

نکته

برای آنکه بهترین پوست را داشته باشید

ترجمه: نازنین صحت

■ خوردن صبحانه رمز طراوت و شادابی پوست بادام یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است؛ از آنجا که بادام حاوی اسیدهای چرب ضروری است، التهابات پوستی را برطرف کرده و از بروز چروک‌های ظریف، افتادگی و لکه‌های تیره پوستی جلوگیری می‌کند

اگر به هر دلیل نمی‌خواهید یا نمی‌توانید آجیل بخورید، مایه‌های سالمون، تن و هالیبوت انتخاب‌های مناسبی برای ناهار یا شام است.

رطوبت‌رسانی

برای حفظ سفتی و حالت ارتجاعی پوست، روزی چند بار با افشانه‌های آب معدنی آرایشی موجود در داروخانه‌ها روی پوست خود اسپری کنید. اسپری آب معدنی خود را همه جا به همراه داشته باشید. آب به همراه سلنیوم محتوای معدنی، پوست را در مقابل آسیب‌های UV محافظت می‌کند.

ضدافتاب، ضدافتاب و بازهم ضدافتاب ... به مقدار کافی

اما جقدر ضد آفتاب کافی است؟ به اندازه فرورفتگی کف دست، حدودا یک دوم قاشق چایخوری، ضدافتابی با حداقل SPF ۳۰ روی صورت، گردن و گوش‌های خود بمالید. به این ترتیب شاید مجبور شوید دو لایه ضدافتاب بزنید اما مطمئن خواهید بود که کاملا از آسیب‌های UV در امان هستید.

استراحت ذهنی و کاهش استرس

تنش و استرس زیاد موجب توقف تولید هورمون‌ها و بروز ناگهانی یا بدتر شدن بیماری‌های پوستی نظیر پسوریازیس می‌شود.

کنترل استرس پوست شما را آرام نگاه می‌دارد البته گفتن این حرف خیلی راحت‌تر از عمل کردن به آن است. روزی ۱۰ دقیقه به خود استراحت دهید، روی صورت خود ماسکی آرام بخش بمالید و روی تخت دراز بکشید. خاموش کردن موبایل بعد از ساعت هشت شب نیز یکی از کوچک‌ترین کارهایی است که در کاهش استرس موثر است.

پودرهای ضد آفتاب هم کمک می‌کنند

عملکرد حفاظتی ضدافتاب‌ها طی کمتر از سه ساعت پایانی می‌یابد و تجدید آن ضروری است. می‌توانید برای تجهیز پوست به این سد دفاعی از پودرهای ضدافتاب نیز استفاده کنید که سبک بوده و آرایش‌تان نیز به هم نمی‌خورد.

یک دستور مهم

برای بعضی خانم‌ها رعایت هر شب مراقبت‌های ضد پیری بسیار سخت است. می‌توانید انواع کره‌ها و لوسیون‌های ضدپیری خود را داخل کیف آرایشی‌تان قرار دهید تا فقه فقط جلوی آینه، حتی زمانی که سرتان روی بالش بود نیز بتوانید از آنها استفاده کنید. باید‌های مراقبت‌های بهداشتی عبارتند از رتینوئید، مرطوب‌کننده‌قوی، بلسان لب، کرم‌بازسازی پاشنه‌های ترک خورده، روغن ناخن (برای نرم کردن کوتیکول) و جسدی‌های سفیدکننده‌دان.

سبزجات، دوستان سبز پوست

نخودفرنگی منجمد، چشم‌های آزرده و خارش‌دار را تسکین می‌دهد. یک متخصص پوست از شیوه‌روتین مراقبتی خود می‌گوید: «به محض رسیدن به خانه، آرایش چشم‌هایم را پاک کرده و برای پنج دقیقه یک کیسه نخودفرنگی منجمد روی چشم‌هایم می‌گذارم.» سرما التهاب و تجمع رنگ‌دانه‌ها در بافت‌ها را کاهش می‌دهد. تجمع رنگ‌دانه‌ها یکی از عوارض جانبی بروز چندین باره آلوده یا به شمار می‌آید. یک کیسه نخودفرنگی منجمد بهتر از یک کیسه یخ است چون خیلی راحت روی چشم می‌خواهد و شکل چشم را به خودی می‌گیرد.

موقع ورزش به خودتان فشار نیاورید

فشار ناگهانی و مکرر به عروق خونی نظیر آنچه هنگام دویدن رخ می‌دهد، موجب تصفیه کلارژن و در نتیجه افتادگی پوست می‌شود. پس تا زمان اختراع «صورت بند» باید دوچرخه زد و از قدم‌زن فضایی استفاده کرد.

پاک‌کننده آرایشی مناسب

پاک‌کننده‌های ملایم بهترین انتخاب هستند. این نوع پاک‌کننده‌ها حاوی سرامید هستند؛ نوعی ماده معدنی چرب که رطوبت پوست را حفظ می‌کند.

از شیرینی‌ها فرار کنید

تجزیه شکر یا شیرینی (گلیکاسیون) باعث تخریب کلارژن می‌شود که عامل نرمی و استحکام پوست است. برای جلوگیری از این فرآیند طبیعی از کربوهیدرات‌هایی با محتوای گلیسیمیک پایین مانند غلات کامل استفاده کنید. غلات کامل حاوی مقادیر کمی شکر هستند و هضم کند آنها فرآیند نابودی کلارژن را محدود می‌کند.

پروورش عضلات هم مفید است

پروورش عضلات خصوصا با بالا رفتن سن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به این صورت پوست بدن از گردن به پایین نیز سفت‌تر می‌شود، درست چرا که سفتی و تون عضلات بهتر حفظ می‌شود، درست مثل آن‌یکه از انواع حجم‌دهنده‌ها تزریق کرده باشید اما این بار در بدن و نه صورت.

دوری از سدیم

نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی برای بعضی‌ها عادت شده تا جایی که حتی شش قوطی از آن را طی روز می‌نوشند. اگر بدانید هر قوطی ۲۵ تا ۵۰ میلی‌گرم سدیم وجود دارد که باعث پف چشم‌ها و غیغب می‌شود حتما مصرف آن را کم می‌کنید. نوشابه‌های گازدار رژیمی فاقد سدیم را جایگزین کنید که در عین فرونشاندن هوس نوشابه، ضرر چندانی متوجه پوست‌تان نمی‌کند.

سلامت



عکس: musclexercise.com

گفت‌و‌گو با دکتر عکاشه، متخصص دردهای استخوانی و مفاصل

لطفا چهار زانو ننشینید

فرد را دچار دردهای استخوانی می‌کند، در حالی که ابتدا این مساله نقشی در بروز دردهای استخوانی ندارد. **■ استفاده از مکمل‌های غذایی تا چه حد توصیه می‌شود؟** به هیچ عنوان به مکمل‌های غذایی اعتقاد ندارم، زیرا این مکمل‌ها در طب جایگاه خوبی ندارند، چه برسد به اینکه کار درگیر خود کرده‌است. متخصصان پزشکی می‌گویند: اصلی‌ترین دلیلی که باعث می‌شود افراد، به ویژه خانم‌ها در میانسالی به این مشکل دچار شوند مربوط به دوران جوانی و رعایت نکردن نکته‌های لازم این دوران است. دکتر غلامعلی عکاشه (رئیس انجمن ارتوپدی ایران) پاسخگوی سوالات ما در این زمینه است. **■ به چه علت خانم‌های جوان بیش از گذشته دچار دردهای مفصلی می‌شوند؟**

هر دردی که در مفاصل چه در سایر نواحی بدن یک منشأ دارد که یا در اثر ضربه یا بیماری عضو است. به همین دلیل هر پارگی و شکستگی‌ای در ناحیه مفصل ایجاد درد می‌کند و صدها بیماری وجود دارد که ممکن است باعث درد در ناحیه مفصل شود. به لحاظ آماری تفاوتی بین مراجعان شاکلی از دردهای مفصلی و استخوانی به لحاظ سن از گذشته تاکنون دیده نشده و در تمامی سنین، مراجعه به متخصصان صورت می‌گیرد و نمی‌توان گفت دردهای استخوانی تنها قشر یا به سن گذشته را درگیر می‌کند و در جوانان دیده نمی‌شود. خانم‌های جوان به عقیده من بیشتر درد دارند تا منشأ درد داشته باشند، زیرا هر عامل عصبی، دلخوری و غلل ناکافی می‌تواند عامل درد باشد در حالی که علت فیزیکی وجود ندارد. متأسفانه متوسط وزن در جامعه ما هم بالاتر رفته است به همین دلیل خانم‌هایی که بار بیشتری بر مفاصل خود حمل می‌کنند به جای آنکه مفاصل خود را تقویت کنند دچار خرابی و مشکل در مفصل شده در نتیجه دچار آرتروز می‌شوند.

■ نقش تغذیه در این میان تا چه حد موثر است؟

کمبود ویتامین‌ها و تغذیه نامناسب نمی‌تواند نقش مهمی در بروز مشکلات و خرابی مفصل داشته باشد. متأسفانه در جامعه این مسأله باب شده که تغذیه ناسالم می‌تواند انواع بیماری‌ها را ایجاد کند ولی اگر فکر کنیم تنها تغذیه ناکافی فرد را دچار مشکل استخوانی شدید می‌کند، این غیرممکن است. مگر در مواردی که کمبود ویتامین D و تغذیه نامناسب فرد را دچار راشیتیس کند که باعث غلایم خاصی مانند کوتاهی قد، تغییر شکل اندام و پوکی استخوان در نوجوانان شده که در جامعه ما کمتر دیده می‌شود. باور غلطی هم وجود دارد که کمبود آهن

■ چه نوع ورزشی مناسب است؟

ورزش‌های غیراصولی و حتی پیاپی‌هرواگر فشار بیش از حد به زانو‌ها وارد کند، مشکل ایجاد می‌کند. مثلاً فردی که ورزشکار نیست اگر در سرایشی تند بدو بر مفصل زانوی خود فشار وارد می‌کند، پیاده‌روی یکی از سالم‌ترین ورزش‌هاست به شرط آنکه صحیح انجام شود. خانمی که اصلاً ورزش نکرده اگر برای نخستین بار ورزش دومیدانی اتد انجام دهد به اندام‌های خود فشار زیاد وارد کرده و دچار تخریب آنی مفاصل می‌شود، ولی راه رفتن عادی در زمین صاف مناسب است. یکی از ورزش‌های دیگری که توصیه می‌شود، شناسنت، زیرا درون آب وزن فرد کاهش می‌یابد و فشار بر مفاصل کم می‌شود و فرد به خوبی می‌تواند آنها را ورزش دهد.

■ چه زمانی درد مفصلی را جدی بگیریم؟

ورزش‌های غیراصولی و حتی پیاده‌روی اگر فشار بیش از حد به زانو‌ها وارد کند، مشکل ایجاد می‌کند. مثلاً فردی که ورزشکار نیست اگر در سرایشی تند بدو بر مفصل زانوی خود فشار وارد می‌کند، پیاده‌روی یکی از سالم‌ترین ورزش‌هاست به شرط آنکه صحیح انجام شود. خانمی که اصلاً ورزش نکرده اگر برای نخستین بار ورزش دومیدانی اتد انجام دهد به اندام‌های خود فشار زیاد وارد کرده و دچار تخریب آنی مفاصل می‌شود، ولی راه رفتن عادی در زمین صاف مناسب است. یکی از ورزش‌های دیگری که توصیه می‌شود، شناسنت، زیرا درون آب وزن فرد کاهش می‌یابد و فشار بر مفاصل کم می‌شود و فرد به خوبی می‌تواند آنها را ورزش دهد.

■ چه نوع کفش‌ی مناسب است؟ آیا صحیح است که استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند سبب آرتروز زانو می‌شوند؟

استفاده از کفش نسبتاً پاشنه‌بلند برای خانم‌ها مناسب‌تر است زیرا با توجه به شکل اندام خانم‌ها بهتر است از اینگونه کفش‌ها استفاده کنند البته نه کفش‌هایی که خیلی بلند هستند.

کفش در واقع نمی‌تواند مشکل جدی برای مفاصل ایجاد کند و اگر خود شخص احساس راحتی کند و فشاری احساس نکند، می‌تواند حتی از کفش‌های پاشنه‌دار استفاده کند.

■ چرا سنی روز‌های دوران ماهانه، زنان درد مفاصل می‌گیرند؟

به طور کلی در این دوران هر دردی تشدید می‌شود و به هیچ وجه دلیل علمی دنیال این دردها نیست زیرا در این دوران به دلیل نگرانی و به‌هم ریختگی هورمون‌ها به ویژه در خانم‌های جوان هر دردی تشدید می‌شود. به‌هم ریختگی هورمون‌های زنانه دردهایی در نواحی مختلف ایجاد می‌کند که همیشگی و پایدار نیستند.

■ پمادهای موضعی و تشک‌های برقی تا چه حد توصیه می‌شوند؟

به طور مفصلی که ممتد باشد و با درمان‌های اولیه جواب ندهد باید به پزشک مراجعه شود. یکی از مسایلی که به خصوص در خانم‌ها دیده می‌شود، تغییر شکل اندام‌هاست. یک زانوی کج-یک زانوی نامناسب به شکل Z-به صورتی که پایین زانو به یک سمت و بالای آن به سمتی دیگر چرخیده باشد. تغییر شکل اندامی چه در نواحی زانو چه در اندام‌های تحتانی، فشار را بر عضلات اطراف زیاد می‌کند. اگر در یک خانم جوان درد ممتد و نشست و برخاست همراه با ساییدگی خاص بود و درمان‌های اولیه بی‌جواب مانده بود برای علت‌یابی باید به پزشک متخصص مراجعه شود.

■ در موارد دردهای مفصلی و استخوانی به چه پزشکی مراجعه کنیم؟ دو نوع پزشک متخصص در این حوزه وجود دارد. دسته اول پزشک متخصص روماتولوژی که متخصص بیماری‌های روماتیسمی مفاصل است و اگر درد منشأ روماتیسمی دارد فرد باید به او مراجعه کند. دسته دوم پزشک متخصص ارتوپد می‌باشد که کارش جراحی است. اگر درد جنبه شیمیایی داشته باشد باید به پزشک روماتولوژی و اگر جنبه فیزیکی داشته باشد مثل تغییر شکل، آرتروز و هر علت ضربه‌ای دیگر باید به ارتوپد مراجعه کنیم.

■ چه نوع کفش‌ی مناسب است؟ آیا صحیح است که استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند سبب آرتروز زانو می‌شوند؟

توصیه

۱۰ باور عمومی در مورد سرطان آیا رنگ مو و تلفن همراه سرطان‌زا هستند؟

■ در طول سال‌ها هکنی شایعاتی در مورد سرطان شنیده‌ایم، اما کدام یک از این تصورات عمومی به واقع درست است و افسانه نیست. این مطلب را از دست ندهید که نکته‌های بسیاری دارد.

۱- رنگ کردن موها موجب سرطان مغز می‌شود.

مطالعات زیادی تا حالا روی ارتباط میان انواع سرطان مغز و رنگ کردن مو انجام گرفته است. تا به حال بسر این باور بودند که رنگ مو موجب بروز انواع سرطان‌های مئانه و سینه می‌شود اما شواهدی در ابتلا به سرطان مغز در این میان به چشم نمی‌خورد. بر اساس مطالعه صورت گرفته و چاپ شده در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا، رنگ مو باعث افزایش ریسک ابتلا به سرطان مغز نمی‌شود. بسیاری از آمریکایی‌ها اما هنوز این باور عمومی را قبول دارند.

۲- گوشی‌های تلفن همراه باعث سرطان می‌شوند.

برخلاف باور عامه گوشی‌های همراه موجب بروز سرطان نمی‌شوند. هنوز در رابطه با سرطان‌زایی امواج تلفن همراه سند محکمی در دست نیست و هیچ تحقیقی در جهان نشان نداده استفاده از آنها بر احتمال ابتلا به سرطان می‌افزاید.

۳- سرطان ارثی است.

در حالی‌که واقعا برخی سرطان‌ها ارثی هستند، این به معنای ابتلای صد درصد شما به سرطان در صورت ابتلای والدین‌تان به نوعی سرطان نیست. سرطان‌های سینه، تخمدان و کولورکتال از معدود سرطان‌های ارثی هستند که اگر یکی از والدین به این سرطان‌ها مبتلا باشند احتمال ابتلا فرزند آنها نیز زیاد است. توجه کنید اگر فرزند شما این وزن را به ارث ببرد، احتمال ابتلا به سرطان دارد و به معنای محکومیت قطعی (ابتلا) نیست.

۴- سرطان باعث ریزش مو می‌شود.

سرطان باعث ریزش مو نمی‌شود؛ ریزش مو از عوارض جانبی درمان‌های سرطان نظیر شیمی‌درمانی و رادیوتراپی است. البته هر شخصی که شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی داشته الزاماً ریزش مو نداشته و حتی ممکن است موهای خود را کاملاً حفظ کند.

۵- فقط خانم‌ها مبتلا به سرطان سینه می‌شوند. این مورد بزرگ‌ترین باور غلط شایع در جهان است که بیشتر شبیه افسانه است زیرا مرد‌ها هم به



سرطان سینه مبتلا می‌شوند. در سال جاری حدود ۱۵۰۰ مرد مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده شده که حدود ۵۰۰ نفر آنها جان خود را از دست خواهند داد. البته سرطان سینه در آقایان نادر است اما غیرممکن نیست.

۶- برای درمان سرطان راهی پیدا شده که شرکت‌های دارویی آن را پنهان کرده‌اند. امان از دست این شایعه بی‌اساس. این مطلب به‌خصوص در سایت‌های اینترنتی گسترش یافته است. اگر این شایعه درست بود که دیگر نزدیکان مسوولان این شرکت‌های دارویی از سرطان نمی‌مردند آنچه عامه به آن بی‌توجهند، این است

۷- بسیاری از انواع سرطان‌ها قابل درمان است. بعضی سرطانات با مرگ

بله، سرطان باعث مرگ می‌شود. اما فراموش نکنید تشخیص سرطان در مراحل اولیه، درمان آن را راحت‌تر و چه بسا قطعی‌کنند. طبق تخمین‌ها ۴۰ درصد بیماران سرطانی پنج سال یا بیشتر فرصت زندگی دارند.

۸- استفاده از دنودورانت‌ها و انواع فرآورده‌های ضد عرق موجب بروز سرطان می‌شود.

طبق یافته‌های انجمن ملی سرطان آمریکا، هیچ‌گونه مدرکی دال بر تاثیر این فرآورده‌های بهداشتی در افزایش بروز سرطان در دست نیست. این شایعه بیشتر در میان خانم‌ها دیده می‌شود که اتفاقاً بیشتر هم از این محصولات استفاده می‌کنند. ۹- بعضی سرطان‌ها مسری است.

هیچ سرطانی مسری نیست. ویروس‌های HPV و هپاتیت C، دو ویروس شناخته شده مسری به شمار می‌آیند که ممکن است موجب بروز سرطان شوند. HPV و ویروس هپاتیت C به ترتیب ریسک فاکتورهای سرطان دهانه رحم و سرطان کبد محسوب می‌شوند. هر دو ویروس از طریق تماس‌های جنسی نامطمئن قابل انتقال است، احتمال انتقال ویروس هپاتیت C از طریق خون بیشتر است (تا قبل از ۱۹۹۲).

۱۰- تفکر مثبت سرطان را درمان می‌کند. داشتن دید خوش‌بینی و همین طور داشتن روحیه مثبت در طول درمان بسیار ضروری است اما نمی‌تواند به تنهایی یک سرطان را درمان می‌کند. خوش‌بینی بر کیفیت زندگی پس از ابتلا به سرطان می‌افزاید اما هیچ مدرک علمی دال بر درمان سرطان با تفکر مثبت وجود ندارد.