



اثر خون در زیبایی

هر قدر خون بدن پاکتر و سالمتر، رنگ چهره روشن و خوشترنگ تر می شود. برای خوشترنگی پوست نیاز به آهن است که در گوشت، جگر، چغندر، کلم، اسفناج، عدس، نخود و آلوچه وجود دارد. خوراکی های پروتئینی که برای سلامت پوست و صورت مفیدند. کره، ارگ کنند، جو، جگر، قلم، مرغ تخم و شیر در زیبایی و سلامت پوست و صورت اثر بخش است.

آب پر تقال پوست را شفاف می کند

خوردن یک لیوان آب پرتقال در روز سبب شفافیت پوست و زیبایی می شود آب پرتقال و توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C سبب فعالیت بیشتر بدن برای ساختن کلاژن می شود که این امر لطافت پوست را به همراه دار و شیر و گندم نیز به دلیل داشتن ویتامین B از خشکی پوست جلوگیری می کند. گوجه فرنگی، اسفناج و کربوب فروت به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های C و E و نیز بنا کاروتن مانع چین و چروک پوست و خشکی آن می شوند به علاوه نباید از خوردن آب چشم پوشی کرد زیرا باعث حفظ طریقت پوست و افزایش فعالیت سلولی و کارایی بهتر غده های چرب بدن می شود. یوز دیگر روغن آفتابگردان سبب بازسازی پوست می شود مصرف نان پختاری و شیرینی سبب، اسفناج چینی، هویج، سیوس دار انواع لوبیا سبز، اسفناج چینی، هویج، سیب زمینی و سبزیجات تازین شخص را از ابتلا به پیری زودرس حفظ می کند.

زردی چهره زتان در مان دارد

زردی چهره یکی از مشکلاتی است که بسیاری از زنان را آزار می دهد؛ زیرا در این حالت احساس می کنند که زشت و لاغر شده اند. زمانی که خون به اندازه کافی به صورت نرسد، فرجه چهره زردی چهره می شود. خشکی مداوم بدن، مشکلات روانی، تنش دائم روانی، سوء تغذیه مزمن، تحمل دردهای طولانی بدون استفاده دارو، سرمهای با شدت سیگار کشیدن از دلایل اصلی زردی چهره می باشد. آرامش اعصاب و روان، گرم کردن رغن یا دوستان و پرداختن به سرگرمی های مود علاقه، مطالعات شنا کردن، ورزش روزانه، خوردن غذاهای سرشار از ویتامین، مصرف گوشت انواع پرندگان و دوش آب نیمه گرم از راههای درمان زردی چهره است.



نور خورشید و سرطان های پوست

گفت و گو: یوسف حیدری
 اشعه خورشید تأثیرات بسیاری را بر پوست و مو دارد. با دانستن نکاتی ساده می توان تأثیرات زیان بخش را به حداقل رساند و از این جلوه گیری کرد. در این خصوص صاحبه ایاد دکتر حمیده مروج - متخصص پوست و مو - انجام داده ایم که می خوانید.

تابش اشعه خورشید چه تأثیرات منفی روی پوست بخصوص زنان و دختران را دارد.
 از جمله تأثیرات منفی که تابش اشعه خورشید بر پوست انسان می گذارد سوختگی پوست و افزایش لکه های قهوه ای به صورت کک مک در نواحی آفتاب خورده است. یکی دیگر از این تأثیرات منفی افزایش سرطان پوست، پیری پوست و ایجاد لکه های قهوه ای در دست و روی دست و صورت است و این امر تفاوتی در زنان و مردان نمی کند.

برای جلوگیری از این تأثیرات منفی با

باید از کرمهای ضدآفتاب که از موادمشیمیایی تهیه شده استفاده نکنند بلکه باید از مواد ضدآفتاب فیزیکی استفاده کنند تا دچار حساسیت نشوند. برای اشخاصی که در تعطیلات کنار دریا یا دامنه کوهها... در معرض اشعه آفتاب قرار دارند چه توصیه هایی دارید؟ افرادی که در تعطیلات به کنار دریا یا دامنه کوهها می روند باید از لباس های آستین بلند، کلاه لبه دار، دستکش و عینک های آفتابی استفاده کنند و سعی کنند تا حد ممکن در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرند. شست و شوی موی سر پس از تابش شدید و متوالی آفتاب باید به چه صورت باشد؟ افراد باتوجه به نوع تحرک و عرقی که بدن شان دفع می کنند، اقدام به شست و شوی موی سر خود می کنند و در این زمینه هیچ تفاوتی بین فصل های مختلف نیست و فقط در فصل تابستان تابش مستقیم آفتاب می تواند باعث خرابی موی سر شود. آیا تابش آفتاب یا ایجاد لک در پوست های حساس رابطه دارد؟ به صورت مilder در رابطه دارد و بین تابش آفتاب و ایجاد لک در پوست بدن یک رابطه متقابل وجود دارد.

آیا تابش آفتاب در تشدید کک مک مؤثر است یا نه؟

تابش آفتاب در تشدید کک مک خیلی تأثیر دارد. نکته ای که خیلی مهم است این است که کک مک اثری است و همه دچار آن نمی شوند. ولی کسانی که دچار این عارضه هستند، نور تابش اشعه آفتاب برای آنها مضر است و باعث می شود کک مک آنها نمایان شود.



گفت و گو: یوسف حیدری

باید از کرمهای ضدآفتاب استفاده کنند؟ زتان با رادار می توانستند در طول بارداری از کرمهای ضدآفتاب استفاده کنند ولی توصیه می شود تا حد امکان از کرمهای ضدآفتاب شیمیایی استفاده نکنند زیرا زتان باردار تا آنجا که می توانستند نباید از موادمشیمیایی استفاده کنند. در مورد نوزادان نیز با توصیه پزشک و از شش ماهگی به بعد می توان از کرمهای ضدآفتاب مخصوص استفاده کرد. زتانی که به کار در معزای یا زمین های کشاورزی می پردازند چه مراقبت های ویژه ای باید از پوست خود در تابستان داشته باشند؟ اکثر زتانی که در معزای یا زمین های کشاورزی مشغول به کار هستند بیشتر از دیگران در معرض آفتاب و باطبع بیماری های ناشی از آن هستند. در بررسی های انجام گرفته مشخص شده است اکثر افرادی که مبتلا به سرطان پوست می شوند، کشاورز هستند و یا در معزای کاری می کنند. توصیه متخصصان پوست به این افراد این است که باید در زمانی که در معزای مشغول به کار هستند، از لباس مناسب، کلاه لبه دار بزرگ و کرمهای ضدآفتاب مناسب استفاده کنند. افرادی که به علت تابش زیاد نور خورشید و در معرض آن بودن دچار سرطانهای پوستی شده اند چه راههایی برای درمان دارند؟ درمانهای متفاوتی در زمینه سرطان پوست وجود دارد که اغلب پزشکان بیشتر جراحی پوست را توصیه می کنند.

کرمهای ضدآفتاب تا چند ساعت پوست را محافظت می کنند؟

معمولاً ۲ تا ۳ ساعت پوست انسان را در برابر آفتاب محافظت می کنند و بعضی از کرمهای نیز می توانستند ۴ ساعت خاصیت ضدآفتابی خود را حفظ کنند.

در صورت ایجاد کهمیر و آگزما ... چه باید کرد؟

علل مختلفی برای کهمیر و آگزما در افراد وجود دارد که بعضی از آنها به علت حساسیت به مواد خوراکی یا استنشاق پوی خاص مثل عطرها و ادکلن ها است و یا ممکن است کهمیر به علت فشار عصبی باشد و گاهی نیز بر اثر نورآفتاب ایجاد می شود که به آن کهمیر آفتابی می گویند که در این زمینه باید در ابتدا علت آن را بررسی و سپس آن را درمان کرد. ولی در ۷۰ درصد موارد علت کهمیر ناشناخته است. آگزما نیز انواع مختلف دارد که ممکن است حاد یا مزمن و همراه با ضایعات خارش دار باشد که برای درمان آن می توان از پمادهای مخصوص استفاده کرد.

معضلی به نام رسیدگی به کودکان

تنظیم ساعت کار و رسیدگی به امور خانواده از مشکلات عمده جامعه آمریکا و بسیاری دیگر از جوامع است. این روزها جمعیت بزرگسالانی که دوش به دوش مردمان خود در بیرون از محیط خانواده کار می کنند روز به روز در حال افزایش است. بعضی از زنها در محل کار خود چنان پیشرفت می کنند که مدیران شرکتها حتی برای مرخصی دادن به آنان نیز دچار تردید می شوند. از طرف دیگر مردها نیز در موقعیت خاص اجتماعی خود غموهده و می باشند و مسؤولیتهای خاص خود را در جامعه و محیط کار دارا هستند. در این هنگام است که والدین در می یابند برای رسیدگی به امورات خانواده ای خوشحال و سرشار از حمله رسیدگی به وضعیت تربیتی و تحصیلی کودکان خود وقت کافی در اختیار ندارند. در این اوضاع و احوال آشفته، تدبیر کار این است که مدیران، ساعات کاری زنها شافل راه ایگونه ای تعیین کنند که نه به کیفیت کاری آنها در محل کار لطمه زندند و نه اینکه محیط خانواده در غیاب آنان سرد و از هم پاشیده شود.

تعدادی از مدیران (در آمریکا) در این زمینه فعالیت هایی را آغاز نموده اند و تسهیلات و فرااخته ای ویژه ای را برای زنان کارمندان خود ایجاد کرده اند.

«فیکلین» که مدیر یکی از شرکتهای کامپیوتری می باشد، یکی از مادرانی است که در عین دارا بودن مسؤولیت کاری نسبت به تربیت و تحصیل کودک شش ساله خود نیز حساس و نگران است، اما او خوشبختانه یکی از کسانی است که در محل کار خود از امتیازات و تسهیلات خاص مادر بودن بهره می گیرد. فیکلین اجازه دارد تا روزهای دوشنبه و جمعه از ساعت شش صبح تا سه بعد از ظهر کار کند. پس از آن می تواند کودک خود را از مدرسه بردارد و به خانه ببرد. در این مدت او می تواند کودک خود را به تفریح و گوش ببرد و برنامه های دیگری را که برای او در نظر گرفته است به مورد اجرا بگذارد.

از دوشنبه تا پنجشنبه او پس از بردن کودک خود به خانه، او را می خواباند و دوباره تا ساعت شش بعد از ظهر، به تلافی دو روزی که در محل کار باز نگشته، به کار خود مشغول می شود.

او در این خصوص می گوید: پیش از این در یک شرکت حقوقی کار می کردم و چون کار سخت و پر مشغله ای داشتم نمی توانستم به وقت خود رسیدگی کنم، ناچار از کار دست کشیدم ولی در عوض در این شغل جدید با اینکه مسؤولیت نسبتاً سنگینی بر دوش دارم می توانم به وقت خود نیز رسیدگی کنم. یکی از اساتید دانشگاه در امورات خانواده می گویند: این روش تنها راهی است که می توان به کمک آن از فروپاشی خانواده ها جلوگیری کرد. دیگر زمان آن نیست که از کار کردن زنها جلوگیری شود. آنان نقش مهمی در جامعه دارند و بعضاً در مواردی از مرزهای بهتر ظاهر شده اند. چاره آنست که تمامی شرکتهایی که کارمندان زن در اختیار دارند به آنان اجازه دهند تا بین محل کار و محیط زندگی خود تعدیل و توازن منطقی برقرار کنند.

یکی دیگر از زنان شاغل در بیرون از منزل که شوهر او نیز کارمند ایالتی می باشد. می گوید: از زمانی که شرکت من اجازه دارا بودن تسهیلات ویژه را به کارمندان زن داده است، موفق شده ام شرایط دوستانه و مسیانه ای را در خانواده ایجاد کنم که البته پیش از این قادر به انجام آن نبودم. او در محل کار خود فعالیت های گوناگونی دارد که در حال تکالیف کودک خود او را باری کند و در صورت وقوع حادثه ای از طریق همان کامپیوتر مشکل او مرتفع کند. او با وجود نگرانی خود خیلی از شرکتها وجود دارند که این انتظاف در برخورد با مادران را در محل کار خود بوجه نیاورند و البته این مادران در زندگی خانوادگی خود دچار مشکلات شدیدی می باشند.

یکی دیگر از کارشناسان در این خصوص می گوید: اگر قوانینی در این خصوص وضع شود کمک بسیار بزرگی در جهت ایجاد دوستی و مصمیمت در بین خانواده می باشد. او در ادامه فرمود: ایجاد یک محیط دوستانه در بین افراد خانواده، در حد خود چیز مهمی است اما از آن مهم تر تربیت و فرهنگ کودکان است که باید همگی نگران آن باشیم. این روزها خواهیم توانستند در حسین رسیدگی ای به امورات خارج از خانه، با این روشهای فشرده و کم کودکان خوبی را تربیت کرده و به جامعه تحویل دهیم؟

فرآورده های برنزه کننده و ضد آفتاب

دکتر سیدمنوچهر غروی - استاد دانشگاه و متخصص فرآورده های آرایشی و بهداشتی

به هر صورت چون رنگ برنزه به عنوان علامت سلامت کامل بدن تداعی می شود، مورد علاقه افراد بی شماری می باشد. علاقه مندان باید از کرمهای برنزه کننده جدید که بدون استفاده از نور خورشید پوست را برنزه می کند استفاده نمایند. اصولاً به هنگام استفاده از حمام آفتاب برای بهره بری از اثرات درمانی آن باید با در نظر داشتن مخاطرات آن از فرآورده های ضد آفتاب مناسبی، که فرمولاسیون آنها توسط افراد متخصص و مجرب تنظیم شده است، استفاده کرد چون در این فرآورده ها مقادیر مناسبی از مواد جاذب اشعه ای فرابنفش A و B وجود دارد. به هنگام مصرف فرابنفش A و B و مواد جاذب اشعه ای فرابنفش A و B وجود دارد. به هنگام مصرف فرآورده ها حتماً به ضریب حفاظتی فرآورده ها توجه داشته باشید.

ضریب حفاظتی SPF (SUN PROTECTION FACTOR) عبارتی است از طول زمان حفاظت پوست در مقابل اثرات نامطلوب اشعه خورشید، که به کمک یک فرآورده ضد آفتاب حاصل می شود. بطور مثال اگر پوست بدون استفاده از فرآورده ضد آفتاب پس از ۱۰ دقیقه فرم زد و التهاب نشان می دهد، بنابراین با استفاده از یک فرآورده ضد آفتاب با SPF ۱۰ باید مدت ۱۰ برابر طول زمان حفاظت پوست در برابر اثرات نامطلوب طولانی تر گردد. (مدت ۱۰۰ دقیقه). ولی توجه داشته باشید که حداکثر اثرش ضریب حفاظتی رقم ۲۰ می باشد و اگر چنانچه سازنده ای ادعای محافظت بالاتری را می نماید، مبتنی علمی نداشته و فقط جنبه تبلیغاتی دارد.

کرمها و لوسیونهای برنزه کننده جدید، امروزه بدون استفاده از اشعه خورشید و به کمک نوع ترکیب طبیعی (DHA) بدون آبرزه می کنند، که هیچگونه اثر نامطلوبی به همراه نخواهد داشت. این کرمها در اثر مجاورت با سطح پوست پس از چند ساعت رنگ بسیار مطلوبی را به پوست می دهند، که برای چند روز باقی می ماند. فرمولاسیون این فرآورده ها معمولاً محتوی مواد ضد آفتاب و ویتامینها، مواد ضد آبرزی و مواد مرطوب کننده می باشد، که نه تنها رنگ بسیار مطلوبی برنزه را ایجاد می کند، بلکه به وسیله مواد ضد آفتاب و ویتامین ها یک سیستم بسیار مطمئن ضد اکسیدان را برای محافظت پوست در دسترس قرار می دهد.

پوست محافظت نشده بطور طبیعی با ساخت ملانین در اثر تشعشع و ضخیم شدن اپیدرم تا اندازه ای خود را در مقابل اشعه مقاوم می نماید ولی برده، به هیچ وجه کافی به نظر نمی رسد

اصولاً به هنگام استفاده از حمام آفتاب برای بهره بری از اثرات درمانی آن باید با در نظر داشتن مخاطرات آن از فرآورده های ضد آفتاب مناسبی، که فرمولاسیون آنها توسط افراد متخصص و مجرب تنظیم شده است، استفاده کرد

معمولاً نوعی از اشعه که ایجاد اریتما و التهاب می کند، حاصل می گردد و شاید به همین دلیل کمتر توصیه می شود. البته این نوع برنزه شدن در حقیقت تلاش پوست برای مقابله با اثرات نامطلوب اشعه فرابنفش و کاهش شدت اثرات نامطلوب آن است. این تغییر رنگ پوست و برنزه شدن ممکن است با سرعت انجام گیرد (بند یک) اما ممکن است که در این مدت ملانین اکسید نشده است که در لایه های سطحی پوست تجمع می نماید، که در همان سرعت نیز رنگ برنزه آن محو می گردد، به همین برنزه پوست برنزه شدن ممکن است با اکسیده شدن ملانین پوست و تجمع ملانین اکسید شده روی سطح پوست باشد که احتمالاً مدت طولانی تر است و برای چند روزی پوست برنزه و همراه با پوسته زری می باشد، که با شست و شوی فرامی آید.



خطرات برنزه کردن پوست

استفاده از دستگاه های برنزه کننده پوست در مراکز غیر درمانی به سبب خطراتی پرتوهای فرماواری بنفش این دستگاه ها برای انسان مضر است و امورات بهداشتی درمانی مواردی را بزرگی می کنند. دکتر سهیلا اشراقی فوق تخصص پوست و مو در این مورد گفت: برنزه کردن پوست ریسک کردن است. این اثرات آزار جبران ناپذیری در دراز مدت، پوست را بی اثر و در معرض دوزهای پرتوهای فرماواری قرار می دهد. این وقتیه به بیشترین حد به پوست برسد بیماری های پوستی را در حدی دارد. همچنین روی در ادامه، پهن شدن و پراکنش اشعه های آرایشی را روغن های کتید و پادام دانستد و افزوده این روغن ها در آب حل نمی شوند و برای پاک کردن آرایش کمی روغن پادام یا کتید روی پشه برنزه و سپس پوست خود را با آن پاک کنید. اشراقی اظهار داشت: این روغن ها برای هر نوع پوست مناسب نمی باشد چرا که برای کسانی که پوست های چرب دارند ایجاد جوش های سرسای می نماید و بیشتر برای پوست های خشک مفید است.