

مجله طبیبان

سلامت و زیبایی پوست

شماره ۱



- _____ بهترین زمان پیلینگ پوست
- _____ چگونه پس از ۳۰ سالگی جوان بمانیم
- _____ ۱۰ ماده غذایی برای داشتن یک پوست شاداب
- _____ راز پوست های بدون چروک کشف شد
- _____ ۵ علت اگزمای نوزادی
- _____ عوارض کمبود آهن بر پوست
- _____ تزریق بوتاکس توسط آرایشگران ممنوع!
- _____ برای سلامتی و شادابی پوست تان جوانه گندم بخورید

بهترین زمان پیلینگ پوست



Peeling facial

وی در ادامه اظهار داشت: «در بیماران کاندید، متخصص پوست بر اساس شرایط بیمار نوع پیلینگ مناسب را تشخیص می‌دهد. معمولاً پیلینگ‌های سطحی را با فاصله چند هفته باید تکرار کرد. در برخی افراد انجام پیلینگ نتایج خوبی به دنبال ندارد، از جمله افرادی که رنگ پوست تیره دارند به دلیل اینکه شانس بروز نقاط تیره‌تر یا روشن‌تر از پوست خود فرد به دنبال التهاب ناشی از پیلینگ وجود دارد.»

به گفته وی به نظر می‌رسد برای انجام پیلینگ افراد با پوست روشن مناسب‌ترند و بهترین زمان انجام آن در فصول سرد سال یا زمانی است که حداقل تابش نور خورشید وجود دارد.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی یزد در پایان گفت: «انجام پیلینگ در افرادی که سابقه حساسیت به نور آفتاب دارند یا در بیماران مبتلا به لوپوس که احتمال قرمزی و حساسیت دراز مدت پس از انجام پیلینگ وجود دارد و همچنین در افرادی که سابقه جوشگاه‌های برجسته (کلوئید) در سایر نقاط بدن دارند، ممنوع است.»

لایه‌برداری یا پیلینگ شیمیایی یکی از روش‌هایی است که متخصصان پوست در درمان مشکلات زیبایی پوست به کار می‌برند.

این روش درمانی در بهبود وضعیت پوست در مشکلاتی از قبیل جوان‌سازی پوست، درمان جای جوش و لک استفاده می‌شود.

یک استادیار دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت‌وگو با سلامانه در خصوص این روش درمانی اظهار داشت: «در واقع پیلینگ استفاده از مواد شیمیایی خاص از جمله گلیکولیک اسید، تری کلرواستیک اسید و... برای از بین بردن ضایعات پوستی مانند جای جوش و کک و مک است.»

دکتر فریده دهقانی افزود: «این مواد شیمیایی برحسب درصدی که مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند اثرات سطحی، متوسط یا عمقی داشته باشند. به‌عنوان قانون هر چه پیلینگ عمقی‌تر باشد اثر آن طولانی‌تر و هر چه سطحی‌تر باشد، احتمال عوارض کمتر است.»

چگونه پس از ۳ سالگی جوان بمانیم

سلامت
و
زیبایی

چه اتفاقی برای پوست ما می افتد؟

ممکن است تا ۳۰ سالگی پوست ما زیبا و شفاف به نظر برسد اما به تدریج با برخورد هر تابش خورشید به پوست، زیبایی و لطافت آن تحت تأثیر قرار گرفته و لکه‌ها و چروک‌های ریز شروع به نمایان شدن می‌کنند. اولین خطوط و چین و چروک‌ها معمولا در اطراف چشم‌ها و لب‌ها به وجود می‌آیند.

بعد از تمام شدن دهه سوم زندگی پوست ما نازک‌تر و ظریف‌تر می‌شود. این قضیه به دلیل کم شدن میزان کلاژن و همچنین کاهش سرعت بازسازی سلول‌های پوست است. این حالت ممکن است باعث شود که صورت ما کسل‌کننده و شل به نظر برسد و دیگر گونه‌های شما به آن شادابی گذشته نباشد. از طرفی زندگی‌های مدرن و شلوغ امروزی باعث افزایش استرس شده که همین قضیه می‌تواند روی پوست شما تأثیر بدی داشته باشد.

از طرفی دیگر پوست شما مانند دوران نوجوانی و دهه ۲۰ سالگی غیرقابل پیش‌بینی نیست. در این دهه از زندگی تقریبا تمرکز شما باید روی لایه‌بردارها باشد. لایه‌برداری به بازسازی سلول‌های پوست و هیدراتاسیون کمک می‌کند و با بروز لکه‌های پوستی مقابله می‌کند.

به دنبال محصولات آرایش و بهداشتی باشید که مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و ویتامین داشته باشند. این محصولات می‌توانند پوست شما را سالم و جوان نگه دارند.

برای داشتن پوستی سالم و زیبا چه باید بکنم؟

برس‌های تمیزکننده

برس‌های تمیزکننده سلول‌های پوست را تشویق می‌کند تا سریع‌تر خود را تجدید کنند. برس کشیدن همچنین باعث می‌شود که محصولات مراقبتی و بهداشتی بتوانند عمیق‌تر به داخل پوست نفوذ کنند. این کار باعث می‌شود که شما پوستی زیبا و سالم داشته باشید. سعی کنید برای این منظور از تمیزکننده‌هایی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها (مانند چای سبز و سفید)، ویتامین C و اسیدهای آلفا هیدروکسی (AHAs) هستند استفاده کنید.

اثرات تخریبی نور خورشید و سرعت پایین ترمیم سلول‌های پوست باعث ایجاد لکه‌ها و چین و چروک‌هایی روی پوست می‌شوند.

در این مقاله به روش‌های کم هزینه‌ای خواهیم پرداخت که می‌توانید به کمک آن‌ها سلامت و زیبایی پوست خود را حفظ کنید.

لایه برداری

پوست شما نیاز دارد در هفته دوبار لایه برداری شود. این کار را جدی بگیرید. از لایه بردارهایی که دانه‌های درشت و نامنظم دارند استفاده نکنید. به جای آن از لایه بردارهایی با لیاف مصنوعی و ریز استفاده کنید.

مرطوب‌کننده‌ها

هیدراتاسیون یکی از کلیدهای اصلی دروازه سلامت و زیبایی پوست است که در مقابل آسیب‌های اشعه UV و آلودگی‌ها از شما محافظت می‌کند و تولید کلاژن و آلاستین را بهبود می‌بخشد. روزانه حداقل دو بار از مرطوب‌کننده‌های غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید. این کار را به آرامی و ملایمت انجام دهید. مرطوب‌کننده شما باید حتما حاوی ویتامین C باشد. ویتامین C از پوست شما در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و تولید کلاژن را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث شفاف و درخشان شدن پوست شما می‌شود.

کرم‌های دور چشم

کرم‌های چشمی را انتخاب کنید که حاوی هیدروکینون و ویتامین C باشد. برای مقابله با پف زیر چشم می‌توانید از کافیین و برای افزایش رطوبت می‌توانید از محصولات حاوی اسید هیالورونیک استفاده کنید.

آرایش کردن

به دنبال محصولاتی باشید که حاوی مقدار قابل قبولی از پپتید و گلیسیرین باشند. گلیسیرین باعث حفظ رطوبت پوست می‌شود و پپتید به تولید کلاژن کمک می‌کند. شما می‌توانید از این محصولات قبل از استفاده از مواد آرایشی استفاده کنید یا این‌که از محصولات آرایشی‌ای استفاده کنید که حاوی این مواد هستند. برای پوشاندن کبودی زیر چشم می‌توانید از کرم‌هایی با رنگ‌های گرم‌تر از رنگ پوست خودتان استفاده کنید.

درمان در طول شب

هر هفته یک شب از ماسک‌های غنی از آنزیم‌ها استفاده کنید. کرم‌هایی که در طول شب استفاده می‌کنید باید قوی‌تر باشند. لایه بردارها و محصولات بدون روغن می‌توانند در افزایش هیدراتاسیون به شما کمک کنند. به دنبال محصولاتی بگردید که حاوی پلی‌پپتید باشند. این محصولات باعث جوانسازی و بازسازی پوست می‌شوند. محصولات حاوی گلیکولیک و اسید سالیسیلیک می‌توانند در هیدراتاسیون به شما کمک کنند. رتینول نیز برای خوش فرم شدن پوست‌های نازک، تحریک بازسازی سلولی، کاهش خطوط ریز و درخشندگی پوست مفید است.



فروشگاه اینترنتی لوازم پزشکی و بهداشتی طبیبان

store.tabiban.net

۱۰ ماده غذایی برای داشتن یک پوست شاداب



تنتقات بخورید، یک تنتقات سالم و خوشمزه در دسترس خواهید داشت.

علاوه بر این فلفل دلمه‌ای قرمز به دلیل فیبری که دارد باعث می‌شود که انسان با مصرف کالری کم برای مدت طولانی احساس سیری کند.

شکلات تیره

شکلات تیره یک تنتقات ایده آل است که مصرف روزانه آن به برخورداری از یک پوست سالم و شاداب کمک می‌کند.

شکلات تیره مملو از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب و فلاونول‌ها است که موجب درخشندگی پوست می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات تیره به کاهش خشکی و زبری پوست کمک می‌کند و از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از تابش نور خورشید کمک می‌کند. علاوه بر این کاکائو شل‌کننده عروق است و موجب افزایش گردش خون می‌شود که خود به برخورداری از یک پوست سالم کمک می‌کند.

ماهی سالمون

ماهی سالمون یک غذای عالی برای مبارزه با تنش، اضطراب و افسردگی است. ماهی سالمون همچنین بیشتر ویتامین D مورد نیاز انسان را در روز تامین می‌کند. ویتامین D مسئول سالم نگاه داشتن قلب، استخوان‌ها، روده و مغز است.

این ویتامین همچنین به پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، اضطراب، افسردگی، بیماری قلبی و بیماری استخوانی کمک می‌کند. از سوی دیگر ماهی سالمون مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای مبارزه با التهاب، چین

فلفل دلمه‌ای قرمز، هویج، کرفس، دانه‌ها، اسفناج، چای سبز، روغن نارگیل، ماهی سالمون، شکلات تیره و پایایا از مواد غذایی هستند که مصرف روزانه آن‌ها سبب داشتن یک پوست خوب و سالم می‌شود.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز بیش از ۱۰۰ درصد از ویتامین C روزانه انسان را تامین می‌کند. فلفل دلمه‌ای قرمز همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر و ویتامین B۶ است.

علاوه بر این فلفل دلمه‌ای قرمز مملو از کاروتنوئید است که می‌تواند از بروز چین و چروک بر روی پوست جلوگیری کرده و به افزایش گردش خون در پوست کمک کند. همچنین فلفل دلمه‌ای قرمز به دلیل برخورداری از کاروتنوئید برای مبارزه با آکنه بسیار خوب است. بنابراین توصیه می‌شود زمانی که پوست دارید چیزی به عنوان تنتقات بخورید از فلفل دلمه‌ای قرمز استفاده کنید زیرا این سبزیجات فقط حاوی ۳۰ کالری است و تردی آن بسیار لذت بخش است.

اگر فلفل دلمه‌ای قرمز را به صورت برش‌های باریکی درآورید و آنها را در فریزر نگهداری کنید در آن صورت زمانی که دلتان می‌خواهد چیزی به عنوان

اسفناج

اسفناج یک غذای سالم و مملو از مواد مغذی است که باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد. اسفناج منبع بسیار خوبی از آهن، فولات، کلروفیل، ویتامین E، منیزیم، ویتامین A، فیبر، پروتئین گیاهی، و ویتامین C است. اسفناج به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود و برخورداری از ویتامین های E، C، برای پوست بسیار خوب است. اسفناج حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که تمام انواع مشکلات پوستی مبارزه می کند. با مصرف اسفناج در واقع پوست خود را از درون تمیز می کنید.

دانه‌ها

دانه ها از قبیل شاهدانه، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، و دانه کتان همه برای پوست عالی هستند. دانه کدو و تخمه آفتابگردان مملو از «سلنیوم»، ویتامین E، منیزیم و پروتئین هستند. سلنیوم و پروتئین موجب پیشگیری از بروز چین و چروک، ویتامین E باعث افزایش رطوبت در پوست شما و منیزیم موجب کاهش سطح تنش و اضطراب می شود. اسیدهای چرب امگا ۳ در کتان و شاهدانه برای مبارزه با چین و چروک و آکنه مناسب هستند. به علاوه، این دانه ها سرشار از پروتئین هستند.

کرفس

کرفس ماده غذایی دیگری است که برای داشتن یک پوست خوب باید هر روز مصرف کرد. کرفس حاوی ویتامین K است و به حفظ گردش خون سالم و کاهش فشار خون کمک می کند. همچنین کرفس می تواند سطح استرس را کاهش دهد. همانطور که می دانید استرس باعث خرابی پوست و ابتلا به میگرن و حتی سرطان می شود.

و چروک و آکنه پوست بسیار مفید است. امگا ۳ زیاد ماهی سالمون علاوه بر اینکه پوست انسان را از درون مرطوب می کند سبب تقویت مو نیز می شود.

روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از غنی ترین منابع چربی اشباع شده با حدود ۹۰ درصد کالری است. روغن نارگیل حاوی «اسید لوریک» است؛ اسید لوریک یک عامل قوی ضد باکتری و ضد ویروسی است که ویروس ها، عفونت، التهاب و آکنه را دور نگاه می دارد.

همچنین روغن نارگیل مملو از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است که برای مرطوب، نرم و بدون چین و چروک نگاه داشتن پوست بسیار خوب است.

از سوی دیگر روغن نارگیل برای تیروئید نیز بسیار مفید است و علاوه بر این مدارک زیادی وجود دارد که نشان می دهد مصرف این روغن به کاهش وزن کمک می کند.

چای سبز

چای سبز منبع بزرگی از آنتی اکسیدان ها بوده و حاوی یک آمینو اسید منحصر به فرد به نام L-theanine است که به آرامش دادن به بدن و کاهش تنش و اضطراب کمک می کند. دم کردن آن موجب منتشر کردن «کاتچین» نوعی آنتی اکسیدان می شود که ثابت شده دارای خواص ضد سرطان و ضد التهاب است.

چای سبز همچنین خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد. برای مشاهده نتایج چای سبز باید روزی ۳ فنجان و یا بیشتر چای سبز بنوشید.

راز پوست‌های بدون چروک کشف شد



محققان دانشگاه «کلمبیا» در انگلیس معتقدند که مسدود کردن این ژن موجب رها ساختن پوست از چین و چروک می‌شود. این کشف راه را برای ابداع کرم‌ها و درمانی‌هایی که پیری پوست را نقض می‌کند هموار می‌سازد.

محققان در یک آزمایش که ۲۰ هفته به طول انجامید متوجه شدند موش‌هایی که فاقد آنزیم Granzyme-B هستند به اندازه قابل توجهی کمتر از موش‌هایی که دارای این آنزیم هستند پیر می‌شوند. موش‌های فاقد این آنزیم همچنین به‌طور قابل توجهی پوست‌های نرم‌تری دارند و کولاژن پوست آن‌ها سالم‌تر است.

محققان به‌طور تصادفی متوجه نقش این آنزیم بر روی پیری پوست شدند؛ آن‌ها سرگرم بررسی نقش Granzyme-B بر تصلب شریان و حملات قلبی بودند که متوجه این موضوع شدند. در جریان این آزمایشات محققان متوجه تفاوت کیفیت پوست در گروه‌های مختلف موش‌ها شدند. این کشف می‌تواند به ابداع داروهایی منجر شود که آنزیم Granzyme B را مسدود کند و از پیری پوست ممانعت کند. محققان امیدوارند که این داروها به زودی تجاری شوند.

کرفس همچنین حاوی سدیم طبیعی، پتاسیم و آب است و می‌تواند به پیشگیری از کم‌آبی کمک کند. از سوی دیگر اگر نگران شمارش کالری هستید باید بدانید که کرفس کالری بسیار کمی دارد.

پاپایا

پاپایا یک میوه فوق‌العاده است که مزایای تغذیه‌ای متعددی دارد. این میوه کالری بسیار کمی دارد (بطوریکه هر ۱۰۰ گرم آن فقط ۳۹ کالری دارد) و هیچ کلسترولی ندارد. بنابراین اگر تلاش می‌کنید که وزن خود را کاهش دهید هر روز پاپایا مصرف کنید تا فواید آن را مشاهده کنید. پاپایا فروکتوز کمی دارد و برای هضم بسیار عالی است. مواد مغذی آنتی‌اکسیدان موجود در آن، از جمله ویتامین C و E و بتا کاروتن برای کاهش التهاب و آکنه بسیار خوب هستند. علاوه بر این، ویتامین C موجود در آن از پوست در برابر آسیب‌های نور خورشید محافظت می‌کند.

هویج

هویج نه تنها برای چشم بلکه برای پوست نیز مفید است. هویج به ویژه برای پاکسازی پوست از جوش خوب است. هویج سرشار از ویتامین A است و به پیشگیری از تولید بیش از حد سلول‌ها در لایه بیرونی پوست کمک می‌کند. یک دلیل دیگر برای مصرف هویج به عنوان میان وعده این است که ویتامین A موجود در آن به پیشگیری از ساخت سلول‌های سرطانی پوست کمک می‌کند. بنابراین برای برخورداری از یک پوست خوب هر روز هویج مصرف کنید.

خانه اخبار طیبیان فروشگاه طیبیان نوبت دهی تماس با ما

فارسی العربية فارس شیراز

طیبیان

اطلس سلامت شیراز 



جستجو



خبریه ها



آزمایشگاه ها



داروخانه ها



فیزیوتراپی ها



تصویربرداری ها



کلینیک ها



بیمارستان ها



پزشکان



بانک اطلاعات جامع پزشکی شیراز

www.tabiban.net

۵ علت اگزمای نوزادی

اگزمای نوزادی طی ۵ سال اول زندگی رخ می‌دهد. این نوع اگزما را نباید با درماتیت سبورهای اشتباه گرفت. اگزما اگرچه برای کودک و والدین ناراحتی ایجاد می‌کند اما تهدیدکننده سلامت نیست.



برای پیش‌گیری از خطر بروز عفونت‌های باکتریایی ثانویه و ناراحتی‌های دیگر، نیاز به درمان مناسب است. زیرا این نوع عفونت باکتریایی می‌تواند خیلی جدی باشد و در صورت مهار نشدن، سلامت فرد را تهدید کند.

علت اگزما در نوزادان و کودکان

علت اصلی اگزما در نوزادان مشخص نیست؛ اما همیشه مرتبط با موضوع آلرژی‌ها نیست. حساسیت، در واقع واکنش بدن به ماده‌ای است که سیستم ایمنی بدن به اشتباه این ماده را تهدید کننده تشخیص و به آن واکنش نشان می‌دهد.

این امر باعث بروز التهاب در برخی از اعضای بدن مانند پوست، مجرای هوایی (آسم) یا بینی و دیواره سینوس‌ها می‌شود. شمار زیادی از موارد ابتلا به اگزما، به علت وضعیت هیپرآلرژیک به نام اتوپیی است. کودکان مبتلا ممکن است دچار آسم یا آب‌ریزش بینی شوند.

در اگزما، روند التهابی در یک نقطه خاص از بدن رخ می‌دهد و در نتیجه باعث بروز علایمی می‌شود که در ناراحتی‌های حساسیت‌زا مشاهده می‌شود.

روزنامه خراسان نوشت: در مطب دکتر با خانمی آشنا شدم که می‌گفت دخترش، هدی، ۳ ماهه است. او کودکی خوش‌خلق است و تا به حال خیلی کم‌گریه کرده اما چند روزی است که بیقرار است و مدام گریه می‌کند. بدنش بیرون ریخته است و نمی‌دانیم مشکلش چیست.

بعد از بازگشت از اتاق معاینه از او پرسیدم نتیجه چه شد؟ او گفت: دکتر بعد از کلی معاینه و سوال و جواب گفت: هدی دچار اگزمای نوزادی شده است. با کنجکاوای پرسیدم اگزمای نوزادی دیگر چیست؟

اگزمای نوزادی

اگزما به هر نوع ناراحتی پوستی به ویژه درماتیت اتوپیک گفته می‌شود. اگزمای نوزادی طی ۵ سال اول زندگی رخ می‌دهد. این نوع اگزما را نباید با درماتیت سبورهای اشتباه گرفت. اگزما اگرچه برای کودک و والدین ناراحتی ایجاد می‌کند اما تهدیدکننده سلامت نیست.

در بیشتر کودکان، پس از چند سال این حساسیت برطرف می‌شود اما در برخی این بیماری تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند.

چه چیزهایی اگزما را تحریک می‌کند؟

علایم اگزمای نوزادی

- پوست خشک و زبر است.
- پوست قرمز و گاهی دارای زخم‌های مرطوب است، چرک نشانه عفونت باکتریایی است.
- در سال اول، اگزما روی صورت یا قسمت‌های دیگر بدن ظاهر می‌شود. اگزما می‌تواند در گردن، دست، پا و قسمت تناسلی نیز پخش شود.
- تقریباً در ۱۸ ماهگی، جوش‌های ریز در مفصل‌ها ایجاد می‌شود. از جمله زانو، مچ، آرنج، گردن و گاهی قوزک. سپس، پوست این نواحی ضخیم‌تر می‌شود.
- در برخی از کودکان حتی پس از ۲ سالگی نیز اگزما ادامه پیدا می‌کند، در این زمان اگزما در اطراف دهان، پلک‌ها و... ظاهر می‌شود.
- خارش از علایم بارز اگزما است. خاراندن باعث خون‌ریزی پوست می‌شود. کودکان بالای ۶ ماه می‌توانند خود را بخاراند اما کودکان کوچک‌تر نمی‌توانند و با وجود سیر بودن و تمیز بودن پوشک مرتب گریه می‌کنند.

علت دقیق اینکه چرا اگزمای نوزادی تنها برخی از کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، مشخص نیست. اما عوامل محرک متعددی وجود دارد که شناخته شده است. این عوامل در واقع باعث تشدید علایم می‌شود اما علت بروز آن نیست.

۱- علت می‌تواند در اختلال سیستم ایمنی یا کاهش سرامید پوست باشد، که منشاء آن ممکن است عوامل ژنتیکی باشد.

۲ - ماده حساسیت زا: در منزل مواد حساسیت زای زیادی وجود دارد که اغلب در هواست یا از طریق هوا وارد بدن می‌شود یا ارتباط مستقیم با پوست دارد. مواد آلرژی زای خوراکی از جمله لبنیات، مغز میوه، زرده تخم مرغ، گندم و... نیز می‌تواند در این امر نقش داشته باشد.

۳ - لباس: پارچه‌های مختلف می‌تواند علایم اگزما در کودکان را شدید کند، از جمله پشم، عامل دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد مواد شوینده است.

۴ - لوازم بهداشتی: عطر، صابون و کرم می‌تواند باعث تحریک شدن پوست کودک شود.

۵ - آب و هوا: هوای خشک بدون در نظر گرفتن گرما یا سرما، یکی از محرک‌های عمده به حساب می‌آید. عرق نوزاد می‌تواند مشکل ساز باشد، بنابراین با خنک نگه داشتن دمای بدن می‌توان از تعریق وی جلوگیری کرد.



عوارض کمبود آهن بر پوست

دیگر عوارض کمبود این ماده معدنی است. کمبود آهن سبب می‌شود که اکسیژن‌گیری گلبول‌ها دچار مشکل شود و چون اکسیژن کمتری به مغز می‌رسد، مغز خسته، فراموشکار و کند می‌شود. وی همچنین به مواد غذایی که حاوی مقادیری از این ماده معدنی است اشاره کرد و گفت: آهن موجود در موادی مانند گوشت قرمز، دل، جگر، کله و پاچه، زبان و مغز به شکل دو ظرفیتی است که به راحتی جذب می‌شود و هیچگونه تداخلی با مواد مغذی دیگر ندارد.

احمدی با بیان اینکه در برخی مواد گیاهی نیز این ماده معدنی یافت می‌شود، گفت: **آهن در حبوبات بویژه عدس و آهن به وفور وجود دارد** و همچنین در برخی **سبزیجات نظیر اسفناج، کاهو و کلم نیز این ماده وجود دارد**. البته آهن موجود در این مواد و همچنین آهن موجود در **مغزهای خوراکی نظیر پسته** به صورت سه ظرفیتی بوده که به سادگی قابل جذب نیستند و می‌توانند با مواد مغذی دیگر تداخل داشته باشند.

وی ادامه داد: **مثلاً جذب آهن موجود در اسفناج با کلسیم موجود در شیر ایجاد اختلال می‌کند و میزان جذب آهن را کاهش می‌دهد**. مصرف چای سبب اختلال در جذب و کاهش آهن موجود در مواد غذایی گیاهی می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: **نان کامل، سبزی تازه، حبوبات، گوشت، تخم مرغ، دل، جگر، قلوه، بادام زمینی، انجیر، کلم، چغندر، عدس، موز، گیلاس، پیاز، سیب و... حاوی مقادیر زیادی از ماده معدنی آهن هستند**.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: یکی از مهم‌ترین عوارض کمبود ماده معدنی آهن در بدن، خرابی پوست است.

مجید احمدی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: افرادی که چهره آنها زرد و تیره است باید سعی کنند در غذای خود مواد غذایی قرار دهند که دارای آهن بیشتری است.

وی با بیان اینکه آهن در بدن در داخل سلول‌ها و در سوخت و ساز متابولیکی نقش بسیار مهمی دارد، تصریح کرد: این ماده معدنی در تشکیل هسته گلبول‌های قرمز هم نقش زیادی دارد و به این دلیل کمبود آن سبب کم خونی می‌شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: محل تشکیل گلبول‌های قرمز، مغز استخوان است و آهن موجود در غذاها سبب افزایش تشکیل این گلبول‌ها می‌شود. آهن در تمام اعمال متابولیکی، سوخت و سازها و همچنین تشکیل سلول‌ها از دوران جنینی تا پایان عمر نقش بسیار مهم و اساسی دارد.

احمدی با بیان اینکه کمبود آهن در بدن سبب آنمی (کم خونی و فقر آهن) می‌شود، ادامه داد: اختلال در یادگیری، خستگی، ریزش مو و ... از





تزریق بوتاکس توسط آرایشگران ممنوع!

الکترونیک صورت می‌گیرد، غیرمجاز است؛ اما متأسفانه انجام می‌شود و مشتری‌های آن‌ها نیز به صورت معرفی افراد به یکدیگر در حال افزایش هستند. بر همین اساس است که نتایج و آسیب‌های ناشی از آن هم افزایش یافته است. حساسیت موضعی، تغییر حالت عضلات صورت، افتادگی پلک و ابرو و حتی شوک، از عوارض استفاده از بوتاکس است.

وی گفت: تزریق بوتاکس توسط افراد غیرپزشک و غیرمتخصص مجاز نیست، ولی متأسفانه بسیاری از افراد غیرپزشک در مراکزی که تحت عنوان سالن‌های زیبایی اداره می‌شوند، اقدام به تزریق بوتاکس می‌کنند که درست نیست. زیرا این قبیل مراکز به دلیل ارزان بودن از عمدتاً داروهای غیراستاندارد و غیرمجاز استفاده می‌کنند که در مواردی با مخاطراتی از قبیل حساسیت و آلرژی‌های شدید همراه است.

دیناروند ادامه داد: بوتاکس یک داروی تزریقی است و باید تنها توسط پزشکان و متخصصان آموزش دیده در مراکز پزشکی مجاز نظیر مطب، کلینیک و بیمارستان استفاده شود. بنابراین تزریق داروی بوتاکس باید از سوی متخصصان پوست انجام شود و تزریق این دارو توسط آرایشگران غیرمجاز است.

رییس سازمان غذا و دارو نسبت به عوارض ناشی از تزریق بوتاکس در آرایشگاه‌ها و سالن‌های زیبایی هشدار داد و تاکید کرد که تزریق بوتاکس توسط آرایشگرها مجاز نیست.

به گزارش ایسنا، دکتر رسول دیناروند، معاون وزیر بهداشت ضمن تاکید بر آنکه تزریق بوتاکس در خارج از مراکز پزشکی مجاز نیست، افزود: اما در حال حاضر این کار در برخی از آرایشگاه‌ها و ... انجام می‌شود. شاید یکی از دلایل آن هزینه بالای تزریق بوتاکس توسط پزشک متخصص باشد. وی افزود: در آرایشگاه‌ها به علت استفاده از مواد غیرمجاز توسط افرادی که آموزش‌های لازم را دریافت نکرده‌اند در حال انجام است و نتایج آن شکایت‌هایی است که توسط افراد آسیب دیده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور، سازمان نظام پزشکی کشور، و قوه قضائیه وجود دارد و این واقعیتی است که در کشور مشاهده می‌شود.

دیناروند ادامه داد: همچنین تبلیغاتی که در این زمینه در شبکه‌های اجتماعی، پیامک و پست‌های

برای سلامتی و شادابی پوستتان جوانه گندم بخورید



دکتر فاطمه ملکی با اشاره به اینکه استفاده از گیاه جوانه گندم به صورت ماسک موجب از بین رفتن لکه‌های صورت و افزایش شفافیت پوست می‌شود، گفت: استفاده از گل همیشه بهار، آووکادو و جوانه گندم به صورت یکجا نقش موثری را در لیفتینگ پوست صورت ایفا می‌کند.

وی تصریح کرد: گیاه آووکادو سرشار از ویتامین A است و این گیاه موجب تسریع گردش خون می‌شود و نقش موثری را در تسکین دادن به پوست و حفظ لطافت آن ایفا می‌کند.

ملکی با اشاره به اینکه گیاه آووکادو موجب جلوگیری از ایجاد چین و چروک می‌شود خاطر نشان کرد: افراد بهتر است به علت افزایش اثربخشی این گیاه برای صورت، از آن به صورت ماسک استفاده کنند.

این پزشک عمومی با تاکید بر اینکه گیاه جوانه گندم دارای خاصیت آنتی اکسیدان و ضد چروک برای پوست است، اظهار کرد: گیاه جوانه گندم سرشار از ویتامین A و E است.

استفاده از این جوانه به صورت ماسک موجب از بین رفتن لکه‌های صورت و افزایش شفافیت پوست می‌شود.

وی که در یک برنامه رادیویی صحبت می‌کرد، تصریح کرد: سم بوتولونیوم ماده‌ای است که برای رفع چین و چروک صورت استفاده می‌شود. بوتاکس با تاثیر روی عضله محل تزریق، باعث کاهش فعالیت یا از بین رفتن فعالیت الیاف عضلانی شده و در نتیجه سبب رفع چین و چروک‌های ناشی از انقباض‌های عضلانی در صورت می‌شود.

رییس سازمان غذا و دارو در پایان اظهار کرد: متأسفانه بسیاری از بوتاکس‌های موجود در بازار، از طریق غیرقانونی و قاچاق وارد کشور می‌شود که استفاده از آنها عوارض جدی برای پوست صورت دارد. از این رو اگر تزریق بوتاکس توسط افراد متخصص انجام شود مطمئناً فرآورده آن مجاز خواهد بود؛ اما برخی از آن‌ها از طریق شبکه‌های قاچاق وارد می‌شود که آن فرآورده‌ها دارای مشکل است و نباید استفاده شود. سازمان غذا و دارو بر روند توزیع بوتاکس نظارت و بازرسی می‌کند و در جایی که قاچاق صورت گیرد حتماً برخورد می‌شود.

**تزریق بوتاکس
توسط آرایشگران ممنوع!**





طیبیان

اطلس سلامت تهران



جستجو



خبریه ها



آزمایشگاه ها



داروخانه ها



فیزیوتراپی ها



تصویربرداری ها



کلینیک ها



بیمارستان ها



پزشکان



بانک اطلاعات جامع پزشکی تهران

tehran.tabiban.net