

### هشدار درباره خطرهای مواد آرایشی چشم

#### و سرمه‌های غیراستاندارد

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، درباره مخاطرات استفاده نادرست از مواد آرایشی چشم و به‌ویژه سرمه‌های غیراستاندارد هشدار داد.

به گزارش ایسنا، دکتر بهروز اکبری گفت: مواد آرایشی چشم برای زیبایی یا پاک‌سازی اطراف چشم استفاده می‌شوند و در صورت استفاده درست، مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

او توضیح داد: برخی فرآورده‌ها به مرور زمان محل رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها می‌شوند و استفاده از آنها می‌تواند منجر به عفونت و آسیب چشم شود.

او تأکید کرد: هیچ فرآورده‌ای که برای ناحیه چشم طراحی نشده نباید اطراف چشم استفاده شود. همچنین استفاده مشترک از لوازم آرایشی حتی با دوستان

## سلامت



نزدیک خطر انتقال میکروب و بروز عفونت را افزایش می‌دهد.

اکبری گفت: استفاده از تسترها در فروشگاه‌ها یکی از مسیرهای اصلی انتقال

آلودگی است، زیرا افراد زیادی از یک محصول استفاده می‌کنند.

او توصیه کرد: در صورت نیاز به تست، تنها از اپلیکاتورهای نو و یکبارمصرف استفاده شود.

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، درباره سرمه نیز هشدار داد و گفت: بسیاری تصور می‌کنند سرمه به دلیل سنتی بودن بی‌خطر است، در حالی‌که این ماده در انواع مختلف خود مانند الکحل، کژال و سورمه، حاوی فلزات سنگین و سمی از جمله سرب، کادمیوم و آرسنیک است. این ترکیبات قابلیت تجمع زیستی در بدن دارند و می‌توانند آثار زیان‌آور و جدی برای چشم و سلامت فرد ایجاد کنند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، اکبری بر لزوم استفاده از محصولات دارای مجوز سازمان تأکید کرد و گفت: نظارت بر فرآورده‌های آرایشی چشم با هدف جلوگیری از عرضه محصولات نایلمن ادامه دارد.

## بهرترین داروهای جهان در آشپزخانه شماست



رایه به سرکه سیب آغشته کنید سپس روی محل کبودی بکشید. می‌توانید سفیده تخم مرغ و کمی سرکه سیب را مخلوط کنید و آن را روی منطقه کبودی و آسیب دیده بمالید.

**میخچه ای ها بخوانند**

چای بابونه

موردلستفاده: میخچه و پینه های پا

درمانهای علمی و سنتی زیادی برای میخچه و پینه بستن دست و پا در دسترس است، اما اگر باهایتان مستعد ابتلا به میخچه و پینه بستن است آنها را در محلول چای بابونه بگذارید. دکتر کانین می گوید: «از لحاظ علمی ثابت شده چای بابونه خاصیت بهبود آسیبهای پوستی و نرم کردن پوست سفت شده را دارد. برای این کار یک سطل کوچک را پر از چای بابونه ولرم کنید و باهایتان را در آن بگذارید. برای چند هفته هر شب این کار را انجام دهید.»

البته ممکن است گذاشتن پاها در چنین محلولی بوی نامناسبی به آنها بدهد اما نگران نباشید با یک بار شستن پاها با صابون و آب مشکل حل خواهد شد.

**آرامش بخش کلیه های شما**

سودا

موردلستفاده: عفونت های ادراری

دکتر لاریان گیلیسی، از مرکز درمانی ناپلوست شیکاگو می گوید: «سودا محیط داخلی مثانه را قلیایی تر می کند و اجازه رشد و تکثیر را از باکتریها می گیرد و احتمال عفونت های ادراری یا شدت آنها را کم می کند.

برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید یک چهارم یک شیشه سودا را با ۳۰۰میلیلیتر آب مخلوط کنید و روزی چهار بار این محلول را بخورید. حداقل برای ۳ روز این محلول را بخورید. یادتان باشد در هر حال برای هرگونه عفونت ادراری حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از گسترش عفونت و احتمال ابتلا به بیماریهای جانبی بکاهید.

**اگر در حرکت دچار مشکل می شوید**

زنجبیل

موردلستفاده: درد معده

این ریشه گیاهی سالهاست که در طب سنتی بسیاری از نقاط جهان به کار گرفته می شود.

اثر ثابت شده آن کاهش دهنده درد معده و آرامش بخش دردهای گوارش است.

به نظر می رسد زنجبیل می تواند تمام مشکلات گوارشی را کم و بیش کاهش دهد. برای مثال زنجبیل در کاهش بیماری حرکت (بیماری مسافران) و نیز حالت تهوع صبحگاهی زنان باردار هم مفید است.

برای آنکه چای زنجبیل آماده کنید یک قاشق غذاخوری از زنجبیل تازه را در آب گرم ریخته و پس از ۱۰ دقیقه آن را بیرون بیاورید و چای را نوشجان کنید.

باعث ضدعفونی شدن موضعی میشود و ترکیب «پروپولیسی» که یک ترکیب طبیعی است و باکتریها را از بین میبرد، برای همین میتوانید روی زخمها، بریدگیها و خراشهای کوچک عسل بگذارید.

یک نکته جالب درمورد عسل هم این است که میتواند مثل یک پانسمان عمل کند و روی زخم را بپوشاند تا بهبود یابد. نکته مهم: برای نوزدان و بچه‌ها به هیچ عنوان از عسل استفاده نکنید. درمورد افراد بزرگسال هم حتما از عسل پاستوریزه و کاملا سالم استفاده کنید.

**طبیعت بهترین‌ها را دارد**

روغن زیتون

مورداستفاده: حساسیت و اگزما

روغن زیتون غنی از آنتیاکسیدانهای کاهش دهنده التهاب است و برای همین است که از آن در ترکیب بسیاری از مرطوب‌کننده‌های پوست استفاده می شود.

به تنهایی این ترکیب طبیعی عاری از مواد شیمیایی است که ممکن است عوارض ناخوشایندی داشته باشد.

یک قاشق جایخوری از روغن زیتون را به منطقه ای به وسعت چند سانتیمتر از پوستان بمالید.

این روغن نه تنها میزان حساسیت پوستتان را کم خواهد کرد، بلکه پوست شما را از خشک شدن هم نجات می دهد. حتی می توانید روغن زیتون را روی پوست بریزید و روی آن باند پارچه ای بگذارید تا حساسیت پوستی تان کاملا کاهش یابد.

**بهترین خواب شبانه را داشته باشید**

شیر

مورداستفاده: اضطراب

برای آنکه قبل از خواب اضطراب خودتان را کم کنید یک لیوان شیر گرم بنوشید.

دکتر برنارد ویتونه، متخصص روانشناسی در مرکز درمانی سنت جورج می گوید: «نسخه مادربرزگ ها برای قبل از خواب کاملا جواب می دهد.

شیر گرم حاوی ترکیباتی ازجمله تریئوفان است که میتواند

شما را از اضطراب خلاص کند و به شما آرامش بدهد.

گرم کردن شیر این خاصیت را اضافه می کند، اگر شیر سرد بخورید احتمالا آن حالت آرامش و خواب‌آلودگی سراغ شما نخواهد آمد.

**پاک کننده کبودیها**

سرکه سیب

مورداستفاده: برای رفع کبودیها

به دنبال ضربه خوردنها و آسیبهای کوچک و جزئی، کبودی و لک شدن پوست رقم میخورد که حالت نامناسبی برای پوست دارد.

سرکه سیب یک ترکیب عالی ضدالتهاب است.

برای استفاده از این خاصیت یک پارچه کتانی را بردارید و آن

#### یک متخصص ارتوپدی:

## ۹۰ درصد نوزادان با کف پای صاف متولد می شوند



پزشکی شهرکرد توصیه کرد: اگر پس از سن ۵ تا ۶ سالگی قوس کف پا شکل نگرفت یا علائمی مانند درد مدلوم، سفتی مفاصل، تفاوت آشکار بین دو پا، عدم ایجاد قوس حتی هنگام نشستن یا ایستادن روی پنجه و بدشکلی‌های رو به پیشرفت مشاهده شد، مراجعه به متخصص ارتوپدی ضروری است.

او در پایان تأکید کرد: بیشتر موارد کف پای صاف در کودکان فیزیولوژیک و بی‌خطر است، اما تشخیص به موقع موارد غیرطبیعی، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات آینده دارد.

## نورخوستان ۷

چهارشنبه ۱۲ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۹ / سال سی ویکم

### سرفه مزمن از عوارض داروهای کاهش وزن



نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است مصرف داروهای کاهش وزن نظیر «لوزمبیک» ممکن است عوارضی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، تاکنون بسیاری از مصرف‌کنندگان هنگام مصرف بیمار را در سراسر آمریکا بررسی کردند. این داده‌ها مربوط به اطلاعات پزشکی این بیماران در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۵ میلادی بود. در میان آنها ۴۲۷ هزار و ۵۵۵ نفر برای درمان دیابت نوع ۲ داروهای «آگونیست گیرنده جی‌آی-۱» دریافت کرده بودند، داروهایی که با آلوپرداری از هورمون

«جی‌آی-۱»، ترشح انسولین را افزایش می‌دهند و با کند کردن هضم و همچنین کاهش اشتها در مدیریت قند خون و کنترل وزن نقش دارند. همچنین وضعیت ۶۰۱ میلیون بیمار دیگر که سایر داروهای رایج برای دیابت را مصرف می‌کردند، بررسی شد.

به گزارش نیویورک‌پست، نتایج نشان داد افرادی که داروهای جی‌آی‌پی-۱ مصرف می‌کردند، تا ۲۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرفه مزمن قرار داشتند، سرفه‌ای که هشت هفته یا بیشتر ادامه می‌یابد. این گروه همچنین بیشتر به ریفلاکس معده به مری (GERD) دچار بودند که سبب سرفه‌های خشک می‌شود، حتی با حذف بیماریانی که از قبل به این بیماری مبتلا بودند، ارتباط میان مصرف جی‌آی‌پی-۱ و سرفه مزمن همچنان معنادار باقی ماند. این متخصصان در گزارش خود در یکی از مجلات انجمن پزشکی آمریکا با نام JAMA Otolaryngology تأکید کردند که این رابطه نیازمند تحقیقات بیشتر است تا سازوکار دقیق آن مشخص شود.

این یافته‌ها در شرایطی منتشر می‌شود که پژوهش درباره کاربردهای فرعی داروهای جی‌آی‌پی-۱ رو به گسترش است. سال گذشته، سازمان غذا و داروی آمریکا به داروی ویگووی برای کاهش خطرات قلبی در میان افراد دارای اضافه‌وزن مجوز داد و داروی «پ‌باند» هم برای درمان آپنه انسدادی خواب در مبتلایان به چاقی مجوز گرفت. اکنون محققان در حال بررسی کاربردهای احتمالی این داروها در بیماری‌های کبدی و کلیوی و نیز کاهش تمایل به اکل و نیکوتین هستند. برخی مطالعات نیز اثرات احتمالی آنها را بر کند شدن زوال شناختی و محافظت عصبی بررسی کرده‌اند.

اما این مسیر با چالش‌هایی روبروست. برای مثال دو کارآزمایی بزرگ شرکت داروسازی نوو نوردیسک نشان داد نسخه خوراکی «سماگلو‌تاید» که ماده فعال اوزمپیک و «ویگووی» است، در بیش از ۳۸۰۰ فرد مبتلا به ضعف شناختی خفیف یا در مراحل ابتدایی آلزایمر به کند کردن پیشرفت بیماری موفق نشد، هرچند این درلو آمین بود و برخی خاص‌های زیستی مرتبط با آلزایمر را بهبود بخشید.

دکتر «جاناتان رسولی»، جراح مغز و اعصاب در این باره گفت این نتیجه نامیدکننده است اما تاوجه به دشواری درمان آلزایمر چندان غافلگیرکننده نیست. او توضیح داد که احتمالا در زمان ورود بیماران به مطالعه، آسیب نورونی بیش از حد پیشرفته بوده و بنابراین حتی اگر نشانگرهای زیستی بهبود یافته باشند این امر نمی‌تواند به بازگشت عملکرد شناختی منجر شود. وی تأکید کرد که درمان‌های موثر باید پیش از بروز علائم یا در مراحل بسیار ابتدایی بیماری آغاز شوند. به نوشته ایندپیندنت، متخصصان می‌گویند تحقیقات درباره نقش احتمالی داروهای جی‌آی‌پی-۱ در درمان بیماری‌های تخریبگر عصبی ادامه خواهد یافت زیرا این گروه دارویی ممکن است در شرایط مختلف، عملکرد متفاوتی داشته باشد.

#### گرد و خاک وسایل خانه چه تاثیری

#### روی پوست می گذارد؟

افراد مبتلا به اگزمای پوستی بهتر است در هنگام خانه تکانی و تمیز کاری یک دستکش نخی زیر دستکش پلاستیکی شان استفاده کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران: بعضی افراد پوست های دست خیلی حساسی دارند و هنگام تمیز کاری و زدودن گرد و غبار پوست دستشان با مشکلات زیادی روبرو می شود.

بررسی ها نشان می دهند، افرادی که حساسیت های پوستی دارند و پوست دستشان در تماس با مواد شوینده خیلی زود واکنش می دهد باید مراقب باشند دستکششان بریدگی یا منفذ نداشته باشد در زمان شست و شو از آب خیلی داغ استفاده نکنند زیرا آب داغ باعث حل شدن مواد پلاستیکی در جدار دستکش شده در نتیجه اگزما را تشدید می کند. بعد از اتمام کار هم لازم است که بین انگشتان دست خود را خشک کنند و در طول روز هم چندین بار از کرم مرطوب کننده برای مرطوب کردن پوست استفاده کنند. ثابت شده است حدود ۶ هزار ماده حساسیت زا در محیط اطرافمان وجود دارد که هر لحظه ممکن است پوستمان نسبت به یکی از این ماده ها حساسیت زا واکنش نشان دهد.



بهبود سلامت روان، کاهش خطر بیماری‌های

قلبی و کوچک کردن سایز دور کمر، همگی از فواید شناخته‌شده ورزش منظم هستند.

به گزارش ایسنا، اما مطالعات جدید نشان می‌دهد برخی مزایایی که با تحرک به دست می‌آیند، ممکن است فقط به‌دلیل محل زندگی کاهش پیدا کنند. متخصصان دریافتند افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند اما در معرض هوای به‌شدت آلوده قرار دارند، به نظر می‌رسد فواید ورزش در کاهش مرگ‌ومیر آن‌ها به نصف کاهش پیدا می‌کند.

یک مطالعه از سوی متخصصان کالج دانشگاهی لندن که در نشریه پزشکی BMC منتشر شده است، داده‌های بیش از ۱/۵ میلیون بزرگسال را که به‌مدت بیش از یک‌دهه در کشورهایی مانند انگلیس، تایوان، چین، دتلمارک و آمریکا پیگیری شده بودند، تحلیل کرده است. عادت‌های ورزشی این افراد در کنار میزان ریزش‌های موسوم به پی‌ام۲/۵ (ذرات معلق ۲/۵) که

ممکن است در ریه‌ها گیر کنند و وارد جریان خون شوند، بررسی شد. متخصصان دریافتند افرادی که دست‌کم دو ساعت و نیم در هفته ورزش متوسط یا شدید می‌کنند، ۳۰ درصد کمتر از کسانی که ورزش نمی‌کنند در معرض خطر مرگ قرار دارند.

اما اگر افراد این گروه بسیار فعال از نظر جسمی در منطقه‌ای با آلودگی بالای ریزش‌رات (بیش از ۲۵ میکروگرم در هر متر مکعب) زندگی کنند، این کاهش خطر به نصف و حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد می‌رسد. فواید سلامت ناشی از ورزش برای افراد در مناطق با سطوح بالاتر آلودگی به ریزش‌رات، کاهش بیشتری دارد. متخصصان دریافتند برای کسانی که در معرض سطوح بالاتر از ۳۵ میکروگرم در هر متر مکعب قرار دارند، تاثیر ورزش در کاهش خطر سرطان «دیگر قوی نیست». به گفته تیم پژوهشی، تقریباً نیمی (۴۶ درصد) از جمعیت جهان در مناطقی زندگی می‌کنند که میزان پی‌ام۲/۵ بیش از ۲۵ میکروگرم در هر متر مکعب است و حدود یک‌سوم (۳۶ درصد) نیز در مناطقی زندگی می‌کنند که میانگین سالانه پی‌ام۲/۵ از ۲۵ میکروگرم در هر متر مکعب فراتر می‌رود.به گزارش ایندپیندنت، برای شرکت‌کنندگان این پژوهش که در انگلیس زندگی می‌کردند، میانگین سالانه پی‌ام ۲/۵ پایین‌تر از این آستانه‌ها بود و حدود ۱۰ میکروگرم در هر متر مکعب اندازه‌گیری شد. با این حال، متخصصان گفتند میزان آلودگی ریزش‌رات «بسیار متغیر» است و اضافه کردند که «افزایش ناگهانی» آلودگی در شهرهای انگلیس می‌تواند از ۲۵ میکروگرم در هر متر مکعب فراتر رود.

پروفسور «پو-ون کو»، محقق اصلی این پژوهش از دانشگاه ملی چونگ هسینگ تایوان گفت یافته‌ها نشان می‌دهد ورزش در محیط‌های آلوده نیز همچنان مفید است، اما بهبود کیفیت هوا «می‌تواند این منافع برای سلامت را به میزان چشمگیری افزایش دهد». این تیم پژوهشی افزود آثار منفی آلودگی هوا را می‌توان با «بررسی کیفیت هوا، انتخاب مسیرهای پاک‌تر یا کاهش شدت فعالیت در روزهای آلوده» کاهش داد.پروفسور «اندرو استپوتو»، نویسنده دیگر این پژوهش از دانشکده علوم رفتاری و سلامت کالج دانشگاهی لندن گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد هوای سمی می‌تواند تا حدی مانع فواید ورزش شود، هرچند آن‌ها را از بین نمی‌برد. این یافته‌ها شواهد بیشتری از آسیب‌هایی است که آلودگی ریزش‌رات می‌تواند به سلامت ما وارد کند.او در ادامه افزود: ما معتقدیم هوای پاک و فعالیت بدنی هر دو برای سالمندی سالم و ضروری هستند و بنابراین، توصیه می‌کنیم تلاش‌های بیشتری برای کاهش سطوح آلودگی مضر برای سلامت صورت گیرد.

این یافته‌ها در حالی منتشر می‌شود که مطالعه‌ای نشان داده است حتی یک دقیقه ورزش شدید در روز می‌تواند خطر مرگ زودرس را ۳۸ درصد کاهش دهد. پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که جنسیت می‌تواند بر میزان فواید ورزش اثر بگذارد و یک مطالعه به این نتیجه رسیده است مردان برای اینکه خطر بیماری قلبی در آن‌ها به میزانی مشابه زنان کاهش پیدا کند، تقریباً دو برابر باید ورزش کنند.