

چگونه ترک‌های پوستی را درمان کنیم؟

یک متخصص پوست، مو و زیبایی درباره روش‌های از بین بردن ترک‌های پوستی توضیحاتی ارائه کرد.

هدی عین اللهی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره ترک‌های پوستی اظهار کرد: ترک‌های پوستی به استریا معروف بوده و فرمی از لسکار روی پوست است که احتمال دارد به مرور زمان کاهش پیدا کند، اما به صورت کامل ناپدید نخواهند شد.این ترک‌ها در زمان بارداری معمولاً در ۳ ماهه آخر و روی شکم ایجاد می‌شوند. همچنین این ترک‌ها بر روی پستان‌ها، ران، لگن، کمر و باسن هم دیده می‌شوند که به نام استریا گروایدروم معروف هستند.

عین اللهی تصریح کرد: ترک‌های پوستی اغلب در اثر کشش سریع پوست به دنبال رشد یا تغییر وزن سریع ایجاد می‌شوند. البته ممکن است در اثر تغییرات هورمونی زمان بلوغ، بارداری، رشد یا درمان‌های جایگزینی هورمونی هم ایجاد شوند.

او با بیان اینکه استرج مارک یا ترک پوستی، خطوط قابل رویتی هستند که روی سطح پوست بدون رنگ و سایه ایجاد می‌شوند، تاکید کرد: استرج مارک معمولاً روی شکم ایجاد می‌شود، اما ممکن است روی ران‌ها، بالای بازو، باسن و سینه هم دیده شود. همچنین ترک‌های پوستی در بانوان بسیار شایع تر از آقایان است.

دلایل ایجاد ترک‌های پوستی

این متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به دلایل ایجاد لستر یا ترک‌های پوستی اظهار کرد: مهمترین عامل ایجاد ترک‌های پوستی، کشیدگی پوست به طور ناگهانی است، برای مثال در زمان بارداری و بلوغ بروز پیدا می‌کند، اما کشیدگی پوست تنها یکی از عوامل ایجاد ترک‌های پوستی است و عوامل درونی نیز در بروز آن‌ها موثر هستند.

عین اللهی ادامه داد: از جمله عوامل درونی ایجاد ترک‌های پوستی، تغییرات هورمونی است که سبب عدم تعادل در فیبروبلاست‌ها (سلول‌های تولید کننده الاستین و کلاژن) می‌شود. این امر منجر به کاهش تعداد و کیفیت فیبرهای کلاژن و الاستین شده و در نتیجه پوست فیبرهای کلاژن دچار پارگی خواهد شد. او درباره تاثیر عوامل دیگر بر بروز ترک‌های پوستی گفت: بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف داروهای مختلف به خصوص داروهای کورتونی در پدیدش ترک‌های پوستی تاثیر گذار هستند. مصرف طولانی مدت کورتون‌های موضعی قوی هم می‌تواند باعث ایجاد استریا یا ترک‌های پوستی شود.

این متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به تاثیر لیزر در از بین بردن ترک‌های پوستی، اظهار کرد: ممکن است برخی از مبتلایان به ترک‌های پوستی استفاده لیزر را آخرین راه حل بدانند، اما بعضی از انواع لیزر فقط در مراحل اولیه استریا‌ها موثرند و بهتر است زودتر به کار روند تا نتایج آن بهتر باشد. بعضی از انواع لیزرها نیز در مراحل بعدی درمان ترک پوستی موثر خواهند بود و باید دانست که درمان این معضل، ترکیبی بوده و از روش‌هایی مانند میکرونیدل، کربوکسی تریلی، درماکسی و انواع لیزر می‌توان استفاده کرد. عین اللهی درباره روش‌های درمان ناکنگی ترک‌های پوستی، گفت: آلودنه ورا گیاهی است که به بازسازی بافت پوست کمک می‌کند و به همین ترتیب دارای خواص معجزه آسایی است. افراد باید روزانه ۵ل تازه را از برگ گیاه آلودنه ورا خارج کرده و آن را در ناحیه‌ای که دچار ترک خوردگی است، ماساژ دهند. به مدت ۲۰الی ۳۰دقیقه آن را روی پوست خود باقی بگذارند و در پایان با آب ولرم شستشو دهند.

او ادامه داد: آب لیموترش خواص زیادی دارد و سرشار از اسید و ویتامین c است، در واقع استفاده از آن خواص پاک‌سازی سلول‌های مرده را دارد، جای زخم را تا حدودی محو می‌کند و به طور قابل ملاحظه‌ای علائم ترک پوست را کاهش خواهد شد.

عین اللهی اظهار کرد: برای کاهش ترک پوست نیمی از لیمو را باید با ملایمت روی ترک‌ها حداقل به مدت ۱۵دقیقه به صورت دورانی ماساژ داده و سپس بدن را با آب ولرم بشوید.

عوارض مصرف داروهای کورتونی برروی پوست

عین اللهی درباره عوارض مصرف زیاد داروهای کورتونی گفت: نازک شدن پوست، افزایش عروق پوستی، قرمز شدن پوست از عوارض مصرف زیاد داروهای کورتونی است، استفاده طولانی مدت از این داروها باعث ایجاد ترک‌های پوستی و ضایعات عفونی خواهد شد که در این صورت لازم است تا مصرف داروهای کورتونی قطع شوند و داروهایی برای رفع این عوارض از سوی پزشکان مربوطه تجویز و مصرف شوند.

او اضافه کرد: مبتلایان به آگزما برای درمان بیماری خود ممکن است از داروهای کورتون دار استفاده کنند، در واقع داروهای کورتونی به علت اینکه از مکانیسم خودایمنی برخوردار هستند باعث رفع تمام بیماری‌ها خواهند شد.

سلامت

چگونه سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟



مواد قندی باعث می‌شود تا برای مدتی گلبول‌های سفید بدن هیچ گونه فعالیتی نداشته باشند.

وظیفه اصلی گلبول‌های سفید حفاظت از بدن در برابر ورود بیماری‌ها به بدن است، پس زمانی که گلبول‌های سفید به فعالیت خود نپردازند بدن به شدت در برابر تهاجم ویروس‌ها ضعیف می‌شود و نمی‌تواند به خوبی مقاومت کند.

در بین موادغذایی، سبزیجات از میزان بالایی آنتی اکسیدان برخوردار است.

آنتی اکسیدان موجود در سبزیجات خاصیت ضد ویروس و ضد باکتریایی به آن داده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. مصرف انواع مغزها و آجیل ها هم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. مغزها سرشار از ویتامین‌های E، B۶، مس و منیزیم است که به شدت برای تقویت سیستم ایمنی بدن فرد لازم و مفید است.

گردش فراوان آنفلوآنزای نوع A در پی پوشش کم واکسیناسیون

تفاوت آنفلوآنزا با دیگر بیماری‌های ویروسی تنفسی چیست؟



بدن درد شدید به ویژه در ناحیه کمر یا پشت ساق پا، آبریزش از بینی، گلو درد، آبریزش چشم، دردناک شدن چشم‌ها، بی‌اشتهایی، احساس فشار در زیر جناق سینه، گاهی بروز اسهال، استفراغ و تهوع، خستگی و بی‌قراری از علائم این بیماری هستند.

خطرات و عوارض آنفلوآنزا

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اضافه کرد: عوارض این بیماری به دو دسته ریوی(پولمونری) و خارج ریوی(اکستروپولمونری) تقسیم می‌شوند. عوارض ریوی شامل پنومونی ویروسی و پنومونی باکتریال و عوارض خارج ریوی هم شامل عفونت گوش میانی، سینوزیت، التهاب تیروئید، دتر شدن دیابت، التهاب قلب، التهاب مغز و التهاب عضلات است.

آذران گفت: به طور کلی، آنفلوآنزای می‌تواند چندین ارگان بدن را درگیر کند و در افرادی که بیماری‌های ریوی و قلبی دارند، می‌تواند موجب تشدید آن بیماری شود.

تفاوت آنفلوآنزا با دیگر بیماری‌های ویروسی تنفسی

وی در خصوص تفاوت‌های آنفلوآنزا با سرماخوردگی و کووید - ۱۹ بیان کرد: بسیاری اوقات بیماری‌های تنفسی از نظر بالینی، قابل تشخیص نیستند اما یکی از مهم‌ترین وجهه تفکیک آنفلوآنزا از سرماخوردگی و کووید - ۱۹، شروع بسیار ناگهانی آنفلوآنزا است، به این معنا که بدون هیچ پیش آگهی قبلی و به صورت ناگهانی، تب و لرز و سردرد شروع می‌شود اما در کووید - ۱۹ و سرماخوردگی، علائم به صورت تدریجی رخ خواهد داد؛ اول تب و لرز خفیف، بعد کاهش اشتها، گلودرد، سوزش گلو و به تدریج درد عضلانی، آبریزش و گرفتگی بینی ایجاد می‌شود.

بنابراین وجه تفکیک بالینی آنفلوآنزا از سرماخوردگی، تنها شروع ناگهانی یا تدریجی بودن علائم است در حالی که در سرماخوردگی، درد عضلانی وجود ندارد و شدت بیماری کمتر است، اما اگر بخواهیم به صورت دقیق ویروس را تشخیص دهیم، نیازمند تشخیص آزمایشگاهی خواهیم بود.

خوردنی‌هایی برای کاهش علائم اختلال عاطفی فصلی

صبح‌های تاریک، شب‌های سرد و هوای نمناک و ناخوشایند از راه رسیده‌اند و تا بهار همراه ما خواهند بود. برای برخی، این حال‌وهوا چیزی بیش از بی‌حوصلگی موقتی به همراه می‌آورد و از هر ۳۳ نفر، یک نفر را به اختلال عاطفی فصلی دچار می‌کند.

به گزارش ایسنا، اختلال عاطفی فصلی (SAD - Seasonal Affective Disorder) نوعی افسردگی دوره‌ای یا عودکننده است که با تغییر فصل به‌ویژه در پاییز و زمستان بروز می‌کند و می‌تواند زندگی روزمره مبتلایان را تا چند ماه مختل کند. از نشانه‌های آن می‌توان به کسالت مداوم، تحریک‌پذیری و از دست دادن لذت فحاج دادن فعالیت‌های روزمره اشاره کرد.

گرچه تصور می‌شود کاهش نور خورشید یکی از عوامل موثر در بروز این اختلال باشد، دانشمندان هنوز علت دقیق آن را نمی‌دانند. با این حال گفته می‌شود که تغذیه خوب می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد. روزنامه «تلگراف» در یک مطلب تازه به چند ماده غذایی که می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند، اشاره می‌کند.

۱- شکلات داغ خانگی

مصرف هر روز شکلات تلخ می‌تواند خلق‌و‌خو را بهبود دهد. این اثر به دلیل وجود بری‌بیوتیک‌ها در شکلات تلخ است، نوعی فایبر که باعث تقویت تنوع باکتری‌های مفید روده می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روده سالم با کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است.

شکلات تلخ همچنین سرشار از پلی‌فنل‌هاست؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که سطح هورمون استرس (موسوم به کورتیزول) را کاهش می‌دهند. برای بهره بردن از این فواید باید شکلاتی

موسیقی به کاهش زوال عقل

تا ۴۰ درصد کمک می‌کند



طبق یک مطالعه انجام شده توسط محققان استرالیایی بر روی بیش از ۱۰۸۰۰ فرد مسن، گوش دادن یا نواختن موسیقی در سنین بالاتر می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، طبق بیانیه دانشگاه موناش استرالیا، این تحقیق نشان داد که افراد بالای ۷۰ سال که همیشه به موسیقی گوش می‌دهند، در مقایسه با افرادی که هرگز، به ندرت یا گاهی اوقات به موسیقی گوش می‌دهند، ۳۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل هستند.

همچنین، افرادی که همیشه به موسیقی گوش می‌دهند، ۱۷ درصد کمتر دچار اختلال شناختی می‌شوند و همچنین نمرات بالاتری در شناخت کلی و حافظه اپیزودیک که هنگام یادآوری وقایع روزمره استفاده می‌شود، کسب کردند. طبق گزارش محققان، نواختن یک ساز موسیقی با کاهش ۲۵درصدی خطر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است.

در این مطالعه آمده است شرکت‌کنندگانی که مرتباً به موسیقی گوش می‌دهند و می‌نوازند، ۳۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل و ۲۲ درصد کمتر در معرض اختلال شناختی قرار دارند.«اما جافا، محقق ارشد از دانشگاه موناش گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد فعالیت‌های موسیقی ممکن است یک استراتژی قابل دسترس برای حفظ سلامت شناختی در بزرگسالان مسن باشد، اگرچه نمی‌توان علت آن را مشخص کرد.» محققان می‌گویند پیری جمعیت یک نگرانی جهانی در حوزه سلامت است، زیرا طول عمر بیشتر، بیماری‌های مرتبط با سن مانند زوال عقل و زوال شناختی را افزایش داده است.جافا افزود: «شواهد نشان می‌دهد که پیری مغز فقط به سن و ژنتیک بستگی ندارد، بلکه می‌تواند تحت تأثیر انتخاب‌های محیطی و سبک زندگی فرد نیز باشد.» با توجه به اینکه در حال حاضر درمانی برای زوال عقل وجود ندارد، مداخلات مبتنی بر سبک زندگی، مانند گوش دادن یا نواختن موسیقی می‌تواند سلامت شناختی را ارتقا دهد و ممکن است به پیشگیری یا به تأخیر انداختن شروع بیماری کمک کند.

آپاندیس عمل کرده ها بخوانند

افرادی که آپاندیس عمل کرده‌اند باید رژیم غذایی خاصی را رعایت کنندبه گزارش باشگاه خبرنگاران؛ افرادی که آپاندیس عمل کرده‌اند بعد از دو یا سه روز می‌توانند به رژیم عادی غذایی بازگردند و پس از آن نیز دیگر محدودیت تغذیه‌ای خاصی ندارند.چنانچه عمل آپاندیس فرد بدون عارضه‌ای خاص باشد، ابتدا باید تا شش ساعت غذایی مصرف نشد و سپس چهار مرحله مایع صاف، سوپ کامل، رژیم نرم و رژیم بر کارگاری پرروتئین را رعایت کند.

اولین مرحله رژیم مایع صاف است که شامل سوپ‌های صاف شده است و پس از آن فرد می‌تواند از سوپ کامل استفاده کند.رژیم نرم مرحله بعدی است که شامل غذاهای نرم، فرنی، شله زرد و چلو ماهیچه می‌باشد. از آنجاکه فرد مدتی موادغذایی کافی دریافت نکرده نیازمند رژیم بر کارلری و پرپروتئین شامل گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، شیر و ... است که حتی می‌تواند این رژیم را با پروتئینی مانند شیرخشک غنی کند. در این رژیم می‌توان برای افزایش کارلری از خامه و کره استفاده کرد.فردی که آپاندیس عمل کرده دچار تب شود، توصیه می‌شود در این حالت فرد مایعات بیشتری مصرف کند.چون این عمل زخمی را در بدن ایجاد کرده، فرد برای رژیم زخم نیازمند روی، ویتامین C، ویتامین A و ویتامین K است که می‌تواند از منابعی همچون میوه‌جات، گوجه، کلم، فلفل، ماست پروبیوتیک، گوشت قرمز، ماهیچه، لبنیات، جگر، طالبی، انبه و زردآلو این ویتامین‌ها را تأمین کند.در برخی موارد ممکن است پزشک استفاده می‌شود که باید دانست این آنتی بیوتیک ممکن است با برخی مواد از جمله کلسیم تداخل تغذیه‌ای داشته باشد.

همه این روند دو یا سه روز بیشتر طول نمی‌کشد و فرد پس از آن محدودیت غذایی ندارد.

آن نیاز دارد.غلات سبوس‌دار شاخص گلیسمی پائینی هم دارند، یعنی انرژی را به طور یکنواخت به مغز می‌رسانند و از نوسان‌های خلقی جلوگیری می‌کنند. توصیه می‌شود از این غلات سه وعده در روز مصرف کنید. مثلاً جوی دوسر یا نان سیاه در صبحانه و برنج قهوه‌ای، کینوآ یا بلغور در وعده‌های بعدی.

۴. انواع توت‌ها

توت‌ها انواع فلاونوئیدها را دارند که از مغز محافظت می‌کنند و التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. هر ۸۰ گرم توت (توت فرنگی، بلوبری، تمشک و...) حدود ۵.۱ گرم فایبر دارد و یک‌چهارم نیاز روزانه بدن به ویتامین ث را تأمین می‌کند؛ آنچه در تنظیم قند خون و خلق‌وخو نقش دارد.

تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که بلوبری به بهبود حافظه و تمرکز و پیشگیری از زوال شناختی هم کمک می‌کند.

۵. مغزها

مصرف حدود ۴۰ گرم مغز (مثل بادام، پسته یا بادام‌هندی) پنج بار در هفته برای سلامتی مغز مفید است. آن‌ها سرشار از چربی‌های غیر اشباع مفید، تربینوفان، ویتامین‌های ب و ئی، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که عملکرد شناختی را تقویت و خلق‌و‌خو را بهتر می‌کنند. ر روزانه دو لیتر آب

حتی کم آبی خفیف بدن هم می‌تواند با کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی مرتبط باشد، بنابراین نوشیدن حدود دو لیتر آب در روز توصیه می‌شود.

چای سبز نیز مفید است زیرا علاوه بر تأمین آب بدن، حاوی «ال-تئانین» و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که اثر آراش‌بخش دارند و می‌توانند تمرکز را افزایش دهند.