چین و چروک پوست و انواع مختلف آن

■ چین و چروک ها تاخوردگی های پوست هستند که می توانند به واسطه انقباضات مداوم عضلات صورت ایجاد شوند.

گروه تغذیه و سلامت – بی تردید، هیچ فردی از بروز چین و چروک روی پوست خود خوشحال نمی شود. این در شرایطی است که تمام چین و چروک های پوست به دلیل افزایش سن و پیری ظاهر نشده و عوامل مختلفی در این زمینه نقش دارند. به همین دلیل، آشنایی با انواع مختلف چین و چروک پوست برای استفاده از موثرترین روش درمان اهمیت دارد. به رغم دلایل مختلف، چین و چروک های پوست از ظاهری تقریبا یکسان برخوردار هستند و می توانند ناحساس ناخوشایندی در فرد ایجاد کنند به ویژه اگر زود ظاهر شوند.

چین و چروک های پوست چه هستند؟

چین و چروک ها تاخوردگی های پوست هستند که می توانند به واسطه انقباضات مداوم عضلات صورت ایجاد شوند. با افزایش سن و تغییراتی که در لایه های پوست رخ می دهند، چین و چروک ها نیز هرچه بیشتر نمایان می شوند.

از جمله تغییراتی که در پوست ایجاد شده و در ظاهر شدن چین و چروک ها موثر هستند می توان به نازک شدن لایه اپیدرم، کاهش انعطاف پذیری و محتوای کلاژن که در شادابی و استحکام پوست نقش دارد، اشاره کرد. همچنین، عمیق‌ترین لایه پوست با گذشت زمان و افزایش سن تقریبا تمام بافت چربی خود را از دست می دهد.

انواع مختلف چین و چروک

از نظر بالینی، چین و چروک پوست می تواند عمیق یا سطحی باشد. موارد سطحی با کشیدن پوست ناپدید می شوند که آنها را از چین و چروک های عمیق متمایز می سازد که این نوع با کشیدن پوست نیز از بین نمی رود.

چین و چروک های استاتیک

این چین و چروک ها به دلیل این که کلاژن، بافت و انعطاف پذیری پوست به طور طبیعی حجم خود را از دست می دهند، شکل می گیرند. بری مشاهده آنها به تغییر حالت صورت نیازی نیست زیرا به دلیل حرکات تکراری عضلات صورت روی پوست شکل گرفته اند.

چین و چروک های دینامیک

این چین و چروک ها به واسطه تغییر حالت صورت ظاهر می شوند. چین و چروک های دینامیک به واسطه مواردی مانند اخم کردن، نگاه با چشم نیمه باز و خندیدن شکل می گیرند. این نوع چین و چروک ها به طور معمول از ۳۰ سالگی، زمانی که تولید کلاژن، الاستین و اسید هیالورونیک در بدن کاهش می یابد، ظاهر می شوند.

معروف‌ترین چین و چروک های دینامیک شامل موارد زیر می شوند:

– چین و چروک پنجه کلاغی که هنگام خندیدن یا حتی هنگامی که صورت در حالت استراحت است، مشهود هستند.

– چین و چروک های افقی روی پیشانی

– چین و چروک های عمودی ناشی از اخم کردن

چین و چروک های گرانشی

چین و چروک های گرانشی در نتیجه افزایش سن ظاهر می شوند و همان گونه که از نام آنها مشخص است نیروی گرانش در شکل گیری آنها نقش دارد. آنها به طور معمول در حدود ۴۰ سالگی قابل مشاهده هستند.

با گذشت زمان و به واسطه کاهش محتوای الاستین و کلاژن، پوست صورت هرچه بیشتر پیر می شود. چین و چروک های ناشی از حالات چهره بیشتر خود را نشان داده و پوست به دلیل نیروی گرانش زمین افتادگی پیدا می کند. به همین ترتیب، از بین رفتن لایه چربی برخی بخش های استخوانی صورت را بیش از پیش نمایان کرده و نشانه های پیری را مشهودتر می سازد.

رایج‌ترین موارد در بخش های زیر دیده می شوند:

– گردن

– کناره های چانه

– جلوی گوش ها

چین و چروک های مخلوط

این نوع به واسطه عوامل مختلفی مانند پیری، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، نیروی گرانش زمین و حرکات صورت شکل می گیرند. این چین و چروک ها شیارهایی هستند که از انتهای کناره های دهان تا پایه بینی ادامه می یابند و همچنین چین و چروک های عمودی که در جلوی گردن شکل می گیرند.

چین و چروک های خواب

خواب نیز بر پیری زودرس تاثیرگذار است. آنها از نظر شکل با چین و چروک های دینامیک متفاوت هستند. این خطوط به صورت عمودی روی گردن، صورت، و خط گردن ظاهر می شوند. این نوع از چین و چروک ها به طور معمول از حدود ۳۰ سالگی ظاهر می شوند، زمانی که تولید کلاژن، الاستین و اسید هیالورونیک در بدن کاهش می یابد.

سخن پایانی

انواع مختلف چین و چروک ها فقط به واسطه پیری و افزایش سن شکل نمی گیرند. عواملی مانند قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید یا حالات چهره می توانند موجب ظهور زودرس چین و چروک های پوست شوند. سبک زندگی سالم و دنبال کردن روتین زیبایی و مراقبت از پوست می تواند سرعت ظهور چین و چروک های پوست را کاهش دهد.

۵ محرک طبیعی برای افزایش انرژی بدن

گروه تغذیه و سلامت – جینسینگ قرمز یکی از بهترین محرک های طبیعی است که سطوح انرژی و همچنین سلامت بدن را تقویت می کند.

بعضی روزها ممکن است با احساس خستگی و نیاز به انرژی بیشتر برای ادامه فعالیت های خود در طول روز مواجه شوید. مکمل های مختلفی در بازار وجود دارند که تحقق این هدف را نوید می دهند، اما گاهی اوقات نتایج دلخواه کسب نمی شوند. این در شرایطی است که برای افزایش سطوح انرژی خود می توانید استفاده از برخی محرک های طبیعی را نیز مد نظر قرار دهید.

محرک های طبیعی بسیاری وجود دارند که شاید در خانه خود نیز آنها را داشته باشید. در ادامه با برخی از این تقویت کننده طبیعی سطوح انرژی بیشتر آشنا می شویم.

رزماری

رزماری از خواص محرک برخوردار است. پس در صورت احساس خستگی می توانید نوشیدن دمنوش رزماری را مد نظر قرار دهید. این نوشیدنی می تواند به افزایش سطوح انرژی شما کمک کند.

جینسینگ قرمز

جینسینگ قرمز یک محصول انرژی‌زا است که به طور گسترده توسط ورزشکاران استفاده می شود. جینسینگ قرمز یکی از بهترین محرک های طبیعی است که سطوح انرژی و همچنین سلامت بدن را تقویت می کند.

مصرف دمنوش جینسینگ قرمز یکی از گزینه های توصیه شده و راحتی است که می توانید برای بهره‌مندی از فواید آن در زمینه افزایش سطوح انرژی بدن و رفع خستگی مد نظر قرار دهید.

گوارانا

میوه گوارانا بومی آمازون است و بنابر مطالعه‌ای که در نشریه Vitae منتشر شد، سرشار از ویتامین های مختلف و کافئین است. از این رو، هنگامی که با احساس خستگی مواجه هستید، گوارانا می تواند محرک خوبی برای افزایش سطوح انرژی باشد.

پودر گوارانا گزینه ای است که می توانید به راحتی از آن استفاده کنید. شما می توانید این پودر را به ماست، آبمیوه ها یا اسموتی ها اضافه کنید.

یربا ماته

چای یربا ماته اخیرا بسیار محبوب شده و افراد بسیاری نوشیدن آن را آغاز کرده اند. افراد پس از نوشیدن این چای حال خوبی را تجربه می کنند.

شما می توانید این محرک طبیعی را به صورت دمنوش مصرف کنید. یربا ماته حاوی کافئین است و می تواند به افزایش سطوح انرژی کمک کند.

گینکو بیلوبا

گینکو بیلوبا به واسطه خواص خود برای حافظه یا اختلالات تمرکز شناخته شده است و مطالعه ای که در نشریه Medicina Naturista منتشر شد به این موارد اشاره دارد. همچنین، گینکو بیلوبا حاوی کافئین است، از این رو، می تواند در افزایش سطوح انرژی بدن موثر عمل کند.

دمنوش گینکو بیلوبا یکی از بهترین گزینه ها برای استفاده از این گیاه است. شما می توانید محصولات آماده استفاده را خریداری کرده یا دمنوش را با استفاده از برگ های گینکو بیلوبا آماده کنید. مکمل های گینکو بیلوبا نیز در دسترس هستند.

نکته های بیشتر

برای افزایش سطوح انرژی خود می توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

رژیم غذایی خود را تغییر دهید: مصرف وعده های غذایی بزرگ ممکن است دلیل احساس خستگی شما باشد. مصرف وعده های غذایی کوچک‌تر با تکرر بیشتر در طول روز را مد نظر قرار دهید. زمانی که احساس می کنید سیر شده اید از غذا خوردن دست بکشید و میوه ها و سبزیجات بیشتری را در رژیم غذایی خود جای دهید.

ورزش کنید: فعالیت بدنی حتی در قالب ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه یکی از بهترین محرک های طبیعی برای افزایش انرژی بدن است. فقط باید در این مسیر ثابت قدم باشید.

روابط اجتماعی خود را تقویت کنید: برقراری ارتباط با دیگران می تواند به افزایش انرژی بدن کمک کند. اما اگر خود را در خانه حبس کنید، خستگی یکی از پیامدهای احتمالی خواهد بود.

نشانه های پنهان کمبود اسیدهای چرب

گروه تغذیه و سلامت – اسیدهای چرب نقش مهمی در حفظ سلامتی انسان دارند و وجود آن‌ها برای بدن ضروری است.

چربی‌های سالم باید قسمت مهمی از برنامه غذایی هر کسی باشند. اگرچه بدن قادر به ساخت اسیدهای چرب نیست، اما برای سلامتی بسیار مهم هستند. این چربی‌ها باید از طریق مواد غذایی یا مکمل ها تامین شوند.

شاید برای‌شما سوال باشد که آیا میزان کافی از اسیدهای چرب را دریافت می کنید یا نه. در این گزارش ۸ نشانه پنهان کمبود اسیدهای چرب را بیان کرده‌ایم.

۱.برخی از انواع افسردگی

پزشکان بر این باورند که انواع خاصی از افسردگی ممکن است ناشی از کمبود امگا ۳ باشد. داروهای تجویزی برای افسردگی می‌توانند مفید باشند، اما اغلب عوارض جانبی دارند. مطالعات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ برای درمان انواع خاصی از افسردگی بسیار مفید هستند. مصرف یک رژیم غذایی غنی از غذاهای حاوی اسیدهای چرب مانند ماهی و دانه‌ها ممکن است مفید باشد.

۲. پوست خشک

کمبود اسیدهای چرب می‌تواند عاملی برای پوسته پوسته شدن یا خشکی پوست باشد. افزودن اسیدهای چرب امگا ۳ به برنامه غذایی می‌تواند سلامت پوست را بهبود بخشد. اگرچه چنین اتفاقی به ندرت رخ می‌دهد، اما برخی از پزشکان فکر می‌کنند که اگزمای آتوپیک، جوش و حتی پسوریازیس می‌تواند به این معنی باشد که شما با مشکلات متابولیسم اسیدهای چرب مواجه هستید.

۳. ناخن‌های شکننده

ناخن‌های شکننده و جدا شدن لایه‌های ناخن می‌تواند از نشانه‌های مهم کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن باشد.

۴. بی‌خوابی

محققان بر این باورند اگر سطح بالاتری از امگا ۳ در بدن داشته باشید، خواب بهتری خواهید داشت. افزایش سطح اسیدهای چرب می‌تواند باعث بهبود کیفیت خواب شود. بنابراین ارزش دارد امگا ۳ بیشتری بخورید تا خواب خوبی داشته باشید.

۵. بیماری قلبی

اسیدهای چرب به کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند. حتی اگر قبلاً به بیماری قلبی مبتلا شده‌اید، مصرف امگا ۳ می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد.

۶. درد و التهاب مفاصل

برخی از محققان می‌گویند اسیدهای چرب امگا ۳ ترکیبی از روغن ماهی می‌تواند به بهبود التهاب و درد مفاصل کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد که روغن ماهی می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند. برخی نیز می‌گویند مکمل‌های روغن ماهی می‌توانند تورم و درد مفاصل را کاهش دهند. بنابراین برای درک مزایای کامل امگا ۳ نسبت به درد مفصل، آزمایشات بالینی بیشتری لازم است. اما اگر خوردن یک رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳؛ به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید و داروی کمتری مصرف کنید.

۷. ضعف در تمرکز

اگر با تمرکز پایین دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است به امگا ۳ بیشتری نیاز داشته باشید. کمبود امگا ۳ ممکن است عملکردهای شناختی شما را مانند تمرکز و تفکر سریع کاهش دهد. محققان می‌گویند برای درک کامل ارتباط بین مغز و امگا ۳ آزمایشات بالینی بیشتری نیاز است.

۸. خستگی

احساس بیحالی، کم بودن سطح انرژی و فرسودگی مداوم می‌تواند نشانه کمبود اسید چرب امگا ۳ باشد. ثابت شده که اسیدهای چرب امگا ۳ علائم خستگی را بهبود می بخشد و ممکن است به افرادی که سندرم خستگی مزمن دارند، کمک کند.

سلام دادن با «مشت» هم می تواند کرونا را منتقل کند

گروه تغذیه و سلامت – رئیس گروه بیماری‌های واگیردار مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با بیان اینکه سلام دادن ورزشکاری یا سلام دادن با مشت گره کرده هم می تواند کرونا را منتقل کند، گفت: این نوع احوالپرسی نیز ناقل بیماری بوده و تفاوتی با سلام دست دادن معمولی ندارد.

سیمین خیاط‌زاده در این خصوص اظهار کرد: در شرایط کنونی، برای نشان دادن عواطف و سلام و احوالپرسی، نیازی به دست دادن نیست، چراکه با نگاه محبت آمیز هم می‌توان احترام و محبت را به طرف مقابل نشان داد.

وی ادامه داد: دست دادن با مشت گره کرده باعث نقض پروتکل‌های بهداشتی می‌شود، چرا که در این حالت نیز دستمان با دست فرد دیگر تماس پیدا کرده و در صورت آلوده بودن، ویروس را منتقل می‌کند؛ همچنین فاصله‌ی اجتماعی مورد تاکید هم رعایت نمی‌شود.

وی در بخش دیگری از سخنانش بر ضرورت آموزش به کودکان برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و ناقل نبودن، تاکید کرد و گفت: از همان کودکی باید به بچه‌ها بیاموزیم که برای سالم زندگی کردن باید رفتارهای متفاوتی نسبت به گذشته داشته باشند.

خیاط‌زاده افزود: به عنوان مثال والدین باید بچه‌ها را اقناع کنند که با شیوع بیماری در شرایط فعلی، خوردن خوراکی در بیرون از منزل کار درستی نیست، ای بسا والدینی که پس از خرید، بسته‌ی خوراکی را باز کرده و آن را به دست بچه می‌دهند؛ این رفتار با پروتکل‌های بهداشتی مورد قبول، مغایرت دارد.

وی با بیان اینکه شست و شوی دست‌ها و صورت بچه‌ها به ویژه در زمان بازگشت از بیرون به منزل حتما باید مورد توجه والدین قرار بگیرد، خاطرنشان کرد: اگر سن کودک بسیار کم بوده و قانع کردنش سخت است، توصیه می‌شود چنین کودکی را از منزل خارج نکنیم، در غیر اینصورت اگر مادری به همراه فرزندش مجبور به خروج از منزل شد، باید در یک بطری، آب آشامیدنی لازم و بسته‌ی کوچکی از خوراکی را از خانه داخل کیفش قرار داده و همراه خود داشته باشد.

وی تاکید کرد: باید هر لحظه از تمیز بودن دست‌های خود و کودکانمان مطمئن باشیم، هر چند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که بچه‌ها بیمار نمی‌شوند، اما کودکان هم بیمار و آلوده و حتی بستری هم می‌شوند؛ با وجود اینکه تعداد کودکان بستری شده بر اثر ابتلا به کرونا و دارای علامت کم ابوده، اما این کودکان به عنوان مخزن آلودگی، موجبات آلوده شدن بزرگ‌ترها را هم فراهم می‌کنند.

رئیس گروه بیماری‌های واگیردار با توصیه به مادر دانش آموزان، اظهار کرد: مدارس را تعطیل نکرده‌ایم که مادرها برای انجام کارهای روزانه و با راحتی خیال بچه‌ها را برای بازی به کوچه بفرستند و یا اصلا در خانه پیدایشان نشود؛ «در خانه ماندن» همچنان یکی از توصیه‌های اصلی و ضروری ما برای مبارزه با کرونا است.

وی با بیان اینکه در این شرایط بچه‌ها باید در خانه مانده و با برنامه‌های تلویزیونی، کتاب‌ها و برادر و یا خواهرانشان مشغول شوند، اضافه کرد: خوشبختانه امروزه اغلب بچه‌ها به گوشی موبایل هوشمند دسترسی دارند و می‌توانند از کتابخانه‌های اینترنتی هم استفاده کنند، اما اگر مادر خانواده خودش در خانه نمانده و به توصیه‌ها عمل نکند، دیگر نمی‌توان از بچه‌ها چنین انتظاری داشت. وی با بیان اینکه با تعطیلی مدارس، شاهد شلوغی شهر بازی‌ها بودیم، گفت: بر همین اساس تصمیم به تعطیلی شهربازی‌ها گرفتیم، اگر بنا به رفت و آمد آزادانه‌ی کودکان و بازی با همسالان بود، مدرسه هم تعطیل نمی‌شد، چرا که معتقد هستیم مدارس امن‌تر از شهربازی و کوچه و خیابان بوده و حداقل معلمان و مدیر مدرسه نظارت دارند.

خیاط‌زاده بیان کرد: همان مادری که نسبت به بازگشایی مدارس معترض بود و در مورد به خطر افتادن سلامتی فرزندش ابراز نگرانی می‌کرد، متاسفانه بدون آموزش و در نظر گرفتن جوانب احتیاط و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، به فرزندش اجازه می‌دهد تا در کوچه با بچه‌ها بازی کند.

وی تصریح کرد: مدارس برای جلوگیری از تردد غیرضروری و دادن فرصت به مدارس برای فراهم کردن شرایط بازگشایی، مانند آموزش‌های لازم، تمیزی سرویس‌های بهداشتی، تامین مواد ضدعفونی کننده، در تماس نبودن دانش آموزان با هم برای مدت طولانی و تجمع نکردن والدین مقابل مدارس، تعطیل شده است. وی اضافه کرد: متاسفانه این رفتارها وجود دارد و برخی مادران بدون ماسک و رعایت فاصله در کوچه و دم در مشغول صحبت با همسایه‌ها هستند و بچه‌ها را هم به دنبال خودشان به بازار و سایر اماکن می‌کشانند؛ ما هم وظایفی مانند بیماریابی، آموزش و نظارت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی داریم، اما تا مردم کنارمان نباشند، نمی‌توانیم وظایمان را به درستی انجام دهیم.

رئیس گروه بیماری‌های در خاتمه با بیان اینکه تعیین یک مراقب برای کنترل رفتارهای بهداشتی تک تک افراد امکان پذیر نیست و این موضوع به فرهنگ مردم بازمی‌گردد، گفت: احساس می‌کنم در جامعه و بین مردم و ما نوعی احساس تقابل ایجاد شده است، درحالیکه ما هم از همان مردم هستیم و اگر مردم را به رعایت فاصله و بهداشت دعوت می‌کنیم، برای حفظ سلامتی خودشان است.

مصرف خودسرانه آسپرین برای درمان کرونا ممنوع

گروه تغذیه و سلامت – شجاعی گفت: یکی از مشکلات اصلی در مبتلایان به کرونا مصرف خودسرانه داروها است که باعث بروز مشکلات جدی خواهد شد.

پوریا شجاعی، متخصص مراقبت‌های ویژه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: با توجه به وضعیت بحرانی کرونا و اینکه برخی از افراد و مبتلایان به این بیماری تصور می‌کنند، که استفاده از آسپرین برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است، اما مصرف خودسرانه آسپرین می‌تواند خطرناک باشد.

او با اشاره به اینکه قرص آسپرین نیز در بیماران باید با احتیاط مصرف شود، گفت: مصرف خودسرانه آسپرین می‌تواند خطرناک باشد و حتما این دارو نیز باید با تجویز پزشک استفاده شود و استفاده از این دارو در افراد سالمند چنانچه با صلاحدید و تجویز پزشک باشد، باید در دوران اپیدمی کرونا هم استمرار داشته باشد.

شجاعی با اشاره به اینکه ویتامین C مورد نیاز بدن را می‌توان از طریق مواد غذایی تامین کرد، ادامه داد: برای پیشگیری و درمان کرونا، بهتر است از منابع طبیعی و غذاهایی که منبع غنی ویتامین C هستند، استفاده شود. همچنین افرادی که تغذیه مناسبی دارند نیازی به مصرف مکمل های دارویی این ویتامین ندارند. او افزود: مبتلایان به کرونا در دوران بیماری بهتر است از قرص‌های جوشان ۵۰۰ استفاده کنند و افرادی که دارای کمبود ویتامین C در بدن هستند هم می‌توانند از مکمل‌های گوناگون استفاده کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره موضوع ورود داروی درمان معده به شیوه درمانی برای کرونا ویروس، گفت: مطالعاتی هم در ایران و هم در دنیا در زمینه درمان سرپایی بیماران با دیگر داروها همانند فاموتیدین و ملاتونین انجام شده است بنابراین استفاده از این دارو در زمان ابتلا به بیماری هیچ منعی ندارد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹