سلامت
تابناک

اشتباهات بزرگ در شست‌وشوی صورت

شفاآنلاین- شست و شوی صورت به نظر ساده‌ترین قسمت مراقبت روزانه از پوست به نظر می‌رسد ولی عادت‌های نادرست مثل استفاده از صابون برای شستن صورت باعث یکسری اختلالات در پوست می‌شود؛ مانند: خشکی، التهاب و جوش. با ۱۰ اشتباه بزرگ در شستن صورت که اغلب ما مرتکب می‌شویم و روش‌های برطرف کردن آنها آشنا شوید.

-کشیدن حوله روی پوست: برای خشک کردن صورت پوست‌تان را با حوله نوازش کنید و ضربه‌های آرام بزنید نه اینکه محکم روی صورت بکشید.

-استفاده از دمای نامناسب آب: آب داغ ممکن است احساس خوبی به پوست شما دهد اما می‌تواند چربی‌های طبیعی و محافظت‌کننده پوست را از بین ببرد و باعث خشکی بیش از حد پوست یا تولید بیش از اندازه سبوم (چربی پوست) شود. آب ولرم بهترین گزینه برای پاک کردن آرام و موثر پوست است.

-ترس از روغن‌ها: به گفته کارشناسان انواع پوست‌ها می‌توانند از فواید پاک کردن پوست با روغن بهره ببرند حتی پوست‌های چرب و آسیب دیده. یک روغن خوب منافذ پوست را از کثیفی و باکتری پاک و به التیام و تعادل پوست کمک می‌کند. به دنبال یک محصول پاک‌کننده روغنی باشید که از چربی‌های گیاهی و طبیعی تشکیل شده‌است. خیلی ساده روغن را روی پوست خود بمالید، ماساژ دهید و سپس با یک پارچه تمیز آغشته به آب ولرم صورت خود را پاک کنید.

-استفاده از مواد تحریک کننده پوست: یک لطفی در حق پوست‌تان بکنید و از موادی که به آن آسیب می‌زنند، دوری کنید مانند عطرها، رنگ‌ها و همچنین مواد نگهدارنده مثل پارابن و سدیم لوریل سولفات. همیشه برچسب روی محصولات بهداشتی را مطالعه کنید تا از مواد تشکیل دهنده آن مطلع شوید.

-انتظار برای رطوبت پوست: برای افزایش میزان جذب رطوبت، مرطوب‌کننده را بلافاصله بعد از شست‌وشوی صورت و وقتی هنوز پوست مرطوب است، بمالید. برای سرم‌ها و دیگر محصولات محافظت از پوست هم این روش را به‌کار گیرید. اگر منتظر بمانید تا پوست‌تان کاملا خشک شود، عناصر فعال مرطوب‌کننده سخت‌تر جذب پوست می‌شوند و پوست را چرب و چسبناک می‌کنند.

-افراط در شست‌وشو: در اکثر موارد یک یا دو بار در روز شست و شوی صورت مناسب است و بیشتر از این باعث تحریک پوست و حتی تولید بیش ازحد چربی می‌شود. اگر در طول روز آرایش نکرده‌اید، کرم ضد آفتاب بیش از حد نزده‌اید و عرق زیاد نکرده‌اید، شب از پاک‌کننده استفاده نکنید و فقط صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. به پوست‌تان اجازه دهید گاهی اوقات از چرخه محصولات آرایشی رهایی پیدا کند.

-لایه‌برداری بیش از حد: لایه‌بردارهای دانه‌دار انتخاب‌های بهتری هستند. برای این کار اسکراب شکر و اسیدهای میوه را انتخاب و حداکثر دو یا سه بار در هفته از آنها استفاده کنید. در لایه‌برداری از انگشت خود به جای لیف استفاده کنید تا مانع کشیده شدن پوست و آزار آن شوید.

عوارض خطرناک افراط در مصرف نمک

سلامت نیوز- دکتر محمدرضا عباسی متخصص نفرولوژیست گفت: متاسفانه میزان مصرف نمک در جامعه افزایش و میزان مصرف پتاسیم کاهش یافته است که این مساله بسیار نگران کننده است. بر اساس مطالعات کاهش مصرف نمک و افزایش پتاسیم در بدن می‌تواند منجر به کاهش برخی از بیماری‌های قلبی شود. در سس‌ها و مواد افزودنی مقدار قابل توجهی نمک وجود دارد که این مسئله بسیار نگران کننده است. وی افزود: بحث آگاهی و اطلاع رسانی در خصوص عوارض مصرف نمک در کشورهای دیگر مدت طولانی است که آغاز شده است و به همین علت ضرورت دارد که کشور ما نیز در این زمینه اطلاع رسانی‌های خود را به صورت وسیع آغاز کند. زندگی مدرن و امروزی منجر به تغییر عادت‌های غذایی افراد شده است. بنابراین میزان مصرف نمک در جامعه افزایش و میزان مصرف پتاسیم کاهش یافته است.

بهبود هضم غذا با ریحان و رب نارنج

دکتر من- مهرداد میرکریمی متخصص طب سنتی گفت: سبزی خوردن در واقع مربوط به گیاهان دارویی هستند که فواید بسیار زیادی دارند. تخم ریحان یا تخم شربتی بسیار برای هضم مفید است و برای همه مزاج‌ها مفید است، بهترین شیوه مصرف تخم شربتی به این صورت است که مقداری آبلیمو یا آب نارنج همراه با تخم شربتی و عسل مخلوط شده و ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود.

آبلیمو به عنوان طعم دهنده غذا بسیار رایج است ولی توصیه می‌کنیم که از آب نارنج نیز در غذاها استفاده کنند چرا که هر ماده غذایی ترش دارای طبع سرد بوده و آب نارنج تنها ماده غذایی ترش بوده که دارای طبع گرم است. بهتر است که به جای رب از رب نارنج در غذاها استفاده کرد چرا که به هضم غذا کمک می‌کند و موجب بهبود طعم غذا نیز می‌شود. سوپ جو بسیار رطوبت بخش است و همراه با سبزی‌هایی مانند ریحان، نخود سبز برای فصل گرما غذای مناسبی است.

جادوی قرص های لاغری چیست؟!

کنکاش درباره سوالی که انبوه تبلیغات لاغری به ذهنمان متبادر می کنند

با انبوه تبلیغاتی که در خصوص قرص های لاغری می‌بینیم، ممکن است برای شما هم این سوال بوجود آمده باشد که براستی جادوی قرص های لاغری چیست و چگونه می‌توان همه چیز خورد و دست آخر با خوردن یک ترکیب جادویی، تناسب اندام را هم حفظ نمود و از شر اضافه وزن خلاص شد؟ بگذارید پاسخ به این سوال را در همین ابتدا بدهیم؛ برخلاف همه تبلیغاتی که به شما می گویند، هیچ قرص جادویی برای کاهش وزن وجود ندارد! نه قرصی، نه شربتی، نه هیچ ترکیب دیگری. البته شواهد و قرائن نشان می‌دهد که این قرص ها چندان هم غیر جادویی نیستند چرا که می‌توانند به هیچ فایده ای برای مشتریان و خریداران، فروشندگان را ثروتمند کنند!

به گزارش مجله سلامت، اگر چشمانتان را باز کنید و نگاهی به مطالب جسته و گریخته‌ای که در همه جا وجود دارند بیندازید می‌بینید که تبلیغات زیادی در جاهای مختلف در مورد قرصهای جادویی و تضمین شده کاهش وزن بدون نیاز به ورزش و رژیمهای غذایی وجود دارند. اینکه آن دارو را از عمق جنگلهای آمازون گرفته‌اند و یا اینکه ترکیبی است که دکتر شما نمی‌خواهد در مورد ترکیبات آن به شما بگوید، این نقص شرکتهایی نیست که می‌خواهند پولی را که به زحمت بدست آورده‌اید از شما بگیرند و دارویی را به شما بدهند که در نهایت روغن مار از آب در می‌آید.

کریستوفر اوچنر، محقق مرض چاقی و استادیار دانشکده پزشکی در نیویورک می‌گوید: این صنعت، اعتقاد به اینکه بهترین فرم بدن از طریق مصرف دارو شکل می‌گیرد را جاودانی می‌کند. این شرکتها می‌دانند که داروهایشان کار نمی‌کنند اما به هر حال آنها را تبلیغ می‌کنند. اگر بجای ورزش و رژیم غذایی فقط یک قرص بخورید مسلما راحتر است و همه آن را انجام خواهند داد.

از میان مکملهای بسیار مشهور عصاره لوبیا، دانه قهوه سبز و کتون تمشک بیشتر به چشم می‌خورند که تولید کننده‌گان این داروها ادعا می‌کنند که ترکیبات آنها چربی سوز است و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و همچنین از لحاظ پزشکی اثبات شده هستند و هیچگونه اثرات جانبی ندارند. هر چند این داروها از پشتوانه Doctor.Oz برخوردارند اما کیلن گوئرا صاحب کلینیک Cleveland بیان می‌کند که همه این ادعاها راجع به این داروها جعلی می‌باشند. دکتر کلین همچنین می‌گوید که هیچکدام از این ادعاهایی که در مورد این داروها شده توسط هیچ محقق مستقلی تایید نمی‌شوند اما چون هیچکدام از این مکملها توسط سازمان غذا و دارو کنترل نمی‌شوند تولید کننده‌گان آنها بدون هیچگونه نگرانی به کار خود ادامه می‌دهند.

از همه مصیبت بارتر این است که تولید کننده‌گان آنها مجبور نیستند ترکیبات استفاده شده در آنها را افاش کنند. گوئرا می‌گوید: معمولا ترکیباتی در این داروها وجود دارند که در لیست برچسب ترکیبات دارو اسمی از آنها برده نشده است. ممکن است بر روی محصولی کلمه "فاقد کافئین" درج شده باشد ولی در عین حال حاوی کافئین باشد. حتی اگر ترکیبات فعال آن دارو دارای هیچگونه اثرات جانبی نباشند ممکن است محتوای آن دارای اثرات جانبی باشد.

برچسب نزدن بر روی محصولات ممکن است بسیار خطرناک باشد. مطالعه‌ای که سال گذشته در ژورنال پزشکی BMC به چاپ رسید نشان داد که یک سوم از ۴۴ نوع داروی مکملی که عنوان کرده بودند دارای ترکیبات فعال می‌باشند در حقیقت حاوی هیچ ترکیب فعالی نبودند. بعضی از انواع آنها هم حاوی تنقلات بودند که این می‌تواند برای کسانی که نسبت به آنها حساسیت دارند بسیار کشنده باشد.

کریستوفر اوچنر می‌گوید: بسیاری از این محصولات در تبلیغاتشان از واژه "طبیعی" استفاده می‌شود تا کسانی را که از داروهای شیمیایی می‌ترسند را وادار به استفاده از آنها کنند. مردم می‌خواهند باور کنند که در اعماق طبیعت دارویی وجود دارد که چربیهای آنها را می‌سوزاند. اما اگر واقعا چنین دارویی وجود دارد شرکتهایی که سالانه میلیونها دلار صرف مطالعه در این مورد می‌کنند باید اول موفق به شناسایی آنها شوند. حتی داروهایی شیمیایی که تا به امروز ساخته شده اند هیچ کدام کار نمی‌کنند.

بنابراین اگر این قرصها دارای اثرات اثبات شده اندکی هستند و اینکه مصرف آنها خطرناک است چرا مردم باز هم به سمت آنها می‌روند؟ اوچنر می‌گوید: مردم به دنبال راهی کوتاه هستند. واقعیت این است که کاهش وزن نیاز به زمان و انرژی دارد. چه کسی حاضر است زمان و انرژی خود را صرف کند؟ پس ساده‌ترین راه این است که به جای ورزش و مراقبت از رژیم غذایی روزانه با قرص کارمان را راه بیندازیم.

چه چیزی این مسئاه را دشوارتر می‌کند؟ اوچنر می‌گوید: جواب بسیار ساده است «تکامل». بدن ما در مقابل کم کردن وزن از خود مقاومت نشان می‌دهد زیرا برای سالهای متمادی قحطی یکی از بزرگترین مشکلات بشر بود اما برای اولین بار می‌بینیم که بشر با مشکل پرخوری مواجه است و خیلی سخت است وزنی را که بدست اورده‌ایم به راحتی از دست بدهیم.

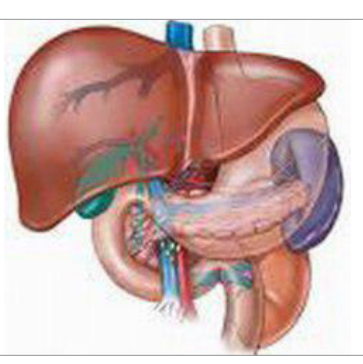
تنها با انجام کارهای سخت می‌توانیم وزنمان را کم کنیم و هر چقدر زودتر به این مطلب پی ببرید زودتر می‌توانید به آن اندامی که می‌خواهید برسید. عادتهای غذاییتان را تغییر بدهید شکر و کربوهیدرات کمتری مصرف کنید، بطور منظم ورزش کنید و این نکته را مد نظر داشته باشید که در کوتاهترین زمان به نتیجه نخواهید رسید. هیچ قرص جادویی وجود ندارد تنها با تلاش می‌توانید به ان چیزی که می‌خواهید برسید.

پنجره

هپاتیت D را جدی بگیرید

دکترمن- دکتر حسین فروتن گفت : در اکثر موارد به تنهایی ممکن است در حالتهای خاصی ایجاد بیماری کبدی نماید ولی معمولا یا به طور همزمان همراه هپاتیت B بوده و یا برروی هپاتیت B ناقل می باشد . با توجه به شیوع هپاتیت B در کشورهای مختلف ، مسئله مهمی در بیماریهای مزمن کبدی ناشی از هپاتیت B محسوب می شود .

تشخیص هپاتیت D بر اساس بررسی آنتی بادی های ناشی از ویروس در سرم و خون و روش جدید تر بررسی آنتی ژن ، خود ویروس در بافت بیوپسی شده از کبد بیمار است . آمار ابتلا به این بیماری در کشورهای مختف متفاوت است . در حال حاضر بررسی های خیلی جدیدی در عرصه درمان این بیماری انجام شده بیشتر در مرحله تحقیقاتی قرار دارند خاطرنشان کرد : درمان استاندارد این بیماری اینترفرون آلفا است که در کشور موجود بوده و در مطالعات مختلف پاسخ درمانی ۲۰ تا حدود ۵۰ درصد گزارش شده است .



علل بروز سرطان در دوران کودکی

فارس- امیر رضایی، متخصص آنکولوژی گفت: شایع ترین علت مرگ ناشی از تومور در کودکان زیر ۱۵ سال، سرطان خون و لنفوم است، با این وجود، به علت پیشرفت هایی که در درمان سرطان به دست آمده است، بیش از ۸۰ درصد کودکان بیمار بقای ۵ سال یا بیشتر داشته اند. علت ژنتیکی تا حدود ۵ تا ۱۵ درصد و علت های محیطی شناخته شده ۵ تا ۱۰ درصد در بروز سرطان در کودکان نقش دارد.

وی افزود: عوامل سرطان زای فیزیکی مثل اشعه ها و عوامل سرطان زای زیستی مثل آلودگی و عفونت ها در بروز این سرطان ها مؤثر است. تغذیه نامناسب و عوامل سرطان زای شیمیایی مثل استعمال سیگار توسط مادر در دوران بارداری یا قرار گرفتن در معرض سموم آفت کش و آرسنیک یا مصرف داروهای خاص در دوران بارداری، از دیگر موارد مؤثر در بروز سرطان در کودکان است.

چند توصیه به مسافران نوروزی مبتلا به دیابت

باشگاه خبرنگاران- فهیمه حسین آبادی متخصص داخلی گفت: لازم است بیماران مبتلا به دیابت وسایل مورد نیازشان را که شامل دستگاه کنترل قند خون، انسولین، داروهایی که به طور مداوم از آنها استفاده می کنند را همیشه همراهشان داشته باشند و آنها را در جایی قرار دهند تا به راحتی در دسترس باشند. بهتر است بیماران برنامه غذایی منظمی در طول سفر داشته باشند و روند درمانی خود را بدون تغییر ادامه دهند. توصیه می‌شود بیماران در وسایل نقلیه‌ای که حضور دارند حتما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را به همراه داشته باشند تا در صورت لزوم از آن استفاده کنند. افراد مبتلا به دیابت لازم است از پوشیدن کفش‌های تنگ و کفش‌هایی که پا را در معرض ضربات قرار می‌دهند جلوگیری کنند. از خوردن قندهای ساده، خوراکی‌های خیلی شیرین و خیلی چرب و مصرف آبمیوه‌ها و تنقلات پرکالری جلوگیری کنند و از غذاهای حاوی حبوبات ،غلات، سبزیجات بیشتر استفاده کنند.