

ندای تندرستی

پیرونده
ویژه

مراقبت از پوست

تشخیص نوع پوست

انواع پوست کدام است؟

بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم

مراقبت‌های روزانه از انواع پوست‌ها

۶ ماسک صورت خانگی

راهکارهای خانگی برای درخشان شدن پوست

مزایای شگفت‌انگیز برگ چغندر

تشخیص و غربالگری دیابت

راهی ساده برای آزمایش سلامت قلب

ورزش در زنان باردار

نقش مکمل‌ها در بهبودی کرونا

هیپاتیت ویروسی

ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
[@tandorostimag](https://t.me/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com



به نام خدا

سرمقاله

دیابت نوع ۲، بیماری که باید جدی گرفته شود

همه‌گیری کرونا که این سال‌ها دردسرهای زیادی برای سلامت جامعه جهانی ایجاد کرده است. این همه‌گیری سبب شد تا توجه به برخی اقدامات درمانی به‌ویژه در بیماری‌های مزمن در حاشیه قرار گیرد. یکی از این موارد دیابت نوع ۲ است.

منابع معتبر علمی اعلام کرده‌اند که افزایش بروز دیابت نوع ۲ و پیامدهای ناشی از عوارض کنترل ناکافی قند خون طی دوران همه‌گیری کرونا در سراسر جهان شرایط نگران‌کننده‌ای را به وجود آورده است. با توجه به گزارش‌ها و آمارهای جهانی با وجود معرفی داروهای کمکی جدید، انسولین‌های نو ترکیب و توانایی پایش قند خون توسط بیمار با امکانات خانگی، کنترل دیابت کمتر از حد ایده‌آل باقی مانده است.

برنامه‌های درمانی فعلی برای دیابت نوع ۲ به‌طور کلی بر تغییرات سبک زندگی و درمان‌های خوراکی به‌عنوان درمان خط اول این بیماری تأکید دارند. با پیشرفت بیماری در طول زمان، درمان‌های اضافی اغلب برای کنترل قند خون مورد نیاز است. همان‌طور که درک دانشمندان از مکانیسم‌های بیماری‌زایی افزایش یافته، درمان‌های دارویی جدید نیز در راه‌کارهای مدیریت بیماری گنجانده شده‌اند. این داروهای جدید می‌توانند کنترل گلوکز خون را بدون افزایش وزن بهبود بخشند و با کمترین خطر افت قند در بیماران همراهند. بیماران اکنون می‌توانند یکی از این درمان‌های جدیدتر یا درمان با انسولین را بنا به صلاح‌دید پزشک خود در پیش گیرند.

با توجه به اهمیت دیابت و رسالت مجله ندای تندرستی در اطلاع‌رسانی، از شماره پیش مقالات مرتبط با دیابت؛ معرفی، تشخیص و غربال‌گری، درمان و تغییر سبک زندگی با دیابت خدمت خوانندگان گرامی ارائه شده و در شماره‌های آتی نیز ادامه مطالب ارائه خواهد شد. امیدواریم این مطالب که بر پایه منابع معتبر علمی نگارش شده‌اند، اطلاعات شما عزیزان را در مورد این بیماری و نحوه کنترل و مدیریت آن افزایش دهد. البته اگر با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنید، حتماً زیر نظر پزشک باشید و از کنترل قند خون خود غافل نشوید؛ زیرا همان‌گونه که می‌دانید دیابت کنترل نشده آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سیستم عروق بدن و اندام‌های حیاتی وارد می‌کند. مانند همیشه تأکید می‌کنیم: **پیشگیری کم‌هزینه‌تر و هوشمندانه‌تر است.**

مدیر مسئول و سردبیر

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال سوم، شماره ۱۰ - اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر مهدیه زکی خان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مشاور رسانه: دکتر علیرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرایی: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،

خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان

منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات

ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با

هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت

منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین

توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند.

بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب

به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد.

همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر

اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله

به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



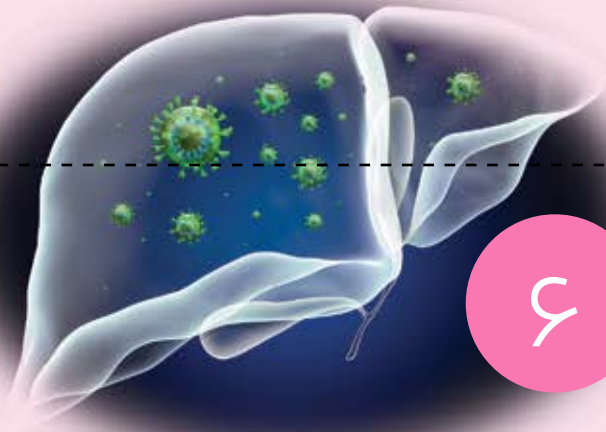
ما در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimag



با ما در
ارتباط
باشید



از وب‌سایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com



۶

فهرست مطالب

بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها! قسمت ششم: هپاتیت ویروسی

۴ افسردگی در کمین نوجوانانی که برای
لاغری تلاش می‌کنند

۵ سلامت قلب خود را با بالا رفتن از پله‌ها
آزمایش کنید

۵ مصرف متعادل گوشت قرمز و مزیت
آن برای سلامت

۹ مکمل‌های روی و ویتامین ث به بهبود
مبتلایان به کرونا کمک می‌کنند؟

۱۴ مطالبی از وبسایت ندای تندرستی

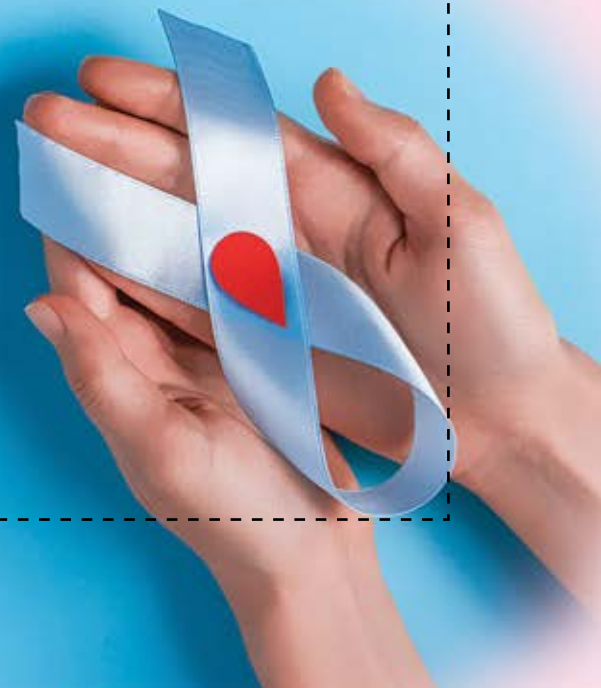
۱۵ پرونده ویژه؛ مراقبت از پوست

۲۰

روش تشخیص نوع پوست

۱۲

دیابت! بخش دوم: تشخیص و غریبالگری دیابت



۲۲

۱۹ راه‌کار خانگی برای درخشان شدن و سلامت پوست

۱۶ پوست؛ بزرگ‌ترین اندام بدن

۱۸ انواع مختلف پوست کدام است؟

۲۱ روش مراقبت روزانه از انواع پوست‌ها

۲۶ بهترین مواد غذایی برای پوستی
سالم؛ قسمت دوم

۲۸ معرفی و روش تهیه ۶ ماسک
صورت خانگی

۳۰ کم شدن آلودگی هوا و کاهش خطر
ابتلا به زوال عقل در زنان مسن

۳۲ ورزش در زنان باردار، بچه‌هایی با
اضافه‌وزن کمتر

مزایای شگفت‌انگیز برگ چغندر! قسمت اول

۱۰



افسردگی در کمین نوجوانانی که برای لاغری تلاش می‌کنند

تحقیقی جامع در کشور انگلستان نشان می‌دهد نوجوانان به ویژه دخترانی که برای کاهش وزن خود تلاش می‌کنند، احتمال دارد علائم افسردگی را تجربه کنند.

محققان انگلیسی می‌گویند یافته‌های ما نشان می‌دهد که چگونه نحوه صحبت کردن ما در مورد وزن، سلامت و ظاهر می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان داشته باشد و منجر به عواقب ناخواسته شود. آن‌ها می‌گویند افزایش رژیم غذایی در میان جوانان نگران‌کننده است. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که به طور کلی رژیم غذایی در طولانی مدت بیشتر از آن‌که در کاهش وزن نوجوانان مؤثر باشد، بر سلامت روان آن‌ها اثر نامطلوب دارد.

این گروه تحقیقاتی داده‌های بیش از ۲۲ هزار نوجوان انگلیسی را طی سه دهه بررسی کردند. از همه این نوجوانان پرسیده شده بود که آیا آن‌ها با ورزش یا رژیم غذایی وزن کم کرده‌اند یا در حال کاهش وزن هستند، آیا خود را کم‌وزن می‌دانند و اینکه وزن مناسب خود را چه مقدار می‌دانند. همچنین در ادامه محققان با پرسشنامه‌ای علائم افسردگی را در نوجوانان فوق بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که درصد قابل توجهی از نوجوانان (۴۴ درصد) برای کاهش وزن رژیم غذایی می‌گرفتند یا برای این منظور ورزش می‌کردند (۶۰ درصد).

محققان می‌گویند: «به نظر می‌رسد جوانان ورزش را بیشتر از اینکه راهی برای سرگرمی، معاشرت و احساس سلامت بدانند، آن را وسیله‌ای برای کاهش وزن در نظر می‌گیرند.» آن‌ها ادامه دادند: «با وجودی که همواره دختران تمایل بیشتری به رژیم غذایی برای کاهش وزن داشتند، در سال‌های اخیر تمایل پسران نیز به این مقوله افزایش یافته است.»

محققان دریافتند که هم دختران و هم پسران اضافه‌وزن خود را بیش از حد تخمین می‌زنند و این امر به نگرانی آن‌ها می‌افزاید. همچنین رفتارهای گزارش شده مرتبط با کاهش وزن و درک نادرست از وزن در نوجوانان با علائم افسردگی در آن‌ها مرتبط بود و این ارتباط در میان دختران بیشتر بود. این امر طی سه دهه زمان این پژوهش، بیشتر نیز شده است.

این یافته‌ها می‌تواند بخشی از علل افزایش علائم افسردگی در نوجوانان باشد. یکی از محققان گفت: «تصویر رسانه‌ها از لاغری، ظهور صنعت تناسب‌اندام و ظهور رسانه‌های اجتماعی، از جمله علل نتایج به دست آمده هستند. همچنین پیام‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی درباره محدودیت کالری و ورزش وجود دارد، می‌تواند باعث آسیب ناخواسته بر جوانان و نوجوانان باشد.» وی افزود: «پوشش‌های عمومی در مورد چاقی باید اثرات نامطلوب سلامت روان را در نظر بگیرند و به جای تمرکز بر وزن، بر ارتقای کلی سلامت و تندرستی تکیه کنند تا اثرات مثبتی بر سلامت روان و جسم داشته باشد.»



منبع:

JAMA Pediatrics (2020), doi: 10.1001/
jamapediatrics.2020.4746

سلامت قلب خود را با بالا رفتن از پله‌ها آزمایش کنید



طبق یافته‌ای که به‌تازگی در انجمن قلب اروپا ارائه شده است، بالا رفتن از ۶۰ پله در کمتر از یک دقیقه نشان از سلامت قلب دارد.

یک متخصص قلب می‌گوید: «آزمایش پله راهی آسان برای بررسی سلامت قلب شماست. اگر بالا رفتن از ۶۰ پله بیش از یک و نیم دقیقه طول بکشد، سلامت شما در حد مطلوب نیست و بهتر است با پزشک مشورت کنید.» وی افزود: «ایده این تحقیق این بود که یک روش ساده و ارزان برای ارزیابی سلامت قلب پیدا کنیم.» این نتیجه پژوهشی بر روی ۱۶۵ بیمار قلبی بود که برای تست ورزش مراجعه کرده بودند. آن‌ها طی تست ورزش روی تردمیل راه می‌رفتند یا می‌دویدند. به تدریج سرعت تردمیل افزایش می‌یافت تا زمانی که بیماران احساس خستگی می‌کردند. سپس ظرفیت ورزشی این افراد اندازه‌گیری می‌شد. در تست ورزش ظرفیت ورزشی را به‌عنوان معادل‌های متابولیکی در نظر می‌گیرند. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت، از بیماران خواسته شد تا ۶۰ پله را با سرعت، بدون توقف، بدون دویدن، بالا روند. در این شرایط زمان بالا رفتن از پله‌ها برای هر بیمار ثبت شد.

محققان رابطه بین نتایج تست ورزش و زمان بالا رفتن از پله‌ها را در بیماران ارزیابی کرده و در طول آزمایش تصاویری از قلب را برای بررسی عملکرد آن حین ورزش ثبت کردند. محققان دریافته‌اند اگر قلب حین ورزش به‌طور طبیعی کار کند، نشان‌دهنده کم بودن احتمال بیماری عروق کرونر است.

مصرف متعادل گوشت قرمز و مزیت آن برای سلامت



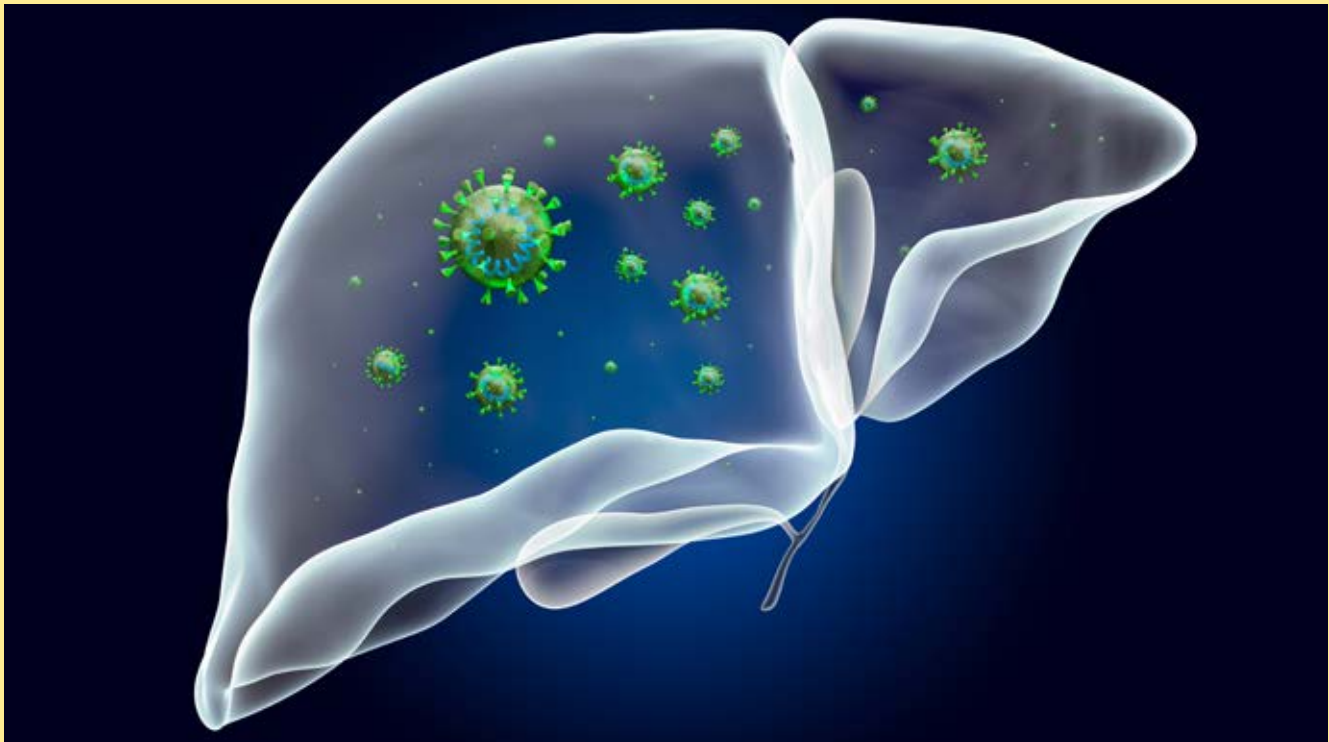
متخصصان می‌گویند مصرف متعادل گوشت قرمز در رژیم غذایی می‌تواند اثرات مفیدی برای سلامت بدن داشته باشد.

آن‌ها با اشاره به تجربه افرادی که مدتی از این مدل رژیم غذایی استفاده کردند، می‌گویند که این افراد طی روز کمتر گرسنه می‌شوند، راحت‌تر می‌خوابند و احساس بهتری دارند. متخصصان می‌افزایند مشاهده شده که گنجاندن آگاهانه گوشت قرمز در رژیم غذایی برای افراد دارای افسردگی، خستگی مزمن، فیبرومیالژیا، اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی، بیماری خودایمنی و حساسیت به مواد شیمیایی مفید بوده است.

چند سال پیش نیز محققان استرالیایی اطلاعات بیش از هزار زن بین ۲۰ تا ۹۳ ساله را بررسی کردند و دریافته‌اند افرادی که کمتر از سه تا چهار وعده در هفته گوشت قرمز مصرف می‌کنند، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

منابع:

WDDTY (2019); Nov.P: 52-55;
European Society of Cardiology



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت ششم: هپاتیت ویروسی

دکتر مهدیه زکی‌خان

انواع هپاتیت‌های ویروسی: شایع‌ترین و خطرناک‌ترین آن‌ها کدامند؟

هپاتیت ویروسی یکی از انواع هپاتیت است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. پنج ویروس هپاتیت شناخته شده است که با حروف A، B، C، D و E طبقه‌بندی می‌شوند. همگی این ویروس‌ها باعث بیماری کبدی می‌شوند؛ ولی سه مورد A، B و C شایع‌ترند و عفونت با هر یک از آن‌ها می‌تواند منجر به عوارض تهدیدکننده زندگی شود. ویروس‌های هپاتیت A و E معمولاً باعث عفونت‌های کوتاه‌مدت (حاد) می‌شوند که بدن می‌تواند بر آن‌ها غلبه کند. هپاتیت‌های B، C و D نیز می‌توانند باعث عفونت حاد شوند، اما ممکن است باعث عفونت‌های مزمن (طولانی‌مدت) نیز شوند. اشکال مزمن خطرناک‌تر هستند. سالانه صدها میلیون نفر در اثر هپاتیت B و C درگیر بیماری مزمن می‌شوند. این ویروس‌های خطرناک از جمله شایع‌ترین علل سیروز کبدی، سرطان کبد و مرگ‌ومیرهای مرتبط با هپاتیت ویروسی هستند.

هپاتیت چیست؟

هپاتیت یک اصطلاح عمومی برای توصیف التهاب کبد است. التهاب واکنش بافتی به تحریک یا آسیب است که می‌تواند باعث درد شود. علل زیادی برای هپاتیت وجود دارد، مانند انواع ویروس‌های عفونی (هپاتیت ویروسی) یا عوامل غیر عفونی مانند مواد شیمیایی، داروها، الکل، برخی اختلالات ژنتیکی یا اختلالات خودایمنی که منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت می‌شود. برخی از این موارد می‌توانند کشنده باشند. در شماره‌های پیش اشاره شد که کبد برای دفع سموم از خون، ذخیره ویتامین‌ها و تولید هورمون‌ها، برخی آنزیم‌ها و مواد بیوشیمیایی ضروری است. هپاتیت می‌تواند این فرآیندها را مختل کند. بسته به سرعت پیشرفت بیماری، هپاتیت می‌تواند حاد باشد (کمتر از شش ماه) که ناگهان شعله‌ور می‌شود یا مزمن باشد که در این صورت بیماری طولانی‌مدتی است (بیش از شش ماه) و معمولاً علائم خفیف‌تری ایجاد کرده ولی سبب آسیب کبدی پیش‌رونده می‌شود.

وقت با پزشک خود تماس بگیرید.

چرا هپاتیت ویروسی را باید بیماری خطرناک بدانیم؟

اکثر افراد از هپاتیت بهبود می‌یابند و این بیماری اغلب قابل پیشگیری است. با این حال، هنوز هم خطری جدی برای سلامت انسان محسوب می‌شود؛ زیرا می‌تواند:

- بافت کبد را از بین ببرد و باعث از کار افتادن کبد شود
- به راحتی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد
- سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود
- باعث سرطان کبد و در مواردی باعث مرگ شود.

آیا واکسنی برای هپاتیت وجود دارد؟

برخی از انواع هپاتیت ویروسی از طریق واکسیناسیون قابل پیشگیری هستند. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید تا سال ۲۰۳۰ از طریق واکسیناسیون و سایر روش‌ها مانند آزمایش‌های تشخیصی، داروها و پویش‌های آموزشی، از مرگ زودرس چهار و نیم میلیون نفر در کشورهای با درآمد کم و متوسط جلوگیری خواهد شد.

در حال حاضر واکسن‌هایی برای هپاتیت A و B وجود دارد، ولی هیچ واکسنی برای هپاتیت C وجود ندارد. از آنجایی که تنها در صورت ابتلا به هپاتیت B ممکن است فرد به هپاتیت D مبتلا شود، دریافت واکسن علیه هپاتیت B، از فرد در برابر هپاتیت D نیز محافظت می‌کند. تاکنون هیچ واکسنی علیه هپاتیت E در سطح جهانی تأیید نشده است، اما در برخی مناطق مانند چین واکسن این نوع از هپاتیت وجود دارد.

راه‌های انتقال هپاتیت ویروسی چیست؟

هپاتیت به روش‌های مختلف منتقل می‌شود. در برخی از انواع که راه انتقال بیشتر گوارشی است (هپاتیت A و E) بیماری از طریق مسیر مدفوعی-دهانی منتقل می‌شود؛ به این معنی که فرد غذا یا آب آشامیدنی آلوده به مدفوع فرد بیمار را می‌بلعد. همچنین ممکن است در این انواع فرد با خوردن غذاهای گوشتی کامل پخته نشده بیمار گردد.

در سایر انواع (هپاتیت‌های B، C و D) داشتن رابطه جنسی با فرد مبتلا، استفاده از سوزن‌های آلوده مشترک، تماس مستقیم با خون یا مایعات بدن فرد آلوده، آسیب دیدگی ناشی از سوزن، انتقال از مادر به فرزند متولد نشده (بیشتر در هپاتیت B و D) از راه‌های انتقال ویروس هستند.

در حال حاضر فرآورده‌های خونی برای هپاتیت B و C آزمایش می‌شوند و احتمال اینکه فرد با دریافت آن‌ها به هپاتیت مبتلا شود، وجود ندارد؛ ولی سالیان قبل، انتقال خون یا پیوند اعضا از جمله راه‌های انتقال این نوع از هپاتیت بودند.

به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین زده می‌شود که بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان با هپاتیت B یا C زندگی می‌کنند و برای بیشتر آن‌ها آزمایش و درمان دور از دسترس است. **هپاتیت A:** سالانه در مناطق مختلف جهان عفونت حاد هپاتیت A افراد را مبتلا می‌کند. این شکل از هپاتیت منجر به عفونت مزمن نمی‌شود، معمولاً هیچ عارضه‌ای ندارد و کبد در عرض چند ماه بهبود می‌یابد. با این حال، گهگاه مرگ‌های ناشی از آن به دلیل نارسایی کبد رخ می‌دهد و برخی از افراد مبتلا، نیازمند پیوند کبد می‌شوند. **هپاتیت B:** این نوع از هپاتیت نیز سالانه تعداد زیادی از مردم جهان را گرفتار می‌کند. تقریباً ۹۵٪ از بزرگسالان از هپاتیت B بهبود می‌یابند و به طور مزمن مبتلا نمی‌شوند. با این حال، در مواردی می‌تواند باعث عفونت مادام‌العمر و مزمن شود. هر چه افراد در سن کمتری به هپاتیت B مبتلا شوند، احتمال مزمن شدن آن بیشتر است. در صورت مزمن شدن بیماری، افراد بدون احساس بیماری می‌توانند ویروس را حمل کنند، ناقل بوده و دیگران را مبتلا کنند. **هپاتیت C:** یکی از شایع‌ترین علل بیماری کبد در برخی کشورها نظیر آمریکا است. در سال‌های پیش این نوع از هپاتیت دلیل اصلی پیوند کبد در این کشور بود. حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد از بیماران مبتلا به هپاتیت C دچار عفونت مزمن کبدی می‌شوند که اغلب هیچ علامتی را نشان نمی‌دهند. **هپاتیت D:** این نوع از هپاتیت که کمتر شایع است، فقط برای افرادی اتفاق می‌افتد که به ویروس هپاتیت B آلوده شده‌اند. **هپاتیت E:** این نوع هپاتیت با خوردن غذا یا آب آلوده منتقل می‌شود و می‌تواند در زنان باردار خطرناک و حتی کشنده باشد. هر یک از انواع ویروس‌های هپاتیت ویژگی‌های متفاوتی دارند و انتقال آن‌ها به روش‌های متفاوتی رخ می‌دهد که در شماره‌های آتی مجله ندای تندرستی به هر یک از آن‌ها پرداخته خواهد شد. همچنین توزیع جغرافیایی و روش‌های پیشگیری آن‌ها نیز باهم متفاوت است؛ اما بروز بیماری در ابتلای به هر یک از آن‌ها می‌تواند علائم مشابهی ایجاد کند.

علائم هپاتیت چیست؟

- شایع‌ترین علائم هپاتیت عبارتند از:
 - ادرار تیره
 - دل درد
 - زردی پوست یا سفیدی چشم (یرقان)
 - مدفوع رنگ پریده
 - تب با درجه پایین
 - از دست دادن اشتها
 - خستگی
 - احساس بیماری در معده و درد مفاصل
- اگر فردی هر یک یا ترکیبی از این علائم را دارد، باید در اسرع

چه کسانی در خطر ابتلا به هیپاتیت هستند؟

اهمیت دارد. اگر این عفونت در مراحل اولیه در فرد تشخیص داده شود، ممکن است با دریافت واکسن هیپاتیت A یا دریافت آنتی‌بادی علیه این ویروس (ایمونوگلوبین یا گاماگلوبین) بتوان عفونت را متوقف کرد. بنابراین می‌توان گفت بیشتر مردم به‌طور کامل از هیپاتیت بهبود می‌یابند؛ حتی اگر چند ماه طول بکشد تا کبد بهبود یابد. برای کمک به تسریع بهبودی، فرد باید از الکل اجتناب کرده، تغذیه خوب داشته باشد و استراحت کند. به‌علاوه بیمار باید در مورد داروهای خود، حتی داروهای بدون نسخه یا ویتامین‌ها و مکمل‌ها، با پزشک صحبت کند تا بداند کدام یک را باید مصرف کند و تا زمان بهبودی از کدام اجتناب نماید.

- افرادی که برای مصرف دارو یا مواد مخدر سوزن‌ها را به اشتراک بگذارند
- رابطه جنسی محافظت نشده و خارج از چارچوب داشته باشند
- افرادی که الکل می‌نوشند
- افرادی که تغذیه نامناسب دارند
- کارکنان بیمارستان‌ها یا خانه‌های سالمندان
- افرادی که دیالیز طولانی‌مدت کلیه دارند
- مسافران به مناطقی که بهداشت ضعیفی دارند

وضعیت هیپاتیت ویروسی در کشورمان ایران چگونه است؟

چگونه می‌توان از خود در برابر هیپاتیت ویروسی محافظت کرد؟

طبق گفته مقامات وزارت بهداشت، خوشبختانه در حال حاضر کشور ما از نظر میزان شیوع در منطقه جزو کشورهایی با شیوع پایین است؛ به‌صورتی که میزان شیوع هیپاتیت B کمتر از یک درصد (کمتر از یک میلیون نفر) و میزان شیوع هیپاتیت C کمتر از سه‌دهم درصد (کمتر از ۲۰۰ هزار نفر) در کل جمعیت است. البته این آمار در جمعیت‌های خاص همچون معتادان تزریقی بیشتر است و میزان شیوع بیماری هیپاتیت در آنها ۳۵ درصد است که نشانگر لزوم تمرکز ویژه بر این افراد است. در میان مبتلایان به هیپاتیت در کشور تعداد مردان مبتلا بیش از زنان است. به‌گفته مسئولان خوشبختانه با اطلاع‌رسانی‌های خوبی که صورت گرفته است تاکنون توانستیم به رکورد بسیار خوبی در درمان هیپاتیت برسیم. همچنین اقبال خوبی نیز از واکسیناسیون هیپاتیت B در کشور شده است. در کشور برنامه‌ای برای حذف هیپاتیت تا سال ۱۴۱۰ تدوین شده است. همراه با این برنامه فعالیت‌های متعددی نیز در جهت راه‌اندازی واحدهای مشاوره هیپاتیت در بسیاری از دانشگاه‌های کشور با هدف ارائه خدمات به مراجعین مراکز بهداشتی صورت گرفته است. مراجعین مشاوره می‌شوند و سپس در صورت ابتلا به مراکز درمانی ارجاع داده می‌شوند. خوشبختانه در ایران امکانات درمانی و دارویی برای بیماران مبتلا به هیپاتیت وجود دارد و داروهای درمان هیپاتیت B تحت پوشش بیمه هم قرار دارند. به‌گفته مراجع بهداشتی بخشی از این داروها برای افراد بی‌بضاعت توسط دانشگاه‌ها رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گیرند.

- باروش‌های بسیاری می‌توان شانس ابتلای به هیپاتیت را کم کرد:
- دریافت واکسن هیپاتیت A و B
- نداشتن رابطه جنسی خارج از چارچوب یا محافظت نشده
- استفاده نکردن از سوزن مشترک
- رعایت بهداشت شخصی مانند شستن کامل دست‌ها با آب و صابون
- استفاده نکردن از وسایل شخصی افراد آلوده
- انجام اقدامات احتیاطی هنگام خال‌کوبی یا سوراخ کردن بدن
- احتیاط کردن هنگام سفر به مناطقی از جهان که بهداشت ضعیفی دارند (تزریق واکسن مهم است)
- نوشیدن آب بطری بهداشتی در سفر
- رعایت نکات بهداشتی و تزریق واکسن برای افرادی که در مکان‌هایی مانند خانه سالمندان، خوابگاه‌ها، مهدکودک‌ها یا رستوران‌ها کار می‌کنند و در آنجا با افراد دیگر تماس طولانی دارند.

در شماره‌های آتی به‌هریک از ویژگی‌های انواع هیپاتیت، روش‌های انتقال هر کدام، درمان و پیشگیری از ابتلای به آن‌ها پرداخته خواهد شد.

هیپاتیت چگونه تشخیص داده می‌شود و آیا قابل درمان است؟

پزشک شرح حال بیمار را می‌گیرد و معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. آزمایش‌های خونی وجود دارد که نشان می‌دهد فرد به هیپاتیت ویروسی مبتلا شده یا خیر و اگر مبتلا شده به چه نوعی از آن مبتلا شده است. البته در مواردی ممکن است ویروس عامل هیپاتیت در بیماران شناسایی نشود. در حال حاضر هیپاتیت به‌ویژه انواع خطرناک‌تر آن قابل درمان و کنترل هستند. هیپاتیت B و C زمانی که مزمن باشند، اغلب با دریافت داروهای ضدویروسی به‌طور موفق قابل کنترل و درمان هستند. فرد ممکن است مجبور شود داروها را برای مدتی حتی تا شش ماه مصرف کند. برای درمان هیپاتیت D و E نیز داروی مناسب تجویز می‌شود. البته تاکنون درمانی برای بهبودی از هیپاتیت A وجود ندارد. تنها برای مدیریت این نوع هیپاتیت، نظارت دقیق بر عملکرد کبد



«همان‌طور که ما شاهد بوده‌ایم، همه‌گیری در سراسر جهان، میلیون‌ها نفر را آلوده کرده و کشته است. جامعه پزشکی و مردم سعی کرده‌اند مکمل‌هایی را امتحان کنند که به اعتقاد آن‌ها می‌تواند از عفونت جلوگیری کند یا علائم کووید-۱۹ را کاهش دهد، اما تحقیقات در حال حاضر به نتیجه رسیده است.» وی افزود: «حال که بیماران مبتلا به کرونا که دریافت‌کننده مکمل‌های روی و ویتامین ث بودند با گروه استاندارد (که مکملی دریافت نکردند) مقایسه شدند، مشخص شده است که این دو مکمل برای درمان کرونا بی‌اثر هستند، مطالعه سایر روش‌های درمانی ادامه دارد.»

بیماران در این مطالعه در بیمارستان بستری نبودند و تحت درمان سرپایی قرار داشتند.

محقق دیگر این مطالعه افزود: «ما می‌دانیم که همه بیماران مبتلا به کرونا نیازی به پذیرش در بیمارستان ندارند و در مقایسه با کسانی که در بیمارستان بستری می‌شوند، به احتمال زیاد این گروه به دنبال مکمل‌هایی (مانند روی و ویتامین ث) هستند که می‌تواند به آن‌ها کمک کند. بنابراین این جمعیت، یک جمعیت مهم برای مطالعه در این زمینه بود.»

با وجودی که از گذشته مشخص شده که روی (Zn) و ویتامین ث (C) برای عملکرد کلی سیستم ایمنی مهم هستند، مطالعه‌ای جدید نشان داده است که مصرف این مکمل‌ها یا ترکیبی از هر دو در بیماران مبتلا به کرونا، شدت یا مدت زمان علائم بیماری آن‌ها را کاهش نمی‌دهد.

در این مطالعه محققان کلینیک کلیولند در آمریکا، حدود ۲۰۰ بزرگ‌سال که ابتلای آن‌ها به کووید-۱۹ تأیید شده بود را به چهار گروه تقسیم کردند و علائم هر کدام را ۱۰ روز پیگیری کردند. به گروه اول مکمل روی گلوکونات (۵۰ میلی‌گرم) داده شد. به گروه دوم ویتامین ث (۸۰۰۰ میلی‌گرم) و به گروه سوم از هر دو مکمل داده شد. همچنین برای گروه چهارم تنها مراقبت‌های معمول انجام شد. سپس محققان فوق نحوه پاسخ بیماران را ارزیابی کردند.

محققان کاهش ۵۰ درصدی در علائم را به‌عنوان شاخص در نظر گرفتند. در این تحقیق هیچ تفاوت معنی‌داری بین چهار گروه بیمار وجود نداشت.

محقق اصلی پژوهش فوق گفت: «هنگامی که ما این آزمایش را آغاز کردیم، هیچ تحقیقی در حمایت از درمان با استفاده از مکمل‌هایی نظیر روی و ویتامین ث برای پیشگیری یا درمان بیماران مبتلا به کرونا وجود نداشت.» وی ادامه داد:

آیا مکمل‌های روی و ویتامین ث به بهبود مبتلایان کرونا کمک می‌کنند؟



۱۱ مزیت شگفت‌انگیز برگ چغندر

قسمت اول

۱- تقویت ایمنی

ویتامین ث به‌عنوان تقویت‌کننده طبیعی ایمنی شناخته می‌شود. برگ چغندر به طرز باورنکردنی سرشار از ویتامین ث (C) است. داشتن سیستم ایمنی سالم در طول زمستان برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مهم است. یک فنجان سبزی چغندر پخته تقریباً ۶۰ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین می‌کند.

۲- سالم برای استخوان‌ها و دندان‌ها

ویتامین ث علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و نیز برای داشتن پوستی درخشان ضروری است. برگ چغندر به دلیل داشتن میزان بالای ویتامین ث تمام این نیازها را برآورده می‌کند. از سویی همیشه به ما آموزش داده شده که برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها به کلسیم نیاز داریم. بله، این نکته درست است، ولی مهم است که به‌همراه کلسیم؛ منیزیم، ویتامین د (D) و ویتامین کا (K) نیز تأمین شوند. برگ چغندر نه‌تنها سرشار از کلسیم است؛ بلکه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فوق‌نیز است؛ از این‌رو برای تقویت استخوان‌ها و جلوگیری

چغندر یکی از محبوب‌ترین سبزیجات زمستانی است. ریشه چغندر شیرین است و برگ‌ها طعم تلخ دارند. چغندر مزایای زیادی برای سلامت از جمله کاهش فشارخون، بهبود جریان خون و سلامت قلب، بهبود هضم، سلامت چشم، التهاب و کاهش خطر دیابت دارد.

در مجله ندای تندرستی شماره ۳، صفحه ۳۶ به‌طور مبسوط به مزایای چغندر برای سلامت بدن پرداخته شده است؛ اما قسمت غده‌ای قرمز و لذت‌بخش گیاه تنها چیزی نیست که می‌توان در طول زمستان مصرف کرد. برگ‌های سبز گیاه چغندر نیز خوراکی هستند و فواید باورنکردنی برای سلامت دارند که می‌توان از آن‌ها نیز بهره برد. برگ چغندر از نظر ظاهری مشابه اسفناج است؛ ولی با خواص بیشتر.

در این مقاله که طی دو بخش ارائه شده است، دلایلی آمده که چرا باید برگ چغندر را در زمستان مصرف کنید.

لوتئین موجود در برگ چغندر می‌توانند از بیماری تخریب ماکولای مرتبط با افزایش سن جلوگیری کنند.

۴- ماده‌ای مغذی و عالی برای رژیم لاغری

برگ چغندر ماده‌ای بسیار مغذی است و سرشار از ویتامین‌ها، مس، منگنز، آهن و کلسیم است. همچنین مقدار چربی اشباع شده و کلسترول در این سبزی صفر است؛ به همین دلیل برای حفظ وزن مناسب بسیار مفید است.

۵- منبع غنی فیبر

برگ چغندر منبع طبیعی و عالی برای فیبر است و از این نظر نیز برای سلامت کلی و نیز کاهش وزن مفید است. همچنین این بخش مانند قسمت غده‌ای قرمز گیاه، سرشار از آنتی‌اکسیدان است؛ بنابراین دفعه بعد که چغندر را در سوپ می‌پزید یا آن را در سالاد می‌ریزید، فراموش نکنید برگ چغندر را نیز تمیز و خرد کرده و به غذای خود اضافه کنید.

۶- کاهنده فشارخون و تقویت‌کننده عملکرد قلب و عروق

برگ چغندر (و خود چغندر) حاوی مقادیر بالایی از نیترات است (بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند) که سلامت خون را بهبود می‌بخشد و به کاهش فشارخون کمک می‌کند. نیترات‌ها همچنین برای افزایش سطح اکسیژن و بهبود عملکرد قلبی عروقی عالی هستند. مطالعات نشان می‌دهند مصرف‌کنندگان مکمل‌ها و مواد غذایی نظیر آب چغندر و برگ چغندر که حاوی نیترات طبیعی سالم‌اند، انرژی و عملکرد قلبی عروقی خود را افزایش داده و خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهند.

از پوکی استخوان بسیار مفید است. برای گیاهخواران و کسانی که غذاهای غیرلبنی را ترجیح می‌دهند، استفاده از سبزیجات سبز برگ مانند برگ چغندر راهی عالی برای افزودن کلسیم بیشتر به رژیم غذایی و تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها است.

همچنین برگ چغندر حاوی مقادیر بالایی از ویتامین‌ها است که برای ساخت استخوان‌های قوی ضروری است. یک فنجان برگ چغندر بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه ما را به این ویتامین تأمین می‌کند. چرا ویتامین‌ها برای استخوان‌ها مهم است؟ متخصصان می‌گویند که این ویتامین به همراه ویتامین D کمک می‌کنند تا کلسیم به استخوان‌ها راه پیدا کند و به این ترتیب به رشد صحیح آن‌ها و استحکام آن‌ها کمک می‌کند.

محققان نشان داده‌اند زنانی که مقادیر کافی ویتامین‌ها در رژیم غذایی خود دریافت کنند، کمتر دچار شکستگی لگن می‌شوند. این می‌تواند دلیل خوبی برای خوردن بیشتر برگ چغندر باشد!

۳- تقویت چشم

برگ چغندر حاوی ویتامین A است که برای حفظ بینایی عالی است. علاوه بر ویتامین A، این سبزی حاوی لوتئین (یکی از انواع کاروتنوئیدهای با خواص ضدالتهابی) است که برای بهبود سلامت چشم مهم است. یک فنجان برگ چغندر دارای بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A است. واقعیت این است که برخلاف تصور رایج هویج تنها سبزی با غلظت بالای این ویتامین ارزشمند نیست. سبزی‌های دارای برگ‌های تیره مانند برگ چغندر سرشار از ویتامین A هستند!

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که دادن مکمل‌های حاوی بتاکاروتن به افراد بالای ۵۰ سال خطر ابتلا به تخریب پیشرفته ماکولای یا لکه زرد (شایع‌ترین علت نابینایی در جهان) را کاهش می‌دهد. ویتامین A و



دیابت

بخش دوم:

تشخیص و غربالگری دیابت

دکتر محمدرضا قرائتی

علائم دیابت و تشخیص آن

پزشکان معمولاً با مشاهده علائمی مانند تشنگی، تکرر ادرار، عفونت مثانه یا عفونت مخمر در واژن درخواست آزمایش تشخیص دیابت را می‌دهند. در این آزمایش میزان قند در پلاسماي خون اندازه‌گیری می‌شود. اگر میزان قند خون ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dl) یا بیشتر باشد دیابت تشخیص داده می‌شود و معمولاً آزمایش دیگری لازم نیست؛ اما اگر میزان گلوکز کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، لازم است تا آزمایش‌های تکمیلی انجام شود. برای بررسی قند خون معمولاً گلوکز پلاسماي خون را در حالت ناشتا یا ۲ ساعت بعد از آزمایش تحمل گلوکز (با خوردن ۷۵ گرم گلوکز) اندازه‌گیری می‌کنند. همچنین با استفاده از معیار A1C (میزان هموگلوبین گلیکوزیله شده) می‌توان برآوردی از تاریخچه قند خون داشت. البته ممکن است تمامی این آزمایش‌ها در یک فرد پاسخ تشخیصی یکسانی ارائه نکنند. همین آزمایش‌های فوق را می‌توان برای غربالگری و تشخیص افراد مبتلا به پیش‌دیابت استفاده کرد. نکته مهم آن است که دیابت ممکن است علاوه بر بیماران علامت‌دار در افرادی که علامت چندانی ندارند و به‌ظاهر در معرض خطر کمی قرار دارند نیز شناسایی شود.

آزمون A1C و دیابت

آزمایش A1C نوعی آزمایش خون است که اطلاعاتی در مورد میزان میانگین قند خون شما در ۳ ماه گذشته ارائه می‌دهد. آزمایش A1C را می‌توان برای تشخیص دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت استفاده کرد. همچنین آزمایش A1C، آزمایش اصلی برای مدیریت دیابت است. آزمایش A1C گاهی اوقات آزمایش هموگلوبین A1C یا HbA1c، هموگلوبین گلیکوزیله یا آزمایش گلیکوهموگلوبین نیز نامیده می‌شود. هموگلوبین، پروتئینی در گلبول قرمز است که اکسیژن را به سلول‌ها می‌رساند. گلوکز در سلول‌های خون شما به هموگلوبین متصل می‌شود و آزمایش A1C بر

در بخش نخست مقاله درباره بیماری دیابت یا همان مرض قند توضیحاتی ارائه شد و دریافتیم که در این بیماری میزان قند خون به شکل غیرطبیعی افزایش می‌یابد. این افزایش با عوارض متعددی بر بخش‌های مختلف بدن از جمله سیستم قلبی عروقی، کلیه‌ها و چشم همراه است. متأسفانه دیابت در سال‌های اخیر رشد فزاینده‌ای داشته است و در سال ۲۰۱۹ نهمین عامل مرگ‌ومیر بوده است. همچنین در قسمت قبل در مورد سوخت‌وساز گلوکز و نقش هورمون‌ها در این فرایند صحبت شد و اشاره شد که دو هورمون انسولین و گلوکاگون نقش بسیار مهمی در تنظیم قند خون ایفا می‌کنند. در این شماره به علائم کلی دیابت، تشخیص و غربالگری این بیماری می‌پردازیم.

داشته باشند و یک یا چند عامل خطر زیر را داشته باشند، باید برای دیابت بررسی شوند:

- یکی از والدین آن‌ها، خواهر یا برادر آن‌ها یا فرزند آن‌ها دیابت داشته باشد.
 - فعالیت فیزیکی چندانی نداشته باشند.
 - از گروه‌های نژادی خاصی باشند که خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها بالاتر است. این نژادها شامل آفریقایی-آمریکایی‌ها، ساکنین آمریکای لاتین، بومی‌های آمریکایی، آسیایی-آمریکایی‌ها و ساکنین جزایر اقیانوس آرام هستند.
 - طی بارداری دیابت داشته‌اند یا هنگام زایمان، نوزادی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده‌اند.
 - افرادی که فشارخون آن‌ها ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر باشد.
 - وضعیت کلی چربی خون غیرطبیعی داشته باشند و سطح کلسترول HDL در آن‌ها از ۳۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کمتر باشد و/یا میزان تری‌گلیسریدشان بیش از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.
 - خانم‌های که سندرم تخمدان پلی‌سیستیک (PCOS) دارند.
 - افرادی که آزمایش‌های قبلی قند خون آن‌ها نشانگر وضعیت پیش دیابت بوده است.
 - افرادی که مشکلات عروقی و گردش خون داشته باشند.
- در بخش‌های بعدی به بررسی انواع دیابت خواهیم پرداخت.**

اساس همین اتصال گلوکز به هموگلوبین است. هر چه میزان گلوکز در جریان خون شما بالاتر باشد، گلوکز بیشتری به هموگلوبین متصل می‌شود.

آزمایش A1C میزان هموگلوبینی را که گلوکز به آن متصل شده است اندازه‌گیری می‌کند و بازتابی از میانگین میزان گلوکز خون شما را در ۳ ماه گذشته ارائه می‌دهد. نتیجه آزمایش A1C به صورت درصد گزارش می‌شود. هر چه این درصد بیشتر باشد، نشان می‌دهد که میزان گلوکز خون شما بالاتر بوده است. میزان A1C در حالت طبیعی کمتر از ۵/۷ درصد است. در حالت دیابت میزان A1C بیشتر از ۶/۵ درصد است.

غربالگری برای دیابت

حال که با معیارهای تشخیص دیابت آشنا شدیم این پرسش پیش می‌آید که آیا همه افراد هر ساله باید آزمایش دیابت دهند؟ آیا گروه‌های خاصی بیشتر در معرض دیابت هستند؟ انجمن دیابت آمریکا دستورالعمل خاصی دارد که در آن مشخص شده است چه کسانی باید برای دیابت بررسی شوند. بررسی‌ها در چه سنی باید آغاز شود و چه آزمایش‌هایی باید انجام شوند؟ براساس این دستورالعمل غربالگری برای دیابت باید در سن ۴۵ سالگی آغاز شود و اگر آزمایش طبیعی بود باید این آزمایش هر سه سال یک بار تکرار شود. همچنین افراد بزرگ‌سالی که سن آن‌ها از ۴۵ سال کمتر است اگر اضافه‌وزن

جدول معیارهای تشخیص دیابت

گلوکز ناشتا (دریافت نکردن کالری دست‌کم برای ۸ ساعت)، بزرگ‌تر یا مساوی ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dL) یا ۷ میلی‌مول در لیتر (mmol/L)
یا
قند خون ۲ ساعته، بزرگ‌تر یا مساوی ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dL) یا ۱۱/۱ میلی‌مول در لیتر (mmol/L) طی آزمایش تحمل گلوکز. آزمایش باید براساس روش ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی با استفاده از محلول گلوکز در آب انجام شود. این محلول باید حاوی معادل ۷۵ گرم گلوکز خشک باشد.
یا
A1C بزرگ‌تر یا مساوی ۶/۵ درصد (۴۸ mmol/mol). این آزمایش باید در آزمایشگاه با استفاده از روشی انجام شود که دارای گواهی‌های استاندارد مربوطه باشد.
یا
در بیمار با علائم کلاسیک بالا بودن قند خون یا بحران هیپرگلیسمی، اندازه‌گیری تصادفی قند خون با گلوکز بزرگ‌تر یا مساوی ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dL) یا ۱۱/۱ میلی‌مول در لیتر (mmol/L)

منابع:

Masharani U; Diabetes Demystified, McGraw-Hill, doi: 10.1036/0071477950
 Diabetes Care (2021), doi: 10.2337/dc21-S002
<https://www.niddk.nih.gov/>

مطالبی از وبسایت ندای تندرستی

www.tandorostimag.com

خوانندگان گرامی مطالب متنوعی را در حوزه سلامت و تندرستی در وبسایت ندای تندرستی مطالعه فرمایید.



۱۰ روش طبیعی برای کاهش اشتها



خودکنترلی در دوران کودکی راهی برای موفقیت در زندگی آتی



ابتلا به کرونا با سلامت روان ما چه می‌کند؟



کرونا چه تأثیری بر اسپرم و باروری مردان می‌گذارد؟



اختلاف فشار خون بین دو بازو با خطر مرگ و میر بیشتر همراه است



آلودگی هوا چه بر سر سلامت ما می‌آورد؟



پوست کارکردهایی فراتر از نمایش ظاهر ما دارد. این کارکردها شامل محافظت، دفع، ترشح، جذب، تنظیم حرارت، تولید رنگدانه، ادراک حسی و تنظیم فرآیندهای ایمنی هستند. تغییرات فیزیولوژیکی مرتبط با افزایش سن بر این عملکردها تأثیر منفی می‌گذارند. امروزه خدمات فراوانی از دست‌ورزی‌های سرپایی گرفته تا عمل‌های زیبایی برای بهبود وضعیت پوست ارائه می‌شوند. اگرچه این روش‌ها تأثیر قابل توجهی بر جنبه‌هایی از پیری و چین‌وچروک دارند، اما به کیفیت کلی پوست رسیدگی نمی‌کنند. روال‌های روزانه مراقبت از پوست می‌توانند تأثیر طولانی‌مدت و قابل توجهی بر سلامت پوست افراد داشته باشند؛ حتی متخصصان می‌گویند که اگر این مراقبت‌های روزانه به‌عنوان بخشی از برنامه درمانی پس از عمل‌های زیبایی قرار گیرد، نتایج این عمل‌ها بهتر خواهد بود. شناخت صحیح نوع پوست به‌منظور درپیش گرفتن مراقبت‌های روزانه از آن اهمیت دارد. در نهایت باید گفت پوست ما آینه سلامت کلی ما است و توجه روزانه به آن بر سلامت کلی ما اثر دارد.



پرونده ویژه در این شماره از ندای تندرستی

به بررسی
«مراقبت از پوست»
می‌پردازد.

فهرست پرونده ویژه:

- پوست؛ بزرگ‌ترین اندام بدن
- انواع مختلف پوست کدام است؟
- روش تشخیص نوع پوست
- روش مراقبت روزانه از انواع پوست‌ها
- ۱۹ راه‌کار خانگی برای درخشان شدن و سلامت پوست
- بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم؛ قسمت دوم
- معرفی و روش تهیه ۶ ماسک صورت خانگی

پوست! بزرگ‌ترین اندام بدن

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است که از آب، پروتئین، چربی و مواد معدنی ساخته شده است. پوست همراه با مو و ناخن، غدد چربی و غدد عرق، بخشی از سیستم پوشش بیرونی بدن را تشکیل می‌دهد. پوست بدن را در برابر ورود میکروب‌ها محافظت می‌کند. این اندام دمای بدن را تنظیم می‌کند. اعصاب موجود در پوست یکی از ۵ حس اصلی یعنی حس لامسه را برای ما فراهم می‌کند. به عبارت دیگر پوست قادر است احساساتی مانند گرما، سرما و فشار را حس کند. این اندام مستعد مشکلات بسیاری از جمله سرطان پوست، آکنه، چین و چروک و بثورات پوستی است. اندام پوست از لایه‌های مختلف تشکیل شده است.

لایه‌های پوست کدامند؟

سه لایه، بافت پوست را تشکیل می‌دهند:

- اپیدرم، لایه بالایی
- درم، لایه میانی
- هیپودرم، لایه زیرین یا چربی

اپیدرم (لایه بالایی پوست) چه می‌کند؟

اپیدرم یا لایه بالایی پوست، بخشی از پوست است که می‌توانید آن را ببینید و لمس کنید. پروتئینی به نام کراتین در داخل سلول‌های پوست وجود دارند که سلول‌ها آن را می‌سازند. کراتین به همراه پروتئین‌های دیگر به هم می‌چسبند و لایه اپیدرم پوست را تشکیل می‌دهند. این بخش ویژگی‌های زیر را دارد:

اپیدرم به عنوان یک سد محافظ عمل می‌کند: این لایه از پوست

از ورود باکتری‌ها و میکروب‌ها به بدن و جریان خون و ایجاد عفونت جلوگیری می‌کند. همچنین بدن را در برابر باران، آفتاب و سایر عناصر محافظت می‌کند.

اپیدرم پوست جدید ایجاد می‌کند: اپیدرم به طور مداوم سلول‌های

جدید پوست را می‌سازد. این سلول‌های جدید، جایگزین تقریباً ۴۰ هزار سلول قدیمی پوستی می‌شوند که هر روز از بدن می‌ریزد. به عبارتی ما هر ۳۰ روز یک بار پوست جدیدی داریم.

در ایجاد ایمنی بدن نقش دارند: در اپیدرم سلول‌هایی وجود دارند

به نام سلول‌های لانگرهانس که بخشی از سیستم ایمنی بدن هستند. این سلول‌ها به مبارزه با میکروب‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کنند.

اپیدرم رنگ پوست را ایجاد می‌کند: اپیدرم حاوی ملانین است.

ملانین رنگ دانه‌ای است که به پوست رنگ می‌دهد. میزان ملانین رنگ پوست، مو و چشم افراد را تعیین می‌کند. افرادی که ملانین بیشتری تولید می‌کنند پوست تیره‌تری دارند و ممکن است زودتر برنزه شوند.

درم (لایه میانی پوست) چه می‌کند؟

درم ۹۰ درصد ضخامت پوست را تشکیل می‌دهد. این لایه میانی پوست، ویژگی‌های زیر را دارد:

پروتئین‌های کلاژن و الاستین دارد: کلاژن پروتئینی است که سلول‌های پوست را قوی و انعطاف‌پذیر می‌کند. پروتئین دیگری که در درم یافت می‌شود، الاستین است که پوست را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. همچنین به پوست کشیده شده کمک می‌کند تا شکل خود را به دست آورد.

رشد مو: ریشه فولیکول‌های مو در درم قرار دارد.

حس لامسه را ایجاد می‌کند: اعصاب موجود در بخش درم کمک می‌کند تا فرد داغی، زبری یا نرمی اشیاء را درک کند. همچنین گیرنده‌های عصبی موجود در این بخش به فرد در احساس درد کمک می‌کنند.

درم چربی تولید می‌کند: غدد چربی درم به نرم و صاف نگه داشتن پوست کمک می‌کنند. چربی موجود در پوست از جذب زیاد آب توسط پوست مثلاً هنگام شنا جلوگیری می‌کند.

درم به تولید عرق کمک می‌کند: غدد عرق در درم، عرق را از طریق منافذ پوست آزاد می‌کند. عرق سبب تنظیم دمای بدن می‌شود.

درم عروق خونی دارد: رگ‌های خونی موجود در درم مواد مغذی اپیدرم را فراهم می‌کنند و لایه‌های پوست را سالم نگه می‌دارند.

هیپودرم (لایه زیرین پوست) چه می‌کند؟

لایه زیرین پوست یا هیپودرم، لایه چربی است. هیپودرم وظایف زیر را بر عهده دارد:

از ماهیچه‌ها و استخوان‌ها محافظت می‌کند: چربی موجود در هیپودرم از عضلات و استخوان‌ها در برابر صدمات حین سقوط یا تصادف محافظت می‌کند.

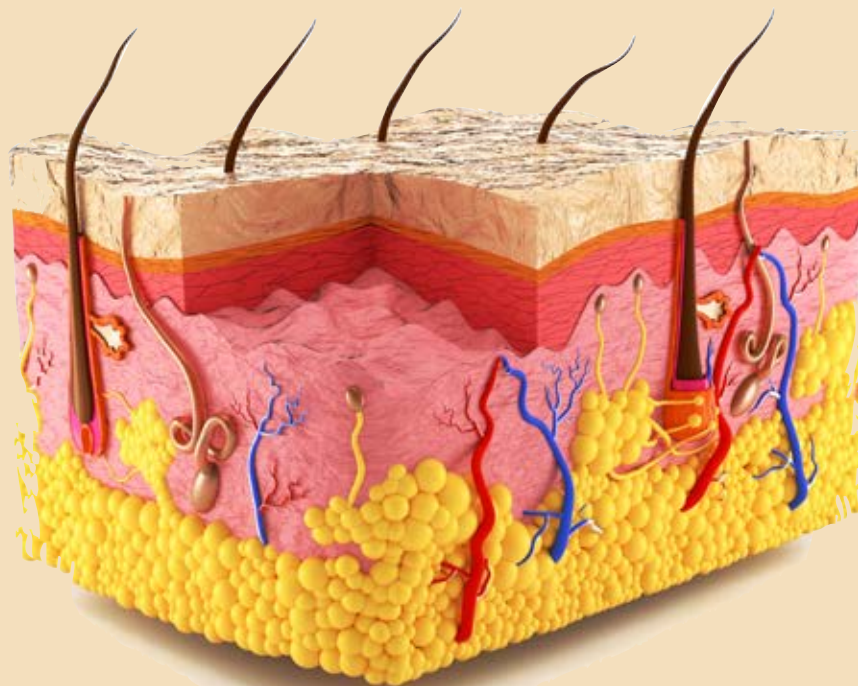
دارای بافت همبند است: این بافت لایه‌های پوست را به ماهیچه‌ها و استخوان‌ها متصل می‌کند.

به اعصاب و عروق خونی کمک می‌کند: اعصاب و رگ‌های خونی موجود در درم (لایه میانی)، در هیپودرم بزرگ‌تر می‌شوند. این اعصاب و رگ‌های خونی منشعب می‌شوند تا هیپودرم را به بقیه بدن متصل کنند.

هیپودرم دمای بدن را تنظیم می‌کند: چربی موجود در هیپودرم فرد را از سرد یا گرم شدن بیش از حد محافظت می‌کند.

اجزای تشکیل دهنده پوست چیستند؟

هر دو و نیم سانتی متر مربع از پوست تقریباً ۱۹ میلیون سلول پوست دارد. علاوه بر این شامل ۶۰ هزار ملانوسیت است. ملانوسیت‌ها سلول‌هایی هستند که ملانین یا رنگ دانه پوست را می‌سازند. همچنین حاوی ۱۰۰۰ پایانه عصبی و ۲۰ رگ خونی است.



انواع مختلف پوست کدام است؟

چه چیزی باعث ایجاد انواع مختلف پوست می‌شود؟

نوع پوست به دلایل مختلفی می‌تواند متفاوت باشد. درحالی‌که نوع پوست به شدت تحت تأثیر ژنتیک است، عوامل دیگری نیز که در ذیل به آن‌ها اشاره شده می‌توانند تأثیرگذار باشند:

سن

با افزایش سن، پوست نازک شده و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. پوست مسن‌تر مانند گذشته چاق و صاف نیست. این تغییرات می‌تواند ظاهر پوست و نوع پوست را تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال پوست حساس‌تر شده و بیشتر مستعد خشک شدن است.

روال تمیز کردن

مراقبت از پوست مهم است، اما آیا می‌دانستید که روش تمیز کردن پوست می‌تواند بر نوع پوست تأثیر بگذارد؟ مطالعه‌ای نشان داده که خشک کردن با حوله پس از شستشو می‌تواند بر عملکرد پوست تأثیر بگذارد و احتمال خشک شدن آن بیشتر می‌شود.

آب و هوا و قرار گرفتن در معرض خورشید

آب و هوا می‌تواند بر نوع پوست تأثیر بگذارد. طبق مطالعه‌ای، پوست افراد در ماه‌های تابستان چرب‌تر و در زمستان خشک‌تر می‌شود. محیط نیز می‌تواند نقش داشته باشد. برای مثال، روشن کردن شومینه در زمستان سبب خشکی پوست می‌شود. همچنین قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند پوست افراد را حساس‌تر کند، زیرا اشعه خورشید به پوست آسیب می‌رساند و آن را نازک‌تر و شکننده‌تر از قبل می‌کند.

بیماری‌ها

برخی از بیماری‌های پوستی، مانند روزاسه (آکنه بزرگ‌سالی)، می‌توانند حساسیت پوست را افزایش دهند. بیماری‌هایی مانند اگزما و پسوریازیس پوست را خشک می‌کنند.

سبک زندگی و نوع پوست

عوامل سبک زندگی که می‌توانند بر سلامت و ظاهر پوست تأثیر بگذارند عبارتند از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض آفتاب بدون محافظت است. این موارد می‌توانند باعث تجمع زیاد رنگ‌دانه‌ها در پوست، چین‌وچروک زودرس و پیری پوست شوند.

هرکسی یکی از پنج نوع پوست را دارد. علل مختلفی می‌تواند بر نوع پوست تأثیر بگذارد. هر کدام از انواع پوست‌ها ویژگی‌های منحصر به فردی دارند و دانستن آن‌ها می‌تواند در مراقبت بهتر از پوست کمک کند.

انواع پوست کدامند؟

• پوست معمولی

پوست معمولی پوستی طبیعی است. مراقبت از آن آسان بوده و نسبت به سایر انواع پوست کمتر مشکل‌ساز است.

• پوست خشک

پوست خشک اغلب فاقد رطوبت است. افرادی که پوست خشک دارند، متوجه پوسته‌پوسته شدن آن می‌شوند. پوست‌های خشک ممکن است به راحتی تحریک شوند.

• پوست چرب

اگر پوست چرب دارید، ممکن است با جوش‌های مکرر یا آکنه مواجه شوید. پوست چرب ظاهری براق دارد و هنگام لمس احساس چرب بودن ایجاد می‌کند. افرادی که پوستی چرب دارند، غدد چربی بیش از حد فعال دارند. این‌گونه پوست‌ها تمایل دارند که منافذ بزرگ‌تری داشته باشند.

• پوست حساس

اگر پوست حساسی دارید، احتمالاً به راحتی تحریک می‌شود. ممکن است هنگام استفاده از محصولات خاص کهیر یا جوش بزنید. برخی افراد که پوست حساس دارند واکنش‌های آلرژیک مکرر را تجربه می‌کنند. برخی دیگر قرمزی و تحریک بیش از حد دارند. طبق تحقیقی حدود ۷۰ درصد از زنان و ۶۰ درصد از مردان گزارش داده بودند که پوستی حساس دارند.

• پوست ترکیبی

داشتن پوست ترکیبی به این معنی است که باید با پوست‌های خشک و چرب دست‌وپنجه نرم کنید. ناحیه تی (t) یعنی (بینی، پیشانی و چانه) ممکن است چرب بوده، درحالی‌که گونه‌های شما خشک و پوسته‌پوسته باشند.

تغییرات پوستی چگونه رخ می‌دهند؟

نوع پوست می‌تواند در طول زمان تغییر کند. برای مثال، با تغییرات هورمونی در جوانی، ممکن است فرد حملات پوستی چرب و مستعد به آکنه را تجربه کند؛ با این‌که در دوران کودکی این‌گونه پوستی نداشته است. محیط و آب‌وهوا نیز می‌تواند بر نوع پوست تأثیر بگذارد.



منبع:
verywellhealth.com



روش تشخیص نوع پوست

اگر پوست شما حساس باشد: پوست اغلب پس از استفاده از انواع خاصی از محصولات، قرمز یا خشک شده و به راحتی تحریک می‌شود.

اگر هنوز مطمئن نیستید که چه نوع پوستی دارید، متخصص پوست می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید مراقبت روزانه از پوست خود را متناسب با نوع پوستتان انجام دهید.

چگونه از پوست خود بر اساس نوع آن مراقبت کنیم؟

مراقبت روزانه از پوست مهم است؛ اما بهتر است که بر اساس نوع پوست، شخصی شود. دانستن نوع پوست به مراقبت روزانه بهتر از پوست کمک می‌کند؛ ولی همیشه فهمیدن نوع پوست آسان نیست؛ زیرا می‌تواند در طول زمان و با تغییرات فصول تغییر کند. البته صرف نظر از نوع پوست، باید مراقبت‌های روزانه زیر را انجام داد:

- هر روز از ضد آفتاب استفاده شود.
 - برای پاک کردن آرایش و آلودگی‌ها در پایان روز صورت شستشو شود.
 - از دست زدن به صورت اجتناب شود.
 - هرگونه خال یا زائده در حال رشد جدی گرفته شده و به پزشک مراجعه شود.
- اگر مستعد اگزما هستید، مطالعه مجله ندای تندرستی، شماره ۶ را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

منبع:
verywellhealth.com

دانستن اینکه چه نوع پوستی دارید می‌تواند به شما در پیش گرفتن یک روال مراقبت روزانه از پوست کمک کند تا به پوست شما شادابی و سلامت بدهد.

پوست شما از چه نوعی است؟

چگونه می‌توانید نوع پوست خود را تشخیص دهید؟ انواع مختلف پوست ویژگی‌های متفاوتی دارند. آن‌ها دارای محتوای آب و چربی متفاوتی هستند و نیز درجات مختلفی از حساسیت را دارند. در اینجا نحوه تعیین نوع پوست آمده است:

- صورت خود را با استفاده از یک پاک‌کننده ملایم بشویید.
 - یک ساعت بدون دست زدن به صورت خود صبور باشید.
 - وقتی زمان کافی سپری شد، یک دستمال کاغذی بردارید و به ناحیه تی (t) یا بینی، پیشانی و چانه خود ضربه بزنید.
- اگر پوست شما طبیعی باشد: دستمال کاغذی چرب نشده، پوست شما پوسته‌پوسته نمی‌شود یا علائمی از تحریک و قرمزی نشان نمی‌دهد.

اگر پوست شما چرب باشد: دستمال کاغذی به میزان قابل توجهی چرب می‌شود و پوست براق به نظر می‌رسد.

اگر پوست شما خشک باشد: دستمال کاغذی چرب نمی‌شود و پوست شما پوسته‌پوسته شده و ممکن است لکه‌های قرمز داشته باشد یا چهره شما کدر به نظر برسد.

اگر پوست شما ترکیبی باشد: ناحیه تی چرب خواهد بود و چربی روی دستمال کاغذی باقی می‌ماند، اما بقیه قسمت‌های صورت شما خشک بوده و پوسته‌پوسته می‌شود.

روش مراقبت روزانه از انواع پوست‌ها

- به نظر می‌رسد که استفاده از مرطوب‌کننده نتیجه معکوس داشته باشد، اما حتی برای پوست‌های چرب نیز ضروری است.
- برای کنترل چربی پوست در طول روز، باید از دستمال کاغذی استفاده شود.

مراقبت روزانه از پوست‌های حساس

پوست حساس به راحتی تحریک می‌شود. یافتن محصولاتی که برای پوست حساس مناسب هستند، ممکن است کمی با آزمون و خطا همراه باشد. بهتر است پاک‌کننده‌های ملایم و بدون صابون استفاده شوند که غیرکومدون‌زا و بدون عطر هستند تا خطر تحریک کردن پوست کاهش یابد.

حساسیت پوست از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اگر پوست بسیار حساسی دارید، ممکن است نشانه یک بیماری زمینه‌ای مانند اگزما یا روزاسه باشد. برای درمان با یک متخصص پوست صحبت کنید. پرونده ویژه مجله ندای تندرستی، شماره ۶ به اگزما پرداخته است.

مراقبت روزانه از پوست‌های ترکیبی

استفاده از پاک‌کننده و مرطوب‌کننده ملایم برای پوست‌های ترکیبی مناسب هستند.

در نهایت اگر با پوست خود مشکل دارید با متخصص پوست مشورت کنید تا به شما در پیدا کردن روال مراقبت روزانه از پوستتان کمک کند.

مراقبت روزانه از پوست علاوه بر بهبود سلامت این اندام مهم، به شما احساس شادابی و اعتماد به نفس می‌دهد.

مراقبت روزانه از پوست‌های معمولی

پوست معمولی سالم، مرطوب و متعادل است. خوش به حال کسانی است که پوست‌های معمولی دارند! این افراد پوستی دارند که برای آن نگرانی واقعی ندارند و به راحتی تحریک نمی‌شود. البته این بدان معنا نیست که آن‌ها نیازی به مراقبت از پوست خود ندارند؛ بلکه برای حفظ شادابی و سلامت پوست خود به یک روال مراقبت و محافظت از پوست ساده نیاز دارند. نکات کلی که در مقاله قبل اشاره شد نیز باید رعایت شود.

- این افراد باید از محصولات شوینده مناسب برای پوست‌های معمولی استفاده کنند.
- تغییرات فصلی مانند زمستان را در نظر بگیرند که در آن پوست، کمی بیشتر به رطوبت نیاز دارد.
- پس از هر بار شستشوی دست و صورت که به طور طبیعی پوست خشک‌تر می‌شود، نیاز به مرطوب‌کننده است.
- پیش از خواب شب نیز بهتر است از مرطوب‌کننده ملایم استفاده شود.

مراقبت روزانه از پوست‌های خشک

موارد بسیاری می‌توانند خشکی پوست را تشدید کنند. در اینجا چند نکته برای تسکین پوست خشک و جلوگیری از بدتر شدن آن وجود دارد:

- از دوش گرفتن یا حمام بسیار داغ خودداری شود.
- مرطوب کردن، مرطوب کردن، مرطوب کردن. این کار را بلافاصله بعد از دوش گرفتن یا حمام کردن انجام دهید تا به حفظ رطوبت کمک کنید.
- از یک مرطوب‌کننده یا آب‌رسان قوی استفاده کنید.
- دست و صورت خود را با یک پاک‌کننده گرمی و مرطوب‌کننده بشویید و از خشک کردن آن با ساییدن حوله روی پوست خودداری کنید.

مراقبت روزانه از پوست‌های چرب

مراقبت از پوست چرب مستلزم توجه دقیق به ترکیبات محصول مصرفی برای پوست است.

- محصولاتی که منافذ پوست را مسدود می‌کنند نباید استفاده شوند و به جای آن باید محصولاتی انتخاب شوند که دارای برچسب بدون روغن و فاقد مواد مسدودکننده منافذ پوست (غیرکومدون‌زا) هستند.

۱۹ راه کار خانگی برای درخشان شدن و سلامت پوست

پوست شما به عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن نیاز به مراقبت دارد. معمولاً شفاف بودن پوست به عنوان نشانه‌ای از سلامت و شادابی این اندام در نظر گرفته می‌شود. از سوی دیگر، پوست کدر یا خشک می‌تواند برایتان آزاردهنده بوده و از زیبایی چهره شما بکاهد. در این مقاله پیشنهادهایی در تغییر سبک زندگی و استفاده از محصولات آرایشی که احتمالاً در خانه‌هایمان پیدا می‌شود یا استفاده از آن‌ها در خانه امکان‌پذیر است. این موارد می‌توانند به عنوان بخشی از روال زیبایی و مراقبت از پوست اعمال شوند.

۳- روزانه پوست صورت خود را ماساژ دهید

با ماساژ نه تنها احساس لذت می‌کنید، بلکه می‌توانید تنش را کاهش داده، گردش خون را افزایش دهید و در نتیجه به حفظ سلامت سلول‌های پوست و حرکت مایع لنف در عروق لنفاوی کمک کنید. ماساژ صورت تنها چند دقیقه در روز طول می‌کشد، ولی در عوض به لطف افزایش گردش خون، پوست صورت درخشان می‌شود.

۴- روزانه از ضدآفتاب استفاده کنید

استفاده از کرم ضدآفتاب می‌تواند پوست را در برابر اشعه مضر یعنی اشعه فرابنفش (UV) محافظت کند و به این ترتیب از سرطان پوست جلوگیری شود. حتماً هر روز صبح، حتی در روزهایی که باران می‌بارد یا آسمان ابری است، از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که از کرم‌های ضدآفتاب مبتنی بر مواد معدنی با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده شود. در صورت استفاده از مواد آرایشی، کرم ضدآفتاب باید پیش از این مواد بر پوست مالیده شود. علاوه بر این، دوری از نور مستقیم خورشید و کوتاه کردن مدت زمانی که در آفتاب می‌گذرانید و استفاده از کلاه و سایر لباس‌های محافظتی از آفتاب نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

۵- یک برنامه روزانه پاک‌سازی مناسب نوع پوست خود را بیابید

شستن بیش از حد پوست، سبب می‌شود رطوبت پوست از بین برود. همچنین این کار سبب می‌شود منافذ پوست برای تولید چربی اضافی تحریک شوند تا شستشوی بیش از حد را جبران کنند. البته شستشوی مرتب صورت بعد از تعریق، اول صبح و درست پیش از خواب معمولاً برنامه پاک‌سازی

۱- با روغن نارگیل بکر پوست را تسکین دهید

روغن نارگیل دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و شفاف‌بخش است؛ اما استفاده از این روغن روی صورت ممکن است برای هر نوع پوستی کارساز نباشد. اگر به نارگیل حساسیت دارید از آن استفاده نکنید. از روغن نارگیل می‌توان برای مواردی نظیر پاک کردن آرایش از روی صورت، التیام پوست، سلامت نگه داشتن لایه‌های زیرین پوست استفاده کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که روغن نارگیل مرطوب‌کننده خوبی است. سعی کنید پیش از اینکه با پاک‌کننده معمولی صورت خود را بشویید، مقدار کمی روغن نارگیل را روی صورت خود ماساژ دهید و بگذارید چند دقیقه‌ای روی پوست بماند.

۲- برای قوی و سالم نگه داشتن پوست از آلوئه‌ورا استفاده کنید

آلوئه‌ورا دارای خواص درمانی است و می‌تواند رشد سلول‌های جدید را تحریک کند. همچنین بدون ایجاد انسداد، منافذ پوست را تسکین داده و مرطوب می‌کند. استفاده روزانه از آلوئه‌ورا پس از شستن صورت می‌تواند به پوست شما درخشندگی دهد. ممکن است به آلوئه‌ورا حساسیت داشته باشید. پس ابتدا آن را با مالیدن مقدار کمی روی ساعد خود آزمایش کنید و اگر در ۲۴ ساعت هیچ واکنشی نشان نداد، استفاده از آن بی‌خطر است.



۹- از دود سیگار دوری کنید

سیگار اثرات مضر بر کل بدن از جمله پوست دارد. وقتی پوست خود را در معرض دود سیگار قرار می‌دهید، صورت خود را با انواع سموم شیمیایی می‌پوشانید. این امر کار اکسیژن‌رسانی به پوست را محدود کرده، سبب پیری زودرس پوست می‌شود و استرس اکسیداتیو را در سلول‌های پوست بالا می‌برد که خود باعث افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌های پوست می‌شود. اگر سیگار می‌کشید، محافظت از پوست خود را دلیل دیگری برای ترک سیگار در نظر بگیرید.

۱۰- آب بیشتری بنوشید

پوست شما از سلول‌هایی تشکیل شده که برای عملکرد خوب به آب نیاز دارند. پس نوشیدن آب کافی برای سلامت کلی پوست ضروری است. مطالعه بر روی ارتباط نوشیدن آب و داشتن پوست سالم در حال انجام است؛ اما یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داده است که بین نوشیدن آب بیشتر و داشتن پوست سالم‌تر، ارتباط قوی وجود دارد. نوشیدن دست‌کم هشت لیوان آب در روز یک دستور کلی است. در حقیقت مصرف آب برای همه یک اندازه نیست؛ پس به مقداری که بدنتان نیاز دارد، آب را در برنامه خود قرار دهید.

۱۱- هر آنچه با پوست شما در تماس است را تمیز نگه دارید

ابزار آرایش صورت خود را تمیز نگه دارید. برس‌های آرایش، کیسه‌ها و اسفنج‌ها اساساً بستری برای تکثیر باکتری‌ها، تجمع سلول‌های مرده پوست، چربی و کثیفی هستند که همه این‌ها می‌توانند برای پوست آسیب‌زا باشند؛ بنابراین، همه چیز را بهداشتی نگه دارید. ابزارهای آرایشی خود را به‌طور منظم و در حالت ایده‌آل یک هفته در میان تمیز کنید.

۱۲- برای سلامت پوست تغذیه مناسب در پیش گیرید

داشتن رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، وجود ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را در بدن تقویت می‌کند. به گفته متخصصان خوردن چربی‌های سالم مانند روغن ماهی و مصرف نکردن غذاهای تحریک‌کننده پوست، مانند غذاهای فرآوری شده با مواد نگهدارنده و نیز غذاهای با شکر افزوده می‌تواند ارتباط مستقیم با ظاهری سالم‌تر داشته باشد.

۱۳- خواب کافی داشته باشید

دلیل مهم دیگر برای اولویت دادن به خواب این است که خواب ناکافی یا آشفته می‌تواند پوست را خراب کند. تحقیقات نشان داده کیفیت پایین خواب می‌تواند به افزایش علائم پیری پوست (خطوط ریز و چین‌وچروک) و عملکرد

خوبی برای داشتن پوستی سالم است. متخصصان استفاده از یک پاک‌کننده ملایم غیرتحریک‌کننده یا محصولات تونیک یا تونر را برای از بین بردن روزانه سلول‌های مرده پوست پیشنهاد می‌کنند. تونرها محصولات پاک‌سازی هستند که دارای مواد مغذی و موردنیاز پوست بوده و میزان اسیدی بودن آن را تنظیم و تعدیل می‌کنند.

۶- گاهی لایه برداری کنید

لایه برداری منظم صورت یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ ظاهری سالم و درخشان است. در حالت ایده‌آل، یک بار در ماه این کار را انجام دهید؛ زیرا با چرخه طبیعی تجدید سلول‌های پوست شما مطابقت دارد. از بین بردن لایه بیرونی سلول‌های مرده پوست علاوه بر صاف شدن و روشن‌تر شدن این بافت، به جذب بیشتر محصولات مراقبت از پوست نیز کمک می‌کند. البته متخصصان پوست استفاده از اسکراب یا پارچه زبر و خشن را برای لایه برداری پوست توصیه نمی‌کنند. اگر احساس می‌کنید پوستتان خشک است لایه برداری نکنید.

۷- پوست را در معرض آب داغ قرار ندهید

بخار و گرما می‌تواند منافذ را باز کرده و به شما کمک کند تا از شر سموم خلاص شوید؛ اما ریختن آب داغ روی پوست به مدت بیش از چند دقیقه می‌تواند چربی پوست را از بین ببرد و آن را خسته و کدر نشان دهد. سعی کنید قرار گرفتن پوست خود در معرض آب بسیار داغ را به حداقل برسانید. آب خیلی سرد هم کثیفی و چربی‌های زائد را روی پوست باقی می‌گذارد؛ بنابراین هنگام شستشوی روزانه یا دوش گرفتن از آب ولرم استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای بهبود گردش خون، دمای قسمت آخر دوش را کاهش دهید تا ظاهری شاداب‌تر و جوان‌تر به چهره شما بدهد. مطالعات نشان داده این کار می‌تواند سیستم ایمنی را نیز تقویت کند.

۸- بعد از حمام یا شستشو دست و صورت، پوست خود را مرطوب کنید

شاید یکی از ضروری‌ترین اجزای پوست سالم، رطوبت باشد. پوست خود را با مرطوب‌کننده‌ها و محصولات که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند، مرطوب کنید تا ظاهری درخشان و جوان داشته باشید. همچنین تنها به این دلیل که در صورت خود احساس چرب بودن می‌کنید از مرطوب‌کننده صرف‌نظر نکنید. پس از دوش گرفتن یا شستشوی دست و صورت، هنگامی که پوست هنوز مرطوب است، مرطوب‌کننده بزنید. این کار باعث می‌شود به جای اینکه رطوبت تنها در سطح پوست بماند، رطوبت بیشتری در پوست حفظ شود و صورت شما صاف به نظر برسد.



آلوده است، دست‌های خود را به صورتتان نزنید. جوش‌های خود را نترکانید و به حوالی ناحیه عفونت کرده و خارش‌دار دست نزنید. این کار باعث بدتر شدن مشکل و ایجاد عفونت و زخم می‌شود.

۱۷- از ماسک‌های صورت استفاده کنید

استفاده مرتب از ماسک‌های صورت برای شادابی، درخشش و سلامت پوست مفیدند. برای این منظور از ماسک‌های دارای ترکیبات آب‌رسان مانند هیالورونیک اسید، هیالورونات سدیم و ویتامین ایی (E) استفاده کنید.

۱۸- سد پوستی خود را تقویت کنید

اگر پوست شما خارش‌دار، پوسته‌پوسته و خشک است، به احتمال زیاد سد پوستی شما به خطر افتاده است. در این صورت از مرطوب‌کننده‌ها و پاک‌کننده‌های حاوی سرامیدها استفاده کنید. سرامید جزء ضروری از سد پوستی است که تحت شرایطی مانند پاک‌سازی بیش از حد، از بین می‌رود.

۱۹- فعال باشید

ورزش جریان خون را در سراسر بدن افزایش می‌دهد و در نتیجه اکسیژن، مواد مغذی و مواد معدنی حیاتی را به پوست می‌رساند.

نامناسب سد پوستی کمک کند. هشت ساعت خواب، قانون استاندارد است؛ اما همیشه به نیاز بدن خود توجه کنید.

۱۴- استرس را به حداقل برسانید

ما می‌دانیم که گفتن این کار آسان‌تر از انجام دادن است؛ اما استرس مزمن می‌تواند به طور جدی به پوست شما آسیب برساند و حتی باعث ایجاد مشکلاتی مانند مشکلات خودایمنی شود. داشتن یک روال خودمراقبتی مناسب مانند وقت گذاشتن برای استفاده از ماسک صورت، ورزش و خواب؛ از جمله مواردی هستند که می‌توانند به شما آرامش دهند.

۱۵- چربی‌های سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید

چربی‌های سالم مانند چربی‌هایی که در آجیل، بذر کتان و آووکادو یافت می‌شوند، می‌توانند به بدن برای بازسازی سلول‌ها، از جمله سلول‌های پوستی کمک کنند. این مواد سد پوستی را از آسیب‌های محیطی محافظت می‌کنند. نخوردن کافی چربی‌های سالم سبب خشکی پوست و مو می‌شود؛ از این رو افزایش مصرف این چربی‌ها در رژیم غذایی می‌تواند برای بهبود برخی بیماری‌های پوستی مفید باشد که سبب خشکی بیش از حد پوست می‌شوند. برخی غذاهای دارای چربی سالم و مفید برای داشتن پوستی درخشان عبارتند از: ماهی سالمون، دانه چیا، روغن زیتون و تخم مرغ کامل.

۱۶- به جوش‌های خود دست نزنید

به عنوان یک قاعده کلی، با فرض اینکه دستتان به احتمال زیاد



بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم

قسمت دوم

۶- پرتقال

بتا کاروتن ماده مغذی است که در گیاهان یافت می‌شود. این ماده به‌عنوان پیش‌ساز ویتامین آ (A) عمل می‌کند، به این معنی که می‌تواند در بدن به این ویتامین تبدیل شود. بتا کاروتن در پرتقال و سبزیجاتی مانند هویج، اسفناج و سیب‌زمینی شیرین یافت می‌شود. کاروتنوئیدهایی مانند بتا کاروتن با عمل به‌عنوان یک ضدآفتاب طبیعی به حفظ سلامت پوست شما کمک می‌کند. این ماده طبیعی، به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان وارد پوست شده و از سلول‌های پوست در برابر نور خورشید محافظت می‌کند. بدین ترتیب بتا کاروتن از آفتاب‌سوختگی، مرگ سلولی و خشک شدن و چروکیدگی شدن پوست جلوگیری می‌کند.

آنچه می‌خورید می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت پوست شما تأثیر بگذارد؛ بنابراین لازم است تا مطمئن شوید که به اندازه کافی مواد مغذی ضروری برای محافظت از پوست خود را دریافت می‌کنید.

در شماره پیشین مجله ندای تندرستی در قسمت نخست این مقاله به تعدادی از مواد غذایی اشاره شد که برای سلامت و شادابی پوست مناسب هستند. در این شماره نیز قسمت دوم این مقاله خدمت شما ارائه می‌شود. غذاهای موجود در این مقاله گزینه‌های بسیار خوبی برای حفظ پوستی سالم، قوی و جذاب هستند.

منبع:
healthline.com

امربه صاف و قوی نگه داشتن پوست کمک می‌کند. ایزوفلاون‌ها نه تنها به محافظت از سلول‌های داخلی بدن در برابر آسیب کمک می‌کنند، بلکه از پوست شما در برابر اشعه ماوراء بنفش نیز محافظت می‌کنند؛ بنابراین می‌توان گفت این ماده می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌های پوست را کاهش دهد.

۱۰- شکلات تلخ

اگر دنبال دلیل دیگری برای خوردن شکلات هستید، باید بدانید که اثرات کاکائو بر روی پوست شما خارق‌العاده است. در یک مطالعه نشان داده شده که پس از ۶ تا ۱۲ هفته مصرف روزانه پودر کاکائوی سرشار از آنتی‌اکسیدان، شرکت‌کنندگان پوستی ضخیم‌تر و مرطوب‌تر را تجربه کردند. همچنین پوست این افراد کمتر زبر و پوسته پوسته بود، کمتر به آفتاب سوختگی حساس بود و جریان خون بهتری داشت. جریان خون بهتر در پوست سبب می‌شود که مواد مغذی بیشتری در دسترس پوست قرار گیرد. مطالعه دیگری نشان داد که خوردن ۲۰ گرم شکلات تلخ با آنتی‌اکسیدان بالا در روز می‌تواند به پوست شما اجازه دهد تا بیش از دو برابر اشعه ماوراء بنفش را بدون سوختن تحمل کند. چندین مطالعه دیگر نتایج مشابهی از جمله بهبود در ظاهر چین و چروک را مشاهده کرده‌اند. البته دست‌کم در یک مطالعه نیز اثرات قابل توجهی پیدا نشد. مطمئن شوید که شکلات تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو را انتخاب کنید تا فواید آن را به حداکثر و شکر اضافه شده را به حداقل برسانید.

۱۱- چای سبز

چای سبز ممکن است به محافظت از پوست شما در برابر آسیب و پیری کمک کند. ترکیبات قوی موجود در چای سبز کاتچین نامیده می‌شوند و از راه‌های مختلفی سلامت پوست شما را بهبود می‌بخشند. مانند سایر غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان، چای سبز می‌تواند به محافظت از پوست شما در برابر آسیب خورشید کمک کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای با حضور ۶۰ زن نشان داد که نوشیدن روزانه چای سبز می‌تواند قرمزی ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. چای سبز همچنین رطوبت، زبری، ضخامت و خاصیت ارتجاعی پوست آن‌ها را بهبود بخشد.

۱۲- انگور قرمز

انگور قرمز به دلیل داشتن ماده‌ای به نام رسوراترول مشهور است. این ماده ترکیبی است که از پوست انگور قرمز به دست می‌آید. رسوراترول فواید بسیاری برای سلامت دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش اثرات پیری اشاره کرد. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند به کند کردن تولید رادیکال‌های آزاد مضر کمک کند. رادیکال‌های آزاد به سلول‌های پوست آسیب می‌رسانند و علائم پیری را ایجاد می‌کنند.

جالب اینجاست که مصرف مقادیر زیاد بتاکاروتن نیز می‌تواند به پوست شما رنگ گرم و نارنجی دهد و به داشتن ظاهری شاداب‌تر کمک کند.

۷- کلم بروکلی

بروکلی سرشار از ویتامین‌هایی مانند ویتامین آ و ث و مواد معدنی مانند روی است که برای سلامت پوست مهم هستند. همچنین بروکلی حاوی لوتئین است، این کاروتنوئید همانند بتاکاروتن عمل می‌کند. لوتئین به محافظت از پوست شما در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می‌کند. آسیب اکسیداتیو می‌تواند باعث خشکی و چروک شدن پوست شود. گل‌های کلم بروکلی دارای ترکیب خاصی به نام سولفورافان هستند که دارای فواید چشمگیری است؛ حتی ممکن است اثرات ضد سرطانی داشته باشد؛ از جمله بر روی برخی از انواع سرطان‌های پوست مؤثر است.

سولفورافان عامل محافظتی قوی در برابر آسیب خورشید است که به دو صورت عمل می‌کند: خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر و روشن کردن سایر سیستم‌های محافظتی در بدن. در بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داده شده است که سولفورافان تعداد سلول‌های پوستی که در اثر اشعه ماوراء بنفش کشته می‌شوند را تا ۲۹ درصد کاهش داده و این اثر محافظتی تا ۴۸ ساعت ادامه داشت. همچنین شواهد نشان می‌دهد که سولفورافان به حفظ سطح کلژن در پوست شما نیز کمک می‌کند.

۸- گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی منبع عالی ویتامین ث است. این ماده غذایی حاوی تمام کاروتنوئیدهای اصلی از جمله لیکوپن، بتا کاروتن و لوتئین است. این مواد از پوست شما در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند به جلوگیری از چین و چروک پوست نیز کمک کنند. پس می‌توان گفت که گوجه‌فرنگی ماده غذایی عالی برای حفظ سلامت پوست است. غذاهای غنی از کاروتنوئید مانند گوجه‌فرنگی را با یک ماده غذایی چربی مانند پنیر یا روغن زیتون مصرف کنید. نشان داده شده که چربی جذب کاروتنوئیدها را افزایش می‌دهد.

۹- سویا

سویا حاوی ایزوفلاون است، دسته‌ای از ترکیبات گیاهی که هم می‌توانند نقش استروژن را در بدن ایفا کنند و هم می‌توانند این هورمون را مسدود کنند. ایزوفلاون‌ها ممکن است برای بخش‌های مختلف بدن از جمله پوست مفید باشند. یک مطالعه کوچک روی زنان میانسال نشان داد که خوردن ایزوفلاون‌های سویا هر روز به مدت ۸ تا ۱۲ هفته باعث کاهش چین و چروک‌های ظریف و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست آن‌ها شد. همچنین در زنان یائسه، سویا می‌تواند خشکی پوست را بهبود بخشد و کلژن را افزایش دهد. این

۱- ماسک مناسب آکنه (جوش)

آکنه شایع‌ترین مشکل پوستی محسوب می‌شود. جوش‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که چربی، سلول‌های مرده پوست و باکتری‌ها منافذ را مسدود کنند. آکنه شامل جوش‌های سرسیاه، جوش‌های سرسفید، جوش‌های چرکی و ملتهب و کیست‌ها است. پروتئین موجود در سفیده تخم‌مرغ می‌تواند به کشتن باکتری‌های روی پوست و جلوگیری از آسیب پوستی کمک کند.

مواد لازم:

- سفیده تخم‌مرغ

روش تهیه:

- سفیده را از زرده جدا کرده و در ظرفی بریزید.
- یک تکه پنبه را در ظرف حاوی سفیده کنید و آن را آغشته نموده و روی صورت خود بمالید.
- اجازه دهید ماسک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت بماند.
- صورت خود را با یک پارچه مرطوب تمییز کنید یا آن را بشویید
- سپس از یک مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۲- ماسک مناسب تیرگی پوست

تیرگی پوست اغلب به دلیل آکنه، سن یا آسیب نور خورشید ایجاد می‌شود. درمان‌های پوستی می‌توانند به کاهش تیرگی کمک کنند؛ اما معمولاً این درمان‌ها گران هستند. شما می‌توانید با استفاده از ماسک زردچوبه که التهاب را نیز کاهش می‌دهد، هم صرفه‌جویی کرده و هم رنگ پوست خود را یکدست کنید.

مواد لازم:

- نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه
- ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری عسل

روش تهیه:

- همه مواد را در یک کاسه مخلوط کنید تا خمیری به دست آید.
- خمیر را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید.
- اجازه دهید ۱۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند سپس با آب گرم بشویید.

۳- ماسک مناسب لایه‌برداری

بلغور جو دوسرو جوش شیرین دارای خواص لایه‌برداری هستند که می‌توانند سلول‌های مرده پوست را از بین ببرند و منافذ را باز کنند.

مواد لازم:

- ۲ قاشق چای خوری بلغور جو دوسر
- ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین

روش تهیه:

- بلغور جو دوسرو جوش شیرین را در یک کاسه باهم ترکیب کنید.
- به آرامی چند قطره آب اضافه کنید تا خمیری ایجاد شود.
- خمیر را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید و بگذارید خشک شود.
- با آب گرم بشویید و از یک مرطوب‌کننده استفاده کنید.

معرفی و روش تهیه ۶ ماسک صورت خانگی

آیا با آکنه، پوست چرب، چین و چروک یا لکه‌های پیری مشکل دارید؟ داشتن پوستی عالی فقط به ژن‌های شما بستگی ندارد؛ بلکه به کار گرفتن یک روال مراقبت از پوست شامل پاک‌سازی، لایه‌برداری و مرطوب کردن نیز مؤثر است. شما می‌توانید با استفاده از بسیاری از مواد موجود در آشپزخانه‌تان مانند آووکادو، بلغور جو دوسر، عسل، زردچوبه یا موز یک ماسک صورت مناسب برای پوست خود تهیه کنید.

چرا ماسک صورت برای پوست مفید است؟

ماسک صورت می‌تواند پوست شما را بازسازی و مرطوب کند. ماسک‌ها درمان‌های مؤثری هستند؛ زیرا مواد موجود در آن‌ها می‌توانند حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه روی پوست شما بمانند. مواد مغذی و ویتامین‌ها به پوست شما نفوذ می‌کنند، منافذ شما را به‌طور عمیق تمییز کرده، پوست را سفت می‌کنند. همچنین ماسک‌ها می‌توانند لایه‌برداری کرده و خارجی‌ترین لایه پوست مرده را از بین ببرند و پوست را نرم و روشن کنند. در اینجا نگاهی به دستورالعمل‌های ساده برای تهیه ماسک‌هایی به‌منظور حل مشکلات رایج پوستی می‌اندازیم.

منبع:
healthline.com



- خمیر را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید.
- اجازه دهید ۳۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند و سپس با آب بشویید.

۶- ماسک مناسب چین و چروک

درمان‌های منظم صورت می‌تواند خطوط ظاهری و چین و چروک‌های ظریف را کاهش دهد و پوستی سفت‌تر و محکم‌تر ایجاد کند. از آووکادو و پودر کاکائو برای تحریک تولید کلاژن و از عسل برای مرطوب کردن و نرم کردن پوست استفاده کنید.

مواد لازم:

- ۲ عدد آووکادو کوچک
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- ۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

روش تهیه:

- آووکادو را در ظرفی له کرده و سپس پودر کاکائو و عسل را اضافه کنید.
- ماسک را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید.
- بگذارید ۲۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند و سپس با آب گرم بشویید.

اگر مواد یا زمان لازم برای تهیه ماسک خانگی را ندارید، یک ماسک تجاری مناسب نوع پوست خود را بدون نیاز به نسخه می‌توانید تهیه کنید. انواع ماسک‌های شستشودهنده، پاک‌سازی کننده، لایه‌بردار، ضدالتهاب و روشن‌کننده به صورت ژل، کرم، حاوی خاک رس یا ورقه‌ای وجود دارد.

۴- ماسک مناسب پوست‌های چرب

پوست زمانی چرب می‌شود که منافذ آن بیش از حد سبوم تولید کنند. سبوم یک روغن طبیعی پوست است. سبوم می‌تواند منافذ را ببندد و باعث آکنه و التهاب شود. موز می‌تواند به جذب چربی روی پوست کمک کند، درحالی‌که لیمو به پاک‌سازی منافذ کمک می‌کند.

مواد لازم:

- یک عدد موز
- ۱۰ قطره آب لیمو
- یک قاشق چای خوری روغن زیتون

روش تهیه:

- موز را در ظرفی له کنید. آب لیمو و روغن زیتون را اضافه کنید تا حالت خمیری ایجاد شود.
- ماسک را روی صورت خود بمالید. بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب گرم بشویید.

۵- ماسک مناسب پوست‌های خشک (ماسک آبرسان)

یک ماسک صورت آبرسان می‌تواند به پوست کمک کند تا رطوبت خود را حفظ کند و تیرگی و خارش را کاهش دهد.

مواد لازم:

- نصف خیار
- ۲ قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورا

روش تهیه:

- خیار را رنده کرده و با ژل آلوئه‌ورا ترکیب کنید.

کم شدن آلودگی هوا خطر ابتلا به زوال عقل را در زنان مسن کاهش می‌دهد

مطالعه دیگری که چندی پیش منتشر شد نشان داد که اندکی افزایش در قرارگیری در معرض آلودگی ذرات ریز هوا در سیاتل، خطر ابتلا به زوال عقل را در ساکنان محلی تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، ذرات ریز سالانه با بیش از ۴ میلیون مرگ زودرس در سراسر جهان ارتباط دارند و به‌عنوان «بزرگ‌ترین تهدید برای سلامت انسان» توصیف شده‌اند.

محققان در این مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸ هر ساله عملکرد شناختی یا مغزی بیش از ۲۲۰۰ زن در آمریکا را با استفاده از آزمون‌های استاندارد ارزیابی کردند.

به‌گفت این پژوهشگران هیچ‌یک از زنان شرکت‌کننده در این مطالعه در ابتدای تحقیق دچار زوال عقل نشده بودند.

به‌گفته آن‌ها، عملکرد شناختی-مغزی شرکت‌کنندگان در این آزمایش‌ها به‌طور سالانه در کنار تغییرات مربوط به میانگین سالانه غلظت آلودگی هوا در مناطقی که آن‌ها زندگی می‌کردند (طی دوره ۱۵ ساله) بررسی شد.

به‌گفته محققان، از میان شرکت‌کنندگان، ۳۹۸ یا ۱۸ درصد آن‌ها طی دوره مطالعه دچار زوال عقل شدند.

داده‌ها نشان داد خطر زوال عقل در شرکت‌کنندگان ساکن در مکان‌هایی که کاهش بیشتری در ذرات ریز و دی‌اکسید نیتروژن داشتند کمتر از ساکنین مناطقی بود که بهبود کمتری در کیفیت هوا داشتند.

محققان بیان کردند افراد ساکن در مناطقی که در هوای آن‌جا میزان ذرات ریز و دی‌اکسید نیتروژن تقریباً ۲۰ درصد کاهش یافته بود، خطر ابتلا به زوال عقل ۲۰ درصد کمتر بود. بنا به اظهار یکی از محققان مزایای سلامتی که در مطالعه

ما مشاهده شد، نتیجه کاهش میزان ذرات ریز و دی‌اکسید نیتروژن در سراسر آمریکا بود که احتمالاً در اثر سیاست‌ها و استراتژی‌های ملی با هدف تنظیم آلودگی بوده است. به‌گفته وی: «ما فکر می‌کنیم که ادامه، این تلاش‌های نظارتی برای بهبود سلامت مغز زنان مسن مهم است.»

به‌تازگی در مطالعه‌ای مشخص شده است که افزایش دراز مدت کیفیت هوا، خطر ابتلا به زوال عقل را در زنان مسن کاهش می‌دهد. براساس داده‌های این بررسی کاهش عمده در آلودگی هوا، احتمال ابتلا به زوال عقل یا از دست دادن حافظه و کاهش عملکرد مغز را در زنان ۷۴ تا ۹۲ ساله را طی پیر شدن کاهش می‌دهد.

به‌گفته یکی از نویسندگان این مطالعه، یافته‌های آن‌ها تقویت‌کننده شواهد علمی قبل است. این شواهد نشان می‌دادند میزان زیاد آلودگی هوا می‌تواند به مغز انسان آسیب برساند و کاهش قرار گرفتن در معرض آن سبب سالم‌تر شدن روند پیری مغز در زنان مسن می‌شود. بنا بر اظهار وی این آلاینده‌های سمی سبب التهاب در ریه‌ها و خون می‌شوند که ممکن است برای مغز در حال پیر شدن مضر باشد و در نتیجه عملکرد مغز را تغییر دهد. محققان بیان کردند، این یافته‌ها براساس تجزیه و تحلیل اثرات قرار گرفتن در معرض مقادیر بالای ذرات ریز (PM 2.5) و دی‌اکسید نیتروژن در زنان آمریکایی است.

براساس شاخص آژانس حفاظت از محیط‌زیست، ذرات ریز مذکور مخلوطی از مواد جامد میکروسکوپی و قطرات مایع موجود در هوا از جمله گردوغبار، خاک، دوده و دود است. به‌گفته این آژانس، دی‌اکسید نیتروژن در خروجی آگزوز وسایل نقلیه موتوری و نیز خروجی ناشی از سوخت زغال سنگ، نفت یا گاز طبیعی و منابع مختلف صنعتی یافت می‌شود.

این نهاد بین‌المللی تخمین می‌زند حدود ۹۰ درصد از جمعیت جهان در مناطقی زندگی می‌کنند که میزان این ذرات ریز و دی‌اکسید نیتروژن بالاتر از آستانه تعیین شده برای سلامت انسان است. این آستانه توسط سازمان بهداشت جهانی تعیین شده است.

محققان چینی در مطالعه‌ای که در ماه نوامبر منتشر شد، دریافته‌اند که قرار گرفتن در معرض مقادیر بالای آلودگی هوا خطر ابتلا به افسردگی را در افراد افزایش داده و بر عملکرد مغز تأثیر منفی می‌گذارد.



ورزش در زنان باردار، بچه‌هایی با اضافه‌وزن کمتر

مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که ورزش در دوران بارداری احتمال اضافه‌وزن فرزندان را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای روی موش‌ها در دانشگاه واشنگتن می‌تواند نشان‌دهنده نکته قابل توجهی برای زنان باردار باشد. براساس این مطالعه زنان بارداری که در دوران بارداری ورزش می‌کنند، ممکن است بچه‌هایی داشته باشند که کمتر دچار اضافه‌وزن شوند، حتی زمانی که رژیم غذایی پرچرب داشته باشند.

قبلاً نشان داده شده بود زنان چاقی که در دوران بارداری ورزش می‌کنند کمتر احتمال دارد فرزندانشان وزن اضافه کنند؛ اما این مطالعه نخستین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد این امر در مورد زنانی که اضافه‌وزن ندارند نیز صادق است. محقق ارشد این مطالعه گفت: «ما به زنان توصیه می‌کنیم - چه چاق باشند یا نباشند و چه دیابت داشته باشند یا نداشته باشند - در دوران بارداری به‌طور منظم ورزش کنند، زیرا برای سلامت متابولیک فرزندانشان مفید است. داده‌های ما نشان می‌دهد که ورزش نکردن در زنان سالم در دوران بارداری می‌تواند فرزندان آن‌ها را مستعد ابتلا به چاقی و بیماری‌های متابولیک مرتبط کند.»

این گروه تحقیقاتی، فرزندان موش‌هایی را که هرروز صبح در دوران بارداری ۶۰ دقیقه با شدت متوسط ورزش می‌کردند، با موش‌های کم‌تحرک مقایسه کردند. آن‌ها دریافته‌اند که از بدو تولد، فرزندان موش‌های دارای تحرک ورزشی دارای مقادیر بیشتری از نوعی پروتئین هستند که در بافت چربی قهوه‌ای یافت می‌شوند. چربی قهوه‌ای نوعی بافت چربی خوب است که چربی و قند را به گرما تبدیل می‌کند تا به حفظ دمای بدن در آب‌وهوای سرد کمک کند. موش‌هایی که از مادران ورزشکار به دنیا آمدند دمای بدن بالاتری داشتند که نشان می‌دهد بافت چربی قهوه‌ای آن‌ها و به‌طورکلی سوخت‌وساز آن‌ها کارآمدتر است. سپس این گروه پژوهشی به مدت هشت هفته به هر دو گروه از موش‌ها رژیم غذایی پرچرب دادند. آن‌ها دریافته‌اند موش‌هایی که مادران ورزشکار داشتند، کمتر وزن اضافه کردند و علائم کمتری از بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری کبد چرب را نشان دادند.

منبع:
sciencefocus.com



[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پربرار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



www.tandorostimag.com



info@tandorostimag.com



instagram: @tandorostimag