



تاریخ
۵
مرداد
۱۳۹۶
پنج شنبه

## رهایي از لک و کک و مک با این روش ساده

یکی از فاکتورهای مؤثر بر زیبایی صورت پوست ماست و یکی از مهمترین عواملی که این زیبایی رو تحت تاثیر قرار میده ایجاد لک و تیرگی های پوستیه که متأسفانه این روزها خیلی از افراد درگیرش شدن لک و تیرگی پوست البته تحت تاثیر عوامل متعددی اتفاق میافته اما شایع ترین اونها عبارتند از : لک های بارداری، کک و مک، لکه‌های ناشی از آفتاب، لک و تیرگی حاصل از زخم و اسکار پوستی یا جای جوش، نکته جالب توجه در مورد تمامی این نوع تیرگی ها و لک های پوستی اینه که مکانیزم ایجاد تیرگی در تمام اونها مشابه همه و در تمام انواع لک خروج بیش از حد ملانین ها یا دانه های رنگی از واکنشل ملانوتیست و ورود اون ها به سلول پوستی در لایه سطحی پوست باعث ایجاد لک میشه، کرم ضد لک ۵۰۴۰ با فرمولاسیون ویژه و مکانیسم خارق العاده باعث کم رنگ شدن و محو تدریجی این لکه ها در طی دوره مصرف خواهد شد و همچنین با تأثیر بی نظیر بر اپیدرم به روشن شدن پوست تا چندین درجه هم کمک خواهد کرد. ضمناً این کرم دارای خاصیت ضد آفتابی با SPF۲۵ است و جایگزین بسیار مناسبی برای یک کرم ضد آفتاب با خاصیت ویتامین رساني و البته درمانی می باشد.

صفحه
۵
شماره
۲۰۱۳
سال
بیست و سوم

## سلامت



یک هشدار سلامتی؛

## خطر مسمومیت با مصرف خودسرانه ویتامین D۳



زیرا احتمال افزایش سطح این ویتامین در این بیماران بیشتر از سایر افراد است.

این دکتر داروساز تأکید کرد: توجه به این نکته ضروری است که احتمال رسیدن به دوز سمی این

ویتامین با قرار گرفتن در معرض نور خورشید وجود ندارد؛ اما افراد باید قبل از استفاده از این ویتامین با دادن آزمایش از سطح ویتامین بدن خود اطمینان و با توجه به میزان کمبود آن مقدار و دوره مصرف مورد

کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه علوم پزشکی شیراز نسبت به خطر بروز مسمومیت در اثر مصرف خودسرانه ویتامین D۳ هشدار داد.

به گزارش «وب دا» در شیراز، دکتر «فاطمه فاقعی» افزود: بعضی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های، E و D، K محلول در چربی هستند و مصرف بیش از اندازه آن‌ها می‌تواند باعث تجمع دارو و بروز مسمومیت شود.

او با بیان اینکه ویتامین D۳ برای درمان پوکی استخوان و پیشگیری از سرطان‌های روده بزرگ، پستان، پروستات و لوژالمعه کاربرد دارد، افزود: تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط نزدیکی بین کمبود این ویتامین و اضطراب و افسردگی نیز وجود دارد.

دکتر فاقعی ادامه داد: بیماریارانی که مشکل فشار خون دارند و نیز بیماریارانی که مشکل قلبی دارند و داروی «دیگوکسین» مصرف می‌کنند و یا کسانی که به مدت طولانی از آنتی اسید استفاده می‌کنند، باید با احتیاط بیشتری از مکمل ویتامین D۳ استفاده کنند

گزیدگی‌های جانوران زهری در طول سفر، می‌تواند به بحرانی جدی تبدیل شود.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: هیچ فردی دوست ندارد زمان محدودی را که برای سفر در نظر گرفته، به دلیل گزیدگی و مشکلات پیرامونی آن از دست بدهد، پس بهتر است در سفر به مناطق مختلف، مراقب انواع گزیدگی‌ها باشید.

میترا نحاس، افزود: عمده‌ترین گزیدگی‌ها شامل عقرب گزیدگی، زنبور گزیدگی، مار گزیدگی و گزش حشره دراکولا است و باید در موارد گزیدگی‌ها، پس از انجام

اقدامات اولیه، به سرعت فرد را به اولین مرکز درمانی انتقال دهید.

او با بیان اینکه گزیدگی زنبورهای زرد، سرخ و عسل، بیشتر دردناک است، اما خطرناک نیست، خطرناک‌ترین و عمده‌ترین عامل آلرژی را نیش زنبورهای وحشی برشمرد. کارشناس بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه، اضافه کرد: نشانه‌های گزش زنبور بستگی به میزان سم، حساسیت بدن به زهر و تا حدی محل گزیدگی دارد و می‌تواند به صورت یک واکنش عادی و معمولی، مسمومیت، حساسیت‌های عمومی وسیع و حتی در موارد نادر به شکل واکنش‌های شدید روانی باشد و نیز در بیشتر موارد، نیش زدن زنبور

باعث ورم و درد در محل می‌شود. نحاس، بیان کرد: امکان دارد واکنش‌های حساسیتی به نیش زنبور، خفیف و با درد قرمزی موضعی پوست همراه باشد، همچنین ممکن است واکنش، عمومی‌تر به همراه ورم، کهیر و قرمزی باشد.

او در ادامه افزود: واکنش آلرژی نسبت به سم زنبور در طول ۱۰ دقیقه پس از گزیده شدن به وجود می‌آید و واکنش‌های شدید حساسیتی تهدیدکننده حیات، در افراد دارای آلرژی شدید، در افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و در موارد گزش‌های

متعدد، ممکن است رخ دهد. این کارشناس بیماری‌های غیرواگیر، گفت: در موارد واکنش‌های خفیف به سم

بیشتر بدانیم؛

### چرا نباید پیش از ۶ ماهگی به شیر خوار، غذا بدهیم؟

بیماری‌های تنفسی مانند آسم، آلرژی‌های غذایی و اختلالات گوارشی از این نوع است؛ همچنین شروع زودرس غذای کمکی باعث بروز اختلالات خواب

شیرخوار و در نتیجه بی قراری او می‌شود. شیفعی، آغاز زودرس غذای کمکی را در کاهش ترشح شیر مادر نیز مؤثر دانست و ادامه داد: در نتیجه شیرخوار از غذاهای اصلی خود یعنی شیر مادر، محروم می‌شود. او تأکید کرد: بسته به شرایط مادر و شیرخوار، زمان شروع غذای کمکی متفاوت است اما، به هر صورت غذای کمکی نباید زودتر از پایان چهار ماهگی به شیرخوار داده شود و توصیه می‌شود

تغذیه کمکی در پایان ۶ ماهگی برای شروع زودرس غذای کمکی برای شیرخوار شروع شود، از سوی دیگر در شیرخوار بعدی عمر ارتباط داشته باشد، به عقب‌تر بیافتد.

مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت و زرده تخم مرغ، باعث آسیب رساندن به کلیه‌های نارس شیرخوار می‌شود.

او با بیان اینکه پیش از ۶ ماهگی، شیرخوار از نظر تکاملی برای خوردن غذای کمکی آمادگی ندارد، افزود: عضلات حلق نوزاد تا پیش از ۶ ماهگی، تکامل کافی برای بلعیدن غذا پیدا نکرده است و شیرخوار نمی‌تواند به خوبی مواد غذایی را با زبان خود به عقب دهانش براند، اما در حدود پنج تا ۶ ماهگی، شیرخوار از نظر تکاملی آمادگی غذا خوردن با قاشق را پیدا می‌کند.

این کارشناس ارشد تغذیه، اضافه کرد: شروع زودرس غذای کمکی برای شیرخوار می‌تواند با بروز برخی بیماری‌ها در سال‌های بعدی عمر ارتباط داشته باشد،

بسیاری از پدر و مادرها علاقه‌مند هستند که هرچه سریع‌تر مواد غذایی غیر از شیر، به فرزند خود بدهند و بسیاری نیز بر این باور هستند که با شروع غذا، به رشد فرزند کمک می‌کنند.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، با اشاره به اینکه دستگاه گوارش شیرخوار پیش از سن ۶ ماهگی بسیار نارس است و برای جذب و هضم مواد غذایی غیر از شیر، آمادگی ندارد، گفت: توصیه می‌شود که پدر و مادرها تا پایان ۶ ماهگی برای شروع غذای کمکی صبر کنند.

«فاطمه شیعی»، ادامه داد: هضم چربی موجود در مواد غذایی غیر از شیر، پیش از ۶ ماهگی برای دستگاه گوارش شیرخوار سخت است، به علاوه شروع زودرس

بیشتر بدانیم؛

## راهکارهای پیشگیری از گزش جانوران زهری

جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم، برداشتن سریع نیش از روی زخم ضروری است، همچنین قرار دادن کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ روی محل زنبور گزیدگی، از دیگر اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور است، اما باید به طور بی در پی هر ۱۵ دقیقه یک بار، کیسه یخ را از روی پوست بردارید و از قراردادن مستقیم یخ روی پوست خودداری و از گرم کردن محل گزش بپرهیزید.

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه، توصیه کرد: اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا ورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه کنید.

زنبور، فقط مصرف قرص‌های «آنتی هیستامین» کافی است، در حالی که در موارد واکنش‌های شدیدتر یا شوک حساسیتی (آنافیلاکسی)، ممکن است برای احیای بیمار به تزریق آدرنالین، آنتی هیستامین، کورتون و تزریق سرم توسط پزشک نیاز باشد. نحاس، اضافه کرد: تمام افرادی که به نیش زنبور آلرژی دارند، باید دستبندهای هشدار پزشکی و یک سرنگ خودکار تزریق آدرنالین همراه داشته باشند.

او با تأکید بر شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون، بیان کرد: در موارد گزش با زنبور عسل، برای

## بلافاصله بعد از روشن کردن خودرو کولر نگیرید



امروزی بسیار دیده می‌شود، بنزن یکی از مواد پایه در این دسته از محصولات است. همچنین در تمامی قطعات داشبورد جلوی ماشین نیز به دلیل پلاستیکی بودن آن‌ها بنزن وجود دارد. بنزن، ماده اشتعال آور و بو دار است که می‌تواند تماس و استنشاق آن فرد را درگیر برخی از مشکلات کند.

این سرطان شناس متذکر شد: هنگامی که یک ماده پلاستیکی در معرض آفتاب قرار می‌گیرد نرم شده و بنزن از خود آزاد می‌کند. میزان مجاز بنزن در هوا حدود ۵۰ میلی گرم در هر متر مکعب است. اگر یک خودرو برای چندین ساعت در سایه و محیط بسته پارک شده باشد میزان بنزن موجود در آن حدود ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم است حال تصور کنید همین خودرو برای مدت‌ها در معرض نور آفتاب و دمای بالای ۲۵ درجه قرار گیرد چقدر بنزن در محیط داخلی خودرو آزاد می‌شود؟ بنزن موجود در این خودرو حدود ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم است (حدود ۴۰ تا ۸۰ برابر مجاز).

دبیر انجمن آنکولوژی ایران گفت: حال فرد با این مقدار بالای بنزن وارد خودرو شده و بلافاصله کولر را روشن کرده و بنزن موجود در فضای اتاق را پخش و استنشاق می‌کند. تماس و استنشاق طولانی مدت بنزن موجب سرطان‌های دستگاه تنفسی، سرطان‌های خونی، نارسایی مغزاستخوان و مشکلات عمده‌ای در کبد و کلیه می‌شود لذا بسیار توصیه می‌شود افراد بلافاصله پس از ورود به خودرو کولر ماشین را روشن نکنند.

## دستور خوراکی برای پیشگیری از میگرن

و همچنین، ویتامین B۲ سود می‌برد که می‌تواند به کاهش میگرن کمک کند.

**تخم مرغ**

در مورد تأثیر تخم مرغ بر میگرن اختلاف نظر وجود دارد. برخی منابع تخم مرغ را یک ماده غذایی خوب برای کاهش میگرن عنوان کرده‌اند، زیرا از محتوای بالای ویتامین بهره می‌برد. دو تخم مرغ بزرگ می‌تواند ۲۴ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه ریبو فلاوین را تأمین کنند.

در مقابل منابع دیگر تخم مرغ را محرک میگرن می‌دانند. محتوای اسید گلوتامیک موجود در سفیده تخم‌مرغ که ظاهراً یک محرک میگرن است، از جمله دلایل این مسئله عنوان شده است. توصیه ما این است: اگر تا پیش از این تخم مرغ مصرف نمی‌کردید، مصرف

سردرد شوند. مصرف غذاهایی مانند نان، برنج و پاستای سفید را کنار بگذارید، زیرا همگی غلات پردازش شده هستند. همچنین، به واژه «غنی شده» روی بسته بندی‌ها توجه داشته باشید.

هنگام خرید مواد غذایی مانند نان یا پاستا، نمونه‌های تهیه شده از غلات کامل را مد نظر قرار دهید. از دیگر نمونه‌ها می‌توان به برنج قهوه‌ای، جو دوسر و حتی ذرت پوداده اشاره کرد.

**مغزهای خوراکی و دانه‌ها**

مشخص شده است که مواد غذایی کوچکی مانند مغزهای خوراکی و دانه‌ها اثر بزرگی بر میگرن‌های شما دارند. به عنوان مثال، دانه‌های آفتابگردان یکی از بهترین گزینه‌ها در این زمینه محسوب می‌شوند. مصرف کافی از این ماده غذایی در روز به تأمین ویتامین E،



این ماده غذایی برای چند روز و بررسی نتایج و این که آیا اثر مثبتی بر کاهش میگرن داشته است را مد نظر قرار دهید. از سوی دیگر، اگر تخم مرغ مصرف می‌کنید، به مدت چند روز مصرف آن را قطع کرده و تفاوت‌ها را بررسی کنید.

**چای**

همه خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم حالت جامد ندارند و بر همین اساس، نمی‌توان قدرت شفابخشی چای را نادیده گرفت. چای، از جمله دو نوع چای نعنای بیابانی و چای زنجبیل، می‌توانند به کاهش علائم بد مرتبط با میگرن کمک کنند.

چای نعنای بیابانی می‌تواند ناراحتی معده ناشی از میگرن را تسکین دهد و باید به این نکته توجه داشت که دستگاه گوارش و مغز اتصالی پیوسته دارند. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که چای زنجبیل می‌تواند به اندازه داروی سوماتریپتان که برای کاهش درد میگرن تجویز می‌شود، مؤثر باشد.

اسیدهای چرب و منیزیم کمک می‌کنند. از دیگر دانه‌های توصیه شده می‌توان به دانه‌های کتان، دانه‌های چیا، و دانه‌های کنجد اشاره کرد. در همین حال، منابع مختلف به این نکته اشاره داشته‌اند که بادام جایگزینی خوب برای قرص سردرد است. بادام حاوی سالیسین است که در برخی از مسکن‌های بی نیاز از تجویز پزشک نیز یافت می‌شود.

**گوشت قرمز**

اگر از میگرن رنج می‌برید، مصرف گوشت‌های خشک شده، دودی یا نمک سود باید کنار گذاشته شود، زیرا آنها محرک میگرن هستند. با این وجود، در شرایطی که گوشت قرمز گاهی اوقات از شهرتی بد برخوردار شده است، اما می‌تواند راه حلی برای سردردهای میگرنی شما باشد.

در همین راستا، مصرف گوشت‌های تهیه شده از دام‌هایی که با علف تغذیه شده‌اند، توصیه شده است. گوشت قرمز از محتوای بالای کوآنزیم Q۱۰ (CoQ۱۰)