مصاحبه با دکتر ژانت سروش، متخصص بیماری‌های عفونی و تب‌دار

دقت در دماسنج‌های جیوه‌ای و دیجیتال

محمد ستاری

این روزها تقریبا تمام وسیله‌های قدیمی پزشکی، دیجیتال شده‌اند و دماسنج‌ها هم از این امر مستثنی نیست، اما آیا دیجیتال شدن به معنای دقیق‌تر بودن است؟ با اطمینان می‌توان گفت که هنوز افراد زیادی از دماسنج‌های جیوه‌ای یا الکلی استفاده می‌کنند و کلمه دیجیتال کمی آنها را به شک می‌اندازد! به هر حال جیوه‌ای یا دیجیتال، اندازه‌گیری دقیق دمای بدن، قوانین خاص خود را دارد و تشخیص تب، بستگی به ساعات مختلف شبانه‌روز دارد. دکتر ژانت سروش، متخصص بیماری‌های عفونی و تب‌دار، شما را با انواع دماسنج‌ها و شرایط مختلف اندازه‌گیری دمای بدن آشنا می‌کند.

قبل از گرفتن دمای بدن مایعات داغ ننوشید و ورزش سنگین نکنید!

دماسنج‌های طبی به انواع مختلف شیشه‌ای، نواری‌پیشانی، داخل گوشی و دیجیتال تقسیم می‌شوند. نوع شیشه‌ای آن از دو قسمت تشکیل شده است: یک قسمت فلزی، که معمولا با سطح مخاط یا حفره‌های دیگر بدن تماس پیدا می‌کند و یک قسمت شیشه‌ای که حاوی الکل رنگی یا جیوه است. قسمت فلزی، حرارت را به مایع درون شیشه منتقل می‌کند و انبساط و انقباض آن مایع، درجه حرارت را به ما نشان می‌دهد. بسته به اینکه دماسنج در کدام ناحیه از بدن استفاده شود، شکل ظاهری‌اش ممکن است متفاوت باشد. نوع دهانی آنکه به طور معمول در اغلب بیمارستان‌ها و مطب‌ها استفاده می‌شود، سری فلزی در حدود یک‌سانتیمتر دارد که این سر معمولا داخل حفره دهان زیر زبان قرار می‌گیرد. زمانی که آن را زیر زبان قرار می‌دهیم دهان باید کاملا بسته باشد، البته دندان‌ها نباید به آن فشار وارد کنند. در غیر این صورت ممکن است محفظه شیشه‌ای آن بشکند. کافی است خیلی آرام برای حداقل یک تا سه دقیقه بین لب‌ها قرار بگیرد به طوری که قسمت فلزی زیر زبان باشد. بعد از آن با خارج کردن دماسنج، عددی که سطح جیوه یا الکل نشان می‌دهد، درجه حرارت واقعی یا مرکزی بدن است. با این حال ممکن است گاهی‌اوقات درجه حرارت سطح پوست یا سطح مخاط به دلایلی تغییر کند. برای مثال ورزش شدید یا نوشیدن مایعات داغ، سطح مخاط را کمی گرم‌تر می‌کند. در چنین شرایطی دماسنج درجه حرارت واقعی را نشان نمی‌دهد. پس یادتان باشد قبل از اندازه‌گیری دمای بدن مایعات داغ ننوشید یا ورزش‌های سنگین انجام ندهید.

فقط برای کودکان

یکی دیگر از انواع دماسنج‌های شیشه‌ای نوع رکتال آن است که اغلب برای اطفال و نوزادان استفاده می‌شود؛ چرا که نوزادان و کودکان نمی‌توانند همکاری کنند و توانایی نگه‌داشتن دماسنج را در دهان ندارند. دماسنج رکتال معمولا سر برجسته و خیلی کوچکی دارد که برای یک تا سه دقیقه حدود دوسانتیمتر داخل مقعد نوزاد یا کودک قرار داده می‌شود. سپس خارج می‌شود و مانند دماسنج شیشه‌ای خوانده می‌شود. دماسنج رکتال دقیق‌ترین اندازه‌گیری را انجام می‌دهد. حتی گاهی اوقات ممکن است دما را نیم‌درجه بالاتر از درجه حرارت واقعی بدن نشان دهد، اما از آنجایی که استفاده از آن کمی مشکل است و ممکن است بیمار احساس خجالت و ناراحتی بکند یا اینکه حتی درد داشته باشد این نوع اندازه‌گیری ترجیحا فقط در کودکان استفاده می‌شود.

چرا باید به دمای زیر بغل نیم‌درجه اضافه کرد؟

گاهی اوقات اندازه‌گیری درجه حرارت از طریق حفره دهان امکان‌پذیر نیست. برای مثال بیمارانی که در ICU بستری هستند، کسانی که تشنج دارند و ممکن است دماسنج را بشکنند، کسانی که اختلال هوشیاری دارند و نمی‌توانند دماسنج را در دهان‌شان نگه دارند یا آنهایی که مشکلات تنفسی دارند و مجبورند تنفس دهانی داشته باشند، نمی‌توانند از دماسنج دهانی استفاده کنند. در چنین مواردی می‌توان قسمت فلزی دماسنج دهانی را برای حداقل سه دقیقه در گودترین ناحیه زیر بغل قرار داد و بازو را کاملا به بدن چسباند و بعد درجه حرارت را خواند. موضوعی که در این اندازه‌گیری اهمیت دارد این است که دمای زیر بغل حرارت سطحی پوست است و مانند حرارت مخاطی، دمای مرکزی بدن را نشان نمی‌دهد. به همین علت باید حتما به درجه حرارتی که از زیر بغل خوانده می‌شود، نیم‌درجه اضافه کرد تا دمای واقعی بدن به دست آید.

نتیجه دماسنج‌های نواری دقیق نیست

دماسنج‌های نواری پیشانی نوع ساده‌تری از دماسنج‌ها هستند و بیشتر برای کسانی مناسبند که نمی‌توانند سطح جیوه را بخوانند. در واقع این دماسنج زمانی که با سطح پیشانی تماس پیدا می‌کند عدد درجه حرارت را روی خود نشان می‌دهد، اما این عدد معمولا درجه حرارت مرکزی بدن نیست، به این علت که پیشانی یک ناحیه کاملا سطحی است و پوست آن درجه حرارت واقعی بدن را نشان نمی‌دهد؛ بنا بر این این دماسنج اندازه‌گیری دقیقی انجام نمی‌دهد. به هرحال توصیه می‌شود در صورت استفاده از آن، نیم‌درجه به دمای اندازه‌گیری شده اضافه کنید تا به درجه حرارت مرکزی بدن نزدیک‌تر شود.

این دماسنج مناسب عجولان است!

یکی دیگر از انواع دماسنج‌ها نوع داخل گوشی است که در مجرای گوش قرار داده می‌شود. این دماسنج الکترونیکی در مطب متخصصین اطفال به کار برده می‌شود و معمولا برای بالغین کاربردی ندارد. جدیدترین نوع دماسنج نیز نوع دیجیتال آن است. این دماسنج به جای محفظه شیشه‌ای حاوی الکل یا جیوه دارای یک صفحه دیجیتال است که بعد از تماس قسمت فلزی با بدن، درجه حرارت را روی صفحه دیجیتال نشان می‌دهد. برتری این دماسنج بیشتر در سریع‌تر بودن آن است. با به‌کاربردن آن دیگر لازم نیست سه‌دقیقه منتظر بمانید. این دستگاه‌ها معمولا خیلی‌سریع در عرض نیم‌دقیقه بوق‌می‌زنند و درجه حرارت را نشان می‌دهند؛ البته اگر دما از زیر بغل گرفته شده باشد باز هم باید نیم‌درجه به آن اضافه کرد و از این لحاظ تفاوتی با دماسنج‌های دیگر ندارد.

جیوه‌ای‌ها دقیق‌ترند یا دیجیتال‌ها؟

دقت دماسنج‌های دیجیتال با دماسنج‌های جیوه‌ای یا الکلی تقریبا یکسان است. درواقع صفحه دیجیتال آنها همان کار جیوه یا الکل را انجام می‌دهد و تنها تفاوتش این است که عدد دما را روی خود، به صورت دیجیتال نشان می‌دهد؛ بنا بر این خواندن آن آسان‌تر است. زمانی که می‌خواهید سطح جیوه یا الکل را بخوانید ممکن است دقت چشمی نداشته باشید و برای مثال دمای ۳۷/۲ درجه را همان ۳۷ درجه بخوانید. پس دماسنج دیجیتال از این لحاظ می‌تواند دقیق‌تر باشد، زیرا هر ۰/۱دما را به دقت برایتان نشان می‌دهد. البته همان‌طور که گفته شد یکی دیگر از برتری‌های دماسنج دیجیتال سریع‌تر بودن آن است، اما هردو این دماسنج‌ها با توجه به جایی که استفاده می‌شوند (دهان، زیر بغل، مقعد و...) می‌توانند دمای دقیق یا نیم‌درجه پایین‌تر یا بالاتر از دمای مرکزی بدن را نشان دهند.

درجه حرارت بدن به ساعات شبانه‌روز هم بستگی‌دارد

درجه حرارت کلی بدن با توجه به ساعات شبانه‌روز بین ۳۶ تا ۳۷/۵ درجه سانتیگراد متغیر است و بالاتر (تب) یا پایین‌تر از آن (هایپوترمی) می‌تواند خطرناک باشد. بیشترین درجه حرارت در شبانه‌روز معمولا بعدازظهر تا عصر بین ساعت ۳ تا ۸ است که تا حدود ۳۷/۵ درجه سانتیگراد طبیعی محسوب می‌شود. کمترین درجه حرارت نیزمعمولا صبح‌ها هنگام بیدارشدن از خواب است که ۳۶ تا ۳۶/۵ درجه در این زمان نرمال محسوب می‌شود؛ بنا بر این دمای نرمال بدن به شرایط شبانه‌روز بستگی دارد. برای مثال دمای ۳۷/۵ درجه در هنگام صبح، تب محسوب می‌شود اما همین دما بین بعدازظهر تا عصر معمولی به حساب می‌آید.

گفت‌وگو با دکتر عباس صالحی، متخصص قلب و عروق:

قاتلی که هر سال جان هفت میلیون نفر را می‌گیرد

رضا حسینمردی

بیش از یک‌میلیارد نفر در سراسر جهان مبتلا به فشار خون نیازمند درمان هستند. فشار خون عامل شماره یک مرگ در جهان است به‌طوری که نزدیک به ۷ میلیون نفر سالانه در اثر فشار خون کنترل نشده می‌میرند.

فشار خون شایع‌ترین بیماری مزمن در جوامع صنعتی است؛ همچنین پرفشاری خون مهم‌ترین علت مراجعه بیماران به درمانگاه‌ها بوده و تنها بیماری است که بیشترین تجویز دارو را در میان نسخه پزشکان به خود اختصاص می‌دهد. فشار خون مهم‌ترین عامل بیماری قلبی و سکته مغزی است که به ترتیب اولین و سومین علت مرگ را بخصوص در کشورهای پیشرفته شامل می‌شوند. پرفشاری خون همچنین مهم‌ترین علت نارسایی قلبی است. در همان حال، فشار خون در اکثر بیماران قابل درمان و پیشگیری است. با وجود این آمارهای تکان‌دهنده، اهمیت فشار خون همچنان به فراموشی سپرده می‌شود و اکثریت بیماران فشار خونی تحت نظر یک متخصص قلب و عروق نیستند به‌طوری که حتی در متمدن‌ترین جوامع، تنها ۱/۳ این بیماران، فشار خون کنترل شده دارند.

با افزایش سن، فشار خون افزایش می‌یابد؛ در جوامع صنعتی ۵۰درصد افراد ۶۹-۶۰ ساله و ۷۵درصد افراد بالاتر از ۷۵سال، فشار خون دارند. البته استثنائاتی نیز وجود دارد، مثلا، در معدودی از جمعیت‌های بدوی که هنوز پا به عرصه تمدن نگذاشته‌اند، فشار خون با افزایش سن، افزایش نمی‌یابد که این خود نشان می‌دهد که عوامل محیطی، فاکتوری قوی در ایجاد فشار خون و افزایش شیوع آن با بالا رفتن سن هستند.

مطالعات نشان داده‌اند که مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی یا عروقی به صورت خطی و پیش‌رونده افزایش می‌یابد. وقتی که فشار خون از مرز فراتر می‌رود به‌طوری که به‌ازای هر ۲۰میلیمتر جیوه افزایش در فشار سیستولی (فشار ماکزیمم) یا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش در فشار دیاستولی (فشار مینیمم)، مرگ‌ومیر دوبرابر می‌شود.

با وجود پیشرفت‌های گسترده در افزایش دانش ما نسبت به مکانیسم‌های ایجاد فشار خون و تولید داروهای بسیار در این زمینه، ۲/۳ افراد مبتلا به این بیماری حدود ۷۰درصد در سراسر جهان، فشار خون کنترل شده ندارند و فشار خون همچنان مهم‌ترین فاکتور خطر برای بیماری‌های قلبی – عروقی است.

عوامل تشدیدکننده فشار خون:

۱- استرس: استرس بخصوص به صورت مزمن می‌تواند باعث ایجاد فشار خون شود. شاهدی بر این مدعی، مطالعاتی است که نشان دهنده افزایش شیوع فشار خون در میان مشاغل پراسترس چون کارکنان برج‌های مراقبت فرودگاه‌ها یا زندگی در شرایط بد اقتصادی یا اجتماعی است.

۲- چاقی: شیوع چاقی به صورت چشمگیری طی دو-سه دهه اخیر افزایش یافته است به‌طوری که به بزرگ‌ترین معضل سلامتی اجتماعی در کشورهای صنعتی بدل شده است. برآورد می‌شود بیش از یک میلیارد نفر در جهان، چاق باشند یا از اضافه وزن رنج ببرند. مطالعات نشان می‌دهد که چاقی (بخصوص چاقی شکمی) یکی از عوامل عمده ایجاد فشار خون است و اضافه وزن شاید بهترین پیشگویی کننده فشار خون باشد به‌طوری که یک رابطه خطی بین افزایش وزن و افزایش شیوع پرفشاری خون وجود دارد. تقریبا ۷۸درصد مردان و ۶۵درصد زنان مبتلا به فشار خون، اضافه وزن دارند. از طرفی مطالعات ثابت کرده‌اند که کاهش وزن در درمان یا پیشگیری از فشار خون موثر است به‌طوری که کاهش وزن در حد پنج‌کیلو می‌تواند فشار را تا ۱۰ میلی‌متر جیوه پایین بیاورد.

۳- مصرف نمک اثر قابل توجهی در بیماران فشار خونی دارد به‌طوری که حذف نمک اضافه می‌تواند باعث افت ۱۰-۵ میلی متر جیوه در فشار خون افراد مبتلا به پرفشاری خون شود و حتی از بروز این بیماری در افراد مستعد جلوگیری کند.

۴- سیگار: مصرف سیگار و دخانیات، با تحریک سیستم عصبی سمپاتیک باعث سفتی عروق و فشار خون می‌شود.

۵- علل ثانویه: این موارد نادر هستند و پنج‌درصد کل موارد فشار خون را شامل می‌شوند که مهم‌ترین علت آن بیماری‌های کلیوی و سپس اختلالات هورمونی است. اختلالات خواب به صورت قطع تنفسی هنگام خواب (آپنه) نیز از علل مهم فشار خون بخصوص در افراد مسن است در صورتی که فشار خون خیلی بالا شد (بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰) یا با وجود مصرف بیش از سه دارو پایین نیاید باید به علل ثانویه پرفشاری خون شک کرد. به طور حتم با برخی توصیه‌ها می‌توان از بروز و شیوع فشار خون پیشگیری کرد که از جمله آن می‌توان به عواملی چون:

الف- تغییر روش زندگی: ترک عادت‌های بدرفتاری و غذایی و جایگزین آنها با روش‌های درست و سالم می‌تواند نقش بزرگی در پیشگیری و درمان پرفشاری خون داشته باشد. از جمله این روش‌ها، ترک سیگار، کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی از بقیه موارد مهم‌ترند. بهترین نوع ورزش که می‌تواند سلامت قلب و عروق را تضمین کند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند یا ۲۰ دقیقه دویدن سریع در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز در هفته) است.

ب- محدودیت نمک: در وعده‌های غذایی از نکات مهم تغذیه‌ای است. آسان‌ترین راه برای رسیدن به این هدف، جایگزین کردن غذاهای مصنوعی (به‌خصوص فست‌فود و کنسروها) با غذاهای طبیعی است. استفاده بیشتر از میوه و سبزی‌ها که منبع غنی از پتاسیم هستند، علاوه بر کنترل فشار خون، می‌تواند از بروز سکته‌های مغزی نیز جلوگیری کند.

ج- درمان دارویی: اگر روش‌های فوق نتواند در کنترل فشار خون موثر باشد، دارو درمانی به بیماران توصیه می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که درمان فشار خون می‌تواند باعث کاهش خطر سکته مغزی، سکته قلبی و نارسایی قلبی به‌ترتیب به میزان ۴۰درصد، ۳۵درصد، ۲۵درصد، ۲۰درصد و ۵۰درصد شود. این موضوع آنقدر اهمیت دارد که گفته می‌شود با کاهش فشار خون به میزان ۱۲میلیمتر جیوه، از مرگ یک نفر از هر ۱۱بیمار مبتلا به پرفشاری خون در عرض ۱۰ سال آینده جلوگیری می‌شود.

و اما نکته آخر:

درمان و کنترل دقیق فشار خون نیازمند پیگیری و حساسیت طولانی مدت بیماران نسبت به درمان خود و مراجعات منظم آنها به کلینیک‌های قلب و عروق از یک طرف و تعهد و مسوولیت پزشکان در آگاه ساختن بیماران به خطرات پرفشاری خون و تنظیم دقیق داروها و نیز تجویز داروهای مناسب از سویی دیگر است.

درمان و کنترل دقیق فشار خون نیازمند پیگیری و حساسیت طولانی مدت بیماران نسبت به درمان خود و مراجعات منظم آنها به کلینیک‌های قلب و عروق از یک طرف و تعهد و مسوولیت پزشکان در آگاه کردن بیماران به خطرات پرفشاری خون و تنظیم دقیق داروها و نیز تجویز داروهای مناسب از سویی دیگر است

هشدار

خطر خال‌های غیرمعمول

ترجمه: رضا آذر

کلمه اتیپیکال به معنی غیرمعمول و بی‌قاعده و کلمه Nevus اصطلاح پزشکی برای خال‌هاست که پزشکان متخصص پوست از این کلمه برای شرح دادن خال‌هایی استفاده می‌کنند که شبیه خال‌های معمولی نیست. این خال‌ها تا حدودی شبیه به ملانوما (مرگبارترین نوع سرطان پوست) بوده در حالی که سرطان نیست و تنها یک خال خوش‌خیم با ظاهری متفاوت است.

این خال‌ها به معنای افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست است؟

با وجود خوش‌خیم بودن این خال‌های غیرمعمولی، اما برخی افراد که با آن مواجه می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به ملانوما قرار می‌گیرند. افرادی با شرایطی مانند داشتن خال‌های غیرعادی خیلی زیاد، ابتلا به ملانوما در گذشته یا داشتن بستگان درجه یک مبتلا به ملانوما، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به ملانوما هستند. اگر روی بدن فردی تعداد کمی (یک تاچهار) تا از این خال‌های غیرعادی بوده و هیچ‌یک از عوامل بالا را نداشته باشد، خطر ابتلا به ملانوما در آنها بسیار کم است.

ظاهر اینگونه خال‌ها چگونه است؟

این نوع خال‌ها ظاهری متفاوت و بزرگ‌تر از دیگر خال‌ها دارند. تعدادی از آنها دارای بیش از یک رنگ بوده یا دارای ناهمواری‌هایی روی سطح آن هستند. به طور کلی این نوع خال‌ها دارای صفات ABCDE به شرح زیر هستند که به محض مشاهده این تغییرات، پزشک متخصص پوست فورا باید آنها را مورد آزمایش قرار دهد.

A:Asymmetry: نیمی از یک خال شبیه به نیمه دیگر آن نیست

B:Border: دارای مرزهایی نامنظم، تیره و ضعیف است.

C:Color: رنگ این نوع خال از ناحیه‌ای به ناحیه دیگر پخش می‌شود و به صورت سایه‌ای از رنگ‌های قهوه‌ای، سیاه و در بعضی موارد سفید، آبی یا قرمز نیز است.

D:Diameter در حالی که ملانوما (زمانی که تشخیص داده می‌شود) معمولا بزرگ‌تر از شش میلیمتر است، این خال‌ها می‌توانند از نظر طول کوچک‌تر باشند.

E:Evolving: یک خال یا ضایعه پوستی که به‌نظر می‌رسد متفاوت از بقیه بوده یا در حال تغییر در رنگ، شکل یا اندازه است.

اگر خالی داشتید که دارای هر یک از این صفات بود؛ حتما به یک متخصص پوست مراجعه کنید زیرا تعداد ملانوم‌های تشخیص داده‌شده امروزه رو به افزایش بوده و با تشخیص زودهنگام و درمان آن احتمال بهبودی بسیار بالا است.

اما این خال‌های غیرعادی کجا و چه هنگامی رشد می‌کنند؟

این نوع خال‌ها معمولا در هنگام بلوغ یا بعد از آن رشد می‌کنند و به طور کلی در افراد بزرگسال به‌خوبی نمایان می‌شوند.

اگرچه این خال‌ها می‌توانند در تمام نقاط بدن پدیدار شوند اما به طور معمول بیشتر در تنه پشتی فرد رشد کرده و گاهی اوقات به‌صورت بسیار نادر روی صورت، پوست سر، پیشانی و گردن نیز رشد می‌کند.

این خال‌ها خطر خیلی جدی ندارند و در همه موارد نیازی فوری به درمان ندارند مگر اینکه متخصص پوست به ملانوما مظنون بوده که در این حالت پزشک خال (یا قسمتی از آن) را برداشته و زیر میکروسکوپ مورد آزمایش قرار می‌دهد که به این عمل اصطلاحا بافت‌برداری می‌گویند. هر فردی پس از مشاهده این عارضه بهتر است تغییرات آن را زیر نظر بگیرد زیرا یک خال می‌تواند از نظر سایز، رنگ یا شکل تغییر کرده یا شروع به خارش و سوزش کند. اگر یک خال در هر حالتی شروع به تغییر کرد، یک متخصص باید از آن آزمایش به عمل آورد.

آیا می‌توان از بروز ملانوما جلوگیری کرد؟

قرار گرفتن در معرض آفتاب یک خطر بسیار جدی برای افزایش تعداد خال‌های روی پوست و ملانوما است. کمتر قرار گرفتن و محافظت در برابر اشعه خورشیدی ساده‌ترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست است. گاهی می‌توان با استفاده از پوشاندن بدن به وسیله لباس‌های نخی یا استفاده از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ و تمدید آن، پوست را در برابر اشعه‌های مضر UV مصون نگه داشت.

توصیه

رابطه پوست و غذاها

ترجمه: بنفشه نجفی‌زاده

خیلی از ما می‌خواهیم که پوست سالمی داشته باشیم که چین و چروک و علایم پیری در آن هرچه دیرتر ظاهر شود. در این بین یکی از سوالات رایج آن است که چه رژیم غذایی برای سلامت پوست بهتر است؟ واقعیت آن است که رژیم غذایی‌ای که برای سلامت کلی بدن مناسب باشد با رژیم غذایی مطلوب برای حفظ سلامت پوست مشابه است، چرا که رژیم غذایی مطلوب برای سلامت کلی بدن، مکانیسم پیری را در تمام بافت‌ها از جمله پوست کند، می‌کند بنابراین گزینه مناسبی است. پس مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدان‌ها باید جزو لاینفک رژیم غذایی شما باشد.

غذاهای مفید برای پوست به طور کلی عبارتند از:

- میوه‌ها به ویژه: گیلاس، توت، هندوانه، سیب، گلابی و ...
- سبزیجات به ویژه: اسفناج و دیگر سبزیجات برگ سبز، بادنجان، کرفس و پیاز
- حبوبات
- ماهی: به جای گوشت قرمز، ماهی مصرف کنید.
- مغزها
- روغن‌زیتون

از طرف دیگر به نظر می‌رسد برخی از غذاها با تخریب پوست همراه باشند. برای مثال: دریافت بالای گوشت و شیر پرچرب می‌تواند خطر افزایش چین و چروک‌های پوست را افزایش دهد؛ بنابراین توصیه‌های ذیل را جدی بگیرید:

- محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی را به جای محصولات لبنی پرچرب مصرف کنید.
- به جای نان‌های سفید تهیه شده از آردهای تصفیه شده، نان‌های سبوس‌دار و نیز انواع غله کامل را انتخاب کنید.
- مصرف شیرینی را محدود کنید و به جای شیرینی، یک مشت آجیل و مغزها را مصرف کنید.

مزایای مصرف میوه و سبزیجات برای پوست:

مصرف مقادیر فراوان از میوه و سبزی برای سلامت پوست مفید است. میوه و سبزیجات به ویژه برای پیشگیری از پیری زودهنگام پوست مفید است چرا که حاوی طیف گسترده‌ای از آنتی اکسیدان‌ها می‌باشند. بسیاری از رنگدانه‌ها که عامل ایجاد رنگ میوه‌ها و سبزیجات هستند، دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالقوه هستند. این آنتی‌اکسیدان‌ها از تخریب پوست با رادیکال‌های آزاد (که به‌ویژه به‌دلیل آلودگی‌های محیطی در پوست ایجاد می‌شوند)، محافظت می‌کند. برای اطمینان از اینکه میوه و سبزیجات رژیم غذایی حاوی تمام مواد آنتی‌اکسیدانی لازم هستند، باید میوه و سبزیجات را به شکل تازه و پخته نشده (یا فقط اندکی پخته شده) مصرف کنید. چرا که حرارت اغلب آنتی اکسیدان‌ها را غیرفعال می‌کند و میوه و سبزیجات از غنی‌ترین منابع آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شوند.

اهمیت مصرف مایعات کافی در سلامت پوست:

پوستی که از رطوبت مطلوبی برخوردار باشد کمتر مستعد چروکیدگی است. نوشیدن مقادیر فراوان از مایعات طی روز موجب هیدراته شدن بدن می‌گردد و بنابراین به کاهش خشکی پوست کمک می‌نماید. ما به

شما نوشیدن شش تا هشت لیوان آب را طی روز توصیه می‌کنیم. قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار و نوشابه‌های گازدار جانشین‌های خوبی برای آب نیستند چرا که حاوی کافئین هستند که کافئین یک ماده مدر است (یعنی ترشح و دفع آب از راه ادرار را افزایش می‌دهد).

همچنین دو تا سه ساعت قبل از رفتن به رختخواب بیش‌ازحد مایعات ننوشید چرا که نوشیدن مایعات زیاد در اواخر شب ممکن است موجب تورم صبحگاهی و کشیدگی بیش از حد پوست شود.

ارتباط کالری دریافتی و چاقی با پوست بدن:

به غیر از قرارگرفتن طولانی مدت در معرض تابش مستقیم آفتاب حوالی ظهر، سریع‌ترین راه برای افزایش چین‌وچروک پوست این است که مقدار زیادی وزن اضافه کنیم و سپس آن را کاهش دهیم، چرا که وقتی اضافه وزن پیدا می‌کنید، چربی‌های اضافه موجب کشیدگی بیشتری در پوست‌تان می‌شود و سپس هنگامی که با کاهش وزن، چربی‌های اضافه بدن از بین می‌روند، پوست دچار شل‌شدن و چروکیدگی می‌شود.

مواظب وزنتان باشید

میزان شل‌شدن و آویزان شدن پوست پس از کاهش وزن، بسته به سن فرد (در افراد مسن‌تر بدتر است)، ژنتیک و دیگر عوامل متفاوت است. پس تمایل به داشتن پوستی شاداب و جوان یک انگیزه برای مراقبت از کالری دریافتی و حفظ وزن مناسب می‌باشد. همچنین به خاطر داشته باشید که چرخه متناوب افزایش وزن و کاهش وزن ممکن است نه تنها اثرات نامطلوبی را بر پوست بلکه بر سلامت کلی بدنتان داشته باشد.

طبخ غذا و سلامت پوست:

افزایش درجه حرارت عاملی برای افزایش واکنش‌های شیمیایی است. هر زمان غذا حرارت داده می‌شود، میزان واکنش‌هایی که منجر به تغییر بافت و خواص آنتی‌اکسیدانی مواد غذایی می‌شوند، افزایش می‌یابند. به عبارت دیگر فرآیند پخت تولید مواد اکسیداتیو (رادیکال‌های آزاد) را افزایش می‌دهد. در نتیجه با افزایش زمان پخت غذاها، دریافت مواد مغذی کمتر و دریافت رادیکال‌های آزاد (که موجب پیشرفت پیری‌اند) بیشتر می‌شود.

در حقیقت لازم نیست برای پیشگیری از اثرات نامطلوب ناشی از پخت بیش از حد غذا، مصرف غذاهای پخته شده را متوقف کنید بلکه می‌توانید با کاهش زمان پخت و اجتناب از سرخ کردن غذاها در روغن زیاد یا اجتناب از طبخ غذا با مقادیر فراوانی از روغن و چربی، غذاهای سالم‌تری را مصرف کنید.