کاهش درد دندان در آوردن در نوزادان؛

از تجویز خودسرانه مسکن ها پرهیز کنید

مراقبت از کودکی که در حال دندان درآوردن است، کار آسانی نیست و والدین می‌بایست در مورد نحوه کمک کردن به این کودکان اطلاعات لازم را داشته باشند.

به گزارش ایسنا، دندان درآوردن معمولاً در حدود ۴ تا ۷ ماهگی شروع می شود و کودک تا ۳ سالگی حدود ۲۰ دندان شیری درمی آورد.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده در این باره می گوید: علایم معمول دندان درآوردن عبارتند از: تحریک پذیری خفیف، تب خفیف، آب دهان و میل به جویدن چیزی سفت.

به گفته این سازمان، روی آوردن به داروهای دارای مسکن هایی مانند بنزوکائین یا لیدوکائین یا درمان های هومیوپاتی، راه حلی برای درد دندان درآوردن نیست.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داد: در واقع این محصولات می توانند برای کودکان خطرناک باشند و منجر به صدمات جدی و حتی مرگ شوند.

نام های تجاری متداول محصولات مراقبت بهداشتی دهان بدون نسخه حاوی بنزوکائین عبارتند از lAnbeso، lCepaco، cChlorasepti، eHurriCain، eOrabas، Orajel و Topex.

از وسوسه امتحان کردن این داروها روی کودکی که در حال دندان درآوردن است،

خودداری کنید.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده توضیح داد: استفاده از محصولات بنزوکائین می تواند منجر به یک بیماری جدی و گاهی کشنده به نام «مت‌هموگلوبینمی» شود که در آن ظرفیت حمل اکسیژن گلبول های قرمز بسیار کاهش می یابد.

به همین ترتیب، محصولات حاوی لیدوکائین نیز برای نوزادان مضر هستند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داد: این می تواند آسیب جدی مانند مشکلات قلبی، آسیب شدید مغزی و حتی مرگ ایجاد کند. علاوه بر این، محلول موضعی لیدوکائین ویسکوز خوراکی می‌تواند باعث تشنج در نوزادان و کودکان خردسال در صورت مصرف بیش از حد آن شود.

والدین چگونه می توانند به کودکان کمک کنند؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، متخصصان سازمان غذا و داروی ایالات متحده توصیه می کنند در این گونه مواقع لثه های کودک خود را با انگشت (شسته و تمیز) به آرامی مالش و ماساژ دهید تا درد او کاهش یابد.

دادن یک حلقه دندانه دار لاستیکی به آنها برای جویدن نیز توصیه می شود. با این حال، مطمئن شوید که حلقه سفت باشد (پر از مایع نباشد.)

سازمان غذا و داروی ایالات متحده توضیح داد: اگر جسم خیلی سفت باشد، می تواند به لثه های کودک آسیب برساند. حتما بر کودکان نظارت کنید تا به طور تصادفی دچار سانحه‌ای نشوند.بهداشت دهان و دندان از جمله چالش هایی است که از طریق آموزش و مراقبت از دندان‌های شیری در کودکی آغاز می‌شود. اغلب والدین، به خاطر موقتی بودن دندان‌های شیری به مراقبت از آنها توجه نمی کنند. اما در واقع داشتن دندان‌های سالم در بزرگسالی با آغاز مراقبت از دندان‌های کودکی مرتبط است.آموزش مراقبت از دندان‌ها از زمانی که کودک دندان‌های شیری دارد شروع شده و این مراقبت به عنوان یک عادت مهم در روند رشد و تکوین سلامت دهان و دندان به شمار می‌آید.بسیاری از والدین به اشتباه فکر می کنند که دندان های شیری اهمیت زیادی ندارند، چرا که به مرور زمان جای خود را به دندان های دائمی می‌دهند. اما در واقعیت، مراقبت ناپایدار از دندان‌های شیری می تواند اثرات جبران ناپذیری بر روی سلامت دهان و دندان داشته باشد. داشتن دندان های سالم در بزرگسالی از اهمیت بیشتری برخوردار است و این سلامت دندان‌ها از دوران کودکی شکل می گیرد.

زایمان در آب؛ آری یا خیر؟

تحقیقات نشان می دهد استفاده از استخر آب در حین زایمان برای بارداری های کم خطر به اندازه زایمان خارج از آب ایمن است.

گروه ایرنا زندگی- یکی از مهم ترین دغدغه های مادران باردار نوع زایمان است. از طبیعی و سزارین بودن انتخاب آنها که بگذریم، خود انتخاب زایمان طبیعی به همین جا ختم نمی شود. مدتی است که در تمام کشورهای دنیا زایمان طبیعی را به نوع خاصی با اسم زایمان در آب هم انجام می دهند. این زایمان که در راستای کم شدن درد و عوارض زایمان برای مادر و نوزاد طراحی شده و اجرا می شود، اخیرا در برخی از مشاهدات و یا حتی مقالات علمی در جایگاه اشکال قرار گرفته است و برای احتمال خطرات آن در مقایسه با زایمان خارج از آب مورد مطالعه دانشمندان و پزشکان زیادی قرار گرفته است. شاید یکی از دلایلی که این موضوع مورد مطالعه قرار می گیرد این باشد که در کشورهای پیشرفته اولویت پیشنهادی پزشک به فرد، زایمان طبیعی است. این در حالی است که در کشور ما انتخاب زایمان به روش سزارین به سادگی مورد پذیرش پزشکان قرار می گیرد و بر همین اساس هم آمار زایمان سزارین در ایران بیشتر از زایمان طبیعی است.

در آخرین مطالعات علمی نشان داده شده است که زایمان در حمام آب خطر عوارض را برای نوزاد یا مادرش افزایش نمی دهد. محققان دانشگاه کاردیف تعداد ۷۳۲۲۹ از حاملگی های کم خطر را ارزیابی کردند که در آن از استخر آب در طول زایمان در ۲۶ سازمان NHS(National Health Service) در انگلستان و ولز بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۲ استفاده شده است. این تجزیه و تحلیل میزان آسیب شدید زنانی را که زایمان کردند، در کنار تعداد نوزادانی که به آنتی بیوتیک یا کمک تنفسی در بخش نوزادان نیاز داشتند و تعداد نوزادانی که در حین تولد فوت کرده بودند، بررسی کرده است که طی آن محققان نتیجه گرفتند که خطرات برای نوزادان و مادران آنها در زایمان در آب بیشتر از زایمان های خارج از آب نیست.

گاردین در گزارش خود نوشت: «جولیا سندرز، پروفسور مامایی بالینی در دانشگاه کاردیف که سرگروه تیم پژوهش بود، گفت: «این تحقیق نشان داد زایمان در آب جایگزین مطمئنی برای زایمان در خارج از آب است.» او گفت: «در انگلستان حدود ۶۰۰۰۰ زن در سال از استخر زایمان یا حمام برای تسکین درد هنگام زایمان استفاده می‌کنند، اما برخی از ماماها و پزشکان نگران بودند که زایمان در آب خطرات بیشتری را به همراه داشته باشد.»

گزارش‌هایی وجود دارد مبنی بر اینکه نوزادان ممکن است پس از زایمان در آب به شدت بیمار شوند یا حتی بمیرند و مادران احتمال دارد که خونریزی شدید داشته باشند. ما در این پژوهش می‌خواستیم مشخص کنیم که آیا زایمان در آب با ماماهای NHS به اندازه زایمان خارج از آب برای زنان و نوزادانشان که در معرض خطر کم هستند، ایمن است یا خیر.»

پیتر بروکلهورست، استاد بازنشسته بهداشت زنان در واحد کارآزمایی‌های بالینی بیرمنگام، گفت: «با توجه به اینکه ۱۰ درصد از زنان از غوطه‌ور شدن در آب را به عنوان تسکین درد هنگام زایمان استفاده می کنند، نتایج این مطالعه تاثیرات خوبی برای هزاران زن در سال خواهد داشت. در انگلستان و بسیاری از کشورهای دیگر در سرتاسر جهان، زایمان در آب یک روش معمول است.

پروفسور کریس گیل، متخصص نوزادان مشاور در بنیاد Chelsea and Westminster NHS Trust در لندن، می گوید: «بسیاری از متخصصان اطفال و نوزادان نگران هستند که زایمان در آب ممکن باشد خطرات بیشتری برای نوزادان به همراه داشته باشد، اما این مطالعه شواهد قانع کننده ای پیدا کرد که برای زنان دارای بارداری بدون عارضه اینطور نیست.»

آیا تنها میزان کالری دریافتی در کنترل وزن موثر است

رژیم غذایی تاثیر بسیار زیادی بر تناسب اندام دارد. در واقع یکی از مفیدترین ابزارها برای حفظ سلامتی بدن و کنترل وزن، رژیم‌های غذایی سالم هستند، متاسفانه بسیاری از افراد اطلاعات کاملی درباره نحوه غذا خوردن، آداب غذا خوردن، رژیم‌های غذایی سالم و مواردی مانند این ندارند.

به گزارش ایرنا، هر فرد روزانه به چند کیلوکالری نیاز دارد؟ کالری‌ها نقش مهمی در تحریک بسیاری از واکنش‌های متابولیکی در بدن دارند که ما را زنده نگه می‌دارند. بنابراین، تامین نیازهای کالری روزانه و مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی برای اطمینان از تامین سوخت و عملکرد بهینه بدن، بسیار ضروری است. نیازهای کالری هر کدام از ما تا حد زیادی به سن، وزن، ترکیب بدن، سطح فعالیت بدنی، جنس، وضعیت پزشکی و وضعیت هورمونی بدن‌مان بستگی دارد.

ما هر غذایی که می‌خوریم مقادیری انرژی دارد که این انرژی در داخل پیوندهای شیمیایی آن غذا، ذخیره شده است. سلول‌های بدن ما بعد از گوارش و هضم غذا، پیوندهای شیمیایی آن را شکسته و انرژی داخل این پیوندها را در قالب کالری دریافت می کنند.

درصورتی‌که انسان، آن میزان از کالری که بدن نیاز دارد را نه کمتر و نه بیشتر دریافت کند؛ زندگی سالمی خواهد داشت. شاید برای شما جالب باشد که بدانید بدن حتی در هنگام استراحت و خواب نیز کالری می‌سوزاند. در زمان فکرکردن و انجام کارهای روزانه انرژی صرف تحلیل داده‌ها و کارهای روزمره می‌شود. در هنگام خواب نیز کالری صرف عملکرد صحیح اندام‌های بدن خواهد شد.کالری در اصل یک واحد انرژی است و میزان یا سطح انرژی را نشان می‌دهد. و زمانی که در علوم ورزشی و تغذیه صحبت از کالری می‌شود، منظور انرژی دریافتی از طریق مواد غذایی به داخل بدن و یا انرژی مصرف شده به ازای انجام فعالیت های بدنی است.همان گونه که بیان شد کالری اهمیت بسیار زیادی دارد. در برخی از مواقع افراد نیاز به سوزاندن مقدار بیشتری انرژی دارند؛ زیرا انرژی بیشتر از نیاز دریافت کرده‌اند و یا قصد لاغر شدن دارند. افزایش تحرک یکی از مهم‌ترین راهکارها برای سوختن بیشتر کالری‌های دریافتی است.

برچسب کالری بر روی مواد غذایی نشانه چیست؟

با دیدن کلمه کالری بر روی بسته‌بندی مواد غذایی و نکاتی که درمورد آن برای مدیریت وزن وجود دارد، احتمالاً این سؤالات که کالری چیست، کالری دریافتی و مصرفی چیست، کیلو کالری چیست و... برای شما پیش آمده است.

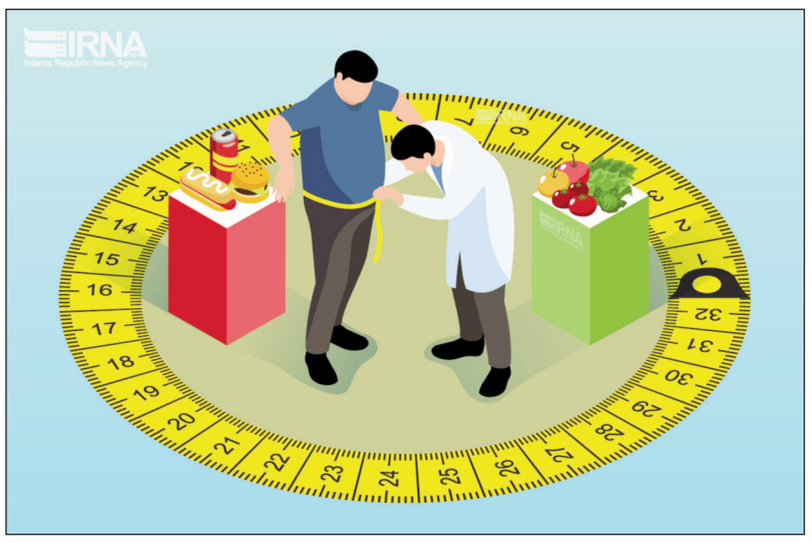
کالری یک واحد برای سنجش میزان انرژی مواد غذایی است. در واقع هر مادهٔ غذایی که ما می‌خوریم حاوی مواد مختلفی است که در بدن ما جذب می‌شود و در چرخهٔ تولید انرژی قرار می‌گیرد و موجب تولید انرژی می‌شود یا در بدن ذخیره می‌شود.

برای دانستن اینکه هر غذا چقدر انرژی دارد واحد کالری را تعریف کرده‌اند. در فیزیک کالری معادل تقریباً ۴ ژول انرژی است. ژول واحد استاندارد سنجش انرژی در علم فیزیک است.

کالری دریافتی و مصرفی چیست؟

حتی زمانی که در حال استراحت یا خواب هستیم، فعالیت‌های گوناگونی در بدن ما در حال وقوع است. دستگاه قلب و عروق در حال خون‌رسانی به تمام نقاط بدن است، دستگاه تنفس اکسیژن موردنیاز بدن را تأمین می‌کند، دستگاه گوارش در حال هضم و جذب مواد غذایی مصرف‌شده است و... تمامی این فعالیت‌ها باعث مصرف انرژی می‌شوند.

در هنگام انجام‌دادن فعالیت‌های مختلف، از تکان‌دادن دست‌های ما تا سنگین‌ترین فعالیت ورزشی و حتی فکرکردن،



میزان مصرف انرژی ما افزایش می‌یابد. در واقع مانند یک ماشین که برای حرکت به سوخت نیاز دارد، بدن ما نیز برای انجام‌دادن فعالیت‌های خود به انرژی نیاز دارد و این انرژی موردنیاز بدن از طریق مواد غذایی مصرف‌شده تأمین می‌شود.

کالری دریافتی عبارت است از: میزان انرژی‌ای که از مواد غذایی مصرف‌شده دریافت می‌شود و کالری مصرفی نیز میزان انرژی‌ای است که در طول روز با انجام‌دادن فعالیت‌های مختلف می‌سوزانیم.

انسان ها حداقل به چه مقدار کالری نیاز دارند؟

برای مثال مردان باید در روز حداقل ۲۵۰۰ کالری دریافت کنند تا بتوانند انرژی لازم برای فعالیت سلول ها و ارگان های حیاتی بدن را تامین کنند. زنان نیز باید دست کم ۲۰۰۰ کالری در روز برای این منظور دریافت کنند.

آیا تمام کالری‌ها یکسان هستند؟

برخی بر این باورند که یک کالری، یک کالری است و اهمیتی ندارد که ۱۰۰ کالری شیرینی خورده باشید یا بروکلی، هر دو یک تاثیر را روی وزن‌تان می‌گذارند. اما وقتی این کالری وارد بدن می‌شود دیگر همه چیز به این سادگی نیست. بدن انسان سیستم بیوشیمیایی بسیار پیچیده به همراه فرآیندهای دقیق دارد که تعادل انرژی را تنظیم می کند.دو قند ساده در رژیم غذایی به نام‌های گلوکز و فروکتوز وجود دارند.

این دو در هر گرم کالری یکسانی دارند اما نحوه سوخت و سازشان در بدن متفاوت از یکدیگر است. گلوکز توسط تمام بافت‌های بدن اما فروکتوز توسط کبد و در مقدار قابل توجهی سوخت و ساز می‌شود. مقدار کالری یکسان در مواد غذایی مختلف، ممکن است به طور مشابه در بدن تجزیه نشوند.مقدار برابر کالری از گلوکز و فروکتوز اثرات متفاوتی روی گرسنگی، هورمون‌ها و سلامت متابولیک می‌گذارند. پس بررسی مواد مغذی بر اساس کالری آنها بسیار مشکل است.

فروکتوز دارای شاخص گلیسمی پایین یعنی ۲۳ است و در مقایسه با گلوکز که دارای شاخص گلیسمیک ۱۰۰ است، بسیار پایین محسوب می‌شود. مصرف آن با جذب سریع همراه است که منجر به افزایش کم گلوکز خون پس از غذا می شود.

غذاهای مختلف نیز تاثیر متفاوتی روی سیری می گذارند یعنی با خوردن بعضی غذاها احساس سیری بیشتری دارید. همچنین با برخی غذاها نیز احساس پرخوری دارید یعنی با خوردن آنها میل بیشتری به غذاخوردن دارید.برای مثال خوردن ۵۰۰ کالری بستنی بسیار ساده‌تر از خوردن همین مقدار تخم مرغ یا بروکلی است. اما خاصیت سیرکنندگی تخم مرغ و بروکلی بسیار بالاتر از بستنی است پس کالری‌هایی مصرف کنید که قدرت سیرکنندگی بالایی داشته باشند.البته این موضوع را درنظر داشته باشید که برنامه کاهش وزن فقط محاسبه کالری نیست بلکه باید مواد مغذی لازم را هم به بدنتان برسانید. بنابراین توصیه می شود علاوه بر محاسبه کالری مورد نیازتان مقدار سایر مواد مغذی را حساب کرده و برنامه غذایی کامل و متنوعی را استفاده کنید.

آگاهی از میزان کالری دریافتی برای کنترل وزن کافی نیست

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان در این زمینه می گوید: برای کنترل وزن، آگاهی از میزان کالری دریافتی البته مهم و لازم است ولی کافی نیست.

مونا تاچه بندها اضافه می کند: وزن، نتیجه رابطه انرژی ورودی و انرژی مصرفی است . بنابراین اگر برای حفظ وزن فردی، دریافت مثلا روزانه ۲۰۰۰ کیلوکالری لازم باشد قاعدتا با دریافت روزانه همین مقدار کالری، باید وزن او ثابت بماند و مشکل خاصی هم ایجاد نشود . این یک قانون فیزیک است اما آیا فرقی هم می کند که این مقدار کالری از چه منابع غذایی تامین می شود مثال اگر به جای ۱۰۰ گرم کلم بروکلی، ۵ گرم تافی شکلاتی مصرف شود (هر دو تقریبا کالری برابری دارند) تفاوتی دارد؟ فیزیک می گوید «خیر» اما بدن انسان میگوید «بله»!

« بدن انسان، دستگاه بسیار پیچیده ای است که برخلاف یک ماشین تولید حرارت، در پاسخ به سوخت (غذای) ورودی، هورمون ها و میانجی های شیمیایی متعددی را ترشح می کند که بر جنبه های مختلف سلامت از جمله وزن او، تاثیر می گذارند. از این رو، برای مدیریت وزن فارغ از میزان کالری دریافتی، منابع آن هم اهمیّت دارد.

وی ادامه می دهد: برای مثال قندهای ساده، ذرات کوچکی دارند که قابل تجزیه به قندهای کوچکتر نیستند و لذا در دستگاه گوارش به سهولت جذب می شوند. دو قند ساده بسیار رایج در رژیم غذایی ما، گلوکز و فروکتوز نام دارند. قند خون نیز گلوکز است که در همه بافتهای بدن مصرف می شود و فروکتوز، که سوخت وساز آن تنها در کبد میسر است، به قند میوه نیز معروف است چون در میوه ها و عسل به وفور یافت می شود.

وی می افزاید: قند و شکر معمولی (اصطلاحا ساکارز) ترکیبی از هر دو این قندهاست. از نظر وزنی، هر یک گرم از این قندها به یک اندازه (چهار کیلوکالری) انرژی تولید می کند منتهی رفتار بدن در قبال این دو قند متفاوت است. فروکتوز، به ویژه در مقادیر بالا، در قیاس با گلوکز، بیشتر گرسنگی را القا و کمتر احساس سیری را ایجاد می کند، موجب انباشت چربی دور شکم و افزایش چربی ها و قند خون می شود. انواع شیرینی ها، شکالت ها، آبنبات ها و قند و شکر از مهم ترین منابع فروکتوز هستند.

انواع شیرینی ها، شکالت ها، آبنبات ها و قند و شکر از مهم ترین منابع فروکتوز هستند.کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان اظهارداشت: میوه ها علی رغم داشتن فروکتوز، به دلیل وجود مقادیر چشمگیر فیبر، آب، ویتامین ها، املاح و دیگر مواد حیاتی و نیاز به صرف انرژی برای جویده شدن مجموعا بر سلامت انسان اثر مثبت دارند. بسیاری از این ویژگی ها در آب میوه ها موجود نیست! کاستن از کالری دریافتی - از هر منبع غذایی که باشد - عموما به نفع کاهش وزن است ولی این همه داستان نیست.

وی تصریح کرد: کالری منابع غذایی مختلف، تاثیرات متفاوتی بر گرسنگی، هورمون ها، خرج انرژی و حتی توزیع چربی در بدن دارند. پس رژیم کالری شماری تنها بر روی کالری که در طول روز مصرف می کنید تمرکز دارد این بدان معناست که هیچ تمرکزی بر روی ویتامین ها و مواد معدنی آنها ندارد و این مساله باعث می شود شاید فرد در در طی مدت زمانی به وزن ایده آل خود برسد اما بسیاری از مواد حیاتی بدن خود را از دست خواهد داد.

تاچه بندها تاکید کرد که پس برای کنترل وزن، آگاهی از میزان کالری دریافتی البته مهم و لازم است ولی کافی نیست. در بسیاری موارد، تغییرات ساده ای در گزینش غذاها چه بسا که اثری معادل و حتی بهتر از محدود کردن غیراصولی کالری دریافتی داشته باشد.

یک توصیه برای سلامت مو

شامپوی بدون سولفات به واژه باب روز در حوزه مراقبت از مو تبدیل شده است که در سراسر جهان شنیده می‌شود اما واقعا چیست و این محصول چه کار می کند؟

به گزارش ایسنا، «کلر مارتین»، کارشناس مراقبت از مو در لندن می گوید: در حالی که سولفات‌می‌تواند پاک‌کننده‌موثری باشد، می‌تواند قوی و خشک‌کننده نیز باشد و به عوارض منفی احتمالی برای مو و پوست سر منجر شود. از این رو بسیاری از تولیدکنندگان اکنون جایگزین‌های بدون سولفات عرضه می کنند تا پاسخگوی نیاز مصرف‌کنندگانی باشند که دنبال گزینه‌های ملایم‌تر و طبیعی‌تری برای مراقبت از مو می‌گردند. اغلب شاید این‌طور به نظر برسد که وقتی بحث جدیدترین مواد ترکیبی مطرح است، نام‌های تجاری ما را با جریان مداوم کشف‌های تازه غرق می‌کنند اما شامپوهای بدون سولفات واقعا موثرند و از آنجا که تغییری ضروری است که همه ما باید انجام دهیم تا موهای سالم‌تر و شاداب‌تری داشته باشیم، بسیاری از ما نام این شامپوها را شنیده‌ایم اما کمی سردرگم مانده‌ایم چون نمی‌دانیم واقعا چه هستند. ادامه مطلب را بخوانید تا همه نکاتی را که لازم دارید در مورد شامپوهای بدون سولفات بدانید از جمله اینکه این محصولات چه هستند و چه فایده‌ای برای موهایتان دارند.

سولفات چیست؟

مارتین توضیح می‌دهد: سولفات‌ترکیبی شیمیایی است. سولفات معمولا در مواد معدنی، نمک و موادی مانند سدیم سولفات یا منیزیم سولفات یافت می‌شود. سولفات را می‌توان در محصولات پاک‌کننده، اقلام بهداشتی شخصی و حتی افزودنی‌های غذایی نیز یافت.

چرا تولیدکنندگان تجاری از سولفات استفاده می‌کنند؟

سولفات ماده پاک‌کننده‌ای قوی است که در از بین بردن کثیفی، روغن و انباشتگی محصولات بسیار موثر است. با وجود این، مارتین در ادامه توضیح می‌دهد که در تولید انبوه محصولات نیز ماده‌ای ارزان‌قیمت است. او می‌افزاید سولفات همچنین عملکرد کف‌زایی رضایت‌بخشی دارد که بسیاری از افراد آن را با تمیزی کامل و تازگی مرتبط می‌دانند. اما در حالی که سولفات ممکن است اغلب این تصور را ایجاد کند که ماده‌ای مفید برای مو است، واقعیت این است که در عمل بیشتر آسیب می‌رساند تا فایده.

سولفات چه اثری روی مو دارد؟

مارتین پنج اثر منفی اصلی که استفاده از شامپوی حاوی سولفات می‌تواند روی مو داشته باشد، شرح داد:

۱. حذف روغن‌های طبیعی: سولفات پاک‌کننده‌ای قوی است که می‌تواند روغن‌های طبیعی پوست سر و مو را از بین ببرد و به خشکی و احتمالا تحریک و حساسیت منجر شود.

۲. آسیب‌دیدگی مو: استفاده مکرر از سولفات ممکن است به‌مرور زمان ساقه مو را ضعیف کند و به شکستگی ساقه، موخوره و کدری موها منجر شود.

۳. تحریک پوست سر: سولفات ممکن است برای پوست سر قوی باشد و سبب تحریک، خارش و قرمزی شود، به‌خصوص در افرادی که پوست حساس یا عارضه‌های خاص پوست سر مانند اگزما یا پسوریازیس دارند.

۴. محو رنگ تدریجی: در افرادی که مویشان را رنگ کرده‌اند، سولفات می‌تواند باعث شود که رنگ مویشان سریع‌تر از بین برود و به درخشندگی و دوام رنگ آسیب می‌زند.

۵. مشکلات موی فر: سولفات می‌تواند مدل فر طبیعی موهای فر یا مجعد را مختل کند و به وز شدن و از دست رفتن حالت مو منجر شود.

شامپوی بدون سولفات چیست؟

شامپوهای بدون سولفات از عوامل پاک‌کننده ملایم‌تری استفاده می‌کنند که در تماس با پوست سازگاری و لطافت بیشتری دارند. مارتین می‌گوید آنها همچنان موثرند و موها را تمیز می‌کنند اما بدون اینکه مقدار زیادی از رطوبت طبیعی را از بین ببرند و همین امر شامپوهای فاقد سولفات را به گزینه‌ای ملایم‌تر تبدیل می‌کند، به‌خصوص برای افرادی که پوست حساس یا نوع موی خاصی، مانند موی فر یا رنگ‌شده دارند.

آیا شامپوی بدون سولفات برای مو خوب است؟

به گزارش ایندیپندنت، شامپوهای بدون سولفات به‌عنوان محصولاتی ملایم‌تر می‌توانند به حفظ رطوبت طبیعی مو کمک کنند که باعث می‌شود کمتر خشک یا تحریک شود و کمتر احتمال دارد ساقه مو دچار شکستگی شود. با وجود این، مارتین اشاره می‌کند که برای گرفتن بهترین نتیجه، ضروری است شامپوی بدون سولفاتی انتخاب کنید که برای نیاز و نوع موی خاص شما مناسب باشد.

مارتین توضیح می‌دهد: از بازخورد و تحقیقی که شخصا و در حرفه‌ام داشته‌ام شامپوی بدون سولفات تفاوت‌های مشهودی در مو ایجاد می کند و این تفاوت‌ها می‌تواند کاهش خشکی، وزشدگی و تحریک و همچنین بهبود حفظ رطوبت و سلامت کلی مو را شامل شود.

از کجا بفهمم که شامپو بدون سولفات است؟

وقتی شامپویی بدون سولفات باشد، اغلب این موضوع را روی بسته‌بندی ذکر خواهند کرد زیرا این نکته‌ای کلیدی برای فروش آنهاست.

اما فقط برای اطمینان بیشتر، بهترین کار این است که نوشته‌های ریز روی بسته‌بندی را بخوانید.

رایج‌ترین سولفات‌هایی که در شامپو استفاده می‌شوند عبارتند از سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لورت سولفات (SLES)، بنابراین حواستان به این دو ترکیب در فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصولی که تهیه می‌کنید، باشد.

رژیم غذایی مفید برای نجات یافتگان از سرطان

احتمالا این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که هرکس روزی یک سیب بخورد محتاج دکتر نمی‌شود، متخصصان اخیرا دریافته‌اند رژیم غذایی مدیترانه‌ای هم همین کار را می‌کند.

به گزارش ایسنا، یک بررسی پیشگامانه ۱۳ ساله نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از ماهی، روغن زیتون و سبزیجات می‌تواند به نجات یافتگان از سرطان کمک کند طولانی‌تر عمر کنند. طبق این مطالعات، احتمال مرگ در افرادی که در پایان دوره درمان سرطان این رژیم غذایی را آغاز کرده بودند ۳۲ درصد کمتر از معمول بود. خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی پس از درمان نیز در میان این افراد ۶۰ درصد کمتر بود.متخصصان ایتالیایی پس از مطالعه روی ۸۰۰ فرد نجات‌یافته از بیماری سرطان که برگه سلامتشان

را دریافت کرده بودند به این نتایج رسیدند. آنها عادت‌های غذایی ۱۳ ساله افراد را از اواخر دهه ۲۰۰۰ بررسی کردند.به گفته «کیارا تونلی»، یک متخصص تغذیه، رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متمرکز است و آنتی‌اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تاثیر می‌گذارد. علاوه بر این تیم تحقیقاتی به ارتباط میان زمینه بیماری‌های قلبی و سرطان پی بردند.

متخصص دیگری به نام «ماریا بندیتا دوناتی» می‌گوید که بیماری‌های مزمن مختلف، مانند تومورها و بیماری‌های قلبی در واقع سازوکارهای مولکولی یکسانی دارند. او می‌افزاید در پزشکی برای آنها از اصطلاحی به نام «زمین یکسان» استفاده می‌شود، یعنی زمینه مشترکی که این دو گروه اختلالات از آنجا منشاء می‌گیرند.

به گزارش ایندیپندنت، این تیم تحقیقاتی در حال حاضر به دنبال مواد غذایی خاص در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است تا به اطلاعات دقیق‌تری دست یابد. در عین حال برخی تحقیقات نامرتبط نشان می‌دهد که برخی مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان را در پی دارند. طبق این پژوهش‌ها، انواع مختلف گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و الکل خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.