

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

5	مقدمه.....
8	نگهداری از پوست.....
13	خواص مفید روغن درخت چای در ترمیم پوست و مو:.....
19	آموزش ماساژ صورت:.....
26	ورزش صورت:.....
28	راههایی ساده برای همیشه زیبا به نظر رسیدن:.....
31	پلینگ یا پاکسازی پوست در منزل:.....
34	چهار توصیه غذایی برای داشتن پوست سالم :
35	پنج راز طبیعی طب چینی برای زیبایی پوست:.....
39	چند ماسک لایه بردار و تمیز کننده طبیعی برای پوست:
47	چهار ماده غذایی که اثر فوق العاده خوبی بر پوست دارند:.....
50	آرایشهای متناسب با هر نوع پوست:.....
	روش صحیح پوشاندن زخمهای پوستی و لک ها و جوها در آرایش
58	صورت:.....
61	شناخت 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.....
- جوش صورت و آکنه؛ روشهای درمانی و داروهای معرفی شده و عوارض آنها.....
100
- مرجع کامل اطلاعات علل ، علای م ، درمان جوش صورت کی
آکنه.....
134
- 150 بوی نامطبوع بدن.....
- درمان و پیشگیری از عرق
سوز.....
159.....
- 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. بنابراین 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- پنتاپپتیدها (*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 چروکی 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 شاخه‌های 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 فرآورده‌های بهداشتی ضروری در جعبه کمک‌های اولیه سربازان استرالیا جای گرفت.

خواص و موارد مصرف روغن درخت چای:

- روغن درخت چای باعث بهبود عوارضی از قبیل شوره سر می‌شود ضمن آنکه می‌توان چند قطره از آن را به شامپوها و لوسیونهای ضد شوره افزود تا کارایی آنها را افزایش دهد.

- روغن درخت چای در شامپو، پودر و روغن بچه، دستمالهای ضد باکتری (دستمالهای پاک کننده آرایشی)، محصولات مراقبت از پوست (مثل کرمهای شب و روز، مرطوب کننده‌ها و لوسیونهای دست و بدن) به کار برده می‌شود.

- این روغن برای پوستهای چرب و مشکل آفرین بسطه 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 نهن از روغن درخت چای استفاده می‌کنند. (کرم‌های مخصوص جوش: این کرم التهابات پوستی را از نهن برده و پوست را به وضعیت طبیعی خود نزدیک می‌کند. لازم به ذکر است که نهنش از مصرف پوست باین 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 نهن 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 دهانشوی استفاده می‌شود. عملکرد آن در خمی دندان بدین صورت است که مانع تشکیل پلاک‌های دندان می‌گردد، این ماده ضد باکتری است و از بیماریهای لثه 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 های نوک تری 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 (TTO) TEA TREE OIL 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 گنله می توان به 4- تربی نول (4-TERPINEOL)، به میزان چهل درصد لی بیتر، سینیول (CINEOL)، نرولیدول (NEROLIDOL) و وی بی فلورول (VIRIDIFLOROL) اشاره کرد.

اثرات دارویی مهم

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

این گنله در تهوی به عنوان مطبوع کننده کاربرد دارد که دارای خواص ضد میکروبی در فضا نف می باشد. اسانس این درخت به دللی وجود ترکیباتی از جمله LI-TERPINEOL بر روی میکروارگانسیم هایی از جمله کاندیدا آلی کنس (CANDIDA ALBICANS)، اشرشلی کای (ESCHERCHIA COLI)، استافیلوکوک اورئوس (STAPHYLOCOCCUS AUREUS) و پزدموناس آئروژینوزا (PSEUDOMONAS AEROGINOSA) موثر است. ترکیبات دیگر این رایجه نف اثرات خوبی بر روی میکروارگانسیم هایی از جمله استافیلوکوک اپی درمیس (STAPHYLOCOCCUS EPIDERMIS) و پروپی اونی باکتری م اکنه (PROPIONIBACTERIUM ACNES) دارد. همچنین رایجه ی درخت چای روی بعضی میکروارگانسیم های بی هوازی نف موثر است.

پمادهای ته بی 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 ته بی ی محلول های بخور برای مشکلات تنفسی و قطره های بینی با خواص ضد میکروبی کاربرد دارد.

محصولات دی‌گری جهت کاهش التهاب ریوی و و داروهای 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، اقیانوسری، استرالیا و مالزی می رویند. اسانس درخت چای به صورت مایعی بی رنگ تا زرد رنگ، دارای بوی تند و معطر و مشابه اوکالیپتوس است که در آب، غی محلول و در الکل، محلول می باشد. در مواردی به عنوان تقلب به ترپنتین (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 می توان 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 زبی 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 می کند. پس از سه روز دیگر تومور قابل تشخیص نخواهد بود، روغن درخت چای یک منبع طبیعی و احلی شدنی 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)- شیشه های ساده دستخطی به زیبایی طبیعی (لغزازل)- چاپ اول انتشارات موثوی 1381.

2- مجله دانش 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](#)

www.seemorgh.com/lifestyle

اختصاصی سیمرغ

آموزش ماساژ پوست:

دستگاه برقی جهت ماساژ صورت به فرم ها و شکل های گوناگون وجود دارد ولی 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 تمپنی و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خستگی و چروک می شود. خطی خوب است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینیم و سپس آن را اعمال کنیم. در اینجا ما به تکن 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 خطی آرام به طرف گوش صورت حرکت می دهیم

۳- انگشتها را درست مثل هنگامی که بچانو 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 زیرگوماتیک کوچک و بزرگ تکرار می‌کنیم

پن سومان‌ها که شامل :

۱- ژاکه زنی

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 زنی پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند ژاکه را در گردن و پهنای زنی آرام انجام دهیم. که حرکات زنی و کشگوهی که به طرف بالا انجام می‌دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می‌شود. حرکت زنی و منند سر درد انگشت‌ها را تا وسط پهنای بلغز زنی 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 بدین 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:

چشم‌ها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین را نگاه کریں این عمل
را ده بار تکرار کریں

دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع
کریں و سعی نمایید که لب‌ها را به طرف بالا و پایین متماثل سازی
لیها را مانند ای که بخواهیں سوت بزنیں جمع کرده و به حالت اول
برگردانیں

دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانیہ مکث کریں

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

به کندی نفس بکشیں و سپس نفس را بیون بدہیں

گردنتان را به طرفیں حرکت دہیں

دندان‌هاغیان را کلین کریں و به ہم فشار بدہیں 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 وچه 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 و شادابی و سر 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 و کرم پودر دار بودن آن بر روی پوست بمالید ویا 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 رژب بدون خط لب و گاهی خط لب بدون رژهم 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 پوست 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 اشکهایتان 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.seemorqh.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.

2-3 الی 4 ساعت بعد از پلینگ هیچ کرم و یا کرم پودری بر روی پوست نزنید تا کاملا 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 کاملا استراحت دهید نتیجه ی مطلوب تری خواهید گرفت.

4- اگر تنها و تنها از بخور و روشور به مدت سه بار در هفته مثلا در سوناها یا بخار پس از 20 دقیقه بخور و به کار بردن سفیداب یا روشور استفاده کنید و پس از آن هم بلا فاصله 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 حتما 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 سیمرخ -
سایت سیمرخ

چهار توصیه غذایی برای داشتن پوست سالم :

برای آنکه پوست شفاف و شادابی داشته باشی ابتدا باید از درون بدن شروع کنی. و بعد به کرم ها و لوسین های پوست مراجعه کنی .

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

کرم ها و لوسین های پوست ممکن است بسط با 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 تغذی، 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 زلی 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 زلی ارائه شده است ...

۱- آلی نحوه‌ی 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 گاز فست فودها 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 ط‌وزش باد، رطوبت ط‌عهی و گردش خون ط‌عهی پوست را از بین می‌برد و منجر به پیری زودرس پوست می‌شود. سیگار، مصرف الکل و فقدان خواب کافی همگی بر روی پوست شما تاثیر 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 رژیمیهای 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 رژیمیهای زیبایی باستانی غذاهایی هستند که به سلامت پوست کمک می کنند مانند آلبالو، گلاب، سویای سرخه، گردو، عناب و برخی خوراکی های مشابه. همچنین مرکبات هم به عنوان خوراکی های الطمبخش 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 ابرژن، جلیک شیمیایی و لیزر می توان به آرامی با مواد طبیعی پوست خود را جوانسازی کرد. برای قرنهای ملکه ها و زنان اشرافی چین از همین مواد طبیعی برای لای برداری سلولهای پوست استفاده می کردند. موادی مانند خزه درختی، کلب (نوعی جلبک)، پودر مروارید، برگ درخت خرما و نشکر، ساکن دراز استفاده می شدند. می توان با ترکیبی برخی از مواد طبیعی ماسک تهیه کرد. این مواد را با آب مخلوط کرد و با اضافه کردن ژل آلوئه ورا طبیعی تخم مرغ به مخلوط کن خمی ماسک را تهیه کرد. از یک اسفنج نرم با حرکات چرخشی کوچک برای پاک کردن ماسک از روی پوست استفاده کرد. ماسک را ۱۰ دقیقه روی پوست باقی بگذارید و سپس آن را بشوید. مراقب باشید 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 بر گردانده 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 کاملا 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 کاملا جذب و خشک شد پوست را ابتدا با آب ولرم و سپس حتما با آب سرد و خنک بشویید. این ماسک را هفته ای دوبار در آرامش کامل بزنید.

ماسک دوم: یک قاشق مربا خوری عسل را با نصف قاشق چایخوری پودر بادام سفید شده مخلوط کرده که حتما برای راحتی کار عسل را در جای گرمی مثل روی درب کتری آب جوش قرار داده تا راحت تر با پودر بادام مخلوط شود سپس این مخلوط را کاملا 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 هفته ای یک بار استفاده کنید.

ماسک سوم: نشاسته نیز به دلیل چسبندگی خاصیت تمیز کردن پوست را دارد و تمام جرم های پوستی را گرفته و در ترمیم جوشها نیز بسیار موثر است. برای درست کردن ماسک نشاسته هم می‌توانید از یک قاشق غذاخوری ماست کم چرب 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 کاملا جذب و خشک شود و همانند ماسکهای قبلی ابتدا با آب ولرم و سپس با آب خنک و سرد بشویید. از این ماسک نیز هفته ای

.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.

گیاهانی که می توانند بدن را سم زدایی کنند مانند گوجه قاصدک، گل داوودی، نعناع، توت سفید و شرفین 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- زگیلی طبعی با مواد طبعی:

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 بسط 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 ریحل شما حاوی فرمالدهید باشد و طرزین‌های پلاستیکی در رژ لب شما وجود داشته باشد! ممکن است پودر تالکی که در سایه‌های چشم و پودرها وجود دارد به آلوده باشد. حلال پائای همه‌ی 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 می‌تواند پوست‌هایی 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 تقویت‌کنندگی و ضد عفونی‌کنندگی 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، نرم‌کنندگی و پاک‌کنندگی 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.seemorqh.com/lifestyle

منبع: dadna.ir

چهار ماده غذایی که اثر فوق‌العاده خوبی بر پوست دارند:

آب هویج

آب هویج به عنوان یک ضد التهاب، پوست شما را سالم و شاداب می‌کند. 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 بیماری‌های پوستی مختلفی مبتلا می‌شود که برخی از آن‌ها عبارتند از:

بیمی زودرس، آکنه

ناخالصی‌های پوستی

امگا 3 روغن ماهی تصفیه شده (بدون جیوه)

اکثر ما، اسیدهای چرب امگا 3 لازم برای بدن را دریافت نمی‌کنیم و این کمبود می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های 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 نیز 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 بژ 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 هم رنگ 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 کاملا سلیقه ای است. بعضی وقتها هم با کشیدن یکبار مداد رنگی هماهنگ با رنگ لباس بر روی خط چشم سیاه و پهن پشت چشم و ادغام 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 بزیند 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 وهم 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 نماید که این رنگها با لباس سفید و مشکی بسیار زیبا و شیک خواهد بود.

6- رژ گونه ها نیز هماهنگ رژ لب انتخاب شده و از 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 بر عکس

اگر رژ لب را ملایم و کم رنگ 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 لکه ها و جوها در آرایش صورت:

شما که پوستتان دارای خالهای ریز و لکه های سرخه باقی مانده از جای جوش و لکه های گاهی 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 یکدست دیده شود .

برای اینکه زخمهای کوچک، خالهای ریز و لکه های سرخه هنگام آرایش کاملا 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، ترمم 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 تیره تر 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 تیره اند و باز کمی دیده 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 تیره تر 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 گاهگاهی 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 دلشاین یاری می کند:

- ۱- تا می توانید آب بنوشید. نوشیدن حداقل روزی ۸ لیوان آب سموم بدنتان 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. هرچه 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 گردنتان 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 گلهان و خوراکی هایی را که به کار می بریم بهتر بتوانند بر روی تغذیه 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 کرد و سلولهای مرده و شاخه شده ی آنرا جدا و از چربی هایی که به وسطه غده های ترشح کننده پوست ترشح می شوند تمیزی نمود، یعنی آنها را از پوستمان جدا و پوست را پاک و نازک و لطیف کرده و سپس از مواد مغذی استفاده کردیم.

برای نازک کردن پوست به خصوص پوست صورت، باغ از شامپوی بچه استفاده نماییم که دارای مواد قلیایی کمتری می باشد و به پوست آسربندی نمی رساند و بهتر است این گونه عمل کردیم: یک لیف نرم را به مقدار ی شامپوی 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 پهنای شروع کرده و تا گوش ها و زی گردنمان ادامه دهیم و صورت را کاملاً با آن شست و شوده ایم، با این عمل چربی های روی پوستمان و همچنین آلودگی های روی آنرا کاملاً تمیزی نموده و سلولهای شاخه شده ی آنرا هم از بین می بریم تا پوست صورتمان نازک و لطیف تر شود.

پس از تمیزی کردن صورت با کف شامپو آنرا با آب ولرم تمیزی شویندگی 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 ماسک های زیبایی پوستمان را بخورده تا منافذ آن باز شده و آماده پذیرش مواد مغذی ماسک ها 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 می گردد چرا که همانطور که گفته شده منافذ پوست کاملا باز بوده و همانطور که آماده است مواد مغذی را درکافت کند، آماده است تا آلودگی ها را درکافت نموده، پس بهترین است که لطیف تر 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 که بهترین شامپو می باشد که فوری جذب پوست شده و برای آن بسیار مفید می باشد.

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 رگم 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 گرانتیمتی 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 سی‌سای منابع نوری حاوی پرتو ماورای بنفش بیش از توانایی رنگدانه محافظت‌کننده پوست بدن بزرگ‌تر باشد.

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 لایه‌های سطحی‌تر پوست تأثیر گذاشته و آن را تغییر 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 نشانی از آن‌ها در عمق 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 هر چه 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 نظیر تتراسایکلین، دیتیرونی ک ها ی نظیر دی، داروهای سولفا و قرص های پیشگیری از بارداری، ضد افسردگی ها، آنتی بیوتیک، لوپوس، پورفیری، ویتامین

- استفاده از محصولات آرایشی، محلول، عطری صابون‌ها یا حاوی
مسئله کومارین، روغن لیمو، PABA، پورالین، کولتار یا
سازنده‌های حساسیت

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
بعد از ظهر) 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 برنزه‌کردن.
آفتاب سوختگی به معنای سوختن پوست به علت در معرض
قرارگرفتن به نور خورشید یا سایر منابع اشعه ماورای بنفش است.

آفتاب سوختگی هنگامی رخ می‌دهد که مقدار تابش اشعه خورشید یا
سایر 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، نباع آفتاب سوختگی را بی‌اهمیت انگاشت.
[عوامل خطر ساز برای آفتاب سوختگی]

هرسال بسطی از افراد در نتیجه قرار گرفتن در معرض نور شدیدی خورشیدی فوت می‌کنند و میلیون‌ها نفر دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند.

آفتاب‌سوختگی برخلاف سوختگی حرارتی فوراً ظاهر نمی‌کند.

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

سمومی در بدن به علت آفتاب‌سوختگی آزاد می‌شوند و باعث ایجاد تب به صورت یک علامت معمول می‌شوند. پوسته‌ریزی معمولاً سه تا هشت روز پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب شدید رخ می‌دهد.

عواقب درازمدت سال‌های متوالی قرار گرفتن در معرض نور تند خورشیدی نگی مهم هستند.

به گزارش خبرنگار سلامت پزشکان بدون مرز، یک بار آفتاب‌سوختگی همراه با تاول زدن پوست احتمال سرطان سلول‌های رنگی پوست (ملانوسیت‌ها) را که ملانوم نامیده می‌شود دو برابر

می‌کند. قرار گرفتن مداوم در معرض نور خورشید باعث پوری 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 پائی 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 دخلی دانسته شده است. کرم‌های ضد آفتاب بسطه 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، مسؤل 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 شدید:

- * دوش با حمام آب سرد بکشید یا پارچه مرطوب و سرد روی سوختگی قرار دهید.
- * کرم‌های حاوی بنزوکائین، لیدوکائین و وازلین روی پوست نمالید.
- * اگر تاول پوستی به وجود آمده است، پانسمان خشک ممکن است از عفونت جلوگیری کند.
- * اگر پوستتان تاول زده است، از کرم‌های مرطوب‌کننده برای تسکین ناراحتی استفاده کنید.
- * داروهای مسکن مانند ایبوپروفن را برای تخفیف درد مصرف کنید.

اگر به هر دلایلی با قرارگیری در معرض نور شدید خورشید به آفتاب سوختگی مبتلا شدید، پیشنهادات و نکات ارائه شده در زیر می‌توانند شما را در بهبودی و کاهش تاثرات ناشی از سوختگی پوستتان 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 کمپرس‌های تسکین‌دهنده: اولین و مهمترین اقدام برای درمان سوختگی‌های 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 قرمز داغ و ملتهب می‌شود؛ لذا برای این منظور راه‌های گوناگونی وجود دارد که

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

الف آب سرد: برای پایین آوردن گرمای موجود در پوست از آب سرد شری 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 چندین 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 کهنه 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 فرنی شده را در کهنه فریژی ریخته و آن را بر روی قسمت آفتاب سوخته قرار دهید. تحمل این کهنه 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 ممتاالی 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 تمیزی و نرم خشک کنید.

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

از آنجایی که سوختگی‌ها به طور کلی دارای مشکلاتی از قبیل درد،
تورم، سوزش و خارش می‌هستند، اضافه کردن برخی مواد به آب
داخل وان می‌تواند کمی تسکین دهنده باشد:
الف _ جوش شری‌ن:

مقداری جوش شری‌ن (۲ قاشق غذاخوری) را در آب ولرم موجود
در وان می‌لگن بزرگ ریخته و پوست آفتاب سوخته را در
محلول آب و جوش شری‌ن به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید. در آخر این
برای خشک شدن از حوله استفاده نکنید و مدتی صبر کنید تا پوست
شما در معرض هوا خشک شود. در واقع هدف، ماندگاری بیشتر این
محلول بر روی پوست شما است.
ب _ سرکه سیرپ:

یک فنجان سرکه سیرپ را به آب سرد داخل وان می‌لگن اضافه کنید.
این مورد یکی از جمله مواردی است که توسط متخصصین پوست
جهت کاهش دردهای سوختگی توصیه می‌شود.
توجه:

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

حمام کریمی

اضافه کردن چند قاشق غذاخوری پر جوش شیرین 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 شیرین قرار دهی نه بیشتر. چون در مدت زمان بیشتر احتمال پوسته پوسته شدن وجود دارد.

بعد از حمام از حوله استفاده نکنی. بگذارید پوست در برابر هوا خشک شود، جوش شیرین 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 می‌توانید از پودر آماده جو نیز استفاده کنید. از روی جعبه دستورالعمل استفاده از آن را بخوانید.

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

مقداری آلوئه‌ورا استفاده کنید :

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

آلوئه‌ورا رگ‌های خون را تنگ می‌کند.

خوشبختانه این گیاه شفابخش در همه عطاری‌ها موجود است فقط کافیت برگ ضخیم آن را از وسط باز کرده و مایع ژل مانند را به صورت یک لایه ضخیم، مستقیم روی پوست آسیب‌دیده بمالید.

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

از کمپرس سرد استفاده کنید

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

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

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، می‌تواند در این مرحله هم مواد تسکین‌دهنده مانند جوش شریعی و بلغور جو را به آب اضافه کن. برای این کار خیلی راحت قبل از خم کردن پارچه، مقداری جوش شریعی را داخل آب ریخته هم بزنی و جو را داخل تنظیف ریخته روی آن آب بری. 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 آفتاب‌سوختگی 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 نکرید. اگر مجبور به استفاده از صابون شد، نوع ملایم آن مانند دابو 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 تمایلی ندارید، فقط یک دوش آب سرد بکشید. قرار گرفتن بیش از حد داخل آب، می‌تواند باعث ایجاد تندی 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 سرب‌زم‌ری برای تسکین استفاده کنید

استفاده از سرپیمز می ساده اثر فوق العاده ای در تسکین درد دارد. وقت آن است که شما هم این روش شناخته شده در سراسر دنیا را امتحان کنید.

دو عدد سرپیمز می شسته شده را به صورت تکه های کوچک بریده و داخل مخلوط کن بریزید. اگر مخلوط سفت به نظر می آید کمی آب به آن اضافه کنید.

سرپیمز می را روی قسمت های سوخته قرار دهید. بگذارید سرپیمز می روی پوست خشک شود سپس دوش آب سرد بگیرید.

راه تمیزی تر آن که سرپیمز می 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

قسمت های سوخته با پوشیدن لباس و ساییده شدن روزانه تحریک و دردناک تر می شوند. برای جلوگیری از ساییدگی قسمت های حساس و دور از دسترس برای زدن لوسه و یعنی خط مایه زنی بغل، باسن و غیبه را با پودر ذرت بپوشانید.

از وازلین بیروغن که با بستن منافذ، سوختگی را تشدید می کنند، استفاده نکنید.

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

از بی‌حس‌کننده‌های موضعی استفاده کنید

بی‌حس‌کننده‌های موضعی راه خوبی برای تسکین موقت درد و التهاب آفتاب‌سوختگی است.

به دنبال محصولاتی با ترکیب زینک و کالکین 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 بپاشید 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 آفتاب‌سوخته 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 بر پایه 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 سفیداب روی، استفاده می کرده اند.

هنوز هم یکی از ساده ترین و سبک ترین راه‌ها برای محافظت از نور خورشید برای پوست، استفاده از پماد زینک اکساید همان اکسید روی است. استفاده غشای ضخیمی از این پماد بر روی پوست، قبل از واقع شدن در برابر اشعه ی بنفش آفتاب، به طور کامل، از پوست در برابر آفتاب محافظت می‌کند و جلوی هر نوع بنفشگی پوست بی آفتاب سوختگی را می‌گیرد. برخلاف کرم‌های ضد آفتاب معمولی، این غشا حتی نظیری به تمدید هر دو ساعت یک بار نداشته و فرد در فضای باز، می‌تواند بدون نگرانی از آفتاب سوختگی، ساعت‌های متمادی راد در برابر اشعه ملایم خورشید بسر برده و یا به کوهپایه‌ها بی‌راه‌پایه‌ها بی‌ادامه دهد. همچنین در فضای باز، در صورت احساس خشکی پوست، نیز می‌توان از پماد زینک اکساید استفاده کرد تا پوست، از صدمه ی باد و آفتاب در امان بماند. برای افرادی که پوستی خشک دارند، توصیه می‌شود قبل از استفاده از این پماد، به عنوان زی‌لای، از مقدار کمی کرم مرطوب کننده بر روی پوست استفاده کنند و سپس پماد زینک اکساید را بر روی آن بمالند و برای کسانی که از داشتن پوستی چرب، دلخورند، پیشنهاد می‌گردد پس از استفاده از پماد زینک اکساید 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 لکه‌های

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 لکه های 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 چرین روش ساده و کم خرجی در مقابله ی آسان و بی ضرر با اثرات زلن بار نور خورشید، ترس از کم شدن مهان فروش و سطح درآمد تهی کنندگان محصولات بهداشتی و آرایشیهست که قسمت اعظم درآمد خود را از تولی کرمهای ضدآفتاب بدست می آورند که نظر به تجدی مداوم در دوره های زمانی هر دو ساعت یکبار داشته و مهان مصرف بالایی در بین مردم دارد و با قهتهای 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. در حالی 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 **سقر** - کندر - آلوچ نیز
میگویند .

روش تهیه: **پع** گوسفند را در ظرفی ذوب می‌کنند، 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. مطمئنا 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 دندانان دندانان 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 رییس 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، جوانتر 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.

- راه‌حل 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 میلی‌گرم مس و 5 میلی‌گرم 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 تاغذات 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 بخاندازد 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 نیستند 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 زن هستند. در این دوران ترشح چربی این غده‌ها افزایش می‌کند. هورمون‌ها یکی که بیشترین اثر را روی غده‌های چربی (غده‌های سباسه) پوست دارند، هورمون‌های جنسی مردانه، مردانه اصطلاحاً اندروژن‌ها هستند. هورمون‌های جنسی مردانه، علاوه بر جنس مرد در جنس مونث زن به طور طبیعی وجود دارند.

غده‌های چربی پوست هم‌پوشه 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 نیز به آن متصل است (واحد پیلوسباسه) با سرعت بیشتری ریش می‌کنند. در افرادی که به آکنه کی جوش مبتلا می‌شوند در مقایسه با افرادی 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 غده کی چربی در زیر مجرای انسداد یافته همچنان ادامه می‌کند و موجب ورم واحد پیلوسباسه می‌شود. از طرف دیگر یکی از باکتری‌های طبیعی پوست به نام پی‌آکنه 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 کف‌سبک جوش به وجود می‌آیند

بنابر این جوش صورت می‌تواند 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 عوامل 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 امر که جوشها کم شوند؟

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

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

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

باورهای غلط در رابطه با جوش صورت :

باور غلط اول : ”(جوش در اثر چرک یا کفگی 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.بہتر 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 غبی مستقیم بین خوردن غذاهای پر کالری و چاق کننده و جوش وجود دارد. کهنی مصرف زرد این نوع مواد غذایی در افرادی که مبتلا به جوش هستند، جوش را تشدید می کند. بطور کلی افراد مبتلا به جوش بہتر 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 کسفی خون ایجاد می شود"

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

این جوش صورت و تغذیه از تباط مستقیمی وجود ندارد. اما به طور کلی تغذیه به شیوه غربی بی مصرف غذاها می پر کالری و چاق کننده به تشدید جوش منجر می شود. مطالعات علمی نشان داده است که اسکیموهای ساکن شمال امریکا 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 اسکیموی 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 افرادی تشدید می‌کند که استعداد آن را دارند. گاهی هم خودجوش صورت مایه استرس می‌شود. به هر حال اگر افراد مبتلا به جوش صورت به طور صحیح درمان شوند، استرس اهمیت چندانی ندارد.

۳- کننده کاری صورت: دست کاری و کندن جوش‌ها می‌تواند باعث تشدید جوش و افزایش بر جای ماندن لکه‌های ناشی از آن می‌شود.

۴- داروهای کورتونی: کورتون‌ها می‌توانند تشدید جوش و مایه‌های تشدید جوش می‌شوند. به خصوص کورتون‌های موضعی و مایه‌های (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 می‌کند.

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

۶- گرما و رطوبت زیاد: گرما و رطوبت زیاد می‌تواند باعث تشدید جوش خواهد شد.

۷- آفتاب: آفتاب می‌تواند باعث تشدید جوش را تشدید می‌کند. هم‌چنین داروهای مورد استفاده در درمان جوش صورت، پوست را

نسبت به نور خورشید حساس می‌کنند. بنابراین بهتر است افراد مبتلا به جوش از کرم‌های ضد آفتاب فاقد چربی استفاده کنند.

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

در زمان بلوغ تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود، عامل هورمون‌ها یکی که موجب جهش رشد فیزیکی بدن می‌شوند عامل بزرگ شدن غده‌های چربی پوست زن هستند. در این دوران ترشح چربی این غده‌ها افزایش می‌کند. هورمون‌ها یکی که باعث ترشح اثر راری غده‌های چربی (غده‌های سباسه) پوست دارند، هورمون‌های جنسی مردانه اصطلاحاً اندروژن‌ها هستند. هورمون‌های جنسی مردانه، علاوه بر جنس مرد در جنس مونث نیز به طور طبیعی وجود دارند. غده‌های چربی پوست هم‌عشه 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 نیز به آن متصل است (واحد پیلوسباسه) با سرعت بیشتری ریش می‌کنند. در افرادی که به آکنه‌ی جوش مبتلا می‌شوند در مقایسه با افرادی 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 یا واحد پیلوسباسه را می‌بندد. ترشح غده‌ی چربی در زی مجرای انسداد یافته همچنان ادامه می‌کند و موجب ورم واحد پیلوسباسه می‌شود. از طرف دیگر یکی از باکتری‌های طبیعی پوست به نام پی‌آکنه در تجمع چربی زی مجرای بسته

شده شروع به تکثیر می‌کند. این باکتری از خود مواد ی ترشح می‌کند که باعث التهاب و قرمزی و جوش می‌شود.

گاه‌های 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 کف‌سنگ جوش به وجود می‌آید بنابراین جوش صورت می‌آید بویژه 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 عوامل زیر پدید می‌آید.

۱-۱ افزایش ترشح غده‌های چربی پوست

۲- اختلال در تکثیر و نوسازی سلول‌های سطحی پوست

۳- باکتری بی - آکنه

۴- التهاب (ناشری از پاسخ سیستم ایمنی بدن)

آلی استرس باعث تشدید جوش صورت می‌شود؟

من در طی دوران دانشکده پزشکی بارها مشاهده کردم دانشجویان در دوران امتحانات دچار آکنه می‌شدند. استرس امتحانات منجر به تشدید جوش صورت در افراد می‌گردد. از قبل جوش داشتند می‌شد. برخی از افرادی که اصلاً جوش نداشتند، در زمان امتحانات دچار آکنه می‌شدند.

مطالعات علمی رقی نشان داده که استرس منجر به تشدید جوش یا آکنه می شود.

برخی از افراد با استرس شروع به دستکاری و کندن جوشها می کنند. به این ترتیب احتمال برجای ماندن لکه های ناشی از جوش افزایش می یابد.

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

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

آکنه هورمونی چیست ؟

اگر موارد زیر وجود داشته باش باید به آکنه هورمونی شک کرد :

۱- آکنه به طور ناگهانی و شدید 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 توموری 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 کبک است.

عوارض داروهای موضعی:

پوست در برابر داروهای موضعی به درجاتی 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 داروهای
تحریک کننده همه روزه استفاده شوند، بهتر است برحسب 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 تنه‌های 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 ننگه‌دارنده و پیشگیری کننده 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 می‌کنیم جوش صورتتان را پشت موهای سر پنهان کنیم تا آن را با آرایش زیاده پوشانیم. اما نمی‌توانیم صورت خودتان را در آینه فراموش کنید.»
شعاعی 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، خطری ندارد، اغلب به آن توجه نمی‌شود. مطالعات علمی نشان داده است که جوش صورت به اندازه‌ی بیماری‌های مهمی نظیر صرع یا آسم روی کیفیت زندگی برخی افراد اثر منفی می‌گذارد. با توجه به شیوع بالای این ضایعه (۸۰٪ جوانان) و بروز آن در سنین جوانی بالاترین میزان آسیب روانی را در جامعه ایجاد می‌کند. در مطالعات علمی مشخص شد که جوش صورت در جوانان می‌تواند به بروز موارد زیر منجر می‌شود

۱- اجتماع‌گریزی

۲- کاهش اعتماد به نفس

۳- کاهش عزت نفس

۴- اضطراب

۵- هتجان

۶- احساس افسردگی

۷- عصبانیت

به این ترتیب اگرچه جوش برای سلامتی 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 باید بداند 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 بستگی 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 کم‌دونها 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 متوالی آزمایش نرمال بود، دیگر نظر به تکرار نیست.

تقریباً ۸۰٪ بیماران با یک دوره درمان بهبود یافته و دیگر عود بوجود نمی‌آید. در صورت عود می‌توان چندی دوره درمان را تکرار کرد.

عود معمولاً در موارد زیر اتفاق می‌افتد:

آکنه شدید که از سرین پانچ شروع شده باشد

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

عوارض این دارو:

توجه: این دارو عوارض زیادی دارد. بنابراین فقط در جوشهای شدید و جوشهای مقاوم به سایر درمانها تجویز می‌شود.

عوارض بتریب شروع عبارتند از:

۱- عوارض با شروع بالای ۵۰٪:

خشکی و پوسته ریزی 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 کپسول در روز به یک کپسول 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 غی 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 این دارو را مصرف کند. این دارو از سه ماه قبل از بارداری تا اتمام شیردهی نباید مصرف شود.

نهیجه اینکه مصرف آکوتان زی نظر پزشک متخصص پوست این مطمئن است.

متخصص پوست قادر است عوارض دارو را مدیریت کند.

بیمارانی که با وجود مصرف آکوتان بهبود نمی یابند چه باید بکنند؟

اگر بیمار مرد باشد باید میزان دوز دارو افزایش داده شود. مثلاً بجای دو کیپسول روزانه سه کیپسول مصرف شود (البته همه آنها باید زی نظر متخصص پوست باشد. بیمار نباید خودسرانه دوز دارو را کم یا زیاد کند)

اگر بیمار خانم باشد باید 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 بلین‌تر از نور آبی را اشعه ماورا 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 لامپ‌های 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 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 با ۳ تا ۳ ماه و هر روز به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت تابانده شود.

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

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

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

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

ج- فتو دینامیک 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 دهد 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 لیزر ایجاد تحریک و قرمزی 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 داروهای خوراکی را ندارد و بهار مجبور نیست در طول روز چندین مرتبه دارو مصرف کند. استفاده از دستگاه‌های نوری و لیزر آسان است.

درم ابریشین 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 بدنبال آبله مرغان یا سالک و ط‌ضربه و تصادف ایجاد می‌شوند. جوشگاه‌های اسکار انواع مختلف دارد. یکی از بهترین درمانهای اسکار درم ابریشین است

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

چه موقع درم ابریشین فایده دارد؟

در گذشته درم ابریشین 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 ابرش چیست؟

بهار توسط پزشک معاینه می شود. منافع و مضرات عمل درم ابرش
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 آسیکلووی مصرف کند.

عمل درم ابرش چگونه انجام میشود؟

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

بعد از عمل درم ابرش چه اتفاقی می افتد؟

برای چند روز پوست مثل یک آفتاب سوختگی شدید است. در این
دوران بهار باخ روزانه چند بار صورت را شسته و از پمادهای 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 وی قرمز است. این پوست در عرض هشت تا دوازده هفته به رنگ طبیعی باز می‌گردد. در طی این مدت بپار می‌تواند از لوازم آرایش و کرمهای پوشاننده استفاده کند. همچنین باید از آفتاب به شدت اجتناب کند.

چه عوارض احتمالی بعد از درم ابریشین 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 ابریشین ایجاد شود. افراد یکه 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 ابریشین وجود دارد. این خطر در افرادی که سابقه این عارضه را دارند بالاتر است. بپه حال در صورت بروز این عارضه راه حل درمانی وجود دارد.

محدودت‌های درم ابریشین کدامند؟

درم ابریشین برای هر جوشگاهی مناسب نیست. لازم است برای برخی از جوشگاهها قبل از درم ابریشین 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 بهتری
می دهد.

بهار می تواند تا هجده ماه بعد از عمل همچنان انتظار بهبودی بیشتر
را داشته باشد.

ترنخوین (کنترل لوکاسین) - آکنه ماکین پلاس

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

تحمل پوست افراد مختلف نسبت به ترنخوین فرق می کند. بائع با کم
وزن کردن مقدار مصرف ترنخوین در هر نوبت به مقدار ایده ال
دست یافت. طوری که مختصر پوسته ریزی ایجاد شود. بهتر است
شروع مصرف به اندازه یک عدس از کرم به همه صورت یک شب در
مکن باشد. بتدریج پوست با ترنخوین عادت می کند.

در این موقع بائع مصرف ترنخوین را افزایش داد.

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

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

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

ثابت شده مصرف طولانی مدت ترنچوین هیچگونه عارضه ای ندارد.

ترنچوین 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 کسکک بیشتر از تعداد زطدی آکنه ری و غی 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، باج روش درمانی عوض شود نه اینکه داروی جدید اضافه گردد. یک نکته مهم اخست که بچار بدانند درمانهای موضع ی، بیشتر جهت پیشگیری از ایجاد آکنه های جدید است و اغلب اثر چندانی روی جوش های موجود ندارد. بنابراین باج درمان موضع ی برای تمام قسمت هایی که احتمال بروز آکنه دارند، انجام گید.

- تریتوئین (Retin - A) :

که ریتوئینک اسید کل اسید ویتامین A نیز نامیده می شود، داروی انتخابی برای آکنه خفیف غی 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. استفاد ه 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. تریتوئین، یکبار در روز به صورت یک لایه نازک روی پوست مصرف می شود. اکثر بچاران تا هفتادهم الی دوازدهم بهبود می یابند. برخ ی بچاران، هرگز با تریتوئین سازگار نمی شوند که چنانچه تا ۶-۸ هفته ادامه یابد، باج درمان دیگری را انتخاب کرد.

- بنزوئیل پراکسید :

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

(با برفان آب، الکل، استون الی 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 شوره ها برای درمان آکنه می باشند. اسید سالیسیک، رزورسینول و گوگرد، از ترکیبات موجود در این گروه هستند.

- آنتی بیوتیک های موضعی :

اکثر این لوسین ها بنیان الکل دارند. از تترامایسین و کلیندامایسین از آنتی بیوتیک های رایج مصرفی هستند که برای آکنه های معمولی الی 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، مگنسیکلین 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 غیره همراه باشد. معمولاً شروع دارو با دوز بالا و

کم کردن آن پس از کنترل بیماری، نتایج بالینی 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 بالینی افزایش آنندروژن را دارند، به کار می رود. سه دسته دارویی برای تنظیم سرسبم هورمونی و درمان آکنه استفاده می شود: استروژن ها برای سرکوب آنندروژن تخمدانی (مانند داروی ضد بارداری خوراکی)، کورتیکواستروئیدها برای سرکوب آنندروژن 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 تجاری آکوتان، مؤثرترین داروی در دسترس جهت درمان آکنه التهابی و کستیک 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. بیماران دچار آکنه های شدید و به خصوص انواع کستیک آن، آکنه التهابی متوسط که به سای درمان ها پاسخ نمی دهد، ایجاد اسکار به دنبال آکنه، چرب بودن بیش از حد پوست و انواع غبی 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 رینی

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

روآکوتان به صورت کپسول های ۴۰ و ۲۰ و ۱۰ میلی گرمی تهیه شده است. دوز مصرفی آن ۱-5/0 mg به ازاء هر یک 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 شریک غذایی چرب، میزان جذب آن افزایش می یابد. حدود سه ساعت بعد از دریافت 80mg روآکوتان، متوسط غلظت خونی آن به 200-300ng 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 سبب پاسخ نمی دهد. (ندول ها، ضایعات التهابی با قطر بیش از ۵ میلی متر هستند که ممکنست دچار عفونت کیخونریزی 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 لب‌ها که ممکنست با خارش و پوسته‌ریزی مختصر همراه باشد، قرمزی پوست، خشکی گلو که می‌تواند منجر به خشونت صدا گردد، خشکی غشاء مخاطی داخل بینی که گاهی با خونریزی توأم است، خشکی و تحریک پذیری چشم‌ها که ممکنست در آن دسته از بیماران که از لنز تماسی استفاده می‌نمایند، مشکل ایجاد کند، دردهای عضلانی که در این صورت باید از ورزش‌ها پرهیز شدی اجتناب نمود، افزایش موقت ریزش مو و... می‌باشند.

دست‌دوم، عوارض جدی تر ناشی از این دارو بوده که خوشبختانه شیوع کمتری دارند. شامل سردرد، احساس گیجی، ضعف، بهنجسی، خستگی، خواب‌آلودگی، تهوع و استفراغ، تعریق، تغییرات سیکل قاعدگی، تغییرات بظایی، کاهش شنوایی، اختلال تمرکز، کاهش اشتها و وزن، زردی، مشکلات کبدی، کم‌خوری، 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 خودکشی می‌انجامد)، عفونت‌های سریشیک‌ی موضعی (نظیر عفونت بافت احاطه‌کننده بستر ناخن)، افزایش بیگمانتاسهون پوستی، تورم غدد، التهاب ملتحمه، دیستروفی ناخن، حساسیت به نور، دفع خون یا پروتئین در ادرار، التهاب عروقی، تغییرات سطح گلوکز خون (به ویژه در بیماران دیابتی)، افزایش سطح اسید اوریک خون که می‌تواند

در مقادیر بالا، عملکرد کلهی را مختل نموده و یا در افراد مبتلا به نقرس سبب بروز حملۀ جدی شود، کاهش سلول های خونی که کم خونی، تسهلی 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 ادامه 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 شک به بروز هپاتیت 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 کی 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 مجسمه همراه بوده است. نشانه های اولیه آن سردرد، تهوع، استفراغ و اختلال بنگایی هستند. بیهوشی که دچار این علائم می شوند، باید از لحاظ تورم دایسک بنگایی معاینه و در صورت مثبت بودن نتیجه، روآکوتان سریعاً قطع و به نورولوژیست ارجاع داده شوند.

- کدورت قرنی:

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

- متابولیسم چربی ها:

قبل از شروع مصرف روآکوتان و بعد از آن با فواصل معینی باید معاینات چربی های خون را اندازه گیری نمود. برخی از بیماران دریافت کننده روآکوتان افزایش تری گلیسرید، کاهش HDL و افزایش سطح کلسترول خون را تجربه می کنند. این تاثیرات 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. بیماران چاق، دیابتی، الکلی و دارای زمینه خانوادگی مثبت، بیشتر مستعد افزایش تری گلیسرید هستند. تری گلیسرید بیش از ۸۰۰ مگرم درصد، ریسک ابتلا به پانکراتیت را ۵۰۰ بالا می برد.

- دیابت:

در بهاران دی‌بسی، تعیین 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 این نسبت به این عارضه بالقوه آگاه شده و برای رانندگی و کار با ماشین آلات در 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. رادی‌گرافی‌های کنترل که در مطالعات آینده نگر از بهاران درمان شده با روآکوتان بعمل آمده، نمونه‌هایی از هپراستوزیس استخوانی را نشان داده است.

- بهاری‌التهایی روده :

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

خونریزی از مقعد و یا اسهال شدید را تجربه می‌کنند، مصرف روآکوتان با این قطع شود.

مهمترین عارضه در رابطه با مصرف روآکوتان، تراتوژن بودن آنست. ریسک بالای ابتلای جنین به نقائص و ناهنجاری های متعدد مادرزادی و رین 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 رین بائع 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 شیدهی رین بائع مصرف روآکوتان را قطع نمود.

چند نکته :

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

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

بائع به چهاران 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 همگان قرار گیرد.

مرجع کامل اطلاعات علل ، علاج ، درمان جوش صورت کی آکنه:

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

جوش صورت کی آکنه:

مقدمه:

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

آکنه کی 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 جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاً بعد از چند سال بهبود م ی یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پانزده عمر باقی م ی 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 سباسه‌ای چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اواخر دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه‌ای آندروژن 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، سر، 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 پلاک‌های لخته می کنند و می توانند مجاری

را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته ریوی پوست بعلت بعضی نقص‌ها در آنزیم‌های لازمه برای پوسته ریوی طبیعی، بطور کامل انجام نمی‌گردد و پوسته‌های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی بعلت بسته شدن این مجاری می‌شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری‌های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی‌ها را تخمیر می‌کنند و مواد شیمیایی تولید شده در اثر تخمیری و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری‌های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می‌برند. با ورود چربی، سلول‌های مرده دیواره، باکتری‌ها و مواد تخمیری و آنزیمی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش می‌گردد.

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 می‌کنند. شستن صورت روزی دو بار با صابون و شامپو در بهبودی جوش کمک می‌کند. با آب گرم نبایستی صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می‌دهد و همچنین آب سرد نمی‌تواند منافذ مجاری را خشک‌تر کند 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 بقیه افراد نظیر به رژیم غذایی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و سرخ شدن 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 نظیر 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 در طی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه جات (موز ، کئی ، 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 لشری 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 شوئدها و آلاینده های صنعتی نیز 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 سرخه 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؛ سرخه و قسمت بالای پست می‌باشد. جوش بیشتر در صورت دیده می‌شود و بصورت انواع شکله از قهه: کومدون (جوشهای ریوی که بصورت سر سرخه و سر سفید دیده می‌شوند)؛ پاپول (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛ پاسچول (جوشهای چرکی) و بالاخره ناجول و ککیت (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 اریبی بودن و عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.

۳) اختلال در کراتینی شدن (در تشکلی کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه و رژیم غذایی دارند که اسکیهای چرب ضروری در بدن آنها کم میباشد و باعثها و 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 اسیدی هستند و از خود باقایی به جا نمیگذارند از تشکلی جوش جدید تا حد زیادی موثر هستند و در درمان نیز کمک کننده میشوند. 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 میباشند و در داخل این منافذ بصورت سبزه دانه میشود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سبزه 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 کی تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و کی پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارد. در مواردی که

کمیست و ندول ایجاد شود گاهی نظیر به تزریق دارو بداخل کمیست و ندول است و گاهی کرایبی ری در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سرخه و سر سفید اگر با مصرف کرم های لای بردار تخلیه نشوند نظیر به تخلیه آنها با وسایلی خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کردی چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه می گردد. از کندن جوشها اجتناب کردی چون باعث لک و ایجاد جوشگاه می گردد. در طول درمان گاهی نگاه است که از آنتی بیوتیکی خوراکی از قهیل تراسایکلین، اریتروماسین، داکسی سائیکلین و غیره ... 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 کردی 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 غیری از داروی درمانی جوش مصرف می کردی به پزشک اطلاع دهی. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شی دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستی تا به نوزادتان شری می دهی به اطلاع پزشک برسانی. در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و بی جوش بصورت کمیست و ندول ها بی بزرگ باشد با صلاحی پزشک شایع نظیر به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره نیکون) باشی. این دارو عوارض متعددی دارد که الزاماً در هر بیماری دیده نمی شود. بای قبل از شروع و در طول درمان بر ای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع

دارو با عجلوگی از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان با عجلو کامل شود چون می تواند باعث عود جوش گردد. توصیه ها ی پزشک را در حین درمان جوش فراموش نکرده و دقیقاً اجرا کنید. همیشه در ذهن داشته باشید که جوش را نمی توان بطور کامل از عجلو برد ولی می توان آن را کنترل نمود.

درمان جوشگاه های جوش: یکی از عارضه ها ی جوش صورت باقی ماندن لکه در آن ناحیه بعلاج التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا میباشد. جوشها یی که بعلاج دستکاری شوند احتمال بوجود آمدن لکه بعلاجتر است. در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بعلاجتر است.

درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش میباشد. یعنی با درمان جوش بعلاج کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم میشود. درمان قاطعی برای از عجلو بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه ها از بین میروند. البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه میباشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میبند. داروهای موضعی دیگر که کمک کننده میباشند: کرم و ژلهای حاوی ویتامین ث و مشتقات و ویتامین آ (کرم و ژل تره نیوئن). روش های مختلفی برای از عجلو بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی با عجلو در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودرم ابرشن،

لای برداری با مواد اسهلی و کرم های لای بردار، سابسٹن یا آزاد کردن جوشگاه های فرورفته از زیر، تزریق کلان، ه پلورویک اسه و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود.

دئگاه 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 دخیل میباشند و پرهی از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش میشود.

از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات درظی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه جات (موز، کیوی، خرمالو) و غیره. بهترین راهکار پرهی از مواد غذایی و خوراکیهایی 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 رازکنه 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 دنی نقش موثری در درمان جوش دارد.

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

رویکرد درمانی طب سنتی به جوش همچون تمام بیماری‌ها، 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 می‌خیزد استفاده می‌شود، برای درمان جوش به کار می‌رود.

مصرف هندوانه، انجام حمام عام (بجین 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 شیشه 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 ارفاق جوش ها منجر می شوند.
- ۲- هر سه دقیقه یک بار یک کاسه 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- (وژنه بانوان) از کرم پودرهای پوشاننده استفاده کنید. زمانی که با عجله بایع 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 هرگز این عمل را با خشونت انجام ندهید و گرنه چربی طبیعی پوست صورتتان که به صورت طبیعی از به وجود آمدن جوش ها جلوگیری می کند را از بین خواهد برد
- ۵- یک نوع کرم بی پماد حاوی پروکسین بنزوئیل کلسیم سالیسیلیک (بسطی 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 ک 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 کفیه 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 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 انتخاب 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 پیشگیری 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 ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود. مخلوط آب اسفناج و سفیدآب، 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 بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.

برگ کلم کرم برگ ترپ کپونه را کوبیده و ضماد اندازید، یا زرنخ و اشق را با آب کوبیده با سرکه، ضماد گذارید. شاه بلوط، مازو، افاقلی 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 نفی 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 سینه‌سوزی 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 زا 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 بیست 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 کاملا 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 صورتتان 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 غیر 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 بسطه نیزی و زننده ایجاد می کند که شبیه به بوی ماهی گندیده است و به همین جهت این بیماری را به اسم سندرم بوی ماهی بقی می نامیم که به علت اختلال در یک آنزیم است که یک آنزیم خاصی در بدن مختل می شود و این بیماری ایجاد می شود.

سندرم "تری متیل آمینری" (Trimethylamine) عامل بروز آن تواریج و انتشار مقادیر زیادی از ترکیب " تری متیل آمین" (TMA) از بدن است.

TMA زمانی تواریج 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 سویا و لوبیای قرمز موجود است.

افرادی که به این اختلال متابولیکی مبتلا هستند حتی با وجود رعایت کردن مسائل بهداشتی بازهم 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 روایی 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 زنی 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 زیاد عرق می‌کنید، حد اقل هفته‌ای دوبار لباسهای کار خود را بشوید. با این کار از تعداد باکتریهای اولیه تکثیر یافته در عرق کاسته خواهد شد.

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

۶، در موارد هیپرهدروزیس (افزایش میزان عرق بدن) با پزشک خود مشورت کنید. 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 طبیعی برای مقابله با بوی نامطبوع بدن:

برای تمام انسانها اهمیت دارد که بدنشان بوی خوبی بدهد بوی نژاد زمانی که یک قرار ملاقات مهم کی سرنوشت ساز دارند و به هم نین خاطر بسیاری از آنها هزینه های زیادی صرف ته یه عطر و اسپری می مناسب می کنند تا این نظرهاش نامین 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 طبیعی و سالم اشاره شده است که انجام آنها می تواند به شما کمک کند تا به طور معمول و طبیعی 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 بی‌گرم را در دستور کار روزانه خود قرار دهید تا به طور منظم در طول این تمرینات عرق کنید و پس از دوش گرفتن در باقی ساعات روز از بوی نامطبوع عرق خلاص شوید.

2- برخی از روزها را بدون گوشت قرمز سپری کنید. 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 کنید.

3- یک رژیم غذایی گله‌ی در واقع یک خوشبوکننده طبیعی است. هرچه مقدار مواد گله‌ی موجود در رژیم غذایی روزانه بیشتر باشد به دلیل اینکه گله‌ها ترکیبات پاک‌کننده‌ای مثل کلروفیل و فیتورین مغذی‌ها دارند، بدن خوشبوتر می‌شود چون این ترکیبات بدن را از داخل تمییز و پاکسازی می‌کنند. گله‌ها 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 گله خوراکی با وجود مفید بودن اما متاسفانه بوی شدیدی دارند که حتی تا چند روز بعد از مصرف می‌توانند در ایجاد بوی شدید بدن تاثیر داشته باشند. سری و بکاف گازهای سولفوری تولید می‌کنند

که پس از جذب این گاز وارد جریان خون شده و از طریق ریه‌ها و منافذهای 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 نکرید که مصرف نوشابه‌های الکلی 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. می‌توان این ترکیب را به منظور عدم اختلاط با رایحه‌ی عطری یا ادوکلن شخصی؛ بدون اضافه نمودن اسانسهای معطر در نواحی مختلف بدن استفاده کرد و سپس از رایحه‌ی عطر و ادوکلن دلخواه بر روی لباس سود برد. در غیر اینصورت، و به منظور خوشبو شدن محلول فوق، و استفاده از آن به عنوان یک دئودورانت طبیعی و خوش‌رایحه؛ می‌توان 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 نمی‌کند، 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 می‌باشد و به دلیل دارا بودن ترکیبات روی (اکسید روی) علاوه بر خاصیت ضد آفتاب و ضد عرق بودن، ضد عفونی کننده‌ی ضعیف پوست نیز می‌باشد. این پودر که خاصیت سفید کننده‌ی نیز دارد؛ قبل از ورود انواع محصولات آرایشی به کشور و از قدیم الایام توسط زنان ایرانی به عنوان ماده‌ی آرایشی و سفید کننده و همچنین به عنوان محافظ صورت در برابر تعریق و اثرات مضر اشعه آفتاب استفاده می‌شده 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 می‌شده 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.zendeege.persianblog.ir

مبتکر و نویسنده: راشین گوهرشاهی

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 عرق‌سوز شدن در بزرگسالان

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

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

جلوگیری از عرق‌سوز شدن در نوزادان

نوزادان را خشک و خنک نگه دارید. در هوای گرم یا هوای مرطوب، لباس نخی
خنک و عرق‌گیر 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
نمی‌گیرد، بلکه فقط روزنه‌های پوستشان را می‌بندد.

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 کاملا 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 بی 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 آلبیمو نیز به آنها اضافه کنید و بگذارید با هم بجوشند تا قوام آیند، سپس شعله را خاموش کرده، صبر کنید تا کاملا 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 کسرائی، فارغ التحصیل دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دستیار پوست دانشکده پزشکی کانتانال ژنو (سوئیس) 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 کسرائی 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 سویس 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 خاطر نشان 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 «کوچیک 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 کسرابی 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 ککک 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.

کسرابی 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» خاطر نشان 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 نوروں‌های 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 پرخون 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 فارژی، 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.

تأثیر سیگار 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 مسوول 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 اسعدی 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 اهمیت زیادی 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 هیجانان 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.

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

.....