دارند و خود این مرطوب‌کننده‌ها باعث تحریک پوستشان می‌شود. شست‌وشوی بیش از دویار در روز برای افرادی که پوست‌های حساس دارند، توصیه نمی‌شود چراکه باعث تحریک پوست می‌شود. استفاده از لوسیون‌های مخصوص پوست‌های حساس تأثیر مثبت و به‌سزائی در حفظ سلامت پوست‌های حساس دارد.

• مشکلات افرادی که پوست‌های حساس دارند چیست؟

افرادی که پوست‌های حساس دارند با مشکلات بسیاری روبه‌رو هستند. قرمزی، التهاب و خارش در پوست‌های حساس بسیار آزاردهنده است. از طرفی دیگر حساس بودن پوست باعث می‌شود بسیاری از افراد نتوانند از محصولات آرایشی استفاده کنند.

افرادی که پوست‌های حساس دارند بهتر است به موارد زیر توجه کنند:

- روش طبیعی: مراقبت‌های طبیعی از پوست‌های حساس مؤثرتر از سایر مراقبت‌هاست. در این‌جا به یک‌سری از مراقبت‌های طبیعی اشاره می‌کنیم.

• مواد غذایی

نقش مواد غذایی که مصرف می‌کنید در سلامت پوست‌های حساس بسیار چشمگیر است. یک رژیم غذایی سالم (که شامل میوه و سبزیجات تازه می‌شود) باعث می‌شود پوست با طراوت‌تر و بانشاط‌تر باشد. افرادی که پوست‌های حساس دارند باید نسبت به مواد غذایی‌ای که مصرف

می‌کنند، دقت کنند و اگر غذایی باعث ایجاد حساسیت در آنها می‌شود از خوردن آن خودداری کنند. بسیاری از مواد غذایی سالم مانند انواع میوه‌ها و سبزیجات نیز در افراد حساسیت ایجاد می‌کند. غذاهای تند و ادویه‌دار معمولاً باعث تحریک پوست‌های حساس می‌شود. افرادی که پوست‌های حساس دارند باید همچنین به میزان زیاد آب بنوشند. آب باعث می‌شود به سطح پوست رطوبت برسد. هنگامی که پوست به میزان کافی رطوبت دارد کمتر در برابر عوامل بیرونی حساسیت نشان می‌دهد.

• درمان گیاهی

درمان‌های گیاهی تأثیر به‌سزائی در تسکین پوست‌های حساس دارند چراکه این نوع درمان‌ها هیچ‌گونه مواد شیمیائی‌ای که باعث ایجاد حساسیت شود، ندارد. به‌طور کلی محصولاتی که حاوی مواد طبیعی هستند برای سلامت محیط زیست مؤثرتر هستند. شما می‌توانید برای این کار از موارد زیر استفاده کنید:

- برای تمیز کردن پوستتان از روغن بادام یا روغن جوجوبا استفاده کنید.

- با مخلوط گریپ‌فروت و آرد جو دوسر ماسک مناسبی برای صورتان درشت کنید.

- از ماسک‌های میوه زیاد استفاده کنید.

- ترکیب ماست و خیار، ماسک بسیار مناسبی برای پوست‌های حساس به‌شمار می‌آید.

- جوشانده شیرین‌بیان درمان مناسبی برای پوست‌های حساس است. شما می‌توانید به دنبال محصولات آرایشی باشید که در ترکیب آن از شیرین‌بیان استفاده شده است.

- محصولات حاوی چای سبز و همچنین خود چای سبز حاوی مواد ضد التهاب است که برای پوست‌های حساس مناسب است.

- آلوورا نیز می‌تواند باعث از بین رفتن و کاهش التهاب و قرمزی پوست‌های حساس شود. حتی هنگام استفاده از محصولات طبیعی، افرادی که پوست حساس دارند باید نهایت دقت را بکنند. از آنجائی که برخی از حساسیت‌های پوستی به‌خاطر داشتن آلرژی نسبت به برخی از محصولات و همچنین فرآورده‌های خوراکی است، افراد باید نسبت به هر آنچه که باعث ایجاد حساسیت می‌شود، گوش به زنگ باشند. بهتر است ابتدا قبل از استفاده از محصولات آرایشی آن را روی بخش کوچکی از پوستتان مثلاً روی بازویشان امتحان کنید تا اگر پوست نسبت به آن واکنش منفی نشان داد از آن استفاده نکنید.

• ۱۰ نکته برای سلامت پوست‌های حساس

(۱) پوستتان را همیشه مرطوب نگه دارید: پوست‌هایی که رطوبت کمی دارند بیشتر مستعد حساس شدن هستند.

همچنین پوست‌هایی که رطوبت کافی ندارند بیشتر تحت تأثیر عفونت، آسیب‌های ناشی از نور آفتاب و انواع حساسیت‌ها قرار می‌گیرند. کرم‌های مرطوب‌کننده که حاوی لایه‌بردارهای ضعیف هستند می‌توانند تأثیر مثبتی روی پوست‌های حساس داشته باشند.

(۲) تغذیه مناسبی داشته باشید: تغذیه نقش به‌سزائی در سلامت پوست به‌خصوص پوست‌های حساس دارد. میوه و سبزیجات، مواد غذایی حاوی آب زیاد و سرشار از ویتامین منبع عالی و ایده‌آل برای سلامت پوست به‌شمار می‌آیند.

(۳) به بدن‌تان رطوبت برسانید: اطمینان حاصل کنید که روزانه به میزان کافی آب می‌نوشید.

(۴) از خوردن غذاهای ادویه‌دار بپرهیزید: از خوردن مواد غذایی ادویه‌دار و تند بپرهیزید.

همچنین افرادی که پوست‌های حساس دارند، بهتر است از مصرف مواد حاوی کافئین بپرهیزند.

(۵) از پاک‌کننده و لوسیون‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید: افرادی که پوست‌های حساس دارند به‌خاطر همین حساس بودن پوستشان بهتر است از هرگونه مواد پاک‌کننده استفاده نکنند. یا بهتر است مواد پاک‌کننده‌ای که استفاده می‌کنند رطوبت کافی داشته باشد تا پوست را خشک نکند.

(۶) قبل از این‌که به‌صورتان مرطوب‌کننده بزنید، پوستتان را با آب کمی مرطوب کنید: این کار در عین سادگی می‌تواند بسیار مفید باشد چراکه با انجام این کار کرم مرطوب‌کننده بهتر جذب پوستتان می‌شود.

(۷) نسبت به عطر و اسپری‌هایتان نهایت وسواس را به خرج دهید چراکه برخی از همین عطرها و اسپری‌ها می‌توانند عامل ایجاد حساسیت و تحریک پوست شوند.

(۸) به مواد ترکیبی مواد شوینده‌ای که با آن روکش تخت و بالشتان را می‌شوئید توجه کنید: چنانچه این مواد بسیار قوی باشند، می‌توانند باعث

ایجاد حساسیت شوند.

۹) ضدآفتاب: به صورت مداوم و منظم از کرم‌های ضدآفتاب حاوی SPF استفاده کنید.

۱۰) بعد از جراحی: بعد از پیلینگ کردن و عمل‌های زیبایی پوست و درمان‌های لیزری، پوست به توجه بیشتری نیازمند است: استفاده از مرطوب‌کننده و ضدآفتاب را فراموش نکنید.

• ۵ پیشنهاد ایده‌آل برای پوست‌های حساس

• از محصولات بهداشتی و آرایشی استفاده کنید که مواد تشکیل‌دهنده کمتری داشته باشد. چراکه هرچه‌قدر مواد تشکیل‌دهنده و ترکیبات آن بیشتر باشد، احتمال این‌که پوست شما نسبت به یکی از این ترکیبات حساسیت پیدا کند بیشتر خواهد بود. تحقیقات نشان داده که استفاده از محصولاتی که ترکیبات بی‌شمار دارند سیستم ایمنی سطح پوست را ضعیف می‌کند.

• استفاده از کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید. از کرم‌های ضدآفتاب برای پوست‌های حساس استفاده کنید و دقت کنید موادی مانند دی‌اکسید تیتانیوم نداشته باشد تا کمتر ایجاد حساسیت کند.

• در صورت نیاز محصولات آرایشی و بهداشتی‌تان را تغییر دهید. معمولاً عادت کردن پوست به یک محصول چندان جالب نیست بنابراین بهتر است از هر محصول آرایشی‌تان دو نمونه متفاوت داشته باشید و یک هفته در میان یکی از آنها را استفاده کنید.

• خواندن برچسب و دستورالعمل‌های روی محصولات را فراموش نکنید. چنانچه بدانید که نسبت به ترکیب خاصی حساسیت دارید، در صورتی‌که این ترکیب در محصول وجود داشته باشد استفاده از آن را کنار می‌گذارید. جالب است که بدانید لاک‌های ناخن حاوی ترکیب شیمیایی به نام فرمولید است که باعث خارش و سوزش چشم می‌شود.

• افرادی که پوست‌های بسیار حساس دارند، می‌توانند تنها از ترکیب آب و کرم‌های هیدروکورتین برای پاک کردن صورتشان استفاده کنند.

• ماسک مناسب پوست‌های حساس

یک فنجان ماست پرچرب، یک دوم فنجان بلغور جو، ماست و بلغور را به خوبی در مخلوط‌کن، مخلوط کنید. سپس ماسک را روی پوستتان قرار دهید تا به مدت ۱۰ دقیقه بماند. سپس آن را با آب گرم بشوئید.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=339083>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مزایای لیزر نسبت به الکترولیز مو

تا چندی قبل از بین بردن موها توسط الکترولیز انجام می شد. در الکترولیز، فولیکول مو با دو مکانیسم تخریب می شود یکی الکتروترمولیز که تخریب در اثر گرما صورت می گیرد و دیگری تولید اکسترومکانیکال رادیکال های آزاد است. در انجام الکترولیز نیاز است که الکتروود موازی با زاویه رویش مو با دقت وارد فولیکول مو شود و جریان الکتریسیته را به آنجا منتقل کند. عیب این روش آن است که با هر بار درمان فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد فولیکول موها از بین می رود و در هر جلسه ناحیه کوچکی را می توان درمان کرد. در



هنگام درمان با الکترولیز درد زیادی به خصوص در مناطق حساس مثل لب بالا ایجاد می شود و همچنین عوارضی مانند به جا ماندن اسکار یا جوشگاه



و لک های تیره وجود دارد. همچنین انتقال بیماری هایی مثل هپاتیت و ایدز در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی با این روش وجود دارد. به دلیل مشکلات الکترولیز، بسیاری از خانم ها از روش هایی مثل کرم های موبر، مومک، دستگاه های موجین برقی (اپی لیدی)، تراشیدن، بند انداختن یا روش های دیگر استفاده می کنند. در یک بررسی در آمریکا ۸۰ میلیون خانم، مبلغی بیش از ۵۰۰ میلیون دلار صرف خرید فرآورده های از بین برنده مو و حدود یک میلیون خانم مجموعاً یک میلیون دلار خرج انجام الکترولیز کرده اند.

با پیدایش لیزر، علی رغم گران بودن این تکنیک، ولی به دلیل کاهش تعداد جلسات درمان و تاثیر بیشتر برای از بین بردن طولانی مدت یا دائم موها زائد، در ۲ سال گذشته فقط یک چهارم هزینه های یاد شده صرف درمان این مشکل این شده است. پس این روش دارای جنبه های اقتصادی نیز است.

لیزرهای موجود که مجوز FDA را برای انجام درمان موهای زائد دریافت کرده اند، شامل لیزرهای روبی، الکساندریت، دیود و پالس لایت فتودرم است. ویژگی های تمامی دستگاه های فوق این است که بیشترین صدمه را به پیاز مو وارد می کنند، بدون این که بافت سالم اطراف دچار تغییرات چندانی شوند.

• مزیت های لیزر نسبت به الکترولیز شامل موارد زیر است:

- (۱) کاهش درد و عوارض ایجاد لک یا اسکار بعد از عمل.
- (۲) کاربرد لیزر برای رفع موهای زائد محدودیت نداشته و در هر قسمت از بدن قابل انجام است. به همین دلیل حتی آقایان هم از این روش برای موهای زائد پشت، گوش و نقاط دیگر استفاده می کنند.
- (۳) سرعت عمل بیشتر، به طوریکه سطح وسیعی از بدن را در یک جلسه می توان مورد درمان قرار داد و یا کل موهای زائد صورت را در عرض چند دقیقه می توان از بین برد.
- (۴) کاهش تعداد جلسات درمان به دلیل تاثیر بیشتر در رفع موهای زائد یا نازک کردن آنها.
- (۵) همه انواع لیزر بدون ایجاد آسیب به بافت است و بعضی انواع لیزر علاوه بر از بین بردن موهای زائد، اثرات ضد چروک هم دارند. در کل هرچه قدر مو ضخیم تر و تیره تر باشد و رنگ پوست روشن تر باشد، تاثیر لیزر در از بین بردن موی زائد بیشتر است. گیرنده اصلی نور لیزر، سلول های زنده و دارای رنگدانه ی مو هستند، بنابراین موهایی که در مرحله ی رشد قرار دارند و رنگدانه کافی دارند، نور لیزر را جذب نموده و قسمت سازنده مو دچار اختلال شده و از بین می رود. از آنجا که موهای بدن انسان از نظر مرحله رشد همزمان نیستند و از طرف دیگر لیزر در مرحله رشد اثر می کند، به همین خاطر ممکن است یک بار لیزر برای از بین بردن کامل موهای زائد کافی نباشد و از ۵-۲ جلسه و حتی در بعضی نژادها جلسات بیشتری نیاز باشد. همچنین لیزر بر روی موهای سفید(فاقد رنگدانه) اثر نمی کند و آنها را راز بین نمی برد. ممکن است مسائلی از قبیل نژاد، سن، وزن، وضعیت هورمونی و مصرف بعضی داروها روی نتایج درمان تاثیر گذار باشد. انجام لیزر موهای زائد حتماً باید توسط متخصص پوست صورت پذیرد که آگاهی کامل نسبت به ساختمان و رشد مو، عوامل طبیعی و غیر طبیعی تاثیر گذار بر موهای نقاط مختلف بدن و آگاهی به فیزیک لیزر و نحوه استفاده و نوع دستگاه لیزر التهاب پارامترهای درمانی مناسب را داشته باشند. سه متغیر طول موج، مدت پالس و فلوئنس با توجه به نوع پوست انتخاب می شود و بایستی سعی شود که اشعه لیزر بیشترین اثر را روی ملانین ریشه مو و نه ملانین پوست و هموگلوبین خون داشته باشد. بهترین بیماران برای درمان، افراد با پوست روشن و موهای تیره هستند و هر چه رنگ مو روشن تر و رنگ پوست تیره تر باشد، درمان مشکل تر می شود. بیماران بایستی از چند هفته قبل از درمان، موهای مورد نظر را از ریشه در نیاورند و قبل از شروع درمان با لیزر، بایستی موها را تراشید. پس از عمل لیزر، قرمزی و تورم کمی اطراف فولیکول بوجود خواهد آمد که پس از ۳-۲ ساعت برطرف می شود و نیاز به پانسمان یا درمان خاصی ندارد و گاهی می توان از مرطوب کننده استفاده کرد

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283407>

مسئله‌ای بنام تاتو

• تاریخچه تاتو:

"تاتو کردن (Tattooing)" اگر چه به ظاهر بختی نو و برای عده ای سرگرمی جدید محسوب می شود، اما ریشه در سال های بسیار دور داشته و نمی توان آن را موجی نو در قرن حاضر خواند.

سابقه تاتو به ۶ هزار سال پیش در مصر باستان بازمی گردد. زنان و گاه مردان طبقه اشراف مصر برای تزئین خود، تاتو کرده و آن را افتخاری برای خویش می دانستند. کشف جسد مرد تاتو شده مربوط به ۴ هزار سال پیش در "اتریش" نشان دهنده اطلاع اروپاییان از تاتو است.



در ایران نیز "تاتو" با نام "خالکوبی" سابقه ای طولانی دارد. پنجاه سال پیش تاتو در طبقه ای خاص رواج یافت و بزرگی تصویر انتخاب شده، افتخاری برای او محسوب می شد. به عبارت دیگر تاتو همان خال کوبی است که در قدیم انجام می شده است، با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و اژدها برای اثبات پهلوانی استفاده می شد و امروزه صرفاً جهت آرایش، خط باریکی روی پلک چشم، داخل ابرو یا دور لب تاتو می شود.

• قبل از تاتو، خوب فکر کنید:

در این بخش میخوام در مورد مسائلی که قبل از تاتو باید بهشون توجه کرد صحبت کنم، تاتوی بدن همونقدر که میتونه باعث زیبایی و خوشحالی بشه، به همون نسبت هم میتونه باعث ناراحتی و نا زیبایی بشه اگر به چند نکته توجه نشود.

اول اینکه در مورد زدن تاتو (مخصوصاً تاتو بدن) به نتیجه ۱۰۰٪ برسید و اگر شک یا دودلی دارید، باز هم صبر کنید و بیشتر تحقیق کنید، دوم اینکه تاتو کار خودتون رو پیدا کنید، نظر به سلیقه ای که دارید، بهترین تاتو کار رو انتخاب کنید، کارهاشو ببینید، فقط به دلیل اینکه بعضیها میگن که فلانی کارش خیلی خوبه، بدنتون رو دستش نسپارید، حتماً قبل از تاتو کارهاشو ببینید و به تعریف دوستان اعتماد نکنید، تاتو یک هنر کاملاً سلیقه ای هست شاید من از یک طرح و طراح خیلی خوشم بیاد در صورتی که شما اون رو نمیپسندید، یا بالعکس، و کلاً هم نمیتونم کسی رو ۱۰۰٪ تضمین کنم که شما با خیال راحت تاتوتون رو بهش بسپارید، و اصولاً هم از نظر حرفه ای این کار درستی نیست!

برای اینکه از تاتوی بدنتون راضی باشید به نکاتی باید توجه کنید، سومین نکته اینکه طرح یا طرح هائی که انتخاب میکنید، حتماً با بدنتون هماهنگ باشه، به این معنی که به بدن های ظریف معمولاً طرح های ظریف، و به بدن های ورزشکاری، طرح های بزرگتر بیشتر جلوه داره، مثلاً اگر آقا پسری که هیکل ورزیده، سینه و بازوهای درشتی داره، مسلماً اگر تاتوی یه قلب یا گل کوچیک روی بازو یا سینهش بزنه نه جلوه داره و نه اصلاً زیباست، شاید یک تاتوی دراگون یا اسنک بزرگ، خیلی برای این مدل بدن زیباتر باشه و همینطور بالعکس. همینطور طرح هائی که ممکنه بعداً پشیمون بشید رو توصیه میکنم نزنید، هر چند امکان ترمیم هست ولی خوب از اول مطمئن باشید بهتره.

نکته دیگه اینکه بعد از زدن تاتو روی بدنتون، مطمئن باشید اون طرح بهترین تاتو و طرحیه که میتونست به بدنتون بیاد و طرح های دیگه، هر چند که خیلی هم زیبا باشن، به زیبایی تاتوی شما نیست، ۱۰۰٪ دوستانتون و کسانی که تاتوی بدنتون رو ببینند، همگی به خوش سلیفگیه شما نیستند، شاید خیلیها خوششون بیاد یا خیلیها بدشون بیاد، مهم اینه که شما اون طرح و تاتو رو انتخاب کردید و دوستش دارید، پس اگر کسی بی جهت گفت که تاتوی زیبایی نیست؛ شما به انتخاب خودتون شک نکنید بلکه به سلیقه اون شخص شک کنید!

نکته دیگه و آخرین نکته ای که میتونم بگم این که بعد از زدن تاتو، مراقبت از اون خیلی مهمه، مخصوصاً چند روز اول، با روغن های مخصوص باید چرب

نگهش دارید و اگر زخم و دلمه ای شد نکنیدش، بعضی از تاتوها با یک روز، کارشون تموم نمیشن و چندین روز و بعضی تاتوها چندین ماه!! طول میکشن که باید مراقبت لازم رو از تاتو و پوستتون بکنید تا نتیجه ای دلخواه بدست بیارید.

• نواحی مختلف بدن که برای تاتو مناسب است:

در این بخش قسمتهایی از بدن رو که برای تاتو کردن جالبتر و زیباتر هستش رو توضیح بدم، تو بعضی از موارد تاتوی کل بدن نشون داده میشه و شاید از نظر خیلها، افراط در این زمینه نه تنها فرد رو زیبا نمیکنه، بلکه جلوه زشتی هم داشته باشه .

به غیر از اون دسته افرادی که تمام بدنشون رو تاتو میکنن (که تو ایران خیلی نادره این کار) بقیه افراد، بسته به جنسیت قسمتهای بخصوصی رو تاتو میکنن که مشخصه، البته بعضی ها هم ابتکاراتی به خرج میدن و قسمتهایی رو تاتو میکنن که خوب حتماً دلپلی براشون داره که تو بحث ما نیست.

بازوها که یا به صورت طرح های مختلف و یا به صورت باند مورد تاتو قرار میگیره . بالای سینه که یا با یک تاتوی گل یا هر طرح کوچک دیگه ای یا به صورت قرینه تاتو میشه. دور ناف که معمولاً از طرح های دایره ای استفاده میکنن . ساق پا، بالای قوزک پا که یا طرح های کوچک و یا به صورت باند استفاده میشه . زیر گردن که بیشتر از طرح های قرینه استفاده میکنن و بالاخره کتف ها که اون هم بیشتر از طرح های کوچک استفاده میکنن . البته جاهای دیگه ای مثل خود سینه ها و ساقهای پا هم مورد استفاده قرار میگیره .

قسمتهای مختلف بدن آقایون، که مورد تاتو قرار میگیره نسبت به خانوما تنوع کمتری داره و اکثر طرح هایی که بکار میره طرح های بزرگه ولی حجم بیشتری از بدن رو نسبت به خانوما اشغال میکنه و بالطبع برای تاتو کار سخت تر هم هست. به طور مثال یک طرح پروانه که رو بدن یک خانوم خیلی زیباست شاید رو بدن یک آقا زیاد جالب نباشه که به عواملی مثل پوست شفاف خانومها و اینکه بدن خانومها نسبت به آقایون از موی کمتری برخورداره بستگی داره و کلاً فیزیک ظریف خانومها باعث شده که از طرح های ظریف تری نسبت به آقایون استفاده بشه. بازوها از مهمترین قسمتهایی که برای تاتوی آقایون در نظر گرفته میشه و به چند دسته تقسیم میشه، تاتوهایی که به صورت باند دور بازو شکل میگیره ، تاتوهایی که فقط روی بازو نقش مینده ، تاتوهایی که کل بازو، آرنج و ساق دست رو تا مچ دست پوشش میداده . تاتوهایی که از پشت کتف شروع و به بازو ختم میشه . تاتوهایی که از پشت کتف شروع و یا تا آرنج و یا تا مچ دست ادامه پیدا میکنه . روی سینه ها که یا به صورت تک طرح یا به صورت طرح هایی که تا پائین و یا تا بازو ادامه پیدا میکنه . روی کتف ها که اونم یا به صورت قرینه یا تک طرح و یا طرح هایی که دو طرف و یا فقط یک طرف کتف استفاده میشه . طرح هایی که تمام پشت بدن رو میگیره، از گردن تا کمر ، ساق پا ، زیر کمر که بیشتر به صورت قرینه استفاده میشه،،، البته قسمتهای مختلف دیگه ای هم برای تاتو مناسب هست که در اینجا فقط نماهایی که بیشتر استفاده میشه ذکر شد.

• انواع و کاربردهای تاتو:

تاتو انواع مختلف و کاربردهای متنوعی دارد. می توان از یک منظر آن را تنها روشی برای تزئین، نشان دادن وابستگی شخص به گروه یا عقیده ای خاص، تنوع طلبی، آرایش دائمی و... دانست؛ اما از منظر دیگر می توان آن را راهی برای پوشاندن و از بین بردن نقایص مختلف مانند نقایص مادرزادی یا اکتسابی دانست. اگر چه در ایران تاتو کردن، حتی از نگاه یک روش درمانی باز هم توسط پزشکان انجام نشده و یا بسیار به ندرت انجام می شود، اما نمی توان منکر فواید درمانی آن برای افراد نیازمند شد.

▪ تاتوی لب:

تاتوی لب روشی درمانی برای رفع نقص افرادی است که به دلایل مادرزادی یا اکتسابی "خط لب" خویش را از دست داده اند. به طور مثال در افراد "لب شکری" پس از درمان نقص اصلی، می توان از تاتو کردن برای ترمیم "خط لب" بهره برد. علاوه بر این ممکن است فرد به دلیل تصادف، سوختگی، جراحی، عمل های جراحی و ... دچار نقص شود که می توان با استفاده از تاتو آن را برطرف ساخت.

▪ تاتوی ابرو:

تاتوی ابرو نیز کاربردی درمانی برای افرادی که به دلایل مختلف ابروی خویش را از دست داده اند یا دچار نقص مادرزادی هستند، محسوب می شود و از بارزترین نمونه های آن می توان به بیماریانی اشاره کرد که بر اثر "شیمی درمانی" ابروی خود را از دست داده اند.

▪ تاتوی چشم:

تاتوی چشم نیز برای رفع نقص هایی چون افتادگی چشم، افتادگی پلک ، آسیب و جراحی و ... به کار می رود.

• آمار متقاضیان تاتو:

آمار دقیقی از تعداد افراد خواهان تاتو در دست نیست، اما انواع مختلف تاتو شامل تاتو دکوراتیو، لب، ابرو و چشم در ایران نیز مانند سایر کشورها طرفداران فراوانی دارد. اما می توان به این نکته اشاره کرد که در ایران، تعداد افرادی که برای درمان، تاتو می کنند بیش از افرادی است که "تاتوی دکوراتیو" انجام می دهند. اغلب مراجعه کنندگان، زن هستند، چرا که زیبایی برای این قشر بیش از مردان و کودکان مطرح است.

تاتو با استفاده از سوزن مخصوص تاتو یا "سوزن الکتریکی" و تزریق جوهر رنگی در لایه میانی پوست انجام می شود.

استفاده از اشیای نوک تیز به جای سوزن الکتریکی و رنگ های غیر بهداشتی و نامناسب به جای رنگ های مرغوب، بسیار خطرناک بوده و مشکلات حادی برای شخص ایجاد می کند. در مراکزی که به طور علمی و بهداشتی تاتو می کنند، از سوزن الکتریکی و رنگ های استاندارد استفاده می شود.

• تاتو در ایران:

تاتو در ایران مشابه روش های تاتو در جوامع غربی می باشد. سوزن الکتریکی، وسیله اصلی کار در تاتو کردن است. نوع رنگ مصرفی نیز بسیار مهم است. رنگ ها باید استاندارد، بهداشتی و سازگار با پوست بدن باشند. گاهی رنگ های گیاهی به جای رنگ های شیمیایی استفاده می شوند که اغلب باعث حساسیت پوستی و ناراحتی شخص می شود و حساسیت به رنگ های گیاهی بیش از رنگ های شیمیایی گزارش شده است.

در انواع تاتوی درمانی اغلب از تک رنگ مشکلی، آبی تیره یا قهوه ای استفاده می کنند، اما در "تاتوی دکوراتیو" به دلیل تزئینی بودن از رنگ های مختلف برای رنگ آمیزی طرح بهره می برند.

رنگ های مورد استفاده و منابع تولیدی این رنگ ها عبارتند از: رنگ سیاه یا آبی تیره از کربن، قرمز از رنگ های گیاهی یا حیوه، آبی روشن از آلومینات کبالت، سبز از اکسید حیوه یا کروم، زرد از سولفید کادمیوم و رنگ قهوه ای از اکسید آهن یا گل اخری.

در ایران نیز از رنگ هایی که از همین منابع به دست می آیند استفاده می شود، اما متأسفانه در ایران نظارت یا استاندارد خاصی برای نوع رنگ مصرفی و اطمینان از کیفیت آن وجود ندارد و همین امر، فرصتی برای سودجویان بوده و مشکلات حادی برای تاتو شوندهان ایجاد می کند.

با وجودی که قوانینی برای استفاده از رنگ شامل نوع رنگ، منابع استخراج رنگ، میزان استفاده از انواع رنگ ها و ... در جوامع اروپایی وجود دارد و قوانینی هر چند اندک توسط FDA وضع شده است، اما به عقیده بسیاری از پزشکان هنوز هم نواقصی در آن دیده می شود.

به دلیل استفاده از سوزن در تاتو و ارتباط نزدیک آن با پوست بدن، احتمال بروز هر گونه بیماری، از راه زخم ایجاد شده توسط این سوزن امکان پذیر است. اگر چه تورم، التهاب و خارش در محل تا چند روز و تا هفته ها عادی است، اما گاه این علائم، هر چند خفیف، مقدمه ای برای بروز بیماری های حاد و خطرناک است.

در ایران تاتو کردن به درستی شناخته نشده و تنها به جنبه تزئینی آن توجه می کنند و آن را مطرود می دانند. از این رو پزشکان به هیچ وجه این کار را انجام نداده و یا اگر هم انجام می دهند، خیلی کم است. از این رو فقط مراکز زیبایی، سالن های آرایش و... پاسخگوی نیاز افراد مختلف، حتی بیماران هستند که متأسفانه اطمینانی به سلامت، بهداشت، تبحر و... این افراد نیز وجود ندارد. اگر ما نیز به "تاتو کردن" به عنوان روشی برای درمان نقص بیماران نیازمند بنگریم، شاید به موفقیت هایی دست یافته و نیاز بسیاری از نیازمندان واقعی را با روشی علمی- بهداشتی برآورده سازیم.

اگر مراکز درمانی و پزشکان وارد عمل شوند، نتایج حاصل از آن برای درمان بیماران در ایران بسیار موفقیت آمیز تر از جوامع غربی خواهد بود، چرا که بیماری هایی چون ایدز، سیفلیس و... در جامعه ما کمتر از جوامع غربی است.

• عوارض ناشی از تاتو:

برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان، خونریزی زیادی هم به همراه دارد. پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.

تحقیقات اخیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی در ایران نشان می دهد که یکی از بیماری های شایع عفونی و مسری در کشور ما هپاتیت است. اغلب اوقات هپاتیت نوع C و گاهی نیز هپاتیت نوع B به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به نارسایی کبد و نیز سرطان این عضو حیاتی منجر شود.

هر دو نوع این هپاتیت از طریق خون منتقل می شوند، ولی تحقیقات گسترده نشان می دهد که تاتو می تواند یکی از روشهای انتقال هپاتیت به

خصوص هپاتیت نوع C باشد.

همچنین کسانی که خال کوبی می کنند ۹ برابر بیشتر از سایر افراد، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C قرار دارند، در حالی که در افراد بدون خال کوبی این بیماری بسیار کمتر دیده می شود.

انجام خال کوبی در محل های سنتی و آلوده ، اندازه و بزرگی خال کوبی ، همچنین استفاده از رنگ های سفید، زرد ، نارنجی ، قرمز، احتمال ابتلا فرد به این بیماری ها را افزایش می دهد.

سایر بیماری های عفونی مثل هپاتیت B، سیفلیس، جذام و سل نیز می تواند از طریق خال کوبی یا تاتو منتقل شوند.

متأسفانه امروزه خال کوبی طریف و تاتو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماری های خطرناک عفونی از این طریق بی اطلاع هستند.

در خصوص ایدز نیز ثابت شده است، ویروسی که موجب ابتلا به این بیماری می شود، از سه راه اصلی آمیزش جنسی ، انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده و مادر آلوده به بدن افراد سرایت می کند.

تحقیقات نهادهای علمی نشان داده است که به واسطه تماس سوزن با خون در عمل خال کوبی ، خطر ابتلای فرد به ایدز زیاد است و این دسته از افراد در مجموعه گروه های پرخطر قرار می گیرند.

پزشکان تاکید می کنند که حتی با رعایت نکات بهداشتی ، خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری های عفونی در کسانی که خال کوبی می کنند ، زیاد است و این ادعا که در تاتو از وسایل مخصوص استفاده می شود، به هیچ وجه یک ادعای منطقی و علمی نیست.

• درباره تاتوی کل بدن و چگونگی پاک کردن تاتو:

اون کسانی که بیشتر بدنشون رو تاتو میکنن برای این کارشون دلیلی دارن و به تمام تاتوهاشون احترام میزارن و فلسفه خاص خودشون رو دارن، یکی از این آدم ها chester خواننده گروه Linkin Park هستش که قبل از هر تاتو با همسرش مشورت میکنه و هر کدوم از تاتوهاش واسه خودش یک داستان خاص و مجزا داره ، خلاصه اینکه اکثر آدم ها از تاتو برای زیبایی استفاده میکنن و زیبایی هم با تاتو کردن تمام بدن جور در نمیاد!!! اکثر خود تاتوکارها یا پی ارسینگ کارها همه جاشونو تاتو زدن ، تاتو رو چطور میشه پاک کرد، خوب یکی از دلایلی که گفته میشه قبل از تاتو خوب فکر کنید همینه ولی از اون زمانی که با قاشق داغ خالکوبی رو میسوزوندن و یه جای سوختگی عمیق با کلی گوشت اضافه جاش میزاشتن یا با اسید میرفتن تو کارش ، خیلی علم پیشرفت کرده!! چند تا راه داره، یکیش اینکه با لیزر این کار رو میکنن، یه راه دیگش هم اینه که میان از اینکها یا همون رنگهای مخصوص تاتو، رنگ پوستتون رو با ترکیب چند رنگ میسازن و روی تاتوی شما دوباره تاتو میزنن و رنگ پوستتون رو روش میزنن، البته من با این روش موافق نیستم چون اولاً کمتر کسی میتونه دقیق رنگ پوستتونو در بیاره دوماً رنگ پوست شما تو فصلها و مقعیت های مختلف ، متغیره و اگه پوستتون روشنتر یا تیره تر بشه اون قسمت بدنتون مثل جای یه سوختگی یا کک و مک جلوه زشتی پیدا میکنه! یک روش دیگه اینه که شما میتونید تاتوی قدیمیتون رو با یک تاتوی جدید و زیباتر عوض کنید(به این روش cover up، میگن)، خوب هرچی جلوتر میریم تاتوها حرفه ای تر و زیباتر میشن، من خلیها رو دیدم که یک تاتوی قدیمی و ساده داشتن که ازش خسته شده بودن یا از قدیم خاتکوبی کرده بودن و میخواستن اون رو از بین ببرن ولی وقتی دیدن که میشه یک طرح زیبا روش زد، اینکار رو کردن ، البته شنیدم که با یک روشی میان لایه لایه روی پوست رو بر میدارن تا اینکه کامل تاتو از بین بره به عبارتی مثل سمباده زدن اون قسمت از پوست رو میتراشند.

<http://vista.ir/?view=article&id=339380>

 **vista.ir**
Online Classified Service

معجزه ارزان مرطوب کننده ها

خارش، پوست‌پوست شدن و قرمزی پوست، همه از علائم خشکی پوستند که اگرچه بسیار آزاردهنده اما قابل درمانند. مهمترین توصیه ای که پزشکان برای مقابله با خشکی پوست می‌کنند مصرف منظم کرم‌های مرطوب کننده است. کمتر چیزی به اندازه يك پوست سالم و با طراوت در زیبایی آدم نقش دارد.

اهمیت سلامت پوست به حدی است که خیلی وقت‌ها صفاتی که با دیدن يك نفر به ذهنمان می‌رسد، چیزی نیستند جز همان ویژگی‌های پوست او: شاداب، زنده، با طراوت، زیبا و... بنابراین تعجبی ندارد که بعضی‌ها به همان اندازه که به سلامت بدنشان اهمیت می‌دهند و حتی بیشتر از آن، به زیبایی پوستشان اهمیت دهند.

یکی از مشکلات پوستی که با شروع فصل سرما بیشتر دیده می‌شود، خشکی پوست است. حتما شنیده‌اید که می‌گویند پوست‌های خشک، زودتر پیر می‌شوند. این يك واقعیت است. پوست خشک، يك پوست بیمار و آسیب‌پذیر است. خیلی راحت‌تر چروک می‌شود، خیلی سریع‌تر دچار لك می‌شود و خیلی زودتر پیر می‌شود. اما اینها عوارض بلند مدت خشکی پوست هستند. خشکی پوست در کوتاه‌مدت حتی آزاردهنده‌تر است، زیرا



باعث خارش، ترك‌خوردگی و پوسته‌ریزی می‌شود.

• چرا پوست خشک می‌شود؟

برای اینکه بهتر متوجه شوید چه چیزهایی باعث خشکی پوست می‌شوند، ابتدا باید کمی با ساختمان پوست آشنا شوید. پوست از ۳ لایه تشکیل شده است که عبارتند از:

(۱) اپیدرم: خارجی‌ترین لایه پوست است که ضخامتی در حد يك ورقه کاغذ دارد.

(۲) درم: لایه میانی و قسمت عمده تشکیل‌دهنده پوست است. درم حاوی الیاف کلاژن و الاستین است، یعنی همان چیزهایی که پوست شما را محکم و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند. قوام پوست شما به وجود این الیاف بستگی دارد.

(۳) زیر پوست: این لایه که در زیر درم قرار گرفته، عمدتاً از چربی تشکیل شده است. عروق و اعصاب، فولیکول‌های مو، غدد چربی و غدد عرق هم در همین قسمت قرار دارند.

در قاعده لایه اپیدرم، يك‌سری سلول به نام سلول‌های قاعده‌ای وجود دارند. این سلول‌ها دائماً تقسیم می‌شوند و تکثیر می‌یابند و سلول‌های پوستی جدید ایجاد می‌کنند. سلول‌های پوستی جدید سپس به طرف خارج پوست حرکت می‌کنند و وقتی به سطح پوست رسیدند، به تدریج چروکیده می‌شوند و می‌میرند و جای آنها را سلول‌های جدید می‌گیرند. این سلول‌های مرده، لایه شاخی پوست را تشکیل می‌دهند که خارجی‌ترین قسمت اپیدرم به حساب می‌آید.

با این توضیحات ممکن است تصور کنید که لایه شاخی پوست به هیچ دردی نمی‌خورد و فقط باید با لیف و کیسه به جنگ آن رفت، در حالی که سلول‌های لایه شاخی وظیفه‌ای به مراتب مهم‌تر از مردن دارند! در واقع لایه شاخی يك ساختار کاملاً پویا است که نه تنها در ظاهر شما نقش عمده‌ای دارد، بلکه به‌طور مستقیم روی سلامتی شما تأثیر دارد. به‌طور طبیعی، عمده فضای بین سلول‌ها در لایه شاخی از چربی‌ها پوشیده شده است. این چربی‌ها يك سد حفاظتی قوی به‌وجود می‌آورند که باعث می‌شود رطوبت بدن حفظ شود و اگر به هر دلیلی این چربی‌ها از بین بروند، رطوبت بدن و پوست شما از دست می‌رود. حتماً تا حالا متوجه شدید که وقتی پوست شما خشک می‌شود، چه اتفاقی برای آن رخ داده است.

يك لایه شاخی سالم، حدود ۳۰ درصد آب دارد که وجود آن برای حفظ شفافیت و انعطاف‌پذیری ضروری است. میزان این آب هم ارتباط مستقیم با رطوبت هوا دارد. این قانون را به خاطر بسپارید که: <هرچه هوا خشک‌تر، پوست خشک‌تر>

• يك پوست بى طراوت

خشكى پوست مى تواند يك مشكل موقتى باشد كه فقط زمستان ها شما را آزار دهد و با اينكه يك مشكل دائمى باشد. علائمى كه در اثر خشكى پوست ايجاد مى شود، به سن فرد، وضعيت سلامتى او، محل زندگى او، مدت زمانى كه در فضاى باز مى گذرانند و البته علت ايجاد خشكى پوست بستگى دارد. اين علائم عبارتند از:

- احساس كشيده شدن و سفتى پوست به ويژه بعد از استحمام يا شنا
- از دست رفتن طراوت پوست و چروكيده شدن آن
- ناصافى و زبرى پوستخارش كه گاهى مى تواند شديد باشد
- پوسته ريزى خفيف تا شديد
- خطوط يا ترك هاى پوستى
- قرمزي

البته اين علائم هميشه در اثر يك خشكى پوست معمولى به وجود نمى آيند، گاهى اوقات بعضى بيمارى ها هم مى توانند چنين علائمى را ايجاد كنند كه معمولاً هم، علائمشان شديدتر است. معروف ترين بيمارى هاى كه باعث خشكى پوست مى شوند عبارتند از اگزما، پسوريازيس و ايكتيوز. هر ۳ اين بيمارى ها باعث خشكى شديد پوست، پوسته هاى خشن، ترك هاى عميق و قرمزي شديد پوست مى شوند و نياز به درمان هاى جدى تر دارند. كم كارى غدد تيروئيد هم به دليل اينكه باعث كاهش فعاليت غدد چربى و غدد عرق مى شود، باعث خشكى پوست مى شود. با اين وجود، در اغلب اوقات خشكى پوست يك بيمارى نيست، بلكه وضعيتى است كه در اثر يك سري عوامل محيطى و به دست خود شما ايجاد شده است.

• عواملى كه پوست شما را خشك مى كنند

(۱) آب و هوا: به طور طبيعى در زمستان و مواقعى كه درجه حرارت و رطوبت محيط كاهش مى يابد، پوست خشك تر است. وضع وقتى بدتر مى شود كه شما از هواى سرد بيرون وارد فضاى گرم و خشك منزل شويد. وزش باد و زندگى در ارتفاع هم خشكى پوست را تشديد مى كند.

(۲) ايركانديشن و سيستم هاى حرارت مركزى: با وجودى كه اين سيستم ها در زندگى يك موهبت محسوب مى شوند اما براى پوست شما چندان مفيد نيستند. سيستم هاى گرمايشى مركزى، شومينه ها، اجاق هاى كه با سوزاندن چوب كار مى كنند و ... همگى باعث از دست رفتن رطوبت پوست شما مى شوند.

(۳) شستشوى زيادى: دوش گرفتن هاى مكرر به ويژه اگر شما علاقه داريد براى مدت طولانى زير آب داغ بمانيد، سد چربى موجود در پوست شما را مى شكند. شنا كردن مكرر به ويژه در استخرهاى كه كلر زيادى دارند نيز همين اثر را دارد.

(۴) صابون ها و پاك كننده هاى قوى: بسيارى از صابون ها و پاك كننده هاى كه مردم به طور عادى از آنها استفاده مى كنند، چربى و رطوبت موجود در پوست را با خود مى برند. دئودورانت ها و صابون هاى آنتى باكتريال هم وضع بدترى دارند و به شدت براى پوست مضر هستند. علاوه بر اين موارد كه به طور مشخص باعث خشكى پوست مى شوند، عوامل ديگرى هم وجود دارند كه خطر ابتلا به خشكى پوست را در شما افزايش مى دهند. برخى از اين موارد عبارتند از:

- سن: با بالا رفتن سن، فعاليت غدد توليد كننده چربى در پوست كاهش مى يابد و در نتيجه پوست خشك مى شود.
- نور خورشيد: مثل هر چيزى كه حرارت توليد مى كند، خورشيد هم باعث مى شود پوست شما رطوبت خود را از دست بدهد. در ضمن اشعه ماوراء بنفش خورشيد از اپيدرم عبور مى كند و آسيب عمده اى هم به الياف كلاژن والاستين لايه درم وارد مى كند. تخریب بين الياف باعث ايجاد چين و چروك و شل و آويران شدن پوست مى شود.
- جنس: معمولاً پوست آقایان در مقايسه با خانم ها مدت طولانى ترى رطوبت خود را حفظ مى كند. همچنين كاهش توليد چربى در پوست آقایان در حدود ۸۰ سالگى شروع مى شود در حالى كه پوست خانم ها بعد از پائى سگى شروع به خشك شدن مى كند.

• چه موقع به پزشك مراجعه كنيم؟

▪ اغلب افرادى كه كه دچار خشكى پوست هستند، با يك سري مراقبت هاى ساده مشكلشان حل مى شود اما در اين موارد مراجعه به پزشك ضرورت دارد:

- با وجود تلاش هاى فراوان، پوست شما بهبود نمى يابد.

- خشکی پوست و خارش مانع از استراحت شما می‌شود.
- پوست شما زخمی و دچار عفونت شده است.
- مناطق وسیعی از بدن شما، پوسته‌ریزی دارد. خشکی پوست اگر درمان نشود می‌تواند منجر به اگزما، فولیکولیت (التهاب فولیکول مو) و سلولیت (عفونت میکروبی بافت‌های زیر پوست) شود. • نکاتی برای درمان

چقدر شستشو؟ وسواسی نباشید که يك بار دوش گرفتن در روز برای رعایت بهداشت معمولاً کفایت می‌کند. اما اگر پوست شما خیلی خشک است، دوش گرفتن يك روز در میان برای شما مناسب‌تر است. به یاد داشته باشید که هرچه بیشتر زیر آب بمانید، پوست شما چربی بیشتری از دست می‌دهد، بنابراین مدت زمان استحمام را به حداکثر ۱۵ دقیقه یا کمتر کاهش دهید. به جای لذت بردن از آب جوش هم بهتر است زیر آب گرم ملایم خود را شستشو دهید.

در مورد صورت، حتی باید کمتر شستشو دهید.

اگرچه خیلی از مردم عادت دارند يك بار صبح و يك بار بعد از ظهر صورتشان را بشویند، اما واقعا يك بار شستشو در روز برای پاک کردن چربی‌های اضافی و آلودگی پوست صورت می‌تواند کافی باشد. اگر این وضع شما را راضی نمی‌کند، توصیه می‌کنیم صبح صورتتان را با آب سرد بشوید و هنگام شب از يك پاک‌کننده استفاده کنید. از صابون‌های قوی پرهیز کنید: اگر شما پوست خشکی دارید، بهترین کار این است که از کرم‌ها و ژل‌های پاک‌کننده که داخل خود مرطوب‌کننده دارند، استفاده کنید. اما اگر شما بدون استفاده از صابون دلتان آرام نمی‌گیرد، از يك صابون ملایم که چربی یا روغن به آن افزوده شده باشد مثل نوتروژنا، بیسیس یا داو می‌توانید کمک بگیرید. از مصرف دئودورانت‌ها و محصولات آنتی‌باکتریال هم خودداری کنید زیرا خیلی قوی هستند.

پوست خود را نسابید: برای شستشوی صورت از کیسه یا لیف استفاده نکنید. کمک گرفتن از يك اسفنج و یا حتی دست‌هایتان، برای شستشوی صورت کافی است.

بعد از شستشو، با يك حوله لطیف به آرامی آب روی بدن خود را جمع کنید. در واقع نباید آنقدر حوله را به بدنتان بکشید که هیچ اثری از رطوبت روی بدن شما نماند. سپس بلافاصله از يك مرطوب‌کننده استفاده کنید. مرطوب‌کننده‌ها را فراموش نکنید: شاید مهم‌ترین توصیه‌ای که می‌توانیم به شما بکنیم، مصرف مداوم مرطوب‌کننده‌هاست.

اشتباه نکنید: مرطوب‌کننده‌ها مخصوص خانم‌های پولدار که نمی‌دانند با پولشان چه کار کنند، نیست. در واقع همه افراد، زن و مرد، به مرطوب‌کننده‌ها نیاز دارند. مرطوب‌کننده‌ها اکنون چیزی مابین محصولات زیبایی و دارویی هستند.

• کرم‌های مرطوب‌کننده

مکانیسم اصلی مرطوب‌کننده‌ها، حفظ رطوبت در لایه شاخی پوست است. همچنین آنها به عنوان يك سپر موقتی عمل می‌کنند که به سلول‌های آسیب‌دیده پوست زمان می‌دهد تا خود را ترمیم کنند. در کرم‌های مرطوب‌کننده اجزای مختلفی وجود دارد که مهم‌ترین آنها موارد زیر هستند.

جذب‌کننده‌های رطوبت (Humectants): موادی مانند اوره و گلیسرین که تمایل به جذب آب دارند. نرم‌کننده‌ها (Emollients): این مواد فضای بین سلول‌ها در لایه شاخی را پر می‌کنند و به جایگزین شدن چربی‌ها در این نواحی کمک می‌کنند و به این ترتیب باعث چرب و لطیف شدن پوست می‌شوند. برای پوست‌های بسیار خشک و نیز افراد مسن، نرم‌کننده‌هایی که به صورت محلول آب در چربی هستند، مفیدتر است.

در این نرم‌کننده‌ها، پایه اصلی چربی است که مقداری آب هم به آن افزوده شده است. اکثر کرم‌های شب چنین فرمولاسیونی دارند. اما اگر شما جوان هستید، پوست شما مستعد جوش و تاول است و نیز اگر دچار خشکی خفیف یا موقتی پوست هستید، نرم‌کننده‌هایی که به صورت محلول چربی در آب هستند، برای شما مناسب‌تر است. فراموش نکنید که بعضی از اجزاء کرم‌ها به ویژه مواد معطر و مواد نگهدارنده، خودشان می‌توانند باعث تحریک و خشکی پوست شوند. بنابراین دنبال کرم‌هایی باشید که بو ندارند و مواد نگهدارنده آنها هم، به کمترین میزان ممکن است. مواد نگهدارنده‌ای که بیشترین احتمال خطر را دارند عبارتند از: کواترنیوم-۱۵، ایمیدازولیدینیل اوره و پروپیلن گلیکول.

در مورد مصرف مرطوب‌کننده‌ها زمان خاصی وجود ندارد و هر وقت خودتان احساس نیاز کردید می‌توانید از آنها استفاده کنید. اما به طور کلی بهتر است بعد از هر بار استحمام و شستشوی صورت و قبل از ورزش در فضاهای باز و هوای سرد حتماً از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید. دست‌هایتان را هم فراموش نکنید. پوست دست‌های شما به اندازه پوست بقیه بدنتان اهمیت دارد و باید دائماً با کرم‌های مرطوب‌کننده چرب شود. برخی متخصصین حتی توصیه می‌کنند که قبل از خواب هم از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید.

• چند اقدام عملی

• خانه را مرطوب نگه دارید: بهترین دما برای منزل بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد و بهترین رطوبت بین ۴۰ تا ۵۰ درصد است. استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده کمی هزینه دارد اما شما می‌توانید همین کار را با یک دستگاه بخور و حتی یک کتری آب جوش انجام دهید. بهترین مکان برای استفاده از دستگاه بخور یا کتری هم اتاق خواب شماست.

• هر لباسی را نپوشید: اگر پوست شما حساس و یا خشک است، بهتر است از خیر ژاکت یا لباس‌های پشمی و یا ترمه بگذرید. در مقابل، پارچه‌های طبیعی از جنس کتان و سیلک به پوست شما اجازه نفس کشیدن می‌دهند. هنگام شستشوی لباس‌ها هم از پاک‌کننده‌های دارای رنگ یا بو استفاده نکنید، زیرا هر دو باعث تحریک پوست می‌شوند. چربی بخورید. رژیم کم‌چربی ممکن است دور کمر شما را باریک کند ولی به پوست شما کمکی نمی‌کند. پوست شما به انواع خاصی از چربی به‌ویژه چربی امگا۳- برای حفظ عملکرد مناسب خود نیاز دارد. اما بدن انسان قادر به تولید امگا۳- نیست و شما باید آن را از طریق برخی مواد غذایی به‌ویژه روغن ماهی، روغن دانه کتان، گردو، دانه سویا و روغن کانولا به‌دست آورید. بعضی از سبزیجات دارای برگ تیره مثل اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی هم به میزان متوسطی امگا۳- دارند. روغن دیگر، مصرف مکمل‌های امگا۳- است. وارد کردن این مواد در رژیم غذایی نه تنها باعث می‌شود پوستی لطیف و انعطاف‌پذیر داشته باشید، بلکه خطر سکنه قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد و فشارخونتان را نیز پایین می‌آورد.

اگر فکر می‌کنید همه این صحبت‌ها به نوعی قرتی‌بازی! است، به شدت در اشتباهید، اشتباه شما هم ناشی از این است که پوست را فقط یک عامل زیبایی می‌دانید. فراموش نکنید که به عقیده تمام پزشکان، پوست سالم اولین سد دفاعی بدن در مقابل همه انواع میکروب‌ها و مواد آسیب‌رسان خارجی است.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230405>

vista.ir
Online Classified Service

مواد آرایشی معدنی معجزه یا کلک؟

لوازم آرایشی معدنی چیزی بیش از یک مارک آرایشی است. این محصولات دارای مزایای فراوانی برای سلامتی پوست هستند، اما آیا به‌واقع آنها مفیدند یا این تنها یک تبلیغ است؟ طبق افسانه‌ای درباره زیبایی، در اواسط دهه ۱۹۷۰ انقلاب جدیدی در عرصه لوازم آرایشی به وجود آمد انقلابی که در ابتدا کوچک و آرام می‌نمود.

نام این پدیده جدید "لوازم آرایشی معدنی" بود؛ بدون هرگونه مواد شیمیایی، رنگ مواد افزودنی که به وفور در لوازم آرایشی قدیمی دیده می‌شد... و حالا ۴۰ سال پس از آن؛ لوازم آرایشی معدنی حقیقتاً بازار جهانی لوازم آرایشی را منفجر کرده است در حالی‌که لوازم آرایشی معدنی در انواع مختلف و قیمت‌های مختلف (از کمتر از ۱۰ دلار تا بالای ۵۰ دلار برای



هر محصول) وارد بازار می‌شود. بدون شک محبوب‌ترین محصول در این میان کرم پودرها و رژگونه‌ها هستند. این لوازم آرایشی از مواد معدنی سبک

و فوق‌العاده مفیدی تهیه می‌شوند که با استفاده از یک برس کرکی پهن به پوست نفوذ کرده و آن را براق می‌کنند. اما آیا "طبیعی"، "معدنی" و از درون زمین بودن به‌واقع به معنی بهتر بودن است؟ این مقاله به بررسی این موضوع و پاسخ‌های مختلف این سؤال می‌پردازد.

• مواد آرایشی معدنی و سلامت پوست

مانند اغلب محصولات آرایشی مواد معدنی هم طرفداران و منتقدان خاص خود را دارد. آنهایی که طرفدار هستند با حرارت خاصی در مورد براقی، طبیعی بودن، درخشش و پردوامی آن صحبت می‌کنند چیزی که به راحتی در دیگر محصولات آرایشی دیده نمی‌شود.

در مقابل عده‌ای دیگر به این نکته اعتراض دارند که این مواد خشک‌کننده هستند و باعث سوزش می‌شوند و با برجسته کردن چین و چروک‌های صورت زیبایی را تا حد زیادی زیر سؤال می‌برد. برخی می‌گویند این رنگ‌ها مشکلات کوچکی ایجاد می‌کنند که در آینده مشکل حادی برای پوست به وجود می‌آورند.

اما آیا این‌طور است؟

بن کامینسکی، داروساز و متخصص پوست می‌گوید: "صراحتاً می‌گویم، من فکر می‌کنم که مواد آرایشی معدنی یک طرح هوشمندانه بازاریابی در جهان است، یک راه جدید برای فروختن موادی که سال‌ها در بازار مواد آرایشی وجود داشته است."

طبق گفته کامینسکی، مواد اصلی تشکیل‌دهنده این محصولات (مواد معدنی مانند اکسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم) برای سال‌های متمادی پایه و اساس اصلی اغلب مواد آرایشی بوده‌اند او اضافه می‌کند که مواد آرایشی معدنی هیچ ویژگی خاصی برای زیبایی و سلامت پوست ندارد: "مواد آرایشی معدنی می‌تواند باعث ایجاد همان مشکلاتی شود که دیگر ترکیبات به‌وجود می‌آورند این مواد خالص نیست و هیچ‌گونه تأیید علمی از آن وجود ندارد."

اما دیگر متخصصان نگاهی کمی متفاوت‌تر به این قضیه دارند. بسیاری از متخصصان پوست می‌گویند به دلیل این‌که مواد آرایشی معدنی، مواد سوزش‌آور همیشگی و قدیمی را حذف می‌کنند (موادی مثل خوشبوکننده‌ها، رنگ‌های مصنوعی و مواد نگه‌دارنده) خالص‌تر از بقیه مواد در نظر گرفته می‌شوند و برای پوست ضرر کمتری دارند؛ "حساسیت ناشی از مواد خوشبوکننده‌ها و مواد نگه‌دارنده به وجود می‌آید. بنابراین در لوازم آرایشی که این عناصر نباشد مشکلات مربوط به آنها هم نخواهد بود." این‌ها نظرات دکتر "فرو" است. علاوه بر آن آقای دکتر اضافه می‌کند: "چون دی‌اکسید تیتانیوم و اکسید روی ویژگی‌های ضدتحریرک‌آمیزتری دارند مواد آرایشی معدنی مطمئن می‌تواند تأثیر آرامش‌دهنده‌ای نیز برای پوست داشته باشد. این موضوع وقتی مهم‌تر است که شما از حساسیت و تحریکات پوستی مانند لکه‌های قرمز روی پیشانی و بینی یا آکنه رنج ببرید. یک متخصص پوست می‌گوید: "این مواد جلوی منفذهای پوست را نمی‌بندد و باعث تشدید آکنه یا تحریکات پوست مانند برخی مواد آرایشی قدیمی نمی‌شود."

اما در مورد ادعای برخی کمپانی‌هایی که مدعی هستند مواد آرایشی معدنی بسیار خالص است و شعارشان این است که "شما می‌توانید در آن بخوابید" متخصصان نظر خود را این‌چنین بیان می‌کنند "هرگز به یک بیمار نمی‌گویم در نوعی از مواد آرایشی بخوابد!" این موضوع اصلاً برای پوست خوب نیست که تمام شب را پوشیده از مواد آرایشی باشد هرچه‌قدر هم که این مواد خالص و سالم باشند.

• مواد آرایشی معدنی و محافظت از آفتاب‌زدگی

نکته مهم دیگر در مورد این مواد "ادعای محافظت در مقابل آفتاب است" به‌طور میانگین حداقل از هر ۱۵ کمپانی تولیدکننده مواد معدنی یکی دارای مهر سازمان حفاظت از سرطان پوست است و دارای تأییدیه یک ضدآفتاب مطمئن هستند. بقیه این کمپانی‌ها نیز مدعی‌اند که به همان اندازه مفید هستند و محصولاتشان را با توجه به درصد بالای دی‌اکسید تیتانیوم و دی‌اکسید روی که در همه ضدآفتاب‌ها وجود دارد، تهیه می‌کنند. اما آیا مواد آرایشی معدنی تمام محافظت‌هایی که پوست شما به آن نیاز دارد را انجام می‌دهد؟ متخصصان می‌گویند: "نه!" دکتر فر می‌گوید: "بهتر از این است که از هیچ‌چیز استفاده نکنیم اما من همیشه به بیمارانی می‌گویم که از یک کرم ضدآفتاب ثابت زیر آرایششان استفاده کنند و سپس کرم‌های معدنی را به‌عنوان محافظ آن به‌کار ببرند."

• مواد آرایشی معدنی؛ همه مثل هم نیستند

با وجود مواد تشکیل‌دهنده مختلف این‌گونه به‌نظر می‌رسد که مواد آرایشی معدنی اغلشان شبیه هم هستند اما محققان دریافته‌اند که این موضوع واقعیت ندارد از آنجا که هیچ قانون مدونی برای آنچه که مواد معدنی آرایشی را تشکیل می‌دهند وجود ندارد، هر محصولی که تنها بخشی از این مواد را هم استفاده کند، می‌تواند تحت این نام عرضه شود حتی اگر بسیاری از مواد مختلف و غیرطبیعی هم در آن وجود داشته

باشد.

کریستین آدامز، رئیس یک کمپانی لوازم آرایشی می‌گوید رقابت بین شرکت‌های مختلف به این مسیر کشیده شده است. فرمول مواد آرایشی معدنی به‌طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود آنهایی که انواع مواد مصنوعی اضافه نمی‌کنند و به خالص بودن محتویات مواد معدنی اهمیت می‌دهند و آنهایی که انواع مواد مصنوعی، رنگ‌ها و دیگر ترکیبات شیمیایی را به آن اضافه می‌کنند. اگرچه شما می‌توانید برخی از این مارک‌ها را با خواندن اجزاء تشکیل‌دهنده آن به کار نبرید اما آدامز توصیه می‌کند که مراقب باشید اصطلاحاتی مثل "کاملاً طبیعی" و "کاملاً مرکب از مواد معدنی" شما را فریب ندهد.

دلیل این موضوع این است که میان شرکت‌هایی که ادعای مواد خالص معدنی را می‌کنند بازهم یک شکاف وجود دارد، آنها که محتویات یک ماده معدنی طبیعی قابل بحث به نام "اکسی کلراید بیسموت" هستند و آنهایی که فاقد این ماده‌اند؛ یک ماده مروربدنما که به مواد معدنی "روشنائی" می‌دهد. اگرچه این ماده معدنی است، اما درون زمین یافت نمی‌شود. بیسموت یک ماده تولیدی از فرآیند سرب و مس است. این ماده اغلب برای پر کردن محفظه‌ها یا چسباندن محصولات مختلف به کار می‌رود و با هزینه سنگینی نیز به‌دست می‌آید.

اکسی کلراید بیسموت یک محرک پوست محسوب می‌شود و می‌تواند باعث خارش و جوش شود و در مقدار فراوانی می‌تواند باعث تورم شود. این یکی از موادی است که باید از آن پرهیز کنید اگر شما دارای حساسیت پوستی یا سابقه آکنه هستید. برخی محصولات این ماده را به مقدار کم دارند و تا شما از آنها استفاده نکرده باشید متوجه نخواهید شد.

• توصیه برای خریداران

یکی از فاکتورهائی که مواد آرایشی معدنی را بسیار محبوب می‌کند پوشش طبیعی، پردوام و لطیف آن روی پوست است، ویژگی که برخی کمپانی‌ها با پودر کردن یا ریز کردن مواد معدنی به اندازه‌های میکروسکوپی آن را ایجاد می‌کنند.

برخی محققان می‌گویند که این عمل ممکن است با هزینه زیادی همراه باشد؛ "تحقیقات نشان می‌دهد وقتی برخی مولکول‌ها به اندازه بسیار ریز تجزیه می‌شوند می‌توانند ویژگی‌های سمی را کسب کنند که با ویژگی‌های مولکول اصلی تفاوت زیادی دارد. مواد معدنی مثل روی و تیتانیوم برای پوست سالم مواد مطمئنی هستند اما در حالت ریز شده و به ویژه در مقابل پوست‌های ناسالم و در موقع تنفس اثرات نامطلوب خود را می‌گذارند."

نتیجه این‌که: حتی زمانی که یک ماده آرایشی از درون زمین هم می‌آید باز هم هوشیاری خریداران را طلب می‌کند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=339696>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مویرگ های سطحی نمایان

مویرگ های سطحی و نمایان و کبودی پوست را با ویتامین C می توان درمان کرد. مرکبات، کرفس، جعفری، گوجه فرنگی و خربزه در این زمینه می توانند بسیار موثر باشند و توصیه می شود که به اندازه ی کافی در غذای روزانه قرار گیرند. دم کرده ی بابونه و نعنای صحرایی نیز هم برای نوشیدن و هم برای شست و شوی قسمت آسیب دیده ی پوست مفید است.





• یک ماسک مفید (ماسک مخمر آبجو و جوانه گندم)

یک قاشق چایخوری تخم مرغ (سفیده و زرده ی مخلوط)، یک قاشق چایخوری جوانه ی گندم، یک قاشق چایخوری روغن جوانه ی گندم، یک قاشق چایخوری مخمر آبجو. این مواد را خوب مخلوط کنید و به مدت ۱۵

دقیقه روی پوست بگذارید. بعد با پنبه و آب نیم گرم پوست را تمیز کنید. پس از شستن با آب نیم گرم و خشک کردن پوست، آن را با روغن بادام چرب کنید.

• پوست خشک و مویرگ های نمایان

اگر پوست خشکی دارید که دارای مویرگ های نمایان است، باید از پوستتان مراقبت کنید. ماسک مخمر آبجو و جوانه ی گندم برای پوست شما مفید است. می توانید ماهی یکبار از آن استفاده کنید. ماسک موثر دیگری برای شما مخلوط آب یک فلفل سبز کوچک با دو قاشق غذاخوری عسل است. این ماسک را به مدت ده دقیقه روی پوست بگذارید و سپس با آب نیم گرم بشویید. یادتان باشد پیش از گذاشتن هر ماسک، پوست صورتتان را تمیز کنید و با مغز پرتغال مرطوب کنید و بعد از ماسک مورد نظر استفاده کنید.

• پوست چرب و مویرگ های سطحی نمایان

اگر پوست چربی دارید و مویرگ های پوستتان در روی گونه ها به چشم می خورد، می توانید از آب جعفری و عسل ماسک خوب و مناسبی بسازید. یک قاشق سوپخوری آب جعفری را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و در صورتی که پوست خیلی چربی دارید، چند قطره آب لیموترش یا سرکه ی سیب به آن بیفزایید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید. سپس پوست را با آب نیم گرم بشویید.

• لوسیون همیشه بهار

یکی از بهترین راه های درمان مویرگ های سطحی نمایان گل همیشه بهار است. برای استفاده از این گل مقداری از آن را به مدت بیست دقیقه در یک پیمانه آب جوش بریزید و سپس با یک تکه پنبه روی پوست بزنید.

• آب خیار و گلیسرین

آب خیار محافظی خوب برای پوست است و آن را از زیان های آفتاب دور نگه می دارد. برای استفاده از خیار، آب یک عدد خیار درشت را با نصف قاشق چایخوری گلیسرین و نصف قاشق چایخوری گلاب مخلوط کنید و به پوست بدن بزنید.

• درمان آفتاب سوختگی

برای درمان آفتاب سوختگی می توانید از شیوه های زیر استفاده کنید:

- مغز خیار تازه را پس از حلقه حلقه کردن مدتی در شیر قرار دهید و بعد روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید.
- سیب زمینی خام را به شکل ورقه ورقه یا رنده شده با آب آن را برای درمان آفتاب سوختگی به کار برید.
- روغن ماهی روی پوست های آفتاب سوخته اثر بسیار خوبی دارد. در این موارد می توانید از مقداری روغن ماهی استفاده کنید و قسمت های آفتاب سوخته ی پوست را با آن چرب کنید.
- مقدار کمی بیکربنات سدیم را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید.
- سفیده ی تخم مرغ و عسل و هاماملیس در درمان آفتاب سوختگی موثرند. سفیده ی یک تخم مرغ را بزنید و با یک قاشق چایخوری عسل و نصف قاشق چایخوری هاماملیس خوب مخلوط کنید و روی پوست بگذارید و پس از خشک شدن با آب نیم ولرم بشویید.
- مخلوط روغن زیتون و گلیسرین و هاماملیس نیز به پوست های آفتاب سوخته بهبودی می بخشد. یک قاشق غذاخوری از هر یک را در ظرفی بریزید و کاملاً مخلوط کنید و پوست را با آن چرب کنید.
- به مقدار مساوی سرکه ی سیب و روغن زیتون را مخلوط کنید و پوست را با آن چرب کنید.

• شیر و لیمو ترش

نصف فنجان شیر و و یک حلقه لیمو ترش. لیموترش را در شیر انداخته و پس از چند دقیقه شیر را به پوست بزنید و بگذارید خشک شود. بعد، از لیموترشی که در شیر مانده است برای کمرنگ کردن لک صورت می توانید استفاده کنید.

شیرین شهیدی

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101614>

vista.ir
Online Classified Service

نرم کننده پوست

- مواد لازم

- یک قاشق غذاخوری گل بنفشه
- یک قاشق غذاخوری گل رز
- یک قاشق غذاخوری گل افاقیا
- یک چهارم فنجان برگ گل قاصدک
- یک قاشق غذاخوری عسل
- یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان
- یک چهارم فنجان موم
- یک قاشق مرباخوری گلیسیرین
- یک فنجان آب

- طرز تهیه

آب را در ظرف شیشه ای ریخته و آن را بجوشانید، برگ ها را در ظرف ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید. موم را با حرارت غیرمستقیم بخار آب جوش ذوب کرده، گلیسیرین، عسل و روغن آفتابگردان را به آن افزوده و به مدت دو دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید.

مواد را در مخلوط کن ریخته و تا به دست آمدن ترکیبی یکنواخت صبر کنید. این ترکیب را می توان سه ماه در یخچال نگهداری کرد.



شادی ستاری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=130276>

vista.ir
Online Classified Service

نشانه‌های پیری پوست

قاب چهره ما، حکایت از فراز و نشیب‌هایی دارد که در طول زندگی با آن مواجه بوده‌ایم. هر چه این قاب درخشان‌تر باشد فرد از سلامت درونی و روانی بیشتری برخوردار بوده و هر چه رنگ خزان به خود گرفته باشد، حکایت از مشکلاتی دارد که سر راه او قرار گرفته است. پوست انسان در طول حیات تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می‌گیرد و دچار تغییراتی می‌شود، این تغییرات فرد را نگران می‌کند و ممکن است او را به سمت درمان سوق دهد، اما میزان تأثیر درمان و آگاهی از عوارض ناخواسته شاید یکی از مهمترین جنبه‌های درمان باشد تا فرد با اطلاعات کافی، نوع درمان خود را انتخاب کند.



• تغییرات پوست

گذشت زمان باعث می‌شود ضخامت لایه‌های زیرین پوست افزایش پیدا کند و ترمیم آن کندتر صورت گیرد. هر چه خاصیت ارتجاعی و چربی‌های لایه‌های زیرین پوست کاهش پیدا کند، به دنبال آن شادابی، طراوت و زیبایی پوست کمتر می‌شود. چروک‌های ریزی بر سطح پوست ظاهر می‌شود و ممکن است پوست دچار افتادگی شود.

دکتر محمود الماسی، متخصص پوست و مو در این رابطه می‌گوید: چین و چروک خصوصاً در ناحیه صورت دو نوع است. چروک‌های ریزی که در اثر تابش نور آفتاب و گذشت زمان به وجود آمده است و بیشتر در افرادی با سن بالاتر از ۳۰ سال مشاهده می‌شود و نوع دیگر چروک‌هایی که حاصل انقباضات عضلانی است در اثر عواملی مانند خنده یا اخم کردن در صورت ظاهر می‌شود.

• عوامل مؤثر

اواخر دهه سوم زندگی، زمانی است که پوست شروع به تحلیل می‌کند و چروک‌هایی روی آن ظاهر می‌شود. در این میان عواملی می‌توانند روند پیری را در آن تسریع کنند و بر زیبایی و تازگی آن اثر بگذارند.

دکتر الهام ابن‌احمدی، متخصص پوست و مو عوامل مختلفی را بر زیبایی پوست مؤثر می‌داند و می‌گوید: علاوه بر عوامل ارثی و محیطی، تابش اشعه آفتاب، باد، تنش‌های عصبی و استرس، سیگار، آلودگی‌های محیطی و حتی حرکات عضلانی بیش از حد مانند اخم کردن زیاد بر شروع زودرس پیری پوست تأثیرگذار است.

وی در ادامه می‌افزاید: روند پیر شدن پوست بر اساس پیدایش علائمی مانند چروک‌های عمقی و سطحی، تغییرات رنگدانه‌ای پوست به صورت لکه‌های قهوه‌ای و خشونت سطحی پوست، پیدایش عروق سطحی قرمز رنگ و از بین رفتن قوام و سختی پوست تشدید می‌شود.

• استروژن و زنان

یائسگی از جمله عواملی است که باعث افزایش چین و چروک در پوست می‌شود. استروژن، هورمونی است که در سنین باروری از تخمدان‌ها ترشح می‌شود و جوان‌سازی پوست را به عهده دارد.

به گفته دکتر ابن احمدی، پس از یائسگی فعالیت تخمدان‌ها و به دنبال آن میزان ترشح هورمون استروژن در خون کاهش پیدا می‌کند، در نتیجه پوست شادابی و قوام خود را از دست داده و خشک و پوسته پوسته می‌شود. در این زمان به دلیل خشکی مفرط پوست، استفاده از مرطوب‌کننده‌های قوی برای حفظ رطوبت پوست رواج پیدا می‌کند. مرطوب‌کننده‌هایی با پایه وازلین و حاوی اسیدهای آلفا هیدروکسی و اوره این نیاز را به صورت رضایت‌بخشی برطرف می‌کنند. همچنین کاهش دفعات شست‌وشوی صورت و استفاده از صابون‌های ملایم می‌تواند خشکی و چروک پوست را کاهش دهد. اسیدهای آلفا هیدروکسی در واقع اسیدهای ارگانیک طبیعی هستند که در انواع میوه‌ها مانند سیب (اسید مالیک)، آناناس و مرکبات (اسید سیتریک)، نیشکر (اسید گلیکولیک) و دیگر میوه‌ها وجود دارند. اسیدهای میوه با رسوخ در لایه شاخی پوست با اثرات شاخی و ضخیم شدن این لایه مقابله می‌کنند و باعث رطوبت و شادابی پوست می‌شوند. همچنین کرم‌های حاوی رتینوئیک اسید می‌توانند قوام

سطحی پوست را بهبود بخشند، بنابراین کرمهای ضدچروک حاوی این دو ماده اثرات بهبوددهنده‌ای دارند.

دکتر ابن احمدی نکته مهم در مصرف کرمهای موضعی را مربوط به نوع، غلظت و زمان مصرف آن می‌داند و می‌گوید: کرمهای ضدچروک باید با توجه به معاینات پزشکی و نوع پوست توسط پزشک متخصص تجویز شوند تا عوارض جانبی آن قابل کنترل باشد. بنابراین لازم است قبل از هر نوع خوددرمانی با پزشک متخصص مشورت شود.

دکتر الماسی در مورد عوارض این قبیل کرمها می‌گوید: درمان به وسیله کرم، بیشتر برای چروکهای ریزی استفاده می‌شود که در اثر تابش نور آفتاب و گذشت زمان در چهره به وجود می‌آید. اغلب در ترکیب این نوع کرمها، علاوه بر اسیدهای میوه، رینول یا تریتنئین وجود دارد که لایه بردار هستند. چنانچه کرمها طبق دستور پزشک مصرف نشوند و یا با غلظت بیشتری مورد استفاده قرار گیرند، می‌توانند باعث عوارضی از قبیل تحریک، قرمزی، سوزش، کم‌آبی و خارش پوست شده و با قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید لکه‌های تیره رنگی را روی پوست بر جا بگذارند، لذا توصیه می‌شود هنگام مصرف آنها از قرار گرفتن در تابش نور آفتاب پرهیز شود.

• کرمهای ضدچروک

این روزها تبلیغات زیادی در مورد مصرف انواع کرمها، ژلها و جراحی‌ها انجام می‌گیرد. کرمهای حاوی کلاژن نیز سهم زیادی از این تبلیغات را به خود اختصاص داده است و مردم هزینه‌های زیادی را برای خرید آن پرداخت می‌کنند.

دکتر الماسی در مورد مصرف این قبیل کرمها می‌گوید: کلاژن در حفظ شادابی و طراوت پوست تأثیر به‌سزایی دارد ولی از آنجا که کلاژن از طریق پوست جذب نمی‌شود اثر مفیدی بر پوست نخواهد داشت و کرم آن فقط خاصیت نرم‌کنندگی دارد.

وی مصرف کرمهای مخصوص دور چشم را بدون تجویز پزشک خطرناک می‌داند و می‌گوید: کرمهای دور چشم حاوی مقادیری مرطوب‌کننده و مواد لایه‌بردار هستند و به دلیل آنکه پوست ناحیه دور چشم نازک و حساس است مصرف خودسرانه آن می‌تواند خطرناک باشد. ضمن اینکه کرمهایی که برای برطرف کردن تیرگی دور چشم استفاده می‌شود معمولاً اثری ندارد و به دلیل امکان بروز حساسیت برای افراد جوان توصیه نمی‌شود.

• پرکننده‌ها

پرکننده‌ها موادی هستند که در زیر پوست تزریق می‌شود تا منافذی را که ایجاد خط و خطوطی بر پوست کرده است، پر کند.

دکتر ابن احمدی می‌گوید: این مواد را برای پرکردن چروکهای عمیق مانند خطی که از بینی به لب کشیده شده است، استفاده می‌کنند. در صورتی که تزریق ژل توسط پزشک متخصص انجام نشود و یا نوع ژل مرغوب نباشد پس از مدتی ژلها از منافذ پوست خارج می‌شوند و چین و چروک دوباره ظاهر می‌شوند. این قبیل پرکننده‌ها کاربرد بیشتری در افراد مسن دارند و در افراد جوان‌تر برای زیبایی بیشتر و افزایش حجم گونه استفاده می‌شود. پرکننده‌ها برحسب نوع آنها یک تا چند سال در پوست مانده و پس از آن نیاز به تزریق مکرر دارند. تزریق ژل بوتاکس نیز به‌عنوان یک درمان شناخته شده ضدچروک و پیری به کار گرفته می‌شود. این ماده یک سم قوی است که از فعالیت فیبرهای عصبی جلوگیری می‌کند. به گفته دکتر ابن احمدی، در حال حاضر این نوع سم در آمریکا و اروپا مورد استفاده قرار می‌گیرد و در صورتی که نحوه تزریق آن و یا نوع ژل استاندارد نباشد، می‌تواند باعث عوارض بسیاری از جمله افتادگی پلک و ورم صورت شود.

در روش لیزر درمانی بخشی از لایه بیرونی پوست برداشته می‌شود تا ترمیم دوباره آن آغاز شود. دکتر ابن احمدی می‌گوید: لیزر درمانی نیز باید توسط پزشک متخصص و ماهر انجام شود و در صورتی که به شیوه صحیحی انجام نشود باعث لک و یا زخم‌هایی بر صورت می‌شود.

• پیشگیری و نقش تغذیه

همواره پیشگیری بر درمان ارجحیت داشته و دارد، بنابراین می‌توان با رعایت چند اصل ساده در زندگی و مراقبت بیشتر از ایجاد چروک بر صورت و یا دست‌ها جلوگیری کرد. دکتر الماسی توصیه می‌کند به دلیل آنکه در فصل زمستان رطوبت هوا کم است، پوست بیشتر دچار خشکی می‌شود و نیاز به مراقبت بیشتری دارد، بنابراین لازم است در روز چند مرتبه از کرمهای مرطوب‌کننده استفاده شود. نور آفتاب نیز به دلیل دارا بودن اشعه ماورای بنفش باعث پیدایش چین و چروک بر پوست می‌شود، بنابراین علاوه بر مصرف کرمهای ضدآفتاب باید گردن، دست‌ها و دیگر قسمت‌های بدن که در معرض آفتاب قرار دارد، پوشانیده شود. برنزه کردن پوست مخصوصاً در فصل تابستان که نور آفتاب شدیدتر است احتمال بروز چین و چروک و سرطان پوست را افزایش می‌دهد. دکتر ناهید آریائیان، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه ایران، رژیم غذایی را یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ شادابی پوست می‌داند و می‌گوید: آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد و مضر را در بدن کاهش می‌دهند. این مواد در انواع سبزیجات و گیاهانی که صورتی و یا قرمز رنگ هستند مانند گوجه، کلم قرمز، پیاز قرمز، انواع توت، انار، آلبالو، گیلان، آلو، قرمز، مرکبات و

کیوی وجود دارند. همچنین مصرف سبزیجاتی مانند سیر، انواع کلم، اسفناج، هویج، چغندر، انواع کاهو، میوه‌ها، حبوبات و آجیل به دلیل داشتن ویتامین توصیه می‌شود و بهتر است آنها را تازه استفاده کرد تا ویتامین (ث) موجود در آنها که نوعی آنتی‌اکسیدان است حفظ شود. بررسی‌ها نشان داده است دریافت زیاد کالری باعث تسریع در روند پیری پوست می‌شود. اضافه وزن و به دنبال آن کاهش وزن نقش بسزایی در پیری پوست دارد. بنابراین توصیه می‌شود مصرف چربی‌ها و قندها در رژیم غذایی محدود شود و از روغن‌های گیاهی و یا روغن زیتون به جای روغن حیوانی و مارگارین استفاده شود. از طرفی حرارت دادن بیش از حد روغن‌ها و یا استفاده مکرر از آنها باعث تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود که سرطان‌زاست.

نوشیدن حداقل هشت تا ۱۰ لیوان آب در روز یکی از نیازهای اساسی بدن است که به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند ولی این نیاز نباید با نوشیدن قهوه یا چای تأمین شود، زیرا این قبیل نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند.

• پروتئین‌ها از مواد ضروری برای سلامتی بدن به شمار می‌روند

بهترین نوع پروتئین در ماهی، حبوبات، سویا و گوشت مرغ یافت می‌شود. اسید چرب امگا ۳ نیز برای بدن ضروری است که در ماهی‌های دریایی یافت می‌شود که با سرخ کردن ماهی از بین می‌رود.

رنگ‌ها و افزودنی‌ها در مواد غذایی برای بدن بار اضافی محسوب می‌شوند که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند، بنابراین مصرف پفک، سوسیس، کالباس، نوشابه‌ها، سس‌ها و اسانس‌های خوراکی توصیه نمی‌شود. اجتناب از سیگار، خواب کافی و مناسب، ورزش منظم و دوری از استرس نیز از دیگری مواردی است که به شادابی پوست کمک می‌کند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=368151>

vista.ir
Online Classified Service

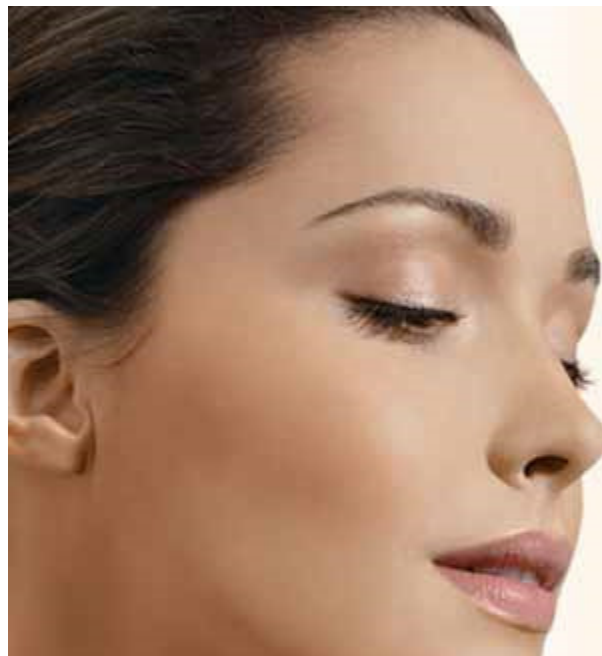
نکاتی جهت بهداشت روزانه پوست

ابتدا نوع و بیماری‌های پوست باید مورد شناسایی قرار گیرد .
پوست از نظر نوع به چهار دسته طبقه بندی می شود که عبارتند از :
معمولی ، خشك ، چرب ، مختلط .

• تشخیص نوع پوست

انواع پوست سالم عبارتند از : معمولی ، خشك ، چرب ، مختلط .
• پوست معمولی : آثاری از آکنه (جوش) ، کم‌دون سر سیاه یا سر سفید ، چروك های ریز (دور لب ، دور چشم ، روی پیشانی و ...) روی این نوع پوست دیده نمی شود . شخص احساس خشکی و کشیدگی در پوست خود ندارد .

• پوست خشك : چروك های ریز (دور لب ، دور چشم ، روی پیشانی و ...) و پوسته پوسته شدن (روزاسه) از علائم پوست خشك است . شخص بعد از شستشوی صورت و دست احساس خشکی و کشیدگی در پوست





خود دارد .

- پوست چرب : آکنه (جوش) ، کمدون سر سیاه یا سر سفید ، براقیت (بواسطه وجود چربی زیاد) از نشانه های پوست چرب است .
- پوست مختلط : در ناحیه پشت لب ، بینی و وسط پیشانی (T zone) پوست چرب بوده و در نواحی دیگر خشک یا معمولی است .

اگر پوست بیمار بود ابتدا بایستی مورد درمان قرار گرفته سپس جهت بهبود طاهری آن اقدام نمود . (بیماری های شایع : آکنه یا همان جوش ، کمدون سر سیاه یا سر سفید ، روزاسه که به پوسته پوسته شدن معروف است ، قارچ و ...) محصولات آرایشی و بهداشتی حتماً بایستی مناسب با نوع پوست انتخاب شود .

- مراقبت های روزانه برای هر نوع پوست عبارتند از : پاک کننده ، کرم مرطوب کننده ، کرم ضد آفتاب ، کرم لایه بردار ، کرم دور چشم .
- پاک کننده : هرروز صبح و هر شب قبل از خواب بایستی صورت شسته شده و آلودگی ها از روی آن پاک شود. پاک کننده حتماً بایستی مناسب صورت و نوع پوست باشد . پاک کننده می تواند شیر پاک کن ، ژل مخصوص شستشوی صورت ، صابون پن و یا تونیک (تونر) مخصوص پاک کننده صورت باشد .

• کرم مرطوب کننده : صبح ها و شب ها پس از شستشوی صورت باید رطوبت کافی به پوست توسط کرم های مرطوب کننده رسیده شود . این کرم ها هم باید متناسب با نوع پوست انتخاب گردند .

• ضد آفتاب : کرم ضد آفتاب باید ۲۰ دقیقه قبل از در معرض آفتاب قرار گرفتن زده شود و اگر کسی دائماً در تماس با آفتاب باشد بایستی هر ۳ ساعت یکبار تکرار نماید . کرم ضد آفتاب هم باید به نسبت نوع پوست انتخاب گردد . SPF۲۰ استاندارد بوده و برای پوست های سالم توصیه می شود . (بجز ناحیه دور چشم)

• کرم لایه بردار : برداشتن لایه های مرده پوست از روی صورت یکی از الزامات است تا پوست تنفس بهتر و طاهری سالمتر داشته باشد . عمل لایه برداری از بازشدن منافذ (که در اثر ضخیم شدگی پوست ایجاد می شود) ایجاد چروک و افتادگی و خشکی پوست جلوگیری می کند . این کرم را می توان شب ها به جای مرطوب کننده بعد از شستشوی صورت بکار برد . (بجز ناحیه دور چشم) کرم های حاوی اسید های میوه (آلفا فروت اسید) AHA و PHA به کرم های لایه بردار معروفند . لایه بردارها را باید از غلظت کم شروع و به تدریج بر غلظت آن افزود . از ۸ تا ۱۰ درصد شروع و به ۱۵ تا ۱۸ درصد رساند .

• کرم دور چشم : بر اثر افزایش سن سه مشکل عمده برای ناحیه دور چشم بوجود می آید . چروک ، پف و تیرگی . کرم های دور چشم بوسیله باز کردن عروق دور چشم جریان خون را در آن ناحیه افزایش داده و باعث کاهش مشکلات دور چشم می شوند . که عموماً بعد از ۲۵ سالگی توصیه می شوند . (صبح ها و شب ها پس از شستشو) برای سنین بالای ۳۰ مراقبت های تکمیلی پیشنهاد می شود .

از جمله : هیدراتاسیون (آبرسانی) ، پاکسازی (دزن) ، لایه برداری قوی (میکرو درم ابریژن یا پیلینگ) ، ماسک های مخصوص بالا کشیدن پوست (لیفتینگ) ، سفت کردن پوست (فرمینگ) ، روشن سازی (کرم های کنترل کننده فعالیت ملانوسیت ها) و

• Scrub : کرم های پاک کننده عمقی و لایه بردار همراه با دانه های ریز سایشی هستند . از این کرم ها در خانه بصورت هفته ای یک یا دوبار می توان استفاده نمود و باید متناسب با نوع پوست انتخاب گردند . اما بیشتر برای پوست های چرب و معمولی متمایل به چرب توصیه می شود لازم به ذکر است که بلا فاصله بعد از عمل اسکراب به علت آنکه پوست دچار خشکی می شود حتماً باید از کرم مرطوب کننده استفاده نمود . (صورت را آب زده و کمی از کرم را مثل صابون روی صورت ماساژ داده _ بجز دور چشم _ سپس آبکشی می کنیم .)

• تذکر : هر گونه پوستی در فصل زمستان خشک تر بوده و به مرطوب کننده بیشتری نیاز دارد

<http://vista.ir/?view=article&id=236777>

نکاتی درباره اصلاح صورت آقایان

به طور معمول محصولاتی که برای اصلاح صورت به کار برده می‌شوند، انواع متعددی دارند و شامل صابون، کف‌های اسپری، خمیرهای کف‌کننده و خمیر اصلاح هستند. هدف از استفاده هر کدام از این محصولات، نرم کردن موها برای اصلاح آسان‌تر و راحت‌تر است...

اگر موها ضخیم و خشک هستند، احتیاج به فشار بیشتری برای تراشیدن داشته و در نتیجه تحریک بیشتری ایجاد می‌کنند. یک ماده اصلاح باید موها را به سرعت نرم کرده و سبب صاف شدن و سیخ شدن آنها شود تا راحت‌تر تراشیده شوند. کرم یا خمیر اصلاح باید کف زیاد ایجاد کرده و کف زود خشک نشود و موجب تحریک پوست یا مخاط نشود. صابون‌های اصلاح به علت ایجاد ذرات متراکم در موها کف طولانی مدت‌تری را دارند اما صابون‌ها برای



تولید کف باید در یک کاسه آب گذاشته شده و با فرچه روی پوست مالیده شوند بنابراین مورد استقبال نیستند. کرم‌های مولد کف نیز به دلیل لزوم استفاده از فرچه، امروزه کاربرد کمتری دارند. از آنجایی که کرم‌های بدون فرچه حاوی روغن و آب هستند و یک لایه چربی روی پوست باقی می‌گذارند و کمتر سبب تحریک پوست می‌شوند، مناسب پوست‌های خشک و حساس هستند. این کرم‌ها شبیه مرطوب کننده عمل کرده و چون فاقد صابون یا حلال هستند و یا کمترین مقدار را دارند، موجب از بین رفتن چربی پوست نمی‌شوند. افراد دارای پوست‌های خشک بهتر است به جای محصولات بعد از اصلاح از کرم‌های نرم کننده یا لوسیون استفاده کنند.

افراد با پوست چرب اغلب مصرف کرم‌های اصلاح کف‌کننده یا کف‌های فشاری را ترجیح می‌دهند. این محصولات حاوی صابون یا سورفاکتانت بوده که چربی پوست را بهتر از کرم‌های بدون فرچه پاک می‌کنند. اگر پوست چرب باشد، بهتر است بعد از اصلاح، صورت را به طور کامل شست. همچنین استفاده از محصولات بعد از اصلاح به دلیل اثر خشک‌کنندگی مفید است. به هر حال اگر پوست طبیعی دارید و مانند افراد با پوست چرب نیازمند رعایت مواردی نیستند، می‌توانید با توجه به سلیقه شخصی محصولی را برگزینید. به طور مثال کرم‌های بدون فرچه احتیاج به ظرف و فرچه ندارند و حتی نسبت به کف‌های اسپری خطر خالی شدن را نیز ندارند و برای مسافرت مناسب‌تر هستند. کرم‌های فشاری یا اسپری در اساس یک کرم کف‌کننده در مایعی از پرویلانت و دیگر ترکیبات و بهترین حسن آن کاربرد آسانش است. چند سالی است که کرم‌های فشاری گرم نیز به بازار آمده اما مورد استقبال نبوده چون هزینه تقریباً دو برابر کرم‌های معمولی داشته زمان نرم شدن موها را به طور قابل توجهی کاهش نمی‌دهد. حرارت این کرم‌ها موجب افزایش جذب آب به وسیله موها شده و نرمی موها را تشدید می‌کند. آنچه در پایان بسیار مهم می‌دانم، آن است که مساله شایع، کمبود زمان کافی برای نرم شدن موهاست. اگر دو دقیقه برای خیس خوردن موها صبر کنید، متوجه خواهید شد که اصلاح راحت و آسان خواهد بود.

دکتر پروین منصوری - مدیر گروه پوست و هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=127088>

نگاهی به اصول محافظت از پوست

متخصصان پوست توصیه می کنند برای داشتن پوستی زیبا و شاداب، الزامی در استفاده از انواع کرم های آرایشی نیست، بلکه توجه به دو نکته مهم برای سلامت پوست کافی است؛ اول: شناسایی نوع پوست و دوم تغذیه مناسب. آن چه در پی می خوانید، صحیح ترین شیوه مراقبت از پوست به توصیه متخصصان پوست و مو است. در این بحث ابتدا به بررسی انواع پوست پرداخته و سپس در ۵ بخش به مراقبت های پس از شناسایی نوع پوست می پردازیم.



شناسایی نوع پوست

اولین قدم در حفظ لطافت و شادابی پوست و مراقبت از آن شناسایی نوع پوست است. متخصصان پوست، پوست را به ۵ نوع تقسیم می کنند که هر یک از انواع آن نیازمند نوعی نگهداری خاص است.

- پوست نرمال(طبیعی): این نوع پوست نرم و لطیف بوده و منافذ آن بسیار ریز است، جوش ندارد و یا تعداد جوش ها به قدری اندک است که به چشم نمی آید. به این نوع پوست اصطلاحاً مخملی

گفته می شود.

- پوست چرب: که دارای منافذ بزرگ با حالتی براق، به ویژه در بخش هایی چون صورت و به طور شاخص پیشانی، بینی و چانه، پشت، بازوها و سینه است. تعداد جوش های آن زیاد و اغلب نیازمند درمان است.

- پوست خشک: این نوع پوست منافذ بسیار ریزی داشته و کاملاً خشک است که این خشکی به ویژه در گونه ها، بازوها، پاها، سینه و شکم به وضوح دیده می شود. قرمزی بیش از حد پوست که گاه با خارش همراه است، از ویژگی های بارز پوست های خشک است.

- پوست ترکیبی: در این نوع پوست، نواحی چون پیشانی، چانه و بینی چرب و گونه ها خشک است. بازوها ممکن است خشک یا چرب باشند.

- پوست حساس: که ممکن است خشک یا چرب باشد که در هر دو صورت با ویژگی هایی چون قرمزی، خارش و سوزش مشخص می شود. سطح پوست اغلب دارای لکه های قرمز است که جوش های ریزی نیز در سطح این نواحی دیده می شود. این جوش ها اکنه نیست، بلکه ناشی از حساسیت بیش از حد پوست به ویژه به آب و هوا یا مواد پاک کننده یا آرایشی است. اکنون پس از تشخیص نوع پوست و ترجیحاً با مشورت پزشک، نگهداری از پوست علمی و دقیق خواهد بود. اما نکته حائز اهمیت این که در بعضی مواقع جنس پوست صورت با بدن متفاوت است، از این رو لازم است نوع پوست بدن و صورت به طور مجزا شناسایی شود. متخصصان پوست معتقدند پس از شناسایی نوع پوست، رعایت ۵ نکته برای حفاظت از آن ضروری است. با رعایت این ۵ نکته به طور مرتب، می توان پوستی سالم، لطیف و شاداب داشت.

۱- پاک کردن و تمیز کردن پوست

تنوع انواع صابون ها و لوازم آرایشی- بهداشتی به ویژه انواع پاک کننده ها نباید باعث سردرگمی و انتخاب نادرست شما شود. برای پاک کردن و تمیز کردن پوست، توجه به دو نکته ضروری است؛ اولاً این که برای پاک کردن آرایش صورت

(Make-up)، به هیچ وجه نباید از صابون استفاده کرد و دوم این که؛ برای هر نوع پوست، نوع صابون ویژه ای نیاز است. از این رو برای پاک کردن صورت استفاده از پنبه آغشته به کرم یا دستمال های آرایشی پاک کن استاندارد و بدون الکل توصیه می شود. فراموش نکنید که پنبه یا دستمال را به آرامی روی صورت بکشید.

اگر از پاک کننده های محلول استفاده می کنید، لازم است بسته به نوع پوست، پاک کننده ای را انتخاب کنید که معمولاً برای پوست های چرب از انواع کم چربی که بخش آبی پاک کننده بیشتر باشد، استفاده می کنند و برای پوست های خشک به عکس. اکنون پس از پاک کردن پوست با

استفاده از آب گرم و صابون- صابون متناسب با نوع پوست- صورت را شستشو داده و سپس بلافاصله با آب سرد، صورت را بشویید تا منافذ پوست که در اثر شستشو با آب گرم باز شده بودند، مجدداً بسته شده و به حالت طبیعی باز گردند.

۲- بهبود بخشیدن پوست

بهبود بخشیدن (Toning) پوست، تقویت پوست با استفاده از ترکیباتی به نام «بهبود دهنده» است. بهبود دهنده ها نه تنها باعث بهبود و بازسازی پوست می شوند، بلکه باعث از بین رفتن بقایای آلودگی سطح پوست می شوند و در واقع کار پاک سازی را تکمیل می کنند. برای انتخاب بهبود دهنده نیز به نوع پوست توجه کنید. برای پوست های چرب یا خیلی چرب، بهبود دهنده های بدون چربی و برای نوع خشک، بهبود دهنده های چرب نیاز است. برای پوست های چرب و خیلی چرب می توان از بهبود دهنده ها برای بهبود پوست بدن نیز استفاده کرد.

۳- مرطوب کردن پوست

پوست از هر نوعی که باشد، نیازمند رطوبت است؛ اما برای انتخاب نوع مرطوب کننده توجه به نوع پوست ضروری است. برای پوست های خشک از مرطوب کننده های چرب و برای پوست های چرب از انواعی که چربی کمی داشته و فاز مایع مرطوب کننده بیشتر است، استفاده کنید. برای پوست طبیعی، مختلط (ترکیبی) و حساس نیز پیش از انتخاب مرطوب کننده نوع پوست را مد نظر قرار بدهید. جدا از نوع پوست و استفاده از کرم مرطوب کننده متناسب با آن، استفاده از کرم های حاوی آلفا هیدروکسی اسید (AHAS) یا کرم های حاوی میوه یا شیر بسیار مناسب است، به ویژه در جوانان و نوجوانان، چرا که کرم های حاوی ترکیبات میوه به ویژه میوه های ترش و یا میوه هایی چون هلو، خیار، هندوانه و... باعث لطافت و جوانی پوست می شوند.

۴- محافظت از پوست

رعایت سه نکته قبل- پاک کردن، بهبود بخشیدن و مرطوب کردن پوست- هر روز باید انجام شود؛ اما محافظت از پوست، فقط زمان خروج از منزل ضروری است.

استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۰، به ویژه در فصل تابستان ضروری است. به هر میزان پوست شما روشن تر و حساس تر باشد نیاز به کرم ضد آفتاب با SPF بالاتری دارید. برای انتخاب کرم ضد آفتاب نیز به نوع پوست خود توجه کنید.

۵- تغذیه پوست

تغذیه مناسب و توجه به نوع مواد غذایی مصرفی یکی از مهم ترین نکات در حفظ سلامت، لطافت و شادابی پوست است. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E، C، D، A به مقدار کافی، جهت سلامت پوست ضروری است.

- ویتامین C: ویتامین C از تشکیل رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و مانع ایجاد چین و چروک پوست می شود. شفافیت پوست از دیگر فواید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C است. بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین C عبارتند از: لیموترش تازه، گوجه فرنگی، پرتقال، کلم بروکلی، فلفل سبز شیرین، توت فرنگی، انار و...

- ویتامین A: ویتامین A از تأثیر اشعه UV بر پوست بدن به ویژه پوست صورت جلوگیری می کند. از بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین A می توان به میوه های زرد و نارنجی چون هویج، پرتقال و...، انواع سبزی ها به ویژه سبزی های پهن برگ و تیره چون اسفناج، کاهو و...، تخم مرغ، شیر و جگر اشاره کرد.

- ویتامین E: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E باعث جلوگیری از ایجاد رادیکال های آزاد در بدن شده و مانع از ایجاد چین و چروک صورت و پیری زودرس آن می شوند. بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین E عبارتند از: میوه های روغنی چون انبه، انواع آجیل خام، سبزی های پهن برگ و غلات.

- ویتامین D: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D باعث شفافیت و شادابی پوست و محافظت پوست در برابر اشعه خورشید به ویژه نور UV خورشید می شود. مواد غذایی چون، انواع ماهی های روغنی، شیر حاوی ویتامین D از مهم ترین منابع حاوی ویتامین D هستند. از سوی دیگر پیاده روی در نور آفتاب- با رعایت نکات ایمنی- حداقل روزی ۲۰ دقیقه نیاز بدن به ویتامین D را مرتفع می کند.

نوشته: دکتر جان هنریک

ترجمه: مهتاب صفرزاده خسروشاهی

منبع: <http://health.yahoo.com>

نگران چروک دور چشمتان نباشید

خیلی زود است که یک خانم زیر ۳۰ سال نگران چروک دور چشم باشد و یا حس کند اطراف لب‌هایش چروک دارد و درباره راه‌حل آن بپرسد. اما چون می‌خواستید اطلاعاتی در این زمینه کسب کنید برای شما و دیگر خوانندگان این طور شروع می‌کنم که: خانم‌ها از سن ۳۰ سالگی به بعد به تدریج و به آرامی پوست‌شان نازک و خشک می‌شود، به خصوص آنهایی که بدون کرم ضدآفتاب سال‌های طولانی در معرض نور آفتاب مستقیم بوده‌اند، متوجه چین و چروک در صورت و به خصوص دور چشم‌ها می‌شوند....

بنابراین اگر پیش از بروز چروک‌ها تحت نظر پزشک از کرم‌های ضد چروک مخصوص دور چشم و مرطوب‌کننده‌ها و ضد آفتاب مناسب استفاده کنید بروز چین و چروک‌ها به تعویق خواهد افتاد. مصرف این کرم‌ها برای مراقبت از پوست باید مداوم و همیشگی باشد و شما می‌توانید از متخصص پوست خودتان بخواهید نوع مناسبی را تجویز کند و مطمئن باشید که نه تنها استفاده از آنها بدون عارضه است بلکه سودمند هم خواهد بود. اما درباره اینکه بعضی از خانم‌های جوان علاقه‌مند هستند به منظور زیباتر شدن از مواد حجم‌دهنده لب‌ها کمک بگیرند، باید تاکید کنم، به طور کلی توصیه من بر این است که اگر ناهنجاری خاصی در صورتتان ندارید و برای مثال به علت



حوادث و تصادف یا ناهنجاری‌های مادرزادی مشکلی در پوست صورتتان نیست از این ایده صرف‌نظر کنید. تزریق ژل‌های مخصوص به وسیله پزشکان متخصص و جراحان پلاستیک می‌تواند برای آنهایی سودمند باشد که بخشی از پوستشان فرو رفته و گود است یا درباره لب‌های خیلی نازک یا سینه‌های خیلی کوچک برای زیبایی متقاضیان خاص خود را دارد. هر چند که عوارض جانبی آن به شرط اینکه به وسیله متخصص انجام بگیرد، نادر است اما آیا می‌دانید باید بارها به تکرار تزریق شوند. گاهی واکنش‌های ایمنی بدن به عنوان یک جسم خارجی آن را می‌شناسد و ایجاد عفونت یا حتی عدم قرینگی در دو طرف می‌تواند شما را پشیمان و نازیبیا کند. خصوصا اگر به وسیله افراد غیرمتخصص انجام شود. خوب فکر کنید گاهی پشیمانی شما سودی ندارد و برای آن دیر است.

دکتر حسین طباطبایی - متخصص پوست و مو - عضو هیات
علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119938>

نور مستقیم خورشید قاتل پوست شما

همزمان با آغازین روزهای فصل گرما، مشکلات پوستی نیز دوچندان می شود و از همین رو، مراجعه افراد به متخصصان پوست و مو شدت می یابد اما آنچه در این بین مهم است، رعایت روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری های پوستی است.

رطوبت و تعریق ناشی از گرمای هوا یکی از عوامل مهم در ایجاد و گسترش بیماری ها و عفونت های قارچی پوست است. به طوری که بیشترین مراجعات مردم به ویژه جوانان به متخصصان پوست و مو در فصل بهار و تابستان، مربوط به بیماری ها و قارچ های پوستی است.

يك متخصص پوست علت مراجعات زیاد مردم به ویژه دختران و پسران جوان به مطب پزشکان پوست و مو را، ناشی از شدت نور آفتاب و اثرات زیانبار آن در فصل گرما دانسته و می گوید: نور آفتاب به دلیل داشتن اشعه ماوراء بنفش AB و C، دارای دو نوع اثر مخرب فوری و طولانی مدت است که اثرات حاد آن منجر به آفتاب سوختگی و لکه های پوستی می شود.

راه پیشگیری از مشکلات پوستی، رعایت بهداشت فردی است. بیماری های قارچی پوست دسته ای از بیماری های عفونی پوست هستند که همزمان با فصل گرما و تعریق شدید بدن شیوع بیشتری پیدا می



کنند. قارچ های شایع پوستی معمولا باعث درگیری لایه های سطحی پوست می شوند و به شکل های مختلفی تظاهر پیدا می کنند. قارچ ها انواع مختلفی دارند: يك نوع از این قارچ ها که قارچ سطحی پوست است بیشتر به صورت لکه های قهوه ای و سفید در تنه تظاهر پیدا می کند.

عامل این قارچ در پوست همه افراد وجود دارد و لیکن شرایط مناسب اعم از رطوبت، تعریق و عوامل نامشخص دیگر باعث بیماری زایی شدن و تظاهرات پوستی خاص می شود.

این بیماری به خصوص در افرادی که تعریق شدید داشته و یا دائم در محیط های مرطوب هستند شیوع و گسترش بیشتری دارد. جلوگیری از پیشرفت این بیماری با توجه به اینکه عامل این بیماری در سطح پوست به صورت طبیعی وجود دارد با کنترل تعریق و تماس کم با رطوبت زیاد امکان پذیر است. ضمن اینکه، استفاده از درمان های ضدقارچ اعم از پمادها، شامپوها و حتی داروهای خوراکی نیز به راحتی بیماری را کنترل می کند.

افرادی که بنا به موقعیت شغلی مجبور به حضور در فضای باز و تماس مستقیم بدون محافظت با نور آفتاب هستند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های پوستی قرار دارند.

دسته ای دیگر از این بیماری ها قارچ های سطحی پوست هستند که این عفونت های قارچی برحسب محل درگیری نام گذاری می شوند. عفونت های قارچی سر در کودکان به صورت پوسته ریزی، قرمزی و ریزش منطقه ای مو، در ناحیه ریش به صورت ضایعات التهابی ترشح دار و در

سطح بدن به صورت ضایعات قرمز گرد و حلقوی شکل که معمولا مرکز این حلقه ها سالم است دیده می شوند. اینک قارچ ها می توانند ناخن های دست و پا و ناحیه کشاله ران را نیز درگیر کنند در ناخن عفونت های قارچی به صورت ضخیم شدن ناخن و تغییر رنگ تظاهر می کنند.

دسته دیگری از قارچ های پوستی، عفونت های برفک در بچه ها است که به صورت لکه های سفید در مخاط دهان و زبان دیده می شود و در بالغین به صورت دانه های چرکی در نواحی مختلف به خصوص کشاله ران و زیر بغل نمود می نماید.

معمولا اکثر عفونت های سطحی قارچی پوست در صورتی که تشخیص درستی داده شوند درمان راحت و سریعی دارند و در غیر این صورت اگر تشخیص درست نباشد، ممکن است بیمار مدت ها تحت درمان های غلط قرار گیرد.

بهترین راه برای پیشگیری از عفونت های قارچی رعایت بهداشت فردی و عدم تماس با فرد مبتلا است به عنوان مثال فردی که دچار عفونت های قارچی است بهتر است تا درمان کامل از تماس در محیط ها و اماکن عمومی نظیر استخرها بپرهیزد تا عفونت به دیگران منتقل نشود. درخصوص عفونت های قارچی سر در کودکان، کودک مبتلا به این عفونت بهتر است تا درمان قطعی، از تماس با بچه های دیگر در محیط مدرسه به دور باشد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=263747>



نیمه پنهان خارش

خارش در برخی موارد استثنایی، آنقدر شدید شده که بیمار را به فکر خودکشی انداخته است.

تن تن می خارد؟ نه، اشتباه نکنید، قصد دعوا نداریم. آیا تا به حال به خارش دچار شده اید؟ خارش می تواند در یک ناحیه از بدن یا منتشر در همه اندامها احساس می شود؟ چه احساسی داشتید؟ دلتان نمی خواست واقعا با شدت هرچه تمام تر، حتی به قیمت زخمی شدن بدنتان را بخارانید؟ هر کسی در زندگی خود حتما به خارش دچار شده است. آن هم نه یک بار بلکه چند بار آن را تجربه کرده است. این عارضه آن قدر شایع است و آن قدر بیماران را با مشکل مواجه می کند که گاهی حتی متخصصان پوست نیز در رفع آن ناتوان می شوند. خارش به معنی احساسی است که فرد را به خاراندن به عنوان نوعی واکنش تحریک می کند. خارش ممکن است به صورت محدود و منطقه ای، گسترده یا منتشر، موقتی یا حمله ای و پیوسته یا مداوم باشد. گاهی خارش مانند احساس سوزن شدن یا سوزش یا



مورمور شدن است. جالب است بدانید در موارد نادر، خارش آن قدر شدید است که فرد را به فکر خودکشی می اندازد. البته خوب است بدانیم که خاراندن پوست، در لحظاتی ممکن است خوشایند فرد باشد.

• چرا و به چه علت؟

مواد فیزیکی یا شیمیایی گوناگون به صورت مستقیم بر پایانه‌های آزاد عصبی تاثیر می‌گذارد یا با آزاد کردن مواد واسطه، این پایانه‌های حسی را تحریک می‌کند. مواد مخدر، مشابه با اثر اندورفین‌ها و آنکفالین‌ها که هورمون‌های آرام‌بخش درونی‌اند موجب بروز یا تشدید خارش می‌شود. خارش در منطقه‌ای که به درد غیرحساس است، به وجود نمی‌آید. همچنین خارش معمولا هنگام شب که حواس پرتی انسان کمتر و تمرکز بر نواحی مختلف بدن بیشتر است، بدتر و شدیدتر می‌شود. گاهی نوعی خارش به نام خارش روانی یا عصبی وجود دارد که به علت حالت‌های فیزیولوژیک یا طبیعی، روانی و یا هر دو به وجود می‌آید.

• مواد شیمیایی واسطه

هیستامین ماده اصلی واسطه بروز خارش است و به همین علت از داروهای اولیه درمان خارش، داروهای آنتی‌هیستامین یا ضد عملکرد هیستامین است. اما هیستامین تنها واسطه بروز خارش نیست چون در اغلب موارد، خارش با بقیه علائم و نشانه‌های آزاد شدن هیستامین مانند کپیر و گرگرفتگی همراه نیست و داروهای آنتی‌هیستامین برای بیشتر موارد خارش موثر نیست.

• بیماری‌های پوست

حدود ۷۰ درصد بیماران سالمند به خارش دچارند که ممکن است به علت وجود بیماری پوستی باشد. همچنین بیماری به نام پمفیگوبید ناولی پنهان و درماتیت هرپتی‌فورم موجب بروز خارش شدید در ناحیه آرنج، زانو و پشت سر می‌شود. خارش، نشانه اصلی بیشتر بیماری‌های پوستی است و معاینه بسیار دقیق برای دستیابی به علت اصلی مشکلات پوستی خارش‌دار مانند درماتیت آتوپیک خفیف، گال یا جرب و اگزما ناشی از خشکی مفرط پوست، لازم است.

البته مهم است بدانیم که وجود خارش بدون بثورات پوستی، وضعیت مشکلی در تشخیص علت و درمان بیمار ایجاد می‌کند.

• بیماری‌های عمومی

گاهی واکنش‌های دارویی باعث بروز خارش می‌شود. کسانی که استامینوفن کدیین را مثل نقل و نبات مصرف می‌کنند باید بدانند که کدیین مثل داروهای مخدر موجب خارش می‌شود.

افرادی که مبتلا به دیابت یا پرکاری و کم‌کاری تیروئید هستند و به خصوص زنانی که در معرض کم‌خونی به علت فقر آهن قرار دارند، هرازگاهی دچار خارش می‌شوند. هر کسی که به خارش مزمن و طولانی‌مدت مبتلا می‌شود، می‌گویند: «برو آزمایش بده، شاید انگل داری» البته عفونت انگلی از علت‌های خارش است اما مشکلات دیگری مانند نارسایی کلیه و افزایش اوره خون به مقدار بیش از حد طبیعی نیز ممکن است موجب بروز خارش شود.

خارش علامت شایع در بیماران اورمیک است البته مشخص نیست که علت خارش، دیالیز است یا افزایش عمر این بیماران موجب بارزتر شدن این علامت شده است. تغییر در سوخت و ساز کلسیم و فسفر و افزایش میزان منیزیم و ویتامین A در پوست و خشکی پوست بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه، از علت‌های اصلی وجود خارش در این بیماران است.

در میان بیماری‌های خون، ۱۴ تا ۱۵ درصد بیماران مبتلا به پلی‌سایتمی ورا که در آن تعداد گلبول‌های قرمز به طور چشمگیری زیاد می‌شود، به خارش دچار می‌شوند. احساس خارش این بیماران به صورت سوزن‌سوزن شدن است و با کاهش ناگهانی درجه حرارت بدن، مثلا پس از گرفتن دوش آب گرم، بیشتر می‌شود. مصرف داروهای گروه آنتی‌هیستامین تاثیری در درمان این بیماران ندارد. گاهی احساس خارش در مدت ۳۰ دقیقه تماس با آب، بدون ارتباط با درجه حرارت آن ممکن است به وجود آید و حتی تا دو ساعت ادامه می‌یابد.

بیماران معمولا احساس خارش، مورمور شدن و حالت نیش‌زدگی دارند. در این‌گونه موارد، بیماری پلی‌سایتمی و سایر بیماری‌ها که به علت افزایش غیرطبیعی تعداد سلول‌های خونی مغز استخوان رخ می‌دهد، باید مدنظر پزشکان باشد. گاهی احساس خارش در قسمت خارجی ساعد و چین آرنج به وجود می‌آید که قرینه در هر دو دست دیده می‌شود که علت آن ممکن است برخورد با نور آفتاب باشد و در بسیاری از موارد، علت استرس و عصبی دارد. تغییر حس پوست سر یا خارش آن با کاهش حس درد همراه است. بیشتر این گونه بیماران، خانم و دارای سرخی منطقه خارش‌اند. معمولا خارش با استرس و فشار عصبی، تشدید می‌شود.

• چه باید کرد؟

پزشکان باید تاریخچه دقیق بیماری را بدانند و شرح حال مفصلی از داروهای مورد استفاده، علائم همراه خارش و ارتباط با وضعیت‌های روحی فرد

به دست آورند. مثلا خارش بینی مداوم ممکن است نشانه‌ای از تومور مغزی باشد یا خارش‌های روانی، معمولا مزاحم خواب بیمار نمی‌شود. معاینه بالینی باید شامل بررسی غدد لنفاوی، کبد، طحال، و غده تیروئید باشد. رنگ پوست بسیار مهم است و در نارسایی کلیه، پرکاری تیروئید و انسداد صفراوی در دوران بارداری تغییر می‌کند. البته خوب است بدانیم در بسیاری از موارد، خارش علت خاصی ندارد و به ویژه در فصل سرما و خشکی هوا ممکن است به علت خشک شدن پوست به وجود آید که در این حالت با رطوبت رسانی و استحمام ساده، به‌طور مرتب و استفاده از کرم‌های دارویی یا بهداشتی رطوبت‌رسان می‌توان آن را برطرف کرد، البته به شرطی که علت خاصی از جنبه بیماری‌های داخلی وجود نداشته باشد. همچنین در بسیاری موارد به علت گرمای هوا و افزایش درجه حرارت بدن، خارش بروز می‌یابد یا تشدید می‌شود که با خوردن و نوشیدن غذاها و نوشیدنی‌های خنک مثل خیار و مایعات فراوان می‌توان این عارضه را برطرف کرد یا شدت آن را کاهش داد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=258852>

 **vista.ir**
Online Classified Service

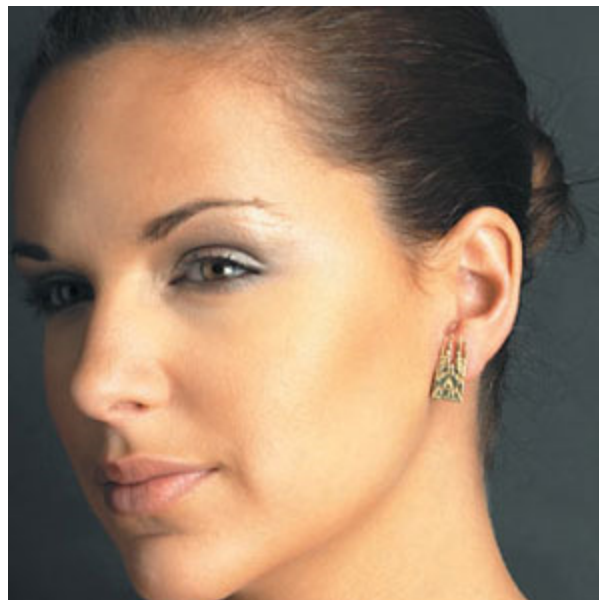
وظایف پوست بدن

▪ روان سالم در بدن و روح سالم

پوست قدیمی ترین (از لحاظ جنین شناسی) و حساس ترین عضو بدن ما است. پوست اولین راه ارتباط با محیط و موثرترین محافظ خارجی می باشد. می توان پوست را قسمت خارجی سیستم عصبی فرض کرد. در واقع پوست دستگاه عصبی خارجی ما است، عضوی که اولین واکنش ها را نسبت به محیط نشان می دهد و ارتباط تنگاتنگی با سیستم اعصاب مرکزی دارد.

ساختمان پوست در حال تجدید مداوم است و این فعالیت توسط سلول های لایه های عمقی آن تامین می شود. هر چهار ساعت یا حدود همین زمان پوست دولایه جدید تشکیل می دهد. سلول های پوست و روده می توانند صدها و هزاران بار ضمن زندگی يك فرد تقسیم شوند. سلول های پوست بیش از يك میلیون بار در ساعت ریزش می کنند.

روی پوست به عنوان يك تصویر فرضی تجربیات کل زندگی منعکس می



گردد، فراز و نشیب های احساسی، تاسف های عمیق و.....

نرمی، صاف و صیقلی بودن پوست زودگذر است ، پوست به مرور زمان با افزایش سن متحمل چین و چروک ها، شیارهای عمیق و افتادگی می شود که نتیجه سال ها آسیب است. پوست حتی با تماس های عاطفی دچار ضربات خفیف می شود.

پوست وسیع ترین عضو بدن است. این عضو در يك مرد بزرگسال ۵۷۹ سانتی متر مربع مساحت دارد و دوازده درصد کل بدن را تشکیل می دهد(۳,۳۶۲ کیلوگرم) و شامل ۵ میلیون سلول حسی است.

زمینه فعالیت پوست، ساخت پایه ای برای سلول های حسی است که مهمترین جزء آن حس لامسه می باشد.

پوست يك تنظيم كننده، تحليل كننده و منبع اطلاعاتي محسوب مي شود، عامل احساس مي باشد و سدى براي بدن در مقابل باكتري هاي خارجي است. همچنين منشاء هورمون هاي لازم براي تمايز سلول هاي دفاعي بدن بوده و لايه هاي پاييني را از صدمات مكانيكي و تابشي محافظت مي كند.

پوست سدى در برابر مواد سمى و ميكروب هاي خارجي است، نقش اساسى در تنظيم فشار و جريان خون دارد، در ترميم و بازسازى خود نقش دارد و كراتين مي سازد. پوست عضوى است كه مواد سمى و ساير موادى را كه در محصولات دفعى بدن ترشح مي شود جذب مي كند.

پوست تنظيم كننده حرارت است، عضوى است كه در متابوليسم و ذخيره چربى دخیل می باشد، پوست متابولیسم آب و نمك را با تعریق تنظیم می كند و نیز ذخيره كننده غذا و آب است.

عضو تنفسى است و تسهيل كننده مسير دو طرفه عبور برخى گازها مي باشد، سنتز كننده تعدادى از تركيبات مهم شامل مواد ضد راشيتيسىمى است و (ويتامين D) . سدى اسيدى در مقابل بسيارى از باكتري ها مي سازد، سدى كه از غدد سبابه ترشح مي شود . پوست مو را نرم كرده بدن را عليه باران و سرما عايق بندى مي كند و احتمالاً در كشتن باكتري ها كمك دهنده مي باشد.

در پايان اينكه عضوى است كه خود به پاكي رزگی خود اقدام می كند.

•چند نکته آموزشى

هميشه پيشگيري را حتر از درمان است، با علم به اين مساله بسيارى از افراد، مسوول ارائه خدمات بهداشتى و مراقبت هاي اوليه براي حفظ سلامت جامعه و معتقد به پيشگيري و تشخيص زود هنگام بيمارى ها هستند. به عنوان مثال يکى از سندرم ها در زنانى كه به طور مرتب عادت ماهانه مي شوند سندرم شوک توکسیك (ISS) است. شروع توکسیك قاعدگی، مشخصاً از روز سوم يا چهارم خونريزى قاعدگی است و يکى از اولين علايم آن تب بالاست. عامل عمده اى كه باعث تشديد اين بيمارى مي شود استفاده از تامپون به جاى نوار بهداشتى است. وجود منيزيم داخل تامپون رابطه نزديكى با توکسیك دارد و اين موضوع نشان می دهد كه استافیلوکوک طلايى مولد توکسين برای رشد خود نیاز به منيزيم دارد. بنا بر اين ويژگى هاي لازم براي هر نوار بهداشتى عبارتند از:

•مناسب بودن ابعاد نوار بهداشتى با وزن و حجم بدن

•نرمى و لطافت لايه خارجى

•مشخص نبودن هنگام مصرف

•حفظ شكل اوليه نوار بهداشتى در طول مصرف

•حرکت نداشتن

•جلوگيري از انتشار بوى نامطبوع

•همچنين لازم است نکاتى بهداشتى در اين مورد بدانيد

•بهداشت استحمام

•از حمام خصوصى استفاده كنيد.

•وسايل حمام شما بايد اختصاصى باشد و فرد ديگرى از آن استفاده نكند.

•كف حمام ننشينيد و ايستاده حمام كنيد.

•موهاي زايد ناحيه تناسلى را از بين ببريد.

•پس از استحمام وسايل حمام خود را در آفتاب خشك كنيد.

•بهداشت زمان قاعدگی

•شست و شوى ناحيه تناسلى بعد از رفع اجابت مزاج ضرورى است.

•استحمام در اين دوران نه تنها مشكلى ايجاد نمى كند بلكه گاهى به طور چشمگيرى درد قاعدگی را تسكين می دهد .

•بهتر است در حين قاعدگی از دوش آب سرد کمتر استفاده شود.

•بعد از هر بار دستشوى رفتن نوار را تعويض كنيد زيرا تعويض به موقع نوار از بروز عفونت و ايجاد بوى بد جلوگيري می كند.

•هنگام داشتن درد قاعدگی بيشتر استراحت كنيد همچنين از حوله آب گرم و داروهای مسكن در صورت نیاز استفاده كنيد.

• از نوارهای بهداشتی در این دوران استفاده کنید و مطمئن باشید که این وسایل استاندارد باشند.

• حداکثر زمان استفاده از يك پد نوار بهداشتی حدود ۶ ساعت می باشد.

• بهداشت لباس زیر

لباس زیر خود را از جنس نخ یا کتان انتخاب کنید و آن را روزانه تعویض و با آب گرم و صابون بشویید و سپس آن را اطو کرده و یا در آفتاب بگذارید. از پوشیدن لباس زیر تنگ و چسبان اجتناب کنید زیرا لباس تنگ باعث می شود که تهویه به خوبی صورت نگیرد و در نتیجه احتمال عفونت زیاد می شود.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228962>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هشت نکته درباره زیبا شدن با عسل

بر طبق فرهنگ لغت عسل ماده‌ای شیرین و زرد رنگ است که زنبورهای مختلف از شهد گل‌ها تهیه می‌کنند اما جدا از اینکه عسل به عنوان یک ماده غذایی به شمار می‌آید، آیا می‌دانستید که عسل یکی از قدیمی‌ترین و موثرترین مواد برای کمک به زیبایی است؟

عسل شامل موم و شکر و مواد معدنی است و یک مرطوب کننده طبیعی به شمار می‌آید و همانند یک ماده ضد سوزش برای پوست‌های حساس عمل می‌کند.

عسل می‌تواند در خیلی از محصولات زیبایی یافت شود، شما می‌توانید این

محصولات را در مغازه‌های محلی یا مغازه‌هایی که دارای محصولات زیبایی مطلوب هستند بیابید. جالب اینکه خیلی از این محصولات می‌توانند بسیار گران قیمت باشند اما تعدادی از این محصولات هم می‌توانند در منزل ساخته شوند.

اگر می‌خواهید به راز و رمز زیباسازی عسل پی ببرید مواردی که درباره عسل می‌گوییم را امتحان کنید. اما قبل از استفاده عسل روی پوستتان مطمئن شوید که به آن حساسیت ندارید.

(۱) ماسک عسل:

عسل خالص را روی صورت‌تان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوست‌تان باشد تا زمانیکه خشک شود. تقریباً پانزده دقیقه برای خشک شدن عسل بر روی پوستتان کافی است. وقتی که خشک شد صورت‌تان را با آب گرم بشویید.

(۲) پوستی روشن با حمام عسل:

برای رطوبت، نرمی و داشتن پوستی روشن، در حمام بعدی‌تان از یک شیشه عسل استفاده کنید. عسل را به پوستتان بمالید و برای مطمئن شدن از خشک شدن عسل بر روی پوست از دست‌تان کمک بگیرید، در این حالت با اینکه عسل پوست شما را چسبناک کرده است اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوست‌تان حرکت می‌کند. سپس بدنتان را با آب بشویید. نتیجه این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنی پوست خواهد



بود.

(۳) وان عسل:

برای خوش بویی و نرمی پوست تان، یک چهارم تا یک دوم فنجان عسل به آب وان اضافه کنید.

(۴) ماساژ عسل:

یک قاشق چای خوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در کف دستان مخلوط کنید و به آرامی روی صورت تان بمالید. سپس این معجون عسل و بادام را با آب گرم بشوید.

(۵) تمیزکننده روزانه صورت:

مخلوطی از یک قاشق چای خوری عسل با پودر شیر تهیه کنید، از این محلول به عنوان تمیزکننده مواد آرایش و زدودن کثیفی پوست صورت می توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورت تان را بشوید.

(۶) موهای درخشان:

برای براق کردن موهایتان می توانید مخلوطی از یک قاشق چای خوری عسل به همراه آبلیموی تازه فشرده شده و یک لیتر آب گرم تهیه کنید. طبق معمول با شامپوی همیشگی موهایتان را بشوید و بعد از مخلوط عسل بر روی موهایتان بریزید. اجازه دهید موهایتان به صورت نرمال خشک شود، نیازی به شستن مخلوط عسل از روی موهایتان نیست.

(۷) نرم کننده مو:

برای داشتن موها و پوست سری سالم می توانید از مخلوط یک دوم فنجان عسل و دو قاشق سوپخوری روغن زیتون استفاده کنید. موهایتان را با مخلوط عسل آغشته کنید، سپس پوششی روی سرتان بگذارید و اجازه دهید برای سی دقیقه روی سرتان بماند. بعد از سی دقیقه شامپو بزنید و طبق معمول موهایتان را بشوید.

(۸) جوهرو پوست:

برای سفتی، نرمی و مرطوب بودن پوست تان می توانید مخلوطی از هسته پوست گرفته شده یک سیب و یک قاشق سوپخوری عسل که در ماشین مخلوط کن تهیه کرده اید استفاده کنید.

آنقدر مخلوط عسل را هم بزنید تا نرم شود و به آرامی روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید برای پانزده دقیقه باقی بماند. بعد پانزده دقیقه مخلوط عسل روی صورتتان را با آب گرم بشوید.

با نکات زیبایی گفته شده در بالا می توانید محصولات زیبایی سودمندی را در منزل تهیه کنید. عسل یک محصول فوق العاده در زیبایی است چراکه شامل آنزیمها، ویتامینها، و مواد معدنی زیادی است. برای تهیه محصولات زیبایی ابتدا مطمئن شوید عسل خرداری شده تان صددرصد خالص باشد.

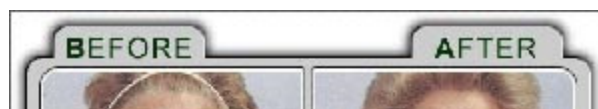
منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=99804>

 **vista.ir**
Online Classified Service

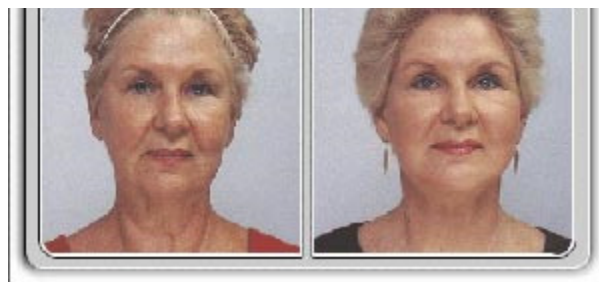
همه چیز در مورد کشیدن پوست صورت (لیفتینگ)

در کودکی، پوست قابلیت ارتجاعی زیادی دارد و زیر پوست سطح وسیعی



از چربی وجود دارد که در مورد بچه‌های چاق این مسئله بیشتر صدق می‌کند، با افزایش سن قابلیت ارتجاعی پوست کاهش می‌یابد و چربی زیر پوستی کم می‌شود.

به تدریج در پوست یک حالت جمع‌شدگی همراه با چین و چروک ایجاد می‌شود که ظاهر پوست را تغییر می‌دهد؛ بافت اطراف چشم و فک پایین شل می‌شود و موجب می‌شود که چهره حالت نگران، خسته و اخمو پیدا



کند. عواملی مانند کاهش وزن، استرس‌های زندگی روزمره، در معرض آفتاب بودن، استفاده از الکل و سیگار و استعداد ژنتیکی، در روند ایجاد تغییرات در چهره اثرگذار می‌باشند. تماس با آفتاب از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد این تغییرات است، به طوری که بسیاری از تغییرات پوستی که زمانی آن را به پیری طبیعی نسبت می‌دادند، در حقیقت ناشی از تماس مداوم با آفتاب بوده است.

نور آفتاب یک التهاب مزمن در پوست ایجاد می‌کند که در مراحل انتهایی منجر به متلاشی شدن عواملی می‌شود که پوست را شاداب و جوان نگه می‌دارد (الاستین و کلاژن) به همین دلیل توصیه می‌شود استفاده از کرم ضد آفتاب را از سن ۶ ماهگی تا یک سالگی برای کودکان خود شروع نمایید، کرم‌های ضد آفتاب مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آنها می‌تواند بسیار مفید باشد.

نشانه‌های فیزیکی و جسمانی سالخوردگی در تمام بدن رخ می‌دهد، ولی این علائم در صورت به شکل بارزتری دیده می‌شود.

عمل لیفتینگ، صورت را ۵ تا ۱۰ سال جوانتر از آنچه هست نشان می‌دهد. عمل لیفتینگ (کشش پوست صورت) معمولاً در افراد ۴۰-۶۰ ساله انجام می‌شود و البته در هر سن قابل اجراست، در این عمل با برداشتن چربی اضافی، سفت کردن عضلات زیرین و کشیدن پوست صورت و گردن، نشانه‌های افزایش سن کاهش می‌یابد.

• چه افرادی برای عمل لیفتینگ مناسب هستند؟

به‌طور کلی، کاندیداهای مناسب برای انجام این عمل کسانی هستند که چین و چروک زیاد و پوست شل و افتاده‌ای دارند. برای ارزیابی فرد می‌توان به نکات زیر توجه کرد:

۱) وجود یک چین عمیق از کناره بینی تا کناره دهان

۲) چین‌های عمیق در گونه‌ها و شلی پوست روی برجستگی‌های گونه

۳) شلی پوست، چین‌ها و ستون‌های عمودی یا چربی اضافی در گردن.

با عمل لیفتینگ صورت تمام مشکلات ذکر شده مرتفع می‌گردد، اما افتادگی ابروها، پوست و چربی اضافی در پلک بالا یا پایین، یا چین‌های دور دهان را نمی‌تواند رفع کند.

• ویژگی اولیه

در ویژگی اولیه توسط جراح پلاستیک، ممکن است از شما خواسته شود، در حالی که مقابل آینه ایستاده‌اید دقیقاً خواسته خود را بیان کنید.

باید صریحاً در مورد هر آنچه که در چهره‌تان شما را آزار می‌دهد، صحبت کنید، این کار به درک بهتر جراح پلاستیک از انتظارات شما کمک می‌کند.

در ارزیابی اولیه، جراح پلاستیک، ضخامت، قوام و انعطاف پوست فرد، شدت چروک‌های صورت و سایر عوامل مؤثر در عمل لیفتینگ را می‌سنجد و ممکن است در مورد انجام جراحی‌های دیگر همراه با عمل لیفتینگ با شما صحبت کند.

از عمل‌هایی که بنا به درخواست مددجو همراه با لیفتینگ صورت انجام می‌شود، شامل بالا بردن ابرو و جراحی زیبایی پلک، اصلاح چانه و جراحی بینی است.

• نحوه عمل جراحی لیفتینگ صورت

این عمل در بیمارستان یا کلینیک‌های کوچک و یا در مطب انجام می‌شود و از بی‌حسی موضعی یا بیهوشی عمومی همراه با تزریق داروهای آرامبخش داخل وریدی استفاده می‌شود.

اکثر برش‌ها، در داخل خط مو قرار می‌گیرد. از طریق برش جراحی، قسمت‌های اضافی و چروکیده پوست را از محل رویش سست می‌کنند و سپس آن را از محل گوش عقب می‌کشند، برش معمولاً در محدوده گوش ایجاد می‌شود، یعنی در جلوی گوش برش به سمت پایین آمده و لاله گوش را دور می‌زند و تا کناره خط مو در پشت گوش می‌رود، ممکن است برش کوچک و ناآشکاری نیز در زیر چانه ایجاد شود.

پس از عمل می‌توان به راحتی جای برش را با موها یا آرایش پوشاند، حتی ممکن است در مواردی که موی فرد کوتاه باشد، بیمار بخواهد که جراحی کمی به تأخیر بیفتد تا موها به اندازه کافی بلند شده و بتواند خط برش را تا زمان التیام مخفی سازد

• سیر بعد از عمل

در یکی، دو روز اول پس از عمل همه باندازها برداشته می‌شود. در این زمان فرد متوجه تورم و تغییر رنگ در برخی از قسمت‌های صورت می‌شود. در صورت وجود ورم و کبودی غیرقرینه، نگرانی وجود ندارد، چون پس از مدتی به وضعیت کاملاً طبیعی برمی‌گردد. حداکثر تورم در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول پس از جراحی دیده می‌شود و سپس طی چند هفته برطرف می‌گردد. پس از چند روز می‌توان از مواد آرایشی جهت مخفی‌سازی کبودی‌ها استفاده کرد. ممکن است درجاتی از بی‌حسی در برخی از نواحی صورت ایجاد شود که طی چندین هفته یا بیشتر رفع می‌گردد. در روز چهارم تا هفتم بعد از عمل، بخیه‌ها برداشته می‌شوند. در بسیاری از موارد طی دو هفته می‌توان به فعالیت‌های معمول برگشت و پس از ۴-۳ هفته ورزش را شروع کرد.

• توصیه‌های لازم بعد از عمل

- ۱) تا چند روز فعالیت‌های خود را محدود کرده و استراحت نمایید.
- ۲) در موقع خوابیدن، جهت کاهش تورم و کبودی، سر بالاتر قرار گیرد.
- ۳) قرار دادن کمپرس سرد روی محل عمل باعث کاهش تورم و خونریزی می‌گردد.
- ۴) تا مدتی بعد از عمل از مصرف آسپرین و برخی از داروهای ضدالتهابی و استعمال دخانیات پرهیز کنید.
- ۵) در روزهای اول بعد از عمل، باید از زور زدن، خم شدن یا بلند کردن اجسام، پیاده‌روی تند، شنا کردن، ارتباط جنسی و هرگونه فعالیت‌هایی که فشار خونتان را بالا ببرد، خودداری کنید.
- ۶) تا حد امکان از بروز سرماخوردگی جلوگیری کرده و در صورت ابتلا، سرماخوردگی سریعاً درمان شود.
- ۷) موقتاً از تماس مستقیم با تابش آفتاب دوری کرده و در بلندمدت جهت حفاظت پوست از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید.
- ۸) تا حد امکان حرکات صورت مثل جویدن باید محدود شود.

• نتایج لیفت صورت

به علت عوامل فردی هیچ‌گاه افراد مختلف نتایج یکسانی از این عمل به دست نمی‌آورند. نتایج عمل می‌تواند چشمگیر یا غیرواضح باشد که این موضوع بستگی به چهره قبل از عمل شما و اهدافی که شما و جراح در نظر داشته‌اید، دارد. برای رسیدن به تصویر نهایی چهره، حداقل چندین هفته زمان نیاز است، البته تغییرات جزئی دیگری در ماه‌های بعدی ایجاد می‌شود. نتایج این عمل دائمی نیست و با افزایش سن و اثرات جاذبه، ممکن است نیاز به تکرار این عمل باشد. در اکثر بیماران حداقل ۱۰ سال بعد، نیاز به تکرار عمل احساس نمی‌گردد.

• عوارض

- ۱) پاره‌ای از عوارض مربوط به بیهوشی و... می‌باشد که در هر عمل جراحی ممکن است اتفاق بیفتد.
- ۲) هماتوم (تجمع خون در زیر پوست) بیشتر در افراد سیگاری، افراد با سابقه فشار خون بالا، یا در نتیجه تهوع و استفراغ ایجاد می‌شود. هماتوم‌های بزرگ باید بلافاصله توسط عمل جراحی از بین بروند.
- ۳) ریزش مو در اثر کاهش خورسسانی به فولیکول‌های مو ایجاد می‌شود، ولی پس از مدتی موها دوباره رشد می‌کنند.
- ۴) آسیب عصب صورتی

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283309>

همه چیز درباره لک‌های پوستی

پوست بدن به ویژه در ناحیه صورت و دست‌ها از اعضای مهم بدن است که از میزان حساسیت بالایی برخوردار بوده و به لحاظ درونی و بیرونی آسیب‌پذیر است. مشکلات عصبی و تنش‌های روحی، تغذیه، بیماری‌های داخلی به ویژه ناراحتی‌های گوارشی، نور مستقیم آفتاب، سرما و گرمای شدید هوا، بارداری و پیری تأثیرات مستقیمی بر تغییر رنگ پوست و ایجاد لک یا کک و مک و نازیبایی پوست دارد و موجب پیدایش لک در ابعاد و رنگ‌های مختلفی بر سطح آن می‌شود.



لک‌های پوستی عبارتند از نقاط یا لکه‌های تیره‌تر از پوست که معمولاً به سه رنگ قهوه‌ای روشن یا تیره و یا مایل به خاکستری و حتی سیاه رنگ روی پوست ایجاد می‌شوند. بیشتر لک‌ها در معرض نور آفتاب در قسمت‌هایی مثل صورت، گردن، ساعد و پشت

دست‌ها ایجاد می‌شوند. لک انواع مختلفی دارد که شامل کک و مک لنتیگو، انواع خال‌ها، لک‌های حاملگی، لک‌های ناشی از آفتاب، لک‌های ایجاد شده به دنبال ضایعات پوستی یا هر نوع التهاب پوستی، لک‌های پیری و نهایتاً سرطان‌های پوستی می‌شود اغلب سرطان‌های پوست در ابتدا به صورت لک نمایان می‌شوند.

• کک و مک چیست؟

لکه‌های کوچک یک تا سه میلی متری گرد یا بیضی شکل و یا حتی با حدود نامشخص هستند که به رنگ قهوه‌ای روشن و تیره در پوست ایجاد می‌شوند.

معمولاً در مناطقی از پوست که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، مثل صورت، پشت دست‌ها، ساعد، گردن و سینه به وجود می‌آید. کک و مک در هر سنی ممکن است ایجاد شود ولی بیشتر در سنین بچگی و جوانی در افراد با پوست روشن خصوصاً اگر موهای قرمز داشته باشند، بروز می‌کند. در فصل بهار و تابستان کک و مک بروز پیدا می‌کند و یا اگر فرد به آن مبتلا باشد، پررنگ‌تر می‌شود و در ماه‌های زمستان از بین رفته یا رنگ آنها روشن‌تر می‌شود. کک و مک به علت فعال شدن سلول‌های رنگدانه‌ای پوست در معرض نور ایجاد می‌شود و به همین دلیل، افراد مستعد باید پوشش کافی در مقابل نور آفتاب داشته باشند و به طور مرتب از کرم‌های ضدآفتاب و کلاه استفاده کنند. کک و مک معمولاً درمان نمی‌شود و نیازی به درمان ندارد. ولی قرار نگرفتن در معرض نور آفتاب و استفاده از کرم ضدآفتاب جهت پیشگیری از تشدید آن کافی است. به طور کلی در مورد افرادی که از این بابت رنج می‌برند می‌توان راه‌های مختلفی برای درمان ارائه داد که از جمله کرم‌های رنگ بر، Peeling و لیزر است. با این حال کک و مک با هر روشی که کم‌رنگ یا بی‌رنگ شود، به محض قرار گرفتن شخص در معرض نور آفتاب و نداشتن پوشش کافی جهت محافظت از نور خورشید، دوباره عود می‌کند.

برخی از لک‌ها نیز به دلیل بیماری‌های داخلی بروز می‌کنند که در این گونه موارد ابتدا باید بیماری اصلی را شناسایی و درمان کرد و بعد با قطع

داروها، به درمان لك ها پرداخت. در صورتی كه لك ها بهبود پیدا نکنند به روش لك های حاملگی با تجویز كرم های مخصوص، ضایعات را از بین می بریم.

• لك های پیری

در اكثر افرادی كه دارای پوست روشن هستند در سنین حدود شصت سالگی یا بالاتر، لكه های قهوه ای یكدست كوچك تا حدود يك سانتی متر و گاهی بزرگ تر روی صورت، پشت دست ها و مناطقی كه در معرض تابش نور هستند، ایجاد می شود كه در اصطلاح علمی به آن (Senile Lentigo) می گویند. البته این لك ها فقط خاص دوران پیری نیستند بلكه به دنبال آفتاب سوختگی های شدید در جوانان هم به وجود می آیند. در سنین بالا لك های مشابه لك پیری هم روی پوست به وجود می آیند كه برجستگی مختصری دارند و روی سطح آنها زگیلی شكل است و گاهی اندازه آنها به چندین سانتی متر هم می رسد و رنگ آنها بین قهوه ای روشن تا تیره و حتی سیاه رنگ متغیر است.

این فرم لك ها را سیورئيك كراتوزیس می نامند كه اگرچه ظاهر زیبایی ندارند ولی هیچ مشکلی ایجاد نمی كنند. فرم دیگر لك های پوستی «اكتینيك كراتوزیس» است. لك های قهوه ای به اندازه كوچك یا بزرگ كه روی پوست و در مناطقی كه در معرض نور قرار دارد، ایجاد می شوند. رنگ این نوع لك ها قهوه ای كم رنگ تا پررنگ و در برخی نواحی قرمز است و موقع لمس، خشن هستند و ممكن است بعدها به سرطان پوست تبدیل شوند. نوعی سرطان پوستی هم هست كه به صورت لك های قهوه ای ابتدا روی پوست ظاهر می شود. پس جهت تشخیص این لك ها از يكديگر باید به پزشك متخصص پوست مراجعه شود. برخی لك ها به راحتی با لیزر از بین می روند و بعد از درمان هیچ اثری از آنها روی پوست نمی ماند. مثل كك و مك ها و لك های پیری، سیورئيك كراتوزیس و... ولی برخی لك ها دارای این خصوصیت هستند كه وقتی شخص در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرد دوباره برمی گردند مثل كك و مك كه این نشان دهنده اثر موقت لیزر نیست. بلكه لیزر لك ها را از بین برده ولی تابش نور باعث عود آنها یا ایجاد لك های دیگر می شود.

مزیت لیزر بر روش های دیگر درمانی این است كه ۱- سریع تر عمل می كند و زودتر فرد را به نتیجه دلخواه می رساند. ۲- بعد از لیزردرمانی، پوست سریع تر ترمیم می شود. ۳- به دنبال درمان، هیچ اثری روی پوست باقی نمی ماند و جای كك و مك ها یا لك ها مشخص نمی شود. اما در مورد لك های حاملگی یا لك های پیری كه به دنبال ضایعات پوستی یا هر نوع التهاب روی پوست ایجاد می شوند، درمان با لیزر گاهی نتیجه بسیار خوب و گاهی نتیجه بدی می دهد و حتی ممكن است ضایعه لك بدتر شود. پس در این گونه موارد بهتر است از درمان لیزری استفاده نشود و یا خیلی با احتیاط این كار را انجام دهند.

شمسی خسروی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14433>

 **vista.ir**
Online Classified Service



support@vista.ir