

جوان‌سازی پوست و از بین بردن

جای جوش با میکرودرم

میکرودرم برای از بین بردن لکه‌های نور خورشید، چین و چروک خطوط ریز صورت و جای جوش، بدون درد و نفاقت به کار می‌رود

پزشکی

مازال مرادی | خبرنگار

دیدن چین و چروک‌های صورت و جای جوش و لکه‌روی پوست صورت ما را بسیار نگران می‌کند. امروزه برای جوان‌سازی پوست و جلوگیری از پیری زودرس روش‌های فراوان و متنوعی وجود دارد؛ یکی از این روش‌ها میکرودرم است. در ادامه توضیحات کامل را برای شما بیان می‌کنیم.

● میکرودرم چیست؟

میکرودرم روشی برای جوان‌سازی و پاک‌سازی پوست به حساب می‌آید. این روش بدون نیاز به عمل جراحی و آمادگی‌های خاص در کلینیک زیبایی انجام می‌شود. میکرودرم برای از بین بردن لکه‌های نور خورشید، چین و چروک، خطوط ریز صورت، جای جوش و انواع لکه‌های پوستی به کار می‌رود. این روش انتخابی عالی برای افرادی است که نمی‌توانند ساعت‌ها مرخصی بگیرند تا به درمان‌های وقت‌گیرتر پوست و زیبایی بپردازند.

● دستگاه میکرودرم چگونه کار می‌کند؟

دستگاه میکرودرم ابریزن کریستالی کمپرسوری دارد که از طریق یک قلم‌نوری هوارا به داخل دستگاه می‌کشد. این قلم‌نوری ممکن است از جنس فولاد ضد زنگ یا شیشه باشد. زمانی که این قلم با پوست شما تماس پیدا می‌کند، خلائی ایجاد می‌شود. روی سطح پوست کریستال‌های اکسید آلومینیوم که به نام کراندوم شهرت دارند، دمیده می‌شوند و سلول‌های مرده پوست را بر می‌دارند.

● میکرودرم درد دارد؟

شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا

میکرودرم درد دارد یا نه؟ میکرودرم نه درد دارد و نه دوره نقاهت؛ فقط به خاطر مکش دستگاه امکان دارد زمان انجام این کار کمی احساس ناراحتی داشته باشید یا چند ساعت بعد از انجام کار احساس جمع شدن پوست صورت را داشته باشید.

● چه افرادی نباید عمل میکرودرم را انجام دهند؟

۱- افرادی که طی دو ماه اخیر جراحی در ناحیه صورت انجام داده‌اند.

۲- افرادی که دارای زخم‌های عمیق، کلوئیدهای فعال، اختلال در سیستم ایمنی یا دیابت هستند.

۳- خانم‌های باردار و شیرده نباید میکرودرم ابریزن انجام دهند.

۴- بیمارانی که تحت درمان خوراکی با ایزوترتینوئین هستند.

۵- افرادی که در حال انجام رادیوتراپی گردن هستند.

۶- افرادی که طی یک سال گذشته آکوتان مصرف کرده‌اند یا پسوریازیس دارند.

● توصیه‌های قبل و بعد از میکرودرم ابریزن

بیماران باید دو روز قبل از درمان تا ۷۲ ساعت پس از آن از مصرف داروهای لایه‌بردار و ضد لک خودداری کنند

آشپزی من

راهکارهایی برای جلوگیری از خراب شدن کیک خانگی

۲. مواد ایش از حد مخلوط نکنید.

۳. از ظرف‌هایی با رنگ روشن استفاده کنید. (برای بررسی روند پخت کیک و جلوگیری از سوختن)

۴. هنگام پخت، به منظور دیدن کیک، در فر ا باز نکنید.

● دلایل خراب شدن کیک

فرور یختن وسط کیک: یکی از دلایلی که باعث فرو ریختن کیک می‌شود، دمای نامناسب داخل فر است که به دلیل باز و بسته شدن زیاد در فر هنگام پخت کیک به وجود می‌آید. دلیل دیگر آن می‌تواند این باشد که هنگامی که فر در حال گرم شدن است، کیک بیش از حد زردپک فر باشد. **متراکم بودن و پف نکردن کیک:** از دلایل پف نکردن کیک استفاده ناکافی از مخمر هاست. اگر به اندازه کافی از مخمر استفاده کرده‌اید ولی همچنان کیک پف نکرده امکان دارد مخمری که استفاده کرده‌اید قدیمی باشد. در این صورت بهتر است از جوش شیرین و بیکنگ پودر تازه استفاده کنید.

ترک خوردن بالای کیک: اگر بیش از اندازه از آرد استفاده کنید یا مایعات را کمتر از مقدار طبیعی بریزید، امکان دارد بالای کیک ترک بخورد. یک دلیل دیگر ممکن است داغ بودن بیش از اندازه فر باشد.

چسبیدن به ظرف: اگر کف ظرف را کاغذ روغنی بگذارید و کناره‌های

شاید شما هم تجربه ناموفق در پخت کیک را داشته‌اید. گاهی کیک می‌سوزد، گاهی خمیر می‌شود و کلی اتفاق‌های ناگوار دیگر می‌افتد. در این لحظه است که شما احساس خستگی و نا کارآمدی می‌کنید. برای این که یک تجربه موفق و عالی داشته باشید کافی است نکات مهم و کاربردی را بدانید؛ همراه ما باشید با نکات مهم پخت کیک.

● مطابق دستور پخت عمل کنید

گاهی ما طرز تهیه کیک را کامل انجام می‌دهیم ولی امکان دارد به علت نداشتن یک ماده غذایی یا حساسیت غذایی، یک ماده دیگر را جایگزین کنیم که همین کار می‌تواند در پخت کیک مشکل ایجاد کند. پس بهتر است قبل از جایگزینی مواد مطمئن شویم مشکلی در نتیجه کار به وجود نمی‌آید. نکته مهم: اگر اولین بار است که از یک دستور پخت استفاده می‌کنید، کاملاً مطابق دستور العمل پیش بروید.

● نکات کلی پخت کیک

۱. اندازه‌گیری دقیق مواد اولیه

بهتر است به جای پیمانه کردن، مواد اوزن کنید. اگر وزن دقیق مواد را داشته باشید، هنگامی که در دستوری با پیمانه توضیح داده باشد شما می‌توانید وزن دقیق را محاسبه کنید.



را انتخاب کنید.

در لایه برداری متوسط میکرودرم پوست شما تا یک هفته قرمز خواهد بود و پس از آن بهبود می‌یابد.

در لایه برداری عمیق میکرودرم، قسمتی از لایه میانی پوست علاوه بر لایه سطحی پوست هم برداشته می‌شود. این سطح از لایه برداری نیاز به مهارت بالایی دارد و کار بر دآن در رفع ناهمواری‌های زیاد پوست و فرورفتگی‌های زخم‌های عمیق پوستی است.

● فواید میکرودرم

۱- بهبود لکه‌های ایجاد شده به خاطر سن و نقطه‌های سیاه پوست، روشن شدن پوست و بهبود پوست‌های تیره شده (زیر بغل و کشاله ران)

۲- لایه برداری و پاک‌سازی پوست صورت که باعث ایجاد ظاهر شاداب‌تر می‌شود.

۳- کاهش چین و چروک‌های زیر پوست صورت مثل چین‌های ظریف دور چشم

۴- کاهش سوراخ‌های ریز یا همان منافذ باز و بهتر و کوچک‌تر کردن آن‌ها

۵- اثر عمقی‌تر این روش، افزایش غلظت کلاژن پوست است. این ماده اصلی‌ترین ماده موثر در شادابی و جوانی پوست صورت است.

تغذیه

چه غذاهایی برای افرادی که ورزش می‌کنند مناسب است

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

اگر شما قبل از ورزش غذای کافی نخورید مثل ماشینی هستید که به اندازه کافی سوخت در باک‌تان نریخته باشند. در نتیجه کالری کمتری می‌سوزانید.

در ادامه چند خوراکی سالم را که قبل و بعد از ورزش کردن لازم است بخورید، به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● **کورن‌فلکس:** یک کاسه از کورن‌فلکس با غلات به اضافه شیر کم چرب می‌تواند مدت زمان طولانی تری شما را سیر نگه دارد و باعث می‌شود اکسیژن خون شما بیشتر شود و همچنین به عضله‌سازی شما کمک می‌کند.

● **سیب یا موز:** اگر قبل از رفتن به باشگاه وقت زیادی برای غذا خوردن ندارید ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از ورزش کردن یک عدد سیب یا موز بخورید. با این کار شما انرژی لازم برای انجام حرکات ورزشی را خواهید داشت، میوه‌هایک پکیج مناسب و کامل از مواد معدنی و مغذی هستند.

● **مغزها:** اگر از آن دسته افرادی هستید که بعد از ظهرها ورزش می‌کنند، شما باید یک میان‌وعده سبک یک ساعت قبل از ورزش در حدود ۲۰۰ کالری مصرف کنید. بهتر است از موادی با فیبر پایین مثل ترکیب جوهر ک و بادام بدون شکر در حدود ۳ گرم استفاده کنید.

● **سینه مرغ گریل شده:** اگر به طور منظم ورزش می‌کنید، بدن شما بعد از ورزش برای ساخت عضلات و سلول خونی به مقدار پروتئین بیشتری نسبت به دیگران احتیاج دارد پس برای وعده ناهار یا شام می‌توانید سینه مرغ یا بوقلمون را به همراه سبزیجات گریل کنید و بخورید.

● **میوه به جای آب‌میوه:** میوه را جایگزین آب میوه کنید. خوردن میوه‌ها به دلیل داشتن فیبر نسبت به آب میوه بهتر است پس در میان وعده‌های خود میوه را فراموش نکنید. خوردن یک کاسه کوچک تمشک بعد از ورزش در عضلاتی شما را کاهش می‌دهد. آلبالو و گیلان هم می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند.

● **کره بادام زمینی:** اگر برای یک مسابقه ورزشی آماده می‌شوید، یکی از بهترین میان وعده‌ها بعد از ورزش، در دست کردن یک ساندویچ با ودو عدنان تست و چهار قاشق کره بادام زمینی است. این ترکیب پروتئین لازم را به بدن شما خواهد رساند.

● **آب:** میزان آب بدن یکی از مهم‌ترین مواردی است که هر ورزشکاری باید به آن توجه کند. شما احتیاج دارید که آب از دست رفته بدن خود را جبران کنید. اگر ورزش روزانه شما کمتر از یک ساعت باشد، باید در روز حدود هشت لیوان آب بنوشید اما اگر بیشتر از یک ساعت شدید ورزش می‌کنید، می‌توانید علاوه بر آب از نوشیدنی‌های ورزشی نیز استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

دستکش کارایی لازم را ندارد

سوال شایعی که وجود دارد این است که برای مقابله با کرونا بالاخره دستکش بپوشیم یا خیر؟

به تازگی د کتر جهانپور، سخنگوی وزارت بهداشت در توییته به نقل از سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که دستکش کارایی لازم را برای مقابله با ویروس کرونا ندارد. اگر به سایت رسمی سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنیم در این باره نوشته شده است:

اصولاً شستن دست‌ها بیش از هر چیز توصیه می‌شود و آن را راه موثرتری نسبت به پوشیدن دستکش برای مقابله با ویروس کووید-۱۹ می‌دانیم. چون هنگام پوشیدن دستکش‌های پلاستیکی شما آلودگی را از سطوح به دستکش منتقل می‌کنید و در صورتی که دست خودتان را با صورت تماس بدهید آلودگی می‌تواند به صورت شما منتقل شود و شمار معرض آلودگی ویروس قرار دهد. سرویس سلامت همگانی انگلستان NHS هم با انتشار ویدئویی اعلام کرد که مردم با پوشیدن دستکش می‌توانند در معرض آسیب بیشتری باشند. مطالعات متخصصان این سازمان نشان می‌دهد دستکش و ماسک برای استفاده در کلینیک‌های درمانی بسیار می‌تواند مفید و موثر باشد اما دستکش برای استفاده در مکان‌های عمومی نقش موثر و ایمنی برای جلوگیری از آلودگی نمی‌تواند ایفا کند.

خبرگزاری ایندپندنت نیز در گزارشی به نقل از موسسه PHE انگلستان نوشت: استفاده از دستکش

برای مکان‌های عمومی توصیه نمی‌شود. این سازمان هم به جای استفاده از دستکش، شستن مداوم دست‌ها را برای جلوگیری از انتشار ویروس توصیه می‌کند.

منبع: سازمان جهانی بهداشت، ایندپندنت



بهداشت چشم‌ها در روزگار کرونا

◀ کووید-۱۹ علاوه بر دهان یا بینی از طریق چشم نیز می‌تواند منتقل شود.

◀ ذرات تنفسی فرد ناقل که از طریق سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتشر می‌شود، در صورت تماس با چشم‌ها می‌تواند منجر به ابتلا ی شما شود.

◀ همچنین در صورت تماس دست آلوده با چشم نیز امکان ابتلا وجود دارد.

◀ ابتلا به کرونا می‌تواند منجر به بروز قرمزی چشم نیز بشود، اما این عارضه بسیار نادر است. البته در صورت ابتلا مر اجعه به چشم‌پزشک توصیه می‌شود.

◀ در صورت عفونت چشم‌ها دست زدن به آن‌ها می‌تواند منجر به انتشار عفونت شود بنابراین دست‌های خود را مرتب بشویید و لیوان و حوله و دیگر وسایل خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.

چند توصیه مهم

۲- استفاده از عینک یک لایه محافظتی اضافه برای چشم‌ها ایجاد می‌کند

● عینک طبی یا آفتابی تا حدی می‌تواند چشم شما را از قطرات تنفسی آلوده محافظت کند.

● اگر از یک بیمار کووید-۱۹ مراقبت می‌کنید یا از کارکنان بیمارستان هستید، بهتر است از عینک‌های ایمنی استفاده کنید که محافظت بیشتری از چشم‌ها ایجاد می‌کنند.

۳- در صورتی که از داروهای چشمی خاصی استفاده می‌کنید، آن‌ها را قطع نکنید

● اگر از داروهای خاصی مانند قطره گلوکوم (آب سیاه چشم) برای چشم‌های خود استفاده می‌کنید به میزان لازم از آن‌ها تهیه کنید تا در طول قرنطینه مجبور به قطع استفاده از آن‌ها نشوید.

● در صورتی که در تهیه داروهای خود به دلیل قرنطینه به مشکل برخوردید این موضوع را حتماً با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

۴- از تماس دست با چشم‌های خود اجتناب کنید

● اگر احساس خارش یا مالیدن چشم یا حتی نیاز به تنظیم عینک خود دارید، به جای انگشتان خود از یک پارچه استفاده کنید.

● خشکی چشم می‌تواند منجر به افزایش خارش و نیاز به تماس با چشم‌ها شود بنابراین از قطرات مرطوب کننده چشم استفاده کنید.

● اگر به هر دلیلی مجبور هستید چشمان خود را لمس کنید، حتی برای استفاده از داروهای چشم، ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون به مدت دست کم ۲۰ ثانیه بشویید.

۱- در صورتی که از لنز استفاده می‌کنید تا زمان شیوع کرونا آن را کنار بگذارید و عینک را جایگزین کنید

● استفاده از لنز منجر به افزایش لمس و تماس با چشم بیش از حد میانگین می‌شود بنابراین استفاده از عینک در روزهای کرونایی ایمن‌تر خواهد بود.