

### ورزش کردن با آرایش صورت ممنوع

یک متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: ورزش کردن با آرایش صورت می تواند عوارض زیادی برای پوست سالم افراد داشته باشد.

هدی عین اللهی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران؛ درباره مضرات ورزش کردن با آرایش صورت گفت: متأسفانه بسیاری از خانم‌ها در حالی که آرایش دارند و صورت خود را با لایه‌ای از مواد شیمیایی پوشانده اند ورزش می‌کنند که برای سلامت پوست بسیار مضر است.

او در ادامه افزود: در نتیجه ورزش تعریق می‌کنیم و این تعریق باعث می‌شود پوست چربی بیشتری تولید کند. ترکیب این چربی با انواع مواد شیمیایی تشکیل دهنده مواد آرایشی، باعث التهاب پوست، ایجاد جوش‌های سر سیاه، جوش‌های سر سفید و آکنه خواهد شد.

**کانسیرلر به پوستان آسیب می‌زند**

عین اللهی ادامه داد: طبق تحقیقات علمی انجام شده متخصصان پوست دانشگاه دولتی نیویورک، در محصولات فاقد چربی هم موادی وجود دارد که می‌تواند باعث عرق کردن پوست صورت شود و منافذ پوست را ببندد.
حتما به یاد داشته باشید که مقدار کم و زیاد کانسیرلر در مواد آرایشی در هر حالتی می‌تواند به شدت باعث آسیب به پوست شفاف شما شود.

این متخصص پوست، مو و زیبایی تأکید کرد: قرار گرفتن تعریق و چربی‌های طبیعی پوست در کنار هم می‌تواند باعث انسداد منافذ پوست شود. در حقیقت زمانی که بر اثر تعریق منافذ پوست باز می‌شوند، هر نوع ذره باقی مانده روی پوست مانند ترکیبات آرایشی و ذرات آلودگی هوا، این منافذ را مسدود می‌کنند و باعث شکل گیری جوش‌های بیشتر می‌شوند.

عین اللهی اظهار کرد: زمانی که پوست به واسطه وجود ترکیبات آرایشی نتواند به درستی تنفس کند، شانس شکل گیری رلش‌های پوستی و خارش‌های غیرعادی بالاتر می‌رود.

او افزود: توجه داشته باشید که ذرات عرق باید تبخیر شوند، بدن راخنک کنند و ناخالصی‌ها را نیز دفع سازند. با این حال، اگر با کارهایی مانند استفاده از لوازم آرایشی در حین ورزش کردن، مانعی در این روند ایجاد کنید، باید منتظر شکل گیری جوش‌های ریز و خارش‌دار روی پوست صورت‌تان باشید.

عین اللهی اظهار کرد: به توصیه متخصصان همه ترکیبات آرایشی را قبل از شروع ورزش کاملا از روی صورت پاک کنید و ترجیحا از محصولات پاک کننده بر پایه آب برای این کار کمک بگیرید.عین اللهی در پایان یادآوری کرد: باید بدلید بهترین کار پس از پایان ورزش دوش گرفتن یا شستن صورت است تا ذرات عرق و آلودگی‌های دیگر کاملا از روی صورت شما پاک شوند.

### برنامه غذایی مناسب برای شاغلین

بسیاری از افراد وعده‌های غذایی خود را سراسری می‌گیرند. در صورتی که می‌توانند با یک برنامه غذایی مناسب سلامتی خود را تضمین کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ در اکثر افراد شاغل به علت شغل‌شان و رژیم‌های اشتباه درمانی خودشان، وعده‌های غذایی خود را تغییر می‌دهند و این موضوع سبب به خطر افتادن سلامتی‌شان می‌شود.

مرتضی صفوی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران؛ در مورد افراد شاغل گفت: اکثر افراد شاغل به علت شغل‌شان وعده‌های غذایی خود را تغییر می‌دهند. وی ادامه داد: هرم غذایی شامل گروه‌های کربوهیدرات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و پروتئین‌ها است که باید هر کدام از این گروه‌ها را به مقلد متعادل توجه فراوانی نمود. وی افزود: با توجه به سه شرط اصلی تنوع (استفاده از گروه‌های غذایی متنوع)، تعادل (به اندازه خوردن مواد غذایی) و متناسب (توجه به وضعیت فیزیولوژیکی، پاتولوژی و جنس) در رژیم غذایی باید به سهم موادغذایی هر یک از این گروه‌ها هم آگاه باشید.

وی بیان کرد: گروه‌های غذایی کربوهیدرات ۶- ۱۱ سهم که شامل یک کف دست نان سنگک (صبحانه)، دو کفگیر برنج (نهار) و دو کف دست نان است و مجموعا ۶ سهم را به خود اختصاص می‌دهند. سبزیجات و میوه‌ها هر یک ۵-۳ سهم است که می‌توانید به صورت یک لیون سبزی خام یا سبزی پخته‌شده در غذا (مثل کرفس، قورمه سبزی) مصرف کنند.

صفوی با اشاره به بقیه گروه‌های غذایی گفت: لبنیات ۲-۴ سهم که به صورت میانگین برای افراد سه سهم به صورت یک لیون ماست، شیر، ۴۵ گرم پنیر کافی است. البته گفتنی است که نوجوانان در حال رشد ۴ سهم باید در برنامه غذایی خود داشته باشند. این متخصص تغذیه در مورد سهم پروتئین‌ها، سه سهم را به صورت کباب یا تخم مرغ توصیه کردوی در پایان در مورد افراد شاغل با توجه به شغل‌شان (کار فیزیکی، شبانه و بی‌تحریک) گفت: این افراد به غیر از توجه به سهم غذایی در برنامه خود باید به صرف جبران آن مثل ویتامین (D) شاغلین شبانه، کربوهیدرات (شاغلینی که کار شبانه می‌کنند) و افرادی که میزنشین هستند به تحرک خود توجه فرمایند.

## سلامت

# خواص زعفران؛ از خرد کردن سنگ مثانه

# تا تقویت قلب



محلول مسکن خوبی برای کودکان است.

او گفت: افراد در سردردهای سرد (با لمس کردن احساس سردی می‌کنند) می‌توانند زعفران را با گلاب مخلوط کرده و شقیقه خود را با آن محلول ماساژ دهند. این کار باعث تسکین سردرد می‌شود.

حاج محمد خانی بیان کرد: برای از بین رفتن لک‌های قهوه‌ای صورت افراد می‌توانند کمی زعفران را با نشاسته پودر شده به صورت خمیر در آورند و برلک‌های صورت ضماد کنند؛ این کار برای رفع لک‌های قهوه‌ای صورت و همچنین جوش‌های سر سیاه مفید است.

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: زعفران دارای طبیعتی گرم و خشک است و خواص درمانی فراوانی دارد.

داود حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: زعفران گیاهی شادی آور است که باعث تقویت قلب می‌شود. این گیاه خلط بلغم است و گرفتگی‌های عصبی مسیر مغز را بازمی‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: افراد برای تقویت قلب و تسریع گردش خون می‌توانند ۵ گرم زعفران را در ۱ لیتر آب بجوشانند و سپس با عسل مخلوط کرده و روزی ۲ فنجان این دمنوش را میل کنند. همچنین برای خرد شدن سنگ مثانه خود می‌توانند ۱ گرم زعفران را با ۱ قاشق عسل مخلوط کرده و روزانه میل کنند. این دمنوش تاثیر فراوانی بر خرد شدن سنگ مثانه دارد.

حاج محمد خانی گفت: برای درمان دردهای شدید در کیسه صفرا افراد می‌توانند نیم گرم زعفران را در یک فنجان گلاب حل کرده و روزانه میل نمایند.

او تصریح کرد: بانوانی که زیر نظر پزشک می‌خواهند زایمان طبیعی انجام دهند؛ می‌توانند دو هفته قبل از زایمان دمنوش زعفران که با ترکیب حدود ۲ الی ۳ گرم زعفران و شربت قند تهیه می‌شود میل کنند. این دمنوش برای تسهیل زایمان مفید است. البته بانوانی که فشار خون بالایی دارند باید درمصرف این دمنوش احتیاط کنند.

حاج محمد خانی ادامه داد: برای برطرف کردن خارش لثه کودکان هنگام رویش دندان‌هایشان زعفران را با عسل و گلیسرین مخلوط کرده و این محلول را لثه ماساژ دهید. این

### حذف وعده‌های غذایی راه مناسبی

### برای کاهش وزن نیست

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اعلام کرد: باور عمومی مبنی بر اینکه حذف وعده‌های غذایی مانند صبحانه یا شام و یا حذف کامل کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، پایه علمی ندارد.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده‌های غذایی و ایجاد گرسنگی طولانی‌مدت نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی در کاهش وزن، کاهش منطقی انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در بدن است. تاکنون هیچ‌گونه شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف یا حذف وعده خاصی مانند ناهار، اثر بیشتری بر افزایش یا کاهش وزن داشته باشد، به اثبات نرسیده‌است.

## ۱۱ خاصیت گوشت اردک برای سلامتی و درمان



گوشت اردک به خصوص جگر و بال اردک به دلیل داشتن

مقدار زیاد آهن و روی برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن به

خصوص در زنان باردار بسیار مفید است.

مقابله با رادیکال های آزاد با گوشت اردک

گوشت اردک دارای آنتی اکسیدان است که میتواند با اثرات مخرب رادیکالهای آزاد در بدن مقابله کند.

گوشت اردک منبع ویتامین های گروه ب

وجود ویتامین های ب ۶ و ب ۱۲ در گوشت اردک باعث افزایش سوخت و ساز بدن، بهبود اشتها و تقویت سیستم عصبی می شود.

کمبود این ویتامین ها در بدن باعث کم خونی ، ضعف اعصاب، سستی و بی حالی و سردرد می شود.

فواید گوشت اردک برای سلامتی

بهبود هضم با گوشت اردک

وجود ویتامین ب ۵ یا اسید پانتوتنیک در گوشت اردک به کوآنزیم A برای افزایش سرعت هضم غذا کمک میکند

بنابراین اگر به صورت اصولی و هفته ای ۱ بار مصرف شود نیاز بدن به این ویتامین رفع شده و سطح جذب مواد مغذی در بدن افزایش پیدا می کند.

**کاهش وزن و لاغری با گوشت اردک**

گوشت اردک سیر کننده است و باعث می شود مقدار کمتری کالری وارد بدنتان کنید ، دیر هضم است و باعث می شود مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید و مانع از پر خوری کاذب در فرد می شود.

با مواد مغذی زیادی که دارد می تواند انرژی مورد نیاز بدن

در روز را تامین کند.

ویتامین ب ۲ با نیاسین که در گوشت اردک وجود دارد به بهبود متابولیسم چربی در بدن کمک میکند و باعث نرم و روان شدن دستگاه گوارش می شود و روی عملکرد صحیح غده تیروئید موثر است.

**تقویت قوای جنسی با گوشت اردک**

مصرف منظم گوشت اردک در افرادی ک ضعف قوای جنسی دارند بسیار موثر است و میتواند باعث بهبود و تقویت

شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۴۴ / سال سی ویکم **نورخوښتان ۷**

### چرا مادران پس از زایمان احساس

### افسردگی می‌کنند؟



یک متخصص اعصاب و روان گفت: روان‌پریشی پس از زایمان نوعی اختلال است که با علائمی مانند افسردگی و بی‌قراری بروز پیدا می‌کند.

ناز روشنی زعفرانلو متخصص اعصاب و روان و روان‌مانگر در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، درباره غم پس از زایمان، اظهار کرد: بسیاری از زنان چهار تا شش هفته پس از زایمان به علائم آشفتگی خلقی دچار می‌شوند که به این علائم، غم پس زایمان گفته می‌شود و علامت اصلی آن احساس ناراحتی، سردرگمی و گریستن است.

او بیان کرد: احساسات ناراحتی، سردرگمی و گریستن اغلب چندین روز طول می‌کشند و به تغییرات هورمونی، استرس تولد فرزند و وظایف و مسئولیت‌های مادر شدن نسبت داده می‌شوند که با آموزش خانواده و حمایت از مادر اغلب بدون مصرف دارو، فرد بهبود پیدا می‌کند، ولی اگر بیشتر از دو هفته طول بکشد نیاز است که شخص از نظر اپتلا به افسردگی مورد ارزیابی قرار بگیرد. این متخصص اعصاب و روان افزود: از علائم افسردگی پس از زایمان می‌توان به خلق افسرده، اضطراب مفرط، بی‌خوابی و تغییر وزن اشاره کرد. این اختلال اغلب ۱۲ هفته پس از زایمان آغاز می‌شود، البته هیچ دلیل و شواهد قطعی وجود ندارد که غم پس از زایمان به افسردگی تبدیل شود. چندین مطالعه نشان داده‌اند که بروز افسردگی پس از زایمان، خطر افسردگی اساسی را در طول عمر افزایش می‌دهد. از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی پس از زایمان می‌توان به سابقه اختلال خلقی در خانواده، حمایت‌نشدن از مادر و عوامل فرهنگی و اجتماعی اشاره کرد.

روشنی زعفرانلو تأکید کرد: در افسردگی پس از زایمان افکار خودکشی و صدمه به نوزاد و احساس گناه وجود دارند، بنابراین درمان این اختلال ضرورت پیدا می‌کند. همچنین سندرومی پدران توصیف شده است که با تغییرات خلقی در همسر هنگام بارداری و پس از تولد نوزاد همراه است. عوامل مختلفی در این پدران اثر می‌گذراند که از جمله این عوامل می‌توان به افزایش مسئولیت‌ها، کاهش توجه و میل جنسی همسر و اعتقاد به اینکه تولد نوزاد در یک ازدواج مشکل‌دار نیروی پیوند دهنده زوج است، اشاره کرد.

روان‌پریشی (سایکوز پس از زایمان)

او تصریح کرد: روان‌پریشی پس از زایمان؛ نوعی اختلال است که در زنان پس از زایمان بروز پیدا می‌کند. از خصوصیات این اختلال می‌توان به افسردگی، بیقراری، هذیان‌گویی و داشتن افکاری مبنی بر صدمه به خود یا نوزاد و لک‌از لک‌از اشاره کرد که در موارد نادری مادر این افکار را عملی می‌کند. میزان بروز روان‌پریشی پس از زایمان یک تا ۲ مورد در هر هزار تولد است.

این متخصص اعصاب و روان گفت: حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد زنانی که به روان‌پریشی پس از زایمان دچار هستند به تاژگی نخستین فرزند خود را به دنیا آورده‌اند، همچنین حدود ۵۰ درصد زنانی که به این اختلال مبتلا هستند با عوارض غیر روانپزشکی نزدیک زایمان و بارداری مواجه بودند. نزدیک به ۵۰ درصد زنان دچار روان‌پریشی پس از زایمان، سابقه خانوادگی اختلال خلقی داشته‌اند و حدود دو سوم موارد طی یک سال پس از تولد نوزاد مشکل خلقی آن‌ها هو می‌کند. محکم‌ترین داده‌ها حاکی از این است که حمله روان‌پریشی پس از زایمان یک اختلال خلقی دو قطبی است.

روشنی زعفران‌لو اظهار کرد: فرایند زایمان را می‌توان یک استرس غیر اختصاصی دانست که از طریق یک مکانیسم هورمونی عمده، اختلال خلقی را موجب می‌شود. علائم روان‌پریشی پس از زایمان اغلب طی چند روز پس از زایمان بروز پیدا می‌کنند و به طور تقریبی همه این نشانه‌ها هشت هفته پس از زایمان آغاز می‌شوند. او بیان کرد: مبتلایان به روان‌پریشی پس از زایمان به طور معمول از بی‌قراری، بی‌خوابی و خستگی شکایت می‌کنند، همچنین آنها ممکن است دوره‌هایی از گریستن و بی‌ثباتی هیجانی را پشت سر بگذرانند؛ مولودی از سوعطن، بی‌ربطی لازم، اظهارات غیر منطقی و نگرفی‌های وسوسه‌ی درباره سلامت کودک هم وجود ممکن است به طور هذیانی وجود کودک را انکار کند یا بگوید که کودک سالم نیست که این توهنات به شکل صداهایی که به فرد می‌گویند خودش یا فرزندش را از بین ببرد، ظاهر می‌شوند، بنابراین همه این علائم نشان می‌دهند که فرد باید به موقع درمان شود. این متخصص اعصاب و روان افزود: مطالعه‌ای نشان می‌دهد که ۵ درصد مبتلایان به روان‌پریشی پس از زایمان خود را می‌کشند و ۴ درصد موارد آن‌ها فرزندشان را از بین می‌برند. اگر فرد قبل از بروز علائم بیماری راحت‌تر با مشکلاتش سازگاری پیدا کرده و خانواده هم از او حمایت لازم را بکند، بهتر می‌تواند روند درمان را پشت سر بگذارد. در بارداری‌های بعدی احتمال بروز روان‌پریشی پس از زایمان در فرد افزایش پیدا می‌کند و تا ۵۰ درصد می‌رسد.روشنی زعفران‌لو تأکید کرد: همانند سایر اختلالات روانپزشکی برای تشخیص قطعی روان‌پریشی پس از زایمان نخست باید شخص از نظر اپتلا به اختلالات تیروئیدی و عفونت‌ها بررسی شود، همچنین فرد باید از نظر سوء مصرف مواد، مصرف داروهای آرام‌بخش، مسکن و ضد فشار خون بارداری مورد ارزیابی قرار گیرد، زیرا همه این موارد ممکن است علائمی مشابه روان‌پریشی پس از زایمان ایجاد کنند. آیا ممکن است درمان دارویی بر شیردهی مادران اثر منفی بگذارد؟

او تصریح کرد: روان‌پریشی پس از زایمان یک اورژانس روان‌پزشکی است و در مولودی که خطر آسیب به مادر یا کودک وجود داشته باشد، انتقال به بخش روان‌پزشکی لازم است. بسیاری از افراد اعتقاد دارند که درمان دارویی بر شیردهی مادر اثر منفی می‌گذارد، اما باید گفت که خطرهای درمان‌نشدن بیشتر از درمان دارویی است و پزشک می‌تواند در دوران شیردهی داروهایی را تجهیز کند که مشکلی نداشته باشند.

روشنی زعفران‌لو یادآوری کرد: در مولودی که افکار آسیب به کودک وجود داشته باشد، باید ارتباط مادر و کودک به طور کامل زیر نظر گرفته شود. روان‌درمانی هم بخشی از درمان اختلال روان‌پریشی پس از زایمان است، البته به شرط اینکه مادر، نقش مادری را بپذیرد و با آن احساس راحتی کند. تغییر عوامل محیطی مانند افزایش حمایت همسر و افراد خانواده در میزان بهبود مبتلایان به روان‌پریشی پس از زایمان موثر است.

منبع:بیتوته