

مصاحبه با دکتر بهروز باریک‌بین، متخصص پوست و مو

لیزر چقدر در پزشکی کاربرد دارد؟

رضا حسینمردی



استفاده کرد. در بحث درمان خالکوبی‌ها با لیزر، بارها گفته‌ایم که اگر فردی قصد پاک کردن خالکوبی خود را داشته باشد قبل از پاک کردن آن توسط فرد آرایشگر توسط رنگ همرنگ پوست، باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کند تا بتواند اقدام لازم را انجام دهد.

۳- درمان و کاهش موهای زاید و موهای ناخواسته بدن: امروزه با وجود دستگاه‌های مختلف لیزر که به این منظور ساخته شده‌اند، شامل لیزرهای دیود یا الکساندریت خ‌لم‌ها کمتر نگران موهای زاید صورت و بدن خود هستند. هرچند لازم است در مواردی که پزشک صلاح بداند بررسی‌های لازم شامل آزمایش‌های هورمونی یا سونوگرافی تخمدان جهت بررسی از نظر کیست تخمدان انجام گیرد. سوالی که بیماران در مورد لیزر موهای زاید می‌کنند، این است که آیا لیزر آثار سوئی روی پوست یا اعضای داخلی بدنشان دارد یا نه؟ باید گفت که لیزر روی پوست می‌تواند موجب قرمزی موقت شود و گاه لکه‌های گذرا ایجاد کند. در این مورد دقت پزشک متخصص پوست در برخی موارد بسیار مهم است. مثلا دراهوای که بیمار مصرف می‌کند، اهمیت دارد. همچنین اینکه فرد در یک ماه گذشته آفتاب گرفته است یا خیر و از سولایوم استفاده کرده یا نه، مهم است چرا که در موارد اخیر، احتمال لک شدن پوست بیمار بیشتر است. هرچه موهای زاید فرد سیاه‌تر

و کلفت‌تر و پوست وی سفیدتر باشد، تاثیر لیزر درمانی موهای زاید بیشتر خواهد بود.

با لیزر نمی‌توان هر نوع چین و چروکی را درمان کرد و برای مقابله با پیری و چین و چروک پوست تلفیقی از چند روش شامل تزریق دیسپورت (بوتاکس)، تزریق چربی یا ژل‌های استاندارد و نیز روش‌های لایه‌بردار در مکانیکی مثل میکرودرم ابریشین در کنار لیزر درمانی می‌تواند نتایج شگفت‌انگیزی را به همراه داشته باشد اما توجه کنید که تمام این اعمال باید توسط متخصص پوست و مو انجام شود

و کلفت‌تر و پوست وی سفیدتر باشد، تاثیر لیزر درمانی موهای زاید بیشتر خواهد بود.

پاسخ به این سوال که آیا لیزر موجب رفع دایمی موهای زاید می‌شود یا خیر، بسیار مشکل است. باید گفت که حداقل لیزر می‌تولد موجب کاهش دایمی موهای زاید شود. اگر خانمی به دلیل مشکلات هورمونی دچار موهای زاید شده باشد، هرچند لیزر درمانی در کاهش موهای زاید بسیار مفید خواهد بود اما تا رفع مشکل هورمونی موجود، معمولا جلسات مکرر لیزر درمانی لازم است تا مانع رشد مجدد موهای تازک شده توسط لیزر شود. خوب است بدانید که لیزرهای موجود معمولا روی موهای زاید سفید تاثیر زیادی ندارند و بهترین روش از بین بردن آنها الکترولیز است.

۴- کاهش چین و چروک و بهبود جوش‌های مختلف پوستی مثل جوشگاه اکنه: در این مورد دو نوع کلی لیزر شامل لیزرهای زخم‌کننده (ablative) و زخم‌نکننده موجود است. معمولا لیزرهای زخم‌نکننده تاثیر رضایت‌بخشی ندارند اما از طرفی لیزرهای زخم‌کننده مثل لیزر CO2 یا YAG Erbium نیز می‌توانند بیمار را از نظر مراقبت از زخم و آفتاب مدتی خائف‌نشین کند. به تازگی دسته دیگری از لیزرها به نام لیزرهای فرآکسیونل وارد بازار شده‌اند که علاوه بر تاثیر قابل توجه مشکلات بسیار آندکی برای بیمار به وجود می‌آورد. ازجمله اینکه دو روز قرمزی پوست ممکن است وجود داشته باشند.

توصیه

تغذیه سالم برای موهای سالم

ترجمه: علی‌رضا نصیبی

آهن و سایر مواد مغذی

برای داشتن موهای سالم، پروتئین تنها مواد مغذی مورد نیاز نیست. شما به آهن، ویتامین B۱۲ و مواد معدنی‌ای که به مقدار اندک در بدن وجود دارند مانند سلنیوم، مس و منیزیم نیز برای کمک به خوش حالت نگهداشتن مو احتیاج دارید. کربستین، گریستادت، محقق و پژوهشگر و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی (که پیش از این انجمن رژیم غذایی آمریکا نامیده می‌شد)، می‌گوید: «همه اینها در تولید پروتئین‌های متفاوت که به ساختار و رشد مو کمک می‌کند، دخالت دارند.» عدم دریافت آهن کافی می‌تواند سبب ریزش مو شود. و در این مورد می‌افزاید: «بهترین منبع آهن در رژیم غذایی گوشت است.» حارون، صدف خوراکی و گوشت حیوانات در صدر این فهرست قرار دارند. گریستادت می‌گوید: «با خوردن گوشت نیز منیزیم کمالاتی ایجاد می‌شود. با این حال، گوشت کم چرب، گوشت گوساله و ماهی همه از منابع خوب هستند.» منابع خوب گیاهی آهن عبارتند از: حبوبات، دانه سویا، کدو تنبل، گندم، لوبیا سفید، عس و اسفناج. مشکل دریافت آهن از منابع غیرحیوانی این است که بدن آهن کمتری را گیاهان جذب می‌کند. گریستادت می‌گوید: «اهمیت دادن به آهن با خوردن گیاهان و عدم دریافت آن به اندازه کافی غیرممکن است.» توصیه او این است که با پزشک خود در مورد رژیم غذایی‌تان صحبت کنید و بخواهید از شما آزمایش آهن خون بگیرند، در آن زمان است که پزشک می‌تواند تشخیص دهد که آیا شما به خوردن مکمل آهن نیاز دارید یا خیر.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ویتامین D ممکن است در چرخه رشد موهای شما نقش داشته باشد. دکتر میرمیرانی اظهار می‌کند: «ها می‌توانیم ویتامین D را از طریق نور آفتاب دریافت کنیم اما متخصصان پوست به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار گرفتن را توصیه نمی‌کنند.» همچنین می‌توانید ویتامین D را از مواد غذایی دارای استحقاک همچون شیر، آب پرتقال و حبوبات دریافت کنید. اما دکتر میرمیرانی اظهار می‌کند طبق برخی از پژوهش‌ها، بسیاری از آمریکایی‌ها به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمی‌کنند و در نتیجه‌شده واقعی بحث‌برانگیز است.» او پیشنهاد می‌کند درمرد میزان ویتامین D مورد نیاز خود با پزشک مشورت کنید تا اگر لازم است را مکمل‌ها استفاده کنید.

پاسخ درمانی این نوع لیزرها نیز در بسیاری از موارد قابل قبول و خوب است. البته باید توجه داشت برای رسیدن به حداکثر پاسخ درمانی نیاز به چندین جلسه درمان (به فاصله چند هفته) وجود دارد.

نکته مهمی که وجود دارد، این است که با لیزر نمی‌توان هر نوع چین و چروکی را درمان کرد و برای مقابله با پیری و چین و چروک پوست تلفیقی از چند روش شامل تزریق دیسپورت (بوتاکس)، تزریق چربی یا ژل‌های استاندارد و نیز روش‌های لایه‌بردار مک‌نیک‌ی مثل میکرودرم ابریشین در کنار لیزر درمانی می‌تواند نتایج شگفت‌انگیزی را به همراه داشته باشد اما توجه کنید که تمام این اعمال باید توسط متخصص پوست و مو انجام شود. هفته‌ای نیست که شاهد عوارض ناخوشایند لیزر درمانی توسط افراد غیرمتخصص نباشیم، مهم این است که در بسیاری از موارد این عوارض غیر قابل برگشت است. به عنوان مثال همین چند روز پیش دختر خانمی مراجعه کرد که برای از بین بردن جوشگاه‌های صورتش به پزشکی مراجعه کرده و تحت درمان با لیزر قرار گرفته بود اما متأسفانه عمق درمان و انرژی لیزر آنقدر زیاد بوده که پوست فرد قدرت بازسازی را نداشته و اثر زخم بسیار ناخوشایندی در دو طرف صورت وی باقی مانده بود.

باید به خاطر داشت با تمام امکانات موجود، در بهترین شرایط فقط تا حدودی می‌توان این جوشگاه‌ها را ترمیم کرد و هرگز پوستت بیمار به وضعیت قبل از درمان برنخواهد گشت. پس آگاهانه باید تصمیم گرفت. از نظر انجمن متخصصان پوست و مو، فقط و فقط متخصصان پوست و مو صلاحیت انجام لیزر درمانی دارند زیرا اگر به دنبال لیزر درمانی با مشکلی نیز مواجه شوند، از آناتومی و فیزیولوژی پوست آگاهی داشته و قادر به برطرف کردن مشکل خواهند بود. متأسفانه امروزه در کلانشهرها شاهد هستیم که مراکز لیزر درمانی متعددی توسط پزشکان عمومی تحت عنوان پزشکان پوست، مو، زیبایی و لیزر درمانی برپا شده و گاهی شاهد عوارض ناخوشایند این پدیده هستیم.

۵- درمان بعضی از انواع بیماری‌های پوستی شامل زگیل، جای زخم‌های برجسته و خارش‌دار (کلویده) برخی تومورهای خوش خیم ضایع پوست با لیزر: برای درمان موارد فوق از لیزرهای مختلفی مثل PDL یا لیزر CO2 می‌توان استفاده کرد.

۶- استفاده از لیزر به عنوان جاقوی جراحی: از لیزر CO2 می‌توان به عنوان جاقوی جراحی نیز استفاده کرد و مزیتی که نسبت به جاقوی معمولی جراحی دارد، این است که در این روش خونریزی‌های دیگری وجود ندارد.

۷- استفاده از لیزر جهت رفع سلولیت (جاقی موضعی): امروزه یکی از کاربردهای لیزر تخریب بافت چربی و استفاده از آن در لیپوساکشن است. توسط وسایل خاصی با استفاده از لیزر دیود، چربی زیر جلدی را می‌توان به مایع تبدیل کرد و مزیتی که باز هم در این روش وجود دارد، این است که به دلیل مسدود شدن انتهای عروق لنفاتیک امکان آمبولی چربی بسیار اندک است و نتیجه زیبایی کار نیز به دلیل کشیدگی پوست روی سلولیت بهتر از لیپوساکشن معمولی است. در پایان متذکر می‌شوم که امروزه لیزر کاربردهای فراوان و مفیدی در رشته تخصصی پوست و مو دارد اما باید آن را به عنوان یک جاقوی تیز نگاه کرد که جراحی قابل و توانا می‌تواند با آن شاهکار بیاغیزند و در صورت کاربردهای غیرعلمی و غیر تخصصی می‌تواند نتایج جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. بنابراین اگر خواستار درمان مشکلاتی پوستی خود با لیزر هستید، مشاوره با متخصص پوست و مو را فراموش نکنید.

پیشنهاد

آجیل بخوریم یا نه؟

ترجمه: بنفشه نجفی زاده

آجیل ترکیبی از میوه‌های خشک‌شده و مغزهای مختلف است که قبلا تصور می‌شد ارزش غذایی ندارد، چرب و چاق کننده است و برای سلامت بدن ضرر دارد. اما حالا محققان طور دیگری فکر می‌کنند.

نکته‌هایی در مورد آجیل

۱- آجیل چرب است اما چربی موجود در انواع آجیل از نوع اشباع‌نشده است که اغلب مغزهای موجود در آجیل شامل ۹۰درصد اسیدهای چرب اشباع‌نشده هستند.

۲- آجیل منبع پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. ویتامین B۱ و پروتئین موجود در آجیل به حفظ سلامت رگ‌های خونی، کاهش فشار خون و پیشگیری از حملات قلبی کمک می‌کند. خوردن غذاهای حاوی ویتامین E، از جمله آجیل، باعث کم شدن خطر ابتلا به سرطان می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این ماده غذایی از اکسیدشدن و تخریب سلول‌ها و بروز بیماری‌هایی مانند دیابت هم جلوگیری می‌کند.

۳- آجیل سرشار از فیبر است. فیبرهای غنیای، هم به تسهیل اجابت مزاج کمک می‌کنند و هم نوعی احساس سیری در شخص ایجاد می‌کنند و به این ترتیب مانع پر خوری می‌شوند. فیبرهای غذایی در پیشگیری از بدخیمی‌های روده بزرگ هم بسیار مفیدند.

۴- ثابت شده که مغزهای گردو، فندق، بادام، پسته، بادام‌زمینی و انواع تخمه، دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کند. ۵- مغزها علاوه بر کاهش کنترلرول خون و کاهش میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، در پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری‌های دوران پیری نیز تاثیر بسزایی دارند.

اما چرا باید از مصرف زیاد آجیل بترسیم؟

۱- آجیل‌ها پر کالری هستند و هر گرم آنها پانچ کالری انرژی تولید می‌کند. از نظر ارزش تغذیه‌ای، یک نگلیکی آجیل دارای تقریبا ۶۰۰ کالری انرژی غذایی است. می‌دانید ۶۰۰ کالری یعنی چقدر؟ یعنی دو بشقاب برنج به عبارت دیگر یک نگلیکی آجیل می‌تواند به‌اندازه دو بشقاب برنج در جاق کنندگی شما نقش داشته باشد.

۲- وجود چربی‌های م‌تراکم در انواع آجیل در افزایش وزن و بروز جاقی موثر است. مصرف زیاد آجیل باعث جمع شدن انرژی و چربی بیش از حد مورد نیاز در بافت‌های بدن می‌شود و افزایش وزن را در پی دارد. پس اگر خیلی اهل آجیل و تنقلات هستید و هر جا که به دید و بازدید می‌روید، دست در ظرف آجیل می‌کنید، سعی کنید برای جبران مافات، حجم مواد غذایی را در هر وعده اصلی، بخصوص شام، کم کنید و به اندازه کافی تحرک بدنی و ورزش داشته باشید.

۳- معمولا در تهیه انواع آجیل‌ها از مقادیری زیادی نمک استفاده می‌شود.

بنابراین مصرف بی‌رویه آجیل، مخصوصا اگر میزان نمک آن بیش از حد متعارف باشد، ممکن است عوارضی را به‌خصوص برای بیماران قلبی-عروقی، افراد مبتلا به فشار خون بالا، منجر به شوک ناگهانی و ایست قلبی شود. ۴- بعضی از ترکیبات موجود در آجیل، مانند مواد بادام زمینی، برای بعضی افراد به شکل آلرژن عمل می‌کند. آلرژن یعنی ماده‌ای که می‌تواند برای شخص، ایجاد حساسیت و آلرژی کند.

یکشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۱ • سال دهم • شماره ۱۶۸۰ • ۷

شرق روزنامه

سلامت

همسر شهید باکری: گفت قول بده دیگر هیچ وقت برنگردیم «ارومیه» صفحه ۸

روایت شهید از شهید، احمد کاظمی از باکری می‌گفت صفحه ۹

اعتماد به نفس زنان قربانی فرهنگ سنتی مردسالارانه صفحه ۱۰

مشاوره

راه‌های تسکین دادن به پوست ملتهب

ترجمه: علیرضا حق‌شناس

پوست می‌تواند به دلایل مختلفی دچار التهاب شود. محصولات مراقبت پوستی، مواد شوینده لباس و مواد موجود در لباس‌ها و پارچه‌ها گاهی می‌توانند واکنش ناسازگار روی پوست داشته باشند که سبب حساسیت و التهابات پوستی می‌شوند. به‌علاوه، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها نیز ممکن است به طور ناچیزی بدن شما به آنها واکنش نشان دهد و حساسیت‌هایی را از بین رفتن هر چیزی که باعث ایجاد این حساسیت شده را تضمین می‌کند. متفاوت از بین بردن موهای زاید نیز می‌تواند باعث التهاب پوستی شوند. به‌طور کلی، پوست ملتهب ظاهری صورتی یا قرمز رنگ و پرافروخته دارد و به لمس کردن حساس می‌شود. شما می‌توانید التهابات پوستی را با چند شیوه ساده اما موثر تسکین دهید.

مرحله اول: محل التهاب را با یک شوینده ملایم شست‌وشو دهید. این کار از بین رفتن هر چیزی که باعث ایجاد این حساسیت شده را تضمین می‌کند. شوینده‌ای را انتخاب کنید که مخصوص پوست‌های حساس است.

مرحله دوم: روی محل التهاب کمپرس سرد قرار دهید. این عمل به کاهش تورم و آرام کردن درد کمک خواهد کرد. معمولا پوست ملتهب با دست‌زدن و لمس کردن داغ می‌شود بنابراین خنک کردن به تسکین آن کمک خواهد کرد.

مرحله سوم: به محل سوزش کرم هیدروکورتیزون بمالید. کرم هیدروکورتیزون به آرام کردن پوست و کاهش خارش آن کمک خواهد کرد.

مرحله چهارم: از مواد شوینده لباس و محصولات مراقبت پوستی‌ای استفاده کنید که ضدحساسیت و مخصوص پوست‌های حساس باشند. برای این نوع خاص پوست‌ها شوینده‌های لباس می‌تواند التهاب و حساسیت ایجاد کند. **مرحله پنجم:** با آب نیمه‌گرم حمام کنید. آب داغ باعث ایجاد التهاب پوستی می‌شود. در عوض، وان حمام را با آب ولرم پر کنید و ۲۰ دقیقه در آن بمانید. دو فنجان آرد جوی دوسر یا یک فنجان شیر خشک به آب داخل وان اضافه کنید تا تسکین‌دهندگی آن را بیشتر کنید.

مرحله ششم: بر روی پوست ملتهب خود ژل آلونهورا بمالید. برای تسکین و آرامش بیشتر می‌توانید ژل آلونهورا را قبل از استفاده برای نیمه‌اعتد در یخچال قرار دهید.

مرحله هفتم: یک کیسول ویتامین E را بشکیند و به طور مستقیم آن را روی پوست ملتهب خود بمالید. همان‌طور که ویتامین E برای سلامت پوست ضروری است، ژل آن نیز این قسمت از پوست را تسکین خواهد داد.

مرحله هشتم: برای ایجاد رطوبت در هوای محل زندگی یا کارتان از دستگاه بخور استفاده کنید. هوای خشک التهاب پوست را بیشتر می‌کند. دستگاه بخور به پوست کمک خواهد کرد تا سریع‌تر التیام پیدا کند. در صورت امکان، هنگام خواب دستگاه بخور را در اتاق خواب خود قرار دهید.

نگاه

آیا طرح مشاوره ژنتیک اجباری می‌شود؟

رییس مرکز تحقیقات سلولی صام گفت: «توفیق طرح اجباری شدن مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج در گرو توسعه مراکز آرایه خدمات تشخیص بیماری‌های ژنتیک است.» دکتر ابوطالب صارمی افزود: «در حال حاضر لایحه اجباری شدن مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج به دولت ارسال شده، این در حالی است که این طرح تنها در صورتی با موفقیت روبه‌رو خواهد شد که در کنار آن بحث فرهنگ‌سازی در این زمینه و توسعه مراکز آرایه خدمات تشخیص بیماری‌های ژنتیکی نیز مورد توجه قرار بگیرند. هرچند اجباری شدن مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج، گام موثری در جهت کاهش معلولیت‌ها در جامعه به شمار می‌رود، مادام که مراکز تشخیص بیماری‌های ژنتیکی در کشور توسعه نیابند، این طرح توفیق چندانی نخواهد یافت. زمانی این طرح با موفقیت روبه‌رو خواهد شد که با فرهنگ‌سازی مناسب در جامعه، افرادی که در مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج به آنان گفته می‌شود که فرزندانشان مستعد ابتلا به بیماری‌های ژنتیک است، برای انجام آزمایش‌های ژنتیک از انگیزه‌های لازم برخوردار باشند در غیر این صورت انجام مشاوره ژنتیک اجباری به تنهایی راهگشا نخواهد بود.» وی همچنین گفت: «به کمک روش تشخیص بیماری‌های ژنتیکی چنین پیش از لانه گرینی (PGD) می‌توان آمار سقط جنین‌های مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی را کاهش داد.» رییس مرکز تحقیقات سلولی صام‌ر افزود: «PGD یکی از شیوه‌های جدید تشخیص پیش از شروع بارداری است که امکان حذف جنین‌های معلول و انتقال جنین‌های سالم را به رحم مادر برای آغاز یک بارداری با اطمینان از سلامت فرزند فراهم می‌آورد. تشخیص ژنتیکی پیش از ازدواج با یکدیگر نمی‌تند کند بلکه با هشدار نسبت به تولد فرزندان معلول انجام آزمایش‌های ژنتیکی را به آنان توصیه می‌کند.» وی با اشاره به اینکه برای جلوگیری از تولد نوزادان مبتلا به اختلالات ژنتیکی دو راه‌حل وجود دارد، یادآور شد: تشخیص پیش از تولد، یکی از این راه‌هاست که پس از آنکه مشخص شد، جنین مبتلا به اختلالات ژنتیکی مانند تان‌تالاسمی، ناشنوایی، سندرم ایکس شکننده، نقص مرکب در سیستم ایمنی و به طور کلی بیماری‌هایی است که نوزاد را دچار معلولیت می‌کند، می‌توان نسبت به ختم حاملگی (سقط) اقدام کرد. به دلیل آنکه سقط با استرس و نگرانی والدین همراه است و ثبات جسمانی و روانی بسیاری برای زوج‌ها دارد، طی سال‌های اخیر با تشخیص پیش از لانه گرینی (PGD) می‌توان با انتخاب جنین‌ها «روان‌های) سالم و حذف جنین‌های دارای نقص و اختلال ژنتیک، نسبت به یک بارداری ایمن امیدوار بود.