

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

آیا خط افتادن زیر چشم‌ها برای یک دختر ۱۹ ساله اشکال دارد؟

علل متعددی از قبیل آرایش زیاد این ناحیه، استفاده کردن از پاک کننده‌های نامناسب دور چشم، ضعف کلاژن پوست یا کم خوابی و کمبود بعضی ویتامین‌ها در خط افتادن زیر چشم موثر است. به همین علت بعد از رفع علل مربوط، کرم‌های دور چشمی که برای این سن مناسب است، توصیه می‌شود.

آیا اشعه لیزر که برای از بین بردن اسکارهای ناشی از آکنه روی پوست صورت در مطب متخصصان پوست با عنوان لیزر درمانی طی چندین نوبت تابانده می‌شود، سرطان‌زا نیست؟

اشعه لیزر در واقع نوری است که از منبع خاص تولید و با انرژی تعیین شده به بافت هدف تابانده می‌شود. برخلاف تصور برخی از مردم، لیزر سرطان‌زا نیست و برخلاف اشعه ایکس یا رادیوتراپی، آثار مضر آن‌ها را ندارد. برای رفع اسکارهای ناشی از آکنه، درمان‌های متعددی انجام می‌شود و لیزر تنها اولین درمان آن نیست.

تغذیه

خواص «پنیر نخل»



در میانه تنه نخل، مغز ترد و شیرینی رنگی با طعم شیرین و گس وجود دارد که به آن «پنیر نخل» می‌گویند؛ این ماده بسیار مفید و مغذی است. برای تهیه پنیر نخل که در اصطلاح محلی به آن «غاپ» می‌گویند، معمولاً سر درخت را می‌زنند و برگ‌ها و لیف‌های دور برگ‌ها را تا رسیدن به میانه و پنیر نخل جدا می‌کنند. پنیر نخل در همه فصل‌های سال به دست می‌آید ولی در فصلی که بارندگی زیاد باشد، شیرین‌تر است.

خواص عرق تارونه

در ابتدای بهار که نخل شکوفه می‌زند، شکوفه‌ها را که «تارونه» نام دارد، می‌چینند و از آن عرق تارونه می‌گیرند که مانند بقیه عرقیات، مفید و درمان‌گر دردهای معده است؛ عرق تارونه مقوی، گرم برای قلب مفید است. هر نخل ۳ تا ۱۰ کیلو گرم پنیر دارد. پنیر نخل، تمام خواص خرما را دارد یعنی سرشار از قند، مواد معدنی، ویتامین، کالری و آهن است. پنیر نخل که در واقع مرستم انتهایی نخل بوده، بسیار مقوی و عامل رشد و نمو و تولید برگ و میوه جدید است؛ مرستم که یکی از حساس‌ترین بخش‌های گیاه است در صورت آسیب دیدن باعث مرگ گیاه می‌شود. نخل‌داران آن دسته از نخل‌هایی را که زمان ثمر دظی آن‌ها تمام شده است، قطع می‌کنند و پنیر آن را که در قسمت انتهایی تنه نخل است، بیرون می‌آورند و استفاده می‌کنند. از جمله خواص آن درمان نازایی، درمان بیماری‌های عصبی از جمله آلزایمر، پارکینسون و درمان کم‌خونی و ضعف قوای جسمی و جنسی را می‌توان نام برد. پنیر خرما عمده‌ترین منبع چربی اشباع موجود یعنی اسید پالمیتیک است.

پزشکی

انتقال ۶۰ درصد بیماری‌های عفونی

جدید از جانوران به انسان

محققان دریافتند ۶۰ درصد از بیماری‌های عفونی جدید انسان‌ها، از جانوران منتقل می‌شود و منشأ ۷۰ درصد از این بیماری‌های مشترک، جانوران وحشی هستند. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری آسوشیتدپرس، این تحقیقات بر انتقال بیماری‌های مشترک از نخستی‌سانان غیر انسان به انسان‌ها در منطقه جنوب کامرون تمرکز دارد. بر اساس این تحقیقات، به طور کلی میزان خطر انتقال بیماری‌های مشترک با میزان نزدیکی محل سکونت نخستی‌سانان به روستاها ارتباط دارد. در بدن میمون‌ها، شامپانزه‌ها، گیبون‌ها، اورانگوتان‌ها و گوریل‌ها، پاتوژن‌های بسیار قوی ساخته می‌شود که با توجه به شباهت‌های زیاد نخستی‌سانان و انسان‌ها، این پاتوژن‌ها قادرند انسان را از پا درآورند.

تقویت پوست سر، کلید حفظ ریشه مو



بهداشت
فولیکول‌های مو در ناحیه پوست رشد می‌کنند بنابراین طبیعی است که برخی مشکلات ایجاد شده برای مو، ناشی از ضعیف شدن پوست سر باشد. بیره‌نگفته‌ایم که کلید حفظ ریشه‌های سالم مو، تقویت پوست سر است. بسیاری از ما می‌خواهیم پوست سر خود را تقویت کنیم تا جلوی شکستگی و ریزش مو گرفته شود. در حالی که عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند بر این مشکلات تأثیر بگذارد اما توجه به حفظ ریشه‌ها، یکی از مهم‌ترین نکات است. در واقع رعایت نکات ساده‌ای می‌تواند به تقویت پوست سر و در نتیجه ریشه‌های مومنجر شود.

نکاتی برای تقویت پوست سر

* از محصولات مناسب استفاده کنید

استفاده از محصولات مناسب بر اساس نوع موی شما از ریزش مو و حساسیت جلوگیری خواهد کرد. به عنوان مثال، فردی با فولیکول‌های خشک نباید از شامپوی مخصوص موهایی با فولیکول‌های چرب استفاده کند. علاوه بر این باید از تغییر مداوم و هر چند هفته یک بار محصولات بهداشتی اجتناب کنید.

* پوست سر را ماساژ دهید

ماساژ روزانه پوست سر باعث افزایش گردش خون می‌شود به طوری که موهای شما سریع‌تر رشد می‌کند. از نوک انگشتان خود استفاده کنید و برای به دست آوردن بهترین نتایج، از روغن‌های گیاهی استفاده کنید.

* از حرارت بیش از حد اجتناب کنید

قرار گرفتن موها در معرض حرارت زیاد توسط سشوار یا اتوی مو، باعث آسیب موها خواهد شد. آن‌ها ممکن است در ابتدا مدل‌های مختلفی را در اختیار شما قرار دهند اما با گذشت زمان می‌توانند به فولیکول‌های مو آسیب برسانند و باعث ریزش مو شوند.

* رژیم غذایی سالم را حفظ کنید

تغذیه مناسب برای تقویت پوست سر ضروری است. با پیگیری یک رژیم سالم، موهای قوی و

سالم‌را حفظ کنید. مهم‌است که مطمئن شوید پروتئین، ویتامین‌های A، B و آهن را به مقدار کافی دریافت می‌کنید.

* تقویت پوست سر

* استرس خود را کنترل کنید
* از نور بیش از حد خورشید دوری کنید
* از روغن رزماری استفاده کنید
* شوره سر را کنترل کنید
* از سر که سیب استفاده کنید

* روغن‌های مناسب پوست سر

* روغن بادام

یکی از روغن‌های رایج و خوب برای چرب کردن موها و لطیف کردن پوست‌های خشک، روغن بادام است. پروتئین‌های موجود در این روغن، به بازسازی سطح پوست کمک می‌کند.

* روغن نارگیل

روغن نارگیل کمبود پروتئین موها را تا حدی جبران می‌کند و موجب ضخیم‌تر شدن آن‌ها می‌شود؛ علاوه بر این، با افزایش رطوبت و آب‌رسانی موها مانع موخوره و آسیب دیدگی و شکنندگی آن‌ها می‌شود؛ این روغن پوست ریزی کف سر را کاهش می‌دهد و برای حالت دادن موها هم مفید است. اگر برای از بین بردن شوره‌ها از این روغن استفاده می‌کنید، باید حدود دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به

طور کامل روی پوست کف سر تان ماساژ دهید البته برای نتیجه بهتر، این کار را هنگام خواب انجام و اجازه دهید تا صبح روی سر شما باقی بماند و صبح کاملاً آب‌کشی کنید. همچنین برای این که خیلی زود برگ‌ها و خارش پوست کف سر شما التیام‌یابد، مقداری آب لیمو را همراه با روغن نارگیل مصرف کنید، شما به راحتی می‌توانید آب یک لیموترش تازه را در روغن نارگیل بریزید و سپس خوب مخلوط کنید و این مخلوط را به پوست کف سر تان بمالید.

* راهنمای استفاده از روغن‌ها

۱. اول از همه باید باتوجه به نیاز موی خود، روغن مناسب‌را انتخاب کنید.
۲. چند قطره از روغن را کف دست بریزید.
۳. کف دست‌ها را برای چند ثانیه به هم بمالید تا روغن گرم شود و به طور یکنواخت آن را روی کف سر پخش کنید.
۴. نوک موها را در کف دست بگیرید و کمی به هم بمالید؛ نوک موها معمولاً آسیب‌پذیرترین قسمت موهاست و بیشتر از همه به مراقبت نیاز دارد.

۵. بار دیگر کمی روغن کف دست‌های تان بریزید و دست‌ها را به هم بمالید و روغن را روی ساقه موها بمالید تا ساقه‌ها حالت بگیرند اما چرب به نظر نرسند؛ پیشنهاد می‌کنیم اگر موهایتان خیلی خشک نیست، تنها یک بار این کار را انجام دهید.
۶. اگر نمی‌خواهید روغن روی موها بماند و می‌خواهید چند ساعت بعد موها را بشوید، کمی نوک انگشت‌ها را با روغن چرب کنید و آرام کف سر را ماساژ دهید.

۷. برای پخش شدن روغن روی تمام موها، می‌توانید خیلی آرام برس بکشید؛ اما به هیچ‌عنوان به موها فشار نیاورید.

* کدام روغن‌ها برای کدام موها

روغن‌های گیاهی مناسب برای موهای خشک: روغن گل مریم، سنبل، گل شمعدانی، رزماری

روغن‌های گیاهی مناسب برای موهای چرب: اکلیل کوهی، سرو کوهی، مریم‌گلی، سدر، برگ درخت چای

ریزش مو: رزماری، لیمو، سرو کوهی، گل شمعدانی و نوشیدن دم‌کرده زنجبیل
موهای آسیب دیده و شکننده: گل بابونه، لیمو، سنبل، گل شمعدانی یا رزماری

تازه‌ها

تبدیل کاج‌های کریسمس به روغن زیستی

بر اساس اعلام محققان دانشگاه شفیلد، سالانه هفت میلیون اصله درخت کاج کریسمس تنها در انگلستان قطع می‌شود، به همین دلیل محققان به فکر استفاده از آن‌ها افتاده‌اند. «سینتیا کارتی»، دانشجوی دکتری دانشگاه بریتانیایی «شفیلد» (Sheffield)، به دنبال روش‌های تجزیه لیگنوسولز (lignocellulose) است که یک پلیمر پیچیده محسوب می‌شود که حدود ۸۵ درصد از برگ‌های سوزنی‌این درختان را تشکیل می‌دهد. وی دریافت که با ترکیب حلال‌های ارزان قیمت و سازگار با محیط زیست مانند گلیسرین بافرایندی به نام «اتشکاف» (تجزیه در اثر حرارت) می‌تواند این پلیمر را به یک روغن زیستی مایع تبدیل کند و یک زیست‌توده جامد نیز باقی بماند. این روغن زیستی حاوی گلوکز، استیک اسید و فنول است که می‌تواند در شیرین‌کننده‌های مواد غذایی، رنگ‌ها، چسب‌ها و ضد عفونی‌کننده‌ها استفاده شود.

کافه سلامت

چاق‌ها بوهارا کمتر تشخیص می‌دهند

محققان دانشگاه اوتاگووی نیوزیلند دریافتند توانایی افراد چاق در تشخیص و تفکیک بوها کمتر از دیگر افراد است. به گزارش ساینس دیلی، محققان اطلاعات مربوط به بیش از ۱۵۰۰ نفر را از مطالعات کلینیک سراسر جهان و مقالات منتشر شده در زمینه ارتباط چاقی با حس بویایی بررسی و تجزیه و تحلیل کردند. در این بررسی‌ها، مشخص شد ارتباط زیادی بین وزن بدن افراد و توانایی بویایی آن‌ها وجود دارد و هرچه حس بویایی قوی‌تر باشد، احتمال لاغری نیز بیشتر است. به اعتقاد محققان، حس بویایی نقش مهمی در رفتارهای غذایی دارد زیرا نحوه شناسایی و انتخاب طعم‌های مختلف را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ضعف در حس بویایی منجر به انتخاب غذاهای ناسالم و در نتیجه افزایش خطر چاقی می‌شود. با توجه به این که افراد چاق حس بویایی ضعیف‌تری دارند، محققان به این فرضیه رسیدند که چاقی موجب تغییر متابولیسم بدن می‌شود و این تغییر، مسیرهای ارتباطی بین روده و مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آشپز هنر

پلو اسپانیایی



- روغن – یک چهارم فنجان
- پیاز خرد شده – یک عدد
- سیر خرد شده – ۲ حبه
- رب گوجه‌فرنگی – یک قاشق غذاخوری
- گوشت چرخ کرده – ۴۵۰ گرم
- هویج ریز خرد شده – نصف فنجان
- کشمش – یک سوم فنجان
- زیتون سیاه خرد شده – یک سوم فنجان
- تخم مرغ آب‌پز خرد شده – یک سوم فنجان (دلخواه)
- جعفری خرد شده – ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل – به مقدار لازم
- برنج سفید – به مقدار لازم
- نخودسبز و ذرت پخته – به مقدار لازم

مخلوط کنید، سپس مخلوط برنج و سبزیجات را در ته ظرف فشار دهید. برای سرو، یک لایه از برنج و سبزیجات پخته را کف یک کاسه گود می‌ریزیم. با قاشق سطح آن را صاف می‌کنیم. بعد یک لایه مخلوط گوشت روی آن می‌ریزیم. چند بار این کار را تکرار می‌کنیم. سپس کاسه حاوی برنج سه لایه را داخل بشقاب برمی‌گردانیم. یک طرف روی کاسه می‌گذاریم و پلوی سه لایه را داخل ظرف بر می‌گردانیم. کاسه را به آرامی از روی مواد بر می‌داریم. می‌توانیم همه غذا را یک جایا به صورت پرسی در کاسه‌های کوچک سرو کنیم.

پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم. وقتی شفاف شد، سیر را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. گوشت چرخ کرده را اضافه و سرخ می‌کنیم. سپس رب را می‌افزاییم. هویج را اضافه می‌کنیم و ۵ دقیقه می‌پزیم. کشمش، زیتون، تخم مرغ آب‌پز و جعفری را اضافه و حرارت را خاموش می‌کنیم. با گوشت، پیاز، جعفری و تخم مرغ سس گوشت را آماده می‌کنیم. برنج را با سبزیجات مورد علاقه مثل نخود سبز، هویج، ذرت یا لوبیا سبز و فلفل دلمه‌ای رنگی خرد شده می‌پزیم. ابتدا برنج و بعد هویج و نخود فرنگی را در ته ظرف گودی بریزید، برنج، هویج و نخود فرنگی را با هم

سلامت

«عقربک» ناخن چیست؟

عفونت، زمانی رخ می‌دهد که پوست اطراف ناخن آسیب ببیند و امکان ورود میکروب‌ها فراهم شود. با کتری یا قارچ می‌تواند موجب بروز عقربک شود و استافیلوکوکوس اورئوس و استرپتوکوکوس پیوژنز از عوامل اصلی بروز آن هستند. عقربک (Paronychia) یک عفونت پوستی است که اطراف ناخن شکل می‌گیرد. این شرایط به واسطه ورود باکتری یا قارچ به زیر پوست رخ می‌دهد.

دو نوع عقربک

* عقربک حاد طی چند ساعت یا چند روز شکل می‌گیرد. در این شرایط، عفونت معمولاً به عمق انگشت نفوذ نمی‌کند و درمان به موقع می‌تواند کاهش سریع علایم را در پی داشته باشد.
* در عقربک مزمن مز علایم دست کم برای شش هفته ادامه دارند. این شرایط بسیار کندتر گسترش می‌یابد و می‌تواند حالتی بسیار جدی به خود بگیرد.

علایم عقربک

- تورم، حساسیت به لمس و قرمزی اطراف ناخن
- آبرسه‌های حاوی چرک
- سخت شدن ناخن
- تغییر شکل یا آسیب دیدگی ناخن
- جدا شدن ناخن از بستر خود

دلایل رایج آسیب دیدن

پوست اطراف ناخن
- گاز زدن یا جویدن ناخن
- کوتاه کردن بیش از حد ناخن
- مانیکور
- قرار گرفتن بیش از حد دست

