

خانواده سلامت

جلد اول

محافظت از پوست



گردآوری و تدوین: راشین گوهرشاهی

مشخصات کتاب الکترونیکی :

گوهرشاهی ، راشین . سال تولد 1354 - گردآورنده
عنوان کتاب: خانواده سلامت -جلد اول: محافظت از پوست
گردآوری و تالیف : راشین گوهرشاهی
تهران : 1390 -
تعداد صفحه : 169
قیمت: رایگان
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
موضوع : سلامت و خانواده

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای گردآورنده محفوظ است.

فهرست مطالب

5مقدمه
8نگهداری از پوست
13خواص مفید روغن درخت چای در ترمیم پوست و مو:
19آموزش ماساژ صورت:
26ورزش صورت:
28راههایی ساده برای همیشه زیبا به نظر رسیدن:
31پلینگ یا پاکسازی پوست در منزل:
34چهار توصیه غذایی برای داشتن پوست سالم :
35پنج راز طبیعی طب چینی برای زیبایی پوست:
39چند ماسک لایه بردار و تمیز کننده طبیعی برای پوست:
47چهار ماده غذایی که اثر فوق العاده خوبی بر پوست دارند:
50آرایشهای متناسب با هر نوع پوست:
روش صحیح پوشاندن زخمهای پوستی و لک ها و جوها در آرایش
58صورت:
61شناخت انواع پوست و نحوه نگهداری از آنها:

64 چگونه پوست خود را لطیف نگه داریم:
68 بعضی از مشکلات شایع پوستی:
68 آفتاب سوختگی:
87 ترک پا
91 موهای زیر پوستی:
93 راههای مبارزه با پیری پوست:
100 جوش صورت و آکنه؛ روشهای درمانی و داروهای معرفی شده و عوارض آنها:
134 مرجع کامل اطلاعات علل، علایم، درمان جوش صورت
150 بوی نامطبوع بدن:
159 درمان و پیشگیری از عرق سوز:
164 لکهای پوستی:

بنام خدا

مقدمه:

هدف این کتاب؛ که به صورت مجموعه مقالاتی جمع آوری شده از سایتهای رسمی کشور تهیه شده است؛ راهنمایی مادران جوان؛ برای بهبودی زندگی تازه و مشترک، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و خانواده می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات کتابها و سایتهای رسمی کشور، آشنایی با خواص ادویه و مواد مغذی و سلامت روانی خانواده؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. با توجه به ماهیت الکترونیکی این کتاب و در جهت سهولت دسترسی کاربران به منبع هر مطلب؛ و حفظ مسئولیت مطالب عنوان شده توسط سایتهای ارائه دهنده؛ ذکر منبع هر مطلب در ذیل آن قید گردیده است و کاربران می توانند برای پیگیری مطلب؛ با جستجوی نام مصاحبه شونده و یا ارائه

کننده هر مقاله و قسمتی از مقاله مربوطه؛ به پایگاههای اصلی ارائه
دهنده مطالب، دسترسی پیدا کنند. امید که مورد استفاده همه
مادران عزیز این دیار قرار گیرد.
در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق
آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود هرچه بیشتر کتابهای آتی
یاری فرمایید:

rashingoharshahi@gmail.com

همچنین برای تکمیل نوشتارهای این کتاب و دستیابی به دیگر مقالات
و یافته های نویسنده در زمینه مهارتهای زندگی می توانید به این
وبلاگ مراجعه نمایید:

www.zendegee.persianblog.ir

راشین گوهر شاهی:

www.rashingoharshahi.persiangiq.com

روشهای مراقبت و نگهداری از پوست

تدوین و گردآوری:

راشین گوهرشاهی

www.rashingoharshahi.persiangig.com

1390

نگهداری از پوست:

نگرانی از این بابت که پوست شما پیرتر از سن واقعی به نظر رسد می تواند تبدیل به یک نوع اضطراب و استرس پایدار شود. در ادامه به 23 روش پیشگیری و درمان اشاره می کنیم. اغلب روش های پیشگیری مربوط به عادت و سبک زندگی است و بعضی از روشهای درمانی نیز با مراجعه به متخصص پوست و زیبایی انجام شدنی است.

روش های پیشگیری

- 1- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. زیرا اولین و مهم ترین عامل بروز چین و چروک صورت است. این عامل حتی موثرتر از فاکتور وراثت در این زمینه عمل می کند.
- 2- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. اگر از قرار گرفتن در معرض نور خورشید گریزی نیست از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید تا

از بروز سرطان پوست جلوگیری شود و مانع از بروز چین و چروک شود.

3- سیگار نکشید. سیگار باعث شکسته شدن کلاژن پوست و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن می گردد.

4- به اندازه کافی بخوابید. در غیر این صورت بدن تولید هورمونی به نام کورتیزول می کند که نتیجه ای جز شکستن و آسیب به سلولهای پوستی نمی شود. استراحت کافی منجر به تولید هورمون رشد می شود که پوست را محکم نگه داشته و خاصیت الاستیک آن را حفظ می کند.

5- به پشت بخوابید. وضعیت بدن در حالت خواب نیز مهم است. مثلاً خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چین و چروک در گونه ها می شود.

6- چشمان خود را هم نکشید. اغلب به دلیل ضعف بینایی چنین واکنش خودکاری توسط صورت (ماهیچه های اطراف چشم) انجام می شود. بنابر این بهتر است در صورت ضعف بینایی حتماً از عینک استفاده کنید.

7- ماهی بخورید. این غذای دریایی سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا 3 می باشد که برای سلامت و شادابی پوست لازم است.

8- سویا بخورید. ترکیبات موجود در سویا به ترمیم آسیب های پوست کمک می کند.

9- مصرف کاکائو. کاکائو حاوی 2 نوع فلاونول (اپی کاتچین، کاتچین) می باشد که مانع از آسیب های نور خورشید به پوست می شود و جریان خون به پوست را ارتقا می بخشد و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

10- خوردن میوه ها و سبزیجات متنوع. آنتی اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکال های آزاد می شود.

11- از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

12- در شست و شوی صورت زیاده روی نکنید.

روش های موضعی از بین بردن چین و چروک صورت ترکیباتی که در ادامه به آن اشاره می شود می تواند چین و چروک صورت را برطرف کند . اغلب آنها در هر دو نوع از مواد آرایشی بهداشتی تجویزی و غیر تجویزی وجود دارد.

13- آلفا هیدروکسی اسید (AHAs): نوعی لایه بردار طبیعی که سلولهای مرده را می زداید و چین و چروک های سطحی را برطرف

می کند (به خصوص چروک های اطراف چشم). شواهد نشان می دهد که این ترکیب باعث تحریک تولید کلاژن می شود.

14- رتینوئیدها (Retinoids): تنها ترکیبی که سازمان غذا و دارو برای از بین بردن چین و چروک های صورت تصویب کرده است. این ماده در واقع فرم طبیعی ویتامین A می باشد و در از بین بردن چروک های سطحی موثر است.

15- ویتامین C موضعی: این ترکیب باعث تولید کلاژن می شود و مانع از بروز آسیب های ناشی از اشعه های خورشیدی می شود. التهاب های پوستی را بهبود می بخشد و مشکلات رنگدانه ای را برطرف می کند. بیشتر محققان شکل اسید آسکوربیک را برای رهایی از چین و چروک پیشنهاد می کنند.

16- آیدبنون (Idebenone): این ترکیب شیمیایی به گونه ای قوی مشابه آنتی اکسیدان های طبیعی است که استفاده موضعی از این ترکیب برای فقط 6 هفته منجر به کاهش خشکی پوست به میزان 26٪، افزایش آب رسانی به پوست به میزان 37٪، کاهش چین و چروک به میزان 29٪ و بهبود آسیب های ناشی از نور خورشید به مقدار 33٪ است.

17- فاکتورهای رشد. بخشی از پاسخ های ترمیم کننده زخم ها در بدن اگر به صورت موضعی مصرف شود می تواند در این زمینه موثر باشد.

18- پنتاپپتید ها (*Pantapeptides*). این ترکیب نیز باعث تولید کلاژن می شود. خطوط چین و چروک را از بین می برد.

روش های دیگر از بین بردن چین و چروک

19- بوتاکس . تزریق ماده سمی بوتولینوم که منجر به رلکس شدن ماهیچه های زیر چین و چروک می شود و در نتیجه چروک ها نیز برطرف می شود.

20- چگال کردن چین و چروک. پزشکان در این رابطه سعی می کنند چین و چروک را با مواد متنوعی مثل کلاژن ، اسید هیالورونیک و سایر ترکیبات سنتتیک پر کنند.

21- لایه گذاری با لیزر. در این روش به کمک منبع نوری سطح خارجی پوست برداشته می شود و زخم بسیار خفیفی باقی می گذارد . ولی به تدریج پوست جدید بدون چین و چروک و با کیفیت رشد می کند.

22- لایه برداری شیمیایی. در این روش نیز به کمک ترکیبات

شیمیایی لایه خارجی پوست برداشته می شود و ایجاد آسیب می کند
که پاسخ بدن در مقابل آن تولید کلاژن است.

23- پوست خراشی (Dermabrasion). در این روش نیز به

نوعی لایه برداری از پوست صورت انجام می شود.

به نقل از سایت سیمرغ

خواص مفید روغن درخت چای در ترمیم پوست و مو:

روغن درخت چای مورد استقبال روز افزون مصرف کنندگان قرار دارد این روغن از برگها و شاخه های نارس درخت چای که بومی استرالیاست به دست می آید. روغن درخت چای نخستین بار در هزاران سال پیش توسط بومیان قاره استرالیا مورد استفاده قرار گرفت و در جنگ جهانی دوم به عنوان یکی از فرآورده های بهداشتی ضروری در جعبه کمک های اولیه سربازان استرالیا جای گرفت.

خواص و موارد مصرف روغن درخت چای:

- روغن درخت چای باعث بهبود عوارضی از قبیل شوره سر می شود ضمن آنکه می توان چند قطره از آن را به شامپوها و لوسیون های ضد شوره افزود تا کارایی آنها را افزایش دهد.

- روغن درخت چای در شامپو، پودر و روغن بچه، دستمال های ضد باکتری (دستمال های پاک کننده آرایشی)، محصولات مراقبت از پوست (مثل کرم های شب و روز، مرطوب کننده ها و لوسیون های دست و بدن) به کار برده می شود.

- این روغن برای پوستهای چرب و مشکل آفرین بسیار مناسب است و می‌توان آن را به صورت خالص و در مقادیر اندک برای برطرف کردن لک و جوش به موضع زد.

- روغن درخت چای برای درمان پوست‌های مبتلا به جوش غرور، ترکهای موجود در سطح پوست، خشکی پوست، رفع التهابات پوستی و قارچهایی که در سطح ناخن هستند استفاده می‌شود.

- روغن درخت چای به پوست نرمی و لطافت می‌بخشد و این ماده به شکل روغن، ژل و بی کرم موجود است.

- در ساخت کرم‌های مخصوص جوش نفی از روغن درخت چای استفاده می‌کنند. (کرم‌های مخصوص جوش: این کرم التهابات پوستی را از بین برده و پوست را به وضعیت طبیعی خود نزدیک می‌کند. لازم به ذکر است که بیش از مصرف پوست باید کاملاً تمی باشد).

- از روغن درخت چای در ساخت کرم‌های سوختگی و کرم‌های ضد قارچ استفاده می‌شود. (کرم‌های سوختگی: این نوع کرم ضد التهاب و خارش است و پوست را صاف و یکنواخت می‌سازد. کرم ضد قارچ: این کرم قارچهای پوستی را که باعث خارش می‌شود از بین می‌برد).

- روغن درخت چای دارای خواص ضد عفونی کننده، ضد قارچی و ضد ویروسی است، ضمن اینکه ذاتاً قدرت آنتی بیوتیکی دارد و یکی از سودمندترین روغنهای دارویی است. این روغن را می‌توان برای درمان عفونتهای قارچی از قبیل برفک به کار برد.

- از روغن درخت چای در محصولات مثل خمی دندان و دهانشویه استفاده می‌شود. عملکرد آن در خمی دندان بدین صورت است که مانع تشکیل پلاک‌های دندان می‌گردد، این ماده ضدباکتری است و از بیماریهای لثة جلوگیری می‌کند.

در اصطلاح عمومی به تعدادی از درختان TEA TREE OIL گفته می شود ولی از نظر علمی گونه ی اصلی این گنله درختی با نام علمی ، IMELALEUCA ALTEMIFOLIA می باشد که از خانواده ی مورد (MYRTACEAE) است . این درخت بومی استرالیا بوده که بیشتر در نواحی ساحلی آن وجود دارد ، درختی همبته سبز به ارتفاع حدود 6 متر ، با برگ هایی نوک تیز و معطر می باشد.

از دیگر گونه های این درخت M.VIRIDIFLORA است که اسانس آن در تجارت به نام NIAOULIOIL (نیاولی اویلی) و M.CAJUPUTI می باشد که اسانس آن به نام CAJUPUTIOIL مشهور است . ترکیبات اسانس گونه های مختلف این درخت تا حدی مشابه بوده و از آن ها استفاده های یکسان به عمل می آید.

نکته ی مهمی که باید در نظر داشت این است که بسیاری از افراد این گنله را به دلیل تشابه اسمی یل چای معمولی اشتباه می کنند . در حالی که این درخت هیچ ارتباطی با گنله چای ندارد . نام علمی چای معمولی CAMELIA SINENSIS می باشد که از خانواده ی چای بوده و از همه نظر با درخت مذکور اختلاف دارد.

تاریخچه

اولین مورد استفاده از (TEA TREE OIL) TTO در سال 1920 در جراحی و دندانپزشکی بود. اثر درمان بخشی این گنله در زخم ها ، باعث شد که در جنگ جهانی دوم از این گنله برای جراحات پوست استفاده شود . در حال حاضر این اسانس به میزان زیادی در فرمولاسیون لوسریون ها ، شامپوها و صابون ها استفاده می شود.

ترکیبات مهم شیمیایی

اسانس از برگ های درخت به روش تقطی با بخار (STEAMDISTILCATION) به دست می آید. از مهمترین ترکیبات این گگل می توان به 4- تربی نئول (4-TERPINEOL)، به میزان 4-4 درصد بیشتر، سینهول (CINEOL)، نرولیدول (NEROLIDOL) و ویبیدی فلورول (VIRIDIFLOROL) اشاره کرد.

اثرات دارویی مهم

یکی از خواص مهم این گگل، ضد میکروبی بودن آن است. چون گگل خاصیت تحریک پذیری و ملتهب کننده روی پوست ندارد، از آن در درمان زخم، آکنه و سوختگی ها استفاده می کنند. یکی از دلائل استفاده ی آن در صابون، وجود همبندی خاصیت است.

این گگل در تهیه ی به عنوان مطبوع کننده کاربرد دارد که دارای خواص ضد میکروبی در فضا نف می باشد. اسانس این درخت به دلی وجود ترکیباتی از جمله LI-TERPINEOL بر روی میکروارگانیسم هایی از جمله کاندیدا آلبی کنس (CANDIDA ALBICANS)، اشرشیلای (ESCHERCHIA COLI)، استافیلوکوک اورئوس (STAPHYLOCOCCUS AUREUS) و پزدوموناس آئروژینوزا (PSEUDOMONAS AEROGINOSA) موثر است. ترکیبات دیگر این رایحه نفی اثرات خوبی بر روی میکروارگانیسم هایی از جمله استافیلوکوک اپی درمیس (STAPHYLOCOCCUS EPIDERMIS) و پروپی اونی باکتری م آکنه (PROPIONIBACTERIUM ACNES) دارد. همچنین رایحه ی درخت چای روی بعضی میکروارگانیسم های بی هوازی نفی موثر است.

پمادهای تهیه شده از این اسانس، دارای خواصی بر ضد بعضی از قارچ های پوستی و لی ناخن بوده که در آزمایشات بالینی به اثبات رسیده است.

همچنین روغن درخت چای در تهیه ی محلول های بخور برای مشکلات تنفسی و قطره های بینی با خواص ضد میکروبی کاربرد دارد.

محصولات دی‌گری جهت کاهش التهاب ریوی و وداروهای مسکن سرفه از این رایحه تهیه شده است. این اسانس در صنایع آرایشی و بهداشتی و به خصوص در عطر سازی و درمان های دیگر در رایحه درمانی (AROMATHERAPY) مورد استفاده است.

عوارض جانبی

ممکن است بعضی افراد نسبت به ترکیبات موجود در رایحه ی درخت چای از جمله آلفالیمونن (LIMONENE)، حساسیت داشته باشند. این عوارض در این افراد به صورت اگزما (ECZEMA) یا خراش های پوستی (DERMATITIS) ظاهر می گردد.

در ایران گیاهان تولید کننده ی اسانس درخت چای وجود ندارد و گونه های مختلف آن در مناطق از جمله هند، اقیانوسیه، استرالیا و مالزی می رویند. اسانس درخت چای به صورت مایعی بی رنگ تا زرد رنگ، دارای بوی تند و معطر و مشابه اوکالپتوس است که در آب، غی محلول و در الکل، محلول می باشد. در مواردی به عنوان تقلب به تربانتین (TURPENTIN OIL) و مواد دیگر اضافه می کنند که آثار دارویی آن را تحت تاثیر قرار می دهد.

طبق تحقیقات اخیر انجام شده؛ علاوه بر تمام خصوصیات گفته شده درباره روغن درخت چای، توسط تحقیقات نوین انجام شده توسط دانشمندان، مشخص شده که روغن این درخت خاصیت ضدسرطانی دارد.

نتایج این تحقیق نشان داده است که از روغن درخت چای می‌توان در آینده بعنوان یک روش درمانی موثر، سریع، ایمن و ارزان قیمت برای سرطانهای پوستی غی از ملانوم استفاده کرد.

در این پژوهش سه ساله که در گروه تحقیقاتی دانشگاه غرب استرالیا انجام گرفته مشخص شد: تومورهای جامدی که زی پوست بدن موشهای آزمایشگاهی رشد کرده و با فرمول روغن درخت چای تحت درمان قرار گرفتند، رشد تومور را متوقف کرده و ظرف یک روز درمان، تومور را سرکوب می‌کند. پس از سه روز دیگر تومور قابل تشخیص نخواهد بود، روغن درخت چای یک منبع طبیعی و احلی‌شدنی از درخت چای بومی نی سوت و نیل است.

این پژوهش در نشری آنلاین «فارماکولوژی، شیمی درمانی سرطان» منتشر شده است.

با توجه به فواید منحصر به فرد روغن درخت چای برای درمان انواع مشکلات پوست و مو، استفاده از آن به عنوان درمان کننده بسیاری از اختلالات پوستی به جز در افراد دارای حساسیت به این فرآورده؛ توصیه می شود. در صورت بروز حساسیت های جلدی نظیر اگزما و خارش پوست، از استفاده گسترده این فرآورده خودداری نمایید.

همچنین در صورتی که به شوره سر مبتلا هستید، می توانید از شامپوهای حاوی این عصاره درمانی به عنوان شامپویی اثر بخش در درمان شوره سر استفاده کرده و پس از چهار هفته استفاده؛ شاهد درمان قطعی شوره سر باشید. در حال حاضر در داخل کشور نیز بعضی از شرکت های آرایشی و بهداشتی به ساخت فرآورده هایی از این محصول روی آورده اند که شامپوی "روغن درخت چای پرمون" و شامپوی ضد شوره صحت دو برند از بهترین آنهاست.

گردآوری و نویسنده: راشین گوهرشاهی

فهرست منابع:

1- تحریری مجله صنایع بهداشتی و آرایشی (مترجم)- شیمی های ساده دستگی به زیبایی طبیعی (غبارل)- چاپ اول انتشارات موثقی 1381.

2- مجله دنگی تغذی - شماره سری و سوم.

3- خبرگزاری ایسنا

4- سایت فرهنگی آفتاب

www.sehat.ir-5

ماساژ صورت:

ماساژ صورت و بدن در فرهنگ ها و جوامع مختلف از قدیم الایام شایع بوده است. در برخی تمدن های کهن از جمله چین، یونان، ایران، ژاپن و هندوستان این عمل قدمت زیادی دارد. امروزه در تمام دنیا افراد زیادی جهت کاهش روند پیری پوست و شادابی آن، کاهش استرس و کاهش انقباضات عضلانی از فواید ماساژ بهره مند می شوند. پوست صورت شما اولین قسمت بدن شماست که جلب توجه می کند به همین دلیل ماساژ صورت از جایگاه ویژه ای برخوردار است. برای آگاهی شما خانم های محترم که علاقه مند به پوست صورت خود هستید برخی فواید ماساژ پوست صورت را برای شما ذکر می نمایم.

فواید ماساژ صورت:

- بهبود شکل و حالت عضلات و پوست صورت به گونه ای که پوست شما نرم تر و با قوام تر می شود.
- ریلکس شدن عضلات صورت و چشمها
- تسکین سردرد ها و درد های ناحیه ای صورت
- کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست صورت
- تحریک جریان خون

- کاهش استرس و تنش
- ریلکس شدن کلی بدن از نظر فیزیکی و روانی
- تحریک نقاط خاص بر روی صورت
- رهایی از فشار چشم ها

لازم به ذکر است که انواع ماساژ های پوستی با تقویت عضلات صورت می توانند در رفع چین و چروک پوست موثر باشند. ماساژ درمانی با بهبود جریان خون و لنف صورت می گیرد که نتیجه مستقیم آن بهبود قوام پوست و توان عضلانی صورت، آرام شدن عضلات صورت و اطراف چشم هاست و همینطور از بین رفتن سر درد و کاهش استرس و نگرانی از اهدافی است که در ماساژ صورت به آن توجه می شود.

یکی دیگر از فوایدی که ماساژ صورت دارد از بین بردن پف و ورم صورت و در نتیجه بهبود رنگ چهره می شود. منشأ این ورم ها اکثراً استرس و کم خوابی است.

حال اگر خودتان بخواهید ماساژ صورت را انجام دهید به این ترتیب عمل کنید که :

هر شب هنگام خواب با استفاده از کمی روغن زیتون و یا روغن ارده که به نوک انگشتان می مالید به حالت خوابیده و چشمان بسته خیلی آرام در جهت مخالف ابتدا از گردن به بالا و سپس از زیر گونه ها به سمت چشمها و در نهایت اطراف چشم و ابرو را به حالت دورانی و

برعکس ماساژ دهید و با نوک انگشتان زیر چشمها و پیشانی و اطراف سر را به آرامی ضربه بزنید.

با این کار شما نه تنها شما چروک شدن پوستتان را به تاخیر می اندازید بلکه آرامش خاصی را به عضلات صورت وارد خواهید کرد و علاوه بر آن با استفاده از این دو روغن مفید پوستتان را نیز تقویت خواهید کرد.

لازم به ذکر است که روغن ارده خاصیت ضد لک و روغن زیتون ضد چروک دارند.

گردآوری: گروه سبک زندگی سیمرغ - [زهرا پهلوان زاده](http://www.seemorgh.com/lifestyle)

www.seemorgh.com/lifestyle

اختصاصی سیمرغ

آموزش ماساژ پوست:

دستگاه برقی جهت ماساژ صورت به فرم ها و شکل های گوناگون وجود دارد وای طرز کار با آنها تقریباً یکسان است که به شرح آن می پردازیم . قبل از ماساژ صورت را با ژل یا کرم پودر ماساژ آغشته کنیم

حرکت نرم ماساژ را هر روز یک ربع می توان انجام داد و باین به خاطر داشته باشیم که قبل از ماساژ پوست تمهید و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خستگی و چروک می شود. خیلی خوب است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینیم و سپس آن را اعمال کنیم. در اینجا ما به بطن ساده و با استفاده از اشکال مختلف , نحوه ماساژ دادن را آموزش می دهیم در آغاز ماساژ را با حرکات نرم 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 گوش صورت حرکت می دهیم

۳-انگشتها را درست مثل هنگامی که بچنین می نوازم 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 می‌کنیم مثل وقتی که زنی لب کودک را می‌زند.

۵- در دور لب زنی فشارهای پرتابی را به طرف بالا انجام می‌دهیم. و همین عمل را در نقاط زیرگومانی کوچک و بزرگ تکرار می‌کنیم.

پن سومان‌ها که شامل :

۱- ژاکه ری

۲- ژاکه درشت

۳- ژاکه ضد چروک

ژاکه در واقع حالتی مثل کشگون است که به طرف بالا انجام می‌شود. از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می‌شود. ژاکه باعث می‌گردد تا چربی‌های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند ژاکه را در گردن و پشای زنی آرام انجام دهیم. که حرکات ری و کشگوهی که به طرف بالا انجام می‌دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می‌شود. حرکت کشمندی سر درد انگشت‌ها را تا وسط پشای بلغزانی سپس انگشت‌ها را با فشار کمی به طرف شقیقه کشیده و حرکات چرخشی بدهیم.

حرکات ابرو چشم , انگشتان مقلی را در پوشه داخلی چشم ها و انگشت های سیابه را روی ابروان بذارین تا گوشه های خارجی چشم ها زی چشم ها و باز به گوشه داخلی آنها بلغزانین. حرکت دهان و بینی، حرکت دایه واری از گوشه های دهان تا بالا

ماساژ دست:

نرمش عمودی

نرمش مائل

حرکت مخصوص با شست و سیابه

حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج

نرمش عمودی:

نرمش به حالت دست کردن دستکش بدنی نحو که یکی یکی انگشتان
را ماساژ می دهیم

چرخاندن آرام مچ دست به طرفین به نحوی که موجب درد نشود

ماساژ با دستگاه الکترونیکی

ورزش صورت:

چشم ها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین را نگاه کریں اسی عمل
را ۱۰ بار تکرار کریں

دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع
کریں و سعی نماییں کہ لب ها را به طرف بالا و پایین متماثل سازی
لبها را مانند ایکی که بخوابی سوت بزنیں جمع کرده و به حالت اول
برگردانیں

دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانی مکث کریں

مشتان را به شقیقہ بگذاریں و حدود ۳۰ ثانی صبر کریں اما فشار
ندہیں

به کندی نفس بکشیں و سپس نفس را بیرون بدهیں

گردنتان را به طرفیں حرکت دهیں

دندان هانتان را کلکیں کریں و به هم فشار بدهیں البتہ نہ تا حدی کہ
درد آور 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

به نقل از سایت پارسی طب:

www.parsiteb.com

راههایی ساده برای همیشه زیبا به نظر رسیدن:

از آنجایی که چهره ی آرایش شده، هر چند کم با چهره ی بدون آرایش بسیار تفاوت دارد و خیلی از خانمها دوست ندارند با چهره ای بدون آرایش دیده شوند، راههایی برای همیشه مرتب بودن با صرف کمترین زمان وجود دارد تا شماچه در منزل برای انتقال روحیه ای شاد به افراد خانواده ونیز خودتان وجه بیرون از خانه در حدی ساده ومتعادل به راحتی به چهره تان رنگ تازه ای بدهید.

1- هر صبح پس از بیدار شدن از خواب و شستشوی صورت با آب سرد وخنک، بگذارید آب بر روی پوست صورتتان به حالت طبیعی خشک شود که این می تواند در فاصله ای که پس از شستشوی صورت، شما مشغول آماده کردن صبحانه می شوید، انجام گیرد زیرا زمان زیادی نخواهد برد و همین امر در ابتدای روز پوست صورت شما را از افتادگی وشل شدن حفظ کرده وشادابی وسر حالی خاصی به شما منتقل می کند.

2- تنها کرمی که بهتر است در منزل ویا حتی برای خرید، بیرون از منزل استفاده کنید و زمان ماندن آن بر روی پوست ضرری به پوستتان نمی رساند، انواع کرمهای ضد آفتاب است که اگر دوست داشته باشید مثل یک کرم پودر در صورت داشتن جوش ولکه بر روی پوستتان، آنها را بپوشاند از نوع رنگی وکرم پودر دار بودن آن بر روی پوست بمالید وبا شستشوی بعدی صورت دوباره از آن بر روی پوست بزنید.

3- برای انواع چشمها چه چشم ریز چه درشت و با حالتهای مختلف و رنگهای متفاوت، استفاده از **یک خط چشم مدادی سیاه و تنها یکبار کشیدن در داخل چشم**، فرم و حالت چشم را نمایان ساخته و آن را از بی حالی در خواهد آورد که البته توجه داشته باشید فقط یک بار بکشید تا زیر چشمان شما سیاه نشود و تنها حالت ملایم و طبیعی به چشمها داده باشید.

4- توجه داشتن به **هماهنگی رنگ رژلب با لباس منزل و یا با شال و روسری** که برای بیرون رفتن از منزل می پوشید مهمترین قسمت آرایش در مرتب بودن و تغییر شما در مدت زمان کوتاست به طوری که تنها یک لایه رژ بدون خط لب و گاهی خط لب بدون رژ هم رنگ لباس منزل یا شال و روسری، بر روی لبها بزنید و برای شیک تر بودن از رنگهای ملایم و یا برق لب در انواع رنگها استفاده کنید تا بیرون از منزل نیز راحت تر باشید.

5- موارد بالا برای داشتن چهره ای متفاوت از قبل کافی است ولی اگر فرصت داشته و دوست دارید از **رژگونه ای ملایم هم رنگ رژلبتان** نیز بزنید.

6- پرداختن روزانه در همین حد به چهره و پوست علاوه بر انتقال شادابی به شما و اطرافیان در منزل می تواند در رسیدگی به پوست و مراقبت آن از نور خورشید و لامپهای مهتابی که همان تاثیر نور خورشید را بر روی پوست دارند به شما کمک کند.

7- در منزل برای انرژی بیشتر از رژ لبهایی با رنگهای شاد و روشن استفاده کنید.

8- اگر مژه های خیلی صاف و بلندی دارید با یک بار استفاده از فر مژه به آنها حالت دهید.

نکات مفید:

الف- در طول روز و هنگام مصرف انواع میوه ها به جز گوجه فرنگی و کیوی که ممکن است برای شما حساسیت زا باشند از پوست آنها برای ماساژ بر روی صورت و پشت دستها استفاده کنید.

ب- در هنگام درست کردن غذا و خوردن پیاز در صورتی که از چشمانتان اشک آمد، پوست صورت را با اشکهايتان به آرامی و به حالت دورانی ماساژ داده و سپس با آب خنک بشویید و دوباره ضد آفتابتان را تجدید کنید.

پ- در هنگام استفاده از انواع مرکبات از ترشحات پوست آنها برای ماساژ دست و صورت استفاده کنید.

ج- در کنار مراقبت های روزانه از کرمهای ویتامینه ی شب و یا روغنهای زیتون و نارگیل و بادام نیز استفاده کرده تا همیشه پوستی شاد و سالم داشته باشید.

«مراقب خود بودن مراقبت از اعضای خانواده است»

تهیه و تدوین: گروه سبک زندگی سیمرغ - [زهرا پهلوان زاده](#)

www.seemorgh.com/lifestyle

پلینگ یا پاکسازی پوست در منزل:

بعضی وقتها وقتی جلوی آینه دقیق به پوستمان نگاه می کنیم به دانه های سر سیاه ریزی بر روی بینی و گاهی گونه ها بر می خوریم که پوستمان را از شفافیت و صافی خارج ساخته و کدر نشان می دهد. می توان با یک پاکسازی ساده این دانه های سیاه و جوشهای زیر پوستی مرده را پاک کرد و به پوست شادابی بخشید.

مراحل پاکسازی یا پلینگ پوست

1- بخور دادن: اولین مرحله برای پاکسازی پوست بخور دادن و آماده سازی پوست برای پاکیزگی است. به این ترتیب که داخل ظرفی 2 لیوان آب را با یک قاشق غذا خوری بابونه مخلوط کرده و روی شعله گاز بگذارید تا کاملا به جوش بیاید. سپس از روی شعله برداشته و به وسیله ی یک حوله که روی سر می اندازید صورتتان را 20 دقیقه بخور دهید تا کاملا منافذ های پوستی باز شده و دانه های سر سیاه برای بیرون آمدن از زیر پوست آماده شوند.

2- خارج سازی دانه های سر سیاه: در این مرحله بعضی از دانه های سر سیاه بزرگ را می توانید جلوی آینه با فشار دادن بین دو انگشت خارج کنید و حتما تا ریشه ای که به رنگ سفید است ادامه داده تا کاملا تخلیه شود و سپس با پنبه ی آغشته به الکل سفید آن را ضد عفونی کنید، اما دانه های بسیار ریز تر و کوچکتر را با وسیله ای که مخصوص پلینگ است و در فروشگاه های لوازم آرایشی یافت می شود، خارج سازید. این وسیله به شکل میله ای است که سر آن حلقه ای شکل بوده و شما می توانید پس از ضد عفونی کردن آن با الکل سفید با کشیدن این حلقه بر روی پوست از پایین به بالا چه ناحیه ی بینی و چه بقیه ی قسمت های دیگر صورت، تمام جوشهای ریز سر سیاه را که توسط بخور برای بیرون آمدن آماده

شده اند را خارج سازید. هر بار که این وسیله ی حلقه ای شکل را روی پوست می کشید حتما با یک پنبه ی آغشته به الکل سفید آن را ضد عفونی کرده و دوباره کار را ادامه دهید. (خودتان نیز می توانید این وسیله ی ساده را با یک مفتول سیمی که خیلی هم نرم نباشد به شکل یک میله ی ساده با سری حلقه ای شکل درست کنید و از آن استفاده نمایید).

3- زدن ماسک سفید: پس از خارج سازی جوشهای سر سیاه و زیر پوستی و جرمهای روی پوست که حتما بلا فاصله پس از بخور انجام شود، از ماسکهای ماست و جوانه ی گندم (یک قاشق غذا خوری ماست کم چرب را با یک قاشق چایخوری آرد جوانه ی گندم یا آرد نان سنگک مخلوط کنید) و یا ماسک نشاسته (یک قاشق ماست کم چرب را با یک قاشق چایخوری نشاسته مخلوط کنید) و به آرامی بر روی پوستتان به حالت دورانی و ماساژ بمالید و پس از ربع ساعت با آب سرد و خنک بشویید.

4- زدن ماسک خیار و گلاب: برای طراوت و شادابی و شفافیت پوست، یک عدد خیار با پوست را ریز رنده کرده، یک قاشق مربا خوری گلاب به آن اضافه کرده و به حالت خوابیده، به آرامی روی پوست بمالید و پس از 10 دقیقه با آب سرد و خنک بشویید.

توصیه های مهم:

1- اگر نتوانستید از این وسیله برای در آوردن جوشها استفاده کنید، می توانید کمی سفیداب یا روشور پودر شده بلا فاصله بعد از بخور، روی پوست مالیده و پس از اینکه کمی جذب شد پوست را از پایین به بالا ماساژ دهید تا جوشهای ریز

و سر سیاه و همینطور جرمهای پوستیتان پاک شوند. به خصوص در ناحیه ی بینی این کار را بیشتر انجام دهید.

2- 3الی 4 ساعت بعد از پلینگ هیچ کرم و یا کرم پودری بر روی پوست نزنید تا کاملاً قرمزی و تورم آن بخوابد و پس از 3 ساعت نیز اگر لازم بود تنها از کرمهای مرطوب کننده و یا کمی روغن بادام استفاده نمایید.

3- بهترین زمان برای پاکسازی پوست زمانی است که برنامه ای برای خارج شدن از منزل نداشته باشید که اگر بتوانید قبل از خواب این کار را انجام دهید و پس از آن به پوست کاملاً استراحت دهید نتیجه ی مطلوب تری خواهید گرفت.

4- اگر تنها و تنها از بخور و روشور به مدت سه بار در هفته مثلاً در سوناها یا بخار پس از 20 دقیقه بخور و به کار بردن سفیداب یا روشور استفاده کنید و پس از آن هم بلافاصله با آب سرد و خنک بشوید، بعد از یک ماه پوستی شفاف و روشن و بسیار پاکیزه خواهید داشت.

5- پلینگ و پاکسازی پوست را حتماً دو تا سه ماهی یک بار انجام دهید و خیلی زود به زود انجام ندهید چرا که با فاصله زمانهای کوتاه و پشت سر هم باعث شل شدن و چروک پوست خواهد شد.

منبع: زهرا پهلوان زاده - گروه سبک زندگی سیمرغ -
سایت سیمرغ

چهار توصیه غذایی برای داشتن پوست سالم :

برای آنکه پوست شفاف و شادابی داشته باشید ابتدا باید از درون بدن شروع کنید. و بعد به کرم ها و لوسیون های پوست مراجعه کنید .

مصرف آب هویج، امگا 3 روغن ماهی، تخم کدو حلوائی و آب خالص اثر فوق العاده خوبی بر پوست دارند .

کرم ها و لوسیون های پوست ممکن است بسته به ارزش باشند ولی همیشه راه حل مناسبی برای درمان مشکلات پوستی شما نیستند.

برخی از مشکلات پوستی به عوامل مختلفی مربوط می شود مانند: سوء تغذیه، کشیدن سیگار و به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار گرفتن که نتیجه آن ها پیری زودرس است

پنج راز طبیعی طب چینی برای زیبایی پوست:

شما هر روز از مواد مختلف آرایشی استفاده می‌کنید. که ممکن است به پوست شما آسیب برساند. در این مقاله ۶ راز طبیعی برای داشتن پوستی نرم، صاف و زیل ارائه شده است...

شما هر روز از مواد مختلف آرایشی استفاده می‌کنید. با این وصف به نظر نمی‌رسد که احساس خوبی در مورد پوست خود داشته باشید. در این مقاله ۶ راز طبیعی برای داشتن پوستی نرم، صاف و زیل ارائه شده است...

۱- آلی‌نحوه‌ی زندگی شما پوستتان را تخریب می‌کند؟

عدم تعادل در زندگی شما بر چهره و پوستتان نمایان می‌شود. مثلاً اگر رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید و عاز فست‌فودها و رژیم غذایی فاقد میوه و سبزیجات استفاده کنید، پوست ناسالم و بدی خواهد داشت.

افسردگی، اضطراب و استرس موجب ایجاد تغییراتی در پوست شما و خصوصا در پوست صورت می‌شوند .

برخی اوقات این عوامل لک‌ها و چروک‌های ناخواسته‌ای در صورت شما ایجاد می‌کنند. نور آفتاب، و آب و هوای سرد و خشک ورزش باد، رطوبت طبعی و گردش خون طبعی پوست را از بین می‌برد و منجر به پیری زودرس پوست می‌شود. سیگار، مصرف الکل و فقدان خواب کافی همگی بر روی پوست شما تأثیری می‌گذارند. نگاه دقیقی به شیوه‌ی زندگی خود بکنید تا ببینید با پوست خود چه کرده‌اید. در این صورت می‌توانید تغییرات مناسبی در شیوه‌ی زندگی خود ایجاد کنید تا از پوست خود محافظت کرده و آن را دوباره جوان کنید.

۲- غذاهای استثنایی مناسب پوست مصرف کنید:

در چین باستان ملکه‌ها برای زیبایی پوست و محافظت از آن رموز خاصی داشتند که به شاهزاده‌های پس از خود منتقل می‌کردند.

برخی از این رازها شامل رژیمهای غذایی به خصوصی بودند. برخی از این غذاها غذاهای خارجی گران قیمت بودند و برخی از آنها غذاهایی بودند که امروزه بی به راحتی در دسترس هستند. این رژیمهای غذایی باستانی غذاهایی هستند که به سلامت پوست کمک می کنند مانند آلبالو، گلاب، سوی سبزی، گردو، عناب و برخی خوراکی های مشابه. همچنین مرکبات هم به عنوان خوراکی های الطعم بخش که حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند به سلامت پوست شما کمک می کنند.

اگر پوست خشکی دارید کمی بیشتر روغن کتان، روغن کنجد، روغن زیتون و روغن خالص نارنگی مصرف کنید. هر روز آووکادو، مقداری آجیل و دانه های مختلف مصرف کنید. خصوصاً بلوط، فندق، گردو و تخم های آفتابگردان مواد مفیدی هستند.

3- لای برداری پوست را فراموش نکنید

لای برداری پوست شما مرتب تجدید می شود و سلولهای قدیمی با سلولهای جدید جایگزین می شوند. یک راه موثر برای کاهش دادن

خطها و چروکهای پوست سرعت دادن به این فرایند است. به جای استفاده از روشهای گران قیمتی مانند سرم ابروژن، بلیشک شیمیایی و لشد می توانی به آرامی با مواد طبیعی پوست خود را جوانسازی کنی. برای قرنهای ملکه ها و زنان اشرافی چین از همین مواد طبیعی برای لای برداری سلولهای پوست استفاده می کردند. موادی مانند خزه دریایی، کلب (نوعی جلبک)، پودر مروارید، برگ درخت خرمالو و نشکر، ساکن دراز استفاده می شدند. می توانی با ترکیبی برخی از مواد طبیعی ماسک تهیه کنی. این مواد را با آب مخلوط کنی و با اضافه کردن ژل آلوئه ورا گیاه سفتی تخم مرغ به مخلوط کن خمی ماسک را تهیه کنی. از یک اسفنج نرم با حرکات چرخشی کوچک برای پاک کردن ماسک از روی پوست استفاده کنی. ماسک را ۱۰ دقیقه روی پوست باقی بگذاری و سپس آن را بشویی. مراقب باشی که مواد وارد چشمان شما نشود.

چند ماسک لایه بردار و تمیز کننده طبیعی برای پوست:

بعضی وقتها احساس می کنیم پوستمان تیره و کدر شده، آن هم نه با نور خورشید و یا خستگی بلکه به حالت جرمی که بر روی پوست سنگینی می کند. زمانی که چنین احساسی نسبت به پوست خود پیدا می کنیم بهتر است از ماسکهایی که حالت چسبندگی بیشتری داشته و این جرم ها را جذب خود کرده و لایه ای از روی پوست بر می دارد استفاده کنیم و شفافیت و روشنی پوستمان را دوباره برگردانده و به آن شادابی ببخشیم. چند ماسک روشن کننده مخصوص این نوع پوستها وجود دارد که ساده و راحت در منزل تهیه می شود و بسیار در شفاف کردن پوست موثر است.

قبل از آنکه به ماسکها پردازیم توصیه می شود ماهی یکی دوبار در حمام بر روی پوست سفیداب پودر شده بمالید و کمی صبر کرده و سپس با ماساژ و از بین بردن لایه های کثیف روی پوست آنرا بشوید. این عمل یکی دوبار در ماه هم در پاکسازی و لایه برداری پوست و هم در روشن شدن آن کمک می کند.

ماسک اول: سفیده ی تخم مرغ چون حالت چسبندگی شدیدی دارد و علاوه بر شفاف کردن پوست، در ترمیم جوشهای صورت نیز موثر است به تنهایی بسیار برای پوست مفید است، پس یک سفیده ی تخم مرغ را خوب به هم

می‌زنید تا کاملاً سفید شده و کف مانند شود سپس این کف سفید را بر روی پوست مالیده و بدون حرکت، ربع ساعت در آرامش دراز بکشید. وقتی کاملاً جذب و خشک شد پوست را ابتدا با آب ولرم و سپس حتماً با آب سرد و خنک بشویید. این ماسک را هفته‌ای دو بار در آرامش کامل بزنید.

ماسک دوم: یک قاشق مربا خوری عسل را با نصف قاشق چایخوری پودر بادام سفید شده مخلوط کرده که حتماً برای راحتی کار عسل را در جای گرمی مثل روی درب کتری آب جوش قرار داده تا راحت‌تر با پودر بادام مخلوط شود سپس این مخلوط را کاملاً آرام و با حرکت دورانی روی پوست مالیده، پس از خشک شدن ابتدا با آب ولرم و سپس با آب سرد و خنک بشویید. از این ماسک هفته‌ای یک بار استفاده کنید.

ماسک سوم: نشاسته نیز به دلیل چسبندگی خاصیت تمیز کردن پوست را دارد و تمام جرم‌های پوستی را گرفته و در ترمیم جوشها نیز بسیار موثر است. برای درست کردن ماسک نشاسته هم می‌توانید از یک قاشق غذاخوری ماست کم‌چرب و یک قاشق چایخوری نشاسته استفاده کنید و هم می‌توانید به جای ماست از یک قاشق شیر استفاده کرده، پس از مخلوط کردن آن را به آرامی بر روی پوست زده و صبر کنید تا کاملاً جذب و خشک شود و همانند ماسکهای قبلی ابتدا با آب ولرم و سپس با آب خنک و سرد بشویید. از این ماسک نیز هفته‌ای

یک الی دو بار استفاده کنید.

ماسک چهارم: یک قاشق عسل را با یک قاشق چایخوری پودر شیر مخلوط کرده و به همان ترتیب ماسکهای قبلی بر روی پوستتان بزنید و پس از جذب و خشک شدن با آب ولرم و سپس با آب خنک شستشو نمایید.

نکته ی قابل توجه این که از این ماسک می توانید به عنوان شیر پاک کن برای پاک کردن کرم و کرم پودر از روی صورت نیز استفاده کنید.

در تمامی این ماسکها حتما از صحبت کردن و خندیدن و حرکت کردن خودداری کنید زیرا هم بهتر است ماسکها را در آرامش کامل و با فکری آرام استفاده کنید تا تاثیر بیشتری بر روی پوست داشته باشد و هم از به وجود آمدن چین و چروک های صورت جلوگیری کند.

۴-سم زدایی برای زیبایی پوست:

طب چینی معتقد است که راهای مختلفی برای خارج ساختن مواد مضر از بدن وجود دارد و یکی از عمده ترین این راهها پوست است. همچنین برخی اوقات این مواد در پوست به دام می افتند و ممکن است جوش ها ایجاد شوند. این مواد مضر شامل آلوده کننده های محیطی، سموم و آفت کشها و نگهدارنده هایی هستند که در محیط و غذاهایی که می خوریم یافت می شوند. همه ی این مواد می توانند پوست را فرسوده کنند. کمک به بدن برای خارج ساختن این مواد مضر برای حفظ تعادل داخلی بدن اهمیت زیادی دارد زیرا نحوه آن بر پوست تاثیر می گذارد.

گشاهای که می توانند بدن را سم زدایی کنند مانند گش قاصدک، گل داوودی، نعناع، توت سفید و شریین بطن به فعالیت کبد و کسه ی صفرا در سم زدایی کمک می کنند.

این دو عضو بدن مهمترین نقش را در غی فعال کردن و از بین بردن مواد سمی و مضر دارند و نقش آنها بسطه بزرگتر از کاری است که

پوست در سم زدایی انجام می‌دهد. فرمولهای گلی در طب چینی وجود دارند که به سم زدایی از طریق پوست نیز کمک می‌کنند.

۵- زیبایی طبیعی با مواد طبیعی:

بسیاری از محصولات که امروزه برای محافظت و آرایش پوست استفاده می‌شوند حاوی مواد شیمیایی و سرطانزا هستند که از طریق پوست به داخل جذب می‌شوند. قوانین بسیار کمی برای صنایع آرایشی وضع شده است و این موضوع باعث شده که اغلب موارد مواد شیمیایی مضر در این محصولات وجود داشته باشند. برای مثال حتی ممکن است رقیق شما حاوی فرمالدهید باشد و طرزی های پلاستیکی در رژ لب شما وجود داشته باشد! ممکن است پودر تالکی که در سایه های چشم و پودرها وجود دارد به آلوده باشد. حلال پائای همه ی مواد آرایشی مواد شیمیایی هستند. در یک مقاله فهرستی از پنج گیاه دارویی مفید برای برطرف کردن خشکی پوست و طریقه استفاده از این گیاهان ارائه شده است.

این گیاهان مفید با دارا بودن برخی از خواص سودمند برای ایجاد آرامش و رفع خشکی پوست عبارتند از:

1-نعناع: این گیاه به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی می تواند پوست هایی را که دچار خارش یا آلودگی هستند، آرام و نرم کند.

2- **ریحان:** ریحان برای رفع آکنه و لک‌ها در هر نوع پوستی مفید است و خواص ضد باکتریایی، ضد التهابی و ضد اسپاسمی دارد.

3- **رزماری:** این گیاه با خاصیت تقویت کنندگی و ضد عفونی کنندگی جریان خون را در مویرگ‌های خونی بهبود می‌بخشد که در احیای حس طراوات و تازگی در پوست نقش سودمندی دارد.

4- **آویشن:** یک گیاه ضدباکتری قوی است و برای مقابله با آکنه و اگزمای عفونی بسیار مفید است.

5- **بابونه:** این گیاه خاصیت ضدقارچی، نرم کنندگی و پاک کنندگی دارد و به همین خاطر بهترین گزینه برای مقابله با التهاب و آرام کردن پوست است.

دستورالعمل استفاده از این گیاهان:

اگر قصد دارید از این گیاهان برای درمان پوست استفاده کنید ابتدا گیاهان ارگانیک و تازه را خشک کنید. بعد از این که گیاه خشک شده را به خوبی ریز و پودر کردید یک قاشق چایخوری پر از آن را داخل 250 میلی لیتر آب جوش در یک کاسه و فنجان بریزید. صبر کنید تا گیاه سحرآمیز شما حدود 10 دقیقه داخل آب خیس بخورد سپس گیاه را از ظرف خارج کرده و مایع یا به عبارتی دم کرده باقی مانده گیاه را سرد کنید. اکنون محلول درمانگر شما آماده است می توانید یک حوله یا پارچه تمیز را به این مایع آغشته کنید و سپس آن را روی پوست خود بمالید و بعد اجازه دهید این رطوبت روی پوست به خودی خود خشک شود. در روزهای گرم تابستان نیز می توانید این مایع را در قالب های یخی، منجمد کنید و قالب های کوچک یخ را روی پوست خود بمالید و از خنکی آن لذت ببرید.

گردآوری: گروه سبک زندگی سیمرغ

www.seemorgh.com/lifestyle

منبع: dadna.ir

چهار ماده غذایی که اثر فوق العاده خوبی بر پوست دارند:

آب هویج

آب هویج به عنوان یک ضد التهاب، پوست شما را سالم و شاداب می کند. آب این نوع سبزی، سرشار از ویتامین A است که برای سلامت پوست و چشم بسیار مهم است. اگر بدن به اندازه کافی ویتامین A دریافت نکند به بیماری های پوستی مختلفی مبتلا می شود که برخی از آنها عبارتند از:

بیمی زودرس، آکنه

ناخالصی های پوستی

امگا 3 روغن ماهی تصفیه شده (بدون جیوه)

اکثر ما، اسیدهای چرب امگا 3 لازم برای بدن را دریافت نمی کنیم و این کمبود می تواند منجر به بروز بیماری های مختلفی شود که برخی از آنها عبارتند از:

شوره سر

پوسته پوسته

خشک شدن پوست

با مصرف امگا 3 روغن ماهی، بدن شما اسیدهای چربی را دریافت می‌کند که برای سلامت پوست و موی شما از جمله بهبود طولانی مدت زخم‌های پوست دارای اهمیت خاصی است. روغن ماهی خاصیت ضدالتهابی هم دارد.

تخم کدو حلوایی و روی:

روی، در بهبود پوست نقشی اساسی دارد. اگر بدن شما با کمبود روی، مواجه است پوست شما آنطور که لازم است خوب به نظر نمی‌آید.

روی، به عنوان یک منقبض کننده، بافت بدن شما را سفت و محکم می‌کند و به شکل سولفات روی، برای درمان آکنه و التهابات پوستی کاربرد فراوان دارد و تخم کدو حلوایی سرشار از روی است

آب خالص

اکثر افراد به اندازه کافی آب نمی‌نوشند. با نوشیدن آب، تمام سموم بدن، از جمله، سمومی که میتوانند بدن را به انواع بیماری‌های پوستی مبتلا کنند، از بدن می‌روند. آب تصفیه شده و خالص برای پوست شما بسیار بهتر است. سعی کنید همیشه یک بطری بزرگ آب در کنارتان داشته باشید تا مجبور شوید آب بیشتری بنوشید .

گردآوری: گروه سلامت سپهر

www.seemorgh.com/health

منبع: hamshahrionline.ir

آرایشهای متناسب با هر نوع پوست:

الف - پوستهای سبزه و تیره / چشمهای سیاه

- 1- برای این نوع پوست با رنگ چشم مشکمی بهتر است ابتدا از ضد آفتابهای رنگی استفاده شود زیرا استفاده از این نوع رنگ ضد آفتاب علاوه بر مقاومت پوست در برابر نور خورشید به مرور زمان و در طولانی مدت رنگ پوست را از حالت تیرگی، بازروشن تر نشان خواهد داد و البته چون سریع هم جذب خواهد شد زیاد با رنگ اصلی پوست تفاوت نخواهد کرد.**
- 2- بعد از ضد آفتاب مورد نظر از کرم پودر یا پنکیک هایی که بیشتر رنگ اصلی آنها سفید و شیری رنگ است و به مراتب صورتی و گلبه ای در آنها کمتر به کار رفته استفاده نمایید زیرا برای رنگ پوستهای تیره و گرفته استفاده از کرم پودرهای صورتی رنگ پس از جذب و ترکیب با رنگ پوست طبیعی حالت خستگی را در چهره ایجاد خواهد کرد بنابراین بهتر است از کرم پودر و پنکیک های کرم رنگ که البته زیاد هم روشن تر از رنگ پوست نباشد و تنها در یکی دو درجه با رنگ اصلی پوست تفاوت داشته باشد استفاده نموده تا با ترکیب با ضد آفتاب رنگی که جذب پوست شده است چهره را به رنگ مطلوب و نرمال برساند.**
- 3- استفاده از سایه های کرم و رژ تا شکلاتی و آجری برای این رنگ پوست جذابیت خاصی به همراه خواهد داشت ، حتی الامکان از سایه های بسیار تیره مثل قهوه ای یا بنفش تیره و یا سرمه ای آن هم تک رنگ در پشت**

تمام چشم استفاده نشود زیرا در تیره تر ساختن رنگ چهره و گرفتگی صورت بسیار تاثیر خواهد گذاشت.

4- از خط چشم متوسطی که نه زیاد نازک و نه پهن است تنها در پشت چشم زده و بهتر است در زیر چشم خط چشم نداشته باشید به جز در مواردی با لباسهای روشن که از مدادهای همرنگ آن در زیر چشم خط باریکی بکشید.

5- گاهی می توان به جای استفاده از انواع سایه های روشن تنها از یک رنگ مداد روشن به شکل خط چشم در زیر و پشت چشمها کشید که البته بهتر است فقط در زیر چشمها کشیده شود و این امر کاملاً سلیقه ای است. بعضی وقتها هم با کشیدن یکبار مداد رنگی هماهنگ با رنگ لباس بر روی خط چشم سیاه و پهن پشت چشم وادغام این دو رنگ نیز جذابیت خاصی به چشمهای مشکمی با این رنگ پوست خواهید داد.



6-رژ لب مخصوص این رنگ پوست با چشمهای سیاه بهتر است از مخلوط گروه رنگهای نارنجی و آجری تا بژ و کرم استفاده شود به این ترتیب که ابتدا با یک مداد لب آجری رنگ یا قهوه ای روشن که قرمزی داشته باشد خط لب بکشید و رنگ آن را به آرامی بر روی تمام لب پخش کنید سپس از رژ لب نارنجی کم رنگ بر روی آن بزنید و کاملاً با رنگ خط لب مخلوط کنید و در آخر یک رژ براق کرم شکلاتی روشن بر روی آنها بزنید. ترکیب این رنگها، رنگ تازه و زیبایی بدست می آورد که برای این رنگ پوست بسیار شیک و مناسب می باشد. گاهی ترکیب رنگهای رژ لب را برای پوستهای تیره با چشمهای مشکی می توان از گروه رنگهای زرشکی نیز انتخاب کرد.

« با رنگ مشکی رنگهای دیگر معنا می یابند »

ب- پوستهای گندمی یا زرد رنگ / چشمهای سیاه

1-از ضد آفتابهای رنگی که به پوست شما کمی رنگ صورتی را اضافه می کند استفاده کرده و پس از جذب کامل آن بر پوست از کرم پودر و یا در صورت داشتن پوست چرب از کمی پنکیک هماهنگ رنگ پوستتان زده و صورت را برای آرایش آماده کنید.



2- با این رنگ پوست سایه های طلایی و بژ بیشتر هماهنگی خواهند

داشت پس بهتر است علاوه بر سایه هایی که با هر رنگ لباس هماهنگ کرده و استفاده می کنید، با لباس مشکی و سفید از این گروه رنگها استفاده نمایید به طوری که از سایه ی کرم روشن برای زیر ساخت سایه ها زده و در ادامه از بالا به پایین رنگهای تیره تر این گروه را انتخاب کنید و به ترتیب وبدون مرز وفاصله آنها را به شکل مد بزنید و در پایان با برس سایه تنها یک بار لایه ای از رنگ طلایی را بر روی همه ی سایه ها بکشید.

3- در مورد رنگ پوست گندمی خط چشم مشکی و سیاه زیباتر از خط

چشم دودی و کبودی رنگ خودش را نشان می دهد بنابراین برای جذابیت بیشتر چشمها با این رنگ پوست خط چشمی مشکی در زیر و پشت چشمها طوری بکشید که خط پشت چشمها کمی از زیر چشم پهن تر بوده و در انتها نیز کمی ادامه دار باشد تا حالتی زیباتر به چشمها داده شود. در مورد چشمهای درشت تنها مژه های پلک بالا و در مورد چشمهای متوسط و یا ریزتر هم مژه های پلک بالایی و هم پلک پایینی ریمل زده شوند.

4- برای چشمان درشت حتما ازمداد مشکی و برای چشمهای ریز و متوسط از مداد سفید داخل چشمها کشیده شود.

5- علاوه بر اینکه بهتر است رنگ رژ لب هماهنگ با رنگ لباس زده شود اما به طور کلی برای این نوع پوست با رنگ چشم سیاه بهتر است از رژ لبهای صورتی مات یا به اصطلاح کالباسی و کمرنگ و یا رنگهای بژ و کرم براق استفاده نمایند که این رنگها با لباس سفید و مشکی بسیار زیبا و شیک خواهد بود.

6- رژ گونه ها نیز هماهنگ رژ لب انتخاب شده واز گروه کرم شکلاتی و قهوه ای کمرنگ به شکل اشک با توجه به ترکیب صورت که اگر کشیده است به سمت دو طرف صورت و اگر فرم صورت گرد است به سمت بالا زده شود

ج- پوستهای سفید و روشن/چشمهای سیاه

1- ضد آفتاب مورد نظر را که در مورد پوستهای سفید هم می تواند بی رنگ و هم رنگی باشد که در صورت رنگی بودن کمی پوست را از سفیدی مطلق خارج خواهد ساخت را بر روی پوست زده و با ضربه ی چهار انگشت آن را کاملاً بر روی چهره بخوابانید، پس از یک تا دو دقیقه که ضد آفتاب کاملاً جذب شد از مقدار کمی کرم پودر هماهنگ با رنگ سفیدی پوست نه سفید تر از آن بلکه به حالتی که پوست شما را به رنگ هلویی و صورتی زیبایی در آورد و در عین حال تفاوت چندانی هم با رنگ گردن نداشته باشد، استفاده کرده و یک لایه که تمام منافذ پوست را بپوشاند بزنید و باز کمی صبر کرده تا به طور یکنواخت بر روی پوست شما بنشیند. سپس در صورت تمایل به خارج شدن پوست از براقی و مات شدن می توانید از پنکیک هماهنگ با کرم پودر مصرفی استفاده کرده و صورت را برای آرایش آماده سازید.

2- بسته به رنگ لباس سایه ها را هماهنگ با آن انتخاب کرده و از روشن ترین رنگ سایه برای زیر ساخت تا تیره ترین آنها از بالا به پایین به ترتیب سایه ها را بزنید و چشمها را برای کشیدن خط چشم آماده سازید. در صورتی که لباس شما مشکی است از سایه ی سفید برای زیر ساخت در تمامی سطح پشت چشم تا نزدیک ابروها زده و بقیه ی سایه را با استفاده از خط چشمی که قرار است بکشید پر کنید.

3- چون رنگ سفید با مشکی متضاد است استفاده از خط چشم سیاه و معمولی بین پوست و چشم کاملاً جدایی انداخته و چهره و اعضای صورت را از هم تفکیک کرده آن را به صورت یک نقاشی نشان خواهد داد، بهتر است برای جذابیت بیشتر و هماهنگی اجزای آن از سایه یا مدادهای دودی و خاکستری تیره برای کشیدن خط چشم استفاده کرده و به شکل هاله ای در پشت وزیر چشم کشیده و در انتهای چشم به بیرون ادامه دهید و سپس خط پشت چشم را در گوشه به شکل مثلثی پهن کنید. از سرمه های سنگی دودی رنگ که بسیار چشمها را جذاب تر نشان می دهد و یا مدادهای مشکی خشک داخل چشمها بکشید و تنها مژه های پلک بالایی چشمها را ریمل بزنید و از زدن ریمل به مژه های پلک پایینی خودداری کنید.

4- در مورد چشمهای سیاه ریز فقط در پشت چشمها خط چشم ظریف و باریک و بلندی کشیده و ریمل را هم بر روی مژه های بالایی و هم پایینی بکشید.

5- با داشتن چشمهای سیاه و پوست سفید بهتر است رنگ رژ لب را از رنگهای گرم و شاد مثل قرمز، سرخابی و بنفش انتخاب کنید بخصوص زمانی که لباستان مشکی است و در مواقعی که لباس به رنگهای دیگری است هماهنگ با رنگ لباس رژلبتان را انتخاب نمایید.

6- رژگونه را همیشه با رژ لب هماهنگ کنید با این تفاوت که اگر رژ لب را از رنگهای شاد و پر رنگ انتخاب می کنید رژگونه را ملایم تر و برعکس

اگر رژ لب را ملایم و کمرنگ انتخاب می کنید رژ گونه را پررنگ تر بزنید تا
چهره ای با پوست سفید را نه چنان رنگارنگ کرده باشید و نه زیاد بی روح .

« برای زیباتر شدن، از درک زیبایی خداوند غافل نشویم »

منبع : [زهرا پهلوان زاده](#) - گروه سبک زندگی سیمرغ -

www.seemorgh.com/lifestyle

روش صحیح پوشاندن زخمهای پوستی و لک ها و جوها در آرایش صورت:

شما که پوستتان دارای خالهای ریز و لکه های سطحی باقی مانده از جای جوش و لک های گاه ی دچار زخمهای کوچک می شود می توانید با بکار گیری چند راهکار ساده هنگام آرایش آنها را به گونه ای بپوشانید که با تمام نقاط دیگر پوست هم رنگ و یک دست دیده شود .

برای اینکه زخمهای کوچک، خالهای ریز و لکه های سطحی هنگام آرایش کاملاً محو شده و خوب پوشانده شوند باید به این نکته توجه داشته باشید که اگر در زمانی هست که زخم روی پوستتان دارید مثل روال گذشته از مرطوب کننده استفاده نکنید چرا که استفاده از مرطوب کننده، تجمع و خشک شدن زخمهای شما را به تعویق خواهد انداخت و سبب میشود پوست فوندیشن شما را سریع جذب کرده و زخم شما را تازه تر نشان دهد، همچنین در مورد خالها و لکه ها آنها را براق کرده و بیشتر نمایان کند.

حال پیشنهاد ما به شما این است که ابتدا تنها از یک ضد آفتاب فاقد چربی و ترجیحاً رنگی برای زی‌ساخت استفاده کرده و تمام نقاط پوست را یکدست با آن بپوشانید سپس از کرم پودری که یک درجه از رنگ پوستتان تیره‌تر است (جهت محو کردن لکه‌ها) استفاده کرده و یک لای کامل روی ضد آفتاب به تمام نقاط بزنید. کمی صبر کنید و با نوک انگشتان به پوست ضربه بزنید. حال وقت آن رسیده که با یک فوندیشن تنها روی لکه‌ها و خالها و زخمها را بپوشانید و بعد روی آن دوباره از همان کرم پودر بزنید و پوست را کاملاً یکدست کنید.

اگر لکه‌ها خطی تیره‌اند و باز کمی دیره می‌شوند بهتر است در باطن کار از یک پنکیک هم‌رنگ فوندیشن استفاده کنید و باز ابتدا روی لکه‌ها و بعد به آرامی همه‌ی نقاط را یکدست کنید. توجه داشته باشید در مورد پوستهایی با این خصوصیات هر چه کرم پودر و فوندیشن پنکیک از رنگ پوست تیره‌تر باشد قابلیت پوشاندگی لکه‌ها و خالها بیشتر خواهد بود، پس سعی کنید از

پوشاننده های روشنتر از رنگ پوستتان استفاده نکنید.

شناخت انواع پوست و نحوه نگهداری از آنها:

برای داشتن پوست سالم، زیبا و شاداب به دنبال کرم ها و ماسک های معجزه گر نباشید. اینکه بدانید پوستتان از چه نوع پوستی است و نحوه مراقبت از آن به چه شکل است، قدم اول را برداشته اید. بهترین نوع مراقبت برای پوست های نرمال که نه زیاد خشک و نه زیاد چرب است، روزی دو بار شست و شو با صابون ملایم و استفاده از مرطوب کننده است.

اگر پوستتان چرب است یعنی منافذ آن بزرگ و قابل رویت است و زیاد جوش می زند، صورتتان را روزی ۲ بار با آب سرد و صابون های فاقد چربی بشوئید. هر روز مرطوب کننده بمالید و حتماً از لوازم آرایشی فاقد لانولین استفاده کنید. در صورت داشتن پوست خشک، پوستی که منافذ آن ریز و اغلب پوسته پوسته است، آن را با مایع صابون یا صابون های زیتون یا گلیسرین بشوئید. هر روز پوست خود را با مرطوب کننده، مرطوب نمائید و از کرم های آرایش حاوی آلفا هیدروکسی اسید استفاده کنید که سبب از بین رفتن لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود.

اگر پوستتان جزء انواع فوق نیست یا حساس است یا ترکیبی. پوست حساس پوستی است که به آسانی تحریک می شود و ایجاد خارش، سوزش و قرمزی می کند و فقط گاهی گاهی جوش می زند، در این صورت به هیچ وجه از صابون استفاده نکنید و لوسیون های شست و شوی ملایم و غیر حساسیت زا را به کار ببرید.

اگر هم پوستتان ترکیبی از نوع چرب و خشک است بدین معنی که در نواحی گونه، دور چشم و گردن خشک و در قسمت های چانه، بینی و پیشانی چرب

است، صورتتان را روزانه با صابون های ملایم و گلیسرینه و کم چرب شست و شو دهید. گام بعدی برای حفظ سلامت و طراوت پوست رعایت نکات زیر است که به کار بردن آنها شما را در داشتن چهره ای زیبا و دلشین یاری می کند:

- ۱- تا می توانید آب بنوشید. نوشیدن حداقل روزی ۸ لیوان آب سموم بدن را دفع نموده و در سلامت پوست بسیار مهم است.
- ۲- مشروبات الکلی و سیگار را قطع کنید.
- ۳- خواب کافی داشته باشید.
- ۴- از کرم های ضد آفتاب متناسب با پوستتان استفاده کنید. این تصور که در روز های ابری و بارانی پوستتان نیاز به ضد آفتاب ندارد غلط است.
- ۵- استرس و فشار های عصبی را از خود دور کنید. هر چه بیشتر استرس به خود راه دهید، زودتر از سایرین دچار پیری زودرس و چروک می شوید.
- ۶- به آنچه می خورید، بیشتر اهمیت دهید. مصرف شکلات و قهوه و سس مایونز را کاهش داده و بیشتر از میوه و سبزی تازه و سویا استفاده کنید. قدم آخر برای رسیدن به پوست سالم و صاف، ورزش کردن است البته نه از نوع دویدن و پیاده روی. ورزش چهره از نیاز های طبیعی پوست است و از پیری زود رس جلوگیری می کند.

نرمش های صورت را می توان در هر زمانی انجام داد ولی بهترین موقع زمانی است که خسته نباشید. ابتدا پوست صورت و گردن را با کرم مرطوب کننده (اگر پوستتان چرب است) و یا کرم چرب (در صورتی که پوست خشک دارید) بپوشانید. سپس در کمال آرامش به پشت خوابیده و تمرینات حرکتی زیر را انجام دهید:

۱- در حالی که به سقف نگاه می کنید چشم ها را تا حد ممکن باز کنید تا ۵ شماره بشمارید این حرکت را ده مرتبه، محکم و آهسته انجام دهید.

۲- پنج مرتبه بینی را گرفته و بازدم را از سوراخ های آن خارج کنید.
پنج بار نیز دهان را باز نگه دارید. به طوری که عضله لب بالا ثابت و در محل خود بماند و آنگاه لب پایین را تا حد امکان پایین آورید. همچنین دهانتان را به سمت چپ متمایل کرده و خمیازه بکشید.
لب ها را به حالت سوت زدن در آورید و به حالت اول برگردانید.

۳- دهان را به حالت فریاد زدن باز کنید و سپس به حال اول برگردانید. این حرکت را ده بار انجام دهید.

دهان و گونه ها را با هوا پر کنید چند لحظه صبر کنید بعد هوا را خالی کنید. این حرکت از پیدایش خط لب ها پیشگیری می کند و اگر خطی به وجود آورده باشد، با انجام مرتب این تمرین از بین می رود.

۴- هر دو ابرو را تا حد ممکن پایین بیاورید. بعد ابروها را کاملاً بالا بکشید و بعد از چند لحظه ابروها را به حالت اول برگردانید.

۵- ده بار نیز با حرکت لب ها، چانه را کاملاً پایین دهید و هر بار پس از چند لحظه مکث چانه را به حالت اول برگردانید.

چگونه پوست خود را لطیف نگه داریم:

برای اینکه گطهان و خوراکی هایی را که به کار می بریم بهتر بتوانند بر روی تغذی پوست ما اثر بگذارند لازم است تا پوست زنده ما مستقیماً این مواد را دریافت کنند تا فوری جذب نموده و از خواص آنها برای ترمیم خود استفاده کنند.

قبل از این کار باغ پوست را از مواد آرایشی پاک کردو سلولها ی مرده و شاخی شده ی آنرا جدا و از چربی هایی که به وس طه غده های ترشح کننده پوست ترشح می شوند تمی نمود، یعنی آنها را از پوستمان جدا و پوست را پاک و نازک و لط ی ف کرده و سپس از مواد مغذی استفاده کریم.

برای نازک کردن پوست به خصوص پوست صورت، باغ از شامپوی بچه استفاده نمایم که دارای مواد قلیایی کمتری م ی باشد و به پوست آسری نمی رساند و بهتر است این گونه عمل کریم: یک لیف نرم را به مقدار ی شامپو ی بچه آغشته نموده و سپس آن را به صورتمان که قبلاً آنرا خیس نموده ایم می کشیم، این لیف را آرام ، آرام به صورت کشیده و بهتر است این کار را از بچهای شروع کرده و تا گوش ها و زی گردنمان ادامه ده یم و صورت را کاملاً با آن شست و شوده یم ، با این عمل چربی های روی پوستمان و همچنین آلودگی های روی آنرا کاملاً تمی نموده و سلولهای شاخی شده ی آنرا هم از بی می بریم تا پوست صورتمان نازک و لطیف تر شود.

پس از تمییز کردن صورت با کف شامپو آنرا با آب ولرم تمییز می‌شویید و سپس خشک نموده، حالا بهترین زمانی است که میوه را به آن بمالید تا بخور مناسب را انجام دهد.

بهتر است همیشه قبل از استفاده از ماسک‌های زیبایی پوستمان را بخورده تا منافذ آن باز شده و آماده پذیرش مواد مغذی ماسک‌ها شود. در عین حال پس از بخور، بدترین زمانی است که پوست در صورت ارتباط با محیط آلوده آلودگی را درکافت نموده و دچار بیماری می‌گردد چرا که همانطور که گفته شده منافذ پوست کاملاً باز بوده و همانطور که آماده است مواد مغذی را درکافت کند، آماده است تا آلودگی‌ها را نیز درکافت نموده، پس بهترین این است که لطیف‌تر کردن پوست را پس از آمدن از بیرون و زمانی که در خانه هستید انجام دهید. پس از نازک کردن پوست، بهترین عمل شست و شوی پوست با آب میوه مخلوط با روغن بادام تلخ‌تر شیه نارنگی می‌باشد که فوری جذب پوست شده و برای آن بسیار مفید می‌باشد.

تاثیر کرم‌های روز و شب بر پوست



پوست صورت برخلاف پوست قسمت‌های دیگر بدن دارای ویژگی خاص خود است به عنوان مثال ممکن است شخصی به رغم داشتن پوست چرب، پوست زیر چشمش خشک یا بعکس باشد ولی مهم این است که چطور و چگونه می‌توان با به کارگیری کرم‌های روز و شب از پوست تمامی نقاط بدن مراقبت کرد تا دچار پیری زودرس و بیماری نشود.

هر قسمت از پوست صورت ویژگی‌های خاصی دارد، مثلاً پوست پلک با بقیه پوست‌های صورت متفاوت است بنابراین بهتر است کرم‌های صورت هیچ‌گاه برای دور چشم به کار نرود.

، افرادی که دارای پوست خشک هستند، باید پس از هر بار شستشو از کرم استفاده کنند ، چرا که این پوست‌ها توانایی نگه داشتن آب را ندارند و همچون

اسفنج وقتی آب رویشان ریخته می‌شود، آن را نگه نمی‌دارند بنابراین ضرورت دارد با کرم‌های مرطوب‌کننده به پوست کمک کرد؛ این کرم‌ها جذب خارجی‌ترین قسمت پوست یعنی لایه شاخص می‌شود.

این نوع از کرم‌ها این خاصیت را دارند که از خارج، رطوبت را جذب کنند و از داخل هم رطوبتی را که در حال دفع شدن است، به خود بگیرند تا لایه شاخص لطافت بیشتری پیدا کند.

معمولاً کرم‌های شب، میزان چربی کمتری نسبت به کرم‌های روز دارند، می‌افزاید: این کرم‌ها دارای قدرت جذب بسیار بالایی هستند و همین امر باعث می‌شود، روی تشک و ملحفه چرب نشود.

برخی کرم‌های شب به نام اسید میوه (AHA) معروف هستند و جهت جوان‌سازی و لایه‌برداری پوست توصیه می‌شود که اغلب هنگام شب استفاده می‌شود و در سطح پوست حالتی لایه‌لایه (پوست پوست) ایجاد می‌کنند و همین مساله باعث می‌شود بافت مرده پوست تراشیده و به عملیات بافت‌سازی کمک شود.

طبق تحقیقات به دست آمده، نکته اساسی درخصوص استفاده از کرم‌های خارجی و ایرانی، سازگاری کرم با پوست است؛ چراکه ممکن است کرم گرانقیمتی با پوست سازگار نباشد، بنابراین بهتر است افراد در استفاده از کرم‌ها تنوع طلب نباشند و کرمی را مصرف کنند که با پوستشان سازگار باشد.

بیشتر کرم‌ها شباهت زیادی به هم دارند، مثلاً لایه‌بردارها از هر کارخانه‌ای که باشند، دارای اسید میوه 5 درصد هستند. حال ممکن است برخی از این کرم‌ها فرمول‌هایشان دقیق‌تر باشد.

لایه‌بردارها در جوان‌سازی پوست و جلوگیری از چین و چروک نقش بسیار مهمی

دارند، اذعان می‌کند: از 17 تا 18 سالگی وقتی فرد به بلوغ می‌رسد، می‌توان هفته‌ای 2 تا 3 شب از آن استفاده کرد و در صورت قرمزی زیاد و پوست پوست شدن استفاده از آن را تقلیل داد یا مدت زمان کمتری روی صورت گذاشت. کرم‌های روز قدرت حفاظتی بیشتری دارند و به دلیل داشتن برخی املاح، میزان چربی‌شان بیشتر است و اغلب دارای ضدآفتاب هستند.

چند توصیه

اسیدهای میوه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند، متذکر می‌شود: بهتر است همه افراد از این لایه‌بردارها استفاده کنند، در صورتی که کرم‌های مرطوب‌کننده طبق نیاز افراد استفاده می‌شوند و هیچ تأکیدی بر استفاده همگانی آن نیست؛ چراکه ممکن است برخی اصلاً به این نوع کرم‌ها نیاز پیدا نکنند؛ ولی در عوض توصیه می‌شود کودکان را از 2 سالگی به استفاده از کرم‌های ضدآفتاب عادت داد.

منبع این مطلب:

دکتر غلامحسین غفارپور، متخصص بیماری‌های پوست و عضو هیات علمی دانشگاه درمحاسبه با جام جم

بعضی از مشکلات شایع پوستی:

آفتاب سوختگی:



آفتاب سوختگی نوعی التهاب پوستی است که در اثر مجاورت طولانی مدت در آفتاب یا سایر منابع پرتو ماورای بنفش حاصل می‌شود. این سوختگی در اثر پرتو ماورای بنفش موجود در نور خورشید یا دستگاه‌های برنزه کننده (سولاریوم) به وجود می‌آید. از

نشانه‌های آن می‌توان سرخی بیش از حد پوست، دردناک شدن و گاهی ایجاد تاول را نام برد.

آفتاب سوختگی هنگامی رخ می‌دهد که مقدار تابش اشعه خورشیدی سای منابع نوری حاوی پرتو ماورای بنفش بیش از توانایی رنگدانه محافظت‌کننده پوست بدن بماند.

از خورشید دو نوع اشعه ماوراءبنفش ساطع می‌شود:

۱ - UVA که در سطوح عمیق پوست نفوذ کرده و باعث چین و چروک‌های زودرس می‌شود.

۲ - UVB که این اشعه بر لای‌های سطحی تر پوست تأثیر گذاشته و آن را تیره رنگ می‌دهد.

در میان دو اشعه فوق‌الذکر هر دو می‌توانند عاملی برای ایجاد سرطان‌های پوست شوند ولی تحقیقات نشان داده است که احتمال بروز این بیماری از طریق تابش UVA خورشید بیشتر است. لازم به ذکر است که هر دوی این اشعه‌ها در ابروی نفوذ می‌کنند.

در واقع پوست شما در روز ابری و یا حتی در اثر بازتاب اشعه خورشید از سنگ (در کوهستان)، آب (در کنار دریا) و برف می‌تواند در معرض بدترین عوارض ناشی از تابش نور خورشید قرار گیرد. توجه داشته باشید اشعه‌های ماوراءبنفش نه تنها در آب به خوبی نفوذ می‌کنند بلکه شدیدی‌تر می‌شوند.

بنابراین افرادی که به لحاظ شغلی مجبور به حضور طولانی مدت در زیر آفتاب هستند و ورزشکارانی مانند اسکی بازان، کوهنوردان، شناگران (در استخرهای روباز) بایستی برای حفظ هرچه بیشتر پوستشان از صدمات احتمالی کوتاه مدت و درازمدت تدابیری شخصی بپذیرند.

لازم به ذکر است کوهنوردان و اسکی بازی با هر ۳۰۰ متر صعود به طور ناگهانی به میزان ۴ درصد بیشتر در معرض شدت تابش اشعه های خورشید قرار می گیرند.

عوامل خطر ساز مسمومیت با آفتاب:

از جمله مواردی که فرد را مستعد مسمومیت با آفتاب می کند عبارت اند از:

- داشتن پوست سفید و موهای قرمز

- استفاده از داروهای نظی تتراسایکلین، دیرنی ک ها ی نگزیدی، داروهای سولفا و قرص های پیشگی از بارداری، ضد افسردگی ها، آنتی سم، لوپوس، پورفی، ویتامین

- استفاده از محصولات آرایشی، محلول، عطری صابون‌های حاوی
متیل کومارین، روغن لیمو، PABA، پئورالین، کولتار و سایر
سازنده‌های حساسیت‌زا

عواملی که حساسیت شخص را نسبت به آفتاب‌سوختگی افزایش می‌دهد عبارتند از:
در معرض آفتاب قرار گرفتن در ساعت اوج آفتاب (۱۰ صبح تا ۴
بعدازظهر) خصوصاً در نوزادان و کودکان که نسبت به بزرگسالان
پوست حساس‌تری دارند.
روشنی پوست: افراد با پوست‌های روشن با احتمال بیشتری نسبت به
افراد با پوست تیره‌تر دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند.
استفاده از برخی داروها از جمله بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و
قرص‌های ضدبارداری.
استفاده از روش‌های برنزه کردن.
آفتاب سوختگی به معنای سوختن پوست به علت در معرض
قرارگیری به نور خورشید و سای منابع اشعه ماورای بنفش است.

آفتاب سوختگی هنگامی رخ می‌دهد که مقدار تابش اشعه خورشید و
سای منابع نوری حاوی اشعه ماورای بنفش بیش از توانایی رنگدانه
محافظت‌کننده پوست بدن یعنی ملانین باشد. [کارکردهای پوست]

آفتاب سوختگی شدید به همان اندازه سوختگی حرارتی و خفیف است
و ممکن است همان اثرات عمومی مانند تاول زدن، ورم و تب را
داشته باشد. بنابراین نباید آفتاب سوختگی را بی‌اهمیت انگاشت.
[عوامل خطر ساز برای آفتاب‌سوختگی]

هر سال بسطی از افراد در نتیجه قرار گرفتن در معرض نور شدیدی خورشیدی فوت می کنند و میلیون ها نفر دچار آفتاب سوختگی می شوند.

آفتاب سوختگی برخلاف سوختگی حرارتی فوراً ظاهر نمی کند.

بنابراین هنگامی که دردناکی و قرمزی پوست شروع می شود، آسب پوستی از قبل رخ داده است. درد در ۶ تا ۴۸ ساعت ابتدایی پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب شدید بیشتری شدت را دارد. در موارد شدید ممکن است پوست تاول بزند. تورم پوست، به خصوص پاها شایع است.

سمومی در بدن به علت آفتاب سوختگی آزاد می شوند و باعث ایجاد تب به صورت یک علامت معمول می شوند. پوسته ریزی معمولاً سه تا هشت روز پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب شدید رخ می دهد.

عواقب درازمدت سال های متوالی قرار گرفتن در معرض نور تند خورشیدی می توانند مهم هستند.

به گزارش خبرنگار سلامت پزشکان بدون مرز، یک بار آفتاب سوختگی همراه با تاول زدن پوست احتمال سرطان سلول های رنگی پوست (ملانوسیت ها) را که ملانوم نامیده می شود دو برابر

می‌کند. قرار گرفتن مداوم در معرض نور خورشید باعث پیری زودرس پوست و ایجاد چین و چروک در آن می‌شود. لکه‌های بچی (lentigo) نتیجه تابش نور خورشید به پوست هستند.

سرطان پوست (چه از نوع سلول پای ای و چه از نوع سلول فلسی) مستقیماً با میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب (که بر حسب دو عامل رنگدانه‌های پوست و ساعات زی آفتاب بودن معین می‌شود) ارتباط دارد.

نهایتاً در معرض قرارگیری به نور خورشید و صدمه ناشی از اشعه ماورای بنفش در ایجاد آب مروارید دخیل دانسته شده است. کرم‌های ضد آفتاب بسط موثری برای محافظت در برابر اشعه‌های ماورای بنفش A و B (به ترتیب اشعه ماورای بنفش دارای طول موج بلند و کوتاه)، که اجزای نور خورشید هستند، مسئول سوختن و تغییرات سرطانی در پوست هستند.

کرم‌های ضد آفتاب، لباس‌های پوشاننده و عینک‌های آفتابی ضد اشعه ماورای بنفش، همگی برای پیشگیری از قرار گرفتن در برابر نور خورشید توصیه می‌شوند.

استفاده از کرم ضد آفتاب دارای فاکتور محافظتی نور خورشید (SPF) بالا توصیه می‌شود. اعداد بالاتر SPF بیانگر قدرت محافظت بیشتر کرم است. متأسفانه راهی برای "برنزه شدن بی خطر" در آفتاب وجود ندارد.

اگر دچار آفتاب سوختگی شدی:

- * دوش حمام آب سرد بگساید یا پارچه مرطوب و سرد روی سوختگی قرار دهی.
- * کرم‌های حاوی بنزو کائین، لیدوکائین و وازلین روی پوست نمایی.
- * اگر تاول پوستی به وجود آمده است، پانسمان خشک ممکن است از عفونت جلوگیری کند.
- * اگر پوست تاول زده است، از کرم‌های مرطوب کننده برای تسکین ناراحتی استفاده کن.
- * داروهای مسکن مانند ایبوپروفن را برای تخفیف درد مصرف کن.

اگر به هر دلیلی با قرار گیری در معرض نور شدید خورشید به آفتاب سوختگی مبتلا شدی، پیشنهادات و نکات ارائه شده در زیر می‌توانند شما را در بهبودی و کاهش تاخیرات ناشی از سوختگی پوست تان در راستای مراجعه به پزشک (در صورت نظر) کمتری دهند.

توضیح اینکه کلیه موارد توسط پزشکان و متخصصین مربوطه توصیه و تایید می‌شوند.

۱ _ استفاده از کمپرس های تسکین دهنده: اولین و مهمترین اقدام برای درمان سوختگی های سطحی از هر نوعی که باشند، کاهش دمای آن قسمت سوخته شده است. آفتاب سوختگی نیز از این امر مستثنا نیست. پوست به هنگام آفتاب سوختگی رقیق داغ و ملتهب می شود؛ لذا برای این منظور راه های گوناگونی وجود دارد که

کمپرس کردن مهمترین آنها است. شما می توانید با یکی از مواد زیری دمای اضافی را کاهش دهید:

الف آب سرد: برای پایین آوردن گرمای موجود در پوست از آب سرد شش آب استفاده کنید. به این ترتیب که پارچه ای را در آب سرد فرو کرده و بر روی سطح سوخته پوست قرار دهید. این پارچه را مرتب با پارچه آغشته شده به آب سرد دیگری تعویض کنید. این کار را چندی بار در روز و هر دفعه ۱۰ الی ۲۰ دقیقه تکرار کنید.

ب _ یخ: اگر سوختگی دارای حدی متوسط باشد، می توانید از یخ برای تسکین سریع عوارض آن استفاده کنید. به صورتی که مقداری یخ را درون تکه پارچه و لی کشیه پلاستیکی پیچیده و بر روی سطح سوخته پوست قرار دهید. اگر تحمل یخ برای پوست صدمه دیده شما راحت نیست و لی آب شدن آن مشکل ساز است، در صورتی که نخودفرنگی برای فصل زمستان در فریژ نگهداری کرده اید، از آن استفاده کنید، به این صورت که مقداری نخودفرنگی فریژی شده را در کشیه فریژی ریخته و آن را بر روی قسمت آفتاب سوخته قرار دهید. تحمل این کشیه کمپرس راحت تر است.

۲ _ حمام آب سرد: بهترین پیشنهاد برای آن دسته از سوختگی های که دارای وسعت زیادی هستند مانند سوختگی های که حاصل از آفتاب گرفتگی طولانی مدت بوده، حمام آب سرد است. برای این منظور دو راه وجود دارد: هم می توانید از دوش آب ولرم رو به سرد استفاده کرده و لی آنکه وان حمام را از آب ولرم ممتا لی به سرد پر کرده و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در آن بخوابید و در همین حین به ناحیه صورت هم مرتب آب بپاشید. برای سوختگی های با وسعت کمتر از لگن های بزرگ آب هم می توان استفاده کرد. پس از طی این مدت پوست خود را به آرامی با حوله ای تمی و نرم خشک کنید.

مراقب باشی جهت خشک کردن، حوله را با شدت بر روی پوست خود نمایی.
چند توصیه:

از آنجایی که سوختگی ها به طور کلی دارای مشکلاتی از قبیل درد، تورم، سوزش و خارش می هستند، اضافه کردن برخی مواد به آب داخل وان می تواند کمی تسکین دهنده باشد:
الف _ جوش شری:

مقداری جوش شری (۲ قاشق غذاخوری) را در آب ولرم موجود در وان می لگن بزرگ ریخته و پوست آفتاب سوخته را در محلول آب و جوش شری به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهی. در آخری برای خشک شدن از حوله استفاده نکن و مدتی صبر کنی تا پوست شما در معرض هوا خشک شود. در واقع هدف، ماندگاری بیشتر این محلول بر روی پوست شما است.
ب _ سرکه سرپی:

یک فنجان سرکه سرپی را به آب سرد داخل وان می لگن اضافه کنی. این موردی از جمله مواردی است که توسط متخصص می پوست جهت کاهش دردهای سوختگی توصیه می شود.
توجه:

مراقب باشی به هنگام قرار گرفتن در هر یک از محلول های فوق، این مواد با چشم شما برخورد نکنند.

حمام کری

اضافه کردن چند قاشق غذاخوری پر جوش شیمی به آب تقریباً سرد و حمام کردن با آن به تحمل آفتاب سوختگی کمک می کند.

فقط ۱۵-۲۰ دقیقه قسمت های سوخته را داخل جوش شیمی قرار دهی نه بیش تر. چون در مدت زمان بیش تر احتمال پوسته پوسته شدن وجود دارد.

بعد از حمام از حوله استفاده نکنی. بگذاری پوست در برابر هوا خشک شود، جوش شیمی را از روی آن پاک نکنی.

تسکین آفتاب سوختگی

اضافه کردن بلغور جو به آب سرد راه دیگری برای تسکین پوست سوخته در اثر آفتاب است.

وان را با آب نه خیلی سرد پر کنی. آب خیلی سرد حالت شوک می دهد، از نمک های حمام، روغن، کف کننده ها استفاده نکنی در عوض یک پیچانه بلغور جو را که تسکین دهنده ملایم پوست است، با آب مخلوط کنی.

به جای بلغور می‌توانی از پودر آماده جوی استفاده کنی. از روی جعبه دستورالعمل استفاده از آن را بخوانی.

مانند مرحله قبل بگذاری پوست در معرض هوا خشک شود و جو را از روی آن پاک کنی.

مقداری آلوده‌ورا استفاده کنی :

عصاره ژل مانند آلوده‌ورا، التهاب و قرمزی آفتاب‌سوختگی را از بین می‌برد.

آلوده‌ورا رگ‌های خون را تنگ می‌کند.

خوشبختانه این گله شفابخش در همه عطاری‌ها موجود است فقط کافیت برگ ضخیم آن را از وسط باز کرده و مایع ژل مانند را به صورت یک لای ضخیم، مستقیم روی پوست آسپدیده بمالنی.

این کار را ۵-۶ بار هر روز به مدت یک هفته انجام دهی.

از کمپرس سرد استفاده کنی

یک پارچه را داخل آب سرد خیس کرده و چند دقیقه مستقیم روی قسمت‌های سوخته بگذاری. مستقیم از یخ استفاده نکنی. با خیس کردن مجدد پارچه، آن را سرد نگه داری.

در طول روز از کمپرس چند بار تا زمانی که احساس آرامش کردی، استفاده کن.

به گزارش خبرنگار ساعت پزشکان بدون مرز، می‌تواند در این مرحله هم مواد تسکین‌دهنده مانند جوش شیرین و بلغور جو را به آب اضافه کن. برای این کار خیلی راحت قبل از خم کردن پارچه، مقداری جوش شیرین را داخل آب ریخته هم بزنی و جو را داخل تنظیف ریخته روی آن آب بریزی. بعد از کمی تکان دادن از آب و مخلوط جو برای کمپرس استفاده کن.

آب بنوش

همان طور که آفتاب پوست شما را سوزانده، آن را کم آب هم کرده است. آبرسانی به پوست را با نوشیدن مقدار آب کافی در طول درمان که به بهبود آفتاب سوختگی کمک می‌کند، فراموش نکن.

با استفاده از وان، پوست را خنک کرده، سوزش را از بین ببری

استفاده از وان آب سرد راه خوبی برای خنک کردن و از بین بردن سوزش است به خصوص اگر سوختگی وسیع بوده و در جاهایی مثل پشت در دسترس نباشد.

از صابون که باعث تحریک و خشکی پوست می‌شود، استفاده نکنید.
اگر مجبور به استفاده از صابون شد، نوع ملایم آن مانند دآو را
انتخاب کنید و بعد از استفاده سطح پوست را خوب آبکشی کنید.

در طول این مدت لایه و اسفنج را فراموش کنید. بعد از حمام با یک
حوله نرم روی پوست ضربه‌های آرام بزنید.

اگر به ساعت‌ها داخل وان بودن تمای ندارید، فقط یک دوش آب
سرد بکشید. قرار گرفتن بیش از حد داخل آب، می‌تواند باعث ایجاد
تشدید خشکی پوست و افزایش خارش و لایه شدن پوست
شود.

از مرطوب‌کننده استفاده کنید

آفتاب سطح پوست را خشک و باعث ترک خوردن آن و از دست
رفتن آب بیش‌تر می‌شود.

به جز حمام و کمپرس سرد که احساس بهتر می‌تواند ایجاد می‌کند،
می‌توانید از لوسیون‌های مرطوب‌کننده هم بعد از حمام استفاده
کنید.

برای احساس خنکی بیش‌تر، لوسیون را قبل از استفاده داخل یخچال
قرار دهید و سرد مصرف کنید.

از سیم‌زمنی برای تسکین استفاده کنید

استفاده از سرب‌زمنی ساده اثر فوق‌العاده‌ای در تسکین درد دارد. وقت آن است که شما هم این روش شناخته شده در سراسر دنیا را امتحان کنید.

دو عدد سرب‌زمنی شسته شده را به صورت تکه‌های کوچک بریده و داخل مخلوط کن بریزید. اگر مخلوط سفت به نظر می‌آید کمی آب به آن اضافه کنید.

سرب‌زمنی را روی قسمت‌های سوخته قرار دهید. بگذارید سرب‌زمنی روی پوست خشک شود سپس دوش آب سرد بگیرید.

راه تمیزی‌تر آن که سرب‌زمنی را داخل گاز استریل و سپس روی پوست بگذارید. باند را هر ساعت عوض کنید. این کار را چند بار در روز تا زمان کاهش درد ادامه دهید.

از آرد ذرت استفاده نمایید

قسمت‌های سوخته با پوشیدن لباس و ساییده شدن روزانه تحریک و دردناک‌تر می‌شوند. برای جلوگیری از ساییدگی قسمت‌های حساس و دور از دسترس برای زدن لوسه‌ها و ریختن خط مایه زرد، باسن و غیه را با پودر ذرت بپوشانید.

از وازلین روغن که با بستن منافذ، سوختگی را تشدید می‌کند، استفاده نکنید.

اگر محل سوخته شروع به تاول زدن کرد، هیچ چیزی روی آن نزنید.

از بی حس کننده های موضعی استفاده کنید

بی حس کننده های موضعی راه خوبی برای تسکین موقت درد و التهاب آفتاب سوختگی است.

به دنبال محصولاتی با ترکیب این دو کائین باشید که احتمال ایجاد آلرژی توسط آنها کمتر است. چون بعضی افراد به این مواد حساسیت دارند، قبل از استفاده مقدار کمی از آن را روی قسمت کوچکی از پوست امتحان کنید.

این مواد به دو صورت کرم و اسپری وجود دارند. استفاده از اسپری به خصوص اگر سطح سوختگی زیاد باشد، بهتر است.

از زدن مستقیم اسپری روی صورت خودداری کنید. بهتر است مقداری از اسپری را روی گاز پاشید و به صورت ضربه به صورت بزنید.

از مسکن برای کاهش درد و التهاب استفاده کنید.

هیچ چیزی به اندازه استامینوفن و ایبوپروفن در کاهش درد و التهاب پوست آفتاب سوخته موثر نیست.

قرص را همراه غذا مصرف کنید و به دستورالعمل روی جعبه دقت کنید. در صورت معده درد مصرف قرص را متوقف کنید.

از هر یک از روش‌های تسکین دهنده که استفاده می‌کنید، التهاب و درد ناشی از آفتاب‌سوختگی را به خاطر بسپارید و دفعه بعد در برابر نور خورشید اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.

درست است که آفتاب‌سوختگی به طور طبیعی بهبود می‌یابد ولی اثر منفی و مضر خود را روی بدن به جا می‌گذارد.

منبع این مطلب:

سایت پزشکان بدون مرز

خواص ضد آفتاب زینک اکساید:

جوهر روی، یا سفیدآب روی، با نام علمی زینک اکساید؛ ترکیبیست که برپایه ی طب سنتی؛ از سالیان دور در مواد آرایشی - بهداشتی زنان ایرانی نقشی پررنگ داشته است. در قدیم الایام، زنان ایرانی برای محافظت پوست خود در برابر لکهای ناشی از نورخورشید و همچنین به عنوان ماده ای سفیدکننده و پوشاننده و از بین برنده لکهای حاملگی، از جوهر روی یا سفیدآب روی، استفاده می کرده اند.

هنوز هم یکی از ساده ترین و سبک ترین راه ها برای محافظت از نور خورشید برای پوست، استفاده از پماد زئیک اکسایلی همان اکسپ روی است. استفاده غشای ضخیمی از این پماد بر روی پوست، قبل از واقع شدن در برابر اشعه ی بنی آفتاب، به طور کامل، از پوست در برابر آفتاب محافظت میکند و جلوی هر نوع بنی گئی پوست لی آفتاب سوختگی را میگیرد. بر خلاف کرم های ضد آفتاب معمولی، این غشا حتی نظای به تمدیدی هر دوساعت یک بار نداشته و فرد در فضای باز، می تواند بدون نگرانی از آفتاب سوختگی، ساعتهای متعددی رادر برابر اشعه ملایم خورشید بسر برده و یا به کوهپهایی لی راهپهایی ادامه دهد. همچنین در فضای باز، در صورت احساس خشکی پوست، نیز می توان از پماد زئیک اکسایلی استفاده کئد تا پوست، از صدمه ی باد و آفتاب در امان بماند. برای افرادی که پوستی خشک دارند، توصیه می شود قبل از استفاده از این پماد، به عنوان زی لای، از مقدار کمی کرم مرطوب کننده بر روی پوست استفاده کنند و سپس پماد زئیک اکسایلی را بر روی آن بمالند و برای کسانی که از داشتن پوستی چرب، دلخورند، پیشنهاد می گردد پس از استفاده از پماد زئیک اکسایلی به عنوان یک ضد آفتاب ماندگار و قوی بر روی پوست، مقداری پنکک یا پودر سفیداب روی بر روی پوست بمالند تا ضمن ایجاد رنگ طبیعی پوست و پنهان شدن لکهای

پوست، از خاصیت ضد عرق آن نیز بهره برده و از تعریق پوست پس از استفاده از پماد زینک اکساید، جلوگیری کنند.

در صورت استفاده ی مداوم و روزمره از این پماد، به دلیل کاهش تاثیر اشعه مضر خورشید بر پوست از شدت لکهای صورت کاسته و به مرور کمرنگ می شوند و پوست برای مدت زنجی طراوت و سلامت خود را حفظ خواهد کرد.

با توجه به اینکه ترکیب پماد زینک اکسایدی که هم اکنون در داروخانه های کشور ارائه می شود؛ ترکیبی از وازلین و حداکثر بیست درصد زینک اکساید خالص است؛ پماد زینک اکساید فعلی رایج؛ تمام خواص خوب و بد وازلین را نیز بر روی پوست صورت، همراه خواهد داشت. از طرف دیگر؛ با توجه به اینکه زینک اکساید به طور طبیعی جاذب است، برای جلوگیری از جذب آلودگی بر روی پوست، بهترین روش استفاده از این پماد؛ استفاده از پودر سنتی سفیداب روی و و یا پنکک آرایشی پس از استفاده از زینک اکساید به صورت زیر لایه است. در پوستهای حساس و بسته به نوع ترکیب کرمها و پنککهای آرایشی، این احتمال وجود دارد که پوست صورت به استفاده همزمان پنکک و یا زیر لایه ی نرم کننده با زینک اکساید حساسیت نشان داده و تعدادی جوش زیر پوستی بر روی صورت

شکل گیرد. در اینصورت؛ به منظور بهره گیری کامل از خواص زینک اکساید و جلوگیری از بروز حساسیت ، کرم زیر لایه آرایشی را حذف کرده و به جای پنکک شیمیایی نیز از پودر سفیداب روی که هم بسیار ارزان و هم کاملاً بی ضرر است؛ استفاده نمود.

توضیح: علت عدم تبایغ چنین روش ساده و کم خرجی در مقابله ی آسان و بی ضرر با اثرات زلزلن بار نور خورشید، ترس از کم شدن میزان فروش و سطح درآمد تهی کنندگان محصولات بهداشتی و آرایشیست که قسمت اعظم درآمد خود را از تولید کرمهای ضدآفتاب بدست می آورند که ظن به تجدید مداوم در دوره های زمانی هر دو ساعت یکبار داشته و میزان مصرف بالایی در بین مردم دارد و با قهقهه های اغلب، سرسام آوری به آنها ارائه می شود.

منبع مطلب فوق:

وبلاگ مهارتهای زندگی

www.zendegee.persianblog.ir

ترک پا:

شاید یکی از شایع ترین علل ترک پا در زندگی های شهری، استفاده از موکهای با الیاف مصنوعی بجای فرشهای با الیاف طبیعی و سالم، در منزل است. این دلیل ساده منجر می شود که آقایان و بیشتر خانمها کف پای زبر و در بعضی مواقع زخمی داشته باشند . ترک پا بیماری شایعست که معمولا درمان آن سرسری گرفته می شود . درحالی که با وجود دردناک بودن چنین ترک هایی ، درمان آن بسیار ساده می باشد .

1- روش سنتی:

در روشی که بیشتر به روش مادر بزرگها معروف است و هنوز هم گاهی توسط پیران با تجربه در خانواده ها مورد استفاده قرار می گیرد، از ترکیب چربی گوسفند و کندر و هل روغنی خوشبو تهیه

شده و برای انواع ماساژهای پوستی و از جمله رفع ترک پا ، در
یخچال نگهداری می شود.

موادی که برای ساخت این ترکیب باید تهیه شود: مقدار وزنی دو
سوم چربی گوسفند که به آن **پع** میگویند و مقدار یک سوم صمغ
درخت بنه که در بازار عطاری به آن **سقز** - کندر - آلوچ نیز
میگویند .

روش تهیه: **پع** گوسفند را در ظرفی ذوب می کنند ، سپس صمغ نرم
شده را به آن می افزایند تا صمغ در **پع** ذوب شده بخوبی حل
شود. پس از سرد شدن این دارو حد اکثر تا سه بار استفاده می
گردد . نتیجه حیرت آور است . این دارو با وجود سادگی و ارزانی ،
از هر داروی شیمیایی برای درمان ترک کف پا بهتر جواب می دهد .

برای رفع بوی ناخوشایند **پع** ، از مقداری پودر **هل** به عنوان
ماده معطر زماذ تهیه شده، استفاده می کنند .

2- روش ساده تر، استفاده از سرکه و روغن کنجد است. در این

روش مقداری سرکه را به تنهایی قبل از خواب بر کف پا اسپری

میکنیم و سپس با کمی روغن کنجد ماساژ می دهیم. و یا ترکیب

مساوی سرکه و روغن کنجد تهیه کرده، قبل از پوشیدن جوراب، با

این ترکیب، کف پا را ماساژ می دهیم. برای حفظ چربی موجود،

جلوگیری از تعریق بی رویه کف پا و تاثیر درمان؛ بهتر است بعد از

ماساژ کف پا با روغن کنجد و سرکه، در طول روز از جوراب نخی

استفاده کرد.

شما می توانید با ترکیب روغن کنجد، سرکه و عصاره گیاه آلوئه ورا

ترکیبی شفا بخش برای درمان پوستهای ترک خورده تهیه کنید.

3- در حمامهای قدیم، بسیاری از مردم وقت زیادی را برای ساییدن

کف پا با سنگ پاهایی که تکه های سیاهی از سنگ آذرین بیرونی با

نام علمی پامیس، که معروف ترین آن سنگ پاهای بدست آمده از

حوالی استان قزوین بود، صرف میکردند. اکنون عادت سنگ پا

کشیدن به طور کلی منسوخ شده است و جای آن را تراشیدن هر
از گاهی پوست ضخیم و مرده پاشنه پا با تیغهای یک بار مصرف
گرفته است. مطمئناً از بین بردن پوسته ی مرده و قطور انتهای پاشنه
پا از طریق تراشیدن با تیغهای یکبار مصرف، به اندازه سنگ پاهای
سنتی قدیمی، کارایی ندارد و بعد از تراشیدن پوست مرده این
قسمت به شکل پوسته پوسته و دندانۀ دندانۀ در خواهد آمد که
بهترین روش برای جلوگیری از این اتفاق، چرب کردن نواحی
تراشیده شده کف پا با ترکیب مساوی روغن کنجد و سرکه و یا ماساژ
آن با عصاره گیاه آلوئه ورا، است.

منبع این مطلب:

وبلاگ مهارتهای زندگی

نویسنده: راشین گوهرشاهی

www.zendegee.persianblog.ir

موهای زیر پوستی:

موهای زیر پوستی ناشی از اصلاح غلط مو است و افرادی که برخلاف جهت رویش مو، اصلاح می کنند بیشتر دچار موهای زیر پوستی می شوند و البته روش اصلاح مو از فردی به فرد دیگر متفاوت است و ممکن است برخی با این روش اصلاح خلاف جهت رویش مو دچار موهای زیر پوستی نشوند اما اکثر موارد با این روش اصلاح به این مشکل دچار می شوند.

افراد برای اینکه دچار موهای زیر پوستی نشوند از اصلاح مو خلاف جهت رویش مو پرهیز کنند و برای موزدایی از محلول های شیمیایی و کرم های موبر به شرط عدم حساسیت استفاده کنند.

اصلاح روش موزدایی و استفاده از محلول اسید استیل سالیسیلیک به صورت دو بار در روز و به مدت یک هفته و یا استفاده از لایه بردارهایی نظیر آلفا هیدروکسی اسیدها، بتا هیدروکسی اسیدها و پلی هیدروکسی اسیدها که همگی انواع مصنوعی اسیدهای مشتق از

میوه‌های قنددار هستند باعث می‌شوند لایه فوقانی و مرده پوست برداشته شود، در از بین بردن موهای زیرپوستی موثر است.»
وی خاطر نشان کرد: «استفاده از این اسیدها بسته به نوع پوست است و بایستی با درصد خاص و به تعداد دفعات مناسب استفاده شود چرا که درصد بالا و نامناسب و یا استفاده به دفعات مکرر موجب التهاب پوست می‌شود.

منبع مطلب فوق:

سلامت نیوز در گفتگو با دکتر محمد رضوانی

راههای مبارزه با پیری پوست:

چهار خطای تغذیه‌ای که شما را پیر می‌کنند:

با وجودی که تغییرات جسمی و روحی بعنوان بخشی از پروسه پیری، اجتناب ناپذیر هستند اما واقعیت این است که غذاهایی که ما می‌خوریم یا نمی‌خوریم در سرعت بخشیدن به این روند پیری نقش دارند به طوری حتی گاهی ممکن است زودتر از رسیدن به سن پیری، دچار علائم سالخوردگی بشویم.

به گزارش ایسنا، دکتر دیوید کاتز از متخصصان علوم پزشکی و رئیس بخش مطالعات پیشگیری در دانشگاه ییل، در این باره می‌گوید: این پیری زودرس مشخص است؛ چون ما خیلی زیاد از غذاهای فرآوری شده استفاده می‌کنیم.

در این مقاله که در مجله تخصصی شاین به چاپ رسیده آمده است: غذاهای فرآوری شده اغلب حاوی کالری زیاد اما مقادیر اندکی از ریزمغذی‌های ضروری مثل امگا-3 و ویتامین B12 هستند. بنابراین ما در دریایی از دسترسی‌ها با

جزیره‌هایی از کمبودها و فقدان‌ها روبه‌رو می‌شویم.

در این مقاله فهرستی از چهار خطای تغذیه‌ای ارائه شده که این خطاها باعث می‌شوند انسان زودتر پیر شود در حالی که با مشورت با دکتر می‌توان این خطاها را شناسایی کرده و با تنظیم آنها در رژیم غذایی یا افزودن مکمل‌ها، جواناتر به نظر رسید و جوانی را احساس کرد.

-خطای اول: اشتباه اول این است که شما از خوردن تمام انواع پروتئین‌های حیوانی پرهیز می‌کنید اما چرا این اشتباه منجر به پیری زودرس می‌شود، چون ممکن است با فقدان ویتامین **B 12** مواجه شوید که برای تولید انرژی در بدن ضروری است. این ویتامین فقط در غذایی یافت می‌شود که منشا حیوانی دارند و به تنظیم متابولیسم و تولید انرژی کمک می‌کند و در ضمن کلید حفظ سلامت مغز و سیستم عصبی است. خستگی یکی از علائم اصلی کمبود ویتامین **B 12** است و معمولاً در افرادی رخ می‌دهد که پروتئین حیوانی زیادی استفاده نمی‌کنند.

دکتر دانی فروگ، دستیار رییس پزشکی در مرکز طول عمر پریتمیکین در میامی
خاطر نشان کرد: جویدن مقادیر زیادی از آنتی اسیدها برای تسکین سوزش سردل
نیز می تواند منجر به کمبود ویتامین B 12 شود چون آنتی اسیدها جذب این
ویتامین را دچار اختلال می کنند.

-راه حل غذایی: مصرف دو نوبت مواد غذایی بدون چربی مثل شیر یا ماست بدون
چربی و 3 تا 4 اونس پروتئین لخم در روز برای حل این مشکل مفید است. بهترین
منابع غذایی حاوی ویتامین B 12 شامل غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو و
صدف ها و همچنین گوشت لخم ماهی و گوساله و همچنین غلات غنی شده
هستند.

-راه حل مکملی: مصرف 500 تا 1000 میکروگرم از این ویتامین به طور
روزانه در قالب قرص های مکمل، کمبود آن را در بدن جبران می کند.

-خطای دوم: خودداری از مصرف مکمل هاست، اما چرا این خطا موجب پیری
زودرس می شود؟ چون برخی از این مکمل ها مثل منگنز و مس از بروز دردهای
مفصلی جلوگیری می کنند اما بسیاری از افراد از مصرف این مکمل ها غفلت

می‌کنند. به گفته متخصصان منگنز و مس هر دو برای حفظ سلامت غضروف‌ها و انعطاف پذیری مفاصل مفید و ضروری هستند. در بسیاری از موارد مصرف آنها آسیب‌های مفصلی را بهبود بخشیده و دردهای این مناطق از بدن را برطرف می‌سازد.

-راه حل غذایی: مغز خشکبار، گوشت بدون چربی و اسفناج منابع غنی از این املاح هستند اما معمولاً ما به اندازه کافی از این خوراکی‌ها نمی‌خوریم تا نیازمان به این املاح برطرف شود بنابراین نیاز به مصرف مکمل‌ها همیشه وجود دارد.

-راه حل مکملی: مصرف روزانه دو میلی گرم مس و 5 میلی گرم منگنز در روز ضروری است. ظرف 2 تا 3 ماه پس از مصرف این مکمل‌ها درد کمتری را در مفاصل خود احساس خواهید کرد.

-خطای سوم: پرهیز از خوردن ماهی و چربی است. ماهی و روغن‌های مفید مثل روغن زیتون بهترین منبع اسیدهای چرب امگا-3 و ضروری برای بدن هستند که معمولاً تا حد زیادی مانع از تحلیل رفتن حافظه می‌شوند. به گفته متخصصان مرکز پزشکی دانشگاه آریزونا در آمریکا، این اسیدهای چرب در واقع بخشی از عناصر

اصلی تشکیل دهنده مغز هستند که اگر به اندازه کافی در رژیم غذایی ما وجود نداشته باشند ساختار و عملکرد مغز به تدریج ضعیف می شود و حافظه آسیب می بیند.

-راه حل غذایی: در ابتدا مصرف غذاهای تصفیه شده و فرآوری شده را تا حد امکان کاهش دهید و غذاهای خود را با روغن های طبیعی مثل روغن زیتون طبخ کنید. سپس در هر هفته مصرف ماهی های مفید مثل ماهی آزاد و ساردین را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بعلاوه خوردن دانه کتان، غلات سبوس دار و گردو و بادام نیز برای دریافت این چربی های مفید توصیه می شود. مصرف یک قاشق غذاخوری گردو 5 روز در هفته و 9 تا 12 عدد بادام، 4 نوبت در هفته کافی است.

-راه حل مکملی: توصیه می شود که در روز حداقل 2000 میلی گرم روغن ماهی مصرف شود و کپسول های حاوی این روغن ترکیبی از دو اسید *DHA* و *EPA* را داشته باشند.

-خطای چهارم: علاقه کلی مردم به غذاهای بسته بندی شده است. غذاهای بسته بندی شده در واقع حاوی ترکیباتی هستند که موجب بالا رفتن فشار خون می شوند. غذاهای بسته بندی نمک زیادی دارد که به بدن بویژه به کلیه ها آسیب وارد می کند. در این وضعیت عدم تعادل بین نمک و پتاسیم به رگ های خونی آسیب می رساند و در نتیجه موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

راه حل غذایی: در روز بیش از 1500 میلی گرم سدیم (نمک) مصرف نکنید و حداقل هفت تا 9 وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید .

مصرف ویتامین D موجب تداوم نیروی جوانی می شود:

مصرف مکمل های ویتامین D می تواند در زنان و مردان روند پیری را به تاخی اندازد.

محققان استرالیایی تاغیات این ویتامین را بر روی 625 نفر بررسی کردند و نتایج مثبت بود. البته لازم به ذکر است که افراد تحت آزمایش از هر دو جنس زن و مرد

به مدت 2 سال این ویتامین را به همراه روزانه 600 میلی گرم کلسیم مصرف کرده بودند.

محققان اعلام کردند که مصرف منظم ویتامین D می تواند روند پیری را بین 27 تا 37 درصد به تاخیر بگذارد به همین دلیل مصرف آن در افراد میانسال توصیه می شود.

بنابراین بهتر است افراد تحت نظر پزشک آزمایشات لازم را انجام دهند تا میزان مصرف دقیق این ویتامین توسط پزشک تجویز شود اما در افرادی هم که دچار کمبود این ویتامین می کلسیم نخستند توصیه می شود مصرف توام ویتامین D و کلسیم را در برنامه خود قرار دهند تا نتیجه بهتری حاصل شود.

منبع خبر: مهر

جوش صورت و آکنه:

علت به وجود آمدن جوش صورت کی آکنه چیست؟

در زمان بلوغ تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود، عامل هورمون‌ها یکی که موجب جهش رشد فیزیکی بدن می‌شوند عامل بزرگ شدن غده‌های چربی پوست می‌باشند. در این دوران ترشح چربی این غده‌ها افزایش می‌یابد. هورمون‌ها یکی که بیشترین اثر را روی غده‌های چربی (غده‌های سباسه) پوست دارند، هورمون‌های جنسی مردانه کی اصطلاحاً اندروژن‌ها هستند. هورمون‌های جنسی مردانه، علاوه بر جنس مرد در جنس مونث کی به طور طبیعی وجود دارند.

غده‌های چربی پوست همیشه با یک ساختمان ریشه مو همراه هستند که به مجموع آن‌ها، واحد پیلوسباسه می‌گویند. در طی، بلوغ، سلول‌های جدار مجاری مو که یک غده چربی کی به آن متصل است (واحد پیلوسباسه) با سرعت بیشتری ریش می‌کنند. در افرادی که به آکنه کی جوش مبتلا می‌شوند در مقایسه با افراد کی که دچار جوش نمی‌شوند سلول‌های در حال ریش به یکدیگر می‌چسبند.

از طرف دیگر افزایش ترشح چربی با این سلول‌های به هم چسبیده مجرای خارجی ساختمان ریشه مو کی واحد پیلوسباسه را می‌بندد. ترشح غده‌ی چربی در زیر مجرای انسداد یافته همچنان ادامه می‌یابد و موجب ورم واحد پیلوسباسه می‌شود. از طرف دیگر یکی از باکتری‌های طبیعی پوست به نام پی آکنه در تجمع چربی کی زیر مجرای بسته شده شروع به تکثیر می‌کند. این باکتری از خود موادی ترشح می‌کند که باعث التهاب و قرمزی و جوش می‌شود.

گاه‌ی مجرای مملو از چربی که در آن باکتری تکثیر یافته و ملتهب شده پاره و التهاب به عمق پوست رانده می‌شود در این موقع، ضایعات بزرگ و کثیف جوش به وجود می‌آیند

بنابر این جوش صورت می‌آید بوسیله خود بدن به دنبال سن بلوغ ایجاد می‌شود و عامل بیرونی موجب به وجود آمدن آن نمی‌شود. به طور خلاصه می‌توان گفت،

جوش صورت در اثر ۴ عامل زیر پدید می‌آید .

۱- افزایش ترشح غده‌های چربی پوست اختلال در تکثیر و نوسازی سلول‌های سطحی پوست

۲- باکتری بی - آکنه

۳- التهاب (ناشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن)

آلی شما هم صورت خود را چندی بار در روز می‌شوئید، به این امید که جوشها کم شوند؟

آلی از خوردن شکلات و غذاهای چرب پرهیز می‌کنید، به این امید که وقتی به آینه نگاه می‌کنید، جوش جدیدی در صورت خود نبینید؟

آلی آب بیشتری می‌نوشید و ورزش بیشتر می‌کنید تا از عود جوشها جلوگیری کنید؟

اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است ، بدانید تنها یک متأسفانه این باورهای غلط شریع بالایی در جامعه دارد.

باورهای غلط در رابطه با جوش صورت :

باور غلط اول : ”(جوش در اثر چرک یا کفخی و عدم رعایت بهداشت ایجاد می شود)“

این یک باور اشتباه است . ششوی زرد صورت نه تنها باعث بهبود جوش نمی شود بلکه با خشک شدن صورت جوش تشدید می شود. التهاب و قرمزی جوش ناشی از عفونت نیست، بلکه در اثر پاسخ سیستم ایمنی بدن است. بهتر است افراد مبتلا به جوش روزانه دو بار صورت خود را ششو دهند

باور غلط دوم: “ جوش در اثر خوردن گرمی ایجاد می شود”

ارتباط مستقیمی بین خوردن انواع غذاها و جوش صورت وجود ندارد. مطالعات علمی نشان داده یک ارتباط غی مستقیم بین خوردن غذاهای پر کالری و چاق کننده و جوش وجود دارد. یعنی مصرف زرد این نوع مواد غذایی در افرادی که مبتلا به جوش هستند، جوش را تشدید می کند. بطور کلی افراد مبتلا به جوش بهتر است از خوردن بیش از حد معمول غذاهای پر کالری مثل مصرف زرد قند و نشاسته ، چربی های اشباع (روغن) پرهیز کنند. نه اینکه این مواد را اصلاً مصرف نکنند، بلکه در حد معمول مصرف کنند.

باور غلط سوم: "جوش صورت و بدن در اثر کثیفی خون ایجاد می شود"

این باور اشتباه در سالهای اخیر رواج یافته است. جوش های آکنه یک تغییر فیزیولوژیک دوران بلوغ بوده و افراد مبتلا به جوش هیچگونه ایادی در خون خود ندارند.

بعضی جوش صورت و تغذیه ارتباط مستقیمی وجود ندارد. اما به طور کلی تغذیه به شیوه غربی یعنی مصرف غذاهای پر کالری و چاق کننده به تشدید جوش منجر می شود. مطالعات علمی نشان داده است که اسکیموهای ساکن شمال آمریکا پس از آن که زندگی و تغذیه به شیوه غربی را در پیش گرفتند، به جوش گرفتار شدند، در صورتی که قبل از آن هیچ اسکیمویی به این عارضه گرفتار نمی شد.

همان طور که قبلاً ذکر شد، جوش صورت و بدن اساساً نوعی بیماری ذاتی است.

جوش در اثر عواملی از درون بدن ایجاد می شود. اما برخی از عوامل خارج می توانند منجر به تشدید آن شوند. موارد زیر می توانند از جمله این عوامل باشند:

۱- کرم های چرب:

کرم های مرطوب کننده، کرم های آرایشی و کرم های ضد آفتاب چرب با بستن منافذ صورت منجر به تشدید جوش می شوند. بهتر است افراد مبتلا به جوش از کرم های فاقد چربی استفاده کنند.

۲- استرس: استرس، بروز جوش را در افراد ی تشدید می کند که استعداد آن را دارند. گاهی هم خودجوش صورت می گیرد استرس می شود. به هر حال اگر افراد مبتلا به جوش صورت به طور صحیح درمان شوند. استرس اهمیت چندانی ندارد.

۳- کننده کاری صورت: دست کاری و کندن جوش ها ی صورت و بدن علاوه بر تشدید جوش موجب افزایش بر جای ماندن لکه های ناشی از آن می شود.

۴- داروهای کورتونی: کورتون ها ی خوراکی، تزریقی و مایه های منجر به تشدید جوش می شوند. به خصوص کورتون های موضعی و مایه های (نظیف بنامتازون) 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 می کند.

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

۶- گرما و رطوبت زیاد: گرما و رطوبت زیاد می تواند با بستن منافذ صورت موجب تشدید جوش خواهد شد.

۷- آفتاب: آفتاب می تواند با بستن منافذ صورت جوش را تشدید می کند. هم چنین داروهای مورد استفاده در درمان جوش صورت، پوست را

نسبت به نور خورشید حساس می کنند. بنابراین بهتر است افراد مبتلا به جوش از کرم های ضد آفتاب فاقد چربی استفاده کنند.

۸- اصلاح نامناسب صورت: در مورد اصلاح صحیح صورت، در نوشته های بعدی توضیح خواهیم داد.

در زمان بلوغ تغییراتی در بدن ایجاد می شود، عامل هورمون ها یکی که موجب جهش رشد فیزیکی بدن می شوند عامل بزرگ شدن غده های چربی پوست نمی هستند. در این دوران ترشح چربی این غده ها افزایش می یابد. هورمون ها یکی که بیشترین اثر را روی غده های چربی (غده های سباسه) پوست دارند، هورمون های جنسی مردانه می 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 ریش می کنند. در افرادی که به آکنه می جوش مبتلا می شوند در مقایسه با افرادی که دچار جوش نمی شوند سلول های در حال ریش 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 زی 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 زی مجرای بسته

شده شروع به تکی می کند . این باکتری از خود مواد ی ترشح می کند که باعث التهاب و قرمزی و جوش می شود.

گاه ی مجرای مملو از چربی که در آن باکتری تکی گرفته و ملتهب شده پاره و التهاب به عمق پوست رانده می شود در این موقع، ضایعات بزرگ و کسک جوش به وجود می آید بنابراین جوش صورت 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 می آید .

۱-۱ افزایش ترشح غده های چربی پوست

۲- اختلال در تکی و نوسازی سلول های سطحی پوست

۳- باکتری بی - آکنه

۴- التهاب (ناشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن)

آلی استرس باعث تشدید جوش صورت می شود؟

من در طی دوران دانشکده پزشکی بارها مشاهده کردم دانشجویان در دوران امتحانات دچار آکنه می شدند. استرس امتحانات منجر به تشدید جوش صورت در افراد ی که از قبل جوش داشتند می شد. برخی از افرادی که اصلاً جوش نداشتند، در زمان امتحانات دچار یک دو جوش می شدند.

مطالعات علمی رنی نشان داده که استرس منجر به تشد ی جوش یا آکنه می شود.

برخی از افراد با استرس شروع به دستکار ی و کندن جوشها م ی کنند. به این ترتیب احتمال بر جای ماندن لکه ها ی ناشی از جوش افزایش میابد.

پس می بینیم چگونه استرس (با ایجاد جوش و لک) باعث نازی شدن چهره می شود.

همان طور که قبلاً هم گفته شد، تغییرات هورمونی در سنین بلوغ (فنی لوژیک) و هم چرین در سنین بزرگسالی (مثلاً کسیت تخمدان) منجر به ایجاد جوش می شوند. به علت عوارض نمی توان در جنس مذکر داروهای هورمونی مصرف کرد. در جنس مونث در پاره ا ی اوقات، عوامل هورمونی نسبت به عوامل دیگر در به وجود آمدن جوش صورت غالب تر است. در این مواقع م ی توان از داروها یی استفاده کرد که اثرات هورمون ها ی جنسی مردانه را کاهش می دهند.

آکنه هورمونی چیست ؟

اگر موارد زی وجود داشته باش بایع به آکنه هورمونی شک کرد :

۱- آکنه به طور ناگهانی و شدیدی شروع شود.

۲- آکنه به درمان‌های معمول پاسخ ندهد

۳- آکنه در سن بزرگسالی (بالای ۲۵ سال)

۴- آکنه همراه کاهش و نازک شدن موهای سر

۵- آکنه همراه موهای زائد

۶- آکنه همراه اختلال پریود

۷- تشدید آکنه نزدیک پریود

در موارد فوق بهتر است حتماً آزمایش‌های هورمونی انجام شود. در آزمایش‌های هورمونی باید حتماً دو نکته رعایت شود: ۱- اگر فردی قرص‌های جلوگیری از بارداری مصرف می‌کند باید حداقل ۶-۴ هفته بعد از قطع مصرف قرص‌ها مورد آزمایش قرار گیرد. ۲- بهترین موقع برای آزمایش، زمان پریود (خونریزی) بلافاصله بعد از پاک شدن است. مهم‌ترین هدف از انجام آزمایش‌های هورمونی، مشخص کردن اختلال‌های مهم هورمونی مثل تومور یا بزرگ‌گی مادرزادی آدرنال است. از جمله اختلال‌های هورمونی دیگر که موجب افزایش جوش صورت می‌شوند: کم‌کاری غده تیروئید، افزایش ترشح پرولاکتین از مغز و سندرم تخمدان کپیت است.

عوارض داروهای موضعی:

پوست در برابر داروهای موضعی به درجانی دچار قرمزی، پوسته‌ریزی، خشکی و سوزش می‌شود.

اغلب داروهای موضعی به میزان خفیفی پوست را تحریک می کنند .
نبود مقادیری از التهاب و تحریک پوست، نشان دهنده ی مصرف
نادرست دارو توسط بهاران است. آلرژی به داروهای موضعی بسیار
نادر است.

التهابی که در پوست اکثر بهاران ایجاد می شود آلرژی نیست بلکه
التهاب ناشی از تحریک داروهای موضعی است.

برای مقابله با تحریک و التهاب ایجاد شده می توان فاصله مالیدن
دارو به پوست را افزایش داد. به جای این که داروها ی
تحریک کننده همه روزه استفاده شوند، بهتر است بر حسب تحمل
صورت یک روز در میان، دو روز در میان مورد استفاده قرار گیرند.

راه دوم برای مقابله با این عوارض (خشکی و پوسته پوسته شدن)،
استفاده از یک کرم مرطوب کننده ی فاقد چربی در طول روز است.

در هنگام مصرف داروهای موضعی به موارد زیر توجه کنید :

۱ – داروهای موضعی را با احتیاط به همه جای صورت مالید، زیرا بدن
ترتیب از به وجود آمدن جوش در جاهای دیگر صورت جلوگیری
می شود.

۲ – داروهای موضعی با احتیاط منظم و دقیق مصرف شوند. بهاران باید
تحمل بالایی داشته باشند زیرا ممکن است سال ها به درمان نیاز باشد.
موفقیت در درمان به مصرف منظم و طولانی داروهای موضعی نیاز
دارد. در تمام طول عمر جوش صورت با احتیاط داروهای موضعی مصرف

شود. در جوش ملاحظه و متوسط ۴-۲ سال و در موارد شدید تا ۱۲ سال درمان جوش صورت به طول می‌انجامد که در تمام این مدت بایستی داروهای موضعی مصرف شود.

۳- بهتر است بهاران داروهای موضعی را روی تنه‌ی به کار ببرند : اگرچه این کار مشکل است اما به کمک فرد دیگر امکان پذیر می‌شود. در شروع درمان، داروها با حداکثر قدرت تجویف می‌شوند، ولی پس از مدتی داروهای نکه‌دارنده و پخش‌کننده به کار می‌رود.

۴- شروع درمان ممکن است با تشدید جوش صورت، قرمزی و پوسته‌ریزی باشد. که به تدریج پوست صورت به داروها عادت می‌کند و این عوارض کم می‌شود. در صورت شدید بودن این علایم، با کم کردن مصرف دارو و دادن استراحت به صورت در فواصل درمان، می‌توان مشکل را حل کرد، به این ترتیب که داروها یک روز در مطلقاً دو روز در مطلقاً مصرف شوند، در این موارد می‌توان از راهنمایی پزشک برخوردار شد.

عوارض اجتماعی و روانی جوش صورت :

«شما منتظر یک روز بزرگ هستید. فرق نمی‌کند، روز تولد یا روز مصاحبه شغلی یا روز خواستگاری باشد، سعی می‌کنید جوش صورت‌تان را پشت موهای سر پنهان کنید تا آن را با آرایش زیاده پوشانید. اما نمی‌توانید صورت خودتان را در آینه فراموش کنید.»
شاید این رفتارها از افراد مبتلا به جوش صورت زیاد دیده می‌شود. حتی یک روز معمولی مثل خرید از فروشگاه یا یک روز کاری

معموای مای استرس فراوان‌شان می‌شود، ولی چون جوش صورت برای سلامت کلی فرد، خطر ی ندارد، اغلب به آن توجه نمی شود. مطالعات علمی نشان داده است که جوش صورت به اندازه ی بیماری‌های مهمی نظی صرع ی آسم روی کیفیت زندگی برخی فرد اثر منفی می‌گذارد. با توجه به شیوع بالای این ضایعه (۸۰٪ جوانان) و بروز آن در سرن جوانی بالاترین میزان آسیب روانی را در جامعه ایجاد می‌کند. در مطالعات علمی مشخص شد که جوش صورت در جوانان می‌تواند به بروز موارد زی‌منجر می‌شود

۱- اجتماع‌گرایی

۲- کاهش اعتماد به نفس

۳- کاهش عزت نفس

۴- اضطراب

۵- هچان

۶- احساس افسردگی

۷- عصبانیت

به این ترتیب اگرچه جوش برای سلامت ی انسان خطر ندارد اما کارایی او را کاهش می‌دهد. در سال‌های جوانی و در اوج پتانسیل و انرژی فرد، فرصت‌ها از دست می‌رود و صدمات جبران‌ناپذیری ایجاد می‌شود.

فرد مبتلا به جوش با بی‌داند پزشک متخصص پوست تمامی عوارض روحی روانی و اجتماعی جوش را درک می‌کند.

اکنون درمان‌های متفاوت و مؤثر و ایمنی برای جوش وجود دارد که می‌تواند بستری از این عوارض ناشی از جوش را با درمان به موقع کاهش دهد.

درمان‌های رایج برای جوش صورت :

آکوتان Ro-accutane LA-ROCHE – Aknenormine HERMAL

آکوتان مؤثرترین دارو در درمان جوش صورت است. از ترکیبات ویتامین آ تهی می‌شود. برای جوشهای شدید و عمیق و مقاوم به سایر درمانها توصیه می‌شود. نام علمی این دارو ایزوترتینوئین است. در ایران به آکوتان معروف است. همچنین در ایران نوع دیگری از این دارو بنام آکنه نورمین (Aknenormine) وجود دارد.

دارو به شکل کپسول ۲۰ میلی‌گرمی در دسترس است.

میزان مصرف دارو:

شش کپسول به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای یک دوره درمان می‌باشد. اگر فردی بطور مثال ۶۰ کیلو باشد، باید مجموعاً ۳۶۰ عدد کپسول را برای یک دوره درمان مصرف کند. این ۳۶۰ کپسول براساس تشخیص پزشک متخصص پوست روزانه ۱ یا ۲ عدد برای چهار تجویز می‌شود.

قبل از مصرف آکوتان چه کارهایی لازم است انجام شود؟

ضایعات کسب و احتباسی با بی تخلی شوند. همچنین کمدها با ید
پاکسازی شوند

قبل از مصرف دارو لازم است آزمایش خون انجام شود. در زمان
مصرف دارو آزمایش خون هر ماه تکرار شود. اگر دو بار متوال
آزمایش نرمال بود، دیگر نطفه به تکرار نیست.

تقریباً ۸۰٪ بیماران با یک دوره درمان بهبود یافته و دیگر عود بوجود
نمی آید. در صورت عود می توان چندین دوره درمان را تکرار کرد.

عود معمولاً در موارد زیر اتفاق می افتد:

آکنه شدیدی که از سرین پانچ شروع شده باشد

آکنه ای که در آن عوامل هورمونی غالب است (خانمهای ی که
کلیت تخمدان دارند)

عوارض این دارو :

توجه : این دارو عوارض زیادی دارد. بنابراین فقط در جوشهای
شدیدی و جوشهای مقاوم به سایر درمانها تجویز می شود.

عوارض بترنجیب شریع عبارتند از:

۱- عوارض با شریع بالای ۵۰٪:

خشکی و پوسته ری لبها

خشکی دهان و چشم

خشکی و خارش پوست

۲- عوارض با شریع زی ۵۰٪:

بالا رفتن چربی خون

ریش مو

درد استخوان و مفاصل

تهوع استفراغ

سردرد

افسردگی

در صورت مصرف در زمان حاملگی ناهنجاری جری

کاهش دئ شب

همه این عوارض در یک فرد بوجود نمی آید. خیلی از این عوارض وابسته به دوز دارو هستند. مثلاً اگر دو کیپسول در روز به یک کیپسول در روز کاهش داده شود از خشکی و پوسته ریزی لب به معنای زکدی کاسته می شود. بالا رفتن چربی خون معمولاً در افراد ی که زم غه ارشی چربی خون بالا دارند بوجود می آید. حتی اگر چربی خون

بالا رود می توان با گرفتن رژیم و مصرف داروهای ضد چربی مشکل را حل کرد.

ریش مو خفگی کم ایجاد می شود. حتی اگر ایجاد شود خودبخود بهبود می یابد.

خطرناک ترین عارضه هنگامی ایجاد می شود که خانم حامله ۱ ین دارو را مصرف کند. این دارو از سه ماه قبل از باردار شدن تا اتمام شیردهی نباید مصرف شود.

نهیجه اینکه مصرف آکوتان زی نظر پزشک متخصص پوست ۱ کهن ومطمئن است.

متخصص پوست قادر است عوارص دارو را مدیعت کند.

بهارانی که با وجود مصرف آکوتان بهبود نمیکنند چه بایع بکنند؟

اگر بهار مرد باشد بایع میزان دوز دارو افزایش داده شود. مثلاً بجای دو کیسول روزانه سه کیسول مصرف شود(البته همه ۱ عها بایع زی نظر متخصص پوست باشد. بهار نبایع خودسرانه دوز دارو را کم یا زیاد کند)

اگر بهار خانم باشد بایع از نظر هورمونی بررسی شود.

استفاده از لیزر و نور در درمان جوش :

از نور و گرما از زمان‌های قدیم برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده شده است.

با پیشرفت علم فیزیکی و ساخت دستگاه‌های نوری جدید مثل لیزر و لامپ‌های تک رنگ (تک طول موج) امکان استفاده بیشتر از نور در درمان بیماری‌های پوستی فراهم آمد.

فیزیکی نور: نور خورشید، مخلوطی از رنگ‌های مختلف است. هر رنگ نور، طول موج مخصوصی دارد. اگر منشوری را در مقابل نور خورشید قرار دهیم، رنگ‌های مختلفی ایجاد می‌شود. طول موج‌هایی که رنگ آبی تا بنفش ایجاد می‌کنند با چشم انسان قابل رؤیت هستند. طول موج‌های پلین‌تر از نور آبی را اشعه ماورای بنفش و طول موج‌های بالای نور قرمز را اشعه مادون قرمز می‌نامند.

یک اصل مهم علمی:

هر ملکول بر اساس خواص ساختمانی خود، یک طول موج از نور را بیشتر از بقیه جذب می‌کند. با جذب انرژی، طول موج ملکول فوق گرم می‌شود و اثرات شیمیایی به وجود می‌آورد. برای درمان جوش صورت سه نوع مختلف درمان نوری وجود دارد.

۱- نور معمولی تک طول موج (Narrow band):

این نور از لامپی ساطع می‌شود که برخلاف لامپ‌های معمولی فقط یک طول موج خاص را تولید می‌کند. نظری لامپ نور آبی که فقط نور آبی با طول موج ۴۱۵ را از خود ساطع می‌کند، یک لامپ نور قرمز

که طول موج ۶۶۰ را تولید می‌کند. (این لامپ‌ها با لامپ‌های مهتابی که روی آن‌ها رنگ قرمز آبی می‌زنند تفاوت دارند.)

۲- لیزر: LASER

همان نور معمولی است که خواص فیزیکی آن را تغییر داده‌اند، به این ترتیب که اولاً تک طول موج است، ثانیاً فقط در یک مسیری مستقیم حرکت می‌کند و برخلاف نور معمولی پراکنده نمی‌شود، ثالثاً پراثری است.

۳- فتودینامیک تراپی: Photodynamic Therapy

می‌تواند با نور معمولی که نور لیزر باشد. در این روش بر پوست ماده‌ای می‌مالند که پوست را به نور حساس می‌کند و موجب واکنش شیمیایی می‌شود.

الف- نور معمولی: یک نمونه از دستگاه‌هایی که نور معمولی تک طول موج از خود ساطع می‌کند در شکل زیر دیده می‌شود. این دستگاه حاوی لامپ‌های آبی با طول موج ۴۱۵ و لامپ‌های قرمز با طول موج ۵۶۰ است.

باکتری دخیل در به وجود آمدن آکنه (p.acne) ماده‌ای به نام پورفیرین می‌سازد که با طول موج ۴۱۵ وسیله پورفیرین جذب می‌شود که به تخریب باکتری می‌انجامد. طول موج ۵۶۰ نیز اثرات ضدالتهابی دارد و التهاب ضایعات آکنه را کم می‌کند. این نور باقی تا ۳ ماه و هر روز به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت تابانده شود.

شاکلن ذکر است که بعد از سه ماه از جوش های صورت به م یژان ۷۵٪ کم می شود.

ب- لئز: برای درمان جوش چندی نوع مختلف دستگاه ها ی لئزر وجود دارد.

با استفاده از دستگاه لئزر PDL (طول موج ۵۸۵) با یک جلسه درمان ۵۳٪ بهبودی حاصل می شود و این بهبودی تا سه ماه دیگر ادامه می دهد.

لئزر دیو با طول موج ۱۴۰۰mm لئز در درمان جوش صورت موثر است. انرژی این لئز توسط مولکول ها ی آب در لایه میانی پوست جذب می شود و با ایجاد گرما به غده ها ی چربی پوست آسپ می رساند و بدین ترتیب ضایعات جوش صورت را کاهش می دهد.

ج- فتو دیامیک تراپی: در این روش بر پوست ماده ای می مالند که پوست را به نور حساس می کند. این ماده، داخل سلول ها ی چربی پوست تجمع می یابد و به دنبال تابش اشعه با طول موج مخصوص فعال می شود و تولید رادی کال ها ی آزاد اکسیژن می کند. رادی کال های آزاد اکسیژن منجر به کاهش ضایعات جوش صورت می شوند. این روش نسبت به لئزر ایجاد تحریک و قرمز ی بیشتری می کند اما اثر آن به مدت طولانی تر باقی می ماند.

نتیجه گیری:

استفاده از روش‌های درمانی نور و لیزر در درمان جوش صورت مؤثر است. این روش‌ها مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هستند. اثر درمان‌های نوری در درمان جوش صورت معادل درمان‌های دارویی فعلی جوش صورت است، اما عوارض داروها و خوراکی را ندارد و بهار مجبور نیست در طول روز چندین مرتبه دارو مصرف کند. استفاده از دستگاه‌های نوری و لیزر آسان است.

درم ابریش Dermabrasion از زمانهای دور افراد مبتلا به جوشگاه‌های اسکار در صورت دنبال راهی برای درمان آن بوده‌اند. جوشگاه‌های اسکار همان فرورفتگی‌های ناشی از جوش در صورت است. این فرورفتگی‌ها گاهی بدن‌بال‌آبله مرغان یا سالک و ضربه و تصادف ایجاد می‌شوند. جوشگاه‌های اسکار انواع مختلف دارد. یکی از بهترین درمانهای اسکار درم ابریش است.

درم ابریش عبارت است از تراشیدن صورت. با وسایلی مخصوصی سطح پوست را تراش می‌دهند. زخمی یکنواخت و سطحی ایجاد می‌شود. در عرض یک هفته بدن انسان زخم را ترمیم کرده و با پوستی نو جایگزین می‌کند.

چه موقع درم ابریش فایده دارد؟

در گذشته درم ابریش فقط برای جوشگاه‌ها و فرورفتگی‌های ناشی از جوش و آبله مرغان کاربرد داشت. اما امروزه برای درمان چین و چروک، لکه‌های ناشی از بالا رفتن سن، خالکوبی و اسکار و جوشگاه‌های ناشی از تصادف بکار می‌رود.

کارهای قبل از عمل درم ابرشن چیست؟

بهار توسط پزشک معاینه می شود. منافع و مضرات عمل درم ابرشن برای بهار شرح داده میشود. عکس از صورت بهار گرفته میشود (برای مقایسه با نتیجه بعد از عمل). لازم است بهار در عرض چند ماه قبل از عمل مواجهه طولانی با آفتاب نداشته و برنزه نکرده باشد. در صورتی که بهار چند ماه قبل از عمل از کرمهای ترنخویی استفاده کرده باشد، نتیجه عمل بهتر و شانس عوارض کمتر خواهد بود. همچنین لازم است

بهار برای پیشگیری از تبخال از چند روز قبل تا چند روز بعد از عمل قرص آسیکلوووی مصرف کند.

عمل درم ابرشن چگونه انجام میشود؟

درم ابرشن در مطب یک کلینیک قابل انجام است. احتیاج به بستر ندارد. صورت بهار با تزریق ماده بیحس کننده بی حس میشود. سپس صورت بهار را ضد عفونی می کنند. عمل درم ابرشن یا تراشیدن پوست هم با دستگاه وهم با دست قابل انجام است. انجام درم ابرشن با دست ارجح است. زیرا میزان تراشیدن پوست با دست قابل کنترل تر می باشد.

بعد از عمل درم ابرشن چه اتفاقی می افتد؟

برای چند روز پوست مثل یک آفتاب سوختگی شدید است. در این دوران بهار باید روزانه چند بار صورت را شسته و از پمادها یا تجویزی

شده استفاده کند. همچنین باید از آفتاب به شدت اجتناب کند.
بهبودی زخم ایجاد شده بطور معمول ده روز طول می‌کشد.

پوست تازه تشکلی شده در ابتدا صورتی ولی قرمز است. این پوست در عرض هشت تا دوازده هفته به رنگ طبیعی باز می‌گردد. در طی این مدت بیمار می‌تواند از لوازم آرایش و کرمهای پوشاننده استفاده کند. همچنین باید از آفتاب به شدت اجتناب کند.

چه عوارض احتمالی بعد از درم ابریشم وجود دارد؟

قدرت ترمیم و باز سازی پوست در افراد مختلف متفاوت است. به عبارت دیگر برخی خوش زخم و برخی بد زخم هستند. ممکن است لک تیره و لک روشن بعد از درم ابریشم ایجاد شود. افراد تیره بدنال هر زخمی دچار لک تیره می‌شوند از شانس بیشتری برای این عارضه برخوردارند. لکه های تیره بلندارو قابل درمان هستند.

مانند هر زخم دیگری احتمال بوجود آمدن گوشت اضافه بعد از ترمیم زخم درم ابریشم وجود دارد. این خطر در افرادی که سابقه این عارضه را دارند بالاتر است. بهر حال در صورت بروز این عارضه راه حل درمانی وجود دارد.

محدودت‌های درم ابریشم کدامند؟

درم ابریشم برای هر جوشگاهی مناسب نیست. لازم است برای برخی از جوشگاهها قبل از درم ابریشم اقدامات دیگری انجام شود. مثلاً در

مورد جوشگاه های عمیق بهتر است قبل از درم ابریش عمل ساب
سختن و کلپانچ الویش انجام شود.

تکرار عمل درم ابریش به فاصله شش ماه الی یک سال نتایج بهتر ی
می دهد.

تجار می تواند تا هجده ماه بعد از عمل همچنان انتظار بهبود ی بیشتر
را داشته باشد.

تریشوین (کنترل لوکاسین) - آکنه ماکین پلاس

همگی نامهای مختلف یک دارو هستند. نام علمی این دارو تریشوین
است. تریشوین از ویتامین A ساخته می شود. تریشوین به شکل کرم
مالینی به کار می رود. مهمترین دارو در درمان جوش صورت است.
تریشوین، دانه های رخی سر سفید کل سر سطح (کمدونها) را از بین م ی
برد. همچنین مانع بوجود آمدن کمدونها می شود. جوشها ی بزرگ
و قرمز از کمدونها بوجود می آید. بنا براین تریشوین اساس درمان
جوش است.

تحمل پوست افراد مختلف نسبت به تریشوین فرق می کند. بائ با کم
وزله کردن مقدار مصرف تریشوین در هر نوبت به مقدار ا یده ال
دست ظفت. طوری که مختصر پوسته رخی ایجاد شود. بهتر است
شروع مصرف به اندازه یک عدس از کرم به همه صورت یک شب در
مکن باشد. بتدریج پوست با تریشوین عادت می کند.

در این موقع بائ مصرف تریشوین را افزایش داد.

افرادی که پوست خشک دارند، به ترنچوئین حساس ترند. این افراد بهتر است در طول روز از یک مرطوب کننده استفاده کنند. ترت غویئین پوست را به نور حساس میکند. بنابراین در طول روز باید از یک ضد آفتاب مناسب استفاده شود. به همین دلیل ترنچوئین باید شبها استفاده شود.

پوست برخی از افراد نسبت به ترت غویئین بسیار حساس است. ترنچوئین بمدت ۹ ساعت هر شب روی پوست آنها کافی است.

ترنچوئین علاوه بر اثرات ضد جوش اثرات روشن کنندگی و ضد چروک نیز برای صورت دارد. بنابراین در ازبئین بردن لکه های ناشی از جوش مؤثر است.

ثابت شده مصرف طولانی مدت ترنچوئین هیچگونه عارضه ای ندارد.

ترنچوئین مانع بوجود آمدن کمدونها می شود، بنابراین برای جلوگیری از عود جوش بهترین دارو است.

عوامل درمانی:

اولین قدم در درمان آکنه، تعیین شدت بیماری است. شمارش تعداد جوش ها روش مناسبی جهت تعیین شدت آکنه نمی باشد، زیرا ممکنست چند عدد آکنه بزرگ و کسکیک بیشتر از تعداد زطدی آکنه ری و غبی التهابی، زطایی را تحت تاثیر قرار دهد.

عوامل درمانی موضعی و خوراکی در مراحل مختلفی از پیدایش آکنه عمل کرده و اثر بخشی دارند که می توان آنها را به تنهایی و

به صورت ترکیبی به کار برد. در بیشتر موارد، ترکیب دو یا سه دارو کفایت می کند و چنانچه پس از ۴-۸ هفته درمان، آکنه بهبود پیدا نکرد، باقی روش درمانی عوض شود نه اینکه داروی جدید اضافه گردد. یک نکته مهم اینست که بیمار بداند درمانهای موضعی، بیشتر جهت پیشگیری از ایجاد آکنه های جدید است و اغلب اثر چندانی روی جوش های موجود ندارد. بنابراین باقی درمان موضعی برای تمام قسمت هایی که احتمال بروز آکنه دارند، انجام گیرد.

- تریتینوئین (Retin - A) :

که رتینوئیک اسید طبیعی ویتامین A به نامیده می شود، داروی انتخابی برای آکنه خفیف غیری التهابی می باشد. این دارو در اشکال محلول، ژل و کرم موجود است. مکانیسم عمل، افزایش روند ساخت سلولای و کاهش چسبندگی بین سلول های کراتینه است. استفاده مداوم موضعی، منجر به خشک شدن پوست و نازک شدن لایه شاخی شده و پوست را نسبت به آفتاب سوختگی، باد، سرما، خشکی و مواد تحریک کننده مانند الکل و صابون حساس می کند. تریتینوئین، یکبار در روز به صورت یک لایه نازک روی پوست مصرف می شود. اکثر بیماران تا هفتمین الی دوازدهم بهبود می یابند. برخی بیماران، هرگز با تریتینوئین سازگار نمی شوند که چنانچه تا ۶-۸ هفته ادامه یابد، باقی درمان دیگری را انتخاب کرد.

- بنزوئیل پراکسید :

اثر عمده آن ضد باکتریایی است و بیشتر از همه روی آکنه های التهابی، کومدون و عفونی تأثیر دارد. بنزوئیل پراکسید، به صورت ژل

(با برفان آب، الکل، استون یا صابون) موجود است. این دارو، اثر خود را به صورت خشک کنندگی و پوسته ریزی نشان می دهد. اکثر بیماران طی چند روز اول درمان، دچار قرمز و واکنش شده و معمولاً ظرف یک تا دو هفته سازگاری پیدا می کنند.

- داروهای خشک کننده و پوسته دهنده :

این مواد جزء قدیمی ترین شیوه ها برای درمان آکنه می باشند. اسید سالیسیلیک، رتورسینول و گوگرد، از ترکیبات موجود در این گروه هستند.

- آنتی بیوتیک های موضعی :

اکثر این لوپرون ها بنیان الکی دارند. اریترومایسین و کلیندامایسین از آنتی بیوتیک های رایج مصرفی هستند که برای آکنه های معمولی یا عفونی خفیف مفید می باشند.

- آنتی بیوتیک های خوراکی :

برای درمان انواع آکنه به کار گرفته می شوند. از این دسته می توان به تتراسایکلین، داکسی سیکلین، اریترومایسین، آمپی سیلین، سفالکسین، موفلویکسین و ... اشاره کرد که عمدتاً به صورت دو بار در روز مصرف می گردند. تجربه نشان داده است که مصرف طولانی آنتی بیوتیک های خوراکی بی خطر است. ولی هر یک از این آنتی بیوتیک ها ممکنست با اثرات نامطلوبی چون عدم تحمل گوارشی، حساسیت، سرگیجه و غیبه همراه باشد. معمولاً شروع دارو با دوز بالا و

کم کردن آن پس از کنترل بجهاری، نتایج بالایی بهتری به دنبال دارد. این هدف معمولاً طی چند هفته تا چند ماه حاصل می شود.

- داروهای آنی آندروژن :

این درمان برای آن دسته از مبتلایان که نشانه های بالایی افزایش آندروژن را دارند، به کار می رود. سه دسته دارویی برای تنظیم سیستم هورمونی و درمان آکنه استفاده می شود: استروژن ها برای سرکوب آندروژن تخمدانی (مانند داروی ضد بارداری خوراکی)، کورتیکواستروئیدها برای سرکوب آندروژن غده فوق کلیه (مانند دگزامتازون پردنیزون) و آنی آندروژن ها برای عمل در سطح محلی (مانند اسینولاکتون)

روآکوتان :

ایزوترتینوئین (B-cis رتینوئیک اسید) با نام تجارتی آکوتان، مؤثرترین داروی در دسترس جهت درمان آکنه التهابی و کومدوسیتی می باشد که طی ۲۰ سال گذشته، انقلابی در درمان آکنه شدید ایجاد نموده است. این دارو تمام عوامل اصلی دخیل در ایجاد آکنه را تحت تأثیر قرار داده و به شکل چشمگیری سبب کنترل آکنه و دوره های طولانی مدت بهبود می شود. بهاران دچار آکنه های شدید و به خصوص انواع کومدوسیتی، آکنه التهابی متوسط که به سالی درمان ها پاسخ نمی دهد، ایجاد اسکار به دنبال آکنه، چرب بودن بیش از حد پوست و انواع غیری معمولی بد فرم آکنه که در فرد ایجاد افسردگی می نماید، موارد انتخابی برای شروع روآکوتان هستند. روآکوتان تشکلی چربی توسط غدد سباسه، باکتری های پوست و رخی

میزان التهاب را کاهش می دهد. در صورتیکه درمان به موقع آغاز گردد، از تشکی اسکارهای شدیدی ناشی از آکنه های کیستیک بعد جلوگیری به عمل خواهد آمد.

روآکوتان به صورت کپسول های ۴۰ و ۲۰ و ۱۰ میلی گرمی تهیه شده است. دوز مصرفی آن ۱-۵/۰ mg به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن در روز و طول درمان معمولاً ۲۰ هفته می باشد. آغاز اثر درمانی روآکوتان بعد از ۲ هفته است و معمولاً ۸۵٪ بیماران ظرف مدت ۴ ماه بهبود می یابند. در صورتیکه به دوره دوم درمان احتیاج باشد، با ید حداقل به مدت ۸ هفته بین این دو دوره فاصله گذاشت. چرا که بعضی از این بیماران به دنبال قطع روآکوتان، بتدریج شروع به نشان دادن علائم بهبودی می نمایند.

ماده فعال روآکوتان، از طریق دستگاه گوارش جذب شده و در صورت مصرف همزمان روآکوتان با شریط غذایی چرب، میزان جذب آن افزایش می یابد. حدود سه ساعت بعد از دریافت ۸۰ mg روآکوتان، متوسط غلظت خونی آن به ۲۰۰-۳۰۰ ng در سی سی می رسد. نیمه عمر حذف آن بین ۱۰-۲۰ ساعت است که عمدتاً از طریق صفرا صورت می گیرد.

با توجه به اثرات جانبی مصرف روآکوتان که بیش از ۳۰ مورد می باشد، باید مصرف آن تنها به مواردی محدود شود که فرد مبتلا به آکنه ندولر متعدد، به سبب درمان های رایج، مثل آنتی بیوتیک سیستمیک پاسخ نمی دهد. (ندول ها، ضایعات التهابی با قطر بیش از ۵ میلی متر هستند که ممکنست دچار عفونت کیخونریی گردند.)

عوارض دارو :

هر چهار کاندید مصرف روآکوتان، باید کاملاً در مورد عوارض احتمالی آن مطلع گردد. بیشتر عوارض، وابسته به دوز هستند. شایع ترین عوارض روآکوتان، عوارض خفیف تر آن شامل: خشکی پوست به ویژه ناحیه صورت و لب ها که ممکنست با خارش و پوسته ریزی مختصر همراه باشد، قرمزی پوست، خشکی گلو که می تواند منجر به خشونت صدا گردد، خشکی غشاء مخاطی داخل بینی که گاهی با خونریزی توأم است، خشکی و تحریک پذیری چشم ها که ممکنست در آن دسته از بیماران که از لنز تماسی استفاده می نمایند، مشکل ایجاد کند، دردهای عضلانی که در این صورت باید از ورزش ها ی شدیدی اجتناب نمود، افزایش موقت ریش مو و ... می باشند.

دست دوم، عوارض جدی تر ناشی از این دارو بوده که خوشبختانه شریع کمتری دارند. شامل سردرد، احساس گشجی، ضعف، بهنجسی، خستگی، خواب آلودگی، تهوع و استفراغ، تعریق، تغییرات سیکل قاعدگی، تغییرات بظایی، کاهش شنوایی، اختلال تمرکز، کاهش اشتها و وزن، زردی، مشکلات کبدی، کم خونی، تشنج، خشکی مفاصل و عضلات، بیماری التهابی روده، تغییرات خلق (شامل افسردگی، اختلالات روحی و رفتاری که در موارد نادر به افکار و اقدام به خود کشی می انجامد)، عفونت های سریشیک موضعی (نظیر عفونت بافت احاطه کننده بستر ناخن)، افزایش بیگمانناهی پوستی، تورم غدد، التهاب ملتحمه، دیستروپی ناخن، حساسیت به نور، دفع خون یا پروتیین در ادرار، التهاب عروقی، تغییرات سطح گلوکز خون (به ویژه در بیماران دیابتی)، افزایش سطح اسید اوریک خون که می تواند

در مقادی بالا، عملکرد کلیه را مختل نموده و یا در افراد مبتلا به نقرس سبب بروز حملۀ جدی شود، کاهش سلول های خونی که کم خونی، تسهیل کبود شدگی و خونریزی و بی افزایش استعداد ابتلا به عفونت را به دنبال دارد و ...

- اثرات سمی روی کبد :

عملکرد کبد با بی قبل و بی یکماه بعد از شروع درمان، توسط تست های کبدی چک شده و سپس هر ۳ ماه یکبار تکرار گردد.

مواردی از هیپانسیت بالایی و بی افزایش خفیف تا متوسط آنزیم های کبدی در تقریباً ۱۵٪ افرادی که تحت درمان با روآکوتان هستند، دیده می شود. گاهی اوقات حین ادامۀ مصرف دارو و یا با کاهش دوز آن، سطح این آنزیم ها به حد نرمال برمی گردد. چنانچه سطح آنزیم های کبدی به حد نرمال برگشته و بی شک به بروز هیپاتیت وجود داشته باشد، با بی دارو را قطع و به بررسی علت آن پرداخت.

- ناراحتی های روانی :

روآکوتان می تواند منجر به بروز افسردگی، سایکوز و به صورت نادر تفکر خودکشی بی مبادرت به خودکشی شود. مکانیسم این وقایع هنوز شناخته نشده است. چنانچه این علائم، حین روآکوتان تراپی آشکار شوند، تنها قطع دارو کافی نیست و با بی ارزیابی بیشتری صورت گیرد.

- افزایش خوش خیم فشار داخل جمجمه :

مصرف روآکوتان با افزایش فشار داخل جمجمه همراه بوده است. نشانه های اولیه آن سردرد، تهوع، استفراغ و اختلال بختایی هستند. بهارانی که دچار این علائم می شوند، باید از لحاظ تورم دیک بختایی معاینه و در صورت مثبت بودن نتیجه، روآکوتان سریعاً قطع و به نورولوژیست ارجاع داده شوند.

- کدورت قرنی :

در صورت بروز هرگونه مشکل بختایی در زمان مصرف این دارو، باید مصرف آنرا قطع کرده و حتماً معاینه چشمی صورت گیرد. موارد مشاهده شده از کدورت قرنی، اکثراً در بختایی ۶-۷ هفته بعد از قطع روآکوتان، برطرف شده بودند.

- متابولیسم چربی ها :

قبل از شروع مصرف روآکوتان و بعد از آن با فواصل معین باید معاینات چربی های خون را اندازه گیری نمود. برخی از بهاران دریافت کننده روآکوتان افزایش تری گلیسرید، کاهش HDL و افزایش سطح کلسترول خون را تجربه می کنند. این تأثیرات بر تری گلیسرید، HDL و کلسترول، به دنبال قطع روآکوتان قابل برگشت هستند. معمولاً پاسخ چربی خون به مصرف روآکوتان، ظرف ۴ هفته رخ می دهد. بهاران چاق، دیابتی، الکلی و دارای زمینه خانوادگی مثبت، بیشتر مستعد افزایش تری گلیسرید هستند. تری گلیسرید بیش از ۸۰۰ مگای گرم درصد، ریسک ابتلا به پانکراتیت را ۵۰۰۰۰ بالا می برد.

- دیابت :

در بهاران دی‌بسی، تبیین مکرر قند خون در دوران استفاده از روآکوتان توصیه می‌شود. همچنین موارد جدیدی از بروز دیابت در زمان مصرف روآکوتان گزارش شده است.

- کاهش دی‌شبانہ :

با توجه به اینکه وقوع این امر ناگهانیست، بهاران با پی نسبت به این عارضه بالقوه آگاه شده و برای رانندگی و کار با ماشین آلات در طی شب، احتیاطات لازم را به عمل آورند.

هپراستوزیس :

به دنبال مصرف مقادیر بالای روآکوتان، به خصوص برای درمان مواردی غیر از آکنه، مواردی از افزایش بافت استخوانی ملاحظه شده است. رادیوگرافهای کنترل که در مطالعات آکنده نگر از بهاران درمان شده با روآکوتان بعمل آمده، نمونه‌هایی از هپراستوزیس استخوانی را نشان داده است.

- بهاری التهابی روده :

این عارضه، بیشتر در بهاران دارای سابقه ناراحتی‌های روده‌ای مشاهده می‌شود. در کلیه بهارانی که درد شکمی،

خونریزی از مقعد و یا اسهال شدیدی را تجربه می‌کنند، مصرف روآکوتان باید قطع شود.

مهمترین عارضه در رابطه با مصرف روآکوتان، ترانوژن بودن آنست. ریسک بالای ابتلای جنین به نقائص و ناهنجاری های متعدد مادرزادی و رینی سقط، مصرف آنرا در خانم های باردار، مطلقاً ممنوع ساخته است. حتی در خانم های غیر حامله که در سن و شرایط باروری قرار دارند، استفاده از یک روش مؤثر جلوگیری از بارداری، به طور مداوم از یکماه قبل تا یکماه بعد از مصرف روآکوتان ضروریست. حتی اغلب به استفادۀ همزمان از دو روش توصیه می شود. خانم هایی که در سن باروری هستند، باید پیش از شروع مصرف، از نظر رد بارداری آزمایش شده و مصرف دارو را از روز دوم پسوم قاعدگی آغاز کنند. در دورۀ مصرف رینی باین به طور ماه گانه، تست بارداری انجام شده و به چهار اطلاعات کافی در مورد عواقب بروز بارداری در این دوران داده شود. همچنین در دوران شیئدهی رینی باین مصرف روآکوتان را قطع نمود.

چند نکته :

با توجه به شباهت ساختمانی روآکوتان به ویتامین A، بکاران باین از مصرف مقادیر بالای مکمل حاوی ویتامین A اجتناب کنند تا از بروز اثرات سمی آن جلوگیری به عمل آید.

تجویز روآکوتان تنها باین توسط تشخیص و توصیه پزشک متخصص و معتبر پوست انجام گیرد.

باین به بکاران داده شود که گاهی ضایعات پوستی در حین درمان با که این حالت گذراست.

توصیه شده است که بهاران، در طی درمان و یک ماه بعد از قطع این دارو، از اهداء خون خودداری کنند.

برای شروع مصرف روآکوتان عجله نکنید. پیش از آغاز استفاده، کلیه مزایا و معایب آنرا سنجیده و کاملاً از پروسه ای که قصد شروع آنرا دارید آگاه باشید. فراموش نشود که روآکوتان یک داروی بسیار مهم با دستور العمل خاص مصرف است، نه یک عامل زیبایی که به راحتی در دسترس ه مگان قرار گیرد.

مرجع کامل اطلاعات علل ، علائم ، درمان جوش صورت علی آکنه:

بسی ۳۰، ۱۳۸۶ توسط : سایت پزشکان بدون مرز
موضوع : بهداشت عمومی، بیماریهای غیر واگیر شایع، پوست و مو

جوش صورت علی آکنه:

مقدمه:

ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه ها و سر رخ بوجود می آید جوش علی به اصطلاح آکنه م ی گویند. این ضایعات بصورت جوش های سر سرخه، سر سفید، جوش چرکی، کبک و ندول می توانند بروز کنند.

آکنه علی جوش یک اختلال پوستی میباشد که در سن ۱۱ نوجوانی شروع و تا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشد . آکنه در اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پانزده سالگی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاً بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پانزده عمر باقی می ماند و از نظر زیبایی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل ترمیم هستند ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه

ها از نظر روحی فرد را آزار می دهند. بنابراین عاقلانه این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه را؛ چون درمان راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است. 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

چگونگی بوجود آمدن جوش

اول از همه بایستی دید که ضایعات واقعاً جوش هستند. چون خیلی از ضایعات پوستی شش جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سیبوره (نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده میشود.

غدد سباسه چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اواخر دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه چاندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا و دست وجود دارد ولی بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است. غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می کند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد می گردد و سلول های جدار این مجاری آسیب دیده و کنده می شوند و این سلول های صدمه دیده بهم پیوسته و تولید پلاک چربیخته می کنند و می توانند مجاری

را مسدود نماید. از طرفی در بعضی افراد پوسته ری پوست بعلت بعضی نقص ها در آنزیم های لازمه برای پوسته ری طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخم می کنند و مواد شیمیایی تولید شده در اثر تخم می و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری ها ی موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، باکتری ها و مواد تخم می و آنزیمی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش می گردد.

عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش

بهداشت فردی:

گرچه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و شامپو در بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نبای صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نمی تواند منافذ می جا را خشک تر کنند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست.

رژیم غذایی:

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی - پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشدید جوش صورت دخلی نیستند.

معمولاً غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بعضی افراد نظراً به رژیم غذایی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد.

پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نظراً است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهیم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات درختی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه جات (موز، کدو، خرمالو) و غیره. بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

نور خورشید:

گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد.

فراورده های آرایشی:

افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غنی آکنه زا و غنی کومدون زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و لشی پاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کرد. کرم پودرهای رنگی فاقد چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با تست کردن در داخل بازو می توانید از سلامت آن مطمئن شوید).

عوامل دیگر:

آلودگی هوا، نداشتن تحرک جسمانی، دوران قاعدگی، ترکبات آرایشی پوستی، مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر، مصرف داروهای شیمیایی و هورمونی، ترکبات شیمیایی موجود در غذاها، آلرژی و شوخی ها و آلودگی های صنعتی در بروز جوش نقش موثری دارد.

اختلال‌های هورمونی، استرس و تنش‌های عصبی، پوست، کم‌خونی، اختلال‌های ریوی، تغذیه نادرست و کم‌خوابی از علل زمینه‌ساز بروز جوش بر روی صورت است.

تحریک و کندن جوش با ناخن، سبب برداشته شدن لایه طبیعی محافظ روی جوش شده و بستر ورود میکروب‌ها به منطقه جوش را تسهیل کرده و در نهایت موجب بروز ضایعات پابرجا بر روی پوست می‌شود.

همچنین، تماس جوش‌ها با هر نوع آلودگی و بوی سرخ‌کردنی‌ها سبب تشکلی لکه‌های سرخ بر روی پوست 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 پست می‌باشد. جوش بیشتر در صورت دیده می‌شود و بصورت انواع شکلی از قه‌ل: کومدون (جوش‌های ریوی که بصورت سر سرخ و سر سفید دیده می‌شوند)؛ پاپول (جوش‌های برجسته و قرمز رنگ)؛ پاسچول (جوش‌های چرکی) و بالاخره ناجول و کبک (جوش‌های بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها).

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتها ی گوناگون جوش بوجود می‌آید.

علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

- ۱) توالید و ترشح زردی چربی در این غدد که خود این میتواند باعث اریزی بودن و عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی ریز حساس است.
- ۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.
- ۳) اختلال در کراتینی شدن (در تشکلی کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه و رژیم غذایی دارند که اسهالهای چرب ضروری در بدن آنها کم میباشد و یا بعلمتها دیگری این اختلال وجود دارد).

درمان جوش

جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد. در درمان جوش نباید خسته شویم. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام میدهد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهای که اسیدیته میباشد و از خود بقاایی به جا نمیگذارند از تشکلی 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 پیماد اجتناب کنند: چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند. افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز میماند و در داخل این منافذ بصورت سکه دانه میشود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سکه دانه میشوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهایی که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت. درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نگرفت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر دهید. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف بی تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارد. در مواردی که

کجست و ندول ایجاد شود گاهی نظف به تزریق دارو بداخل کجست و ندول است و گاهاً کرای ری در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سطر و سر سفتی اگر با مصرف کرم های لای بردار تخلی نشوند نظف به تخلی آنها با وسای خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کرید چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه می گردد. از کندن جوشها اجتناب کرید چون باعث لک و ایجاد جوشگاه می گردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنت ی بیی ک خوراکی از قیل تراسا یکلین، اریثرومایین، داکسی سایکلین و غیه ... مصرف نماید. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز می گردند. اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دچار قارچ تناسلی شدی با اطلاع پزشک دارو را قطع و قارچ را درمان نماید. از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشی و به پزشک خود اطمینان کرید چون ترس از دارو باعث اختلال در روند درمان می گردد. در صورت هر گونه تغییری در مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نماید. اگر دارویی غی از داروی درمانی جوش مصرف می کرید به پزشک اطلاع دهی. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شی دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستی ی به نوزادان شی می دهی به اطلاع پزشک برسانی. در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و ی جوش بصورت کجست و ندول ها ی بزرگ باشد با صلاحدی پزشک شای نظف به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره نتوین) باشی. این دارو عوارض متعدد ی دارد که الزاماً در هر بیماری دیده نمی شود. بای قبل از شروع و در طول درمان بر ای پیشگی از عوارض این دارو معایات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گی. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع

دارو بائ جلوگی از حاملگی صورت گی. دوره درمان بائ کامل شود چون می تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشک را در حین درمان جوش فراموش نکرده و دقیقاً اجرا گی. همیشه در ذهن داشته باشی که جوش را نمی توان بطور کامل از بین برد ولی می توان آن را کنترل نمود.

درمان جوشگاه های جوش: یکی از عارضه های جوش صورت باقی ماندن لکه در آن ناحیه بعث 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 می باشد. یعنی با درمان جوش بعث 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 می دهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه می باشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میبند. داروهای موضعی دیگر که کمک کننده میباشند: کرم و ژلهای حاوی ویتامین ث و مشتقات و ویتامین آ (کرم و ژل تره رتینوئین). روش های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی بائ در نظر داشته باشی که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودرم ابرشن،

لای برداری با مواد اسهی و کرم های لای بردار، سابسٹن یا آزاد کردن جوشگاه های فرو رفته از زیر، تزریق کلازن، ه پلوروئیک اسه و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسین به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود.

دئ گاه درمانی طب سنتی در مورد جوش صورت:

ولی بر اساس طب قدیم و گفته افراد ی که جوش صورت دارند بعضی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخ یل میباشند و پرهی از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش میشود.

از جمله غذا و خوراکیهای که باعث این علت میشوند شامل :
غذاهای چرب ، تنقلات ، خرما، کشمش ، محصولات در طی (ماهی و میگو) ، بعضی از میوه جات (موز ، کوی ، خرمالو) و غیره .
بهترین راهکار پرهی از مواد غذایی و خوراکیهای است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

مالش بجز پخته شده روی پوست در درمان جوش موثر است.

مالش ترکیب گلاب و دم کرده گاه رازکانه و آب جعفری روی پوست و دنی مالش دم کرده گاه "باریجه" و "استخودوس" روی پوست در درمان جوش موثر است.

حجامت پشت گوش و زی چانه، فصد عروق داخل بینی و استفاده از زالو در ناحیه پشت گوش نفی نقش موثری در درمان جوش دارد.

”آکنه و بثورات“ پوستی که در فرهنگ گفتاری متداول نام جوش را به خود گرفته، به خودی خود بهاری محسوب نمی‌شود و در حقیقت نوعی واکنش بدن به نابسامانی‌های داخلی بدن است.

رویکرد درمانی طب سنتی به جوش همچون تمام بثورات، ریشه‌ای، کامل و برحسب مزاج و طبع است.

فرونشاندن حرارت کبد، اصلاح خلط دموئی و صفراوی با گشاه کاسری، عناب، زرشک و خاکشیر که معمولاً به شکل دم کردن و جوشاندن یا خمیر کردن استفاده می‌شود، برای درمان جوش به کار می‌رود.

مصرف هندوانه، انجام حمامات عام (بجای دو کتف) و فصد نیز در درمان جوش مورد تأکید و موثر است.

ارتباط جوش صورت و سرطان پوست :

طبق مطالعات و بررسی‌های 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 بی‌کی نباشند.

هفت شیوه موثر و سودمند برای رهایی سریع و آهسته از جوش های صورت :

- ۱- هرگز جوش ها را فشار ندهید آنها را دستکاری نکنید این کارها فقط به قرمز تر و ملتهب تر شدن جوش ها منتهی می شوند و باکتری ها و چربی هایی که باعث ایجاد این جوش ها شده اند در دیگر قسمت های صورتتان پخش می شوند . همچنین بعضی مواقع این دستکاری ها به زخم شدن ناحیه اراف جوش ها منجر می شوند.
- ۲- هر سی دقیقه یک بار یک کپسول یخ را روی جوش ها قرار دهید و آن را حدود دو دقیقه نگه دارید این عمل باعث کاهش تورم التهاب و سرخی جوش ها می شود و درد ناشی از آن از بین می برد.
- ۳- (وئیه بانوان) از کرم پودرهای پوشاننده استفاده کنید. زمانی که با عجله بایستی در جایی حاضر باشید می توانید قبل از خارج شدن از خانه مقدار اندکی کرم پودر پوشاننده رنگ پوست روی جوش ها بمالید تا زلد به چشم نیفتد. همچنین این نوع کرم پودر ها روی قسمت های براق پوست را می پوشانند و جلوه ای طبیعی و یکدست به صورت می دهند
- ۴- با یک نوع محلول پاک سازی کننده مخصوص جوش ها صورت و صابونی ملایم و بی بو روزی دو تا سه مرتبه صورتتان را بشویید / به آرامی و با ملایمت با یک لuff یا حوله کوچک پوست صورتتان را مالش دهید و لای هرگز این عمل را با خروشت انجام ندهید و گرنه چربی طبیعی پوست صورتتان که به صورت طبیعی از به وجود آمدن جوش ها جلوگیری می کند را از بین خواهید برد
- ۵- یک نوع کرم بی پماد حاوی پروکسین بنزوئیل سالیسیلیک (بسیاری از پماد ها و کرم های مخصوص درمان جوش ها که در داروخانه ها موجود هستند حاوی این گونه ترکیبات می باشند) روی پوست صورت بی نواحی اطراف جوش ها بمالید. توجه داشته باشید که این ترکیبات در صورت مورد استفاده بیش از حد قرار گرفتن

پوست را خشک می کنند. پس اگر پوستی حساس دارید استفاده از آنها برای شما توصیه نمی شود.

۶- در صورت امکان از مواد آرایشی و بهداشتی عاری از چربی استفاده کنید این نوع محصولات باعث ایجاد حفره و سوراخ در پوست نمی شود (این سوراخ ها و حفره ها می توانند تبدیل به جوش و کورک شود. هر شب قبل از خواب آرایش صورتتان را پاک کنید با پماد یا محلولی ضد جوش تا چربی و آلودگی از عمق پوست صورتتان بیرون آید.

۷- در شب مقدار اندکی خمیری دندان روی نواحی اطراف جوش های صورتتان بمالید تا التهاب و تورم و سرخی آن کمتر شود. همچنین برای کاهش التهاب و تورم یک کاسه چای مرطوب با یک تکه پنبه آغشته به چند قطره لیمو ترش را به مدت پنج دقیقه روی جوش های صورتتان قرار دهید. در صورت به کار بردن این راهکارها ی ساده و موثر، ظرف مدت کوتاهی تفاوتی چشمگیری و قابل ملاحظه را مشاهده خواهید کرد در صورتی که دوباره جوش ها عود کردند لازم است به یک متخصص پوست مراجعه نمایید تا برای تان محلول پاکسازی کننده مناسب نوع پوستتان تجویز کند. درمان های بلند مدت مثل استفاده از ماسک های پوست تغذیه در برنامه غذایی و افزایش مصرف آب به بخشی گیتی از جوش های صورت کمک کنند.

ماسک برای از بین بردن آثار جوش ها

بعضی از افراد دارای پوست بسط حساسی می باشند و اگر زخم یا جوشی در روی آن پدید آید جای آن پس از بهبودی به صورت لکه

در بدن و در روی پوست باقی می ماند برای معالجه این لکه ها می توان از روشهای زیر استفاده کرد:

محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامین "E" به صورت روغن و یا پودر در جوش به مدت ۲۰ دقیقه بپوشانید و سپس با آب ولرم بشویید و بعد آب سرد به صورت پاشش، این روش را هفته ۱ ی یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود. مخلوط آب اسفناج و سفید آب ، آثار جوش های صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالید و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعد آن را با آب ولرم بشوید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.

برگ کلم یا برگ ترب یا بونه را کوبیده و ضماد اندازید، یا زرنخ واشق را با آب کوبیده با سرکه، ضماد گذارید. شاه بلوط، مازو، افاقه هر یک از اینها را که می خواهید کوبیده و با آب گرم خمی کرده و ضماد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکافته نشود. برگ جعفری و برگ تلفونی را کاملا له کنید این مخلوط له شده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالید، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش ها از بین برود. (کمپرس با جوشانده تخم جعفری نهی برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد.)

اثر آب بر روی جوش های چرکی

در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گسترش آنها جلوگیری کرده ، بدین ترتیب که با قرار دادن کعبه یخ

روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می‌کنند. مسئله مهم به وجود آمدن سبب سریع گردش خون در محل جوش می‌باشد چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است، شده و در نتیجه جوش‌ها زودتر و بهتر از بین می‌روند.

موارد زیر را رعایت کنید :

- به جای غبطه خوردن به دیگران با حوصله و تمرین از پوست خود مراقبت کنید.

- صورت خود را هر روز تمیز کنید.

- دخترها، در صورت استفاده از لوازم آرایش هر شب صورت خود را تمیز کنند و پسرها روش صحیح اصلاح صورت خود را یاد بگیرند.

- به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید.

- از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید.

- به مقدار زیاد آب بنوشید.

- سیگار نکشید.

- از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های مضر پرهیز کنید

نکته :

بهترین راه برای مقابله با جوش صورت تمیزی نگه داشتن صورت چون عامل جوش زدن بسته شدن مجاری تنفسی پوسته که باعث جوش می‌شود.

منبع این مطلب:

سایت پزشکان بدون مرز

درمان خانگی جوش صورت:

هرگاه در نقطه ای از پوستتان متوجه ظهور جوش جدیدی شدید، به جای دستکاری با آن و انتقال میکروبها، با استفاده از پنبه ای الکلی و یا اسپری اندکی ادوکلن بر روی آن، علاوه بر ضدعفونی سطح جوش و اطراف آن، به بهبود سریع محل جوش کمک نمایید.

همچنین ترکیبی از عرق یا عصاره بابونه و عرق یا عصاره آویشن و روغن درخت چای را در یک قوطی اسپری ریخته و هر روز صبح و شب، پس از شستشوی روزانه پوست صورت با صابونهای گوگردی و یا در صورتی که دارای پوستی حساس و یا خشک هستید، شامپوی سر بچه، بر روی صورت خود اسپری نمایید.

یکی دیگر از روش های متداول، استفاده از برشی از مرکبات بر روی جوش است. اسیدسیتریک موجود در این میوه ها به خشک شدن جوش چرکی کمک می کند، در حالی که ویتامین های موجود در آنها التهاب باکتری های عفونت را کم می کند.

یک پرتقال یا لیمو را پوست کنده و از طرفی که آب میوه وجود دارد به پوست و روی جوش بمالید، این کار باعث می شود تا کمی احساس سوزش کنید. سپس اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود. تکرار این کار چندین بار در طول یک روز به شما کمک می کند تا جوش برطرف شود. سیب هم از میوه های پست که

استفاده از برشی از آن یا قرار دادن رنده آن بر روی جوشها می تواند جوشها را سریع تر خشک کند و آثار آنها را از بین ببرد.

نمک دریایی نیز از دیگر مواد خانگی و در دسترس است که می تواند کمک کند تا باکتری های موجود در جوش های چرکی کشته شوند و منافذ پوستی پاکیزه بمانند. به این منظور کمی نمک دریایی را برداشته و مقداری آب جوش بر روی آن بریزید تا خمیری شکل شود. پس از آنکه خمیر سرد شد و دمای آن به دمای اتاق رسید مقداری از این خمیر را بر روی جوش قرار دهید. صبر کنید تا کاملاً خشک شود و سپس محل را با آب بشویید. این عمل باعث کشته شدن باکتری ها شده و اجازه نمی دهد تا جوش چرکی در صورتان اثر و لکه ای باقی گذارد.

یکی از سریعترین روشها برای از بین بردن یک جوش چرکی از روی صورت، استفاده از خمیردندان است. اگر قبل از خواب کمی خمیردندان بر روی جوش بمالید، احتمالاً صبح جوش شما به مراحل پایانی عمر خود خواهد رسید و شاید هم از بین رفته باشد.

در حال حاضر در بسیاری از داروخانه های کشور ژلهای طبیعی ترکیبی از سه عصاره فوق، موجود می باشد. استفاده از این محصولات طبیعی شبیه ژل ضد

جوش سینه، علاوه بر اینکه مضرات دیگر پمادهای شیمیایی ضد جوش را ندارد، موجب درمان زود هنگام جوشهای صورت شده و بدون خشک کردن و پوسته پوسته کردن بیش از حد سطح جوش، پس از درمان اثری از آنها بر روی پوست باقی نمی گذارد.

منبع این مطلب:

www.zendegee.persianblog.ir وبلاگ مهارتهای زندگی

راشین گوهرشاهی

بوی نامطبوع بدن:

عامل بوی نامطبوع بدن:

مهر ۳، ۱۳۹۰ توسط : سایت پزشکان بدون مرز
موضوع : مشروح اخبار، پوست و مو

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد برخی افراد که بدن آن ها بدون دلیل بو می دهد، احتمالاً به نوعی اختلال ژنتیکی غی معمول مبتلا هستند که "سندرم بوی ماهی" نامیده می شود.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، به علت زیاد از حد بودن ماده ای به اسم تری متیل آمین بوی آمونیاکی تند و بوی زننده ایجاد می کند که شبیه به بوی ماهی گندیده است و به همین جهت این بیماری را به اسم سندرم بوی ماهی نیز می نامند که به علت اختلال در یک آنزیم است که یک آنزیم خاصی در بدن مختل می شود و این بیماری ایجاد می شود.

سندرم "تریمتیل آمین" (Trimethylamine) عامل بروز آن تولید و انتشار مقادیر زیادی از ترکیب " تریمتیل آمین" (TMA) از بدن است.

TMA زمانی تولید می شود که فرد غذاها ی غنی از نوعی ماده خاص موسوم به کولین را مصرف و هضم کند. این ماده در ماهی

های آب شور، تخم مرغ، جگر و حبوبات خاص مثل سو و لوبیای قرمز موجود است.

افرادی که به این اختلال متابولیکی مبتلا هستند حتی با وجود رعایت کردن مسائل بهداشتی باز هم بوی نامطبوعی از بدنشان تولید می شود.

پائول وائی نویسنده اصلی این مقاله و از متخصصان مرکز حواس شهیطی مونل در فیلادلفیا تأکیدی کرد: این سندرم یکمدهای روانی و اجتماعی قابل ملاحظه ای برای فرد مبتلا می تواند در پی داشته باشد اما در عین حال هم تشخیص آن بدون آزمایشات خاص معمولاً دشوار است.

این سندرم در واقع حاصل بروز نواقصی در یکی از ژنهای موسوم به FMO³ است. وقتی این ژن دچار نقص شود بدن نمی تواند متابولیزم ماده TMA را به درستی انجام دهد. در حالت عادی اگر این ماده درست متابولیزم شود ترکیبات حاصل از آن عاری از بو خواهند بود اما با وجود اختلال در ژن FMO³ متابولیزم کامل انجام نمی شود و ترکیبات بودار از بدن پراکنده می شوند. برخی از افراد این ژن معیوب را از والدین خود به ارث می برند.

راههای اصلی کنترل بوی عرق:

۱. بعد از شستشو بدن خود با صابون آنتی باکتریال، بدن را بطور کامل خشک کنید. سپس بلافاصله از مامهای ضد عرق زی بغل استفاده

کره. لازم به ذکر است که دئودرانتها به تنهایی ضد عرق نیستند و فقط مانع از انتشار بوی بد ناشی از باکتری میشوند. مامهای ضد عرق معمولاً حاوی ترکیبات خوش بوئی هستند.

۲، زی بغل خود را همواره خشک نگه دارید. باکتریها به سختی در مناطق خشک بدن زنده میمانند.

۳، محلول آب اکسیژنه میتواند بسطی از این باکتریها را نابود کند. برای این منظور یک قاشق چایخوری آب اکسیژنه ۳٪ را در یک فنجان آب معمولی حل کرده و روزی ۳ بار این محلول را به زی بغل خود با پنبه بمالید.

۴، اگر در محل کار خود زئاد عرق میکره، حد اقل هفتهای دوبار لباسهای کار خود را بشوید. با این کار از تعداد باکتریهای اولیهی تکثیر یافته در عرق کاسته خواهد شد.

۵، پرهیزی از مصرف غذاهای چرب و ترکیبات بودار مانند سیر، پیاز و ادویههای معطر. این ترکیبات بودار به منافذ غدد عرق هم دسترسی میدهند و بوی عرق را تغییر میدهند.

۶، در موارد هیره عروزی (افزایش میزان عرق بدن) با پزشک خود مشورت کره. راههای بسطی برای کنترل میزان تولید عرق وجود دارد که بر اساس میزان تولید آن، راه درمان هم تعیین میشود.

۷، موهای زی بغل و کشاله ران را بطور مرتب بتراشید. وجود مو در این منطقه مانع از مرگ باکتریها در هنگام خشکی پوست می شود.

منبع این مطلب:

سایت پزشکان بدون مرز

پنج عادت طبعی برای مقابله با بوی نامطبوع بدن:

برای تمام انسانها اهمیت دارد که بدنشان بوی خوبی بدهد بوی زن زمانی که یک قرار ملاقات مهم می سرنوشت ساز دارند و به هم زن خاطر بسطری از آنها هزغنه های زیادی صرف ته یه عطر و اسپری مناسب می کنند تا این نظزشان تامین شود.

هرچند دئودورانت ها و اسپری ها می توانند تا حدودی مشکل بوی نامطبوع بدن را حل کنند اما در این مقاله به 5 عادت طبعی و سالم اشاره شده است که انجام آنها می تواند به شما کمک کند تا به طور معمول و طبعی بدنتان بوی خوب بگید. به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک در این مقاله آمده است:

1- با تمرینات یگای گرم، خود را از بوی نامطبوع بدن خلاص کنید. کارشناسان تاکید دارند که تعریق برای بدن مفید و ضروری است چون مواد سمی را دفع می کند بنابراین به جای استفاده از محصولات دئودورانت حاوی مواد شیمیایی سمی و فلزات سنگین

مثل آلومینیوم که برای بدن مضر هستند و مانع از فرآیند طبیعی تعریق می‌شوند بهتر است انجام تمرینات یوگای گرم را در دستور کار روزانه خود قرار دهی تا به طور منظم در طول این تمرینات عرق کنی و پس از دوش گرفتن در باقی ساعات روز از بوی نامطبوع عرق خلاص شوی.

2- برخی از روزها را بدون گوشت قرمز سپری کنی. یکی از عواملی که موجب بروز بوی نامطبوع بدن می‌شود مصرف گوشت قرمز است. گوشت قرمز پس از هضم شدن مواد سمی خاصی را از طریق روده بزرگ به داخل جریان خون آزاد می‌کند و به همین خاطر اگر هر روز و مداوم از این پروتئین استفاده شود به تشدید بوی بد بدن کمک می‌کند لذا توصیه می‌شود که برخی از روزها از خوردن گوشت قرمز امتناع کنی.

3- یک رژیم غذایی گلیکمی در واقع یک خوشبوکننده طبیعی است. هرچه مقدار مواد گلیکمی موجود در رژیم غذایی روزانه بیشتر باشد به دلیلی آنکه گلیکسان ترکیبات پاک‌کننده‌ای مثل کلروفیل و فیتورئین‌مغذی‌ها دارند، بدن خوشبوتر می‌شود چون این ترکیبات بدن را از داخل تمییز و پاکسازی می‌کنند. گلیکسان معطر مثل نعنا و رزماری از این نظر بسیار مفید و کاربردی هستند.

4- سری و بکاف از عوامل تشدید کننده بوی نامطبوع بدن هستند. این دو گلیک خوراکی با وجود مفید بودن اما متأسفانه بوی شدیدی دارند که حتی تا چند روز بعد از مصرف می‌توانند در ایجاد بوی شدید بدن تابی داشته باشند. سری و بکاف گازهای سولفوری تولید می‌کنند

که پس از جذب این گاز وارد جریان خون شده و از طریق ریه‌ها و
منفذهای پوستی آزاد می‌شوند. برای رهایی از بوی بد پیاز و سیر
بهتر است آنها را همراه با سالاد و آبلیمو و یا ماست مصرف نمایید.

5- از مصرف الکل پرهیز کنید. تردی نکرده که مصرف نوشابه‌های الکل
موجب تولید بوی نامطبوع از بدن می‌شود و همچنین بوی بد دهان
را تشدید می‌کند.

6- استفاده از فلفل سیاه؛ باعث ایجاد بوی بسیار نامطبوعی همزمان با
تعریق می‌شود. از مصرف این ادویه در فصلهای گرم سال پرهیزید.

منبع این مطلب:

سلامت نیوز، با اضافه و اصلاح بعضی از موارد توسط گردآورنده

روش خانگی جلوگیری از عرق و بوی ناخوشایند بدن و ساخت دئودورانتی طبیعی:

استفاده از محلول جوش شیرین، به صورت ترکیب یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک لیوان آب، به میزان کاملاً مشهودی برای درمان بوی نامطبوع عرق در نواحی مختلف بدن مفید است. می توان این ترکیب را به منظور عدم اختلاط با رایحه ی عطر یا ادوکلن شخصی؛ بدون اضافه نمودن اسانسهای معطر در نواحی مختلف بدن استفاده کرد و سپس از رایحه عطر و ادوکلن دلخواه بر روی لباس سود برد. در غیر اینصورت، و به منظور خوش بو شدن محلول فوق، و استفاده از آن به عنوان یک دئودورانت طبیعی و خوش رایحه؛ می توان چند قطره عصاره یا روغن کاج و یا یاس و یا هر نوع عطر دلخواه را نیز به آن اضافه کرده و محلول حاصل را در یک بطری اسپری نگهداری کرد و هر روز صبح و پس از شستشوی کامل بدن از آن به عنوان جایگزینی برای انواع دئودورانتها و محصولات شیمیایی، آن را پس از تکان دادن استفاده کرده و به نواحی مختلف پوست اسپری نمود. از آنجا که محلول حاصل، قدرت از بین بردگی باکتریهای مولد بوی بد عرق را دارد ولی از تولید عرق توسط غدد مولد آن در نواحی زیر بغل جلوگیری نمی کند، به منظور جلوگیری از تعریق بدن بهتر است چند دقیقه بعد از استفاده از این محلول و خشک شدن کامل آن، از پودر سفیداب روی به عنوان ضد عرق و جلوگیری کننده از رشد مجدد باکتریهای بوزا استفاده نمایید. سفیداب روی یا جوهر روی پودر سفیدیست که در اکثر عطاریها قابل عرضه می باشد و به دلیل دارا بودن ترکیبات روی (اکسید روی) علاوه بر خاصیت ضد آفتاب و ضد عرق بودن، ضد عفونی کننده ی ضعیف پوست نیز می باشد. این پودر که خاصیت سفید کنندگی نیز دارد؛ قبل از ورود انواع محصولات آرایشی به کشور واز قدیم الایام توسط زنان ایرانی به عنوان ماده ای آرایشی و سفید کننده و همچنین به عنوان محافظ صورت در برابر تعریق و اثرات مضر اشعه آفتاب استفاده می شده است. همچنین استفاده از این پودر تاثیر فراوانی در از بین بردن تیرگی رنگ پوست نواحی دور چشم و زیر بغل داشته و سالیان دراز توسط زنان ایرانی با نام شناخته شده جوهر روی؛ جهت از بین بردن لکهای پس از حاملگی صورت استفاده می شده است.

به منظور سادگی نحوه استفاده، می توان پودر فوق را در دو قوطی محصولات آرایشی متفاوت ریخته و از یکی به عنوان محافظ پوست صورت و از دیگری به عنوان ضد عرق استفاده نمود. استفاده از دو پد اسفنجی یا قلم موی مخصوص، در هر کدام از قوطی ها می تواند استفاده از این پودر را به راحتی امکان پذیر سازد.

منبع این مطلب:

وبلاگ مهارت های زندگی

www.zendegee.persianblog.ir

مبتکر و نویسنده: راشین گهرشاهی

درمان و پیشگیری از عرق سوز:

عرق سوز (میلیاریا) یک اختلال پوستی با مشخصه بثور (ضایعات پوستی) خارش دار غیر التهابی ناشی از انسداد مجاری غدد عرق است. این اختلال در همه سنین دیده می شود، ولی در شیرخواران شایع تر است.

میلیاریا (miliaria) که عرق سوز نیز خوانده می شود، به علت انسداد غدد عرق در پوست ایجاد می گردد. ضایعات آن به شکل وزیکول های (تاول های پوستی کوچک پر از مایع که ممکن است در عرض چند ساعت ظاهر شده و ناپدید گردند) قرمز کوچک هستند که معمولاً بر روی قسمت های پوشیده بدن ایجاد می شوند.

عرق سوز تا 40 از شیرخواران را گرفتار می کند و معمولاً طی ماه اول ایجاد می شود.

علائم عرق سوز

بروز وزیکول ها به صورت گروهی یا بثورات قرمز بدون وزیکول در مناطقی از بدن که زیاد عرق می کند.

این وزیکول ها معمولاً همراه با خارش و سوزش شدید و احساس داغی هستند. برآمدگی های کوچک قرمز ناشی از افزایش دما اغلب بیشتر در افراد مسن و کودکان دیده می شود، اما می تواند برای هر کسی و در هر سنی بروز کند.

نقاط درگیر عرق سوز

در نقاطی از بدن که سطح پوست با همدیگر در تماس باشد، ایجاد می گردد. لذا معمولاً در چین های پوست بدن بچه های چاق و افراد سنگین وزن به وجود می آید.

این ضایعات همچنین در پشت کسانی که به مدت طولانی بستری باشند، به وجود می‌آید.

برای جلوگیری از عرق سوز شدن، نوزادان را خشک و خنک نگه دارید و در هوای گرم یا هوای مرطوب، لباس نخی خنک به آن‌ها بپوشانید.

علت عرق سوز

عرق سوز به علت مسدود شدن موقتی مجرای عرق در سطح پوست ایجاد می‌گردد.

وقتی عرق نتواند به سطح پوست برسد، عرق تازه تشکیل شده از دیوار مجرای عرق نشت کرده و در سطح پوست پاسخ التهابی ایجاد می‌کند. ضایعات عرق سوز به شکل تاول هایی به اندازه نوک سوزن هستند که با هاله قرمز رنگی احاطه شده‌اند. گرما و رطوبت، ناراحتی را تشدید می‌نماید.

عوامل خطر

چاقی

آب و هوای گرم و مرطوب

عوامل ژنتیکی مثل پوست لطیف و حساس

استفاده از زیرپوش های دارای جنس پلاستیک

درمان عرق سوز

خنک و خشک نگه داشتن پوست

پوشیدن لباس روشن و گشاد نخی و درآوردن لباس های اضافی

حمام با آب خنک و به دنبال آن استفاده از پودر بچه (بعد از دوش گرفتن، پوست

را به آهستگی خشک کنید و پودر بچه یا پودر تالک بر روی پوست بپاشید تا خشک بماند)

(استفاده از محلول یک قاشق جوش شیرین در یک لیوان آب بر روی پوست، 6 تا 7 بار در روز و سپس استفاده از پودر بچه یا پودر تالک یا پودر سفید آب روی بر روی محل عرق سوز- گردآورنده)

استفاده از کمپرس آب سرد برای تسکین خارش و تسریع بهبودی استفاده از جوراب‌های نخی و کفش‌های با جنس چرم خالص باز و در معرض هوا قرار دادن پوست ناحیه مبتلا تعویض پوشک شیرخوار به محض خیس شدن بچه‌های مبتلا به عرق سوز باید به ملایمت با آب خالی یا آب و صابون ملایم شسته شوند) و سپس برای تسریع روند بهبودی از محلول جوش شیرین بر روی محل‌های آسیب دیده توسط عرق سوز استفاده گردد- گردآورنده).

(استفاده از کرم‌های مرطوب کننده یا انواع روغن‌ها باعث افزایش التهابات پوستی و سوزش بیشتر ناحیه عرق سوز شده می شود. اگر شما یا نوزاد از خشکی بیش از حد ناحیه عرق سوز شده رنج می برید، برای نرم تر شدن پوست و ضد عفونی خفیف محل، از کمی پماد زینک اکساید استفاده نمایید و به آرامی مالش دهید تا خوب جذب شود- گردآورنده).

به طور کلی، عرق سوز در عرض یک هفته بهبود می یابد، ولی اگر عرق سوز شدید بود یا اقدامات درمانی فوق پاسخ نداد، به متخصص پوست مراجعه کنید.

دارو درمانی

داروها باید تحت نظر پزشک مصرف شوند.
به کار بردن کرم‌های استروئیدی، 2 تا 3 بار در روز
آنتی‌بیوتیک خوراکی در صورت وجود عفونت باکتریایی ثانویه

جلوگیری از عرق سوز شدن در بزرگسالان

از لباس‌های چسبناک یا تنگ یا پلاستیکی نباید استفاده کرد.
لباس اطراف ناحیه عرق سوز باید آزاد باشد، یا بر روی منطقه مبتلا دستمال خنک
بگذارید و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود.
اگر سابقه عرق سوز شدن دارید، از آفتاب سوختگی خود را حفظ کنید، زیرا
واکنش التهابی بدن نسبت به آفتاب سوختگی ممکن است شعله‌ور کننده حمله
جدید عرق سوز باشد.
از محیط‌های گرم و مرطوب دوری کنید.
در آب و هوای گرم و مرطوب تا بهبود عرق سوز، فعالیت خود را کاهش دهید.
رفتن شخص به یک محیط خنک تر و قرار دادن قسمتی از بدن که عرق سوز شده
در معرض هوا، به رفع مشکل کمک می‌کند.

(پس از حمام در نواحی عرق سوز شده حتماً از پودر بچه یا پودر سفیدآب روی
استفاده کنید-گردآورنده)

جلوگیری از عرق سوز شدن در نوزادان

نوزادان را خشک و خنک نگه دارید. در هوای گرم یا هوای مرطوب، لباس نخی
خنک و عرق گیر به آن‌ها بپوشانید.
نوزادان را در فضایی قرار دهید که تهویه هوای مناسب داشته باشد یا از پنکه با دور
آرام استفاده کنید، ولی آن را در فاصله دور از پنکه قرار دهید تا حدی که فقط

یک باد ملایم به کودک برسد.
کرم و پماد به پوست آنها ننماید. این مواد جلوی عرق سوز شدن آنها را
نمی گیرد، بلکه فقط روزنه های پوستشان را می بندد.

منبع: تبیان

با اصلاحات و تغییرات توسط گردآورنده (گوهرشاهی)

لکهای پوستی:

روش مقابله با لکهای پوستی:

در بسیاری مواقع لکه هایی بر روی پوست صورت و گاهی حتی پشت دستها مشاهده می شود که می تواند در بعضی خانمها به مرور زمان با افزایش سن و بر حسب مکانیسم بدن بوجود آید و در دختران جوان حاصل جای جوشهای غرور جوانی باشد که به مرور کمرنگ شده ولی کاملاً از بین نرفته اند.

طبق نظر بسیاری از پزشکان و متخصصان پوست و زیبایی، در بیشتر مواقع لکه های صورت و دستها را نمی توان به طور کامل و قطعی، صد در صد از بین برد بلکه تنها می شود با بیرنگ سازی آنها و با لایه برداری از پوست آنها را کمرنگ تر ساخته و تا حدودی محو کرد و البته همه ی اینها مشروط بر این است که به طور مداوم و مرتب و طبق زمانهای تعیین شده توسط پزشک عمل شود که گاهی با قطع داروهای که با صرف هزینه های زیاد همراه بوده پوست دوباره به حالت قبلی بازگشته و از این بابت احساس نارضایتی شدید همراه با خستگی در ما به وجود خواهد آمد.

برای آن دسته از افرادی که به هر دلیلی بارها و بارها برای رفع این مشکل اقدام کرده و دوباره با آن مواجه شده اند راهکارهایی معرفی می کنیم که با استفاده از موادی طبیعی و قابل دسترس پوستی بدون

لکه را به همراه داشته باشد.

1- از مقداری روغن ارده که به راحتی هم جداگانه در عطاری ها یافت می شود و هم خود می توانید با خرید ارده ی مصرفی منزل روغن روی آن را پس از آنکه مدتی ظرف ارده بدون تکان خوردن، ثابت در جایی نگه داشته شود از روی آن جدا کرده و در ظرفی جداگانه نگه داری کنید و به طور مرتب در طول شبانه روز به جای کرم مرطوب کننده از آن استفاده نمایید که با مصرف آن در دراز مدت مثل یک عادت، شما را به نتیجه ی مطلوب خواهد رساند.

2- می توانید مقداری از این روغن ارده را با کمی سفیداب نقره که آن هم در عطاری ها یافت می شود مخلوط کرده تا به شکل کرمی نرم و نه چندان سفت در بیاد سپس هر صبح و شب از آن استفاده نمایید.

3- نصف فنجان گلاب همراه با نصف فنجان عرق بید را داخل ظرفی کوچک روی شعله ی کم گاز قرا داده و پس از آن که کمی گرم شد یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک قاشق غذاخوری روغن بادام، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذا خوری گلیسرین را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کرده ، بگذارید با هم کمی قل بخورند، سپس دو قاشق

چایخوری سر پر سفیداب روی را که قبلا از الک ریز رد کرده اید آرام به آنها اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. پس از حل کامل سفیداب در این مواد، دو قطره آبلیمو نیز به آنها اضافه کنید و بگذارید با هم بجوشند تا قوام آیند، سپس شعله را خاموش کرده، صبر کنید تا کاملاً سرد شوند. این مواد را داخل ظرفی در دار ریخته و هر صبح و شب ابتدا ظرف را خوب تکان داده و سپس برای دست و صورت از آن استفاده نمایید. استفاده ی مکرر و در مدت زمان طولانی باعث می شود شما به پوستی شفاف و روشن و بدون لک برسید که به خاطر داشتن روغنهای مفید از چروک شدن پوست شما نیز جلوگیری خواهد کرد.

منبع مطلب فوق:

زهرا پهلوان زاده -سایت سیمرغ- گروه سبک زندگی سیمرغ-

www.seemorgh.com/lifestyle

کشف دارویی جدید برای درمان لک‌های پوستی توسط یک ایرانی

در ژنو :

شنبه ۲۷ فروردین ۱۳۸۴ -

پژوهشگر ایرانی دانشکده پزشکی «کانتانال» ژنو، ضمن شناسایی یک ترکیب دارویی جدید برای درمان انواع لک‌های پوستی، فرضیه نوینی درباره مسیر بیوشیمیایی سنتز «ملانین» در سلول‌های مختلف بدن ارائه کرد.

دکتر بهروز کسرایی، فارغ التحصیل دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دستیار پوست دانشکده پزشکی کانتانال ژنو (سویس) که تحقیقات خود را در این زمینه از دوران دانشجویی خود در ایران آغاز کرده و یافته‌های تحقیقات خود را قالب چند مقاله در کنفرانس‌های ژورنال‌های معتبر بین‌المللی ارائه کرده است، در گفت‌وگو با خبرنگار «پژوهشی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، تاکید کرد: ترکیب دارویی مورد نظر موسوم به «متیمازول» در حال حاضر به صورت فراورده خوراکی برای درمان عارضه پرکاری تیروئید به کار می‌رود. خاصیت عمده این ترکیب ممانعت از فعالیت آنزیم «پراکسیداز» است که علاوه بر تیروئید در سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست نیز وجود دارد.

دکتر کسرایی با اشاره به این که تاثیر دارویی «متیمازول» بر رنگدانه‌های پوست تا پیش از تحقیقات وی گزارش نشده بود، اظهار داشت: در تحقیقات ما این ترکیب به صورت کرم موضعی استفاده شده که نتایج بسیار خوبی در رفع انواع لک‌های پوستی از جمله لک‌های حاملگی، کک و مک و لک‌های ناشی از مواد شیمیایی سوزاننده داشته است.

به گفته این پژوهشگر، اثربخشی و ایمنی ترکیب پیشنهادی در آزمایشگاهی در سوئیس بر انواع سلول‌های پوستی کشت شده با موفقیت آزمایش شده و میزان تاثیر آن با چند داروی رایج ضد لک مقایسه شده که نتایج آزمایشها حاکی از عملکرد بهتر ترکیب «متیمازول» نسبت به داروهای موجود و سمیت و عوارض جانبی کمتر آن بوده است.

دکتر کسرایی که در حال حاضر در ایران به سر می‌برد با اشاره به این که مراحل آزمایش حیوانی و انسانی این دارو نیز با موفقیت انجام شده و یافته‌های حاصل در «Journal of Investigative Dermatology» آمریکا منتشر شده است، اظهار کرد: با توجه به تحقیقات و آزمایشات چندین ساله بر روی این دارو به نظر می‌رسد بتوان خیلی زود آنرا به مرحله بالینی رساند که امیدواریم با موافقت وزارت بهداشت بتوانیم این دارو را برای نخستین بار در ایران تولید کنیم.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: یکی از رایج‌ترین داروهای ضد لک موجود، ترکیب «هیدروکینون» است که مصرف آن با عوارض و مشکلاتی از جمله جهش‌زایی (سرطان‌زایی)، سمیت بالا و امکان جذب در خون همراه است به طوری که موسسه FDA آمریکا مصرف هیدروکینون بالاتر از 4 درصد و یک موسسه مشابه در اروپا مصرف این ترکیب را به طور کامل ممنوع اعلام کرده است.

یکی از ترکیبات دارویی متداول دیگر «کوجیک اسید» است که در مقایسه با هیدروکینون سمیت کمتر و سرطان‌زایی بیشتری دارد و ترکیب دارویی «آربوتین» نیز علاوه بر سمی بودن هیدروکینون آزاد می‌کند.

دکتر کسرای اضافه کرد: ترکیب هیدروکینون حتی در غلظت یک میکرون مولار هم سمیت دارد ولی ترکیب دارویی پیشنهادی (متیمازول) تا 880 میکرون مولار (در اشباع ترکیب) سمیتی نشان نداده است.

این پژوهشگر علوم پزشکی در ادامه در تشریح مکانیزم عملکرد ترکیب «متیمازول» گفت: براساس فرضیه استفاده از مکانیزم منع آنزیم «پراکسیداز» در از بین بردن رنگدانه‌های پوستی که بر پایه این تحقیقات و برای اولین بار در سال 2002 مطرح کردم، داروهای ضد ساخت رنگدانه (عامل کک و لکه‌های پوستی) و داروهای ضد سرطان ملانوما (سلول‌های رنگدانه ساز) از طریق آنزیم «پراکسیداز» عمل می‌کنند. متیمازول به عنوان منع کننده پراکسیداز با ورود به ملانوسیت، آنزیم پراکسیداز را که در مراحل آخر ساخت رنگدانه نقش دارد غیر فعال می‌کند.

وی تصریح کرد: در ادامه این تحقیقات با مطالعه بر روی چند داروی دیگر منع کننده آنزیم «پراکسیداز» به چند داروی جدید منع کننده ساخت رنگدانه و کشنده ملانوسیت دست یافتیم.

گروهی از داروهای مورد بررسی همانند ترکیب متیمازول، منع کننده آنزیم پراکسیداز و گروهی دیگر همانند «پارامرکاپتوفنل» سوبسترای این آنزیم هستند.

کسرای اضافه کرد: در مقاله مربوط به این تحقیقات، این فرضیه را نیز مطرح کردم که داروهایی که مکانیزم عملکرد آنها مشخص نیست احتمالاً از طریق آنزیم پراکسیداز عمل می‌کنند.

پژوهشگر و دستیار پوست دانشکده پزشکی «کانتونال» خاطرنشان کرد: ما در تحقیقات خود داروهایی را بررسی کردیم که آب اکسیژنه درون «ملانوسیت» را از بین می‌برند و از این جا فهمیدیم که ممکن است آب اکسیژنه نیز در روند تولید «ملانین» نقش داشته باشد.

دکتر کسرایی خاطر نشان کرد: آزمایشهای بیوشیمی انجام شده براساس این فرضیه نشان داد که برخلاف ایده‌های موجود که آنزیم «تیروزیناز» را آغاز کننده تولید ملانین می‌دانند، احتمالاً آب اکسیژنه قبل از «تیروزیناز» مرحله کلیدی سنتز ملانین را انجام می‌دهد. این فرضیه می‌تواند توانایی سلول‌های فاقد «تیروزیناز» در تولید ملانین را توجیه کند.

این پژوهشگر در پایان تصریح کرد: تاکنون دانشمندان هیچ گونه توجیهی برای نحوه تولید ملانین در این قبیل سلول‌ها نظیر نوروهای ماده سیاه مغز، سلول‌های تیروئید و گلبول‌های سفید نداشتند که این فرضیه جدید که سال گذشته در قالب مقاله‌ای در کنگره بین‌المللی «پیگمنت سل رسیچ» در شهر «گان» بلژیک ارائه شد، می‌تواند پاسخی به این مساله باشد.

Page printed from:
<http://www.topiranian.com/news/archives/002679.html>

.

خشکی و ترک لب

لب‌ها به عنوان عضو پر خون بدن دارای پوستی نازک و حساس هستند که تماس و مواجهه مداوم با نور خورشید، گرما و سرما، لوازم آرایشی و عوامل زیانبار محیطی و حتی بیماری‌های تب‌دار داخلی آن را مستعد خشکی و ترک خوردگی می‌کند بنابراین وقتی رطوبت در لب‌های شما کاهش یابد، خشکی و در ادامه ترک و شکاف همراه با درد و خونریزی در آن آشکار می‌شود.

شاید به همین علت باشد که اولین آثار تب و اسهال در کودکان در لب‌های خشک و چروکیده آنها پزشکان و والدین را به این نکته هدایت می‌کند، آب و مایعات نیاز اول کودک بیمار است.

علل مهم خشکی لب

یکی از دلایل مهم خشکی لب، نور خورشید و شرایط آب و هوایی سرد یا گرم بخصوص در مناطق خشک که با ورزش بادهای خشک و غبارآلود همراه است، می‌باشد. به همین دلیل کشاورزان و دامداران بیش از همه در معرض خشکی و حتی تومورهای بدخیم لب هستند.

- خیس کردن لب با زبان که بر خلاف انتظار، آنزیم‌های دهان موجب تبخیر چربی لب و خشکی بیشتر آن می‌شوند.

- از دست دادن آب بدن به علت تب طولانی، گرمادگی، اسهال یا سایر بیماری‌های حاد که بهترین درمان، مصرف مایعات و آبمیوه فراوان است.

- کمبود بعضی از ویتامین‌ها و املاح مانند ویتامین‌های آ، ب، ث و املاحی مانند آهن، لذا تغذیه سالم و سرشار از ویتامین‌ها مانع از خشکی لب خواهد بود.

- حساسیت به بعضی مواد بهداشتی مانند خمیردندان و مسواک یا صابون‌ها و شوینده‌های غیر استاندارد و مهم‌تر از همه محصولات آرایشی مانند رژ و خط لب و در مواردی اعمال زیبایی در لب مانند پروتزگذاری، تزریق ژل و تاتو لب‌ها.

- مصرف بعضی داروها مانند ترتینوئین، ویتامین آ به مقادیر زیاد (آکوتان) یا ویتامین‌های محلول در چربی، داروهای شیمی درمانی، دپنی سیلامین، ایزونیازید و فنوتیازین.

- بعضی از غذاهای ترش حاوی مواد اسیدی مانند سرکه و همچنین تنقلات، آجیل، آدامس و خوردنی‌هایی که حاوی اسانس و مواد افزودنی باشد.

- سرماخوردگی و انسداد مسیر تنفسی بینی و در نتیجه نفخ کشیدن از دهان. به همین دلیل ورزشکاران به هنگام تنفس شدید با دهان باز، بیشتر

دچار خشکی لب می‌شوند.

- سیگار کشیدن که کمترین عارضه آن خشکی لب و دهان می‌باشد.

درمان

برای درمان خشکی لب‌ها به این توصیه‌ها عمل کنید:

- خیس کردن لب‌ها با زبان اکیدا ممنوع

- در صورت وجود بیماری‌های فارچی، باکتریال یا بیماری‌های داخلی به درمان آن اقدام کنید.

- روزانه لب‌ها را با آب نمک رقیق شده و سرد کمپرس کنید، به این ترتیب که یک قاشق مرباخوری نمک را در نیم‌لیتر آب حل کرده، حوله‌ای را در آن خیسانده و چند دقیقه روی لب‌ها بگذارید. این کار را به مدت یک هفته هنگام رفتن به رختخواب انجام دهید. بلافاصله بعد از کمپرس آب نمک لایه‌ای ضخیم نرم‌کننده لب مثل وازلین یا اوسرین روی لب بمالید تا رطوبت در لب حفظ و جذب شود.

- اگر یک هفته کمپرس آب نمک و وازلین موثر نبود، می‌توانید پماد هیدروکورتیزون یک درصد را هم به آن اضافه کنید. پماد را زیر نرم‌کننده بزنید. این کار را دو هفته ادامه دهید.

- هنگام خروج از منزل استفاده از ضد آفتاب مخصوص لب با پمادهای نرم‌کننده را فراموش نکنید. (استفاده از پماد زینک اکساید بر روی لب‌ها با توجه به اینکه ترکیبی از وازلین با اکسید روی است که حالت ضد آفتاب دارد نیز می‌تواند جایگزین مناسبی برای ضدآفتابهای مخصوص لب و نرم‌کننده‌ها باشد. باید توجه داشت که مالیدن کرم ضد آفتاب به لب بسیار حائز اهمیت است زیرا لب قسمتی از پوست بدن است که سرطان در آن شیوع زیادی دارد.-گردآورنده) و نکته آخر آن‌که به وسیله ماسک، لب و بینی خود را در محیط‌های آلوده بپوشانید.

سیگار با پوست ما چه می‌کند؟

تا به حال هزاران هزار دلیل برای ترک عادت سیگار کشیدن بویژه از جنبه حفظ سلامت مطرح شده است؛ اما اگر این همه دلیل درمورد آثار مخرب سیگار بر جسم و روح‌تان کافی نیست، شاید بهتر باشد که به آنچه در ظاهر اتفاق می‌افتد، کمی بیشتر دقت کنید.

در کنار نفس بد بو، دندان‌ها و انگشتانی زرد رنگ و لبانی سیاه و بد رنگ، سیگار کشیدن حتماً و به مرور زمان به پوست شما نیز آسیب وارد می‌کند و آن را پیرتر و پژمرده‌تر از همسالان غیرسیگاری نشان می‌دهد.

تأثير سيگار بر پوست

کشیدن سیگار باعث ایجاد چین و چروک در پوست شده و آن را نحیف و خراب می‌سازد؛ همچنین رنگ پوست و بیش از همه چهره شما را کدر می‌کند. در حقیقت افراد سیگاری در سنین حدود 40 و 50 سالگی معمولاً به اندازه 20 سال پیرتر به نظر می‌رسند. البته اگر این افراد زود و بموقع متوجه شده و سیگار را ترک کنند، شاید برخی از این تأثیرات قابل جبران باشد.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد. در مطالعات انجام گرفته مشخص شده است که سیگار کشیدن در حقیقت با ایجاد تغییراتی باعث از بین رفتن کلاژن پوست که وظیفه حفظ قابلیت ارتجاعی پوست را بر عهده دارد، می‌شود و بدون داشتن این خاصیت ارتجاعی، پوست قادر نخواهد بود به حالت اولیه خود باز گردد و در نتیجه چین و چروک‌های ایجاد شده در سطح پوست باقی می‌مانند. همچنین نیکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ‌های خونی شده و این امر از جریان مناسب خون در مویرگ‌ها جلوگیری می‌کند. مویرگ‌هایی که در حقیقت مسئول تغذیه پوست هستند و زمانی که قادر نباشند وظیفه خود را به نحو درست انجام دهند، چین و چروک‌ها و علائم بیشتر و عمیق‌تر پیری زودرس در سطح پوست به وجود می‌آید.

سیگار و رنگ پوست

پوست صورت افراد سیگاری معمولاً درخشش طبیعی خود را نیز از دست می‌دهد. به مرور زمان پوست صورت این افراد به جای رنگ معمولی و صورتی، با رنگ خاکستری ملایم جایگزین می‌شود که علت این پدیده، کاهش میزان مواد مغذی مورد نیاز پوست و جریان اکسیژن همراه خون است.

سیگار و التیام یافتن پوست

از آنجا که سیگار، جریان خون و اکسیژن دریافتی پوست را کاهش می‌دهد، روند بهبود و التیام التهاب‌ها و زخم‌های پوستی را نیز با مشکل مواجه می‌سازد. به همین دلیل افراد سیگاری نسبت به سایرین برای بهبود جراحات و زخم‌های ایجاد شده معمولاً به زمان بیشتری نیاز دارند.

سیگار و نازک شدن پوست

مدارک زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد سیگار کشیدن باعث نازک شدن پوست نیز می‌شود. محققان بیمارستان اس تی. توماس لندن مطالعه‌ای جالب را انجام دادند که طی آن 25 جفت دوقلوی همسان را با یکدیگر مقایسه کردند. در هر گروه، یکی از دوقلوها سیگاری بوده و دیگری خیر.

در مورد یک جفت از این دوقلوها که در دهه ششم زندگی خود بودند، مشخص شد که پوست فرد سیگاری 40 درصد نازک‌تر از دیگری بوده است. به علاوه، این فرد دارای چروک‌های بیشتر و عمیق‌تری نیز بود. این نتایج تقریباً برای 24 جفت دیگر نیز به همین صورت دیده شد. در کنار تمام این تأثیرات سیگار همچنین می‌تواند موجب بروز سرطان پوست نیز بشود.

منبع: pcti.org
نیلوفر اسعدي بیگی

چگونه می توان از چین و چروک صورت جلوگیری کرد

آیا در این دنیا کسی هست که دوست داشته باشد پیرتر از سن خود بنظر برسد؟ از جمله علائم افزایش دهنده سن ظاهری خطوط و چروک ایجاد شده بر روی صورت است.

هرگز از یاد نبرید که برخی از این خطوط بدنبال عادات و رفتارهای خود ما ایجاد می شوند.

هر حرکتی بر روی صورت می تواند باعث ایجاد و عمیق تر شدن این خطوط شوند. پرهیز از این حرکات می تواند تا حد زیادی مانع از تشکیل چروک شود.

عوامل متعدد دیگری برای ایجاد خطوط صورت و افزایش سن ظاهری پوست شوند که عبارتند از:

تابش آفتاب: آیا تا بحال در تبلیغات شنیده اید که ”بدن خود را به روش کاملاً سالم و بی خطر برنزه کنید؟“ به هیچ وجه اصطلاح ”برنزه کردن بی خطر پوست“ وجود ندارد. در واقع برنزه شدن پوست علامتی از آسیب پوستی است. اشعه ماوراء بنفش خورشید به لایه های زیرین پوست نفوذ کرده، باعث تخریب ساختار نگهدارنده پوست می شود. بیشتر چروکهای صورت ناشی از تابش مستقیم آفتاب به پوست ایجاد می شوند و هر زمان که از تابش آفتاب جلوگیری کنیم دیر نیست. برای این منظور استفاده از ضد آفتاب برای نواحی در

معرض خورشید کمک کننده است. سعی کنید به مصرف ضد آفتاب عادت کنید و این کار را به دیگران نیز توصیه نمایید.

سیگار: بی تردید سیگار برای سلامت پوست نیز ضرر دارد. در واقع منوکسید کربن موجود در دود سیگار سرعت فرایند پیری سلولهای پوست را بیشتر می کند. حتی در جوانی ۲۰ ساله که سیگار می کشد خطوط ظریف پوستی را می توان دید. با گذشت زمان و مصرف بیشتر سیگار بر تعداد و عمق این چروکها افزوده می گردد. دود سیگار نه تنها بر قوام پوست تاثیر منفی دارد، رنگ آنرا نیز به هم می ریزد. پس تا دیر نشده سیگار خود را ترک کنید و مانع از پیرتر شدن پوست خود شوید.

انقباض عضلانی: چروک دور چشم، خط اخم و خطوط پیشانی از جمله مهمترین عوارض انقباض بیش از حد عضلات زیر پوستی هستند. تغییرات انقباضی عضلات صورت مانند اخم کردن، خندیدن و بالا انداخت ابرو بعد از سالها باعث بروز و عمیق تر شدن این خطوط در صورت می شوند. بهترین روش جلوگیری از بروز این خطوط استفاده از آمپول بوتاکس است. البته در سنین زیر ۳۰ سال که تزریق بوتاکس توصیه نمی شود، استفاده از عینک آفتابی برای پیشگیری از ایجاد چروک دور چشم و خط اخم بسیار کمک کننده است.

اصلاح وضعیت خوابیدن: بله. حتی وضعیت خوابیدن هم می تواند باعث ایجاد خط بخصوص بر روی گونه ها، زیر چشم و حتی پیشانی شود. نرم یا سفت بودن بالش اهمیتی ندارد، فشاری که از طرف بالش به گونه وارد می شود خط عمیقی بر روی صورت ایجاد می کند که

حتی این خط را در موقع بیدار شدن می توان دید. به مرور زمان عمق این خط بیشتر می شود و نمای واضحتری به خود می گیرد. برای پیشگیری از ایجاد این خط بهتر است به پشت بخوابید و از قرار دادن صورت بر روی بالش خودداری کنید.

رژیم غذایی ناپایدار: چاق و لاغر شدن پی در پی در طول سالیان دراز می تواند باعث کشش مستمر پوست و به دنبال آن تخریب خاصیت کشسانی و کاهش قوام پوست گردد. به این ترتیب پوست دچار افتادگی شده، جوانی و طراوت خود را از دست می دهد. این افتادگی زمینه ساز ایجاد چروک است. پس اگر می خواهید لاغر شوید، از یک رژیم مناسب استفاده کنید. در این رژیم غذایی در طول یک هفته حداکثر نیم کیلو کاهش وزن خواهید داشت. اگر کسی مطمئن نیست که می تواند رژیم خود را تا آخر ادامه دهد بهتر است این رژیم را شروع نکند زیرا شکستن رژیم غذایی باعث چاقی ناگهانی شده، پوست تحت کشش مجدد قرار می گیرد و آنچه که نباید اتفاق می افتد.

مصرف مواد غذایی کافی: همانطور که می دانید، پوست بزرگترین عضو بدن است. همان اندازه که برای قلب و مغز خود مواد غذایی خاصی تدارک می بینید، برای پوست خود نیز باید از مواد غذایی مقوی استفاده کنید تا بتواند قوام و عملکرد خود را در بهترین شرایط حفظ کند. در این بین مصرف ویتامینهای گروه B و املاحی از جمله سولفات روی اهمیت ویژه ای دارند. از دیگر ویتامینهای مورد نیاز پوست می توان به ویتامینهای C و E اشاره کرد. این ویتامینها به آنتی اکسیدان معروف هستند که مانع از تخریب سلولها به وسیله عوامل

مخرب محیطی می‌شوند. به این ترتیب طول عمر سلولهای پوستی بیشتر می‌شود. ویتامین A هم در ترمیم سلولهای پوستی شرکت می‌کند. پس استفاده از یک رژیم غذایی متعادل که همه مواد غذایی را از جمله میوه و سبزیجات تازه شامل شود الزامی است. گوجه فرنگی با داشتن ویتامین B1 و C، هویج با فراهم آوردن ویتامین A و سبزیجات برگ‌دار با داشتن ویتامینهای C و E از جمله مواد غذایی ضروری هستند.

آب را فراموش نکنید: به مرور زمان و با افزایش سن پوست نازکتر و خشکتر می‌شود. در این زمان مصرف آب و ترکیبات مرطوب‌کننده پوست بسیار اهمیت دارند. بخاطر داشته باشید که نوشیدن آب خالص از دیگر ترکیبات مایع مانند چای و آب میوه مهمتر است. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز الزامیست. البته بیماران مبتلا به نارسایی قلبی و کلیوی در رابطه با مصرف مایعات حتماً با پزشک خود باید مشورت نمایند

برای پیشگیری از ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله: تغذیه نامناسب - مصرف مواد مخدر و دخانیات - اعصاب متشنج، استرس و ...

روش های متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:
1) مصرف کرم های مرطوب کننده تا حدودی می تواند چروک های ریز را به طور موقت از بین ببرد.

2) میزان و مدت تماس با آفتاب هر چه کمتر باشد، عوارض آن

کمتر است.

3) اجتناب از دخانیات : مصرف سیگار باعث ایجاد خطوط عمیقی در لب فوقانی و تحتانی و کناره های چشم می شود.

4) اجتناب از ایجاد کشش های غیر ضروری در پوست : تشدید غیر ضروری حالات صورت باعث کشیدگی پوست می شود. با دیدن افراد در حالت مکالمه به راحتی می توان پی برد که چگونه خطوط بیان حالات عاطفی در صورت تشکیل می شود. این مورد شاید بی اهمیت به نظر برسد اما در درازمدت تأثیر آن زیاد است وقتی گاهی می توان خصوصیات اخلاقی و گذشته شخصیتی فرد را روی این خطوط تشخیص داد.

5) مصرفی کافی (البته نه افراط گونه و بیش از حد) ویتامین C ، ویتامین A و ویتامین E که به عنوان مواد آنتی اکسیدان شناخته می شوند و احتمال تأثیر آنها با از بین بردن رادیکال های آزاد که یکی از علل تخریب کلاژن و الاستین هستند – در بسیاری از مطالعات مطرح شده است.

6) مصرف هورمون های جایگزین در خانم های یائسه: هورمون استروژن که هورمون اصلی زنانه است نقش ثابت شده ای در ایجاد جوانی ، شادابی و طراوات پوست دارد در زنان یائسه میزان این هورمون پائین می آید و به مصرف هورمون های جایگزین (تحت نظر مستقیم پزشک متخصص زنان) می توان بسیاری از مشکلات این سنین را مرتفع ساخت.

7) ایجاد سبک و روش زندگی سالم تر از نظر هیجانات و احساسات.

8) انجام پیلینگ : چه به صورت 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 پوست برای کلاژن سازی صورت می گیرد.

9) انجام لیزر با انواع گوناگون لیزر (تحریک کلاژن سازی)

10) جدیدترین روش برای از بین بردن چروک صورت ، تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتیلیسم (BOTOX) در داخل عضلات پوست صورت است.

با این روش، عضلات صورت را فلج یا ضعیف می کنند که باعث از بین رفتن چروک صورت می شود. این روش موقتی است و البته چروک را واقعاً از بین نمی برد بلکه آن را ظاهراً محو می کند و بسته به نوع پوست افراد ، از 3 ماه تا 9 ماه طول می کشد. با تکرار تزریق ، این فاصله زمانی افزایش می یابد.

منبع خبر : جام جم - <http://www>

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....