

کلینیک

مراقبت‌های پوستی در دوران بارداری

ترجمه: الهام نظر

■ بارداری سبب تغییرات هورمونی‌ای می‌شود که روی بدن و سپس روی پوست تاثیر می‌گذراند. پوست در دوران بارداری می‌تواند هر چیزی از التهاب گرفته تا آکنه را تجربه کند، وقتی ما از لوازم آرایشی‌ای که برخی عقیده دارند خطرناک هستند استفاده کرده باشیم، ترکیبات لوازم آرایشی، به ویژه در لوسیون‌ها، کرم‌ها و روغن‌ها، می‌توانند وارد جریان خون شده و به طور پنهانی سلامت جنین را تهدید کنند. شاید لازم باشد همان‌طور که مراقبت‌های پوستی معمول خود را هنگام بارداری تغییر می‌دهید، محصولات آرایشی خود را نیز تغییر دهید، به ویژه اگر قصد دارید خودتان به نوزادان شیر بدهید. خوشبختانه فرآورده‌های بسیاری وجود دارند که تنها برای خاتم‌های باردار فرمول‌بندی شده‌اند و متناسب با نیازهای خاص پوست آنهاست.

ترکیباتی که باید از مصرف آن خودداری کرد

اسید سالیسیلیک: اسید سالیسیلیک چون به پاکسازی عمیق منافذ پوست و لایه‌برداری آن کمک می‌کند، برای درمان برخی اختلالات پوستی مانند آکنه به کار می‌رود. مصرف خوراکی دوز بالای اسید سالیسیلیک از علل ناهنجاری‌های مادرزادی شناخته شده است. با این حال برخی از متخصصان سلامت ابراز داشتند که مصرف موضعی آن به مقدار کم در برخی محصولات خطری ایجاد نمی‌کند، اما بهتر است در دوران حاملگی حتی از مصرف موضعی اسید سالیسیلیک به ویژه در لایه‌بردارهای پوست و بدن بپرهیزید، برای اینکه احتمال وجود هر گونه خطری را به صفر برسانید، از به کار بردن اسید بتاهدیروکسی (BHA) و اسید آلفاهیدروکسی (AHA) نیز خودداری کنید.

رتینوئید: رتینوئیدها از عناصر بسیار عالی در محصولات آرایشی ضدپیری هستند، اما ثابت شده است که دوز بالای ویتامین A برای جنین بسیار خطرناک است. ایزوترتینوئین، نوع خوراکی رتینول است که در داروهایی مانند اکوتان که مخصوص درمان آکنه تجویز می‌شود وجود دارند و سبب به وجود آمدن ناهنجاری‌های مادرزادی می‌شوند. در نوع موضعی آن (رتین A و رتئو) بروز مشکلاتی از این قبیل نشان داده نشده است، اما بهتر است از مصرف محصولاتی که حاوی این ترکیبات هستند، بپرهیزید.

استفاده از مواد ارگانیک

از آنجایی که ترکیبات شیمیایی دیگری نیز هستند که در محصولات زیبایی‌ای که هر روز از آنها استفاده می‌کنید، وجود دارند و می‌توانند پنهانی به سلامت فرزندان آسیب وارد کنند، شامپوها، لوسیون‌ها، ششونده‌های بدن و لوازم آرایشی ارگانیک مجاز را انتخاب کنید.

اگر از بی‌خطر بودن محصولات مورد استفاده خود مطمئن نیستید، با متخصص زایمان خود درباره محصولاتی که برای مصرف در دوران بارداری بی‌خطرند مشورت کنید. دکتر شما می‌تواند محصولاتی را به شما توصیه کند که برای شما بهترین انتخاب هستند. آنها همچنین می‌توانند شما را راهنمایی کنند.

مشکلات پوستی در دوران بارداری و پس از آن
برخی مشکلات پوستی به دلیل تغییرات هورمونی و فیزیکی دوران بارداری و پس از آن به وجود می‌آیند.

مالزما یا لکه‌های پوستی

خانم‌ها به دلیل ازدیاد ایجاد ملاتین (لکه‌های تیره) مستعد لکه‌های پوستی هستند و چون در دوران بارداری هورمون‌های استروژن و پروژسترون زیادی تولید می‌شود، پوست برای ساختن سلول‌های ملانینی بیشتر تحریک می‌شود. چنین لک پوستی مالزما یا لک دوران بارداری است که «ماسک بارداری» نیز نامیده می‌شود و ممکن است در سماهه دوم تا سوم حاملگی ایجاد شود. این شرایط سبب ایجاد لکه‌های قهوه‌ای تیره روی گونه‌ها، پیشانی و بالای لب می‌شود. اشعه‌های UV نیز مالزما را بدتر می‌کند. اگر یک کرم ضد آفتاب بی‌خطر استفاده کرده و برای جلوگیری از ظهور این لکه‌های تیره کمتر زیر آفتاب بمانید، در صورتی که دچار این لکه‌ها شدید از محصولات بی‌رنگ‌کننده پوست استفاده نکنید. معمولا مالزما پس از زایمان از بین می‌رود. در ضمن می‌توانید برای از بین بردن آنها از کلسیرها استفاده کنید.

ترک‌های پوستی

برای جلوگیری از ایجاد ترک‌های پوستی کار زیادی نمی‌توان انجام داد. برخی خانم‌ها نیز بیش از دیگران مستعد این مشکل هستند. برای کاهش ترک‌ها تنها می‌توانیم نوشیدن آب فراوان، مصرف تمامی ویتامین‌ها و مواد مغذی‌ای که متخصص زایمان تجویز کرده و پیروی از یک رژیم غذایی سالم را توصیه کنیم. همچنین می‌توانید از یک لیف حمام نرم برای ماساژ پوست و افزایش گردش خون در آن مناطق کمک گرفت. پیش از ایجاد ترک‌ها این دانش را دارید که با مرطوب نگه‌داشتن شکم و سینه‌ها با مالیدن نرم‌کننده‌های طبیعی همچون روغن نارگیل، از ایجاد آن جلوگیری کنید.

آکنه و پوست چرب

در طول دوران بارداری ممکن است پوست‌تان چرب‌تر شود. در این گونه موارد باید از محصولات بدون چربی استفاده کنید. در طول سماهه اول ممکن است جوش‌ها ظاهر شوند. همان‌طور که پیشتر اشاره کردیم، ثابت شده است که مصرف داروهای تجویزی برای آکنه در دوران حاملگی بسیار خطرناک است. با متخصص زایمان خود در مورد چگونگی درمان ایمن آکنه مشورت کنید، اگر در حال حاضر پوست‌تان دارای آکنه است، می‌توان گفت که گاهی حاملگی سبب از بین رفتن همه آنها می‌شود.

سلامت



منبع: health.mens

مصاحبه با دکتر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو

پوست‌تان آماده روزهای گرم هست؟

رضا آذر

خروجی خود را گشاد کرده و منافذ باز کاملا مشخصی را روی پوست پدید می‌آورد. این وضعیت بیشتر در پوست‌های خیلی چرب ایجاد می‌شود و از لحاظ زیبایی مشکلاتی را ایجاد می‌کند. ممکن است صورت فرد مبتلا، حالت پوست پرتغالی بگیرد و مقابل آب و آفتاب مقاومتی نمی‌کند.

برخی اوقات آفتاب می‌تواند باعث تغییر رنگ مو شود. این اتفاق بیشتر برای کسانی رخ می‌دهد که روزی حداقل بین هشت تا ۱۰ ساعت زیر نور مستقیم آفتاب قرار می‌گیرند. علاوه بر این، قرار گرفتن در آفتاب همزمان با مصرف برخی از داروها می‌تواند باعث تغییر رنگ مو شود.

خال‌های عجیب

اگر خالی به تازگی بعد از سن ۴۰سالگی ایجاد شود، بزرگ، نامتقارن و چندرنگی باشد و حاشیه‌هایش منظم نباشد یا اگر خالی از قبل وجود داشته باشد و این تغییرات را بکند، حتما باید بررسی شود. پزشک متخصص به احتمال زیاد از آن تکه‌برداری خواهد کرد و در صورت بدخیم بودن آن را جراحی می‌کند. پس از استحمام، هنگامی که پوست‌تان هنوز خیس است خال‌هایتان را بررسی کنید. ملائوما برای آقایان بیشتر در پشت و برای خانم‌ها روی قسمت‌های پایین پایشان ظاهر می‌شود اما شما تمام قسمت‌های بدن‌تان را به خوبی معاینه کنید؛ لای انگشتان پا و دست، کتاله‌های ران، پشت زانوها، سر و گردنتان را با دقت‌تر ببینید. می‌توانید از آینه یا یکی از اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید. اگر لک یا نقاط مشکوکی با تغییراتی در خال‌های قدیمی دیدید، مشکوک شوید و از آن عکس بگیرید و تاریخ مشاهده آن را یادداشت کنید و باافاصله به پزشک مراجعه کنید. اگر نوجوان، برادر، در دوران پیش از یائسگی و یائسگی هستید به خال‌هایتان توجه بیشتری کنید.

زگیل چرا به وجود می‌آید

زگیل علت ویروسی دارد و می‌تواند به راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت کند. اما سرایت ویروس زگیل حتمی نیست، برخلاف ویروس‌های دیگر مانند ویروس سرماخوردگی که فرد در صورت تماس با آن به احتمال زیاد بیمار خواهد شد ممکن است ویروس زگیل وارد بدن شود و بدن ویروس را سرکوب و از رشد و تکثیر آن جلوگیری کند. پس سعی کنید با داشتن رژیم غذایی مناسب و مراقبت از خود، سیستم دفاعی بدن‌تان را تقویت کنید. اما اگر مبتلا به زگیل شدید، نگران نباشید.

زگیل‌ها قابل درمان هستند. اما باید صبور باشید زیرا درمان آنها کمی طولانی است. برای از بین بردن آنها می‌توان از روش‌های تخریبی از جمله سوزاندن و فریز کردن، استفاده کرد. برخی از لیزرها هم می‌توانند در درمان زگیل موثر باشند. اما ویروس زگیل را نمی‌توان کاملا از بین برد و ممکن است با تخریب خال‌ها جزو خال‌های عروقی و خوش‌خیم به حساب می‌آیند و نیاز به درمان قطعی ندارند اما ممکن است بر اثر تابش آفتاب تشدید شوند. برای درمان آنها دارویی وجود ندارد. در صورت تمایل می‌توان آنها را سوزاند.

آفتاب، دشمن مو هم هست

تحقیقات نشان می‌دهند همان‌طور که آفتاب در

جزو درمان‌های اولیه هستند و تنها در مراحل اولیه واریس تاثیرگذارند. در برخی موارد نیز با استفاده از لیزر می‌توان به نتایج مطلوبی رسید.

واریس می‌تواند باعث ایجاد اگزمای پوستی شود و در صورتی که اگزمای پوستی حاصل از آن درمان نشود، زخم واریسی ایجاد می‌شود. زخم‌های واریسی بسیار دردناک‌اند، به‌خصوص اگر همراه با تورم یا باشند و در نهایت می‌توانند باعث ایجاد سرطان پوست شوند و زندگی روزمره فرد را مختل کنند. در صورتی که واریس به مرحله زخم و اگزما نرسیده باشد می‌توان با استفاده از درمان‌های غیرجراحی مانند لیزر از ایجاد مشکلات بیشتر جلوگیری کرد. اما اگر زخم واریسی ایجاد شود، می‌توان با استفاده از جراحی پیوند رگ آن را درمان کرد. استفاده از روش‌های پیشگیری در جلوگیری از پیشرفت واریس بسیار موثر است.

نوع تغذیه نقش مهمی در ایجاد و درمان واریس ندارد، مگر اینکه فرد به طور جدی دچار کمبود تغذیه باشد. کمبود تغذیه باعث اختلال در ثبات رگ‌ها، شکنندگی آنها و تشدید واریس می‌شود. اما افرادی که دارای رژیم غذایی خوبی هستند و محدودیت غذایی ندارند، دچار این مشکل نخواهند شد.

ورزش، محافظ پا

ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و ایروبیک نه تنها باعث ایجاد واریس نمی‌شوند بلکه عضلات ساق پا و عضلات دور عروق را تقویت می‌کنند. بنابراین با انجام این ورزش‌ها می‌توان از ایجاد واریس و عروق تنگ‌بوی جلوگیری کرد. تنها ورزش‌های سنگین و دویدن‌های طولانی ممکن است باعث ایجاد واریس شوند. توجه داشته باشید ورزش‌هایی که برای مبتلایان به واریس در نظر گرفته می‌شود طبق وضعیت هر فرد توصیه می‌شود.

طرز صحیح نشستن

اگر فرد روزانه چندین ساعت پایتاش را روی هم بیندازد، این عمل در درازمدت باعث ایجاد و تشدید واریس خواهد شد. اما ننشستن در این حالت برای مدت‌های کوتاه مشکلی ایجاد نخواهد کرد. وقتی روی صندلی نشسته‌اید پایتاشان کمی بلندتر از سطح زمین باشد، یعنی از یک تخته چوب برای این کار استفاده کنید تا پاهای کمی ارتفاع بگیرند. وقتی به منزل بر می‌گردید روی زمین دراز بکشید و پاهایتان را روی یک سطح بلند قرار دهید. توجه داشته باشید که از تفاع بلندی، باید از سطح قلب بالاتر باشد. وقتی روی زمین نشسته‌اید تا حد ممکن چهارزانو ننشینید. بهترین روش نشستن روی زمین برای مبتلایان به واریس حالتی است که پاها روی زمین دراز شده باشد. وقتی قرار است برای مدت‌زمان طولانی بنشینید، به طور منظم عضلات پاهایتان را منقبض و منبسط کنید تا جریان خون وریدی برقرار شود. اگر حین کار مجبورید بایستید برای چند دقیقه بنشینید و این کار را به طور منظم تکرار کنید. اگر شغل شما به گونه‌ای نیست یا بدان‌ها باشد که استفاده از رژیم بدن چربی و شیر کم‌چرب برای کودکان زیر دو سال توصیه نمی‌شود.

افسانه شماره ۶: شیر بدون چربی نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد
تمام انواع شیر از جمله بدون چربی، یک‌درصد چرب، دو‌درصد چرب و پرچرب همگی دارای یک میزان ویتامین و مواد معدنی از جمله کلسیم هستند. تنها فرق میان این شیرها در میزان چربی و کالری‌شان است. جداولی از چربی از شیر تأثیری روی مواد مغذی آن نمی‌گذارد. یادتان باشد که استفاده از رژیم بدن چربی و شیر کم‌چرب برای کودکان زیر دو سال توصیه نمی‌شود.

شیر را از رژیم نوجوانان حذف نکنید

افسانه شماره ۷: نوشیدن شیر باعث بلوغ زودرس می‌شود

تاکنون هیچ مدرکی به دست نیامده است که ثابت کند نوشیدن شیر سن بلوغ را به جلو می‌اندازد. امروزه دختران نسبت به نسل‌های قبل در سنین پایین‌تری بالغ می‌شوند. دلیل این موضوع هنوز به طور کامل کشف نشده است، با این حال بسیاری از محققان، اضافه‌وزن در نوجوانان را عامل بلوغ زودرس آنها می‌دانند. نوشیدن شیر باعث جلوگیری از اضافه‌وزن و بلوغ زودرس خواهد شد. شیر سرشار از کلسیم است و نباید از رژیم غذایی کودکان و نوجوانان حذف شود.

وقتی روی شیر خامه می‌بندد

افسانه شماره ۸: هموزنیزه کردن شیر خاصیت آن را کاهش می‌دهد
هموزنیزه کردن فرایندی است که در آن ذرات چربی شیر شکسته شده و شیر حالتی یکدست پیدا می‌کند. معمولاً روی سطح شیر غیرهموزنیزه لایه‌ای از خامه ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که شیر به به طور طبیعی هموزنیزه است. تاکنون ثابت نشده است که میان شیر هموزنیزه و غیرهموزنیزه از لحاظ خاصیت‌شان تفاوتی وجود دارد.

حکیم‌باشی

باورهای غلط در مورد لبنیات

ترجمه: ستاره محمد

■ شیر و محصولات لبنی همیشه در طول تاریخ جزو خوراکی‌های لازم و ضروری برای حفظ سلامتی به شمار آمده‌اند. شیر تنها یک نوشیدنی نیست بلکه قدمت آن به‌هزاران سال پیش برمی‌گردد. با این حال برخی اوقات از گوشه و کنار شایعاتی می‌شنویم که ما را در مصرف این نوشیدنی گوا را و فوق‌العاده دچار تردید می‌کند. بیشتر این شایعات قرن‌ها است که در میان مردم رواج پیدا کرده‌اند اما اکثر آنها ریشه علمی ندارند. در اینجا به ۱۰ مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

افراد حساس به لاکتوز نگران نباشند

افسانه شماره ۱: اگر به لاکتوز حساسیت دارید، نباید لبنیات مصرف کنید

عدم تحمل لاکتوز در واقع به معنای ناتوانایی بدن در سوخت و ساز و هضم لاکتوز یا قند شیر است. اما این دلیل نمی‌شود که افراد حساس به لاکتوز از هیچ محصول لبنی استفاده نکنند! پنیر موزارلا، چدار و پنیر سویسی تقریبا بدون لاکتوز هستند. علاوه بر این می‌توان از ماست نیز استفاده کرد. چراکه ماست دارای باکتری‌های زنده‌ای است که به سوخت و ساز لاکتوز کمک می‌کنند. اگر بدن‌تان به هیچ‌وجه قابلیت تحمل لاکتوز را ندارد، می‌توانید از شیر بدون لاکتوز استفاده کنید یا قبل از مصرف شیر چند قطره آنزیم لاکتاز به آن اضافه کنید.

نوشیدن شیر قبل از خواب، خوب یا بد؟

افسانه شماره ۲: خوردن شیر قبل از خواب به رفغ کم‌خواهی کمک می‌کند

شیر دارای اسیدامینه تریپتوفان است. تریپتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود. سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد خواب می‌شود. با این حال هنوز تحقیقات کافی درمورد تاثیر واقعی شیر بر خواب شبانه انجام نشده است. مسلم است که نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب راه مناسبی برای تامین یک وعده از نیاز روزانه بدن به لبنیات است و از طرف دیگر طعم و گرمای آن به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید جاق نشوید

افسانه شماره ۳: لبنیات جاق‌کننده است

تحقیقات نشان داده‌اند مصرف محصولات لبنی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم می‌تواند از چاقی و اضافه‌وزن جلوگیری کند. محققان معتقدند که این خاصیت به دلیل وجود کلسیم در شیر ایجاد می‌شود. علاوه بر این، پروتئین موجود در شیر اشتها را کاهش می‌دهد. بنابراین هرچه فرد بیشتر احساس سیری کند کمتر غذا می‌خورد. در نتیجه دچار اضافه‌وزن نخواهد شد.

شیر، فقط از نوع پاستوریزه

افسانه شماره ۴: پاستوریزه کردن شیر باعث از بین رفتن ویتامین‌ها و مواد معدنی آن می‌شود

شیر پاستوریزه سرشار از ۱۶ نوع ماده مغذی از جمله کلسیم و ویتامین دی است. پاستوریزه کردن تاثیر چشمگیری در مواد مغذی شیر نمی‌گذارد بلکه تنها با استفاده از گرما باکتری‌های مضر موجود در شیر را از بین می‌برد. عمل در واقع شیر را به یک نوشیدنی بی‌خطر تبدیل می‌کند.

دشمن سنگ کلیه

افسانه شماره ۵: نوشیدن شیر باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شود

مصرف مایعات و کلسیم به اندازه کافی در طول روز می‌تواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند. در واقع مصرف حداقل دو وعده شیر و خوراکی‌های سرشار از کلسیم در روز خطر ایجاد سنگ کلیه را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. باید توجه کرد با اینکه دریافت کلسیم از طریق موادغذایی می‌تواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند، مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین دی می‌تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد. بنابراین بهتر است که کلسیم مورد نیاز خود را از موادغذایی مانند شیر دریافت کنید.

شیر بی چربی هم مفید است؟

افسانه شماره ۶: شیر بدون چربی نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد

تمام انواع شیر از جمله بدون چربی، یک‌درصد چرب، دو‌درصد چرب و پرچرب همگی دارای یک میزان ویتامین و مواد معدنی از جمله کلسیم هستند. تنها فرق میان این شیرها در میزان چربی و کالری‌شان است. جداولی از چربی از شیر تأثیری روی مواد مغذی آن نمی‌گذارد. یادتان باشد که استفاده از رژیم بدن چربی و شیر کم‌چرب برای کودکان زیر دو سال توصیه نمی‌شود.

شیر را از رژیم نوجوانان حذف نکنید

افسانه شماره ۷: نوشیدن شیر باعث بلوغ زودرس می‌شود

تاکنون هیچ مدرکی به دست نیامده است که ثابت کند نوشیدن شیر سن بلوغ را به جلو می‌اندازد. امروزه دختران نسبت به نسل‌های قبل در سنین پایین‌تری بالغ می‌شوند. دلیل این موضوع هنوز به طور کامل کشف نشده است، با این حال بسیاری از محققان، اضافه‌وزن در نوجوانان را عامل بلوغ زودرس آنها می‌دانند. نوشیدن شیر باعث جلوگیری از اضافه‌وزن و بلوغ زودرس خواهد شد. شیر سرشار از کلسیم است و نباید از رژیم غذایی کودکان و نوجوانان حذف شود.

وقتی روی شیر خامه می‌بندد

افسانه شماره ۸: هموزنیزه کردن شیر خاصیت آن را کاهش می‌دهد

هموزنیزه کردن فرایندی است که در آن ذرات چربی شیر شکسته شده و شیر حالتی یکدست پیدا می‌کند. معمولاً روی سطح شیر غیرهموزنیزه لایه‌ای از خامه ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که شیر به به طور طبیعی هموزنیزه است. تاکنون ثابت نشده است که میان شیر هموزنیزه و غیرهموزنیزه از لحاظ خاصیت‌شان تفاوتی وجود دارد.