

خشکی پوست با چه عواملی تشدید می شود؟



یک متخصص پوست، مو و زیبایی در خصوص عوامل موثر در تشدید خشکی پوست و راه‌های درمان آن توضیحانی ارائه کرد.

محمد رضوانی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: خشکی پوست زمان اتفاق می‌افتد که که چربی پوست تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کند زیرا این چربی باعث حفظ آب و رطوبت در پوست.

این متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: گاهی خشکی پوست می‌تواند ناشی از فرم سرشتی و مادرزادی باشد؛ یعنی زمانی که فردی متولد می‌شود از همان ابتدا به صورت طبیعی چربی پوستش نسب به دیگر نوزادن کمتر است که این موضوع در نهایت می‌تواند منجر به بیماری ایکتوز شود.

رضوانی ادامه داد: در کنار خشکی پوست سرشتی فرم دیگری از خشکی پوست وجود دارد که اکتسابی بوده و علل مختلفی در ایجاد آن موثر هستند.

کم کاری تیروئید او یادآوری کرد: شایع ترین دلیل و به اصطلاح سردهسته دلایل خشکی پوست را می‌توان ابتلا به بیماری کم کاری تیروئید دانست؛ که در چنین شرایطی لازم است به پزشک مراجعه شود.

استفاده از قرص‌های چربی

رضوانی گفت: کسانی که دچار بیماری چربی خون هستند و برای درمان آن دارو مصرف می‌کنند بیشتر دچار خشکی پوست خواهند شد.

آب و هوای خشک او تصریح کرد: گاهی اوقات ممکن است افراد به دلیل تغییر شرایط زندگی و قرار گرفتن در یک محیط با آب و هوای خشک به علت عدم سازگاری پوست‌شان با آن محیط دچار خشکی پوست شوند. در واقع افرادی که در آب و هوای مرطوب زندگی می‌کنند زمانی که وارد محیطی با آب و هوای خشک شوند درگیر خشکی پوست خواهند شد.

شستشوی زیاد

این متخصص پوست، مو و زیبایی افزود: از دیگر علت‌هایی که سبب خشکی پوست می‌شود شستشوی زیاد آن است. در واقع کسانی که چربی پوست شان کم است درصورتیکه زیاد استحمام کنند یا دست و صورت خود را زیاد شستشو دهند دچار خشکی پوست می‌شوند.

استفاده از آب داغ

رضوانی گفت: استفاده مکرر از آب داغ برای شستشو نیز از دیگر عواملی است که می‌تواند سبب ایجاد خشکی پوست شود، زیرا آب داغ تا حد قابل توجهی چربی نرمال و طبیعی پوست را از بین می‌برد.

استفاده از شوینده‌های نامناسب او ادامه داد: در برخی از موارد افراد بدون در نظر داشتن جنس پوست‌شان از شوینده‌هایی استفاده می‌کنند که می‌تواند باعث بروز خشکی پوست شود. به همین خاطر لازم است تا افراد از شوینده‌های مخصوص با PH مناسب پوست‌شان استفاده کنند.

افزایش سن

این متخصص پوست، مو و زیبایی بیان کرد: هنگامی که سن افراد افزایش می‌یابد غدد چربی پوست به واسطه عدم ترشح هرمون‌های جنسی کم کار می‌شوند و خشکی پوست به وجود می‌آید.

علائم خشکی پوست

رضوانی ادامه داد: ساده‌ترین نشانه خشکی پوست این است که ظاهر پوست طراوت و شادابی خود را از دست می‌دهد، حالتی زبر و خشن پیدا می‌کند و ترک‌های ریزی در سطح پوست ایجاد می‌شود و اگر این شرایط برای مدت طولانی ادامه یابد وارد فاز اگزما می‌شویم که در چنین شرایطی پوست دچار التهاب شده و به علت خارش‌های زیاد خارش‌هایی بر روی آن به وجود می‌آید.

راه‌های درمان خشکی پوست

این متخصص پوست، مو و زیبایی بیان کرد: برای درمان، خشکی پوست هم مانند دیگر بیماری‌ها ابتدا باید ریشه یابی شود تا بر اساس مکانیسم‌های موجود درمان مناسبی برای فرد در نظر گرفته شود. به عنوان مثال اگر فردی به دلیل عدم استفاده از شوینده‌های مناسب دچار خشکی پوست شده است به او توصیه می‌شود از شوینده‌ای که متناسب با پوستش است استفاده کند.

اگر فرد از حمام آب داغ به طور مکرر استفاده می‌کند باید تلاش برای ترک این عادت داشته باشد.

او با اشاره به اینکه توصیه می‌شود افراد دارای پوست بسیار خشک از دستگاه‌های بخور استفاده کنند تا رطوبت محیط افزایش یابد، گفت: لازم است افرادی که پوست‌شان خشک است از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کند.

رضوانی یادآوری کرد: اگر فردی دچار اگزمای شدید باشد به توصیه پزشک می‌تواند از داروهای مخصوص ضد خارش و یا پماد‌های کورتون دار برای مدت محدودی استفاده کند. همچنین استفاده از لوسیون‌های بدن نیز برای افرادی که پوست بسیار خشکی دارند توصیه می‌شود، زیرا این امر سبب می‌شود آب وارد شده به پوست در هنگام استحمام حفظ شود.

سلامت

۶ نوشیدنی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌های عفونی



در یک فنجان ریخته، خوب مخلوط کنید و بخورید. این نوشیدنی منبع مهمی از مواد غذایی است که علائم التهاب را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند؛ همچنانکه به شما کمک کرده تا عوارض سرماخوردگی و آنفلوآنزا کنار آمده و از شر آن خلاص شوید.

۴- آب مرکبات: مرکبات به عنوان یکی از بهترین منابع ویتامین سی معرفی می‌شوند و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن هستند؛ مساله‌ای که سبب خواهد شد تا به شما در مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی کمک کند. مرکبات گروهی از میوه‌ها هستند که متعلق به خانواده Rutaceae یا سدلیبان می‌باشند. این میوه‌ها از درختان و بوته‌های مرکبات گلدار گرفته می‌شوند که بومی بسیاری از مناطق آسیا و استرالیا بوده و در سراسر جهان کشت

۷ دلیل برای قرار دادن پیاز در رژیم غذایی



چشمگیری می‌دهد.

جلوگیری از سرطان

در سال ۲۰۱۹ در مجله‌ای پزشکی به نام آسیا پاسفیک مطالعه‌ای منتشر شد و حدود ۸۳۳ نفر تحت نظر قرار گرفتند. مسئولان این مطالعه اعلام کردند خطر ابتلا به سرطان روده در کسانی که به طور منظم از سبزیجات آلیوم مانند پیاز و سیر استفاده می‌کنند، ۷۹ درصد کمتر است. این دانشمندان اعلام کردند که با مصرف روزانه یک عدد پیاز می‌توان حدود ۱۴ درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه را تأمین کرد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

پیاز سرشار از آنتی‌اکسیدان است و بیش از ۲۵ نوع مختلف آنتی‌اکسیدان فلاونوئید دارد. آکسیدان شدن فرآیندی است که به سلول زنده آسیب می‌رسد و بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی به وجود می‌آید. موادی که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند، می‌توانند از این بیماری‌ها جلوگیری کمک کند.

حفظ سلامت استخوان‌ها

سازمان غذاو داروی آمریکا اعلام کرد که فقط یک عدد پیاز حاوی ۲۵۳ گرم کلسیم است.

۱۰ اثر مفید رشته ورزشی بیلیارد

از کاهش اضطراب تا بالا بردن ضرب هوشی

می‌تواند به دلیل تبادل بین فعالیت‌های کنشی و انفعالی در طول یک مسابقه، افراد مسن تر را فعال نگه دارد. این مسئله می‌تواند به مبارزه با روند سالخوردگی به واسطه فراهم کردن فعالیت تفریحی به جهت استفاده از نیروی عضلانی افراد مسن کمک کند.

کمک کردن به ایجاد تمرکز این داور بین‌المللی بیان این که رشته ورزشی بیلیارد به مقدار زیادی توجه و تمرکز نیاز دارد، ادامه داد: توانایی شما در تمرکز بر روی هدفی معین درسیدن به مقصود خود و کسب شادی ضروری است. در بیلیارد نیز بازیکنان باید بر روی اهداف خود در بازی (کیوبال و توپ هدف)، زاویه حرکت کیوبال(توپ سفیدرنگ) به هنگام برخورد نوک چوب‌به آن و اصابت کیوبال به توپ موردنظر تمرکز کنند.

سوزندان کالری این داور بین‌المللی گفت: در یک بازی بیلیارد میزان قابل توجهی از پیاده روی سوزمند وجود دارد؛ به عنوان نمونه در بازی ۲ ساعته این باتل یا ناین بال غالباً ۱۰۰ گردش دور میز وجود دارد که حرکت اطراف میز تقریباً برابر با پیاده روی حدود۳/۴ یک مایل است. زمانی که چندین مسابقه انجام می‌دهید این مسافت‌ها با هم جمع می‌شوند و میزان بسیار زیادی کالری در جسم شما سوزانده می‌شود.

توانایی ایجاد کشش و تعادل در جسم او خاطر نشان کرد: رشته بیلیارد به کشش در جسم بیشتر از آنچه افراد به صورت معمول انجام می‌دهند نیاز دارد. خم شدن از یک طرف میز به سمت بالای آن جهت رسیدن به کیوبال در زاویه دلخواه، لعطاف پذیری مناسبی را در جسم بازیکن خصوصاً در ضربات پیچیده می‌طلبد. همچنین بیلیارد

چهارشنبه ۱۷ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۶ / سال سی و دوم ***نور خورستان*** ۷

رژیم غذایی مزاج گرم و تر در هوای گرم



طب سنتی با تقسیم بندی مزاج افراد به ۴ دسته سرد و تر، سرد و خشک، گرم وتر و گرم و خشک توصیه‌ها و پرهیزات خاصی را برای هر کدام از این مزاج‌ها دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ طب سنتی با تقسیم بندی مزاج افراد به ۴ دسته سرد و تر، سرد و خشک، گرم وتر و گرم و خشک توصیه‌ها و پرهیزات خاصی را برای هر کدام از این مزاج‌ها دارد که افراد با رعایت آن می‌توانند زندگی بهتر و به

اصطلاح سبک تری داشته باشند.

باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد تا در هر قسمت به باید و نبایدهای تغذیه‌ای افراد بنا به نوع مزاجشان بپردازیم و رژیم‌های غذایی آن‌ها را بررسی کنیم.

در این مطلب به رژیم غذایی مزاج گرم وتر در تابستان می‌پردازیم پس با ما همراه باشید.

معرفی مزاج گرم وتر

مزاج دموی (خون) ماهیت هوا دارد و گرم وتر است.

مزاج دموی‌ها گرم وتر است و تعادل آن به ترکیبات شیمیایی موجود در خون مربوط می‌شود.

افراد با این مزاج پوست مرطوب با منافذ باز دارند و پرمو و پرانشت‌ها هستند.

افزایش این مزاج موجب سنگینی، شیرین شدن دهان، قرمزی زبان و سرخی پوست می‌شود.

پر خوری بر حالت دموی مزاج می‌افزاید و استفاده از غذاهای سرد، میانه‌روی در خوردن و نوشیدن زیاد آب رقیقی خون را زیاد و از حرارت بدن می‌کاهد.

این گروه از افراد گرایش به چاقی دارند. بافت‌های بدنشان نرم و مرطوب و خون‌سازی در آنان زیاد است، خواب خوبی دارند، نرم‌خو و مهربان‌تر از سایر مزاج‌ها هستند و نبض آن‌ها محکم، پر می‌زند و بدنشان گرم است.

این افراد بسیار اجتماعی هستند و، چون مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه‌های مغزی هستند باید از غذاهایی با طبع لطیف برای کاهش غلظت خون خود استفاده کنند.

افرادی که دارای مزاج گرم وتر یا دموی هستند بهتر است غذاهای نشاسته‌ای کمتر بخورند و مصرف فست‌فود و سرخ کردنی و غذاهای تند و پرادویه برایشان خوب نیست.

خوراکی‌های مناسب برای مزاج گرم وتر

مصرف خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر برای این افراد مناسب است، اما باید مصرف آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادنجان، نوشیدنی همراه با غذا، ترشی، سرکه، سیر و جای را کم کنند.

لبنیات: کشک، قراقروت.

حبوبات: باقلا خشک، برنج، جو، ذرت، عدس، ماش، ارزن، سبزیجات: گشنیز، ربواس، ترشک.

میوه‌ها: آلبالو، انارترش، انگیل، پالنگ، تمرهندی، زلزالک، زرشک، زیتون، زغال‌اخته، سنجد، غوره، گریب‌فروت، لیموعامی، نارنج.

بیشتر بدانید: بر اساس طبع خود غذا بخورید: گرم، تر، سرد، خشک

فرآورده حیوانی: گوشت گاو، گوشت بز، سیرابی، قلهو گوسفند.

توت و بذرها: بارهنگ، تمشک، شادتوت.

ادویه‌ها و جای‌های سنتی: قهوه، نشاسته.

مغزهای گیاهی: بلوط، شاه دانه، شاه‌بلوط.

مواد فرآوری شده: سرکه.

نکاتی که مزاج گرم وتر باید در زندگی روزمره رعایت کند
۱- از غذاهای با فیبر بالا استفاده ننماید تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید.

۲- انجام حجامت سالی ۲ الی ۳ بار برای شما خیلی مفید می‌باشد.

۳- کم خوری و استفاده از غذاهای کم کالری و ساده، بخصوص در ماه‌های گرم سال برایتان مفید است.

۴- بهتر است از مصرف زیاد ادویه‌های تند و انواع شور، گوشت زیاد، غذاهای نشاسته‌ای (ماکارونی، برنج، سب‌زمینی) و گرمی جات، پرهیز کنید.

۵- خوردن آب و جای را حتی المقدور با چند قطره آب لیموشیرین تازه همراه کنید.

۶- هر روز ۱۵ الی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی و یا دویدن صبحگاهی داشته باشید.

۷- شش تا هفت ساعت خواب در شبانه‌روز برای شما کافی می‌باشد.

این غذاها و نوشیدنی‌ها برای افراد با مزاج گرم وتر مناسب نیست:

گوشت‌ها و غذاها: گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، رشته‌فرنگی، ماکارونی، کیک‌ها و بیسکویت‌ها

سبزیجات: زیتون، زنجبیل تازه، پیاز، سیر، نعناع، شوید آچیل و میوه‌جات: خرما، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور

دانه‌ها و حبوبات: گندم

روغن‌ها: روغن کرچک، روغن زیتون، روغن آفتابگردان ادویه‌جات: فلفل سیاه، فلفل سفید، زنجبیل خشک‌شده، رازیانه، آویشن نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌ها: عصاره انبه، آب انگور، آب گرم، عسل، شکر، نمک، چای‌های گیاهی با طبع گرم و اغلب غذاهای شور و شیرین