

چگونه «ماسکنه» را درمان کنیم؟

■ پژوهشگر دارو ساز و مشاور اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو از عارضه های موسوم به «ماسکنه» در پی استفاده طولانی مدت از ماسک خبر داد و گفت: شست و شوی صورت قبل و بعد از ماسک زدن با آب ولرم و شویبده بسبیان ملایم بهترین راه پیشگیری از ماسکنه است.

گروه بهداشت و سلامت - محمد بقای با تاکید بر اینکه بهترین راه پیشگیری از کرونا، استفاده از ماسک است، افزود: ماسکنه در حقیقت آنکه جوش های پوستی مانند جوش غرور است که به وفور در استفاده کنندگان ماسک دیده می شود و اسم ماسکنه از ترکیب ماسک و آکنه حاصل شده است.

وی اضافه کرد: ماسکنه، آکنه و جوش های پوستی مانند جوش غرور است اما منشاء هورمونی ندارد بلکه منشاء تماسی دارد که فرد با استفاده از ماسک به واسطه گرما و رطوبت دچار این نوع از آکنه ها می شود.

پژوهشگر دارو ساز گفت: برای پیشگیری از مشکلات پوستی استفاده از ماسک، یکی از بهترین کارها شست و شوی پوست است یعنی قبل از اینکه افراد ماسک استفاده کنند با آب ولرم و شویبده ملایم باید صورت را بشویند و لازم نیست از کف زیاد استفاده کنند. بقای افزود: افراد که صبح یا شب که می خواهند سر کار بروند، صورت را بشویند و خشک کنند و بعد از مرطوب کننده بسیار ملایم روی صورت استفاده کنند و ماسک بزنند و هر گاه احساس خشکی کردند از مرطوب کننده استفاده کنند.

وی ادامه داد: هنگام بازگشت بایدد دوباره صورت

را شست و ششود. گاهی پوست خشک با دو بار شست و ششو دچار مشکل می شود بنابراین این افراد حداقل یک بار شست و شو را انجام دهند و بار دوم بدون شویبده، صورت خود را فقط با آب ولرم بشویند. مشاور اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: در صورت ابتلا به ماسکنه، می توان از فرآورده های بدون نیاز به تجویز پزشک استفاده کرد. می توان از برخی کرم های مرطوبت یا پوست یا محلول های موجود برای آکنه استفاده کرد.

بقای خاطر نشان کرد: چنانچه بعد از یک هفته یا ۱۰ روز تظاهرات پوستی بهبود نکند باید به پزشک مراجعه کرد تا درمان آکنه انجام شود چون این نوع آکنه بعد از ۱۰ روز اگر دچار التهاب شده باشد در آینده به لک پوستی تبدیل می شود.

وی با تاکید بر اینکه برای جلوگیری از ضایعات مانای پوستی بعد از ۱۰ روز استفاده از کرم و محلول باید به پزشک مراجعه کرد، افزود: تشخیص ابتلا به درماتیت اطراف لب و بینی یا ابتلا به ماسکنه نیازمند معاینه به پزشک است بنابراین توصیه می شود برای تشخیص آنها به پزشک مراجعه شود چون درمان این دو نوع مشکل پوستی متفاوت است و در نوع تشخیصی از مشکلات

پوستی باید از آنتی بیوتیک موضعی استفاده شود. ماسک یکی از بهترین روش های پیشگیری از کرونا پژوهشگر دارو ساز گفت: بعد از همه گیری بیماری کووید ۱۹ در دنیا یکی از بهترین راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا قطعاً استفاده از ماسک است. توصیه می شود که حتماً از ماسک دولایه یا دو عدد ماسک استفاده شود البته گاهی استفاده از ماسک ها به هشت لایه می رسد چون برخی ماسک ها پنج لایه و برخی سه لایه هستند. بقای افزود: استفاده طولانی مدت از ماسک با توجه به اینکه ماسک ها از الیاف متنوع برخوردارند می توانند ایجاد التهاب و آلرژی زایی کنند. استفاده طولانی مدت از ماسک، محیطی گرم، مرطوب و مناسب برای رشد میکروب، باکتری و حتی قارچ ها در سطح تماس با این لایه های محافظ فراهم می کند.

وی تاکید کرد: ماسک یکی از بهترین روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا است اما با استفاده طولانی مدت از آن با عوارض آن به ویژه در استفاده کنندگان از ماسک هایی با قدرت نفوذ های کمتر روبرو هستیم. این عوارض در کادر درمان که از ماسک آن ۹۵ بیشتر استفاده می کنند، مشاهده می شود و خشکی و پوسته پوسته شدن پوست یکی از مشکلات شایع پوستی درماتیک یا

آلرژی های پوستی در آنهاست.

مشاور اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه درماتیک های تماسی جزو شایع ترین آلرژی های پوستی به شمار می روند، افزود: به طور مثال هنگامیکه از کلاه استفاده می کنیم، در ناحیه تماس مستقیم کلاه با سر در طولانی مدت شاهد واکنش پوستی می شویم که این مشکل در ناحیه تماس دست با دستکش نیز حاصل شود که به آن لک درماتیک خارش اطلاق می شود.

بقای اضافه کرد: این واکنش های آلرژی به واسطه تماس با مواد شیمیایی، گیاهی، آفتاب و پروتئین نیز می تواند رخ دهد به طور مثال زنان خانه دار که معمولاً با گل و گیاه در تماس هستند یا قصاب ها که با گوشت در تماس هستند، می تواند خشکی، خارش و پوسته پوسته شدن پوست اتفاق بیفتد.

وی ادامه داد: مشکل دیگر در پی استفاده از ماسک درماتیک و واکنش های پوستی اطراف لب و بینی است که با خشکی، قرمز و التهاب همراه است. گاهی تک و توک آکنه می بینیم که با ماسکنه متفاوت است و

چرا کرونا حمله قلبی در بین جوانان را افزایش داده است؟

در حالیکه سطح طبیعی استرس قابل کنترل است، افراط و تفریط به عنوان عامل اصلی حمله قلبی ناگهانی در نظر گرفته می شود.

چلی

از آنجا که افراد جاق به خون بیشتری برای تأمین اکسیژن و مواد مغذی بدن خود نیاز دارند، باعث افزایش فشار خون می شود که این یک علت شایع برای سکته های قلبی است.

سبک زندگی

حملات قلبی تا حد زیادی به یک بیماری سبک زندگی تبدیل شده است. رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول، عدم ورزش و سایر شیوه های زندگی ناسالم با سکنه قلبی در جوانان ارتباط دارد.

به گفته پزشکان، افزایش روز افزون عوارض قلبی عروقی عمداً به دلیل تغییر شیوه زندگی مدرن و عادات عدم تحرک است که به ویژه از زمان شروع منع رفت و آمد و تعطیلی به دلیل همه گیری کرونا در حال افزایش است.

حمل قلبی

عواملی که می توانند شناسش حمله قلبی را در جوانان افزایش دهند

- سیگار کشیدن و استفاده بیش از حد از دخانیات

- سبک زندگی بی تحرک (عدم فعالیت بدنی)

- پیوسته تغذیه

- فشار و استرس

گروه بهداشت و سلامت - گزارش هان شان می دهد که در دوران کرونا میزان مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی در بین جوانان افزایش یافته است.

حمله قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به قلب مسدود می شود که می توان آن را به سادگی مرگ عضله قلب به دلیل کمبود خون تعریف کرد که معمولاً هنگامی رخ می دهد که یک لخته خون یک شریان تغذیه کننده ماهیچه قلب را مسدود می کند.

انسداد در نتیجه تجمع چربی، کلسترول و سایر مواد ایجاد می شود که منجر به تشکیل پلاک در عروق می شود و در نتیجه از تقسیم خون جلوگیری می کند. سکنه های قلبی یک حالت اورژانسی جدی پزشکی هستند که نیاز به مداخله فوری پزشکی دارند.

در بیشتر موارد، حمله قلبی در نتیجه پیری رخ می دهد. با این حال، در سال های اخیر، مشاهده شده است که تعداد جوانان مبتلا به سکنه قلبی افزایش یافته است. در حالی که پذیرفته شده است که مردان ۴۵ ساله یا بیشتر و زنان ۵۵ ساله یا بالاتر بیشتر از مردان و زنان جوانتر دچار حمله قلبی می شوند، اما آمار های اخیر، خلاف این را نشان می دهد.

گزارشات آماری نشان می دهد که خطر تصادفی در بسیاری از کشورهای ۵۳ درصد افزایش یافته است.

مشکلات قلبی امروزه دیگر مربوط به افراد مسن نیست بلکه تعداد زیادی از جوانان نیز از آن رنج می برند. کارشناسان دلایل آن را سبک زندگی بی تحرک یا تنبلی و عدم ورزش می دانند.

۱۲ فایده شگفت انگیز برگ نعنای برای سلامتی که باید بدانید



گروه بهداشت و سلامت - برگ نعنای حاوی خواصی است که فواید زیادی برای سلامت بدن دارد که در این مطلب برخی از آن ها ذکر شده است.

برگ های نعنای که به عنوان پودینا نیز شناخته می شوند، یک گیاه معطر محبوب برای طراوت و خواص متعدد سلامتی هستند. از زمان های قدیم، مردم از انواع مختلف نعنای در سراسر جهان استفاده می کردند. انواع گیاهان نعنای بسیاری از خواص آنتی اکسیدانی و مزایای سلامتی را به شما ارائه می دهند.

برگ های نعنای مملو از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی گیاهی هستند و حاوی ویتامین A، ویتامین C و B کمپلکس، فسفر، کلسیم و دارای خواص ضد باکتریایی هستند. این یکی از منابع غنی آهن، پتاسیم و منگنز است که سطح هموگلوبین را بهبود بخشیده و عملکرد مغز را تقویت می کند.

برگ های نعنای کالری کمی دارند و حاوی حداقل مقدار پروتئین و چربی هستند بنابراین می توانید برگ نعنای را به راحتی در برنامه رژیم غذایی کاهش وزن خود اضافه کنید.

علم ثابت کرده است که نعنای فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. در اینجا برخی از بهترین روش هایی که می توانید از نعنای برای کمک به سلامت بدن خود استفاده کنید، ذکر شده است:

درمان سوء هاضمه

برگ نعنای به عنوان یک پیش غذای شگفت انگیز شناخته می شود و با تحریک آنزیم های گوارشی به بهبود سیستم گوارش کمک می کند. روغن نعنای دارای خواص ضد عفونی کننده ضد باکتریایی برای تسکین سوء هاضمه، عفونت های معده و غیره است و به دلیل وجود متانول به عنوان یک داروی ضد اسهال عمل می کند.

سندرم روده تحریک پذیر را برطرف می کند سندرم روده تحریک پذیر یک اختلال شایع در دستگاه گوارش است. این سندرم می تواند باعث درد معده، یبوست، اسهال، نفخ و سوء هاضمه شود. درمان اصلی و مهم سندرم روده تحریک پذیر تغییر رژیم غذایی است، اما برخی مطالعات نشان داده اند که روغن نعنای می تواند مفید باشد. روغن نعنای حاوی ترکیبی به نام متانول است که روی عضلات دستگاه گوارش اثر آرامش بخشی می گذارد.

بهبود مشکلات تنفسی

برگ های نعنای برای بیماران مبتلا به آسم بسیار توصیه می شود، زیرا به عنوان یک آرامبخش خوب عمل کرده و گرفتگی قفسه سینه را برطرف می کند. مصرف روزانه برگ نعنای می تواند در بیماران مبتلا به آسم تأثیر آرام بخشی داشته باشد.

به کاهش وزن کمک می کند

برگ نعنای نقش اساسی در کاهش وزن به روش سالم ایفا می کند. برگ نعنای هضم غذا را افزایش داده و متابولیسم بدن را بالا می برد تا به کاهش وزن کمک کند. جای نعنای یک نوشیدنی عالی و بدون کالری است که باعث کاهش وزن می شود.

مرطوبت از پوست

نعنای یک داروی قدیمی برای درمان مشکلات پوستی مانند آکنه است. خواص قوی ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد التهابی برگ های نعنای در درمان آکنه موثر است و التهاب و قرمزی ناشی از بروز آکنه را کاهش می دهد. برگ نعنای حاوی اسید سیالیسیلیک بالایی و ویتامین A است که ترشح چربی پوست را در پوست کنترل کرده و به درمان آکنه کمک می کند.

عصاره برگ نعنای برای درمان و جلوگیری از آکنه مفید است. غنی بودن متانول و آنتی اکسیدان های طبیعی در برگ های نعنای به عنوان پاک کننده، تونر، قابض و می تواند به تنفس سریع شما نیز کمک کند. صبار هر یک نعنای می تواند به پاک شدن رسوب پلاک روی دندان ها کمک کند. متانول موجود در خمیر دندان، دهانشویه یا آدامس می تواند رشد باکتری های دهان را متوقف کرده و دهان شما را تمیز نگه دارد.

تقویت قدرت مغز

برگ نعنای مقوی مغز است. طبق مطالعات مختلف، مصرف نعنای ممکن است هوشیاری و عملکرد های شناختی را افزایش دهد. برگ نعنای می تواند قدرت حافظه و هوشیاری ذهنی را نیز بهبود بخشد.

ایمنی و افزایش می دهد

نعنای سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هاست تا ایمنی شما را بهبود بخشد. این ویتامین های گیاهی به محافظت از سلول های شما در برابر آسیب کمک می کند؛ همچنین برگ های نعنای می توانند با مهار پیری آنزیم ها از تشکیل تومور جلوگیری کنند.

غلبه بر استرس و افسردگی

نعنای بخش مهمی از اروماتراپی است. عطر و طراوت آن می تواند به غلبه بر استرس و تجدید قوا کمک کند. با استنشاق عطر نعنای، ذهن شما فوراً آرام می شود. می توانید نعنای را به چای خود اضافه کنید، از عصاره نعنای در دستگاه بخور استفاده کنید یا برای راهی فوری از استرس و افسردگی حمام نعنای بگیرید.

کمک به درد شیردهی

مادران شیرده معمولاً با مشکل زخم و ترک سینه مواجه می شوند که می تواند شیردهی را دردناک و دشوار کند. ششود نشان می دهد که استفاده از اسانس نعنای برای تسکین درد مفید است و درد و ترک خوردگی را درمان می کند.





تعمیرات تخصصی

ظرفشویی ، لباسشویی

ماکروفر ، ساید

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴