

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پیشنهادهایی برای اپیلاسیون

دکتر محمود جعفری

متخصص پوست

❖ پوست من حساس است و دانه چرکی می زند، چه پیشنهادهایی برای اپیلاسیون دارید؟

بعد از اپیلاسیون ممکن است فولیکول مو بر اثر کشش مو تحریک و به صورت دانه چرکی دیده شود. توصیه می شود افرادی که حساس هستند بعد از اپیلاسیون از محلول آنتی باکتریال استفاده کنند که احتمال بروز حساسیت را در پوست و فولیکول کمتر می کند. در مواقعی که جوش ایجاد می شود لازم است از محلول های حاوی آنتی بیوتیک استفاده شود. این درمان نباید قطع شود تا وقتی که فولیکول ها حالت اولیه خود را باز یابند.

نکته مهم این است که روش های کنند مو از ریشه برای افرادی که مستعد جوش هستند اصلا مناسب نیست، به خصوص در قسمت هایی مثل پشت کمر که زیاد در معرض دید نیست. در صورتی که فولیکولیت در ناحیه پشت بدن ایجاد شود در خوابیدن و نشستن هم مشکل ایجاد خواهد کرد. کرم های موبر روش مناسبی برای از بین بردن موهاست ولی بعضی افراد موهای بسیار زبر و بدشکلی دارند که بعد از تراشیدن یا استفاده از کرم زبر تر می شود. این افراد باید از لیزر استفاده و از آنتی بیوتیک خوراکی به مدت ۱۴-۱۰ روز مصرف کنند و مصرف محلول های ضد التهاب و موضعی را هم ادامه دهند. (فولیکولیتی) که بعد از اپیلاسیون ایجاد می شود به مرور بر طرف خواهد شد ولی بر اثر تحریک دوباره عود خواهد کرد. به این نکته نیز باید اشاره کرد که لباس های پشمی به نوبه خود می تواند برای بدن تحریک کننده باشد و باعث خارش و قرمزی شود. بهتر است همه افراد زیر لباس پشمی، لباس نخی بپوشند. پوشیدن لباس های تنگ، چسبان و پلاستیکی هم در مواقعی که فولیکولیت ایجاد شده، مانع است. فولیکولیت در افرادی که به تازگی شروع به تراشیدن موی بدن خود کرده اند نیز شایع است.

پزشکی

مراقب عفونت مزمن گوش کودک خود باشید

عفونت مزمن گوش میانی بر اثر سوراخ کردن گوش به وجود می آید. گوش انسان به سه بخش داخلی، میانی و خارجی یا شناگر تقسیم می شود. رایج ترین عفونت گوش، عفونت «گوش شناگر یا خارجی» است که برای پیشگیری از این عارضه باید از تمیز کردن گوش به وسیله گوش پاک کن ها خودداری کرد حتی اگر افراد سواسی هستند. نوع دیگر عفونت گوش، «عفونت گوش میانی» است که این نوع عفونت خود به دو بخش عفونت حاد و مزمن تقسیم می شود.

عفونت حاد گوش بیشتر در کودکان هشت تا ۱۰ سال دیده می شود و اغلب کودکان دست کم یک یا چند بار دچار این عفونت شده اند.

❖ راه های درمان ووز گوش چیست؟

نوع دیگر عفونت گوش میانی، عفونت مزمن است که بیشتر با سوراخ کردن گوش به وجود می آید. این نوع عفونت کمتر رخ می دهد و با علایمی مانند ناشنوایی پیش از اندازه سر گیجه و... قابل تشخیص است. افرادی که با این نشانه مواجه شدند حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند. افراد مبتلا به عفونت گوش خارجی باید به مدت یک هفته از حمام رفتن دوری کنند، همچنین افرادی که شناگر هستند تا چند وقت استخر نروند. این افراد با نظر پزشک می توانند از قطره آنتی بیوتیک استفاده کنند.



پاک کننده های خانگی صورت

بعضی از روغن ها می تواند هر گونه خستگی و آلودگی را که در انتهای روز روی پوست پدیدار می شود از بین ببرد

بهداشت

امروزه به دلیل تغذیه نامناسب و آلودگی هوا پوست نیاز به مراقبت بیشتر دارد و اگر تا کنون از روغن ها غافل شده اید بهتر است بدانید که بعضی از روغن ها به عنوان بهترین پاک کننده ها به شمار می آیند. از جمله این روغن های پاک کننده می توان به موارد زیر اشاره کرد:

❖ پاک کننده صورت؛ روغن نارگیل

این روغن دارای خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و یک مرطوب کننده موثر است همچنین می تواند برای درمان (درماتیت آتوپیک) به کار گرفته شود.

اگر پوست شما در معرض آکنه قرار دارد بهتر است از روغن نارگیل اجتناب کنید، مگر این که بدانید پوست صورت تان می تواند آن را تحمل کند.

سعی کنید روغن نارگیل را حدود ۳۰ ثانیه روی صورت خود ماساژ دهید. سپس یک حوله گرم روی صورت خود بگذارید تا منافذ آن باز شود.

۳۰-۱۵ ثانیه صبر و پس از آن روغن را با یک دستمال کاغذی پاک کنید.

❖ تمیز کننده صورت؛ عسل و لیمو

ترکیب عسل و لیمو با هم یک مرطوب کننده طبیعی و ضد عفونی کننده را به وجود می آورد که نه تنها آرامش بخش بوده بلکه پاک کننده ای مناسب برای صورت است.

عسل ماده ای طبیعی، ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی است که برای جلوگیری از آکنه و کاهش سرعت روند پیری پوست کاربرد دارد. افزون بر این اگر شما به دنبال بهبود رنگ چهره خود هستید از عسل برای این کار استفاده کنید. دو قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه را با

هم ترکیب کنید و پس از آن با انگشتان، یک لایه نازک از آن را روی صورت و گردن خود بمالید. مخلوط را روی پوست تان بگذارید تا خشک شود، سپس با آب گرم بشویید.

❖ پاک کننده منافذ؛ سرکه سیب

سرکه سیب، سرکه ای است که می تواند pH پوست شما را به حالت طبیعی اش بازگرداند و رویت ببخشد، منافذ باز را از بین ببرد و پوست را از خشکی یا چربی زیاد نجات دهد.

Ph سرکه سیب چیزی در حدود ۵/۵ و بسیار نزدیک به pH مطلوب پوست انسان است.

سرکه سیب را مانند یک تونر طبیعی استفاده کنید! یک قاشق سرکه سیب را با دو قاشق آب مخلوط کنید و خوب هم بزنید. سپس یک پنبه را به این محلول آغشته کنید و

پوست تان را با آن ماساژ دهید. اگر حس کردید که این محلول پوست تان را خشک می کند، پس از استفاده از مرطوب کننده روزانه آن را مصرف کنید.

❖ مغذی پوست؛ روغن زیتون

این ماده منحصر به فرد می تواند یک ماده مغذی مناسب برای پوست صورت تان باشد. روغن زیتون یک مرطوب کننده طبیعی مناسب برای پوست های خشک است و آنتی اکسیدان ها و چربی های خوب موجود در آن هم ممکن است به کاهش رادیکال های آزاد کمک کند، این موضوع می تواند باعث التیام پوست متورم یا آفتاب سوخته شود.

با ترکیب یک دوم فنجان روغن زیتون، یک چهارم فنجان سرکه و یک چهارم فنجان آب، یک کرم شب عالی درست کنید. این کار به روشن شدن پوست و برطرف کردن لکه های تیره، کشتن باکتری ها و ایجاد پوستی صاف و روشن کمک می کند.

❖ ماسک پاک سازی؛ مخمر خشک

مخمرو واقعا یک آنتی اکسیدان خوب برای پوست است. این ماده پوست را از آسیب های محیطی محافظت، ساختار آن را تقویت و به بازسازی سلول های آسیب دیده پوست کمک می کند. یک بسته (۷ گرم) مخمر خشک، سه قطره آب لیمو و دو قاشق چای خوری آب را در یک کاسه کوچک بریزید و هم بزنید تا زمانی که حالت خمیری به خود بگیرد. در صورت لزوم آب بیشتری اضافه کنید. سپس مخلوط را روی صورت خود قرار دهید و از برخورد آن با چشمتان اجتناب کنید. اجازه دهید این ترکیب ۱۵-۱۰ دقیقه روی پوست تان بماند و سپس آن را با آب گرم شست و شویید و با حوله خشک کنید. این ماسک بهترین ماسک صورت برای انواع پوست است.

کافه سلامت

دوسوم سرطان هادر کشور درمان قطعی می شود

رئیس انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران، گفت: سالانه ۱۱۰ هزار مورد جدید سرطان در کشور تشخیص داده می شود. به گزارش دبیرخانه انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران، محمدرضا قوام نصیری، گفت: در بعضی از سرطان های شایع مثل سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و... با استفاده از بررسی های ژنتیکی، می توان درمان های خیلی صحیح تر و جواب بهتری دریافت کرد. به طوری که روند درمان مقرون به صرفه می شود و از

هزینه های ماکد. با استفاده از بررسی های ژنتیکی، می توان پیش بینی کرد که فرد به ظاهر سالم، در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند یا خیر؟ همین مسئله باعث خواهد شد که افزون بر تشخیص زودرس بیماری، از تکرار هزینه های درمان جلوگیری کرد. قوام نصیری افزود: دوسوم سرطان ها در کشور درمان قطعی می شود و ۴۰ درصد سرطان ها با جراحی بهبود می یابد.

در بیماری سرطان باید به دو نکته توجه داشت: نخست، نجات جان بیمار و بازگشت به زندگی طبیعی که این ایده آل است. اما موضوع دوم این است که اگر بیمار مبتلا به سرطان را نمی توان درمان کرد، کیفیت زندگی او را بهبود بخشید. برای بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان، از درمان های رادیوتراپی، شیمی درمانی و جراحی، استفاده می شود.

سالانه ۱۱۰ هزار مورد جدید سرطان در کشور تشخیص داده می شود. با استفاده از بررسی های ژنتیکی، می توان پیش بینی کرد افراد به ظاهر سالم، در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند یا خیر؟

سلامت

عفونت ها، مهمان ناخوانده بدن خانم ها

یکی از متداول ترین بیماری های زنانه، عفونت ها هستند که شاید به دلیل بی دقتی در بهداشت فردی یا سهل انگاری در جدی نگرفتن نشانه ها و درمانش می تواند باعث بروز بیماری شود. در واقع، شایع ترین دلیل مراجعه خانم ها به متخصص زنان، عفونت های ناحیه واژن است. با وجود باکتری های مفید برای سلامت، واژن محلی است برای رشد بعضی میکروب های بیماری زا که در شرایط طبیعی و زمانی که عملکرد دفاعی بدن فعال است، باعث عفونت نمی شوند اما اگر به هر دلیل این عملکرد دفاعی دچار اختلال شود، میکروب ها فرصت بیماری زایی می یابند. به برخی از رایج ترین آن ها اشاره خواهیم کرد:

❖ عفونت ادراری

این نوع در زنان شایع تر از مردان است. آناتومی ناحیه ادراری و تناسلی زنان، آن ها را از کودکی مستعد این بیماری می کند. از آن جا که طول مجرای ادرار در زنان کوتاه است، عفونت های ادراری را که عمدتاً با لارونده هستند، افزایش می دهد. با رعایت بهداشت به راحتی می توان از عفونت های ادراری پیشگیری کرد. عوض نکردن لباس زیر به طور منظم و وجود رویت و نم در آن باعث ایجاد کلنی های میکروبی و قارچی می شود. بهتر است بعد از دست شویی، ناحیه تناسلی را از سمت جلو به عقب شست و شویید و خشک کنید، زیرپیشاب راه (مجاری که ادرار را از مثانه به خارج از بدن هدایت می کند) در نزدیکی مقعد قرار دارد که جایگاه باکتری های منتقل شده از روده بزرگ است که در صورت پاک کردن بدن از سمت عقب به جلو موجب آلوده سازی پیشاب راه خواهد شد. چنان چه این باکتری ها به سمت پیشاب راه رانده شوند، به مثانه ورود خواهند کرد و در صورت درمان نشدن، فرد به عفونت کلیه دچار خواهد شد. از نشانه های بارز آن می توان به احساس سوزش هنگام ادرار، تکرر ادرار، احساس درد یا فشار در پشت یا زیر شکم، ادرار کدر، تیره، خونی یا دارای بوی غیر طبیعی، احساس خستگی و سستی و تب و لرز اشاره کرد.

❖ عفونت قارچی واژن

نوعی عفونت قارچی است که توسط یکی از گونه های شناخته شده قارچ به نام «کاندیدا آلبیکنس» رخ می دهد. کاندیدا به طور طبیعی در بدن از جمله در واژن به مقدار کمی وجود دارد و معمولاً باعث بروز هیچ گونه آسیبی نمی شود. این قارچ در یک محیط گرم، مرطوب و بدون هوای می تواند به سرعت رشد کند و سبب بروز عفونت واژن شود. رعایت نکردن بهداشت فردی، استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک ها، چاقی و هر بیماری که باعث ضعف سیستم ایمنی شود خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. استرس هم که با افزایش سطح



❖ واژینوز باکتریایی

باکتری های خوب بد، هر دو به طور طبیعی در محیط واژن زندگی می کند. هر زمان جمعیت این باکتری ها از حالت تعادل خارج شود، فرد مبتلا به عفونت باکتریایی واژن می شود.

لاکتوباسیلوس نوعی باکتری خوب در واژن است که سبب می شود محیط واژن اندکی اسیدی شود بنابراین باکتری های بد (از جمله گاردنلا واژینالیس) فرصتی برای رشد نمی یابد. اگر سطح لاکتوباسیلوس کاهش یابد، سطح باکتری های

بد افزایش می یابد و در نتیجه فرد مبتلا به عفونت باکتریایی واژن می شود. دوش واژینال با آب یا پاک کننده تعادل طبیعی محیط واژن را به هم می زند و در بیش از حد باکتری ها را تحریک می کند که به نوبه خود می تواند به این نوع عفونت منجر شود. از آن جا که واژن دارای عملکردی طبیعی برای تمیز کردن خود است بنابراین گرفتن دوش واژینال ضرورتی ندارد. رسیدگی به این عفونت از آن رو مهم است که نبود تعادل باکتریایی واژن می تواند به پدید آمدن مشکلات دیگری منجر شود که در طول دوران بارداری یا زمانی که فرد قصد باردار شدن دارد، بسیار خطرناک و پر عارضه است.

بانوان

