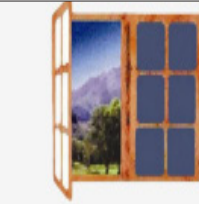




فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سازمان صدمات روانی ۰۹۶۵۸۰

شش قانون خوشبختی را به خاطر بسازید:

بیشتر ببخشید

ساده زندگی کنید

آگاهی را افزایش دهید

دوستان را از نگرانی ها دور کنید

کمتر توقع داشته باشید

قلبتان را از نفرت پاک کنید

مرکز مشاوره و معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: استان فارس - شیراز پل حر - روبروی گلزاری ۱۱ زندگی

۰۷۱۳۳۳۷۰۰۶

با لجبازی فرزندمان چکار کنیم؟

موقع لجبازی فرزندمان پر خاشگیری نکنیم.

علت لجبازی را بیابیم.

رفتارهای مثبت فرزندمان را تقویت کنیم.

با فرزندمان همدلی کنیم و با جملات درست با او رفتار کنیم.

به فرزندمان استقلال و حق انتخاب دهیم.

محیطی آرام و دوستانه و بدون تنش برای فرزندمان فراهم کنیم.

مرکز مشاوره و معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: شیراز پل حر روبروی گلزاری ۱۱ زندگی

۰۷۱۳۳۳۷۰۰۶

ویتامین C محافظ پوست و ضد پیری



به گزارش صد آتلاین، ویتامین C برای بدن عالی است و فواید متعددی دارد با این حال زمانی که آن را به شکل خوراکی مصرف می کنید یعنی از طریق غذا، نوشیدنی ها یا مکمل ها، پوست کمتر آن را جذب می کند. بنابراین بهترین راه برای بهره مندی از فواید پوستی ویتامین C، استفاده از ترکیبات و محصولات است که به طور ویژه برای مراقبت از پوست تهیه می شوند و کاربرد موضعی دارند.

مزایای مصرف موضعی ویتامین C برای سلامت پوست

۱- محافظت از پوست در برابر آسیب

پوست ما در معرض تهاجم مداوم دشمنان بیرونی مانند آلودگی هوا و نور خورشید، همراه با پیری معمول و طبیعی است. همه این عوامل می توانند با ایجاد رادیکال های آزاد (مولکول های ناپایدار که الکترون ها را از سلول ها می دزدند و باعث آسیب می شوند) سلامت و عملکرد مطلوب پوست ما را از بین ببرند.

منابع رایج رادیکال های آزاد عبارتند از:

- آلودگی هوا
- الکل، شکر و تغذیه نامناسب
- دود سیگار
- اشعه ماوراء بنفش (UV) مانند نور خورشید
- آفت کش ها

اما آنتی اکسیدان ها می توانند از پوست در برابر رادیکال های آزاد محافظت کنند و در عوض الکترون به آنها اتصال دهند. متخصصان می گویند: شواهد علمی خوبی وجود دارد که نشان می دهد ویتامین C دارای اثرات آنتی اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می تواند به آسیب سلولی کمتر و ظاهر بهتر پوست منجر شود.

۲- اثرات ضد پیری

رادیکال های آزاد می توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین C با این روند مبارزه می کند. همچنین آزمایش ها نشان داده است که ویتامین C از پوست محافظت می کند و تولید پروتئین کلاژن را نیز که بافت های بدن را کنار هم نگه می دارد، افزایش می دهد.

به گفته متخصصان، با افزایش سن، پوست نیز کلاژن کمتری تولید می کند. این امر به بروز چین و چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم

به گزارش بهداشت نیوز دکتر سرور عدوانی متخصص بیماری های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به چندین باور غلط درباره بیماری ام اس مثل کوری، فلج شدن، نازایی و صعب العالج بودن این بیماری پاسخ داد.

عدوانی با اشاره به برخی باورهای اشتباه درباره بیماری ام اس گفت: اینکه گفته شود مبتلایان به ام اس نمی توانند ازدواج کنند و یا فرزند بچه دار شدنشان دچار مشکل است، باوری کاملاً اشتباه است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: با توجه به اینکه بیشتر مبتلایان به ام اس معمولاً در سن پایینی درگیر این بیماری می شوند و یا ممکن است هنوز به سن باروری نرسیده باشند این موضوع می تواند برای این افراد نگران کننده باشد، در حالی که این باور از اساس اشتباه و بیابان است. مبتلایان به ام اس هیچ مشکلی برای ازدواج ندارند و تحت نظر پزشک به راحتی می توانند مادر یا پدر شوند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه درباره احتمال ابتلای فرزندان مبتلایان به ام اس نیز توضیح داد: مبتلایان به این بیماری باید این نکته را مد نظر داشته باشند که شاید نوزادانی که از پدر و مادر مبتلا به ام اس متولد می شوند ریسک بیشتری از نظر ابتلا به این بیماری در مقایسه با سایر افراد جامعه داشته باشند، ولی اصلاً به این شکل نیست که این احتمال درصد بالایی را به خود اختصاص دهد. این تفکر که اگر مبتلا به ام اس هستید حتماً نوزاد شما هم با این بیماری متولد می شود از اساس اشتباه و غلط است.

متخصص بیماری های مغز و اعصاب با بیان اینکه برخی طیف های بیماری ام اس می تواند از طریق وراثت منتقل شود توضیح داد: تا زمانیکه آزمایش های ژنتیک انجام نشده، هیچ فردی نمی تواند درباره ریسک ابتلای بالای سایر افراد خانواده به این بیماری نظر قطعی دهد. تعداد پدران و مادرانی که هر دو مبتلا به ام اس بوده اند و نوزادی کاملاً طبیعی به دنیا آورده اند کم نیست. عدوانی با تأکید بر اینکه مسئله ای که درباره ام اس مد نظر است فارغ از مسائلی ژنتیکی موضوعات محیطی است، اضافه کرد: در نهایت علت اصلی این بیماری و خیلی از فاکتورهای ابتلا به آن هنوز شناخته نشده است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به باور اشتباه دیگری مبنی بر اینکه ام اس بیماری مختص به جوانان است، توضیح داد: اصلاً به این صورت نیست و این بیماری در کودکان و یا افراد بالای ۶۰ یا

مبتلایان به ام اس برای ازدواج مشکلی ندارند؟

۷۰ سال هم دیده می شود.

کاهش طول عمر باور اشتباه دیگری درباره مبتلایان به ام اس است که این متخصص بیماری های مغز و اعصاب به آن اشاره کرد و افزود: این بیماری طول عمر افراد را کاهش نمی دهد، خیلی از افراد زمانی که متوجه می شوند به ام اس مبتلا شده اند، مینا را بر این قرار می دهند که با اختلال عملکرد عمده مواجه اند.

وی این مسئله که الزاماً همه افراد مبتلا به ام اس دچار مشکل شدید در راه رفتن می شوند و یا در نهایت بینایی خود را از دست می دهند را تصور اشتباهی عنوان کرد و توضیح داد: بیماری ام اس با توجه به درمان های نوینی که وجود دارد به میزان قابل توجهی قابل کنترل است، شاید در سال های دور مثلاً ۲۰ یا ۳۰ سال پیش درمان قابل توجهی برای این بیماری وجود نداشت، ولی در حال حاضر بخش عمده ای از بیماران به صورت موفقیت آمیز درمان شده و به زندگی عادی برمی گردند.

عدوانی گفت: ام اس احتمال حملاتی به سیستم عصبی را در پی دارد یا حتی بیماران به صورت موقتی دچار تاری دید، ضعف اندام ها، اختلال تعادل و دوبینی می شوند، ولی با درمان به موقع علامت ها به میزان بسیار بالایی و در بیشتر موارد به صورت کامل برطرف می شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: ام اس قابل کنترل است و هنوز دارویی نداریم که بیمار استفاده کند و به طور کلی درمان شود؛ به طور مثال بیماران دیابتی تا آخر عمر باید داروهای خود را استفاده کنند و اگر دارو را قطع کنند قطعاً مشکلات جدی خواهند داشت.

این متخصص بیماری های مغز و اعصاب بیمارستان شهدای تجریش تأکید کرد: MS و درمان های آن وابسته به درمان موثر در سال های اول شیوع بیماری است، به این شکل که در صورت تشخیص به موقع اگر درمان ها به موقع انجام شود، حتی امکان خاموش شدن این بیماری نیز وجود دارد یا در آینده فرد مبتلا کمتر دچار عوارض خواهد شد.

عدوانی هشدار داد: مبتلایان به ام اس بعد از درمان و کاهش نشانه های بیماری، روند درمان را قطع نکنند؛ به این دلیل که ام اس ماهیت بهبوده یابنده و حمله کننده دارد شاید مدت ها خاموش شود و بعد از مدتی بیمار با حمله های بیشتر که کنترل آن مشکل است، مواجه شود.