

شب هاششت ساعت می‌خواید اما کسالت و خستگی رهایتان نمی‌کند؟ کم‌زور هستید، کیف دو کیلویی به‌نظرتان وزنه‌ای سنگین است و توان حمل کردنش را ندارید؟ بی‌حواس هستید و کلید خانه را در یخچال پیدامی‌کنید؟ غصه‌دارید و دلتان می‌خواهد گریه کنید؟ به گزارش سلامت نیوز تجربه کردن این حالات، از احتمال تأمین نشدن نیاز بدنتان به ویتامین B12 خبر می‌دهد. به گفته متخصصان، ششامس از ۴۰ سالگی بیشتر از هر زمان دیگری به این ویتامین نیاز دارید و اگر چه با خوردن مرغ، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ می‌توانید آن را به‌دنتان برسانید، اما احتمالاً بدون مصرف مکمل‌های دارویی، از پس تأمین کامل نیازتان به آن بر نمی‌آیید.

## درباره «آکنه» مشکل شایع دوران نوجوانی و بلوغ

# این جوش‌های قرمز نفرت‌انگیز!

مهین ساعدی- این روزها کمتر نوجوانی را پیدا می‌کنی که در دوره بلوغ به سر ببرد و از تغییرات فیزیکی این دوره شکایت نکند. نوجوانی و بلوغ دوران حساس زندگی هر فردی است و با تغییرات ظاهری زیادی همراه می‌شود؛ در این دوران نه تنها رشد جسمی آهنگی سریع دارد بلکه مشکل شایعی هم گریبان نوجوانان را می‌گیرد که در بسیاری از موارد موجب ناراحتی روحی روانی آن‌ها می‌شود. در این مطلب به شما درباره آکنه نوجوانی و علت‌های به‌وجود آمدن آن خواهیم گفت و به شما یاد می‌دهیم چگونه از شر این زوایدر راحت شوید!

**چربی‌های مزاحم، عامل اصلی آکنه**

«آکنه» یک بیماری التهابی مزمن پوست است که بیشتر در دوران نوجوانی مزاحمت ایجاد می‌کند، در دختران در سنین پایین‌تر بروز پیدامی‌کند ولی در پسران معمولاً تظاهرات بسیار شدیدتری دارد.

بیشتر جوش‌های دوران نوجوانی یا آکنه روی پوست صورت، گردن، سینه، پشت و شانه‌ها ظاهر می‌شود، اما جوش صورت یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که نوجوانان را آگفتار می‌کند و متأسفانه در دست‌زمانی به سراغ آن‌ها می‌آید که بیش از هر وقت دیگر نگران زیبایی و وضع‌ظاهر خود هستند!



دکتر سید حسن حسینی، متخصص بیماری‌های پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با مادر باره علت به وجود آمدن آکنه یا جوش‌های دوران نوجوانی که به جوش غرور هم معروف است، می‌گوید: به طور کلی آکنه در دوران نوجوانی به علت تغییرات ناگهانی در سطح هورمون‌ها، غدد پیوسته‌سیاه، غدد چربی و عرق، به وجود می‌آید.

او می‌افزاید: این چربی زیادی مجاری انتقال چربی را مسدود می‌کند و به این ترتیب «کومدون» جوش‌های سر سیاه تولید می‌شود. وقتی که چربی باقی‌مانده و لایه‌های مرده پوست نتواند به بیرون پوست راه یابد، از طریق باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در غده وجود دارد، عفونی می‌شود و جوش‌های سرسفید را ایجاد می‌کند.

عضو جامعه درماتولوژیست‌های اروپا ادامه می‌دهد:

گاهی هم چربی ترشح شده فضای اطراف فولیکول مورا اشغال می‌کند، در نتیجه مو نمی‌تواند از پوست

خارج شود و باکتری‌های موجود در پوست داخل منافذ مسدود شده، عفونت و التهاب و جوش‌های چرکی ایجاد می‌کند. در آکنه شدید ممکن است کیست و آبسه هم دیده شود، این توده‌های ضخیم که معمولاً چرب است، اغلب در پشت و شانه‌ها ایجاد می‌شود؛ گاهی، اسکارهای زشتی ایجاد و پوست را از حالت طبیعی خارج می‌کند.

**پیشگیری**

او درباره راه‌های پیشگیری از این عارضه هم می‌گوید: در مان این جوش‌ها به نوجوان کمک می‌کند. علاوه بر این استفاده از صابون‌های آنتی‌باکتریال می‌تواند منافذ بسته پوست را باز و از بروز جوش در این قسمت جلوگیری کند.

حسینی درباره تأثیر تغذیه در افزایش جوش‌های صورت می‌گوید: معمولاً خوراکی و مواد غذایی تأثیری در افزایش یا ایجاد جوش‌های نوجوانی ندارد اما بهتر است مصرف غذاهای شیرین و انواع فست‌فودها را کاهش داد.

**جوش‌زنن، شکلات بخور**

رعایت برخی نکات بهداشتی پایه و چندراکهار دیگر می‌تواند به پیشگیری از آکنه‌ها کمک کند. اگر استفاده از یک محصول مو، گرم‌پوست یا لوازم آرایشی شرایط را وخیم‌تر می‌کند، بلافاصله محصول خود را تغییر دهید ولی اگر در نتیجه لایه‌برداری یا مالش، پوست تحریک شده به‌نظر می‌رسد، عوامل محرک را کاهش دهید و ایجاد تغییر در شرایط آکنه را زیر نظر داشته باشید. صورت خود را با پاک‌کننده‌های ملایم بشویید و از شست‌وشوی بیش از حد صورت پرهیز کنید زیرا

می‌تواند به تحریک هر چه بیشتر پوست منجر شود. یک یادوبار شستن صورت در روز کافی است. هر گونه ماده آرایشی را پیش از خواب از صورت خود پاک کنید. اگر موی چرب دارید، آن را هر روز بشویید و پوست سر خود را تمیز نگه دارید. چربی موی می‌تواند شرایط آکنه را وخیم‌تر کند. مصرف آب را افزایش دهید و از گرم‌های ضد آفتاب فاقد چربی استفاده کنید. به صورت خود دست‌نزنید و تحت هیچ شرایطی جوش‌های صورت‌تان را نترکانید.

برخی افراد معتقدند که مصرف غذاهای چرب یا شکلات باعث ایجاد جوش می‌شود، هنگامی که منافذ پوست از طریق ترشح چربی، سلول‌های پوستی و میکروب‌ها بسته می‌شود، پوست ملتهب و آکنه‌ظاهر می‌شود، برخی غذاها ممکن است باعث واکنش‌های هورمونی شدیدی در بدن شود که در پی آن سلول‌های پوستی بیش از اندازه رشد یا چربی زیادی تولید می‌کند.

بنابراین اگر فکر می‌کنید مصرف غذای خاصی باعث ایجاد جوش در پوست شما می‌شود، از مصرف آن پرهیز کنید. اما لازم نیست برای داشتن پوستی صاف، اصلاً پیتزا و شکلات نخورید.

**خدا حافظ جوش‌های قرمز!**

برای رفع قطعی و کامل آکنه به ویژه در دوران نوجوانی حتماً باید به پزشک مراجعه کرد اما در این میان راه‌های ساده خانگی هم وجود دارد که می‌تواند تا حدودی به رفع آکنه‌های صورت شما کمک کند.

۱- ابتدا صورت خود را با آب بشویید و خشک کنید. سپس آب لیموی تازه را در ظرفی بریزید و با یک پارچه به محل جوش‌ها بزنید و ۱۵ دقیقه بگذارید بماند، سپس صورت‌تان را با آب گرم بشویید و خشک کنید.

۲- صورت خود را با آب گرم بشویید و خشک کنید، سپس خیارها را با پوست بشویید و جلقه جلقه کنید و در یک همزن بریزید، خیار‌ها له شده را ۲۵ دقیقه روی پوست‌تان بگذارید.

۳- یک عدد سفیده تخم مرغ را هم بزنید و آن را یک سیس روی صورت خود بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید.

۵- گوچه فرنگی را بشویید و در مخلوط‌کن بریزید. سپس مخلوط آن را ۴۵ دقیقه روی صورت خود قرار دهید. سپس با آب گرم صورت خود را بشویید.

۶- سیب‌زمینی را بشویید و رنده کنید. بعد به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت خود بگذارید.

## تأثیر روغن ماهی در کاهش التهابات روماتیسمی

یک متخصص تغذیه درباره تأثیر مثبت روغن‌های امگا۳ و روغن ماهی در کاهش التهابات ناشی از آرتریت روماتوئید توضیحاتی داد.

سید ضیاءالدین مظهری، در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: براساس تحقیقات گسترده آینده‌نگر که به‌طور متوالی در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ به انجام رسید، استفاده مناسب از مکمل‌های روغن ماهی و اسیدهای چرب امگا۳ سبب کاهش چشمگیر التهاب و تعدیل درد در طول سه ماه بعد از آغاز مصرف می‌شود.

وی افزود: در یک مطالعه دیگر به برنامه غذایی مبتلایانی که از خستگی و درصباحگاهی مفاصل رنج می‌بردند، روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا۳ (روغن ماهی) یا کیسول‌های حاوی اسیدهای EPA وDHA افزوده شد؛ بدون این که از داروهای درمانی معمول آرتریت روماتوئید از جمله ترکیبات حاوی استروئید استفاده کنند.

در ۴۰ درصد مبتلایان همین تغییر در تغذیه سبب کاهش ۳۰ درصدی درد شد؛ لذا به منظور کاهش درد و جلوگیری از پیشرفت تحلیل غضروف و مفاصل، مصرف روزانه سه گرم EPA وDHA برای مبتلایان به درد شدید توصیه می‌شود.

البته به موازات افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا۳ کاهش مصرف مواد غذایی حاوی یا تولیدکننده اسید آراشیدونیک، تأثیر درمانی گسترده‌تری خواهد داشت.

ماهی، به ویژه ماهی‌های پرچرب، منبع خوبی برای تأمین اسیدهای چرب امگا۳ محسوب می‌شود. به موازات استفاده از برنامه غذایی متناسب و متعادل، گنجاندن دو وعده در طول هفته بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

**بیشتر بدانیم**

**سلامت**



## آیا می‌توان با آرایش ورزش کرد؟

دولتی نیویورک، حتی در محصولات آرایشی oil-free مواد اولیه دیگری وجود دارد که در صورت ترکیب با عرق پوست صورت، منافذ پوست را پر می‌کند و می‌بندد. قبل از ورزش، آرایش صورت‌تان را بدون آب و با استفاده از مواد تمیزکننده صورت که ترکیبات بدون الکلی است و یک تکه پنبه به آرامی ماساژ دهید و پاک کنید. اگر همچنان اصرار به آرایش کردن دارید، از لوازم آرایشی پودری که آسیب کمتری به پوست می‌زند، استفاده کنید.

بسیاری از بانوان درحالی‌که آرایش کامل دارند و صورت خود را به لایه‌ای از مواد شیمیایی پوشانده‌اند، ورزش می‌کنند. همگان به خوبی می‌دانند که در نتیجه ورزش تعریق می‌کنیم. این تعریق باعث می‌شود پوست چربی بیشتری تولید کند. ترکیب این چربی با انواع مواد شیمیایی تشکیل دهنده مواد آرایشی، باعث التهاب پوست می‌شود و ایجاد جوش‌های سر سیاه، سرسفید و آکنه‌ها را تشدید می‌کند. طبق تحقیقات متخصصان پوست دانشگاه



**پرسش و پاسخ**  
**دکتر الهام السادات هاشمیان نابینی جراح و متخصصی زنان-فارس**

**س: من چند سالی است که فیبروم دارم. آیا فیبروم مانعی برای بارداری است؟**

**ج: حدود ۴۰ درصد زنان فیبروم دارند. فیبروم بدون عارضه، به درمان نیازی ندارد.**

آمارهای جهانی میزان ابتلا به این تومور را در میان زنان از ۲۵ تا ۶۰ درصد گزارش کرده‌اند. آمار دقیقی از میزان فیبروم در بین زنان ایرانی وجود ندارد ولی برآورد شده است که در کشور ما حدود ۴۰ درصد زنان فیبروم دارند. این توده پس از ایازستگی کوچک می‌شود و علایم آن با کمتر می‌شود یا کاملاً از بین می‌رود.

در صورت بروز درد مستمر در لگن، عادت ماهانه طولانی‌تر از یک هفته، قاعدگی بسیار شدید (طولانی یا دردناک)، لکه‌بینی یا خون‌ریزی بین دو قاعدگی، دشواری در دفع ادرار و تخلیه مثانه، احساس پُری در پایین شکم، تکرر ادرار، یبوست، احساس درد هنگام رابطه جنسی و در پایین کمر، باید سونوگرافی انجام شود تا در صورت تشخیص فیبروم، پزشک معالج در مان‌های لازم را تجویز کند.

اگر فیبروم‌های بزرگی وجود داشته باشد، احتمال این که هنگام عمل نتوان فقط فیبروم را برداشت و پزشک مجبور به برداشتن تمام رحم شود، زیاد می‌شود. این که چرا فیبروم باعث خون‌ریزی زیاد یا درد یا سقط و نازایی می‌شود، دلایل پیچیده‌ای دارد که گاهی ربطی به اندازه فیبروم ندارد.

وجود یک فیبروم بسیار بزرگ در قسمت خارجی رحم ممکن است هیچ مشکلی برای باروری یک خانم ایجاد نکند، اما یک فیبروم کوچک حدود دو تا سه سانتی‌متر داخل حفره رحم، باعث نازایی یا سقط می‌شود.

اگر اندازه فیبروم قابل ملاحظه نباشد، به جراحی و درمان نیاز ندارد. اما لازم است وضعیت بیمار هر شش ماه یا سالی یک بار بررسی و مشخص شود آیا فیبروم به اندازه تقریبی سال گذشته باقی‌مانده است یا خیر؛ اگر این طور باشد به جراحی و درمان نیازی نیست ولی اگر اندازه فیبروم خیلی بزرگ شده باشد و همچنین باعث درد و خون‌ریزی غیر طبیعی شود، به جراحی نیاز دارد.

اگر فیبرومی به درمان قطعی نیاز داشت، این در مان، جراحی است که براساس آن فیبروم یا فیبروم‌های متعدد برداشته یا تمام رحم خارج می‌شود. طبیعی است اگر فردی تمایل به باروری داشته باشد، باید تمام تلاش انجام شود تا رحم حفظ شود.

با جراحی و خارج کردن کامل فیبروم رحمی، امکان رشد مجدد آن قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است فیبروم عود کند؛ یعنی ممکن است فیبروم ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متری با جراحی برداشته شود، اما دو تا سه سال بعد عود کند. فردی که با این مشکل مواجه است و فیبرومش عود می‌کند، حتماً باید سالانه معاینه شود تا شکل و اندازه فیبروم بررسی شود.

## همه چیز درباره آب مروارید چشم

**دانشتنی‌ها**

**(چهارشنبه‌ها)**

زمانی که از افراد درباره آب مروارید سوال می‌کنید، ممکن است با توصیفاتمانند مشکلات چشم یا بیماری افراد پیرو... مواجه شوید. در ادامه به بیان نکاتی درباره آب مروارید خواهیم پرداخت. **آب مروارید روی چشم تشکیل نمی‌شود:** بیشتر افراد فکر می‌کنند که آب مروارید روی چشم تشکیل می‌شود اما این موضوع براساس آن فیبروم یا فیبروم‌های متعدد برداشته یا تمام رحم خارج می‌شود. تاری که باعث اختلال در بینایی می‌شود معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که پروتئین موجود در عدسی چشم می‌شکند. شما نمی‌توانید آب مروارید را احساس کنید و این موضوع ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها ادامه داشته باشد.

**افزایش سن تنها عامل خطر تشکیل آب مروارید نیست:** بیشتر انواع آب مروارید وابسته به سن است اما امکان بروز آن به دلیل جراحی یا سایر مشکلات چشمی همچون گلوکوم نیز وجود دارد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید هم خطر ابتلا به این بیماری را افزایش خواهد داد. نور شدید آفتاب ممکن است سرعت شکستن پروتئین‌های موجود در عدسی چشم را افزایش دهد. در همین حال، برخی از انواع آب مروارید مادرزادی است و ممکن است نوزاد با این بیماری به دنیا بیاید.

**آب مروارید ممکن است تنها یک چشم شما را تحت تأثیر قرار دهد:** در حالی که آب مروارید “دوطرفه” شایع‌تر است، اما احتمال تشکیل آب مروارید در یکی از چشم‌ها نیز وجود دارد. این موضوع زمانی قوت می‌یابد که شما دچار ترمایاضربه دیدگی چشم شوید. همین موضوع موجب گسترش آب مروارید در یک چشم می‌شود.

**شما نمی‌توانید جلوی این بیماری را بگیرید اما می‌توانید خطر ابتلا به آن را کاهش دهید:**

استفاده از عینک‌های محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش و استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان می‌تواند در پیشگیری از این بیماری به شما کمک کند. سعی کنید مصرف سیگار و موادی را که باعث تشدید دیابت می‌شود، محدود کنید.

## درمان‌های طبیعی برای درد دندان

**دهان و دندان**

**(چهارشنبه‌ها)**

گاهی در مان‌های طبیعی و سنتی بهتر از هر داروی شیمیایی، درد دندان شما آرام می‌کند. هیچ دردی را نمی‌توانید با درد دندان قیاس کنید؛ وقتی می‌گیرد، تمرکز و اشتنان را از بین می‌برد و روح انجام هیچ کاری را برایتان باقی نمی‌گذارد. اگر برای آرام کردن در‌های گاه‌وبی‌گاه دندان، همیشه انواع مسکن‌ها و اسپری‌های بی‌حس‌کننده را در کابینت آشپزخانه‌نگه می‌دارید، این مطلب را بخوانید. میخک، یک داروی گیاهی برای تسکین دندان درد است. در این گیاه، یک مسکن طبیعی وجود دارد که البته در صورت استفاده درست، به آرام‌شدن درد شما کمک می‌کند. دوقطره از روغن میخک را روی یک پنبه بریزید و آن را تا زمان فروکش کردن درد، پشت دندان‌تان قرار دهید. اما می‌توانید سراغ راه طبیعی‌تری هم بروید. کافی است یک دانه میخک را آن قدر بجوید که روغن‌ش بیرون بیاید. میخک را می‌توانید به مدت نیم ساعت یا تا زمانی که درد‌تان آرام بگیرد، در دهان خود نگه دارید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زنجبیل و فلفل‌هردو داروهای ضد درد است. می‌توانید میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط و به پنبه آغشته کنید و روی محل درد بگذارید.