



تاریخ
۲۷
بهمن
۱۳۹۹
دوشنبه

خشکی پوست در بارداری، علت‌ها، پیشگیری و درمان



شاید شنیده باشید که پوست در دوران بارداری درخشان و زیبا می‌شود اما آیا می‌دانستید که بارداری می‌تواند سبب خشکی پوست نیز بشود؟ به گزارش سایت تیبیان، هر بارداری متفاوت است و علائمی که زنان در بارداری تجربه می‌کنند طبق واکنش بدنشان به تغییرات هورمونی با هم فرق می‌کند. بنابراین درست همان‌طور که برخی از خانم‌ها در بارداری پوستشان درخشان‌تر و صاف‌تر می‌شود، برخی نیز ممکن است با خشکی پوست مواجه شوند. و این اتفاق لزوماً نگران‌کننده نیست. اگر این سؤال برایتان پیش آمده که چرا پوستتان در بارداری خشک شده و مثل بعضی دیگر از خانم‌ها نمی‌درخشد، پس این مطلب را بخوانید. **آیا خشکی پوست طی بارداری طبیعی است؟**

تقریباً ۹۰ درصد خانم‌ها در دوران بارداری دچار تغییراتی در پوست خود می‌شوند. برخی ممکن است از قبل مشکلات پوستی داشته باشند و عده‌ای نیز ممکن است دچار مشکلات جدید پوستی شوند که عمدتاً به دلیل تغییرات هورمونی مرتبط با بارداری می‌باشد. یکی از این مشکلات خشکی پوست است.

چه برای اولین بار باردار شده باشید و چه اولین باری باشد که در بارداری دچار خشکی پوست می‌شوید، یادتان باشد که می‌تواند طبیعی بوده و عارضه‌ای کوتاه‌مدت است که بعد از زایمان برطرف خواهد شد. **خشکی پوست چرا و در کدام نواحی از بدن رخ می‌دهد؟**

طی سه ماهه دوم و سوم بارداری، پوست شما خصوصاً در نواحی اطراف شکم، شروع به احساس خشکی می‌کند. یا پیشرفت روند بارداری، ممکن است در قسمت صورت، دست‌ها، گردن، سینه‌ها و ران‌ها نیز دچار خشکی پوست شوید.

چه چیزی سبب خشکی پوست در بارداری می‌شود؟

چینی که در داخل رحم شما در حال رشد کردن است، تغییرات زیادی در بدن‌تان ایجاد می‌کند و برخی از آن‌ها می‌توانند دلیل خشکی پوستتان باشند.

۱. بدن شما وقتی که باردار هستید به مایعات بیشتری نیاز دارد تا حجم خون بیشتر شده و اکسیژن خوب انتقال داده شود. کمبود آب در بدن یا دهیدراتاسیون طی بارداری می‌تواند پوستتان را خشک کند.

۲. تغییرات آب و هوایی مانند رطوبت و جریان هوا می‌تواند منجر به خشکی پوست شود و این اتفاق معمولاً در تابستان روی می‌دهد.

۳. نوسانات سطح هورمون‌ها طی بارداری می‌تواند به سد هیدرولیبیدیک که از سطح پوست محافظت می‌کند آسیب بزند یا آن را ضعیف کند. این اتفاق می‌تواند موجب تبخیر آب از بدن شود که سبب خشکی پوست خواهد شد.

۴. زیاد تمیز کردن و شستن پوست می‌تواند سد دفاعی آن را ضعیف و پوست را خشک کند. زنان بارداری که پوست چرب دارند، معمولاً صورت خود را بارها و بارها شستشو می‌دهند که توصیه می‌شود این کار را نکنید.

۵. اگر دچار کم کاری تیروئید طی بارداری شده باشید، پوستتان می‌تواند دچار خارش شده و ضخیم و خشک شود.

۶. کمبود ویتامین. رژیم غذایی شما می‌تواند موجب خشکی و پوسته پوسته شدن پوستتان شود. بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند وقتی بارداری هستید، رژیم غذایی سالم و کاملاً مغذی در پیش بگیرید.
۷. کشیده شدن پوست روی شکم نیز می‌تواند موجب خشکی و پوسته شدن و خارش آن شود، اما موقتی بوده و به راحتی قابل التیام است.

با خشکی پوست طی بارداری چه باید کرد؟

. آب خیلی سرد یا خیلی گرم می‌تواند رطوبت پوست را از بین ببرد. رطوبت، پوست را نرم و لطیف نگه می‌دارد. بنابراین با آب ولرم صورت خود را بشویید و دوش بگیرید و تفاوت را ببینید.
. آب کافی بنوشید و بدن را هیدراته نگه دارید.

. پوستتان را مرطوب کرده و آبرسانی کنید. کرم‌های آبرسان، به سطح

ضرب‌المثل‌های جهان

وقتی که آفتاب روی سرت بتابد

دربند مهتاب نباش

ایتالیایی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۱۶
سال
بیست و ششم

جملاتی که زندگی زناشویی را نابود می کند

این ۱۲ جمله را هرگز به همسرتان نگویید!



یک سری حرف ها و جملات در زندگی زناشویی وجود دارد که می توانند زندگی تان را نابود کند. در این مقاله به شما حرف هایی را می گویم که نباید هرگز به همسرتان بگویید.

به گزارش سایت سیمرغ، خشم می‌تواند از ما انسان بهتری بسازد اما به این شرط که بتوانیم در لحظات مناسب از آن استفاده و کنترلش کنیم. احساس ناراحتی و نارضایتی بخشی از هر رابطه‌ای است اما چیزهایی هست که نباید آنها را به زبان بیاورید.

همه مسئولیت‌ها روی دوش من است

درست است که سرتان شلوغ است و کارهای خانه هم تمامی ندارد اما این حقیقت ندارد که شما مسئول انجام همه‌ی کارها هستید! این اشتباهی است که خیلی از خانمها مرتکبش می‌شوند و به جای اینکه به زبانی خوش از همسرشان کمک بخواهند مدام گله و شکایت می‌کنند و کارهای همسرشان را نادیده می‌گیرند. اگر قدردانی‌تان را نسبت به همسرتان نشان دهید او نیز متقابلاً دوست دارد شما را خوشحال و راضی کند و بیشتر تلاش خواهد کرد تا کمک حال‌تان باشد.

من یادت می‌دهم چطور انجامش بدهی

حتماً می‌دانید که وقتی مردها احساس کنند می‌توانند مشکلات زندگی را حل کنند، احساس خوبی در مورد خودشان پیدا می‌کنند، هرچند که کار کوچکی باشد. وقتی شما مداخله می‌کنید و به شوهرتان دستور می‌دهید چه بکند و چه نکند، مخصوصاً اگر از شما کمک نخواسته باشد، مستقیماً به او می‌گویید که باکفایت و توانا نیست. اگر پیشنهادی دارید می‌توانید اینطور مطرح کنید: اگر مایل باشی پیشنهادی دارم. با این روش اینگونه به نظر می‌رسد که سعی دارید کمک کنید و قصدتان تحقیر و تمسخر نیست.

تو هیچوقت به من گوش نمی‌دهی

منته کردن شوهرتان به اینکه هرگز به شما گوش نمی‌دهد اشتباهی است که نباید مرتکب شوید. علاوه بر اینکه چنین چیزی واقعیت ندارد، منصفانه هم نیست. بیشتر خانمها وقتی که عصبانی و دلخور هستند این حرف را می‌زنند. به جای اینکه کلام و لحن‌تان اتهام آمیز باشد یا آرامی به او بفهمانید که رفتارش شما را آزرده می‌کند و انتظار دارید بیشتر به شما گوش بدهد، درست همانطور که شما به او گوش می‌دهید.

به من نزدیک نشو

همانطور که می‌دانید ما اغلب در گرماگرم مشاجره‌ها حرفهایی می‌زنیم که بعداً از گفتن‌شان پشیمان می‌شویم. گفتن این جمله به احساسات همسرتان لطمه می‌زند و این پیام را می‌رساند که او را از خود می‌رانید و این چیزی است که هیچکس دوست ندارد. ممکن است در آن لحظه گفتن این جمله شما را راضی کند اما بعداً پشیمان خواهید شد.

همه‌اش تقصیر توست

چه کسی کامل است؟ طبیعی است که شوهر شما هم اشتباهاتی داشته باشد. اگر کاری از همسرتان خواستید و او نتوانست انجامش دهد شاید تقصیر شماست که خواسته‌تان را دقیق و شفاف نگفته‌اید. کاملاً برایش

از درمان بی‌خوابی تا افزایش طول عمر

عشق با قلب و مغز ما چه می‌کند؟

از شگفت‌انگیزترین مولکول‌های جهان است، سبب کاهش استرس، کاهش فشار خون و کاهش میزان هیجان‌ات منفی حاصل از اضطراب می‌شود. همچنین اعتمادبه‌نفس را افزایش داده و به فرد کمک می‌کند تا به مبارزه با افسردگی بپردازد.

عشق به جنگ بیماری‌ها می‌رود

عشق سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به به روند درمان بیماران واکنش‌های مثبت‌تری نشان می‌دهد.

عشق بی‌خوابی را درمان می‌کند

هورمون‌های عشق (اکسی‌توسین و اندروفین) ترشح کورتیزول را مسدود می‌کند. کورتیزول مسئول استرس است. وقتی از ترشح این هورمون جلوگیری شود، فرد به لحاظ روحی و فکری آرام‌تر خواهد بود و در نتیجه خواب راحت‌تری نیز خواهد داشت.

عشق سبب کاهش نشانه‌های اعتیاد می‌شود

عشق، علاوه بر افزایش ترشح دوپامین، میزان ترشح تستوسترون و اکسی‌توسین را نیز افزایش می‌دهد که بهترین ترکیب برای پیشگیری و مبارزه با اعتیاد است.

عشق به افزایش طول عمر افراد کمک می‌کند

تحقیقات ثابت کرده‌اند کسانی که در رابطه‌های عاطفی سالم و طولانی قرار دارند، جسم سالم‌تری نیز دارند. از آنجا که ازدواج‌های مبتنی بر عشق خواب راحت، قلب سالم، روحیه خوب و سیستم ایمنی قوی برای فرد بدنبال دارد، در نتیجه زوج‌های حاضر در چنین پیوندهایی از طول عمر بیشتری برخوردار هستند.

عشق نوعی درمان است

عاشق شدن می‌تواند تمامی ترس‌ها، اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، دردها و استرس‌های اجتماعی شما را از بین ببرد.



عشق از جمله احساساتی سرشار از انرژی است و حالتی است که تمامی انسان‌ها به آن نیاز دارند و مفهوم اصلی زندگی‌شان بر اساس آن تعریف می‌شود.

به گزارش سیاپرس، شاید جالب باشد بدانید که تحقیقات علمی اخیر ثابت کرده میزان اکسی‌توسینی که در عرض ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بغل کردن در بدن ترشح می‌شود به قدری موثر است که از آن می‌توان برای تحقیقات ثابت کرده‌اند کسانی که در رابطه‌های عاطفی سالم و طولانی قرار دارند، جسم سالم‌تری نیز دارند. از آنجا که ازدواج‌های مبتنی بر

عشق خواب راحت، قلب سالم، روحیه خوب و سیستم ایمنی قوی برای فرد بدنبال دارد، در نتیجه زوج‌های حاضر در چنین پیوندهایی از طول عمر بیشتری برخوردار هستند.

عشق نوعی درمان است

عاشق شدن می‌تواند تمامی ترس‌ها، اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، دردها و

استرس‌های اجتماعی شما را از بین ببرد.

عضلات معده کمک می‌کند.

۴ – جای زنجبیل

چای زنجبیل به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و جریان خون اکسیژنه به مغز را بهبود می‌بخشد. همچنین از نظر خاصیت ضد التهابی بسیار مفید است، بنابراین نوشیدنی مفیدی در درمان میگرن خواهد بود، به خصوص اگر ارزش غذایی آن با افزودن لیمو افزایش یابد.

۵ – شیر بادام

شیر بادام حاوی درصد بالایی از منیزیم است که کمبود آن در بدن منجر به میگرن و قرار گرفتن مداوم در معرض حملات میگرنی می‌شود. این نوع شیر حاوی مواد معدنی برابر با اثر آسپرین است که معمولاً برای تسکین میگرن استفاده می‌شود. البته خوردن چند عدد بادام خام هم در درمان میگرن موثر است.



میگرن یک بیماری آزار دهنده است که می‌توان برای درمان آن به جای استفاده از مسکن‌های شیمیایی از نوشیدنی‌های مفید استفاده کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، یک بیماری آزار دهنده با درد غیر قابل تحمل است که انواع مختلفی از مسکن‌ها برای کنترل درد آن مورد نیاز است، زیرا در یکی از دو قسمت لوب‌های مغز ایجاد می‌شود و درصد آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

به گزارش دبلی میل، میگرن،در این گزارش ۵ مورد از بهترین نوشیدنی‌ها برای تسکین درد میگرن و بی‌نیازی به استفاده از داروهای مسکن بیان شده است.

۱ – آب ولرم

آب ولرم به بهبود جریان خون غنی از اکسیژن به تمام اندام‌های حیاتی بدن کمک می‌کند و این همان چیزی است که بیماران میگرنی به دلیل کمبود خون‌رسانی به مغز، اما به شرط خفیف بودن، به آن نیاز دارند.

۲ – ترکیب آلبیمو و عسل

آلبیمو علاوه بر اینکه حاوی مقدار زیادی ویتامین C است، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد و ترکیب آن با عسل برای درمان میگرن موثر خواهد بود.

۳ – نوشیدنی نعناع

در معالجه میگرن می‌توان به یک نوشیدنی نعناع اعتماد کرد، زیرا این نوشیدنی حاوی درصد بالایی از منتول است که به آرامش اعصاب و