

<b>تاریخ</b>
<b>۲۸</b>
<b>بهمن</b>
<b>۱۳۹۹</b>
<b>سه‌شنبه</b>
<b>روزنامه</b>

<div><b>ضرب‌المثل‌های جهان</b></div>
<div><b>غرور</b></div>
<div><b>مکنت ابلهان است</b></div>
<div><b>چینی</b></div>

## موی چرب و ۱۷ روش برای خلاص شدن از آن



دنبال کردن عادت‌های نامناسب شستشوی مو می‌تواند موجب چربی بیش از حد مو و آسیب دیدن پوست سر شود. اگر بدون در نظر گرفتن این که چند بار موی خود را می‌شوید، با ظاهر و احساس همیشگی چربی در آن مواجه هستید، تولید بیش از حد چربی ممکن است دلیل بروز این شرایط باشد.

به گزارش عصر ایران، انواع مختلف مو مقداری چربی برای تغذیه و حفظ سلامت خود و همچنین محافظت از پوست سر تولید می‌کنند.

به گزارش مدیکال نیوز تودیاما تولید بیش از حد چربی می‌تواند به درمانیت سبورئیک، شرایطی که موجب بروز بخش‌های قرمز و پوسته پوسته موی پوست همراه با شوره سر می‌شود، منجر شود. درمان درمانتیت سبورئیک می‌تواند دشوار باشد.

موی بسیار چرب می‌تواند موجب احساس خجالت و کاهش اعتماد به نفس فرد نیز شود.

روش‌های درمانی مختلفی وجود دارند که بدون از بین رفتن کامل چربی‌های طبیعی مورد نیاز مو یا تحریک پوست سر می‌تواند به کاهش چربی مو کمک کنند.

شستشو

**موی خود را بیشتر بشویید**

گاهی اوقات، موی چرب به واسطه چربی اضافی که به خوبی پاک نشده است، ایجاد می‌شود. برخی افراد با موی چرب ممکن است به شستشوی روزانه موی خود نیاز داشته باشند.

شامپو به پاکسازی چربی اضافی کمک می‌کند و همچنین محصولات مو و مواد زائد دیگر که روی پوست سر انباشته شده و می‌توانند ظاهر و احساس چرب بودن را به مو ببخشند، پاکسازی کند.

**موی خود را کمتر بشویید**

شستشوی بیش از حد مو اغلب می‌تواند چربی‌های طبیعی مو را از بین ببرد و حتی موجب تولید چربی بیشتر توسط مو شود. از این رو، شستشوی روزانه مو برای برخی افراد ممکن است بیش از حد زیاد باشد. افرادی که با چرب شدن سریع موی سر خود پس از شستشوی آن مواجه می‌شوند و پوست سر آنها دچار خارش یا تحریک می‌شود، ممکن است به شستشوی مو خود با تکرر کمتر نیاز داشته باشند. انجام این کار می‌تواند به متعادل کردن تولید چربی و پیشگیری از چرب به نظر رسیدن مو کمک کند.

**تکنیک شستشوی را بهبود ببخشید**

دنبال کردن عادت‌های نامناسب شستشوی مو می‌تواند موجب چربی بیش از حد مو و آسیب دیدن پوست سر شود.

شما باید ریشه‌های مو و پوست سر را به آرامی و با مقدار کمی شامپو ماساژ دهید.

از خراشیدن پوست سر یا چنگ زدن مو پرهیز کنید. مالش شدید پوست سر و مو می‌تواند موجب تحریک و تولید چربی بیش از حد شود.

در انتها، مو و پوست سر را به خوبی آبکشی کرده تا باقیمانده شامپو روی سر باقی نمانند.

**از محصولات نرم کننده مو کمتر استفاده کنید**

محصولات نرم کننده مو می‌توانند موجب انباشت سریع‌تر چربی شده که به ظاهر چرب مو منجر می‌شود.

محصولات نرم کننده را روی انتهای تارهای مو بمالید تا از خشک شدن آنها پیشگیری شود. پس از استفاده از محصولات نرم کننده، آبکشی مو را به خوبی انجام دهید.

**یک برنامه شستشوی مو تنظیم کنید**

برخی مواقع روز برای شستشوی مو بهتر هستند، از جمله پس از انجام تمرینات ورزشی یا به عنوان نخستین اقدام پس از بیدار شدن از خواب. شستشوی مو هنگام شب ممکن است به معنای مواجهه با ظاهر چرب مو در صبح روز بعد باشد. انجام تمرینات ورزشی نیز موجب تعریق می‌شود که می‌تواند ظاهری چرب و کثیف به مو ببخشد.

شستشوی مو پس از پوشیدن کلاه، کلاه کاسکت یا روسری نیز ایده خوبی است. پوشاندن سر موجب تولید گرما می‌شود که تعریق پوست سر و به دام افتادن چربی را به همراه دارد.

**از شامپو خشک استفاده کنید**

برخی افراد ممکن است تمایلی به شستشوی روزانه موی خود نداشته باشند یا حتی در صورت انجام این کار با ظاهر چرب مو پس از گذشت مدت کوتاهی مواجه شوند. در این موارد، شامپو خشک ممکن است کمک کند زیرا آثار آن بلافاصله شکل می‌گیرند.

شامپو خشک چربی اضافه را از مو می‌گیرد. برای افرادی که در پی جایگزین‌هایی خانگی هستند، نشاسته ذرت یا پودر نوزاد نیز می‌توانند

اثری مشابه را به همراه داشته باشد.

باید به این نکته اشاره داشت که استفاده بیش از حد از شامپو خشک می‌تواند احساس وجود شن و کثیفی مو را به همراه داشته باشد. شامپو خشک نباید به عنوان جایگزینی برای شامپو و آب در نظر گرفته شود زیرا با پاکسازی آلودگی و ذرات باقیمانده از پوست سر کمک نمی‌کند.

**حالت دادن به مو**

**از حالت دادن بیش از حد به مو پرهیز کنید**

استفاده از اتوی مو و سشوار می‌تواند ظاهر زیباتری به موی شما ببخشد، اما استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند موجب چرب شدن سریع‌تر مو نسبت به زمانی‌شود که مو به طور طبیعی خشک می‌شود.

عدم استفاده از اتوی مو و سشوار از مو در برابر آسیب مرتبط با گرما نیز محافظت می‌کند.

**مدل‌های مختلف مو را امتحان کنید**

برخی به کشیدن و جمع کردن مو به سمت پشت سر خود علاقه دارند، اما این کار می‌تواند موجب پخش شدن سریع‌تر چربی‌ها روی پوست سر شود.

اگر درمان‌های مختلف به کاهش چربی سر کمک نمی‌کنند، تغییر مدل مو ممکن است به فرد در کسب احساسی بهتر کمک کند. در حقیقت، موی چرب می‌تواند برای برخی انواع مدل‌های مو به خوبی کار کند.

**برس مو و شانه خود را تمیز کنید**

تمیز کردن منظم برس مو و شانه می‌تواند مفید باشد زیرا این کار به از بین بردن محصولات زائد، پوست مرده و مواد باقیمانده دیگر روی این وسایل کمک می‌کند.

اگر برس مو یا شانه خود را تمیز نکنید، گرد و غبار و مواد باقیمانده در استفاده بعدی در مو پخش می‌شوند. این می‌تواند ظاهری چرب و کثیف به موی تازه شسته شده شما ببخشد.

**موی خود را لمس نکنید**

افرادی که با موی خود بازی می‌کنند، اغلب با ظاهر چرب‌تر مو پس از لمس آن مواجه می‌شوند. چربی و آلودگی می‌تواند از دست‌ها به مو منتقل شود. همچنین، زمانی که فردی موی خود را می‌پیچاند، دست در موی خود می‌کشد یا سر خود را می‌خاراند، غدد چربی را به تولید چربی بیشتر تحریک می‌کند.

**از محصولات مناسب استفاده کنید**

محصولات مختلفی در بازار وجود دارند که برای موی چرب طراحی شده‌اند. تغییر شامپو و استفاده از گزینه‌ای مناسب می‌تواند به پاکسازی چربی اضافی کمک کرده و مو را تمیز و سالم نشان دهد.

افرادی که قصد دارند هر روز موی خود را شستشو دهند نباید از این شامپوهای قوی استفاده کنند زیرا می‌تواند موجب تحریک پوست سر شود. استفاده از شامپوی بچه یا شامپوهایی که برای استفاده روزانه طراحی شده‌اند، انتخاب‌های بهتری هستند.

**از محصولات مو که حاوی سیلیکون هستند، استفاده کنید**

تصور می‌شود سیلیکون موجب نرمی و درخشش مو می‌شود؛ اما مرزی باریک بین درخشش و چربی وجود دارد. انباشت سیلیکون در مو می‌تواند ظاهری چرب به مو ببخشد.

همچنین، سیلیکون می‌تواند از نفوذ رطوبت در ساقه‌های مو جلوگیری کند، از این رو، توصیه می‌شود افراد از محصولات حاوی سیلیکون تا حد امکان در روتین مراقبت از موی خود استفاده نکنند.

**از برخی محصولات خاص پرهیز کنید**

افرادی که موی چرب دارند بهتر است از محصولات حالت دهنده مو که می‌توانند موجب خوابیدن مو شده و ظاهری چرب به آن ببخشند، پرهیز کنند. محصولاتی که مدعی نرمی و تغذیه مو هستند به طور معمول ضروری نیستند و ممکن است ظاهر چرب مو را بدتر کنند.

**محصولات طبیعی**

**روغن نارگیل را امتحان کنید**

در شرایطی که استفاده از روغن ممکن است شبیه به درمانی برای موی چرب به نظر نرسد، اما روغن نارگیل می‌تواند کمک کند. روغن نارگیل چربی را از پوست سر بلند کرده و به طور همزمان، انتهای تارهای مو را تغذیه و نرم می‌کند.

**موی خود را با روغن درخت چای بشویید**

یک مطالعه نشان داد که استفاده از شامپویی حاوی ۵ درصد روغن درخت چای در مقایسه با دارونما به بهبود شوره سر، تسکین خارش پوست سر و کاهش چربی مو کمک کرده است.

**از فندق افسونگر استفاده کنید**

فندق افسونگر برای افرادی با موی چرب می‌تواند مفید باشد. این محصول به بسته شدن منافذ پوست که چربی تولید می‌کنند، کمک می‌کند.

همچنین، فندق افسونگر می‌تواند خارش و التهاب را تسکین دهد و به بازیابی تعادل pH طبیعی پوست سر کمک کند. فندق افسونگر محلولی ملایم برای افرادی با پوست سر حساس نیز است.

**از چای استفاده کنید**

مطالعاتی کوچک نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند به حفظ ظاهر سالم و بدون چربی موی سر کمک کند. چای سبز می‌تواند به کاهش تولید چربی کمک کند و همچنین پوست سر را با مواد مغذی تغذیه می‌کند. استفاده از شامپوی حاوی عصاره چای سبز می‌تواند به افراد در کاهش چربی موی سر کمک کند.

## تأثیرهای مخرب استرس بر سلامتی بانوان

است که درنتیجه استرس شدید عاطفی و روانی رخ می‌دهد. استرس ممکن است چرخه زندگی مو را مختل کند و باعث شود موها وارد مرحله ریزش شوند.

البته در طول دوره‌های استرس‌زا یا بلافاصله بعد از آن، ریزش مو نخواهد داشت؛ ریزش‌های ناشی از استرس معمولاً سه تا شش ماه بعد از مواجهه با شرایط استرس‌زا رخ می‌دهند.

۴. اختلال در هضم غذا : استرس‌های طولانی‌مدت موجب افزایش اسید معده می‌شوند و روی دستگاه گوارش اثر می‌گذارند. افزایش اسید معده موجب ناراحتی و سوءهاضمه و در موارد وخیم‌تر منجر به بروز زخم معده و سندروم روده تحریک پذیر می‌شود. کاهش و کنترل استرس از عوامل کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش است.

<div><b>ضرب‌المثل‌های جهان</b></div>
<div><b>غرور</b></div>
<div><b>مکنت ابلهان است</b></div>
<div><b>چینی</b></div>

## جلوگیری از حمله ویروس کرونا در آشپزخانه و آبدارخانه

**اسفنج را بپزید و بشویید!**



به نظر شما، ویروس کرونا ممکن است به کجای آشپزخانه حمله کند؟ به میز، به پیشخوان، به کابینت‌ها، به سینک ظرفشویی و…؟

به گزارش سلامت نیوز، احتمال اینکه ویروس کرونا هر یک از این نقاط را مورد حمله قرار دهد، دور از انتظار نیست، اما بعضی بخش‌ها یا ابزارها بیش از بقیه در معرض تماس با ویروس کرونا هستند و از همان نقطه می‌توانند سلامت بدن را تهدید کنند. این بخش‌ها چه در منزل و چه در محل کار– به شکل خاص در محل کار – می‌توانند کرونا زیاد آلوده باشد و آن را نشویید، ویروس تا سه روز روی سطح یا داخل لیوان باقی می‌ماند.

**رها نکنید:** هیچ ظرفی را نشسته یا حتی شسته، در فضای باز رها نکنید.

امکان نشستن ویروس روی آن وجود دارد. ظرف‌ها را بعد از شستن داخل کانینت در بسته یا نایلون بگذارید.

خوب بشویید؛ با آب گرداندن داخل لیوان یا شستن بشقاب و قاشق

<div><b>صفحه</b></div>	<div><b>۶</b></div>
<div><b>شماره</b></div>	<div><b>۳۰۱۷</b></div>
<div><b>سال</b></div>	<div><b>بیست و ششم</b></div>

# سلامت



## جلوگیری از حمله ویروس کرونا در آشپزخانه و آبدارخانه

**اسفنج را بپزید و بشویید!**

و… با آب، ویروس از بین نمی‌رود. باید وسایل را با مایع ظرفشویی کاملاً بشویید.

**سطوح را ضدعفونی کنید:** حداقل یک‌بار در روز، سطوح آشپزخانه مانند پیشخوان، میز، سینک و… را با اسپری الکل ضدعفونی کنید. بعد از خرید و گذاشتن نایلون‌ها روی میز یا پیشخوان هم حتماً این کار را انجام دهید.

**دست‌ها را بشویید:** بعد از شستن وسایل، به شکل مجزا دست‌ها را بشویید تا اثری از آلودگی از ویروس روی دست‌ها نماند.

**اسفنج:** **کانونی دیگر**

اسفنج آشپزخانه را چند وقت یک‌بار عوض می‌کنید؟ آن را داخل چه ظرفی نگهداری می‌کنید؟ آیا با اسفنج آبدارخانه محل کار، ظرف و لیوان خود را می‌شوید؟ اسفنج ظرفشویی می‌تواند آلوده‌ترین وسیله باشد! پس باید چه کار کرد؟

**به هیچ‌وجه نشویید:** با اسفنج آبدارخانه محل کار، هیچ وقت ظرف نشویید. در فضای عمومی، احتمال آلودگی این اسفنج به انواع عوامل بیماری‌زا بیشتر است. کمی مایع ظرفشویی را کف دست ریخته و با همان ظرف بشویید و یا اینکه اسفنج شخصی در محل کار داشته باشید. راهکار دیگر این است که در محل کار، ظرف‌های غذا را نشسته و آن را به منزل ببرید.

**خشک نگه دارید:** هرچه اسفنج خشک‌تر باشد، احتمال آلودگی آن کمتر است؛ بنابراین حتماً آن را در ظرف مناسب نگهداری اسفنج بگذارید؛ به شکلی که آب داخل آن تجمع نکند.

**ضدعفونی کنید:** هر روز در پایان کارهای روزانه، اسفنج را به مدت یک تا دو دقیقه داخل ماکروویو بگذارید.

هر ماه: حداکثر زمان مناسب برای استفاده از اسفنج در آشپزخانه منزل، یک ماه است.

**نکته:** اگر در منزل فردی است که مبتلا به کرونا شده، علاوه بر جدا کردن همه وسایل او، اسفنجی جداگانه برای شستن ظرف‌های او در نظر بگیرید. پس از شستن ظرف‌های او، اسفنج را نیز بشویید. سپس داخل ماکروویو بگذارید تا ضدعفونی شود و بعد آن را داخل کیسه فریزر و داخل ظرف‌های او بگذارید.

### آنچه دیابتی‌ها باید بدانند؛

## تست‌های پزشکی که دیابتی‌ها باید به طور منظم بدهند

از ۲۰۰ است. دیابتی‌های بالای ۴۰ سال، با هر میزانی از کلسترول خون، باید تحت درمان با داروهای استاتیبی قرار بگیرند، مثل لوواستاتین، آرترواستاتین و …

**آزمون‌های پا:** نیمی از افراد مبتلا به دیابت دچار عفونت در پا، زخم پای دیابتی و در نهایت قطع عضو می‌شوند. در هر کدام از نوبت‌های پزشکی، پای بیمار مبتلا به دیابت باید از نظر ابتلا به زخم، عفونت، پینه و از دست دادن حس مورد معاینه قرار گیرد.

**معاینه چشم:** رتینوپاتی دیابتی از علل شایع کاهش دید و کوری (۲۵ درصد موارد کوری در کشورهای غربی) است. کسانی که دیابت درمان نشده دارند ۲۵ برابر شانس بیشتری برای کوری نسبت به افراد عادی دارند. وجود و شدت رتینوپاتی دیابتی بیشتر با سن بیمار در هنگام تشخیص و طول مدت دیابت ارتباط دارد تا شدت بیماری و کنترل قند خون. ظرف ۲۰ سال پس از شروع بیماری در ۱۰۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۸۰ – ۶۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ رتینوپاتی پدید می‌آید. معاینات سالانه چشم برای بررسی آسیب‌های عروق خونی این عضو بدن و بررسی علائم اولیه گلوکوم، آب مروارید، رتینوپاتی دیابتی ضروری است.

**تست کلیه؛** حدود ۳۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و ۱۰ تا ۴۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در صورت عدم کنترل قند خون، دچار نارسایی کلیه خواهند شد. دیابت به عروق خونی کوچک آسیب می‌زند و وقتی عروق خونی کلیه‌ها آسیب می‌بیند، کلیه‌ها دیگر نمی‌توانند خون را به خوبی تصفیه کنند. درنتیجه بیش از آنچه که باید، آب و نمک در بدن جمع شده و باعث افزایش وزن و تورم قوزک پا می‌شود. حتی ممکن است پروتئین در ادرار ظاهر شود. آزمون میکروآلبومین برای غربالگری اختلال کلیوی احتمالی یا برای آسیب اولیه به کلیه‌ها در افراد دارای دیابت؛ پس از تشخیص دیابت یا فشارخون بالا به طور سالانه درخواست می‌شود.

**معاینات دندان‌پزشکی:** ب بیماری‌های لته از عوارض کمتر شناخته شده دیابت است و زمانی که جدی گرفته نشود، منجر به عفونت و سایر مشکلات بهداشتی دهان و دندان می‌گردد. دندان‌پزشکان اصولاً، انجام معاینات دندان‌پزشکی را هر شش ماه یکبار به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند. دندانپزشک با معاینه دهان شما، علائم هشداردهنده مرتبط با دیابت را تشخیص می‌دهد و شما را برای ارزیابی پزشکی به درمانگر مربوطه ارجاع می‌دهد.

بیماری‌های دهان و دندان در افراد مبتلا به دیابت از این قرارند: بیماری لته، پوسیدگی دندانی، خشکی دهان که از نظر بالینی زروستوما نام دارد، عفونت‌های قارچی، ضایعات دهانی، اختلال در حس چشایی، عفونت و تأخیر در بهبود.

## ۱۲ دستورالعمل طبیعی برای درمان میخچه پا

– قرار دادن ترکیب گوجه فرنگی و آناناس بر روی میخچه پا و پوشاندن روی آن

– آب ساقه درخت انجیر را بگیرید و به میخچه‌های پا بمالید.

– برگ‌های پیچک را به مدت ۲۴ ساعت در سر که خیس کنید و سپس آن‌ها را روی میخچه گذاشتی قرار دهید.

– آب سیر را بگیرید و آن را روی میخچه‌های پا قرار دهید یا پوره سیر را یک شب روی آن بگذارید.

– یک قاشق غذائوری پوست پودر شده گیاه بلوط را با ۲ لیتر آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده، سپس آن را در یک لگن ریخته و آب سرد به آن اضافه کنید. سپس پاها را با ماساژ مداوم در آن فرو ببرید.

– چرب کردن پا با روغن کرچک

– قرار دادن پوست لیمو روی میخچه در طول شب تا درمان کامل