

پیشگیری از خشکی پوست

در فصل زمستان و کاهش دما ممکن است پوست دست ما هم تحت تاثیر سرما قرار بگیرد و دچار قرمزی، ترک خوردگی و... شود. به گفته متخصصان، مقصر اصلی این عارضه کمبود رطوبت است. پوست خشک الزاما پوست ناسالمی نیست. این نوع پوست به صورت طبیعی چربی کمتری تولید می‌کند و ممکن است مات تر و کدرتر دیده شود و در برخی مواقع حتی پوسته پوسته به نظر بیاید که مشابه علائم پوست کم آب است؛ با این تفاوت که در حالت کم آبی، سد دفاعی پوست آسیب دیده که در نتیجه آن ممکن است با قرمزی و پوست ملتهب و تحریک شده مواجه شوید. در طول زمستان، رطوبت هوای بیرون کاهش می‌یابد. در داخل، به لطف گرمایش داخلی، همه چیز حتی خشک تر می‌شود. اگر برای جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفولانزا دست‌های خود را مرتب می‌شوید، احتمالا هر روز چربی‌های طبیعی باقی مانده در پوست خود را هم از بین می‌برید. این وضعیت می‌تواند دست‌های شما را چنان کم آب کند که ترک بخورد، پوست آن کهنه شود و خونریزی کند. «الن مارمور»، متخصص پوست می‌گوید: افراد به من مراجعه می‌کنند و از خشکی پوست خود گلایه دارند. خبر خوب این است که وقتی متوجه این وضعیت شدید، نیمه راه خود را برای رفع مشکل طی کرده‌اید. همچنین به گفته متخصصان، اگرچه نوشیدن آب به تنهایی کار زیادی برای پوست نمی‌کند، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف آب کافی می‌تواند آبرسانی سطحی و عمقی پوست را مخصوصا در افرادی که پوست کم آب دارند، افزایش دهد. همچنین باید این نکته را در نظر گرفت که پابندی به توصیه‌های آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده برای مصرف مایعات (۲.۷ لیتر در روز برای زنان و ۳.۷ لیتر برای مردان) در صورت ترکیب با رژیم مناسب و محصولات آبرسان، می‌تواند برای پوست هم مزایایی داشته باشد.

سد پوستی قوی یا ضعیف؟

دکتر «چارلز کراچفیلد»، استاد پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا، می‌گوید: اینکه چقدر دست‌های شما می‌توانند در شرایط سخت زمستان مقاومت کنند، ارتباط زیادی با قدرت سد پوستی شما دارد. سد پوستی ترکیبی از پروتئین‌ها، لیپیدها و چربی‌هاست. از پوست شما محافظت می‌کند و اینکه چقدر موثر است، بیشتر به آن‌ها بستگی دارد. اگر سد پوستی ضعیفی دارید، بیشتر مستعد علائم پوستی مانند خارش، التهاب و آگزما هستید. همچنین احتمال خشک شدن دست‌های شما در زمستان بیشتر است. اگر سال گذشته دچار التهاب ناشی از ترک خوردن دست‌ها شده‌اید، ممکن است هر زمستان این اتفاق دوباره تکرار شود.

مرطوب کردن

برای درمان دست‌های خشک و پوسته پوسته شده، باید رطوبتی را که پوست تشنه شما از دست می‌دهد، جایگزین کنید. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که آب آشامیدنی این کار را نمی‌کند. دکتر «ایمی واکسلر»، متخصص پوست می‌گوید: این شامل مرطوب‌کننده‌ای است که مستقیما روی پوست اعمال می‌شود که از تبخیر آب جلوگیری می‌کند و به پوست شما ظاهری سالم و با طراوت می‌دهد. قبل از اینکه مشکلی ایجاد شود شروع به مرطوب کردن پوست خود کنید. بهترین پیشگیری این است که قبل از اینکه دست‌ها علائم خشکی را نشان دهند، از مرطوب‌کننده استفاده کنید. استفاده از مرطوب‌کننده یکبار در روز کافی نیست. این احتمالا برای حدود پنج دقیقه محافظت کافی است. اگر بیشتر از مرطوب‌کننده استفاده کنید، اثرات آن طولانی‌تر می‌شود. به گفته مارمور، پنج بار استفاده در روز، محافظت شبانه روزی را فراهم می‌کند. برای رسیدن به این هدف، مارمور همراه داشتن مرطوب‌کننده بدون نسخه مورد علاقه‌تان در حمام، کیف، کیف بدنسازی و روی میز را توصیه می‌کند تا استفاده از آن به یک عادت تبدیل شود. به یاد داشته باشید که گرم یا لوسیون دست را روی کوتیکول‌ها و ناخن‌های خود بمالید. کراچفیلد می‌گوید: ناخن‌ها می‌توانند مانند پوست دست‌ها خشک شوند.

انتخاب مرطوب‌کننده مناسب

بسیاری از گرم‌های دست و لوسیون‌های بدن را در قفسه‌های داروخانه خواهید یافت. نرم‌کننده‌ها به عنوان روان‌کننده روی سطح روی پوست عمل می‌کنند. آنها شکاف‌های بین سلول‌هایی را که آماده ریختن هستند برمی‌کنند و کمک می‌کنند لایه‌های شل سلول‌های مرده پوست که در پشت باقی مانده‌اند به هم بچسبند. احساس لغزنده بودن دست که بعد از استفاده از مرطوب‌کننده به شما دست می‌دهد به احتمال زیاد از نرم‌کننده‌ها ناشی می‌شود. آنها به نرم، صاف و انعطاف پذیر نگه داشتن پوست کمک می‌کنند. مرطوب‌کننده‌ها رطوبت را از محیط به سطح پوست می‌کشند و محتوای آب لایه بیرونی پوست را افزایش می‌دهند. برای انتخاب یک محصول مناسب، برچسب مواد تشکیل دهنده را برای مرطوب‌کننده‌های معمولی مانند گلیسرین، اسید هیالورونیک، سوربیتول، پروپیلن گلیسرول، اوره و اسید لاکتیک بررسی کنید. اگر دست‌های شما از خشکی و زبری به ترک خوردگی رسیده و پوست حساس شده یا خونریزی می‌کند، وقت آن است که به سراغ مرطوب‌کننده‌های درمانی بیشتری بروید. ژل پترولیوم یا پترولاتیوم یا چربی معدنی که با نام تجاری وازلین شناخته شده‌تر است، قابل اعتماد است.

چگونگی شستن دست‌ها

برای محافظت از پوست دست‌ها خود در حالی که با شستن مکرر دست از سلامت خود محافظت می‌کنید، یک صابون ملایم انتخاب کنید، از آب گرم نه داغ استفاده کنید، دست‌ها را خشک کنید و فوراً از مرطوب‌کننده استفاده کنید. اگر دست‌های شما به شدت خشک است یا دست‌های پاره‌ها را با بیشتر در روز می‌شوید، ژل یا دستمال‌های ضد عفونی‌کننده دست را جایگزین برخی از دفعات استفاده از آب و صابون کنید.

عوارض مهم مصرف زیاد ویتامین C



اینفوگرافیک: آرمان ملی

زیاده‌روی در مصرف ویتامین C که یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت بدن شود. ویتامین C یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری و مهم برای بدن است که نقش مهمی در سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. همچنین این ویتامین در التیام زخم‌ها، تقویت استخوان‌ها و بهبود عملکرد مغز نقش دارد.

مشکلات گوارشی

معمول‌ترین مشکل ناشی از زیاده‌روی در مصرف ویتامین C بروز ناراحتی گوارشی است. متخصصان می‌گویند مصرف بیش از ۲ هزار میلی‌گرم ویتامین C در روز می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. معمول‌ترین این مشکلات شامل اسهال و حالت تهوع می‌شود. همچنین رفلاکس معده نیز از دیگر مواردی است که در این افراد دیده می‌شود.

زیاده‌روی در جذب آهن

یکی از دلایل شهرت ویتامین C توانایی این ویتامین در افزایش جذب آهن به بدن است. افرادی که به همراه غذا ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف می‌کنند ۶۷ درصد بیشتر آهن از غذا جذب می‌کنند. به همین دلیل، زیاده‌روی در مصرف ویتامین C می‌تواند به جذب بیش از حد آهن در بدن منجر شود. این امر به خصوص زمانی که فرد اقدام به مصرف قرص مکمل آهن می‌کند می‌تواند تشدید شود.

سنگ کلیه

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است در صورتی که سطحی که سطحش در بدن افزایش یابد، بدن به صورت اواسلات اقدام به دفع آن از طریق ادرار می‌کند. با این حال، در برخی مواقع اواسلات طی فرآیندی با مواد معدنی ترکیب شده و به صورت کریستال در می‌آید که می‌تواند منجر به بروز سنگ در کلیه‌ها شود. اگر فردی به مدت ۶ روز اقدام به مصرف ۲ گرم مکمل ویتامین C به میزان یک هزار میلی‌گرم در روز کند، میزان اواسلات دفع شده از بدن وی ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. مصرف بیش از ۲ هزار میلی‌گرم ویتامین C در روز نه تنها باعث افزایش حجم ادرار دفع شده می‌شود، بلکه خطر ابتلا به سنگ کلیه را در فرد به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود از زیاده‌روی در مصرف این ویتامین ضروری اجتناب کنید.

صبحانه سالم برای سلامت قلب

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای داشتن قلب سالم، بهترین صبحانه، صبحانه‌ای است که ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کند. افرادی که کمتر از ۲۰ درصد یا بیش از ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه دریافت می‌کنند، افزایش بیشتری در شاخص توده بدنی و دور کمر دارند. یک صبحانه با کیفیت باید حاوی پروتئین‌های بدون چربی از جمله ماست، تخم‌مرغ، ماهی یا

لوبیا، فیبر موجود در سبزیجات، میوه‌ها، یا غلات کامل و چربی‌های سالم باشد. این ترکیب به کاهش «کلسترول» LDL یا همان کلسترول بد که به انسداد شریان منجر می‌شود، کمک می‌کند، قند خون را تثبیت می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. برخی از گزینه‌های عالی برای تکمیل یک صبحانه متعادل شامل مرکبات، سبزی‌های برگ‌دار، دانه‌های چیا یا دانه‌های کتان و چای سبز هستند.

نقش ویتامین D در بارداری سالم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز از ویتامین D به عنوان یک ماده غذایی بسیار مهم در بارداری سالم یاد کرد و گفت: مصرف مکمل ویتامین D در مادران باردار به تنهایی احتمال خطر ابتلا به دیابت بارداری، وزن کم نوزاد هنگام تولد و خطر خونریزی شدید پس از زایمان را کاهش می‌دهد. دکتر پروین یداللهی گفت: زنان بارداری که ویتامین D را با دز ۱۰۰۰ روزانه مصرف کرده‌اند، به طور قابل توجهی به

بهبود سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند و از سوی دیگر وزن کم نوزاد هنگام تولد با میزان ویتامین D در بدن مرتبط است. این متخصص بهداشت خاطر نشان کرد: به دلیل عدم قرارگرفتن در معرض مستقیم آفتاب (به دلایل مختلف)، کمبود ویتامین D در رژیم غذایی (بدون مکمل) یا عوامل ژنتیکی موجب می‌شود تا میزان ویتامین D تولید شده در بدن بسیار کاهش یابد.

یادداشت

تغذیه برای مادران باردار



زهرا عزیز
متخصص تغذیه

در دوران بارداری، نیاز بدن به پروتئین افزایش می‌یابد چرا که این ماده برای رشد بافت‌های جدید، از جمله بافت‌های جنین و رحم ضروری است. همچنین، کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌های جنین اهمیت دارد. آهن هم برای پیشگیری از کم‌خونی مادر و تامین اکسیژن به جنین بسیار حیاتی است. ویتامین D نیز برای جذب کلسیم ضروری است و به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند. یک رژیم غذایی متوازن و متنوع بهترین گزینه است. توصیه می‌کنم مادران باردار حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات مختلف در روز مصرف کنند. همچنین، مصرف منابع پروتئینی مانند گوشت‌های بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات ضروری است. مصرف غلات کامل مثل نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای هم به دلیل داشتن فیبر، به تنظیم سیستم گوارش کمک می‌کند. برخی مواد غذایی باید از رژیم غذایی مادران باردار حذف شود. اولین و مهم‌ترین توصیه این است که مادران باردار از مصرف ماهی‌های بزرگ که ممکن است سطح بالای از جیوه داشته باشند، خودداری کنند. همچنین، مصرف لبنیات غیرپاستوریزه، گوشت خام یا نیم‌پز و تخم‌مرغ‌های خام نیز باید ممنوع باشد چون می‌تواند خطر ابتلاء به مسمومیت غذایی و عفونت را افزایش دهد. مصرف مکمل‌ها برای مادران باردار بسیار مهم است. مهم‌ترین مکمل‌ها شامل اسید فولیک، آهن، ویتامین D هستند. اسید فولیک به پیشگیری از نقایص لوله عصبی در جنین کمک می‌کند و معمولا از هفته اول بارداری تا سه ماهه اول مصرف می‌شود. آهن برای جلوگیری از کم‌خونی و ویتامین D برای جذب کلسیم و حمایت از سلامت استخوان‌ها ضروری است. البته مصرف هر نوع مکمل باید تحت نظر پزشک باشد.



عمودی

- مجموع قوانینی که برای تشکیل یک شرکت حزب و یا انجمن تنظیم شود- سرفارازی
- چرب‌زبان و ریاکار- انسان- چهره خود را در آن می‌بینیم- دام صیاد- باقلا- کلت معروف
- جاده راه- زیر پا مانده- انکارکردن- شمای بیگانه- علامت مفعولی- کلام درد- اثری
- از فهیمه رحیمی- چریب- ۶- لطیف- رسته- فساد و تباهی- ۷- رفوژگی- بسیار مکار- پایتخت بلاروس- ۸- شهری در آریزونا- گداخته شدن- خالص- ۹- ژاپن قدیم- ۹- مقابل خروجی- سرایت بیماری- پاک و پاکیزه- ۱۰- حق ناحق سازمان ملل متحد- نی میان تپه- نوعی عینک- ۱۱- بسته نیست- دیدن- پایه و اعتبار- رمق آخر- ۱۲- نمایش- دلم- از سبک‌های موسیقی- پایین آمدن
- رسیدن- برهنگی- جوانمرد- ۱۴- سردسیر- پسوند نسبت- میوه قابل برداشت- ۱۵- خلیجی در کانادا- نگهبان مخزن کالا

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

- افعال ماضی- سیفون- ۲- نوعی سس تند- خودروی کراهی- وصیت‌کنندگان- ۳- خدایی- نام قدیم سیستان- فرزند- ۴- طرف و جهت- شهر صنعتی آلمان- از ماه‌های میلادی- زغال- ۵- تبار نوژاد- مقابل رفت- مدت زمان معین- پرند دریاچه
- سرپرست و قیم- آغشته به زهر- پرهیزکاری
- ستون فقرات- پیمانانه- غذایی از تخم‌مرغ- ۸- گوسفند قربانی- گیره جراحی- نمای سینمایی- شهری در آلمان- ۹- به راه کج رونده- گفتار و گفتگو- زعفران- ۱۰- بار «هوی»- از بین بردن- نوعی آشپزخانه
- نت چهارم موسیقی- شفاف‌دهنده- بوی خوش- چین و چروک پوست- ۱۲- خودرویی از سایپا- آداب و رسوم- به موقع- کله- ۱۳- جواب منفی- نوعی فروش کالا- یگانه- ۱۴- عتیقه- ناشنوبی- ایالتی در آمریکا- ۱۵- ارمغان و سوغات- جاویدان و همیشه

حل جدول ۲۰۱۵

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ک	س	ف	ج	ش	م	ت	ن	ک	ت	ن	ک	ت	ن	ک
۳	د	ر	ب	ه	د	ر	ب	ه	د	ر	ب	ه	د	ر	ب
۴	و	ا	ی	م	ش	ج	و	ف	پ	ا	ب	ی	م	ش	ج
۵	ی	س	ن	ا	م	ی	ز	ی	م	ا	خ	ی	س	ن	ا
۶	ک	ا	ن	د	و	ل	ا	ک	ی	ن	ت	ک	ا	ن	د
۷	ر	ف	ر	و	ش	م	ر	ی	د	ر	ب	ی	م	ش	ج
۸	ج	ه	خ	ه	ا	د	ت	ا	ب	ت	ا	ب	ت	ا	ب
۹	م	خ	م	ج	ا	ر	ی	ن	ف	ی	ر	ا	م	خ	م
۱۰	ب	د	ا	ک	و	ب	س	م	س	ر	و	ی	س	م	س
۱۱	ب	ا	ج	ن	ا	س	ب	ا	م	ب	ا	ت	ا	ب	ت
۱۲	ج	و	ی	ن	ک	ی	ن	ک	ی	ن	ک	ی	ن	ک	ی
۱۳	ا	س	ک	و	ز	ی	ن	س	خ	ا	س	ک	و	ز	ی
۱۴	ی	ر	ن	ا	ف	ر	م	و	ر	ز	ی	د	ب	ی	م
۱۵	و	ا	ی	ک	ی	ه	ر	م	ا	ن	ا	ت	ا	ب	ت

جدول سودوکو

		۲		۴	۵	۳		
۶			۹	۸	۲	۴		۷
				۵		۹	۲	
		۱	۳		۴		۵	۹
				۹		۸	۶	
				۱	۹	۸	۳	۴
			۱					۲
۴	۶	۸		۲	۱		۹	
۵	۲	۷		۶				

۸	۷	۱	۶	۳	۸	۸	۱	۱
۱	۶	۸	۱	۸	۷	۳	۸	۱
۸	۸	۳	۱	۸	۷	۱	۶	۸
۸	۸	۷	۶	۱	۳	۱	۸	۱
۸	۱	۶	۳	۸	۱	۸	۱	۷
۷	۸	۶	۳	۸	۱	۸	۱	۷
۸	۱	۸	۷	۶	۱	۸	۱	۷
۳	۸	۱	۸	۱	۸	۱	۷	۶