تازه های دراگ استور را در این شماره بخوانید

DRUGSTORE

سیب سبز

مجله سلامت زنان

شماره ۱۸۶ ■ نیمه دوم شهریور ۹۶ ■ ۱۱۶ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

- مطمئن‌ترین ضدچروک های مردانه را چطور بشناسیم؟
- بهترین کاربردهای اسکراب را از ما بخواهید
- موثرترین داروی لاغری را بشناسید؟

چطور تاتو را پاک کنیم؟

بهترین شیوه برای پاک کردن تاتو

لوازم آرایشی گیاهی کاملا بی‌خطر هستند؟

همه آنچه باید راجع به ارگانیک‌های زیبایی بدانید

همه نکات و مراقبت‌های لازم برای حفظ سلامت پوست مردان

کرم‌هایی که باید برای همسرتان بخرید

WOMEN'S HEALTH

سیب سبز نشریه‌ای برای سلامت زنان

No.186

دانرو
dunro.com

مجله زیبایی، تغذیه و سلامت

زیبایی

چطور تاتو را پاک کنیم؟
بهترین شیوه برای پاک کردن تاتو
34

لوازم آرایشی گیاهی کاملا بی‌خطر هستند؟
همه آنچه باید راجع به ارگانیک‌های زیبایی بدانید
36

چطور با ریباندینگ موها را صاف کنید؟
صاف کردن مو به شیوه ژاپنی‌ها
46

اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
با سامانه مشاوره پزشکی تماس بگیرید

9099071353

همه نکاتی که به شما می گوید افراط در جراحی‌های زیبایی خطرناک است

آیا من جراحی لازم دارم؟

«من زشـــتم؟ دماغم بزرگه؟ صورتم پر از جوش شـــده. چشم‌هام پف کرده. دندون‌هام نامنظمه و...» اینها سوالات و جملاتی اســـت که خیلی وقت‌ها فکر افراد به‌خصوص نوجوان‌ها و جوان‌ها را مقابل آینه به خودش مشغول می‌کند و شاید تبدیل به دغدغه و حتی رنجی مداوم در زندگی شود. شاید شما هم جزء آن دسته از افراد خوش‌اقبال نباشید که از دوران کودکی تا بزرگسالی از نعمت زیبایی برخوردارند و بدون هیچ تلاشی نگاه‌های تحسین‌آمیز را به خود می‌کشانند. شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که در دوران به‌خصوص نوجوانی بارها و بارها بی‌رحمانه درمعرض طعنه و زخم زبان غریبه و آشنا درباره چهره یا عضوی نه چندان زیبا در صورت‌شان قرار گرفته‌اند. «دماغ گنده، خرطوم دراز، صورت اسبی» و بسیاری عبارت و جمله‌هایی از این دست که مثل خنجر بر جان افراد می‌نشیند، در حالی که گویندگان‌شان به بهانه شوخی و مزه انداختن از کنار آن گذشته‌اند و هرگز به تاثیری که این طعنه‌ها بر افراد گذاشته پی نبرده‌اند. شـــکی نیست که زیبایی یک نعمت ارزشمند است و تلاش برای زیبا شدن هم یک رفتار طبیعی است که نمی‌توان بر آن ایرادی گرفت، اما نگاهی بر موج وسیع جراحی‌های زیبایی این پرسش را ایجاد کرده که تلاش برای زیبا شدن چرا این روزها این‌قدر همه‌گیر، افراطی و نتایجش گاهی عجیب و غیرطبیعی شـــده است. دکتر مرجان علی‌قارداشی روانشناس در این باره توضیح می‌دهد.

پریسا سجادی

جایگاه میکرونیدلینگ در میان روش‌های نوین جوانسازی پوست
لطفا در مورد روش میکرونیدلینگ و روش انجام آن توضیح دهید.
دکتر سهیل آخوندزاده
پزشک پوست، مو و زیبایی
72

پس از درمان لمینیت این توصیه‌ها را جدی بگیرید!
من دندان‌هایم را لمینیت کرده‌ام، آیا مراقبت‌های خاصی لازم است که انجام بدهم؟
دکتر اشکان مصطفی‌نژاد
دندانپزشک
72

چند وقت یک‌بار جرم‌گیری انجام دهیم؟
جرم‌گیری جنبه درمانی دارد یا زیبایی؟
گروه دندانپزشکی سینا
72

می خواهم زیبا بمانم

تمایل به جراحی تا کجا طبیعی است؟

هیچ کس نمی‌تواند منکر این موضوع شود که زیبایی و میل به زیباتر شدن یک امر طبیعی است. همه ما در مرحله نخست ارتباط با افراد ناآشنا به ظاهر فرد مقابل‌مان توجه می‌کنیم. ظاهر افراد یک عامل قوی در پذیرش‌شان از طرف دیگران اســـت. قطعا افراد خوش‌چهره شانس بالاتری در برقراری ارتباط و جذب دیگران دارند. حتی برای گرفتن مشاغل و موقعیت‌های اجتماعی هم ظاهر تاثیر زیادی دارد. پس عجیب نیست که افراد از وسایل و ابزارهایی حتی تا مرحله جراحی زیبایی استفاده کنند که به زیبایی ظاهرشان بیفزایند و چهره مقبول‌تری برای خود بسازند. روانشناسان هم این موضوع را امری طبیعی می‌دانند و بر این شیوه هیچ خرده نمی‌گیرند. قطعا وقتی کسی مثلا بینی بزرگی دارد که باعث می‌شود زمانی که مقابل آینه قرار می‌گیرد احساس خوشایندی از چهره‌اش نداشته باشد حق دارد که برای رفع این مشکل اقدام کند و با یک عمل جراحی زیبایی هم نقص ظاهری‌اش را برطرف کند و هم از لحاظ روانی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند و به احساس خوشایند زیبا بودن برسد. تا اینجای کار همه چیز منطقی و بجاست. مشکل از جایی شروع می‌شود که میل به زیباتر شدن از حد منطقی‌اش می‌گذرد. اینجاست که پای اختلالات روانی وسط کشیده می‌شود.

وقتی پای یک اختلال روانی در میان است

دکتر مرجان علی‌قارداشی مشـــاور و روانشناس در این باره می‌گویـــد: بین زیبایـــی و افزایش اعتماد به نفس رابطه منطقی وجود دارد و نمی‌توان منکر این واقعیت شد. بسیاری از مواقع پیش می‌آید به افرادی که دچار افسردگی شده‌اند توصیه می‌کنیم که وضعیت ظاهری‌شان را تغییر دهند، مثل لاغر شدن تا این بهبود به تغییر وضعیت روحیه‌شـــان هم کمک کند. حتی در روابط زناشویی هم تغییر و بهبود ظاهر همسران می‌تواند تاثیر مطلوبی در روابط‌شان داشته باشد. اما موضوع اینجاست که یکسری افراد در تمایل و اقدام به زیبا شدن دچار افراط می‌شوند که این موضوع در درصد بالایی از موارد رابطه مســـتقیم با یک اختلال روانی در فـــرد دارد. مثلا افرادی که دچار وســـواس هســـتند وقتی به وادی جراحی زیبایی بیفتند هیچ کـــدام از تغییراتی که در ظاهرشـــان ایجاد می‌کنند برای‌شان رضایت‌بخش نیست و مدام به رفع ایرادات خود ادامه می‌دهند و دست آخر چهره‌ای می‌سازند که با همه رنج‌ها، هزینه‌ها و مشکلاتی که برای‌شان در پی داشته اما باز هم از آن راضی نیستند و اینجاست که مشکلات ظاهری در کنار اختلالات روانی زندگی تلخی را برای‌شان رقم خواهد زد.

روانشناسان چه می‌گویند

گروه دیگری که در دام جراحی‌های متعدد زیبایی می‌افتند، افرادی هستند که از اختلال خودشیفتگی رنج می‌برند. افرادی که گـــه‌گاه در فضای مجازی هم پرمخاطب هستند و به مشـــکل افراط گونه‌ای جراحی‌های زیبایی را تجربـــه می‌کنند. این افراد مدام و در هر جمعی دوســـت دارند زیباتر از همه به‌نظر برســـند و به‌همین دلیل در رقابت با دیگران در چرخه جراحی‌های زیبایی می‌افتند و متاسفانه همیشه کسی هســـت که از آنها گامی جلوتر رفته باشد و این چرخه را پیش ببرد. این افراد مدام دست به جراحی‌های زیبایی غیرضروری می‌زنند و بدون اینکه بدانند مشکل از ذهن بیمارشان است هزینه و رنج بی‌نتیجه‌ای به خودشـــان تحمیل می‌کنند، به‌همین دلایل است که ما روانشناسان به جراحان زیبایی توصیه می‌کنیم پیـــش از اقدام به جراحی بیماران‌شان را نزد روانشناس بفرســـتند تا با نگاه واقع‌بینانه اقدام به جراحی زیبایی کنند. این روش قطعا هم برای بیمار و هم پزشک مفید و ثمربخش خواهد بود و برای دوطرف مشکلات کمتری در پی خواهد داشت.

HINT

متاسفانه رسانه‌های تصویری در پدید آمدن معضل جراحی‌های زیبایی نقش پررنگی بازی می‌کنند

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

دکتر مرجان علی قارداشی
مشاور و روانشناس

الگوهای غلط عامل جراحی

یکی از پدیده‌های ناخوشایندی که این اواخر در جامعه ما ایرانیان ظهور کرده و چهره‌ها و اندامی نه چندان جذاب در میان بانوان و حتی آقایان ایجاد کرده عمل‌های جراحی و تزریق‌های ژل و چربی است که ظاهر غیرعادی و افراط شده‌ای در چهره و اندام افراد ایجاد کرده است. اگر به حس فطری زیبا شدن بازگردیم هم این گونه تغییرات در دایره زیبا شدن قرار نمی‌گیرد و توجیه منطقی پیدا نمی‌کند. اما واقعا دلیل این تغییرات ناهنجار چیست. دکتر علی قارداشی در این باره می‌گوید: «در وهله نخست میل افراطی و بیمارگونه به دیده شدن یک عامل اصلی برای این گونه تغییرات نه‌چندان طبیعی در افراد است. انتخاب نوع خاصی از ظاهر به صورت غلو شده و تلاش برای داشتن این نوع ظاهر معضلی است که متاسفانه به‌دلیل بروز نوعی الگوی غلط پدید آمده است. متاسفانه رسانه‌های تصویری در پدید آمدن این معضل نقش پررنگی بازی می‌کنند. تصاویری که از زنان موفق در رسانه‌ها نمایش داده می‌شود تصاویری بی‌نقص و زیباست. کمتر زن موفق و توانمندی در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، اقتصادی و غیره بوده که مثل یک ستاره بین عموم بدرخشد، دیده شود و مورد توجه قرار بگیرد تا به‌عنوان الگو هم مورد توجه زنان جوان واقع شود.

رابطه جراحی با ملاک‌های غلط ازدواج

نگاه مردان به زن مطلوب در این بین بسیار تاثیرگذار است. متاسفانه توجه بیش از حد مردان به ظاهر زنان در انتخاب همسر منجر به این تلاش زنان برای زیباتر شدن شده است. البته اگر مردان در انتخاب همسر ملاک‌های شخصیتی و اخلاقی و جایگاه علمی و اجتماعی زنان را مدنظر قرار دهند، رقابت بر سر زیباتر شدن به سمت و سوی دیگری می‌رود. درواقع و براساس خصلت‌های فطری افراد در انتخاب همسرشان و درنظر گرفتن شرایط موردنظر در انتخاب همسر، ناخودآگاه در خصوص ویژگی‌های فرزندی که در آینده نصیب‌شان خواهد شد تصمیم‌گیری می‌کنند. البته به‌طور طبیعی درنظر گرفتن شاخص زیبایی اهمیت دارد اما قطعا ویژگی‌های شخصیتی، فکری و فرهنگی عوامل بسیار مهم و تاثیرگذارتری در این خصوص هستند که باید درنظر گرفته شوند. به‌عنوان یک مشاور خانواده به وضوح مشاهده کردم که درنظر گرفتن صرف عوامل ظاهری در انتخاب همسر در متن زندگی زناشویی نتایج مطلوبی در پی نداشته و به مرور اختلافات فکری و فرهنگی ظهور کرده و جذابیت‌های ظاهری هم نتوانسته مانع از شکل‌گیری اختلافات زناشویی شود.»

آویزه گوش‌تان کنید

بسیاری از مواقع پیش می‌آید به افرادی که دچار افسردگی شده‌اند توصیه می‌کنیم که وضعیت ظاهری‌شان را تغییر دهند، مثل لاغر شدن تا این بهبود به تغییر وضعیت روحیه‌شان هم کمک کند. حتی در روابط زناشویی هم تغییر و بهبود ظاهر همسران می‌تواند تاثیر مطلوبی در روابط‌شان داشته باشد. اما موضوع اینجاست که یکسری افراد در تمایل و اقدام به زیبا شدن دچار افراط می‌شوند که این موضوع در درصد بالایی از موارد رابطه مستقیم با یک اختلال روانی در فرد دارد

میل به جاودانگی و جوانی

این روزها بخشی از جراحی‌های زیبایی هم برمی‌گردد به تلاش افرادی که به دوران میانسالی پا گذاشته‌اند و با بهره‌جویی از جراحی زیبایی و سایر روش‌های موجود در مسیر پیر شدن چهره و اندام‌شان مانع و در رسیدن به پیری ظاهر تاخیر می‌اندازند. دکتر مرجان علی قارداشی در این باره می‌گوید: «با رشد دانش پزشکی و بالا رفتن سطح سلامت و بهداشت جامعه سن کهولت هم بالاتر رفته و عمرها طولانی‌تر شده است و درست به همین دلایل هم تلاش برای به تاخیر انداختن پیر شدن چهره و اندام هم امکان‌پذیر شده که البته جای خوشحالی دارد و هیچ گلایه‌ای هم از این بابت نیست. البته در این خصوص هم یک اما وجود دارد. زیاده‌روی در تلاش برای جوان ماندن هم وقتی به جایی برسد که فرد از نظر ظاهر هماهنگی و همخوانی با هم‌سن و سالانش را به کل از دست بدهد و از نظر ظاهر شبیه رده‌های سنی قبل از خود شود این ناهماهنگی هم منجر به ایجاد اضطراب و اختلال روحی در فرد می‌شود.

چرا نباید مقایسه کنید؟

انواع و اقسام رژیم‌های لاغری و بدنسازی، جراحی‌های متعدد زیبایی و دغدغه هر روزه برای اینکه شکل و ظاهری شبیه فلان مدل یا بازیگر سینما داشتن موضوعی است که فکر و ذهن برخی جوانان را مشغول خود کرده است. دکتر علی قارداشی در این خصوص توضیح می‌دهد: «بازیگران سینما یا مدل‌ها متعهد به حفظ شکل خاصی از چهره و اندام‌شان هستند چون نوع حرفه‌شان و نقش‌هایی که بازی می‌کنند این ویژگی را می‌طلبد بابت این موضوع هم سبک زندگی خاص خودشان را دارند. این درحالی است که وقتی فرد مثلا شغلش روزنامه‌نگار، پزشک یا معلمی است، قطعا نمی‌تواند مانند یک مدل زندگی کند و اصلا نیازی هم نیست که این شیوه زندگی را داشته باشد.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

بهترین شیوه برای پاک کردن تاتو

چطور تاتو را پاک کنیم؟

۳ گروه از افراد هستند که به فکر پاک کردن تاتو می‌افتند؛ اولین گروه کسانی که بعد از تاتو به هر دلیل پشیمان می‌شوند مثلا سلیقه‌شان تغییر می‌کند یا یکنواختی آن دلشان را می‌زند یا... و جالب است بدانید در تحقیقی که به عمل آمده، مشاهده شده حدود ۷۰ درصد از افراد ساعتی بعد از خالکوبی از این عمل خود پشیمان می‌شوند.

گروه دومی که به دنبال پاک کردن تاتو هستند کسانی‌اند که اعتقاد دارند آرایشگر آن طور که باید کارش را درست انجام نداده است مثلا طرح تاتو در چشم یا ابرو آن طور که باید قرینه نیست و لازم است برای قرینه شدن قسمتی از طرح یک طرف پاک شود.

گروه سوم هم افرادی هستند که بعد از تاتو دچار واکنش‌های حساسیتی (آلرژیک) به رنگ تاتو می‌شوند بنابراین لازم است آن رنگ از داخل پوست خارج شود.

این افراد غالبا بعد از مدت کوتاهی به فکر پاک کردن تاتو می‌افتند اما نمی‌دانند از میان روش‌های متعددی که برای ریمو و پاکسازی طرح‌ها وجود دارد کدام روش بهترین و سلامت‌ترین است.

چرا با یک جلسه پاک نمی‌شود

از آنجا که رنگ‌های متعددی در خالکوبی‌ها وجود دارد و رنگدانه‌ها نیز در عمق‌های متفاوتی از پوست وارد می‌شوند برای تخریب این رنگدانه‌ها به جلسات متعدد لیزر و لیزرهای متعدد با طول موج‌های متفاوت نیاز است. اگر بیمار اصرار به پاک کردن در یک جلسه داشته باشد منجر به گذاشتن اثر (جای زخم و اسکار) خواهد شد اما به طور کلی باید گفت که هر قدر خالکوبی سطحی و قدیمی‌تر باشد، راحت‌تر قابل پاک شدن است اما هر چه رنگ به کار رفته حرفه‌ای‌تر خالکوبی شده باشد، سخت‌تر پاک می‌شود

رنگ‌هایی که سخت پاک می‌شوند

رنگ‌های سیاه و قهوه‌ای پررنگ معمولا به لیزر جواب مثبتی می‌دهند و به‌راحتی پاک می‌شوند، اما اغلب پاک کردن رنگ‌های قرمز با مشکلاتی همراه می‌شود و رنگ قرمز دیرتر به لیزر جواب می‌دهد. پاک کردن رنگ‌های سبز و آبی نیز ممکن است با مشکلاتی مواجه شود در عین حال خالکوبی (تاتو)های سفید یا خالکوبی (تاتو)های همرنگ پوست ممکن است در اثر لیزر تبدیل به رنگ خاکستری یا سیاه شود بنابراین در چنین مواردی توصیه می‌کنیم چند جلسه با لیزر تکه‌ای کوچک را تست کنید و در صورت جواب دادن لیزر و کمرنگ شدن، اقدام به پاک کردن کامل تاتو کنید.

لیزر چقدر موفق است؟

لیزر q-switched مناسب‌ترین نوع لیزر برای رنگ‌های سیاه، آبی، قهوه‌ای تیره است. نحوه عملکرد این لیزر به این صورت است که ذرات رنگ داخل پوست را منفجر و آنها را به ذرات ریز تبدیل می‌کند. این ذرات توسط سلول‌های لاشه‌خوار برداشته شده و کم کم دفع می‌شود بنابراین عمل اصلی پاک شدن رنگ تاتو را سلول‌های ایمنی خود تاتو انجام می‌دهند و در واقع رنگ‌های ریز شده را ریزه‌خواری کرده و از بین می‌برند. این نوع لیزرها گاهی تا ۱۰ جلسه باید تکرار شود تا خالکوبی به طور کامل از بین برده شود بنابراین بیمار باید صبر و شکیبایی داشته باشد و به پزشک متخصص خود اعتماد کند.

راه حلی برای تاتوهای رنگی پوست

لیزر co۲: نوع دیگر از انواع لیزر لایه‌بردار است. در این نوع لیزرها تعداد جلسات کمتری برای درمان لازم است و گاهی با یک تا ۳ جلسه درمان تاتو کاملا پاک می‌شود. در مواردی که از رنگ‌های مخلوط استفاده شده این روش بهتر جوابگوست. همچنین در مواردی که از رنگ‌های همرنگ پوست توسط آرایشگر استفاده شده باشد، این روش بیشتر توصیه می‌شود. البته در این روش بعد از پاک کردن تاتو مدت کوتاهی قرمزی روی پوست باقی می‌ماند و سپس به تدریج محو می‌شود. البته باید بدانید تعداد جلسات بستگی دارد و هم به میزان رنگی که آرایشگر در پوست وارد کرده است.

HINT

رنگ‌های سیاه و قهوه‌ای پررنگ معمولا به لیزر جواب مثبتی می‌دهند و به‌راحتی پاک می‌شوند، اما اغلب پاک کردن رنگ‌های قرمز با مشکلاتی همراه می‌شود

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

اگر پوست تیره دارید مشکل تان بیشتر است

استفاده از این لیزر برای تغییر رنگ ماده خالکوبی شده در افراد با رنگ پوست تیره کمی مشکل تر است زیرا میان رنگ پوست و رنگ ماده خالکوبی شده هنگام پاک شدن رقابتی به وجود می آید و در نتیجه احتمال دارد پوست عکس العمل های مختلفی از خود نشان دهد مثلا پررنگ یا حتی سفید یا بی رنگ شود البته در بعضی موارد نیز جوش هایی روی پوست پدید می آید.

آیا پاک کردن تاتو عوارضی هم دارد

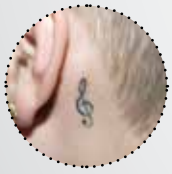
در استفاده از لیزر برای پاک کردن خالکوبی عوارض جانبی کمتری (نسبت به سایر روش ها) وجود دارد ولی به هر حال قبل از هر نوع تصمیم گیری بهتر است متوجه عوارض احتمالی آن باشید:

- پوست در معرض خطر عفونت قرار می گیرد و حتی ممکن است زخم شود و این زخم ها به طور دائم روی پوست باقی بمانند یا به طور کامل پاک نشوند.
- در صورت محو شدن خالکوبی از روی پوست نیز ممکن است پوست محل خالکوبی شده تغییر رنگ دهد و رنگ آن نسبت به بقیه مناطق کمرنگ تر یا تیره شود که به مرور زمان بهبود می یابد. مثلا در پاک کردن خالکوبی لب ها، خط چشم و ابرو ممکن است رنگدانه ها به طور کامل محو نشوند و جای خالکوبی به صورت یک سایه روی بدن باقی بماند.
- در برخی موارد نیز واکنش های آلرژیکی گزارش می شود به خصوص در مواردی که جوهر خالکوبی حاوی سولفید جیوه بوده باشد. در این حالت واکنش ها به شکل قرمزی، خارش و التهاب بروز می کنند. برای جلوگیری از واکنش های احتمالی، اغلب آنتی هیستامین های خوراکی و نستروئیدهای ضد التهاب تجویز شده و به بیمار توصیه می شود حتما از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کند.

بزرگ ترین اشتباه آرایشگرها در پاک کردن تاتو

بیشتر آرایشگران برای پاک کردن تاتو به رنگ های همرنگ متوسل می شوند اما این بزرگ ترین اشتباه است زیرا با این کار مشکلات بیمار نه دوچندان بلکه صدچندان خواهد شد چون وقتی رنگ همرنگ به کار رود پاک کردن با لیزر بسیار دشوارتر می شود. از طرف دیگر گاهی پیش می آید هنگام پاک کردن این رنگ ها با لیزر وضعیت از آنچه که بوده بدتر می شود، همین رنگ پوست تیره تر می شود.

وقتی رنگ کاملا پاک نمی شود



گاهی پیش می آید بعد از تاتو سیستم دفاعی بدن به مقابله با این جسم خارجی که همان رنگ است، می پردازد. وقتی سیستم دفاعی بدن وارد عمل می شود، پاک کردن ذرات رنگ دیگر کار راحتی نیست و بیمار مجبور می شود مرتبا از داروهای کورتونی و داروهای ضدالتهابی به صورت موضعی و تزریقی در داخل ضایعه یا به صورت خوراکی استفاده کند و این مسئله می تواند فرد را با مشکلات متعددی مواجه کند.

بالب ها شوخی نکنید

در تاتوی مخاط نیز احتمال بروز همان عوارضی که در تاتوی روی پوست گفته شد، وجود دارد. علاوه بر این چون از رنگ قرمز استفاده می شود، احتمال پیش آمدن آلرژی نیز وجود دارد. شاید این اتفاق به ندرت صورت گیرد اما وقتی ایجاد شد، خلاصی از آن آسان نیست زیرا پاک کردن رنگی که داخل مخاط لب شده بسیار مشکل است و حتی در برخی موارد غیرممکن می شود. قبل از ورود لیزرها، اغلب از روش های جراحی برای پاک کردن تاتوها استفاده می شد که متاسفانه این روش ها باعث ایجاد جوشگاه ها و اسکارهای شدیدی روی پوست می شدند. هرچه تزریق سطحی تر و رنگ غیرحرفه ای تر باشد، پاک کردن آن راحت تر است.

آیا لیزر درد دارد؟

استفاده از لیزر برای پاک کردن تاتو بدون عارضه نیست. درد هنگام انجام لیزر، سوزش و سرخی ناحیه تا چند هفته بعد از انجام عمل و مشکلات نادرتری نظیر باقی ماندن جای زخم، روشن یا تیره شدن پوست و... نیز ممکن است بروز کند. برای پاک کردن تاتو هر جلسه معمولا چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد اما قبل از آن فرد باید آماده شود. بی حسی موضعی ناحیه، استفاده از عینک محافظ مخصوص هنگام عمل و استفاده از ضدآفتاب بعد از لیزر از جمله نکاتی است که باید رعایت شود. بعد از ۷ تا ۱۲ جلسه لیزر می توان مطمئن بود تاتو تا حد زیادی محو می شود. بین هر جلسه نیز باید بین ۴ تا ۸ هفته فاصله گذاشت.

آیا تاتو با کرم پاک می شود

گفته می شود برخی کرم ها می توانند تاتو را پاک کنند اما تبلیغاتی که در این زمینه انجام می شود، پایه علمی ندارد و شعارهایی دروغین است. اگر اصرار دارید از این نوع کرم ها استفاده کنید، مارک شناخته شده ای انتخاب کنید زیرا برخی از انواع آنها حاوی موادشیمیایی خطرناکی هستند که سلامت را به خطر می اندازند.

پاک کردن کامل تاتو ممکن نیست

هر چند روز به روز تکنولوژی های مربوط به لیزر برای پاک کردن تاتو و خالکوبی بیشتر می شود ولی همچنان پاک کردن تاتو کار مشکل و زمان بری است و نیاز به درمان مرتب دارد اما بد نیست بدانید که پاک کردن کامل تاتو بدون هیچ ردی از آن فعلا عملا ممکن نیست.

شما هم می توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

حتی محصولات گیاهی هم ممکن است عوارض جانبی داشته باشند و تاکنون موارد مختلفی از بروز این عوارض گزارش شده است. موضوع این است که اگرچه هیچ کس منکر ویژگی‌های مثبت محصولات گیاهی نیست، اما همین محصولات هم ممکن است عوارضی مثل حساسیت، قرمزی، ایجاد جوش و... برای برخی مصرف کنندگان به‌دنبال داشته باشند

همه آنچه باید راجع به ارگانیک‌های زیبایی بدانید

لوازم آرایشی گیاهی کاملا بی‌خطر هستند؟

اگرچه مردم از محصولات شیمیایی که بیشتر از ویژگی‌های مثبت، عوارض دارند، خسته شده و خواهان محصولات آرایشی گیاهی هستند اما اعتماد کورکورانه هم چندان فایده‌ای نصیب‌تان نمی‌کند. اینکه کورکورانه به واژه گیاهی اعتماد کنید، چندان منطقی به نظر نمی‌رسد چراکه متخصصان معتقدند حتی محصولات آرایشی بهداشتی ارگانیک هم کاملا ایمن و بی‌خطر نیستند و در این مورد بحث‌های زیادی وجود دارد. اینکه واژه گیاهی روی محصولات را بخوانید نمی‌تواند شما را از همه خطرات مصون کند. لابد می‌پرسید چرا؟ اینها اطلاعاتی است که در سایت‌های معتبر بهداشتی و سلامت جهان منتشر شده است. پس بهتر است قبل از تصمیم برای خرید این مطلب را مطالعه کنید.

منبع: Slide shore

سارا میرشجاعی

از کجا بدانیم یک محصول گیاهی است؟

محصولات آرایشی بهداشتی ارگانیک و گیاهی معمولا با برچسب «گیاهی» یا «طبیعی» معرفی می‌شوند و به‌عنوان یک خریدار از روی برچسب محصول می‌توانید متوجه گیاهی بودن آنها شوید. در حقیقت این برچسب هم چندان نمی‌تواند نشان‌دهنده طبیعی و ارگانیک بودن محصول باشد چراکه درصد طبیعی بودن محصولات متفاوت است و محققان معتقدند هیچ محصولی ۱۰۰ درصد ارگانیک نیست. عبارت USDA نشان می‌دهد که این محصولات طبق استانداردهای تعریف شده، ارگانیک محسوب می‌شوند. احتمالا به‌عنوان یک خانم به محصولات گیاهی علاقه دارید چراکه دوستدار سلامت و پوست خود هستید. اما سوال این است که آیا «گیاهی» همیشه مساوی با «سلامت» هست؟ در ادامه به این پرسش پاسخ می‌دهیم.

ارگانیک یعنی چه؟

هیات تایید محصولات ارگانیک استرالیا (ACO) درباره محصولات ارگانیک توضیح می‌دهد: ممکن است یک محصول، یک یا دو مورد از ترکیبات آن ارگانیک باشد و برچسب ارگانیک دریافت کند اما بقیه ترکیبات آن شیمیایی و مصنوعی باشد. بنابراین تشخیص محصول ارگانیک قضیه بسیار دشوار خواهد بود. در حقیقت ارگانیک یعنی محصولی که به روش کاملا طبیعی ساخته شده باشد و در تولید آن هیچ‌گونه مواد شیمیایی، حتی زمان آبیاری، کودپاشی و... گیاهان مورد استفاده در آن، استفاده نشده باشد.

لوازم آرایشی گیاهی چه خواصی دارند؟

اکسید تیتانیوم، اکسید زینک و اکسید آهن از جمله مواد معدنی

100%

هیچ برچسبی هم چندان نمی‌تواند نشان‌دهنده طبیعی و ارگانیک بودن محصول باشد چراکه درصد طبیعی بودن محصولات متفاوت است و محققان معتقدند هیچ محصولی ۱۰۰ درصد ارگانیک نیست

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

پاک‌کننده‌ی ۳ منظوره پیوراکتیو

راه‌حلی برای ترمیم لک و جای جوش

پاک‌کننده‌ی عمیق دانه‌های سرسیاه

PURE ACTIVE 3-IN-1

حاوی:

. سالیسیلیک اسید و ذرات لایه بردار

. زینک برای ترمیم لک و جای جوش

. اکالیپتوس با خاصیت ضد آکنه

. تست‌شده توسط متخصصین پوست

شستشودهنده

روزانه با شستشوی پوست صورت آلودگی و چربی اضافی را از پوست خود پاک کنید.

اسکراب

بر روی T-Zone دو بار در هفته ماساژ دهید تا سلول‌های مرده‌ی پوست از بین برود و منافذ باز بسته شود.

ماسک

۱ الی ۲ بار در هفته به مدت ۳ دقیقه بر روی پوست قرار دهید تا پوست کاملاً شفاف شود.

برای شرکت در مسابقه پیوراکتیو،
اینستاگرام ما را دنبال کنید.

garnieriran

www.zarsima-ara.com

GARNIER

طبیعی هستند که در انواع لوازم آرایشی ارگانیک به کار می‌روند و می‌توانند شادابی پوست را افزایش دهند. در تولید محصولات آرایشی گیاهی از مواد گیاهی مثل رزماری، بابونه، سدر، آلوئه‌ورا (تامین نرمی و رطوبت پوست و تامین ویتامین‌های ضروری) و... و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و مواد رنگی طبیعی مثل حنا (اثرات ضدقارچ و تقویت‌کننده مو)، وسمه، زردچوبه (ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان) و... استفاده می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و ویتامین‌هایی مثل ویتامین A و C موجود در لوازم آرایشی ارگانیک و گیاهی می‌توانند به تسهیل درمان آسیب بافتی و برگرداندن وضعیت طبیعی پوست کمک کنند. به‌علاوه ویتامین A و مشتقات آن دو وظیفه اصلی دارند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و فعال‌کننده پروتئین‌ها و ژن‌های خاصی هستند. کلاژن‌سازی، بهبود ظاهر پوست، رفع چین و چروک‌ها، رفع شل شدگی و افتادگی پوست و... از جمله مزایای این مواد گیاهی هستند. ویتامین E هم به محافظت در برابر آفتاب، بهبود آسیب‌ها و شفافیت و سلامت پوست کمک می‌کند. درنهایت اینکه استفاده از لوازم آرایشی گیاهی و ارگانیک نسبت به مواد شیمیایی عوارض اندکی دارد، مواد مغذی بیشتری به پوست و مو می‌رساند، مزایای دارویی دارد و به‌راحتی روی پوست و مو می‌نشینند.

ممکن است حساسیت‌زا باشد؟

قبل از هر چیز باید بگوییم که حتی محصولات گیاهی هم ممکن است عوارض جانبی داشته باشند و تاکنون موارد مختلفی از بروز این عوارض گزارش شده است. موضوع این است که اگرچه هیچ‌کس منکر ویژگی‌های مثبت محصولات گیاهی نیست، اما همین محصولات هم ممکن است عوارضی مثل حساسیت، قرمزی، ایجاد جوش و... برای برخی مصرف‌کنندگان به‌دنبال داشته باشند. بنابراین این‌طور نیست که به صرف گیاهی بودن، همه افراد بتوانند با اطمینان کامل از این لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده کنند. افرادی که به خودی خود دچار حساسیت‌ها و التهاب‌های پوستی هستند و به‌طور کلی پوست حساسی دارند، بهتر است دقت بیشتری داشته باشند چراکه حتی محصولات صددرصد گیاهی هم می‌تواند باعث ایجاد حساسیت در این افراد شود.

کدام لوازم آرایشی مهم‌تر هستند؟

بیش از هر چیز به لوازم آرایشی که امکان راه یافتن به داخل بدن را دارند باید توجه داشته باشید. به عنوان مثال رژلب به دلیل امکان ورود مستقیم به داخل دهان و بدن، ریمل و خط چشم و سایه به دلیل تماس مستقیم با مخاط چشم بیش از دیگر لوازم آرایشی مورد توجه هستند و باید انواع استاندارد آن که از نظر مواد مضر پارابن، سرب، فرمالدئیدو... مورد بررسی قرار گرفته‌اند را انتخاب کنید. لوازم آرایشی دیگر مثل کرم پودر، پنکک، رژگونه و... اگرچه جذب پوست می‌شوند اما از آنجا که مستقیم وارد بدن نمی‌شوند کمتر آسیب‌زا خواهند بود.

چرا نمی‌توان صددرصد گیاهی تولید کرد؟

موضوع بسیار مهم در امر محصولات آرایشی ارگانیک این است که اساسا محصول صددرصد ارگانیک وجود ندارد. چراکه اگر قرار باشد لوازم آرایشی کاملا گیاهی و ارگانیک و بدون استفاده از مواد شیمیایی تولید شود، آن‌وقت تنوع این محصولات بسیار کم خواهد شد و پاسخگوی نیازهای مشتریان نخواهد بود. به‌علاوه هزینه و زمان تولید چنین محصولاتی بسیار بالا خواهد بود. به‌همین دلیل تولیدکنندگان محصولات ارگانیک هم باید مواد شیمیایی مختلف برای ایجاد رنگ و درخشندگی و... اضافه کنند تا هم هزینه‌ها کم شود و هم تنوع آن باعث شود مشتریان خود را از دست ندهند.

ارگانیک‌ها همیشه مناسب نیستند!

چه محصولات ارگانیک و چه غیرارگانیک استفاده کنید، مهم میزان استفاده و استاندارد بودن آن است. یعنی اگر از محصولات مرغوب و استاندارد استفاده کنید، معمولا مشکل حادی به وجود نمی‌آید. قطعا ترجیح بر استفاده از محصولات ارگانیک است چون ضرر کمتری دارند. اما به هر حال استفاده مداوم از محصولات آرایشی می‌تواند برخی بیماری‌های پوستی مثل آکنه یا جوش‌ها را تشدید کند، زیرا یکی از مواد ارگانیکی که از پشم گوسفند به وجود می‌آید اوسرین است که در بسیاری از کرم‌های آرایشی و بهداشتی وجود دارد. در این صورت اگر افراد مستعد جوش از کرم‌های ارگانیک حاوی این ماده استفاده کنند به احتمال زیاد آکنه‌های‌شان شدیدتر می‌شود. بنابراین تنها انتخاب محصول ارگانیک برای سلامت پوست کافی نیست بلکه باید شرایط پوست هم درنظر گرفته شود.

مراقب تقلبی‌ها باشید

نکته دیگر این است که برخی تولیدکنندگان، از اعتماد و استقبال مردم نسبت به محصولات گیاهی سوءاستفاده کرده و برای فروش بیشتر خود بهره می‌گیرند. امروزه بسیاری از محصولات گیاهی، فقط برچسب «گیاهی» دارند که در واقع همان ترکیبات دیگر محصولات را دارند.
به‌علاوه بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده که محصولات گیاهی‌ای در بازار هستند که مواد شیمیایی و دیگر مواد ممنوعه در آنها وجود دارد؛ چنین محصولاتی بسیار مضرند. بنابراین به هنگام خرید هر محصول دقت کنید که علاوه بر برچسب گیاهی آیا مورد تایید سازمان بهداشتی مربوطه هست یا خیر!

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

اولین کرم ضدچروک و حجم‌دهنده‌ی پوست
برجسته‌کننده‌ی گونه و پُرکننده‌ی چروک
پوستی تا ۱۰ سال جوان‌تر

چون شما ارزشش را دارید.

NEW

REVITALIFT
FILLER [HA]
WITH HYALURONIC ACID

کرم شب

کرم روز

کرم‌های ضد چروک و حجم‌دهنده رویتالیفت فیلر
حاوی فیبروکسیل، برای حجم دادن به پوست
حاوی هیالورنیک اسید شکسته‌شده، برای
پر کردن چین و چروک‌های عمیق صورت

نتیجه‌ی نهایی بعد از ۸ هفته استفاده
۱۲٪ کاهش خطوط خنده
۲۴٪ کاهش خطوط پیشانی
۲۶٪ پُرکنندگی چین و چروک‌های پوست

zarsima.ara
www.zarsima-ara.com

N*1 ANTI-AGING WORLDWIDE

L'ORÉAL PARIS

لیزر مونالیزا تاچ کامل ترین و بی نظیر ترین تکنولوژی لیزر دنیاست که فیلد پزشکی خانم‌ها را متحول کرده و در بزرگ ترین و مطرح ترین مراکز تحقیقاتی پزشکی بین‌المللی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است

گروه جراحی، زیبایی و لیزر دکتر مردانی شما را با مزیت های این روش آشنا می کند!

از مونالیزا تاچ و لیپوماتیک چه می دانید؟

برای انجام خدمات زیبایی و درمانی امروزه کلینیک‌های زیادی در سطح شهر تاسیس شده‌اند که هر کدام دارای مزیت‌های زیادی هستند. گروه جراحی، زیبایی و لیزر دکتر مردانی این روزها با خدمات نوینی که انجام می دهد توانسته طرفداران زیادی را به خود جلب کند، چرا که این مرکز مجهز به پیشرفته ترین تجهیزات و تکنولوژی است که در درمان خیلی از مشکلات توانسته موفقیت های زیادی کسب کند. در ادامه شما با سایر خدمات گروه جراحی، زیبایی و لیزر دکتر مردانی بیشتر آشنا می شوید.

برای انجام لیپوماتیک دانستن این نکات مهم است

عمل جراحی لیپوماتیک جزء عمل‌های جراحی بزرگ محسوب می‌شود. بنابراین باید توجه داشت که نیازمند یکسری آمادگی‌های قبل از عمل، حین و بعد از عمل است که همگی نیازمند انجام ایـــن جراحی در مرکز جراحی مجهز است.

آمادگی‌های قبل از عمل جراحی شامل:

- انجام آزمایشات قبل از عمل جراحی
- انجام مشاوره‌های لازم با سایر همکاران پزشک
- انجام اقدامات تشخیصی در صورت صلاحدید پزشک جراح معالج

این عمل جراحی نیازمند بیهوشـــی بـــوده که می تواند بیهوشی کامل یا بی‌حسی منطقه‌ای باشد که باید توسط متخصص بیهوشی انجام شود. همچنین حین انجام عمل وجود متخصص بیهوشی بسیار ضروری و حیاتی است، زیرا باتوجه به نوع این جراحی ممکن اســـت مشکلات و اختلالاتی به وجود آید که فقط توسط متخصص بیهوشی قابل کنترل و درمان است. لازم است بدانید بعضی از این اختلالات تهدیدکننده حیات فرد بـــوده و بدون حضور متخصص بیهوشی ممکن است فرد حین عمل جراحی فوت کند. اتاق‌های عمل جراحی با مواد مخصوص کاملا استریل می‌شـــوند و حتی هوای اتاق عمل نیز به میزان بسیار زیادی میکروب‌زدایی می‌شود. پرسنل نیز لباس‌های مخصوص می‌پوشـــند که هر روز شست‌وشو و استریل می‌شوند. وسایل موردنیاز جراحی نیز به‌طور کامل استریل و تمام این عوامل موجب می‌شوند ریسک عفونت‌های بعد از عمل به‌شدت کاهش پیدا کند.

نکته!

باتوجه به موارد ذکر شده انجام جراحی‌های لیپوماتیک و پیکرتراشی در مطب‌ها و کلینیک‌های پوست و مو بسیار خطرناک بوده و تهدیدکننده حیات فرد است. پس به یاد داشته باشید در صورتی که قصد انجام این عمل جراحی را دارید حتما پزشک جراح آن را در اتاق عمل یک مرکز جراحی مجهز انجام دهد.

لیزر مونالیزا تاچ و کاربردهای آن

لیزر مونالیزا تاچ کامل ترین و بی نظیر ترین تکنولوژی لیزر دنیاســـت که فیلد پزشکی خانم‌ها را متحول کـــرده و در بزرگ ترین و مطرح تریـــن مراکز تحقیقاتی پزشـــکی بین‌المللی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته که نتایج درخشانی را به‌دنبال داشته است و مفتخر به دریافت بهترین تاییدیه‌های پزشکی از جمله **FDA** آمریکا است.

کاربردهای متنوع این دستگاه:

۱- روشن کردن پوست ناحیه تناسلی
۲- رفع شلی واژن **Thitening** (تایتنینگ)
۳- لابیا پلاســـتی (رفع بدشـــکلی ناحیه تناسلی)
۴- رفع بی‌اختیاری ادرار به‌دنبال عطســـه و سرفه
۵- رفع خشکی واژن
۶- رفع آتروفی واژن ناشی از یائسگی
۷- رفع درد هنگام نزدیکی
۸- رفع سوزش و خارش
۹- افزایش سفتی و مقاومت بافت واژن
۱۰- درمان سیستول و ریکتوسل (افتادگی مثانه)
و بسیاری از موارد پزشکی و زیبایی (پس از مشاوره با پزشک)

برای شروع درمان با مونالیزا تاچ ابتدا باید:

۱- معاینه کامل واژن انجام شود.
۲- پاپ اسمیر انجام دهید.
۳- در صورت وجود عفونت واژینال، درمان عفونت قبل از انجام لیزر انجام شود.
۴- در صورت مصرف قرص آهن، قبل از انجام لیزر آن را قطع کنید.
۵- درصورتی که سابقه تبخال تناسلی دارید به پزشک خود اطلاع دهید.

در حال حاضر در دنیا با استفاده از دستگاه پیشـــرفته لیزر مونالیزا تاچ دیگر ســـراغ درمان‌های پرعارضه هورمونی یا جراحی‌های وسیع با درد و دوران نقاهت طولانی نمی روند. با درمان ساده و سرپایی لیزر در فواصل ۶ هفته مشکل شل شدن واژن و افتادگی مثانه بعد از زایمان، به‌صورت کاملا سرپایی در مطب قابل درمان است.

جالب است بدانید:

- درد ندارد.
- نیاز به بیهوشی و بی‌حسی ندارد.
- دوران نقاهت آن هم بسیار کوتاه‌مدت است و حتی می توان گفت که دوران نقاهت ندارد.

آشنایی بیشتر با کلینیک ویوا

دکتر مردانی، متخصص جراحی، زیبایی و لیزر، فارغ‌التحصیل سال ۱۳۸۳ از دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو آکادمی جامعه جراحان ایران، پس از پایان طرح پزشکان متخصص در مناطق محروم از سال ۸۵ در حوزه جراحی و زیبایی و لیزر اســـت. در کارنامه وی سابقه بالای ۱۰ هزار عمل جراحی موفقیت‌آمیز موجود اســـت. کلینیک ویوا واقع در منطقه زعفرانیه شـــامل مجموعه بســـیار کامل از خدمات جراحی و زیبایی و لیزر شامل پزشـــکان متخصص و پرسنل مجرب است.

خدمات متنوع و کاملی را در زمینه‌های:

- جراحی‌های زیبایی
- جراحی زنان و زایمان

- جراحی لیزری
- مراقبت‌های پوست و مو
- لیزرهای بسیار پیشرفته مربوط به زیبایی پوست
- از بین بردن موهای زائد
- لیزر مربوط به زیبایی دستگاه تناسلی زنان ارائه می‌دهد.

آدرس: تهران، زعفرانیه، خیابان مقدس اردبیلی، نرسیده به چهارراه پسیان، پلاک ۱۹/۶، طبقه۴، واحد۱۳
تلفن تماس: ۰۲۱-۲۶۶۴۱۷۴۴ ۰۲۱-۲۲۱۷۳۲۹۶ ۰۹۱۲۰۲۶۳۱۴۵ ۰۹۳۰۰۷۵۶۳۴۸
@Vivaclinic Vivaclinictehran

شرکت ژاک آندرل پاریس نمایندگی انحصاری محصولات
بهداشتی و درمانی با برند ژاک آندرل در خاور میانه و ایران

جلوگیری از گسترش عوارض پیشرفته بیماری واریس، با ژل ضدواریس!

بهترین راه پیشگیری و درمان واریس چیست؟

دکتر مینا محمدی
مدیر علمی شرکت ژاک آندرل

آخرین بررسی‌های انجام شده توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی تهران نشان می‌دهد که ۱۰ تا ۲۰ درصد از جمعیت کشور به بیماری واریس مبتلا هستند و این در حالی است که اغلب آنان از بیماری خود بی‌اطلاع هستند و درصدد درمان هم نیستند. از دکتر مینا محمدی مدیر علمی شرکت ژاک آندرل، خواستیم ما را با بیماری واریس و ژل موضعی که برای درمان این بیماری وجود دارد، آشنا کند.

بیماری واریس چیست و چرا گرفتار واریس و سنگینی پاها می‌شویم؟

واریس، به گشاد شدن سیاهرگ‌ها یا تورم ورید گفته می‌شود.
سیاهرگ‌ها، رگ‌های خونی هستند که خون را از تمام اندام‌های بدن جمع‌آوری کرده و به سمت قلب هدایت می‌کنند. وقتی جریان گردش خون به درستی انجام نشود، رگ‌ها بر اثر جمع شدن خون در آنها برجسته می‌شوند که این امر بیشتر در پاها و ران‌ها دیده می‌شود که به آنها واریس گفته می‌شود و از ریشه لاتین varix به معنای پیچ خورده گرفته شده است. واریس‌های تار عنکبوتی بیشتر به لحاظ زیبایی ناراحت‌کننده هستند، حال آنکه واریس‌های طنابی علاوه بر ظاهر طناب‌مانند، مشکلات متعدد دیگری نیز به همراه دارند. واریس‌های تار عنکبوتی بسیار شایع هستند و بیش از ۴۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال به این بیماری دچارند.

چه عواملی موجب تشدید این بیماری می‌شود؟

سابقه خانوادگی و ارثی: برخی افراد با دریچه‌های وریدی با کارایی پایین‌تر یا دیواره‌های عروقی ضعیف‌تر به دنیا می‌آیند.
سن: خطر واریس با افزایش سن زیادتر می‌شود. کمتر از ۱۰ درصد زنان زیر ۳۰ سال و بیش از ۷۵ درصد زنان بالای ۷۰ سال به واریس مبتلا هستند.
جنسیت: زنان بیش از مردان مستعد واریس هستند و بارداری عامل اصلی آن است.
وزن: اضافه وزن به‌ویژه در اطراف شکم، فشار اضافی را بر وریدهای ساق پا تحمیل می‌کند.
پژوهشگران تخمین می‌زنند ایستادن‌های طولانی‌مدت دلیل بیش از ۲۰ درصد موارد پیدایش واریس در بزرگسالان است.

نحوه مصرف این ژل به چه شکل است و برای چه مدتی باید از محصول استفاده کرد؟

برای رفع واریس پاها روزی دو تا سه مرتبه همراه با ماساژ استفاده شود و بهتر است بعد از آن مدتی پاها را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید. با این کار خون تازه در رگ‌ها جریان پیدا کرده و به عملکرد ژل کمک می‌کند.
اگر از جوراب‌های ضدواریس استفاده می‌کنید، می‌توانید مجددا جوراب‌های خود را بپوشید زیرا ژل به سرعت جذب شده و هیچ‌گونه اثری از چربی و لک از خود باقی نمی‌گذارد.
استفاده موضعی از محصولات ضدواریس بخشی از پروسه درمانی هر فرد است و زمانی که فرد برای درمان لازم دارد به فاکتورهای متعددی بستگی دارد از قبیل: سن، ژنتیک و نوع واریس.
برای رفع واریس تار عنکبوتی ۸ الی ۱۲ هفته استفاده از آیسی ژل و برای واریس‌های طنابی تیپ یک استفاده از ژل ضدواریس به همراه جوراب به مدت ۵ الی ۹ ماه توصیه می‌شود.
اولین قدم اصلاح الگوی زندگی است ولی اگر طبق روال گذشته مدت زیادی بی‌تحرک یا سر پا بایستید خیلی دیرتر جواب می‌گیرید.

برای درمان این بیماری چه باید کرد؟

در صورتی که عامل ایجادکننده این ضایعات داخلی باشند با مراجعه به پزشک متخصص باید تحت درمان قرار گیرند. خوشبختانه در اکثر موارد خونریزی‌ها و تورم پاها منشا داخلی نداشته و بیشتر علل موضعی دارند. به زبان ساده‌تر تنبلی، تضعیف و عدم کارایی سیستم وریدی-لنفاوی سطحی باعث می‌شوند تا واریس ایجاد شود که با استفاده از ژل اختصاصی و تقویت‌کننده این سیستم می‌توان به‌طور موضعی تا حد قابل‌قبولی این ضایعات را برطرف کرد.

برای درمان موضعی چه ژل یا کرمی مناسب است؟

محققان و متخصصان لابراتوارهای گیاه‌پزشکی ژاک آندرل به سرپرستی پروفسور برن (P.Brin) که دارای شهرت بین‌المللی است، با اشراف بر تاثیر و کارایی عصاره گیاهان موفق به ارائه ترکیبی منحصر به‌فرد شده است که چون هنگام مصرف باعث سبکی و خنکی پاها می‌شود آن را آیسی ژل (Icy Gel) یا ژل یخی نامیدند. آیسی ژل بعد از مصرف باعث کاهش دمای موضع مورد استفاده می‌شود و فرد احساس سبکی و تازگی می‌کند و در همان جلسات اول مصرف به‌دلیل وجود مواد موثر مانند رزوراترول و منتیل لاکتات ۲۵ تا ۳۰ درصد از التهاب را از بین برده و با ادامه مصرف کبودی‌های زیر جلدی، هماتوم، واریس و به‌طور کلی سنگینی موضع مورد استفاده از بین می‌رود.

لطفا ترکیب و مکانیسم اثر مواد مورد استفاده در آیسی ژل را توضیح دهید تا با خواص این ژل آشنا شویم.

روغن هسته انگور موجود در آیسی ژل سرشار از رزوراترول است. این ماده یک آنتی‌اکسیدان و آنتی‌رادیکال قوی و بسیار موثر است و از سخت شدن دیواره رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند و موجب بهبود بافت‌های آسیب‌دیده می‌شود.
این ژل به‌دلیل وجود بنزیل سالسیلات و منتیل لاکتات در کاهش دردهای عضلانی و التهاب نیز موثر است و موجب خنکی طولانی‌مدت در پوست و اندام‌های تحت‌فشار قرار گرفته مانند پا می‌شود. ژل ضدواریس ژاک آندرل می‌تواند تیرگی‌های ناشی از واریس را به‌خوبی برطرف کند زیرا حاوی تری‌اتانول آمین است و این ترکیب زمانی که در کنار ویتامین C موجود در روغن هسته انگور قرار بگیرد موجب روشنی پوست می‌شود.

jacques-andhrel.com
تلفن: ۸۸۱۹۵۳۶۱-۸۸۱۹۵۴۸۵

چی بخرم؟

STORE 2017

متنوع ترین محصولات برای لایه‌برداری از پوست صورت

چه اسکرابی بخریم؟

قیمت: ۵۵ هزار تومان PRICE

پوستی سفت و باطراوت

ماسک لایه‌بردار ویتامین C

این لایه‌بردار کار یک روشن کننده، سفت کننده و ضدآسیب و استرس را یک‌جا انجام می‌دهد. چون حاوی نوع خاص و بسیار جدیدی از ویتامین C با اثری ۶۰ برابر قوی‌تر و ماندگاری طولانی‌تر از دیگر انواع ویتامین C است که در درمان آسیب‌هایی ناشی از آفتاب، استرس، مواد شیمیایی و انواع آلودگی کاربرد بسیار موثری دارد. از طرفی وجود مجموعه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ترکیبات انحصاری در این محصول باعث ترمیم سریع و شفافیت و استحکام پوست می‌شود و از روند تخریب آن جلوگیری می‌کند.

نکته: توصیه می‌کنیم اگر پوستی حساس و خشک دارید از این لایه‌بردار استفاده نکنید.

تحریک نوسازی پوست

کیووی پولیش

برای برداشتن آلودگی‌ها از عمق پوست لایه‌بردار ایگو محصولی حاوی روغن گل جهت تجدید رطوبت پوست، دارای ویتامین E به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و ویتامین B۳ برای کاهش حساسیت و کاهش خطوط و چروک‌های پوست است. این لایه‌بردار سلول‌های کدر و مرده را جدا کرده و پوست شما را به‌طور چشمگیری نرم و زنده می‌کند. به‌علاوه اینکه با عملکردی موثر برگرفته از عصاره خالص جودوسر با هر بار استفاده نوسازی پوست را تحریک می‌کند تا پوست شما ظاهری جوان‌تر و شفاف‌تر پیدا کند.

نکته: لایه‌بردار ایگو بسیار ملایم است، پس پوست‌های خشک و حساس هم می‌توانند به‌صورت روزانه از آن استفاده کنند.

قیمت: ۲۴۰ هزار تومان PRICE

مغذی و انرژی‌زا

ژل اسکراب اکلت

پوست صورت محل تجمع پوست‌های مرده و آلودگی و چربی‌های اضافه است به همین دلیل در فواصل زمانی معین و مناسب به رسیدگی و لایه‌برداری نیاز دارد. ژل اسکراب پاک‌کننده صورت اکلت لورال، غنی شده با میکرودانه‌های لایه‌بردار به‌گونه‌ای طراحی شده تا دانه‌های سرسیاه روی صورت و سلول‌های مرده پوست را همراه با آلودگی از انواع پوست شسته و با بافت انرژی‌زا و مغذی خود احساس تازگی و سبکی را به شما هدیه کند. این اسکراب ضدخستگی است و خنکی دلپذیری را به پوست می‌بخشد.

نکته: ژل اسکراب لور آل به‌عنوان لایه‌برداری ملایم فاقد مواد صابونی، برای انواع پوست مناسب است.

قیمت: ۳۵ هزار تومان PRICE

HINT

با مشاهده اولین نشانه‌های خستگی و آسیب روی صورت با مشاوره و بررسی فورا استفاده از لایه‌بردارها را در برنامه مراقبت از پوست خود قرار دهید

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

قیمت: ۱۰۲ هزار تومان PRICE

لوکس و طبیعی

ژل اکسفولیانت

لایه‌برداری فوق ملایم مناسب برای هر نوع پوست حتی پوست حساس که با استفاده از ترکیبات کاملا طبیعی خود، کار حذف سلول‌های مرده و آلودگی‌ها از روی پوست صورت را به بهترین شکل انجام می‌دهد. لایه‌بردار ملایم و طبیعی نوکس همراه با عوامل التیام‌بخش و نرم‌کننده، پوست شما را از عمق پاک کرده و با برداشتن هر گونه جرم و ناخالصی از منافذ آن، شادابی و نفس تازه‌ای به پوست هدیه می‌کند. پس برای احیای پوست خود از این لایه‌بردار ویژه غافل نشوید.

نکته: بهتر است پوست‌های نرمال تا مختلط دو تا سه بار در هفته و پوست‌های خشک و حساس تنها یک‌بار در هفته از آن استفاده کنند.

قیمت: ۱۲ هزار تومان PRICE

دشمن جوش‌های سرسیاه

ماسک اسکراب

ماسک اسکراب سینره غنی از مواد طبیعی از عصاره کیوی و نارون کوهی است که چربی اضافی پوست را جذب کرده، جوش‌های سر سیاه را از بین برده و منافذ پوست را کوچک‌تر می‌کند. به این ترتیب پوست شفاف و با طراوت می‌شود. دانه‌های اسکراب موجود در این ماسک باعث می‌شود تا سلول‌های مرده به‌راحتی از سطح پوست جدا شده و علاوه بر رطوبت‌رسانی به نوسازی پوست سرعت ویژه‌ای ببخشد. درواقع این ماسک به‌طور اختصاصی برای پاکسازی عمیق پوست و کاهش چربی اضافی آن طراحی شده است.

نکته: بهتر است در نقاطی از صورت که جوش‌های سر سیاه دیده می‌شوند عمل ماساژ لایه‌بردار روی پوست را به مدت بیشتری ادامه دهید.

قیمت: ۱۰۳ هزار تومان PRICE

از عمق پاک کنید

کرم اسکراب کدلی

لازمه داشتن پوستی صاف، پاکیزه و شاداب از بین بردن آلودگی‌ها و چربی‌هایی است که راه منافذ و تنفس پوست را سد کرده است. پس برای این کار به لایه‌برداری عمقی با محصولاتی مانند این کرم اسکراب کدلی نیاز است تا با پاک کردن پوست از عمق و رطوبت‌رسانی آن مانع کدر شدن یا افتادگی پوست شود. بنابراین تا آسیب ندیدن پوست این کرم ملایم را هفته‌ای یک تا دو بار روی پوست مرطوب با حرکات دورانی ماساژ دهید و سپس با آب گرم بشویید.

نکته: این کرم نباید در اطراف چشم استفاده شود پس هنگام مصرف مراقب باشید.

SCRUB CREAM SHAMPOO

محیط پیرامون و آلودگی‌هایش مهم‌ترین عامل پیری و کدر شدن پوست صورت شماست و شما هیچ راهی برای مقابله با آن ندارید مگر اینکه همواره سفت و سخت مراقب پوست‌تان باشید، چون انباشته شدن هر کدام از این جرم و چربی‌ها روی پوست و ترکیب آن با دیگر آلودگی‌های معلق پوست را در مسیر تخریب و پیری زودرس قرار خواهد داد. پس باید با مشاهده اولین نشانه‌های خستگی و آسیب روی صورت با مشاوره و بررسی فورا استفاده از لایه‌بردارها را در برنامه مراقبت از پوست خود قرار دهید. چون تنها از همین طریق می‌توانید آلودگی‌ها را از دل پوست‌تان بیرون بکشید و پوست را شفاف و با طراوت کنید.

شقایق جعفری

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

Scrub Cream

چی بخرم؟

قیمت: ۵۸ هزار تومان PRICE

مکمل پاکیزگی پوست

ماسک لایه‌بردار بورآد

شستن روزانه صورت به تنهایی برای از بین بردن آلودگی و ناخالصی‌های پوست شما کافی نیست، به‌ویژه وقتی هر روز روی صورت خود از انواع مواد آرایشی استفاده می‌کنید. با این حال ماسک لایه‌بردار بورآد نوویدرم یک محصول دوکاره برای لایه‌برداری و کاهش چربی اضافی پوست است. این لایه‌بردار دارای ۹۵ درصد ترکیبات با منشا کاملا طبیعی و ضدباکتری است که بعد از مصرف آن منافذ باز پوست تنگ و صورت درخشان و شفاف می‌شود. بدون پارابن، الکل و سیلیکون بودن آن هم از مزایای دیگری است که این ماسک را به مکملی مناسب برای شست‌وشوی پوست تبدیل کرده است.

نکته: ماسک لایه‌بردار نویدرم محصولی مناسب و انحصاری برای لایه‌برداری از صورت خانم‌هاست.

قیمت: ۴۷ هزار تومان PRICE

بهبود بافت پوست

ژل لایه‌بردار نورمادرم

به‌طور معمول پوست‌های چرب منافذ درشت و جوش‌های بیشتری دارد. چون غدد چربی با ترشح بیش از حد باعث ایجاد این چربی روی پوست می‌شود و ظاهری براق و روغنی به آن می‌دهد بنابراین کار پاکسازی این نوع پوست‌ها تخصصی‌تر و برداشتن آلودگی و چربی‌ها از عمق کمی مشکل‌تر است. اما جای نگرانی نیست چون ژل لایه‌بردار نورمادرم ویشی منافذ بسته پوست را باز و عمیقا تمیز کرده و همچنین بافت پوست را بهبود می‌بخشد. این محصول با دو مکانیسم لایه‌برداری فیزیکی و شیمیایی ملایم موجب نرم شدن پوست می‌شود.

نکته: این محصول برای از بین بردن آلودگی پوست‌های چرب و آکنه‌دار بسیار مناسب است.

قیمت: ۴۵ هزار تومان PRICE

لایه مرده پوست را بردارید

کرم لایه‌بردار صورت

اگر به‌دنبال لایه‌برداری ملایم و موثر می‌گردید این کرم حاوی دانه‌های بسیار ریزی است که با ماساژ آن روی صورت تمام سلول‌های مرده و آلودگی‌هایی که داخل منافذ پوست نفوذ کرده و انباشته شده‌اند را به‌راحتی خارج و پوست شما را عمیقا تمیز می‌کند. کرم لایه‌بردار کلیون باوجود ترکیبات طبیعی، مفید و همچنین ویتامین‌های مختلف باعث می‌شود تا پس از استفاده، تاثیر فوق‌العاده آن را روی پوست خود مشاهده کنید. با مصرف این لایه‌بردار پوست بسیار شاداب‌تر، نرم‌تر و درخشان‌تر از قبل می‌شود.

نکته: ماساژ کرم روی پوست باید بسیار آرام انجام شود و روی زخم یا التهاب پوستی مطلقا استفاده نشود.

قیمت: ۵۱ هزار تومان PRICE

پوست‌تان را بسازید

ماسک لایه‌بردار هیسه‌اک

لایه‌برداری موثر با دو کارایی که برای داشتن پوستی سالم هم به‌عنوان ماسک و هم به‌عنوان اسکراب استفاده می‌شود. ترکیبات موثر موجود در این ماسک اوریاژ آلودگی‌ها را جذب و پوست را پاک و شفاف می‌کند و به‌دلیل داشتن دانه‌های ریزی که کاملا با پوست سازگار هستند، همزمان احساس رضایت و لطافت را به پوست شما هدیه می‌دهد. این محصول به‌دلیل داشتن گلیسیرین پوست را نرم و شفاف کرده و عطری خوشایند مشابه دیگر محصولات اوریاژ دارد.

نکته: به‌عنوان ماسک می‌توانید از این لایه‌بردار ملایم هر روز استفاده کنید.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

عطریات کلو

Kaloo® Parfums

ممکن است پوست شما در تابستان به دلیل تابش آفتاب کمی آسیب‌دیده و روی آن لک‌هایی به‌وجود آمده باشد یا رنگ آن یکنواختی خود را از دست داده یا حتی کمی ناهموار شده باشد، این روزها که شدت نور آفتاب کمتر شده وقت درمان پوست‌تان است، سرم‌ها یا کرم‌های لکه‌بر و مغذی می‌تواند به پوست شما کمک زیادی بکند

فرمول پیشگیری از خشکی پوست

نسخه‌های طبیعی برای خداحافظی با خشکی پوست

معمولا وقتی فصل عوض می‌شود و آب‌وهوا تغییر می‌کند تغییرات کوچکی نیز در ظاهر پوست و مو به‌وجود می‌آید به‌خصوص با شروع فصل پاییز که پوست در فصل تابستان تابش خورشید را تحمل کرده است. هوا رو به سرد شدن می‌رود و در پوست و مو آمادگی زیادی برای خشک شدن به‌وجود می‌آید و پوست و مو در ظاهر پژمرده و بدون آب به‌نظر می‌رسند به‌خصوص اگر مجبور باشید هر روز برای رفتن به سر کار از خانه خارج شوید. اما نگران نباشید اگر می‌خواهید در این بیرون رفتن‌های هر روزه و در مسیر کار پوست‌تان کمترین آسیب را ببینند پیشنهادهای ما حتما برای تان مفید خواهد بود.

محصولات تک‌کاره بخرید

اگر نوع پوست شما خشک یا مختلط باشد ممکن است یک کرم‌پودر عادی، چندان مناسب استفاده در پاییز نباشد اما اگر اصرار دارید که برای یکنواخت کردن رنگ پوست‌تان از کرم‌پودر استفاده کنید بهتر است به‌دنبال کرم‌پودری باشید که حاوی مقداری مواد مرطوب‌کننده باشد چون با محافظت بیشتر از پوست در مقابل بادهای پاییزی هم یکنواختی پوست را بهتر حفظ می‌کند و هم مانع خراب شدن آرایش شما می‌شود. احتمالا در تابستان به‌دنبال محصولات آرایشی و بهداشتی سبکی بودید که چند کار را با هم انجام دهند مثل مرطوب‌کننده‌ها یا ضدآفتاب‌های رنگ‌دار یا... که چندان هم روی پوست شما سنگینی نکنند، اما در پاییز بهتر است به جای استفاده از محصولات چندکاره از محصولاتی استفاده کنید که تنها یک کار را انجام می‌دهند مثلا این که مرطوب‌کننده باید کاملا مجزا از کرم‌پودر باشد یا... چون وقتی کرمی فقط مرطوب‌کننده باشد بهتر می‌تواند فرآیند آبرسانی به پوست را انجام دهد و آب پوست را در تمام روز حفظ کند.

اگر پاهای تان زبر می‌شود

کف پاها نیز در این فصل زبر و زمخت می‌شوند و گاهی ترک‌هایی نیز روی پاشنه‌پا به‌وجود می‌آید، اگر شما هم دچار چنین مشکلی شده‌اید اول از همه به‌دنبال یک اسکراب یا لوسیون یا کرم مخصوص پا باشید. همچنین می‌توانید بعد از این که پاهای‌تان را با آب ولرم شست‌وشو دادید، کف پا را با یک روغن گیاهی آغشته کنید و به‌مدت چند دقیقه آن‌را ماساژ دهید. سپس یک جوراب کلفت بپوشید و بگذارید تمام شب هنگام خواب، جوراب پای‌تان باشد. نتیجه این کار را پس از چند بار تکرار خواهید دید. علاوه بر این استفاده منظم از ترکیب گلیسیرین و گلاب به‌عنوان پماد در نرم کردن پوست و رفع ترک‌های پا موثر است.

اکنون وقت درمان است

ممکن است پوست شما در تابستان به دلیل تابش آفتاب کمی آسیب‌دیده و روی آن لک‌هایی به‌وجود آمده باشد یا رنگ آن یکنواختی خود را از دست داده یا حتی کمی ناهموار شده باشد، این روزها که شدت نور آفتاب کمتر شده وقت درمان پوست‌تان است، سرم‌ها یا کرم‌های لکه‌بر و مغذی می‌تواند به پوست شما کمک زیادی بکند. محصولات و کرم‌های روشن‌کننده‌ای در داروخانه‌ها وجود دارند که می‌توانند دوباره یکنواختی را به پوست شما بازگردانند مثلا کرم‌های حاوی هیدروکینون برای این منظور مفید هستند.

پاک‌کننده کرمی شکل بخرید

معمولا یکی از مشکلات خانم‌ها در روزهای گرم تابستان این بود که وقتی در میانه روز به‌صورت‌شان در آینه نگاه می‌کردند صورت تا حدی چرب به‌نظر می‌رسید و انگار مواد آرایشی و بهداشتی روی صورت ذوب و قاطی شده‌بودند ولی در پاییز و وقتی هوا سردتر می‌شود احتمالا مشکلی عکس این حالت پیش می‌آید، یعنی وقتی هنگام ظهر به‌صورت نگاه می‌کنند پوست خشک و پوسته‌پوسته به‌نظر می‌رسد. اگر شما هم دچار این مشکل هستید اول از همه به‌دنبال یک پاک‌کننده کرمی و مرطوب‌کننده باشید تا در حمام یا بعد از لایه‌برداری از آن استفاده کنید. حتما دقت کنید که روی برچسب پاک‌کننده کرمی شکل‌تان، مرطوب‌کننده نوشته شده باشد تا هم مواد آرایشی و آلودگی‌ها را به‌خوبی از صورت پاک کند و هم پوست را مرطوب کند.

یکی دیگر از مشکلات رایج این فصل خشک شدن دست‌هاست، خشکی دست یکی از مشکلات پوستی آزاردهنده است که درصورت بی‌توجهی و رسیدگی به آن، می‌تواند به یک بیماری مزمن تبدیل شود. استفاده از یک کرم مرطوب‌کننده قوی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. علاوه بر این، برای ایجاد رطوبت عمقی در پوست می‌توانید از روغن کالاندولا (گل همیشه بهار) روزی ۲بار استفاده کنید. همچنین اگر خارش یا کشش زیادی در پوست‌تان احساس می‌کنید می‌توانید ۱۰ قطره روغن از اکالیپتوس و نعنا و آلوورا به مرطوب‌کننده‌تان اضافه کنید. علاوه بر این‌ها از مصرف صابون‌هایی که شدیدا قلیایی هستند یا مواد پاک‌کننده‌ای که مقادیر زیادی مواد خشک‌کننده و قلیایی دارند، خودداری کنید.

HINT

یکی دیگر از مشکلات رایج این فصل خشک شدن دست‌هاست، خشکی دست یکی از مشکلات پوستی آزاردهنده است که درصورت بی‌توجهی و رسیدگی به آن، می‌تواند به یک بیماری مزمن تبدیل شود

برای درمان مشکلات جنسی در آقایان روش‌های مختلفی وجود دارد که به افراد پیشنهاد می‌شود اما درمان دارویی بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد، چراکه در دسترس‌ترین درمان، درمان دارویی است

امواج ماوراءصوت چطور یک اختلال مردانه را درمان می‌کند؟

درمانی برای یک مشکل زناشویی شایع!

دکتر امیر مدیر، متخصص اورولوژی (آندورولوژیست)
شماره نظام پزشکی: ۹۱۸۷۳

تا چه اندازه رابطه زناشویی در زندگی مشترک تاثیرگذار است؟! آیا واقعا اختلال در رابطه زناشویی می‌تواند زندگی زوجین را به خطر بیندازد؟! این سوالاتی است که ممکن است ذهن برخی افراد را به خود درگیر کند. نکته این است، همان‌گونه که مشکلات عاطفی بین زوجین بر روابط زناشویی آنها تاثیرگذار است، روابط زناشویی مختل هم مشکلات عاطفی به‌دنبال خواهد داشت. در نتیجه باید به این نکته اشاره شود که در زندگی زناشویی عوامل مهمی تاثیرگذار هستند که یکی از این عوامل رابطه زناشویی موفق است. برای همین زوجین در کنار حل مشکلات بین فردی باید همزمان مشکل زناشویی خود را حل کنند. در ادامه دکتر امیر مدیر، متخصص اورولوژی (آندورولوژیست)، در مورد روش درمانی امروزی برای رفع این مشکل بیشتر توضیح می‌دهد.

مردان بیشتر در چه زمینه‌ای با مشکل در رابطه زناشویی‌شان مواجه هستند؟

بین گروه‌های پزشکی یا حتی بعضی متخصصان این تصور شایع بود که مردان براساس آمارهای قبلی در سنین جوان‌تر مثلا زیر ۴۰ یا ۵۰سال مشکل عمده‌شان زودانزالی بوده و قاعدتا نباید مشکل نعوظی داشته باشند. درحالی که مدتی است آمارها نشان می‌دهد برخلاف دهه‌های گذشته مشکلات زناشویی با مشکل نعوظ در آقایان جوان هم بسیار شایع است.

توصیه شما به زوج‌های جوانی که با این مشکل مواجه هستند چیست؟

نتیجه‌گیری من این است زوج‌هایی که با مشکل زناشویی مواجه هستند باید سریعا برای درمان اقدامات لازم را انجام دهند و درکنار درمان این مشکل، مشکلات فردی و عاطفی خود را برطرف کنند. همچنین مشکلات نعوظی در سنین جوانی باید جدی گرفته شود و نباید علت و درمان را به تعویق انداخت، چراکه آمارهای جدید نشان می‌دهد که ممکن است یک مرد جوان کاملا بدون استرس و تنش باشد اما به‌طور جدی از مشکل نعوظ رنج ببرد.

برای درمان مشکلات جنسی مردان چه روش‌های درمانی وجود دارد؟

برای درمان مشکلات جنسی در آقایان روش‌های مختلفی وجود دارد که به افراد پیشنهاد می‌شود اما درمان دارویی بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد، چراکه در دسترس‌ترین درمان، درمان دارویی است. همچنین پذیرش روش‌های درمانی دیگر ممکن است برای فرد مخاطب چندان کار آسانی نباشد. اما نکته‌ای که باید به آن اشاره کنیم این است که برخی از این مشکلات تنها با دارودرمانی قابل درمان نیستند چراکه برخی از این داروها نقش مکمل را دارند و نقش درمانی‌شان ضعیف است.

کدام روش درمانی در درمان مشکلات جنسی مردان این روزها بهترین جواب‌گیری را به‌دنبال دارد؟

سونوتراپی، یکی از روش‌هایی است که امروزه برای درمان این دسته از مشکلات برای آقایان به کار برده می‌شود که عاری از عوارض است و بهترین نتیجه درمانی را به‌دنبال دارد.

فواید استفاده از این روش:

۱- عوارض قرص را ندارد.

۲- حتی مواردی که به قرص جواب نمی‌دهند با این روش درمان‌پذیر هستند.

۳- فواید و اثراتش تا مدت‌ها و به‌صورت بلندمدت با فرد باقی می‌ماند.

۴- در بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشارخون بسیار موثر است.

مکانیسم این روش درمانی چیست؟

با امواج ماوراءصوت که در یک زمان محدود یک ربع تا ۲۰ دقیقه‌ای روی آلت استفاده می‌شود، عروق ریزانت‌های آلت که دچار گرفتگی و انسداد هستند باز و با تقویت خونرسانی آلت مشکل نعوظی برطرف می‌شود. قاعدتا به‌صورت سرپایی درمان انجام می‌شود و نیاز به بستری شدن ندارد و با کمترین زحمت و بدون درد و بدون عارضه می‌توان درمان را به کار برد.

طول جلسه درمان چقدر است؟

بین افراد مختلف طول جلسه درمان بسته به نوع مشکل و شرایط بیمار متفاوت است اما به‌طور کلی طول درمان معمولا بین ۶ تا ۸جلسه است. بیمار می‌تواند بین یک یا ۲جلسه در هفته انجام دهد. قاعدتا هرقدر مشکل پیشرفته‌تر، عمیق‌تر و قدیمی‌تر باشد، جلسات درمانی بیشتری ممکن است نیاز باشد.

آیا محدودیت سنی دارد؟

خیر، در تمام سنین قابل استفاده است.

تا چه اندازه درصد موفقیت وجود دارد؟

بسته به شدت بیماری زمینه‌ای دارد. در موارد خیلی شدید نزدیک به ۶۵ تا ۷۰درصد میزان موفقیت وجود دارد. قاعدتا اگر بیماری شدید نباشد میزان موفقیت از این درصد اعلام شده بالاتر هم می‌رود.

مراقبت‌های مردانه

همه‌محصولات تخصصی و مفید مخصوص آقایان برای مقابله با پیری پوست

چی بخ

دراگ استور
DRUGSTORE

پوست را جوان می‌کند

لانگ‌وی آقایان

گینو بین محصولات منحصر به‌فرد خود کرمی تخصصی از ترکیب حیات سلولی برای مراقبت از پوست شما طراحی کرده است. محصولی که به‌دلیل قدرت عملکرد و بازسازی موثر از آن در بیمارستان برای ترمیم و درمان سوختگی‌های شدید استفاده می‌شود. ضدچروک و مرطوب‌کننده مخصوص آقایان گینو با داشتن ۵۶ ماده فعال موثر در حیات سلولی پوست را جوان کرده و حالت طبیعی را به چهره شما بازمی‌گرداند. پس برای مقابله با پیری پوست و بازسازی آن از عمق می‌توانید روی این محصول حساب کنید.

خاصیت شبه بوتاکس

کرم ضدچروک آقایان

چروک‌هایی که به مرور در همه قسمت‌های صورت به چشم می‌خورند را به کرم ضدچروک سینره بسپارید. چون قادر است سرعت ساخت کلاژن و الاستین و سایر پروتئین‌های ساختمانی پوست را افزایش دهد و نه تنها از ایجاد چروک‌های جدید جلوگیری، بلکه به کاهش عمق، وسعت و تعداد چروک‌هایی که روی پوست وجود دارند هم کمک می‌کند. به‌علاوه اینکه با خاصیت شبه بوتاکس باعث کاهش فشار روی پوست و رفع حالت جمع شدگی در محل‌های چین خورده مانند فاصله دو ابرو می‌شود.

احیاکننده ۲۴ ساعته

سرم هیدرا ابسولو

برای اینکه بتوانید بافت پوست را از حالت پیر و خسته خود بیرون بیاورید باید ابتدا آنها را احیا و سپس تقویت کنید. سرم آرناد به‌عنوان احیاکننده‌ای ۲۴ ساعته، محصولی برای تغذیه بافت پوست و سرشار از ویتامین E است که با به دام انداختن رادیکال‌های آزاد از پیری پوست جلوگیری می‌کند. عصاره جو موجود در این سرم حاوی اسیدهای چرب ضروری پوست است که باعث بهبود خاصیت ارتجاعی و محافظت از کلاژن پوست می‌شود و ویتامین C پایدار ترکیبات آن به شفافیت و افزایش طراوت و زیبایی پوست کمک می‌کند.

تامین‌کننده همه ویتامین‌های ضروری پوست

امولسیون ضدپیری اپتی‌میل

اگر می‌خواهید همه بی‌توجهی خود نسبت به پوست‌تان را جبران کنید باید از همین امروز دست به کار شوید، آن‌هم با اعتماد به محصولاتی مانند این امولسیون پایو که همزمان یک ضدچروک، سفت‌کننده و ضدافتادگی پوست با ساختاری فاقد چربی و غیر کومدون‌زاست. پایو با این محصول ضدپیری تخصصی که برای آقایان طراحی شده است املاح و ویتامین‌های ضروری پوست را تامین و پوست را بازسازی و احیا می‌کند. البته به‌علاوه امتیازات دیگری مانند مغذی و رطوبت‌رسان بودن که پوستی یکدست و شفاف برای شما به ارمغان می‌آورد.

چروک‌ها را بردارید

کرم ضدچین و چروک و انرژی‌زا

تاثیرات مخرب آفتاب و آلودگی مهم‌ترین علت پیری پوست صورت است. پس برای اینکه اثرات آن را به حداقل برسانید کرم سبک دکلره با قابلیت جذب بالا و فرمولاسیون پیشرفته را امتحان کنید. کرمی که موجب کاهش چین و چروک و بهبود انعطاف پوست می‌شود و ترکیبات انحصاری موجود در آن تحریکات و التهابات پوست را خصوصا بعد از اصلاح برطرف و از سلول‌های پوست محافظت می‌کند. به‌علاوه اینکه ویتامین و مواد معدنی آن فعالیت‌های پوست آقایان را تقویت خواهد کرد.

اگرچه پوست مردان به خاطر ویژگی‌های متفاوت نسبت به پوست زنان نیاز به مراقبت کمتری دارد اما این مقاومت بالا دلیل خوبی نیست که تا آخر عمر پوست‌تان را به حال خود رها کنید. حالا یا به علت باورهای اشتباه یا تصوری که شما از وقت‌گیر بودن مراقبت بیشتر از خود در ذهن‌تان دارید. در این صفحه‌ها محصولات متنوع و محافظت‌کننده‌ای پیش روی شماست تا با کمک آنها بتوانید برای تمام عمر پوست صورت خود را سالم و صاف نگه دارید. البته با درنظر گرفتن این نکته که باید برای همیشه محصولاتی استفاده کنید که مخصوص آقایان و متناسب با جنس و ویژگی‌های پوست‌تان طراحی شده باشد.

شقایق جعفری

بازسازی کنید

آنتی ریدز لیراک

این محصول حاوی غلظت بالایی از کمپلکس پرووپتامین با اثرات بازسازنده است که موجب افزایش ساخت کلاژن و ترمیم پوست می‌شود. در نتیجه پس از مصرف اثر پیشگیری و کاهش قابل رویت چروک و خطوط ریز کاملا روی پوست قابل مشاهده است. خاصیت آبرسان و نرم‌کننده پوست را هم می‌توانید به امتیاز این محصول اضافه کنید. پس با توجه به همه این ویژگی‌های مهم برای بازسازی و افزایش خاصیت ارتجاعی پوست خود و ارزیابی و رضایت ۹۵درصدی مصرف‌کنندگان می‌توانید از اثرات ویژه آن بهره ببرید.

محکم‌کننده پوست

سرم فیرمینگ ریجنریشن

آقایان برای محافظت از سلول‌های پوست خود می‌توانند از سرم ددوسنس استفاده کنند چون فرمولاسیون این محصول فاقد عطر و حاوی هیالورونیک اسید جهت بازسازی و رفع چروک است و در کنار مرطوب نگه داشتن موجب افزایش استحکام پوست می‌شود. این محصول برای خانم‌ها و آقایان با انواع پوست مناسب است و با جلوگیری از ایجاد چین و چروک و بروز پیری زودرس یا افتادگی پوست با اثر فوری روز و شب از جوانی و شادابی صورت شما مراقبت می‌کند.

به صورت‌تان فرم دهید

کرم ضدپیری قوی

مراقبت کردن و رسیدگی به پوست به‌عنوان یک ضرورت برای جوانسازی صورت، ارتباطی با زن یا مرد بودن شما ندارد چه بسا گاهی پوست آقایان در معرض آسیب‌های بیشتری قرار دارد. بنابراین با مصرف کرم ضدپیری پلار ضمن بازسازی و ترمیم لایه‌های پوستی، با حذف سلول‌های مرده سطحی رنگ چهره را یکنواخت و پوست صورت خود را شفاف کنید. چون این محصول با ساختار سبک و جذب آسان، علاوه بر رفع چین و چروک به لیفتینگ و فرم‌دهندگی پوست شما هم کمک ویژه‌ای می‌کند.

به پوست‌تان انرژی بدهید

مولسیون من اسپیس

محصولی غنی از ترکیبات گیاهی و مختص آقایان برای مراقبت از جوانی و التیام پوست بعد از اصلاح صورت که با داشتن عصاره جو دوسر از قرمزی، تحریک و هرگونه التهاب پوستی جلوگیری می‌کند. امولسیون آبرسان کامفورت زون با رفع خستگی و انرژی بخشی، از پوست در برابر خشکی و آسیب‌های خارجی محافظت می‌کند. فرمولاسیون این محصول غیرجوش‌زاست و با مصرف آن به خاطر ساختار سبک با جذب سریع هیچ‌گونه حس سنگینی یا چربی روی پوست باقی نخواهد ماند.

ضدچروک فوق قوی

فلوییدپری مه‌یم

این محصول با تکنولوژی پیشرفته و چند کاره قوی‌ترین راه‌حل برای درمان علایم پیری مانند چروک، خطوط و افتادگی، خستگی و التهاب پوست است. فلوییدضدچروک، التیام‌بخش و انرژی‌دهنده لیراک به‌عنوان یک کمپلکس انرژی برای رفع علائم خستگی و تقویت فعالیت سلولی به کاهش چروک‌ها و سفت‌تر شدن پوست شما کمک کرده و بروز علایم پیری را به تاخیر می‌اندازد. این محصول مناسب مردان بالای ۳۵ سال با هر نوع پوست حتی حساس است تا صبح یا شب روی پوست تمیز صورت استفاده شود.

DrugStore
دراگ استور

ویژه آقایان
ESPECIALLY FOR MEN

چی بخرم؟

دراگ استور
DRUGSTORE

قوی‌ترین جوان‌کننده گیاهی

نوکسلنس آقایان

فلوید تخصصی آقایان نوکس قوی‌ترین فلوید ضدچروک، جوان‌کننده، انرژی‌بخش و شفاف‌کننده پوست برگرفته از عصاره موثر گیاهان و درخت‌هاست که سلول‌های پوست را با هر بار استفاده عمیقا پاکسازی و چروک‌ها را برطرف می‌کند. از طرفی تمام آقایان در هر سنی می‌توانند از این محصول استفاده کنند چون این محصول به سرعت جذب پوست شده و کوچک‌ترین چسبندگی روی آن ایجاد نمی‌کند به‌علاوه اینکه رایحه مردانه و بی‌نظیر برگرفته از چوب و ادویه‌های هندی استفاده از این محصول را بسیار دلچسب خواهد کرد.

متخصص رفع چروک‌های عمیق

کرم ضدچروک قوی آقایان

هدیه‌ای از دل طبیعت برای آقایانی که به پوست خود اهمیت می‌دهند. محصولی قوی از ترکیب عصاره جینسینگ، عصاره درخت بلوط و توس و پپتید برنج برای رفع خطوط و چروک‌های عمیق که بعد از مدتی کوتاه به‌طور کاملا محسوس از روی صورت پاک می‌شوند. کرم ضدچروک آکادمی در کنار دیگر امتیازهای خود به‌عنوان یک مرطوب‌کننده بی‌نظیر و تقویت‌کننده به استحکام پوست کمک کرده و از پوست در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. پس صبح و شب روی صورت و گردن با ملایمت ماساژ دهید.

ترمیم سریع پوست

کرم ضدچروک فیس دیفنس

این کرم مرطوب‌کننده و ضدچروک با ساختار لایت و سبک، حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ضدآفتاب‌های بسیار قوی (ضد UVA ،UVB) جهت مقابله با مشکلات ناشی از آفتاب، استرس، آلودگی‌ها و خستگی در پوست آقایان است. محصولی از سری محصولات مورد که با ترکیب انحصاری موجب ترمیم سریع، افزایش شفافیت و سفت شدن پوست می‌شود. پس از این کرم با فیلترهای ضدآفتاب به‌عنوان درمان تخصصی آقایان برای مرطوب نگه داشتن پوست و افزایش خاصیت ارتجاعی آن روی پوست تمیز صورت خود استفاده کنید.

منبع طراوت و شادابی

ژل آنتی‌فتیگ اکسپرس

ویژگی‌های پوست آقایان با خانم‌ها متفاوت است و درنتیجه این گروه نیازمند محصولات اختصاصی برای پوست خود هستند. پس برای اینکه درباره این محصول ویژه گینو بیشتر بدانید باید بگوییم که این ژل فاقد چربی و غیرچسبناک بوده و به آسانی جذب می‌شود و با استفاده از خواص مواد گیاهی آثار خستگی را از بین می‌برد. پس اگر می‌خواهید از شر چین و چروک، خستگی و تیرگی پوست خلاص شوید می‌توانید از این محصول با جذب آسان استفاده و از تاثیرات آن در جوانی صورت لذت ببرید.

sunSafe

رونمایی از محصولات جدید برند سان سیف

ضد آفتاب ضد چروک در سه رنگ (بژ روشن، بژ طبیعی و کارامل)

ضد آفتاب فاقد چربی در دو رنگ (بژ روشن و بژ طبیعی)

SUNSAFE_SUNCARE

telegram.me/SUNSAFE

www.sunsafecare.com

info@sunsafecare.com

تلفن روابط عمومی و ارتباط با مشتریان: ۲۶۲۰۱۰۱۵

سامانه پیام کوتاه : ۲۰۰۰۹۵۵۵

همه نکات و مراقبت‌های لازم برای حفظ سلامت پوست مردان

کرم هایی که باید برای همسرتان بخرید

با وجود همه تفاوت‌های فیزیکی و رفتاری، مراقبت کردن از پوست شـــما مردان به پیچیدگی راه و روش‌های زنانه نیست تا جایی که به سادگی با رعایت چند نکته ریز به مرز جوانی و جذابیت می‌رسید. پس بهتر اســـت تا پای رسیدگی کردن به پوست و مراقبت از آن به میان می‌آید، خودتان را به آن راه نزنید. همین امروز زمان خوبی برای شروع است تا بعد از سر و سامان دادن به ظاهر، برای بهبود کیفیت و جلوگیری از پیری پوست خود هم برنامه‌ریزی کنید. پس برای اینکه کمی اطلاعات درباره شیوه مراقبت از پهناورتریـــن ارگان بدن‌تان به‌دســـت بیاورید با راهنمایی‌های دکتر مجید میرزاخانی به شما مردان می‌گوییم که چرا و چگونه باید از زیبایی و سلامت پوست خود محافظت کنید.

شقایق جعفری

پوست مردان دیرتر پیر می‌شود اما...

اینکه پوست یکی از فاکتورهای اصلی زیبایی و جذابیت چهره هر فرد به حساب می‌آید یک حقیقت است پس نمی‌شود این را قبول داشت و برای مراقبت از آن کاری نکرد. پس مرد بودن شـــما دلیلی بر رویین‌تن بودن‌تان نیست. حتی با وجود تفاوت‌هایی که با علم به آن می‌توان ثابت کرد که پوست شما مقاوم‌تر از پوست زنان در برابر آسیب‌های مختلف است اگر

30

استفاده از کرم یا سرم‌های ضدپیری با ساختار مغذی بعد از ۳۰ سالگی برای شما ضرورت پیدا می‌کند تا بتوانید از شدت تخریب پوست جلوگیری و پیری آن را به تاخیر بیندازید

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

بخواهیم کمی بیشتر وارد جزئیات شویم باید بگوییم که پوست مردان به‌دلیل تولید کلاژن بیشتر ضخیم‌تر از پوست خانم‌هاست و درست به همین دلیل علائم پیری روی پوست مردان دیرتر از خانم‌ها ظاهر می‌شود. اما نکته اینجاست که مردان با کم توجهی و مراقبت نکردن از شادابی و جوانی پوست و از همه مهم‌تر تحت فشار استرس‌های محیطی، همزمان با خانم‌ها میزبان علائم پیری روی پوست صورت خود می‌شوند. پوست آقایان با قرار گرفتن در معرض آسیب‌هایی مانند آلودگی هوا، نور آفتاب و تعریق مدام رطوبت طبیعی خود را از دست داده و با بروز خشکی و تولید چربی بیشتر، درنهایت کیفیت ظاهری خود را از دست می‌دهد. در آخر هم که شکست در مبارزه با همه این عوامل مخرب محیطی، موجب ظاهر شدن آثار افزایش سن روی پوست صورت می‌شود.

چه محصولاتی نیاز دارید؟

برای سلامت و زیبایی پوست‌تان مبلغی را تعیین کنید چون برای مراقبت از آن به محصولاتی نیاز دارید که در برابر بیشتر آسیب‌ها از پوست شما دفاع کند. از طرفی این محصولات باید کرم‌های تخصصی آقایان باشد نه هر محصولی که در دسترس هست. در اینجا به شما خواهیم گفت که پوست شما برای سرزندگی به چه محصولاتی نیاز دارد.

■ **ضدآفتاب:** هرگز بدون استفاده از کرم ضدآفتاب خانه را ترک نکنید این مورد یکی از اساسی‌ترین نیازهای شما برای داشتن پوستی سالم و جوان است. برخلاف تصوری که در ذهن دارید این روزها انواع ضدآفتاب‌های بدون رنگ و چربی مخصوص شما تولید می‌شوند. از طرفی تاثیر انکارناپذیر آن در جلوگیری از پیری و حتی سرطان پوست را نباید نادیده گرفت.

■ **تونر یا ژل شست‌وشو:** صورت شما باید دو بار در روز کاملا شسته شود اما نه با صابون یا آب خالی بلکه با محلول یا ژل‌های مخصوص شست‌وشو که مناسب نوع پوست شماست. یا حداقل می‌توانید با پاک‌کننده‌های صورت (تونر) پوست خود را تمیز و سپس آبکشی کنید.

■ **ژل یا فوم اصلاح:** اگر بدون محافظت یا ژل و کف کار اصلاح صورت خود را انجام دهید رطوبت از پوست‌تان رفته و سطح آن کاملا خشک و آسیب‌پذیر می‌شود.

■ **افترشیو و مرطوب‌کننده:** استفاده از افترشیو بعد از اصلاح مانند مصرف مرطوب‌کننده بعد از دوش گرفتن ضروری است. برای اینکه تمام لایه‌های مرده پوست بعد از حمام و اصلاح کردن برداشته شده و پوست آماده خشک و چروک‌دار شدن است. پس برای مرطوب و بازسازی کردن لایه سطحی پوست حتما از مرطوب‌کننده و افترشیو استفاده کنید.

■ **لایه‌بردار:** هر دو یا سه هفته یک‌بار پوست شما به یک لایه‌برداری اساسی نیاز دارد. پس برای خود حتما یک اسکراب ملایم و مردانه تهیه کنید و قبل از اصلاح صورت مقدار مناسبی از آن را روی پوست‌تان قرار دهید و سپس اصلاح کنید. با این کار هم لایه‌ای مرده به‌راحتی از پوست جدا و هم روند اصلاح آسان‌تر انجام می‌شود.

■ **کرم دور چشم:** باتوجه به مراقبت نکردن‌های مداوم شما از پوست باید منتظر بروز چروک‌های ریز و درشت به‌ویژه در اطراف چشم‌ها باشید، چون پوست اطراف چشم نازک است و بعد از خشک شدن جزء اولین نقاطی از صورت است که دچار پیری و چروک می‌شود. پس برای پیشگیری از این اتفاق استفاده از کرم‌های دور چشم تخصصی آقایان که این روزها تنوع زیادی هم دارد را بین محصولات و ملزومات مراقبت از پوست خود قرار دهید.

■ **کرم‌های ترمیم‌کننده و ضدپیری:** استفاده از کرم یا سرم‌های ضدپیری با ساختار مغذی بعد از ۳۰ سالگی برای شما ضرورت پیدا می‌کند تا بتوانید از شدت تخریب پوست جلوگیری و پیری آن را به تاخیر بیندازید. این کرم‌ها با تحریک نوسازی سلول‌های پوست، پوست شما را جوان و شاداب نگه می‌دارد.

با این اشتباهات زود پیر می‌شوید

باتوجه به اینکه شما بیشتر ساعت‌های روز را خارج از منزل در معرض آسیب‌های محیطی قرار دارید بدون عینک آفتابی، کلاه و ضدآفتاب در طول روز و در فصول مختلف در معرض نور و اشعه خورشید قرار نگیرید. اگر همین حالا روبه‌روی آینه به صورت‌تان نگاهی بیندازید، می‌توانید لک و خطوط ناشی از همین اشتباه خود را به وضوح مشاهده کنید.

■ برای خرید و انتخاب محصولات بهداشتی از ژل اصلاح تا مرطوب‌کننده و ضدآفتاب سراغ محصولات نامرغوب و بی‌کیفیت نباشید. چه چیزی مهم‌تر از سلامت پوست شما پس کمی هزینه کنید و با کسب اطلاعات سراغ گزینه‌های مناسب بروید.

■ شما در تمام طول عمر خود صدها بار صورت خود را اصلاح خواهید کرد پس تیغ یا ریش تراش‌هایی که کند یا بی‌کیفیت هستند را همین حالا دور بیندازید. این ابزار به‌راحتی پوست شما را زخم، خشک و ملتهب خواهد کرد.

■ دستگاه ریش تراش یا تیغ‌های مصرفی شما نباید در محیط حمام رها شود، چون در فضای مرطوب آن باکتری‌ها و قارچ‌ها رشد می‌کنند و باعث عفونت پوستی می‌شوند. بهتر است آنها را در قفسه‌ای خشک و بهداشتی نگهداری کنید.

■ هیچ‌وقت وسایل شخصی خود را که مستقیما با پوست‌تان در ارتباط است با دیگران به اشتراک نگذارید. گاهی یک زخم یا بیماری پوستی ساده هم شما را تا مدت‌ها به دردسر می‌اندازد.

این نسخه‌ها را امتحان کنید

■ **ورزش کنید:** تمرین و فعالیت‌های ورزش به‌طور طبیعی سوخت و ساز و تعریق بدن شما را افزایش می‌دهد و در پی آن تمام سموم داخل بدن خارج می‌شود. درنتیجه موجب افزایش تولید کلاژن و جریان خون در سطح پوست و توزیع مواد مغذی به سلول‌های پوستی می‌شود. از طرفی مطمئن باشید ورزش برای کاهش جوش‌های پوستی و مبارزه با علایم پیری بسیار مفید است. پس ورزش کردن را در اولویت برنامه مراقبت از پوست خود قرار دهید.

■ **نوشیدن آب و رژیم متعادل:** باید با تغییراتی کوچک رژیم غذایی خود را به سمت نوشیدن آب فراوان و مصرف میوه‌ها و سبزیجات ببرید، چون با این روش به‌طور طبیعی رطوبت پوست صورت‌تان تامین و شادابی آن دوچندان می‌شود. اما از سویی دیگر باید با متعادل کردن رژیم غذایی خود مصرف چربی، سرخ کردنی‌ها و نوشابه را به حداقل برسانید.

■ **بخور بدهید:** تعجب نکنید بخور دادن پوست تنها مختص خانم‌ها نیست! چون منافذ پوست شما هم هر از گاهی نیاز به پاکسازی عمقی دارد در غیر این صورت جوش‌های سرسیاه، آکنه و موهای زیر پوستی سلامت و زیبایی صورت‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بخور دادن به‌راحتی جریان خون را تسریع و پوست را از عمق پاک می‌کند. بخور گیاهانی مانند اسطوخودوس، چای سبز، بابونه و نعناع برای شما بسیار مناسب است.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

روش جدیدی که امروزه توسط یک جراح کولورکتال ایتالیایی ابداع شده است، با استفاده از دوربین این اعمال جراحی را انجام می‌دهند که این روش VAAFT نام دارد. در این نوع جراحی نیازی به برش یا جراحی باز نیست.

دکتر رضا ابراهیمی‌نیا
متخصص جراحی و فوق تخصص لاپاراسکوپی
شماره نظام پزشکی: ۳۱۸۸۷

بهترین روش درمان برای فیستول و کیست مویی چه روشی است؟

چطور با کوتاه‌ترین دوره نقاهت این مشکلات را درمان کنیم؟!

دو بیماری در افراد وجود دارد که هر کدام در گذشته به شیوه‌های سنتی درمان می‌شدند؛ فیستول و کیست مویی بیماری‌هایی هستند که شیوه‌های سنتی درمان برای آنها عاری از مشکلات نبودند. یکی از مهم‌ترین مشکلات این نوع از درمان‌ها دوره نقاهت طولانی مدت بود اما امروزه با دو روش نوین این دو بیماری قابل درمان هستند. در ادامه دکتر رضا ابراهیمی‌نیا، متخصص جراحی و فوق تخصص لاپاراسکوپی، در مورد این دو روش درمانی یعنی VAAFT و EPSIT و مزیت‌های آنها توضیحاتی می‌دهد.

فیستول چیست؟

به‌طور کلی فیستول در نتیجه یک اتصال غیرنرمال میان دو ارگان یا دو سطح و بافت بدن به وجود می‌آید. در فیستول مقعد این اتصال بین دیواره مخاطی درون کانال مقعد و پوست نزدیک مقعد ایجاد می‌شود که به شکل یک تونل کوچک باریک غیرطبیعی در پایان راست روده ظاهر خواهد شد که به سطح خارجی پوست باز می‌شود.

چرا فیستول به وجود می‌آید؟

در واقع فیستول ناحیه مقعدی می‌تواند در نتیجه یک آبسه دور مقعدی ایجاد شود که دردناک است. افرادی که به آبسه مقعدی مبتلا می‌شوند ممکن است از هر ۴ نفر ۲ نفرشان در ناحیه مقعد دچار فیستول شوند. گاهی اوقات آبسه خود به خود تخلیه می‌شود و چرک خارج می‌شود اما در مواقعی که آبسه به‌طور خود به خود تخلیه نمی‌شود، تنها روش قطعی درمان، برش دادن آبسه و تخلیه آن است.

علائم این مشکل چیست؟

از علائم درد ناحیه مقعدی وجود ترشح در ناحیه دور مقعد که از یک سوراخ این ترشحات خارج می‌شود.

اگر فیستول مقعد به‌موقع درمان نشود، چه عوارضی به‌دنبال دارد؟

منجر به ایجاد فیستول‌های متعدد می‌شود و حتی طول فیستول بلندتر شده و متعاقبا جراحی وسیع‌تری را بیمار متحمل می‌شود و طول درمان بیماری بیشتر خواهد شد. فیستول‌ها عفونی هستند و اگر درمان نشوند عفونت به دیگر نقاط بدن سرایت می‌کند.

برای درمان فیستول چه باید کرد؟

در روش‌های مرسوم قدیم یا فیستول به‌طور کامل برداشته می‌شد یا روی آن باز و تمیز شده و اجازه داده می‌شد تا بسته شود. اما این روش خالی از معایب نبود.

از معایب این روش:

۱-صدمه به اسفنکتر مقعدی که باعث بی‌اختیاری می‌شود.
۲-عود مجدد
۳-زمان طولانی برای جوش خوردن
۴-پانسمان‌های متعدد و طولانی و توام با درد
۵-درد زیاد در این ناحیه
۶-عدم بازگشت به کار و فعالیت‌های روزمره بعد از چندین هفته یا ماه

بهترین روش برای درمان فیستول چه روشی است، چرا؟

روش جدیدی که امروزه توسط یک جراح کولورکتال ایتالیایی ابداع شده است، با استفاده از دوربین این اعمال جراحی را انجام می‌دهند که این روش VAAFT نام دارد. در این نوع جراحی نیازی به برش یا جراحی باز نیست. در روش درمانی VAAFT دوربین وارد مسیر فیستول شده و با تخریب مسیر فیستول اجازه جوش خوردن و بسته شدن فیستول داده می‌شود.

چرا امروزه روش VAAFT بیشتر مورد تایید است؟

چون مزیت‌های بیشتری را نسبت به جراحی باز دارد. از جمله این مزایا:

۱-عدم برش جراحی
۲-عدم صدمه زدن به اسفنکر مقعدی
۳-درد کمتر
۴-عدم نیاز به پانسمان‌های دردناک و طولانی‌مدت
۵-بازگشت زودتر به فعالیت‌های اجتماعی
۶-میزان عود کمتر

کیست‌های مویی یا سینوس پیلومیندال چطور درمان می‌شود؟

کیست مویی درواقع کیست عفونی است که در سال‌های بعد از بلوغ با ورود مو به داخل کیست ایجاد عفونت کرده که با درد، قرمزی و تورم در ناحیه بین چین دو باسن در ناحیه پشت ظاهر می‌شود. برای درمان بعد از رفع عفونت، برداشتن کیست است که جای آن باز گذاشته تا خود به خود در عرض چند ماه بسته شود یا به صورت روش‌های مختلف بسته می‌شود که البته برش بزرگ بوده و امکان عود بیشتر است. در روش جدید که به‌نام EPSIT است از دوربین استفاده کرده، برش در حدود ۰/۵ سانتی‌متر داده می‌شود.

از مزایای این روش در واقع:

۱-برش وجود ندارد
۲-پانسمان‌های وسیع و دردناک ندارد
۳-در عرض چند هفته بسته می‌شود
۴-بیمار درد ندارد
۵-خیلی زود سر کار برمی‌گردد
۶-میزان عود کمتر است

cinere
SCIENCE OF NATURE

شامپوهای ملایم و طبیعی سینره
با بسته بندی جدید

فاقد پارابن | با منشاء گیاهی

@cinerecosmetics | www.cinere.ir

با طبیعت یاب نزدیک ترین داروخانه و فروشگاهی را که محصول مورد نظر شما در آن موجود می باشد، بیابید. www.tabiatyab.com

پالت کانتورینگ اینفائیبل اسکالپت
محصولی برای سلفی گرفتن از هر زاویه‌ای

چهره‌ی استخوانی باگونه‌های برجسته بسازید.

نتیجه‌ی نهایی
اصلاح زوایای صورت با حداقل آرایش

کانتورینگ چیست؟

به‌روزترین تکنیک آرایشی برای اصلاح و فرم‌دهی صورت به بهترین شکل ممکن!
این تکنیک را هم می‌توان برای آرایش‌های روزانه و سبک و هم برای آرایش‌های سنگین‌تر با دقت و ظرافت بیشتر استفاده کرد.

L'ORÉAL
PARIS

زرسیما آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com

روش صحیح کانتورینگ

قدم ۱ : استفاده از رنگ روشن برای برجسته‌نمایی

قدم ۲ : استفاده از رنگ تیره برای عمق‌دهی

قدم ۳ : ترکیب و محو کردن دو رنگ با هم

برای نتیجه‌ی بهتر می‌توان از ترکیب ۳ محصول زیر استفاده کرد

کرم‌پودر اینفائیبل
۲۴ ساعته‌ی مات

پالت کانتورینگ
اینفائیبل اسکالپت

پالت رژگونه
بلاش اسکالپت

برای رنگ دادن به گونه‌ها می‌توانید از پالت رژگونه‌ی ۳ در ۱ بلاش اسکالپت استفاده نمایید.

zarsima.ara