

#### چند نوع آفتاب سوختگی داریم

یک متخصص پوست و مو درباره انواع آفتاب سوختگی های فصل تابستان با علائم شایع توضیحاتی ارائه داد.

امبرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو با اشاره به بیماری‌های آفتابی گفت: افرادی که بیماری آفتابی دارند، به نور آفتاب حساس شده و در تماس با نور آفتاب دچار ضایعات پوستی مانند کپهر آفتابی می‌شوند که فرد در مواجهه با آفتاب دچار خارش و قرمز شدن پوست می‌شود و با دوری از آفتاب درمان می‌شود. او افزود: در بیماری پلی مورفیک آفتابی فرد در تماس با آفتاب، بعد از چند ساعت ضایعاتی همچون دانه‌های قرمز روی دست و روی صورت ایجاد می‌شوند که بعد از چند روز دوری از آفتاب رفع می‌شوند.



احسانی با اشاره به بیماری XP بیان کرد: در این بیماری افراد واکنش طبیعی نسبت به آفتاب دارند؛ اما نور آفتاب باعث سرطان در پوست آن‌ها می‌شود و منجر به ایجاد ضایعاتی پوستی سرطانی و پیش سرطانی خواهد شد. این بیماران باید از ضد آفتاب‌های وسیع استفاده و تا حد امکان از تماس با آفتاب دوری کنند.

او ادامه داد: آفتاب سوختگی پدیده دیگری که دارد این است که برخی افراد طولانی مدت در معرض آفتاب قرار می‌گیرند و پوستشان دچار سوختگی می‌شود. آفتاب سوختگی ۴ درجه دارد از قرمز شدن پوست تا تاولی شدن پوست است و درمان بسیار سخت و طولانی دارد.

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: آفتاب سوختگی در درجات ۳ و ۴ باعث ایجاد گوشت اضافه و لکه‌های غیر قابل درمان می‌شود. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی‌ها باید از ضد آفتاب، کلاه و دستکش استفاده شود.

## چه مواد غذایی برای عصرانه مفید است؟



متخصصان سلامت می‌گویند بیشتر غذاهایی که می‌خوریم به شدت فرآوری شده و برای سلامتی به‌شدت مضر است.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندپیندنت، با این حال مسئله فقط این نیست و «چه موقع غذا خوردن» درست به اندازه «چه غذایی خوردن» اهمیت دارد.

او می‌گوید: پژوهش‌ها واقعا به‌روشنی نشان می‌دهند که اگر دیروقت خوراکی بخورید، پس از ساعت شش عصر یا حداکثر پس از ساعت ۹ شب، تاثیر بسیار نامطلوبی روی سلامت خواهد داشت و آزمایش‌های زیادی این موضوع را تایید می‌کنند.

به گفته دکتر بری، ۳۵ درصد ما عصر دیروقت خوراکی می‌خوریم.

به گفته متخصصان تغذیه، اگر می‌خواهید چیزی بخورید، آنچه برای میزان قند خون و انرژی اهمیت دارد، کیفیت خوراکی است. دکتر بری می‌گوید وقتی گرسنه‌اش می‌شود، سراغ شکلات تلخ می‌رود.

سایر خوراکی‌های سالمی که وقتی عصرها گرسنه می‌شوید، می‌توانید بخورید عبارت‌اند از:

- آجیل مخلوط
- سبزیجات خردشده
- ماست چکیده و توت‌هایی مانند توت‌فرنگی و بلوبری
- برش‌های سیب و کره بادام‌زمینی
- شکلات تلخ و بادام
- برش‌های خیار و حمص
- تخم‌مرغ آب‌پز

## فواید ویتامین C برای سلامت پوست

هنگامی که می‌خواهید از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید، همه امکانات را باید به‌کار گیرید و ویتامین C می‌تواند به محافظت بیشتر پوست کمک کند.

متخصصان خاطرنشان می‌کنند: مطالعات نشان می‌دهد که وقتی ویتامین C با کرم ضدآفتاب ترکیب شود، محافظت بهتری در برابر آفتاب و پیری ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت می‌کنیم زیرا این دو با هم کار می‌کنند. اگر نور خورشید از ماده ضدآفتاب عبور کند، ویتامین C برای مراقبت از پوست حاضر است.

همچنین استفاده از ویتامین C همراه با ویتامین E و چند ماده موضعی دیگر، می‌تواند درد و التهاب ناشی از آفتاب‌سوختگی را کاهش دهد.

#### ۴ - کاهش عارضه‌ای موسوم به «هایپرپیگماتاسیون»

ویتامین C با محو کردن لکه‌های ناشی از نور خورشید و سایر لک‌ها و نقاط تیره روی پوست، به کمک به یکنواخت شدن رنگ پوست شهرت دارد.

در یک مطالعه، ۷۳ درصد از شرکت‌کنندگان در حین استفاده از ویتامین C موضعی، بهبودی در هایپرپیگماتاسیون خود مشاهده کردند؛ هرچند، این اثرات موقتی به نظر می‌رسد. هنگامی که استفاده از ویتامین C را متوقف کنید، اثرات آن کم‌کم محو خواهد شد.

۵ - کم‌رنگ کردن حلقه‌های تیره زیر چشم
مطالعه‌ای نشان داد که ویتامین C به بهبود و تعدیل حلقه‌های تیره ناشی از تجمع خون در زیر چشم کمک می‌کند.

این مطالعه همچنین نشان داد که توانایی تقویت کلاژن ویتامین C ممکن است به ضخیم شدن پوست زیر چشم کمک کند و در نتیجه دیده شدن خون جمع شده (دایره‌های تیره) در آن نواحی دشوارتر شود.

اما آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کنند و در عوض لکترون‌به آن‌ها اتصال دهند. متخصصان می‌گویند: شواهد علمی خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد ویتامین C دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلولی کمتر و ظاهر بهتر پوست منجر شود.

۲- اثرات ضدپیری
رادیکال‌های آزاد می‌توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین C با این روند مبارزه می‌کند. همچنین آزمایش‌ها نشان داده است که ویتامین C از پوست محافظت می‌کند و تولید پروتئین کلاژن را نیز که بافت‌های بدن را کنار هم نگه می‌دارد، افزایش می‌دهد.

به گفته متخصصان، با افزایش سن، پوست نیز کلاژن کمتری تولید می‌کند. این امر به بروز چین‌وچروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و بنابراین، محافظت و جایگزینی کلاژن می‌تواند از پوست در برابر نشانه‌های پیری محافظت کند.

۳- همکاری خوب با مواد ضدآفتاب

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت مطرح کرد:

## زمان نخستین ملاقات کودک با دندانپزشک چند سالگی است



برنامه‌های مهم برای این گروه سنی است و مهم‌تر، ارتباط خوبی است که بین مدارس و مراکز خدمات جامع سلامت ایجاد شده است و با هماهنگی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، برنامه استفاده از وارنیش فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های دانش‌آموزان و آموزش سلامت دهان و دندان به آنها، در مدارس کل کشور اجرا می‌شود.

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت گفت:

دیگر گروه‌های سنی نیز در مناطق روستایی خدمات دندان پزشکی موجود در بسته خدمتی، رایگان و در مناطق شهری، با قیمتی مناسب ارائه می‌شود.

سید معلمی درباره برنامه‌های وزارت بهداشت برای حفظ و ارتقای سلامت دهان و دندان این گروه سنی گفت: معاینات و غربالگری دندان‌ها، پایش و ارائه مراقبت‌ها و درمان‌های لازم، یکی

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، بر اهمیت توجه به سلامت دهان و دندان از بدو تولد تأکید کرد.

به گزارش مهر، زهرا سید معلمی گفت: از سن رویش دندان‌ها که معمولاً حدود ۶ ماهگی است، تمیز کردن دندان‌های کودک با پارچه تمیز یا مسواک انگشتی اهمیت پیدا می‌کند.

وی با اشاره به نقش مؤثر تغذیه بر سلامت دندان‌ها، افزود: الگوی تغذیه‌ای کودکان در خانواده و از همان سنین ابتدایی شکل می‌گیرد و تمایل ذائقه به یک رژیم غذایی مناسب با میزان محدود مواد قندی و حاوی موادی مانند کلسیم و فسفر که در استحکام دندان‌ها مؤثر است و معمولاً در مواد لبنی یافت می‌شوند، باید از همان دوران کودکی شکل بگیرد.

سید معلمی درباره زمان نخستین ملاقات با یک دندانپزشک یا فرد آشنا به بهداشت دهان، گفت: والدین لازم است در حدود یک سالگی، همزمان با رویش تعدادی از دندان‌های کودک خود به دندانپزشک یا فرد آشنا به بهداشت دهان مراجعه کنند تا هم میزان خطر پوسیدگی در دندان‌ها ارزیابی شده و هم آموزش‌هایی برای حفظ سلامت دندان‌های کودک به والدین ارائه شود.

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، سن ۶ تا ۱۲ سال را از نظر توجه به سلامت دهان و دندان مهم دانست و گفت: این محدوده سنی که به‌دلیل افتادن دندان‌های شیری و جایگزین شدن دندان‌های دائمی، دوره دندان‌ی مخلوط نامیده می‌شود، هم از نظر توجه به سلامت دندان‌ها و هم از نظر آگاهی‌دادن و توانمندسازی کودک برای مراقبت از دندان‌هایش، اهمیت دارد.

سید معلمی درباره برنامه‌های وزارت بهداشت برای حفظ و ارتقای سلامت دهان و دندان این گروه سنی گفت: معاینات و غربالگری دندان‌ها، پایش و ارائه مراقبت‌ها و درمان‌های لازم، یکی

#### نیمی از سرطان‌ها با اصلاح

#### سبک زندگی قابل پیشگیری است



دبیر ستاد اقتصاد دانش بنیان سلامت گفت:

بیماری‌های غیرواگیر اغلب با تغییر سبک زندگی قابل کنترل است.

مصطفی قانع با اشاره به ابرروندهای حاکم بر عرصه پزشکی بر ضرورت توجه به اقتصاد به عنوان یک عامل پیش‌ران در توسعه سلامت تأکید کرد.

او با اشاره به این که بسیاری از بیماری‌های واگیر از جمله نیمی از سرطان‌ها در صورت اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری هستند گفت: سالهاست که درباره مضرات سیگار صحبت می‌شود، اما این قبیل آموزش‌ها تاثیر چندانی ندارد، ولی اگر اقتصادی پشت ترک سیگار شکل بگیرد یعنی شرکت‌ها و افرادی باشند که درآمدشان از ترک سیگار باشد و همه توانشان را صرف این هدف کنند می‌توان امیدوار بود که توفیقات بیشتری در این زمینه حاصل شود. با توجه به ابرروندهای موجود، شخصی سازی خدمات پزشکی از حوزه‌هایی است که می‌توان اقتصادی را پشت آن شکل داد.

وی افزود: بیماری‌های غیرواگیر اغلب با تغییر سبک زندگی قابل کنترل هستند.

دبیر ستاد اقتصاد دانش بنیان سلامت تصریح کرد: تجربه سال‌های اخیر نشان داده این تصور که اگر علم و فناوری را توسعه دهیم، خود به خود ثروت هم در پی آن می‌آید اشتباه است بلکه باید اول به جنبه‌های اقتصادی توجه کنیم و در ادامه به دنبال فناوری‌ای برویم که ما را به آن اقتصاد می‌رساند.

#### کاهش حس بویایی در

#### سالمندی و افزایش خطر ابتلا

#### به افسردگی



محققان شواهد جدیدی از ارتباط بین کاهش حس بویایی و خطر ابتلا به افسردگی در سنین بالا را پیدا کردند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، این بیماری که به عنوان هیپوسمی یا در عمیق‌ترین حالت آن، آنوسمی شناخته می‌شود، با بیماری آلزایمر در افراد مسن مرتبط است.

«ویدیا کامات»، دانشیار روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور، می‌گوید: «حس بویایی ضعیف می‌تواند یک علامت هشدار اولیه از بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مانند بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون و همچنین خطر مرگ و میر باشد».

او در ادامه افزود: «علاوه بر این، این مطالعه عواملی را که ممکن است بر رابطه بین بویایی و افسردگی تأثیر بگذارد، از جمله ضعف شناختی و التهاب، بررسی می‌کند».

در این مطالعه، محققان بیش از ۲۱۰۰ سالمند را در طول هشت سال با استفاده از داده‌های مطالعه سلامت و پیری دنبال کردند.

این افراد مسن سالم و در سنین ۷۰ تا ۷۳ سال بودند که دوره مطالعه در سال ۱۹۹۷ آغاز شد. هر کدام از آنها در راه رفتن یک چهارم مایل، بالا رفتن از ۱۰ پله و انجام فعالیت‌های عادی مشکلی نداشتند.

شرکت‌کنندگان هر سال به صورت حضوری و هر شش ماه یکبار از طریق تلفن مورد ارزیابی قرار گرفتند.

بویایی اولین بار در سال ۱۹۹۹ اندازه‌گیری شد، زمانی که ۴۸ درصد از شرکت‌کنندگان حس بویایی طبیعی داشتند.

اما ۲۸٪ کاهش حس بویایی و ۲۴٪ از دست دادن عمیق حس بویایی داشتند.

حدود ۲۵ درصد از شرکت‌کنندگان در طول دوره پیگیری علائم افسردگی قابل توجهی داشتند.

نویسندگان دریافتند افرادی که بویایی آنها کاهش یافته بود، در معرض افزایش خطر ابتلاء به علائم افسردگی قابل توجه بودند.

کامات گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که ممکن است یک علامت هشدار برای افسردگی در اواخر عمر باشد».

حس بویایی فرد از طریق نورون‌های بویایی که در بینی قرار دارند کار می‌کند. اینها یک گیرنده بو دارند که مولکول‌های آزاد شده توسط مواد را گرفته و سپس آنها را به مغز می‌فرستد.

این بو در پیاز بویایی مغز پردازش می‌شود، که دانشمندان فکر می‌کنند با آمیگدال، هیپوکامپ و دیگر ساختارهای مغزی که حافظه، تصمیم‌گیری و پاسخ‌های احساسی را تنظیم و فعال می‌کنند، تعامل نزدیک دارد.

به گفته نویسندگان، بویایی و افسردگی ممکن است از طریق هر دو مسیر بیولوژیکی و رفتاری،

مانند تغییر سطح سروتونین و کاهش عملکرد اجتماعی، مرتبط باشند.

محققان قصد دارند این مطالعه را در گروه‌های بیشتری از افراد مسن ادامه دهند.