پیشنهاد

بهترین موادغذایی برای پوست و موی شما کدام‌اند؟

■ سلامت مو به قسمت داخلی تا بیرونی سر بستگی دارد. درست مانند سیستم عصبی، سیستمی در بدن وجود دارد که سیستم پوششی نامیده می‌شود. سیستم پوششی شامل مو، پوست و ناخن‌هاست. بسیاری از افراد از محصولات متفاوتی برای سالم نگه‌داشتن مو استفاده می‌کنند. مراقبت درست از بدن و تغذیه مناسب برای سلامت موها ضروری است و عدم سلامت آن می‌تواند به دلیل تغذیه ناسالم باشد. موهای ناسالم کدر، خشک و قطعا دارای موخوره هستند که به موها ظاهری نازیبا و حالت وزوزی می‌دهد. رژیم‌های غذایی‌ای که در آن از مقدار زیادی قند، نمک و چربی حیوانی استفاده شود برای موها مناسب نیستند. آنها حالت فشار و نامناسبی برای بدن ایجاد کرده که در نتیجه آن بدن به مقدار بیشتری مواد مغذی نیاز پیدا می‌کند. عادات غذایی نادرست ویتامین ب پوست را از بین می‌برد. ویتامین ب کارکردهای مختلفی برای انسان دارد. این ویتامین مانع ریزش مو شده و کمک به سالم ماندن ناخن‌ها می‌کند.

غذاهایی مانند نان و تخم‌مرغ دارای مقادیر فراوانی ویتامین ب و ث هستند. ویتامین ب و ث نقش مهمی در رشد موها، رنگ مناسب موها و جریان خون کافی آنها دارند. آنها به‌ویژه مانع صدمه‌دیدن موها می‌شوند. با وجود اینکه مصرف مولتی‌ویتامین برای موها بسیار خوب است، اما دریافت مواد مغذی مناسب از غذاها اهمیت بیشتری دارد. ویتامین آ نیز باعث سلامت پوست سر شده و برای پوست تاثیر شگفت‌انگیزی دارد. شما بهتر است از خوردن تنقلات و مصرف نوشیدنی‌های ناسالم بپرهیزید زیرا آنها مواد مغذی بدن را از بین می‌برند. برخی نوشیدنی‌ها مانند قهوه مقدار زیادی کافئین دارند که برای مو مضر هستند. حداقل در روز هشت لیوان آب بنوشید تا موهای سالمی داشته و بدنتان پاک شود. این کار به آبرسانی به بدنتان نیز کمک خواهد کرد و همچنین به موهای شما رطوبت بیشتری خواهد داد.

مو دارای ۹۸درصد پروتئین است. تارهای مو پروتئین مرده هستند. موها به محض اینکه از کف سر بلند می‌شوند می‌میرند. برای داشتن موهای سالم باید منبع پروتئین آنها را تامین کرد. گوشت، غلات و آجیل‌ها منابع سرشار از پروتئین هستند. یکی از مهم‌ترین نکات در این‌باره دوری از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سیگار است زیرا آنها ویتامین‌های ب و ث را در بدن از بین می‌برند و روی پوست اثرات تخریبی دارند.

بهترین و بدترین غذاها برای پوست شما

■ یکی از رایج‌ترین سوالاتی که افراد بالای ۲۰سال از پزشکان خود می‌پرسند این است که برای جوان نگه داشتن و سفتی پوست از چه محصولات و کرم‌هایی باید استفاده کنند. حقیقت این است که کرم‌های ضدچروک در جوان ماندن پوست نقش مهمی دارند اما به خودی خود کافی نیستند. چرا؟ زیرا با بالارفتن سن و ورود به دهه ۳۰ سالگی، کلاژن (ماده‌ای که پوست را سفت و محکم نگه می‌دارد) و بافت ارتجاعی پوست (بافتی که پوست را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند) به تدریج از بین می‌روند. در نتیجه پوست نازک و چروک می‌شود. برای جلوگیری از این روند و ترمیم کلاژن و بافت ارتجاعی پوست، باید از یک‌سری نکات در رژیم غذایی پیروی کرد. در اینجا به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم:

پروتئین، دوست پوست!

کلاژن نوعی پروتئین است. بنابراین تمام مواد پروتئینی مانند مرغ، گوشت کم‌چرب و سویا پوست را سفت و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند.

رژیم‌های مکرر ممنوع!

افرادی که خود را گرسنه نگه می‌دارند، بدن‌شان را از ساخت کلاژن‌های جدید محروم می‌سازند، که این باعث می‌شود پوست سریع‌تر چروک شود.

شیرینی، به حد مجاز

مصرف بیش از حد قند به بافت‌های پوست آسیب می‌رساند و در ساخت کلاژن‌های جدید اختلال ایجاد می‌کند. این امر باعث نازک شدن و ضعیف شدن پوست می‌شود. اگر به شیرینی علاقه دارید سعی کنید در هنگام خوردن دسر تنها یک قاشق از آن را بخورید و از مصرف موادی که در آنها از شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS) استفاده شده است (مانند انواع نوشابه، سس‌های سالاد و سریال‌های صبحانه) بپرهیزید.

سبزی، هرچه بیشتر بهتر!

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که بیشتر از بقیه از سبزیجات استفاده می‌کنند، پوست‌شان (به خصوص در ناحیه دور چشم) کمتر چروک می‌شود. بنابراین هنگام خوردن مرغ، ماهی، توفو یا استیک؛ به جای مصرف برنج، سیب زمینی و پاستا در کنار آنها از اسفناج، کدو و لوبیای سبز استفاده کنید.

یک راه خوش‌مزه برای تامین پروتئین و سبزیجات مورد نیاز بدن، درست کردن اسموتی‌های خوش مزه با آنها است. کافی است تمامی مواد را به همراه یخ در مخلوط‌کن ریخته، با یکدیگر مخلوط کنید.

مراقب پوست‌تان باشید

سرطان‌های پوست خطری جدی هستند

ترجمه: علیرضا سردشتی

سرطان پوست چند نوع است و در ابتدا با ضایعات پیش‌سرطانی بروز می‌کند. ضایعات پیش‌سرطانی، ضایعات پوستی‌ای هستند که سرطانی نیستند ولی امکان دارد که با گذشت زمان سرطانی شوند. غالبا ۵۰-۴۰درصد سفیدپوستانی که بالای ۶۵ سال دارند به سرطان پوست دچار می‌شوند.

سعی کنید علایم هشداردهنده سرطان پوست را بشناسید، زیرا سرطان پوست یا حتی ضایعات خفیف پوستی در صورت تشخیص و درمان به موقع و به راحتی قابل کنترل خواهد بود.

شاخی شدن پوست در اثر آفتاب (اکتینیک کراتوزیس)

این اختلالات ضایعات پوستی کوچکی هستند که در اثر تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می‌شوند و بیشتر در سر، گردن و دست‌ها ایجاد می‌شوند اما امکان ایجاد این ضایعات در سایر نواحی بدن نیز وجود دارد. ممکن است این ضایعات پوستی اولین نشانه‌های سرطان پوست باشند اما تشخیص اینکه آیا این ضایعات بعد از گذشت زمان به ضایعات سرطانی تبدیل می‌شوند یا خیر کار دشواری است به همین دلیل پزشکان درمان سریع و زودهنگام را برای جلوگیری از بروز سرطان پیشنهاد می‌کنند.

افراد سفیدپوست، بلوند، افرادی که موهای قرمز رنگ دارند یا افرادی که رنگ چشم آنها آبی یا سبز است بیشتر در معرض خطر هستند. درمان زودرس ضایعات، برای متوقف کردن پیشرفت آنها به سرطان سلول سنگفرشی پوست، توصیه می‌شود.

التهاب شاخی لب

مانند ضایعه قبلی التهاب شاخی لب نیز یک ضایعه پیش‌سرطانی است که معمولا در لب پایینی ظاهر می‌شود. بروز خشکی پایدار لب یا ترک لب‌ها نیز یکی دیگر از اختلالاتی است که در این ناحیه به وجود می‌آیند. علایمی که شیوع کمتری دارند شامل تورم لب، از بین رفتن مرز بین لب و پوست یا برجسته شدن خطوط لب هستند. التهاب شاخی لب، اگر درمان نشود ممکن است به سرطان مهاجم سلول سنگفرشی تبدیل شود.

شاخک پوستی

این ضایعه پوستی به شکل یک برآمدگی مخروطی شکل با پایه قرمز رنگ است که در سطح پوست رو به خارج رشد می‌کند. این ضایعه از کراتین (همان ماده تشکیل‌دهنده ناخن) تشکیل شده است. شکل و اندازه این ضایعات بسیار متفاوت است اما بیشتر آنها چند میلی‌متر هستند. پایه اساسی تشکیل این ضایعات بدخیمی سلول سنگفرشی پوست است. این ضایعات در سفیدپوستان مسنی که سابقه مواجهه زیاد با آفتاب را دارند، دیده می‌شود.

چه زمانی به خال‌ها مشکوک شویم؟

خال معمولی یک ضایعه خوش‌خیم است و تنها تعداد بسیار کمی از آنها بدخیم می‌شوند اما خال‌های غیرمعمولی با گذشت زمان می‌توانند به نوعی سرطان پوست به نام ملانوما تبدیل شوند. خال‌های معمولی غالبا صاف یا برجسته هستند یا در ابتدا مسطح هستند و به مرور زمان برجسته می‌شوند اما در حالت طبیعی حتی سطح خال‌های برجسته هم صاف است. خال‌های معمولی گرد یا بیضی شکل هستند و اندازه کوچکی دارند (کوچک‌تر از ته یک مداد). بیشتر این خال‌ها در اوایل بلوغ و جوانی شکل می‌گیرند و تشکیل خال طبیعی در افراد بالغ غیرمعمول است.

خال غیرمعمولی (دیسپلاستیک)

این خال‌ها سرطانی نیستند اما می‌توانند تبدیل به سرطان شوند. این خال‌ها می‌توانند در نواحی‌ای از بدن که با آفتاب مواجهه دارند یا در نواحی‌ای دیگر بدن تشکیل شوند. اندازه این خال‌ها نسبت به خال‌های طبیعی بسیار بزرگ‌تر است (عرض حدود شش میلی‌متر یا کمتر). همچنین دارای اشکال یا حاشیه‌های نامنظم و حالت محو شده هستند. این خال‌ها ممکن است صاف یا برجسته باشند و سطح آنها نیز ممکن است ناصاف یا صاف باشد. رنگ این خال‌ها ممکن است یکدست نباشد و مخلوطی از چند رنگ مثلا صورتی، قرمز، برنزه یا قهوه‌ای باشد.

با الفبای پیشگیری آشنا شوید

خال‌های بدن یک فرد شبیه هم هستند. خال یا لکی که با سایر خال‌ها متفاوت باشد، اندازه آن از ته یک مداد بزرگ‌تر باشد یا خصوصیات بدخیمی را داشته باشد باید توسط پزشک معاینه شود زیرا می‌تواند به مرور زمان بدخیم شود. الفبای پیشگیری شامل نکات مهمی است که وقتی خال‌های خود را معاینه می‌کنید باید آنها را در نظر داشته باشید.

۱-عدم تقارن

عدم تقارن به این معنی است که نیمه خال با نیمه، دیگر آن مشابه نیست. خال‌های طبیعی متقارن هستند. وقتی خال‌ها یا لکه‌ها را مشاهده می‌کنید یک خط فرضی را در وسط خال در نظر بگیرید و دو نیمه خال را با یکدیگر مقایسه کنید. اگر با یکدیگر مشابهت نداشتند برای معاینه به متخصص پوست مراجعه کنید.

۲- حاشیه

ملانوما نوعی ضایعه پوستی با حاشیه ناصاف و نامنظم است، بنابراین اگر با خال‌هایی روبه‌رو شدید که دارای حاشیه نامنظم، شکل ناهموار یا محوشدگی بودند حتما این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

۳-رنگ

خال طبیعی معمولا یک رنگ دارد در نتیجه خالی که به طور طبیعی رنگ یکنواخت ندارد و در بخشی از آن رنگ دیگری مانند قهوه‌ای، برنزه، سیاه، آبی، سفید یا قرمز دیده می‌شود، مشکوک است. خالی که در برخی قسمت‌ها روشن‌تر و در قسمت‌های دیگر تیره‌تر است باید توسط پزشک معاینه شود.

۴-اندازه

خال‌های خوش‌خیم معمولا کوچک‌تر از شش میلی‌متر هستند و خال‌هایی که بزرگ‌تر از ته مداد باشند غالبا نیاز به معاینه پزشک دارند.

۵- برآمدگی

ضایعات بدخیم ملانوما اغلب به سرعت بزرگ می‌شوند و ارتفاع‌شان افزایش می‌یابد. پس اگر روی پوست خود با خال‌هایی روبه‌رو شدید که اندازه و رنگ آنها به سرعت در حال تغییر بود یا خونریزی و خارش نیز به همراه داشتند حتما به پزشک خود مراجعه کنید. برآمده شدن یا بلند شدن خال از سطح پوست می‌تواند نشانه بروز بیماری‌های خطرناک پوستی باشد، بنابراین این نشانه‌ها را جدی بگیرید.

نکاتی برای بررسی خال‌ها

پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است به خوبی بررسی کنید. محل شایع بروز ضایعات ملانوما در مردان ناحیه پشت تنه و در زنان در پایین ران و ساق است. اما به این محل‌ها اکتفا نکنید و ماهی یک‌بار همه بدن را برای یافتن لکه‌ها و خال‌های مشکوک چک کنید. از سر شروع کنید و نواحی پنهان را نیز فراموش نکنید. قسمت‌هایی مانند لابه‌لای انگشتان دست و پا، کشاله ران، کف پاها و پشت زانوها نباید فراموش شوند. پوست سر و گردن را نیز چک کنید. می‌توانید از آینه یا از کمک یکی از اعضای خانواده برای چک کردن قسمت‌هایی که دیده نمی‌شوند، استفاده کنید.

می‌توانید از خال‌ها عکس بگیرید تا تغییرات مشکوک را به خوبی حس کنید. اگر نوجوان هستید، باردار هستید یا حوالی یائسگی هستید، توجه بیشتری به خال‌ها و لکه‌ها داشته باشید چون در این زمان‌ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می‌دهند و لکه‌های مشکوک بیشتر به وجود می‌آیند.

خال‌ها را از چه نظر بررسی کنیم؟

اگر با روش فوق و بررسی‌های شخصی و مرتب خال‌ها را ارزیابی و خصوصیات مشکوک پیدا کردید یا اگر ضایعات پوستی به لمس حساسیت داشت، خارش‌دار بود یا ترشح یا پوسته‌ریزی داشت، یا در صورتی که زیر خال قرمزی یا تورمی داشت که بهبود پیدا نکرد به پزشک مراجعه کنید. ممکن است پزشک نمونه پوستی از آن تهیه کند. اگر ضایعه سرطانی باشد کل ضایعه و بخشی از اطراف آن برداشته می‌شود و جای آن بخیه می‌شود. در بعضی موارد درمان‌های اضافی نیز ممکن است مورد نیاز باشد.

درمان سرطان‌های پوست

ملانوم بدخیم اگر در مراحل پیشرفته باشد، درمان سخت و مشکلی دارد. تشخیص زودرس می‌تواند امید به زندگی را افزایش دهد. سایر سرطان‌های پوست که شامل سرطان سلول‌های پایه‌ای و سرطان سلول سنگفرشی می‌شوند نیز شایع هستند اما در صورت تشخیص و درمان به موقع به راحتی قابل پیشگیری هستند. به یاد داشته باشید: فردی که قبلا مبتلا به سرطان پوست بوده ممکن است دوباره دچار بیماری شود و باید حداقل سالی یک‌بار برای معاینه به یک متخصص پوست مراجعه کند.

ملانوما

ملانوما نوعی بدخیمی پوست است که نسبت به سایر انواع سرطان پوست شایع نیست اما خطرناک‌ترین نوع آن است و می‌تواند کشنده باشد. این ضایعه نوعی سرطان پوست است که معمولا از یک خال شروع می‌شود. علایم احتمالی این اختلال پوستی شامل تغییر در شکل خال یا لکه‌هاست. اگر خال یا لکه‌ای در پوست شما از نظر اندازه، شکل، رنگ یا حاشیه‌ها تغییراتی داشت یا به مرور زمان متوجه تغییر رنگ، بروز بیش از یک رنگ در خال، عدم تقارن، خارش بیش از حد، سوزش، ترشح یا خونریزی شدید حتما به پزشک مراجعه کنید.

سرطان سلول سنگفرشی

در این بیماری سلول‌های سنگفرشی پوست بدخیم می‌شوند. این نوع بدخیمی ممکن است به صورت برآمدگی نرم، قرمز رنگ و پوسته‌داری تظاهر کند که رشد می‌کند و ممکن است خونریزی یا ترشح داشته باشد یا به صورت زخمی بروز کند که خوب نمی‌شود. این زخم‌ها بیشتر اوقات در بینی، پیشانی، گوش‌ها، لب تحتانی و مناطقی از بدن که بیشترین مواجهه با آفتاب را دارند، ایجاد می‌شوند. این نوع بدخیمی در صورتی که زود تشخیص داده شده و درمان شود به خوبی درمان‌پذیر است. اما اگر در زمان تشخیص پیشرفت کرده باشد، درمان به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد.

سرطان سلول پایه‌ای

این بیماری مربوط به بدخیم شدن سلول‌های پایه‌ای پوست است. این نوع بدخیمی پوست، شایع‌ترین و قابل درمان‌ترین نوع سرطان پوست است زیرا این بیماری به کندی پیشرفت می‌کند. ضایعات سرطانی ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشند. ممکن است به شکل یک ضایعه گرد، سفید رنگ و مروارید شکل یا به صورت برآمدگی پر از چربی باشد که اغلب عروق کوچکی هم در آن دیده می‌شود. ضایعه می‌تواند در گوش‌ها، گردن یا صورت ایجاد شود. همچنین ممکن است ضایعات پوستی به صورت صاف، پوسته‌دار، صورتی یا قهوه‌ای باشند که در پشت تنه یا روی سینه ایجاد می‌شوند.

چه کسانی به سرطان پوست مبتلا می‌شوند و چرا؟

مواجهه با آفتاب بزرگ‌ترین عامل ایجاد سرطان پوست است اما در مورد بروز سرطان در افرادی که به طور معمولی با آفتاب مواجهه دارند چه می‌توان گفت؟ در این مورد نیز می‌توان از عوامل دیگری به غیر از آفتاب نام برد که در بروز سرطان نقشی جدی دارند از قبیل: عوامل محیطی زیانبار، پرتودرمانی و حتی ویژگی‌های وراثتی و ژنتیکی، حتی آفتاب‌گرفتن‌های طولانی و استفاده از دستگاه‌های برنزه‌کننده پوست نیز موجب آسیب به پوست می‌شود. اگرچه هر فردی ممکن است به سرطان پوست مبتلا شود ولی این افراد در معرض خطر بیشتری هستند:

- افرادی که پوست سفید دارند یا رنگ چشم آنها روشن است.
- افرادی که تعداد زیادی خال‌های بزرگ و با اشکال نامنظم دارند.
- افرادی که در خانواده آنها فرد یا افرادی سابقه سرطان پوست داشته‌اند.
- افرادی که سابقه مواجهه طولانی با نور شدید آفتاب یا سابقه آفتاب سوختگی شدید دارند.
- زندگی در مکان‌هایی که ارتفاع زیاد دارند و بیشتر سال تابش آفتاب دارند.
- افرادی که پرتودرمانی شده‌اند.

چگونه خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهیم؟

- مواجهه خود با نور خورشید و پرتوهای فرابنفش را کاهش دهید. خصوصا در ساعات ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر این مساله اهمیت بیشتری دارد زیرا تابش پرتوهای خورشید شدیدتر است.
- هنگامی که بیرون می‌روید از محصولات ضدآفتاب استفاده کنید و همه نواحی که با آفتاب مواجهه دارند را در نظر داشته باشید. لب‌ها و گوش‌ها را فراموش نکنید.
- از عینک آفتابی مناسب و لباس‌های مناسب که بیشتر سطح بدن را محافظت کنند، استفاده کنید. لباس‌هایی که رنگ روشن دارند مناسب‌تر هستند.
- در صورتی که تغییری در پوست شما ایجاد شد، خال‌ها دچار تغییراتی شدند یا زخمی ایجاد شد که بهبودی و ترمیم خوبی نداشت، حتما در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

بهترین حرکات ورزشی در طول دوران بارداری

بهترین ورزش‌ها برای زنانی که در آستانه مادر شدن هستند

ترجمه: علی پیرا

ورزش کردن در دوران حاملگی نتایج شگفت‌انگیزی دارد. به طور نمونه، به تثبیت وضعیت خلق و خو کمک کرده، خواب را بهبود می‌بخشد و دردها و مشکلات و سختی‌های دوران بارداری را کاهش می‌دهد. همچنین با کشش عضلات و بالا بردن استقامت آنها، شما را برای زایمان آماده کرده و به مناسب بودن و روی فرم آمدن هیکل شما پس از تولد نوزاد کمک می‌کند

تمرینات ایده‌آل ورزشی ضربان قلب را افزایش می‌دهد، شما را روی فرم نگاه می‌دارد، افزایش وزن را کنترل می‌کند و عضلات‌تان را بدون ایجاد استرس فیزیکی زیاد برای شما یا نوزاد، آماده می‌کند.

تمرینات ذکر شده در این مطلب اغلب برای مادران باردار مناسب هستند، هرچند برخی از آنها ممکن است در ماه‌های پایانی بارداری دشوار باشند و کارآیی نداشته باشند و مناسب به نظر نرسند. برای اطمینان خاطر، پیش از شروع هرگونه تمرینی با کسی که مراقبت‌های بهداشتی را به شما ارایه می‌کند یا ماما یا پزشک خود مشورت کنید.

با احتیاط این ورزش‌ها را انجام دهید

تمرینات انعطافی و استحکامی

یوگا: ورزش یوگا می‌تواند به سفت شدن ماهیچه‌ها کمک کرده و در صورت وجود هرگونه فشار روی مفاصل، شما را انعطاف‌پذیر نگاه دارد. اما شما باید دستورات یوگا را با چند بار در هفته با پیاده‌روی و شنا تکمیل کنید تا برای رسیدن به نتیجه بهتر مفید واقع شود.

حرکات کششی: حرکات کششی برای نرم و شل کردن بدن در دوران بارداری بسیار مفید است و از وارد شدن فشار به ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند. به تمرینات قلبی-عروقی خود حرکات کششی را نیز بیفزایید تا ورزش‌تان تکمیل شود. اما مواظب باشید زیاده‌روی نکنید.

بدنسازی: اگر در حال حاضر بدنسازی بخشی از تمرینات روزمره شماست، دلیلی برای توقف آن در دوران بارداری وجود ندارد، هرچند خانم‌های باردار باید میزان وزنه‌هایی را که بلند می‌کنند، کاهش دهند (می‌توانید برای اطمینان خاطر از خوب تمرین کردن خود، این حرکات را با حداقل وزن ادامه دهید). در صورتی که احتیاط‌های لازم را انجام می‌دهید و از تکنیک خوبی استفاده می‌کنید (منظور حرکات آرام و کنترل شده است)، بدنسازی یکی از روش‌های عالی برای سفت کردن و کشش عضلات است.

بهترین ورزش‌ها برای شما اینها هستند

تمرینات قلبی-عروقی

پیاده‌روی: یکی از بهترین تمرینات قلبی-عروقی برای خانم‌های باردار، پیاده‌روی است که بدون فشار و تاثیرات سوءجانبی بر زانوها و قوزک پا سبب سالم ماندن شما می‌شود. همچنین این نکته که تقریبا در همه جا می‌توانید پیاده‌روی کنید و هیچ‌گونه تجهیزات خاصی به جز یک کفش مناسب نیاز ندارید و این نکته که در کل ۹ ماه بارداری پیاده‌روی کاملا بدون خطر است آن را به ورزشی ایده‌آل بدل کرده است.

شنا: متخصصان زنان و زایمان و مربیان بدنسازی پس از بررسی موارد متعدد اعلام کرده‌اند که شنا کردن از بهترین و بی‌خطرترین ورزش‌ها برای خانم‌های باردار است. شنا به دلیل به حرکت درآمدن همه عضلات بزرگ (بازوها و پاها) در آن، داشتن فواید قلبی-عروقی و اینکه به خانم‌های باردار که در این دوران مقداری اضافه وزن هم داشته‌اند اجازه می‌دهد تا در آب احساس بی‌وزنی کنند، بسیار مناسب است.

ایروبیک سبک (ورزش‌های هوازی): یکی از فواید کلاس‌های ایروبیک انجام حرکات مختلف سازگار با شرایط بدن است. اگر شما در کلاس‌های ویژه خانم‌های باردار شرکت کنید، می‌توانید با مادران آینده دیگر هم آشنا شوید و اطمینان داشته باشید که همه حرکات این ورزش برای شما و نوزادتان خطری ندارد.

حرکات موزون: می‌توانید ضربان قلبتان را با انجام حرکات موزون با موسیقی دلخواه‌تان، در اتاق نشیمن خانه‌تان یا در کلاس‌های حرکات موزون افزایش دهید. اما از انجام حرکات سریعی که در آن جست و خیز، پرش یا چرخش وجود دارد، خودداری کنید.

توصیه

مسایلی در مورد حفظ زیبایی برای خانم‌ها

پوست خودتان را در زمان خواب بازسازی کنید

■ تنها به دلیل ناآگاهی شما نباید پوست‌تان از زمان عقب بیفتد. شما باید این را بدانید که علم ثابت کرده ساعاتی که شما در خواب هستید، بهترین زمان برای کمک به زیبایی ظاهری پوست شماست. ماری لوپو، متخصص در زمینه امراض پوستی در نیواورلئان آمریکا این موضوع را این‌گونه شرح می‌دهد: «وقتی شما می‌خوابید، متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن پایین می‌آید، بنابراین به همان اندازه از ایجاد رادیکال‌های آزاد زیانبار پوستی در بدن شما جلوگیری می‌شود. به علاوه، شما در معرض آلودگی‌های محیطی یا تابش اشعه ماورای بنفش که به پوست آسیب می‌رساند نیز، قرار ندارید.» او می‌گوید: «به این دلیل که بدن شما در طول شب مجبور به حفاظت از پوست خودتان نیست، می‌توانید به جای آن روی بازسازی آسیب‌های صورت گرفته در طول روز تمرکز کنید.» در واقع باید این نتیجه را بگیرید که استفاده از هر نوع محصول کمکی برای آبرسانی، کاهش چین و چروک‌های پوست و روشن‌کننده‌ها هنگام خواب بیشترین تاثیر را خواهد داشت. به وسیله این نکات ساده از زمان استراحت لایه بیرونی پوست خود بیشترین استفاده را کنید تا حتی در زمان خواب هم سالم‌تر شوید و جوان بمانید.

استفاده از شوینده‌های مناسب

شاید به نظر غیرعاقلانه برسد، اما بسیاری از خانم‌ها به خود زحمت نمی‌دهند تا شب‌ها صورت خود را بشویند به ویژه اگر از لوازم آرایش استفاده نکرده باشند. هرگونه آلودگی، ذرات گردوغبار و چربی که روی پوست جمع شده باشند، هنگام خواب منافذ پوست را مسدود کرده و سبب بروز ناراحتی پوستی، التهابات و آکنه خواهد شد.

اگر پیش از استفاده از هر محصولی ابتدا صورت خود را شست‌وشو ندهید، آن محصول تاثیر چشمگیری نخواهد داشت زیرا بر سر راه آن لایه‌ای از چرک قرار دارد. پس، شب‌ها با یک پاک‌کننده روزانه ملایم صورت خود را بشویید. آرایش چشم‌ها را به‌خوبی پاک کنید زیرا رنگدانه‌های خط چشم و سایه‌های چشم می‌تواند وارد چشم‌تان شده و ایجاد ناراحتی کند، ریمل را هم پاک کنید تا مژه‌هایتان صدمه نبینند. متخصصان پوست نیز شست‌وشوی صورت را قبل از خواب بسیار توصیه کرده‌اند.

زدودن قسمت‌های آسیب‌دیده پوست

برای داشتن ظاهری باطراوت، پوستی جوان و شاداب، ابتدا باید سلول‌های مرده سطح پوست را از بین ببرید. اما این روند ممکن است کمی به پوست شما آسیب وارد کند. البته لایه‌برداری لایه‌های تیره سطحی می‌تواند شما را در برابر نور خورشید و دیگر عناصر آسیب‌رسان به پوست حساس کند، پس بهتر است شب‌ها از آنها برای پوست استفاده کنید. بسته به نوع پوست‌تان و میزان حساسیت آن، حداقل دو شب در هفته از اسکراب‌های دانه‌دار یا لایه‌بردارهای شیمیایی حاوی گلکولیک یا سالسیلیک اسید استفاده کنید. از پدهای لایه‌برداری که در زمان لایه‌برداری با اسید لاکتیک ملایم رطوبت ایجاد می‌کنند، استفاده کنید. متخصصان پوست برای تیرگی پوست، چین وچروک‌ها، یا تجمع رنگدانه‌ها در بافت‌ها توصیه به استفاده از کرم ریتنوید که توسط پزشک تجویز می‌شود، کرده‌اند تا رشد سلول‌های تازه پوست را تقویت کرده، تولید کلاژن را افزایش داده و همچنین منافذ پوست را باز می‌کند.

بهترین زمان برای حفظ رطوبت پوست

زمانی که شما خواب هستید، دمای بدن‌تان افزایش می‌یابد و سبب تعریق و از بین رفتن رطوبت شده که پوست را کاملا خشک می‌کند. این مساله به ویژه در ماه‌های فصل زمستان که سردتان می‌شود، هوای بیرون خشک و هوای داخل خانه گرم است، اتفاق می‌افتد. دکتر رایان بایرسون، متخصص پوست و مو در دانشکده پزشکی ویل کرانل و مرکز پژوهشی دانشگاه کرنل، می‌گوید: «برای آبرسانی به پوست، لایه نازکی مرطوب‌کننده که حاوی ماده‌ای است که رطوبت را به خود جذب می‌کند مانند هالورونیک اسید یا گلیسیرین که به پوست آب می‌رساند و نیز سرامیدز که دیواره چربی را ترمیم خواهد کرد، بمالید.» از محصولات آبرسان قوی که دارای فرمولاسیون فاقد چربی هستند، استفاده کنید که هنگام خواب به نرمی و حفظ حالت ارتجاعی پوست‌تان کمک خواهد کرد. برای بازگرداندن رطوبت به هوا، می‌توانید شب‌ها از دستگاه بخور در اتاق‌تان استفاده کنید.

جلوگیری از تورم و پف‌کردگی دور چشم

بهترین راه‌حل برای کاهش خطوط تیره و حلقه سیاه دور چشم استفاده از کرم دورچشم حاوی پپتید، گروهی از آمینواسیدهاست که به پوست پیغام می‌دهند تا کلاژن بیشتری تولید کند. دکتر فرانسسکو فیوسکو، متخصص پوست در منهتن، می‌گوید: «این کرم را یک ساعت قبل از خواب به دور چشم خود بمالید تا خطر رفتن آن به داخل چشم را کاهش دهید زیرا اگر این کرم وارد چشم شود، نتیجه آن پف کردن چشم‌ها و ناراحتی‌های دیگر خواهد بود. با انگشت حلقه خود کرم را به آرامی به حالت ضربه‌ای دور چشم‌ها بزنید و سعی کنید آن را روی پوست خود ماساژ دهید. همچنین از به کار بردن آن در قسمت پلک بالایی و نزدیک چشم خود خودداری کنید.

توصیه‌هایی برای خانم‌ها

برای دستیابی به نتایج بهتر نیاز به یک محصول دیگر برای زیبایی دارید. شما می‌توانید با کمی توجه به مسایل زیبایی و آرایشی و مراقبت بیشتر از لب‌ها هنگام خواب لب‌های مناسبی داشته باشید. پیش از رفتن به رختخواب، با یک مسواک بچگانه نرم که آغشته به آب و سوداست به آرامی پوست‌های مرده روی لب‌ها را از بین ببرید. سپس، به توصیه دکتر فیسکو نرم‌کننده‌ای قوی حاوی گلیسیرین، سریسین و پانتنول را روی لب‌ها بمالید تا به تسکین و لطافت آن کمک کند.