



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ایران شهر پزشکی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان جراید در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه دوم . آوریل و می ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران شهر

با دانستن از این ۵ مورد سلامت خود را بیمه کنید

۵ ویتامین اصلی و منابع آن‌ها

«ویتامین A»



فعالیت‌های حیاتی بدن نقش دارد. از آن جمله :
 ویتامین A در رشد و نمو مؤثر است.
 ویتامین A در کیفیت بینایی مؤثر است.
 ویتامین A نقش اساسی در حفظ بافت‌های مخاطی بدن (مثل لایه‌های مخاطی اندام‌های گوارشی) دارد.
 ویتامین A در دستگاه ایمنی بدن و در تولید مثل مؤثر است.
 یک نکته قابل ذکر در مورد ویتامین A این است که ویتامین A در بدن بوسیله مواد حمل‌کننده پروتئینی منتقل و به مکان‌های مورد نیاز ارسال می‌شود. در صورتیکه فردی کمبود شدید پروتئین داشته باشد مثل کودکان مبتلا به سوء تغذیه شدید، عوارض کمبود ویتامین A در وی ظاهر می‌گردد.

ویتامین A در چه مواد غذایی موجود است؟



این ویتامین به فرم اصلی اش فقط در مواد غذایی حیوانی موجود است. ویتامین A به مقدار زیاد در جگر وجود دارد. در تخم مرغ میزان محدودی از آن یافت می‌شوند و شیر و لبنیات منابع خوب ویتامین A هستند. پیش سازهای ویتامین A یعنی کاروتنوئیدها که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند، که در سبزیجات با رنگ سبز تیره مثل سبزی خوردن و اسفناج، در سبزیجات نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوائی و میوه‌های به رنگ نارنجی مثل پرتقال و گریک وجود دارد. بدین خاطر است که توصیه می‌شود حتماً در کنار غذا، سالاد سبزیجات، سبزی خوردن، سوپ سبزیجات یا سبزیجات پخته مثل سیب زمینی داشته باشید.

یکی از ویتامین‌های محلول در چربی، ویتامین A می‌باشد. مطمئناً شما نام آن را زیاد شنیده اید و شاید مطالبی راجع به آن مطالعه کرده‌اید. اکنون با معرفی ویتامین A متوجه خواهید شد که این ویتامین چیست و در بدن چه نقشی دارد؟

* ویتامین A از ترکیباتی بنام رتینوئیدها ساخته می‌شود که فرم‌های فعال ویتامین A هستند و در طبیعت به چند صورت موجود می‌باشند. بدین ترتیب ویتامین A نام کلی ترکیباتی است که بیشتر آنها می‌توانند به هم تبدیل شوند و اعمال مختلفی در بدن دارند. ویتامین A یکی از ویتامین‌هایی است که در بسیاری از نقاط بدن نقش حیاتی دارد. در طبیعت موادی به نام پیش سازهای ویتامین A وجود دارد که بتا کاروتن از آن جمله است. بتا کاروتن ترکیبی است که در بدن شکسته شده و به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ترکیب نارنجی رنگ به وفور در هویج موجود است به همین دلیل است که خوردن هویج را برای بهبود دید چشم توصیه می‌کنند.

چون ویتامین A محلول در چربی است جذب آن در روده‌ها به هضم چربی‌ها بستگی دارد از اینرو کسانی که در هضم چربی‌ها مشکل دارند مثل مشکلات صفراوی، باید میزان بیشتری ویتامین A دریافت کنند. بدلیل اینکه، این ویتامین محلول در چربی است و قابلیت ذخیره شدن در کبد و بافت‌های چربی را داراست و می‌تواند در زمان کمبود مصرف مورد استفاده قرار گیرد.

عملکرد ویتامین A چیست؟

ویتامین A یکی از ویتامین‌های بسیار مهم است و در بسیاری از

«ویتامین B۶»



یکی دیگر از اعضای گروه ویتامین‌های محلول در آب ویتامین B۶ نام علمی آن پیریدوکسین است.

آمپولهای تقویتی B کمپلکس حاوی B۶ هستند. بسیاری از داروها که برای تقویت اعصاب تجویز می‌شوند، دارای B۶ هستند. B۶ عضو مهم دیگری از خانواده ویتامین‌های B است که نام آنرا زیاد شنیده‌اید. در مطلب زیر آنرا بیشتر به شما معرفی خواهیم کرد.

• ویتامین B۶ در بسیاری از غذاها وجود دارد، با خوردن غذا وارد بدن می‌شود و از قسمت‌های ابتدایی روده جذب خون می‌شود. در خون گیرنده‌های پروتئینی موجود است که B۶ را دریافت و منتقل می‌کند در حالیکه یک مولکول فسفر به آن اضافه شده است. گفتیم ویتامین‌های محلول در آب در بدن ذخیره نمی‌شوند ولیکن B۶ با اینکه محلول در آب است به میزان کم در عضلات ذخیره می‌شود و نیاز فرد را تا ۵ ماه تأمین می‌کند و پس از این مدت کمبود ویتامین در فرد بروز می‌کند.

عملکرد B۶ در بدن چیست؟

در بدن ما تولید و تبدیل پروتئین‌ها وابستگی زیادی به B۶ دارد. مثلاً در تولید پروتئین‌هایی که در گلبولهای قرمز خون موجود است، وجود B۶ بسیار مهم است.

• B۶ در فعالیت‌های عصبی بدن مؤثر است. در بدن ما پیام‌رسان‌های



اما کمبود ویتامین A چه عوارضی دارد؟

حتماً با این گفته آشنایی دارید که فردی می‌گوید «چشمم کم شده است یا در تاریکی خوب نمی‌بینم» و یا حتی خودتان احساس کرده‌اید زمانی که از نور زیاد به تاریکی وارد می‌شوید زمان زیادی طول می‌کشد تا اشیاء اطاق را ببینید. همه این موارد را می‌توان به کمبود ویتامین A ربط داد. از آنجا که یکی از نقش‌های اساسی ویتامین A در بینایی می‌باشد کمبود آن منجر به عارضه‌ای به نام شب کوری می‌شود. ویتامین A در رشد نیز مؤثر است و کمبود آن منجر به اختلال در رشد استخوانها می‌شود. همچنین با کمبود آن، ایمنی در برابر عفونت کاهش می‌یابد و کم خونی عارض می‌شود. به دلیل تأثیر آن در تولید مثل، کمبود ویتامین A منجر به عدم رشد مناسب جنین و سقط خود به خود می‌شود.

به دلیل تأثیر آن بر حفظ بافت مخاطی در صورت کمبود آن بافت‌های مخاطی بدن که دستگاه گوارش، تنفسی، ادراری و تولید مثل را از ورود میکروبها محافظت می‌کنند، تغییر شکل داده و بدن در معرض عفونت قرار می‌گیرد. در اثر کمبود ویتامین، لایه مخاطی چشم حالت شفاف خود را از دست داده و در صورت ادامه کمبود دریافت، خصوصاً در کودکان مبتلا به سوء تغذیه شدید، کوری عارض می‌شود. که خوشبختانه در آمریکا کمبود تا این حد مشاهده نمی‌شود.

ممکن است با این مسأله برخورد کرده باشید که با لمس سطح بازو یا سطح ران احساس برجستگی‌های دانه مانند می‌کنید، این نیز یکی از علائم کمبود ویتامین A می‌باشد.

میزان طبیعی ویتامین A در خون افراد بالغ ۴۰-۵۰ Mgr است. میزان مورد نیاز ویتامین A، روزانه ۱۰۰۰-۸۰۰ Mgr است. برای تأمین این میزان ویتامین A، مصرف لبنیات کافی (دو لیوان شیر یا ماست هر روز) و مصرف جگر، تخم مرغ، گوشت گاو یا گوسفند کم چربی در حد مورد نیاز (حدود ۱۰۰gr در روز) و مصرف سبزیجات تازه (سالاد یا سبزی خوردن یک بشقاب کوچک) یا سوپ محتوی سبزیجات زیاد، نیاز روزانه شما را فراهم می‌کند.

اگر در مورد مسمومیت با ویتامین A مطالبی مطالعه کردید و یا نگرانی دارید باید بدانید که ویتامین A از جمله ویتامین‌هایی است که چون محلول در چربی است و در بدن ذخیره می‌شود مصرف زیاد آن ایجاد مسمومیت می‌کند ولیکن مصرف مواد غذایی محتوی ویتامین A عامل مسمومیت نیست بلکه عموماً مصرف میزانهای دارویی به میزان ۱۰۰۰ برابر مورد نیاز موجب مسمومیت می‌شود. از اینرو اگر از قرص‌های ویتامین A و یا مکمل‌های ویتامینی مصرف می‌کنید لازم است طبق دستور توصیه شده عمل کنید. از عوارض مسمومیت با ویتامین A، خشکی لبها، خشکی بینی و چشمها، ریزش مو، خشک شدن و پوسته شدن پوست بدن، سردرد، تهوع و استفراغ است. در مادران باردار مسمومیت، خطر نقص عضو جنین را به همراه دارد. پس بهتر است با مصرف میزان مورد نیاز از ویتامین A سلامت اندامهای بدنشان را حفظ کنید.

اسکروی نام گرفت، مقدار زیادی لیمو در کشتی خود حمل می‌کردند. برای همین به آنها «ملوان لیمویی» می‌گفتند. اسکروی بیماری مهلکی بود که کاشفان سرزمین‌های دور پس از مدت طولانی که بر روی آب سفر می‌کردند به آن مبتلا می‌شدند و بسیاری از آنها در اثر این بیماری می‌مردند. اسکروی کمبود طولانی مدت ویتامین C است. این مطلب انگیزه‌ای شد برای جستجوی عامل درمان اسکروی



در پرتقال، که منجر به کشف ویتامین C در سال ۱۹۲۸ شد و اسید اسکوریک نام گرفت. انسان و بعضی حیوانات فاقد آنزیم لازم برای تولید ویتامین C در بدن هستند از اینرو نیازمند دریافت آن از طریق غذا می‌باشند.

ویتامین C از نظر غذایی بسیار حساس است و به راحتی در اثر حرارت و تاثیر مواد قلیایی از دست می‌رود. حرارت پخت نیز موجب کاهش این ویتامین در سبزیجات می‌شود. شما از ویتامین C زیاد شنیده‌اید و از تاثیر آن بر سرماخوردگی آگاهید، دلیل این همه فوائد ویتامین C در بدن چیست؟ این ویتامین چه اعمال دیگری در بدن انجام می‌دهد؟

ویتامین C در واکنشهای شیمیایی بدن به عنوان یک حمل کننده الکترون عمل می‌کند، این ویتامین مهمترین آنتی اکسیدان محلول در آب است. آنتی اکسیدان به موادی گفته می‌شود که با حرکت در خون، مواد شیمیایی را که به بافتها لطمه می‌رسانند را خنثی می‌کنند. به این دلیل است که ویتامین C در جلوگیری از بروز یا بهبود بسیاری از بیماری‌های مزمن دوران کهنسالی مؤثر است. این ویتامین نقش زیادی در بدن ایفا می‌کند که دانستن آن برای شما بی‌فایده نیست.

• ویتامین C، در سلامت پوست و لایه‌های محافظتی بدن مؤثر است. پوست انسان را با طراوت نگاه می‌دارد و موجب جوانی پوست می‌شود؛ به همین دلیل است که به مخلوط یک قاشق آب لیموی تازه و یک قاشق عسل در یک لیوان آب سرد که صبحگاه خورده شود، اکسیر جوانی گویند. ویتامین C موجب حفظ پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید می‌شود از اینرو کسانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستند بهتر است برای حفاظت از پوست‌شان ویتامین C

عصبی وجود دارند که انتقال دهنده پیام‌های حسی و حرکتی هستند. اگر B۶ وجود نداشته باشد این پیام رسان‌ها درست عمل نمی‌کنند و اختلالات عصبی بروز می‌کند.

• B۶ در رها شدن قندهای ذخیره ای بدن مؤثر است. از این نقش B۶ می‌توان نتیجه گرفت دریافت میزان کافی B۶ برای افراد ورزشکار و کسانی که احساس ضعف شدید دارند ضروری است.

میزان مورد نیاز این ویتامین برای یک فرد بالغ ۱/۳ میلی گرم در روز است. نکته‌ای که وجود دارد این است که میزان نیاز ما به B۶ به میزان پروتئینی که از راه غذا دریافت می‌کنیم بستگی دارد. هر چه غذای ما حاوی پروتئین بیشتری باشد به ویتامین B۶ بیشتری نیاز داریم. دیده‌اید افرادی که رژیم غذایی برای خودشان تنظیم می‌کنند و مدت طولانی گوشت کباب شده یا آب پز بدون نان یا سبزیجات مصرف می‌کنند تا لاغر شوند، پس از مدتی دچار اختلالات عصبی می‌شوند این عارضه به خاطر کمبود دریافت B۶ است.

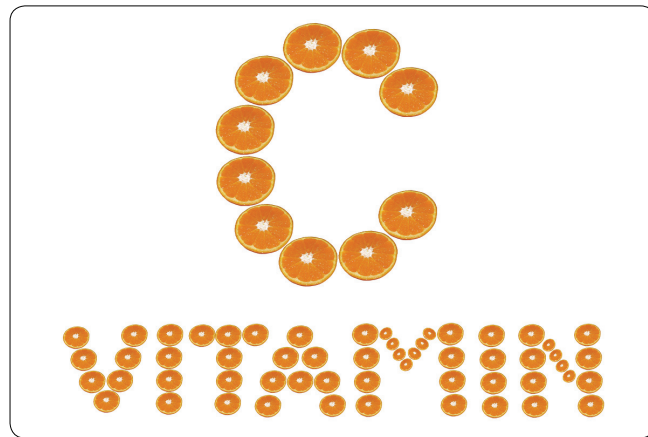
• نقشهای B۶ در بدن مشخص شد، حال اگر دریافت ما کمتر از میزان مورد نیازمان باشد چه عوارضی بوجود می‌آید؟

عارضه کمبود B۶، اختلالات عصبی است همچنین احساس ضعف و ناتوانی به دلیل تحلیل عضلات، احساس خواب آلودگی و عوارض دیگر، قرمز و متورم شدن زبان، ایجاد زخم در دهان و تغییر حالت در پوست بدن است. کسانی که از داروی ایزونیازید مصرف می‌کنند باید مراقب باشند که به کمبود B۶ مبتلا نشوند. این دارو موجب کاهش B۶ در بدن می‌شود.

منابع غذایی:

• B۶ در نانها و بیسکویت‌های سبوس دار و جوانه گندم موجود است.
• B۶ در محصولات گوشتی خصوصاً مرغ و ماهی و جگر موجود است.
• B۶ در میوه‌ها و سبزیجات مثل موز (غنی از B۶) و مفید برای افراد مسن، هویج، گل کلم، نخود فرنگی، آب پرتقال، گوجه فرنگی، سیب و در مغزها وجود دارد.

«ویتامین C»

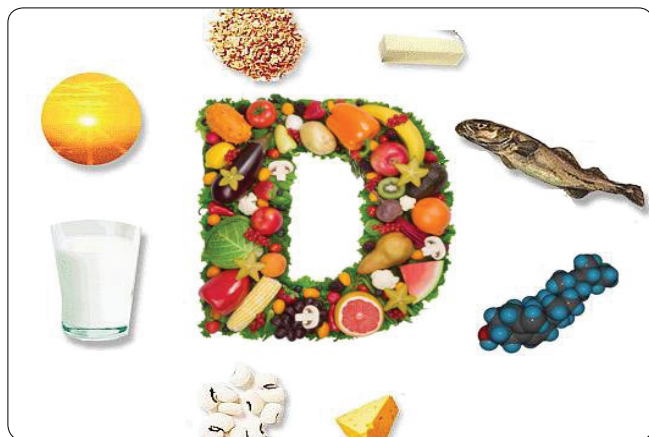


کشف ویتامین C داستان جالبی دارد. در قرن ۱۹، دریانوردان انگلیسی برای رهایی از نوعی بیماری که در دریا به آن مبتلا می‌شدند و بعداً

بیشتری مصرف کنند.

می‌شوند.
مصرف مکمل VitC نباید خود سرانه باشد خصوصاً در افرادی که مبتلا به دیابت هستند، چرا که کلیه آنها سنگ ساز است. همچنین افرادی که به آنها رژیم غذایی کم نمک توصیه شده با مشورت پزشک Vit C تکمیلی دریافت کنند، زنان باردار و شیرده نیز باید با توصیه پزشک VitC دریافت کنند.

«ویتامین D»



مطمئن با نام ویتامین D آشنایی دارید و از بیماری راشیتیس یا نرمی استخوان نیز مطالبی شنیده‌اید و یا شاید تاکنون کودکان یا افراد بزرگسالی را دیده‌اید که پاهای هلالی شکل دارند، دلیل آن چیست؟ آیا هلالی شدن پای افراد به سمت خارج یا داخل یک مسئله ژنتیکی است یا یک کمبود تغذیه‌ای؟ با توضیحاتی که در مورد ویتامین D داده خواهد شد این مساله روشن می‌شود.

ویتامین D را کالسیفرول گویند که از ویتامین‌های محلول در چربی است و از راه‌های مختلفی به بدن می‌رسد. اصلی‌ترین راه تأمین ویتامین D برخورد نور ماوراء بنفش آفتاب و تغییرات پیش سازهای زیر پوستی است. این ویتامین از راه مواد غذایی حیوانی نیز تأمین می‌شود، در گیاهان نیز پیش سازهای تولید کننده ویتامین D موجود است.

پس می‌بینیم که این ویتامین مهم از راه‌های زیادی تأمین می‌شود، قرار گرفتن در آفتاب مستقیم حتی به مدت ۱۰ دقیقه در روز، نیاز بدن ما را تأمین می‌کند. این مساله برای کودکان و سالمندان که در منزل نگهداری می‌شوند و افراد شب کار بسیار اهمیت دارد.

جذب این ویتامین بوسیله چربی‌ها صورت می‌گیرد و در خون توسط عامل حمل کننده ویتامین D منتقل می‌شود، از اینرو کسانی که مبتلا به بیماری‌های هضمی و جذبی چربی هستند باید به میزان دریافت ویتامین D و عوارض کمبود آن توجه بیشتری بنمایند.

عملکرد ویتامین D چیست؟

* نقش اصلی ویتامین D، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است.

* این ویتامین در تمایز سلولی تأثیر دارد.

• با کمبود مصرف ویتامین C پوست خشک می‌شود و در زیر آن، خون مردگی‌هایی به صورت دانه دانه مشاهده می‌شود. لثه زخم شده و دهان خشک می‌شود، در واقع یکی از بارزترین علائم کمبود ویتامین C این است که اگر بازو یا ران فرد را لمس کنید پوست او دانه دانه و برجسته احساس می‌شود.

ویتامین C، موجب افزایش ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود، به فعالیت مناسب هورمونی بدن کمک می‌کند. یکی از نکاتی که در مورد این ویتامین قابل ذکر می‌باشد، این است که طی تحقیقاتی که آخرین آنها در سال ۹۲ صورت گرفت مصرف ویتامین C از بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی‌کند بلکه به تخفیف عوارض آن کمک می‌نماید از اینرو توصیه می‌شود در طول مدت سرماخوردگی، مواد غنی از ویتامین C به وفور مصرف شود. از تأثیرات دیگر این ویتامین، افزایش جذب آهن موجود در غذا است؛ از اینرو توصیه می‌شود، به عنوان پیش غذا سالادهای حاوی سبزیجات خورده شود تا ویتامین C موجود در آن جذب آهن غذا را افزایش دهد. کسانی که مبتلا به کم خونی هستند و رژیم غنی از آهن و اسید فولیک دارند، مصرف ویتامین C به استفاده بیشتر بدن آنها از آهن خورده شده کمک خواهد کرد.

عوارض کمبود ویتامین C، زمانی ظاهر می‌شود که بیش از یک‌ماه ویتامین بسیار کم دریافت شود؛ در این زمان بیماری اسکرو با عوارضی که گفته شد ظاهر شده و در اثر عدم درمان منجر به مرگ فرد می‌شود. کمبود این ویتامین حتی در نوزادان هم دیده می‌شود، کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند و این ویتامین را از منابع دیگر نیز دریافت نمی‌کنند، لثه‌های زخمی و خون آلود دارند که علامت کمبود ویتامین است.

میزان ویتامین مورد نیاز بدن در یک فرد بالغ روزانه ۶۰۰ mg است که در بارداری و شیر دهی نیاز بدن به آن افزایش می‌یابد.

در صورتی که برای حفظ رنگ سبزی‌ها از بی کربنات سدیم استفاده شود vit C به میزان زیادی تخریب می‌شود.

منابع غذایی ویتامین C کدامها هستند؟

ویتامین C، هم در بافتهای گیاهی و هم در بعضی محصولات حیوانی موجود است. غنی‌ترین منابع C، میوه‌ها و سبزی‌ها هستند، آب مرکبات نیز دارای میزان زیادی ویتامین C است.

ویتامین C به میزان توصیه شده و با حداقل ۱ لیوان آب خورده شود تا معده را آزار ندهد.

توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، نارنگی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها، منابع گیاهی دارای ویتامین C و جگر، منبع حیوانی دارای ویتامین C است.

سیگاری‌ها و زنانی که از قرص‌های جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنند نیاز به VitC بیشتری دارند.

افرادی که بیش از نیازشان vit C دریافت می‌کنند بدنشان به میزان زیاد vit C وابسته شده و با دریافت در حد استاندارد مبتلا به کمبود

در کشورهای فقیر، چین، نیجریه و بنگلادش شایع است در ایران نیز موارد آن کم نیست ولی در سالهای اخیر به دلیل افزایش آگاهی والدین کمتر دیده می‌شود.

در بزرگسالان کمبود ویتامین D عارضه استئومالاسی را در پی دارد. کاهش تراکم استخوانی موجب بروز دردهای شدید در قسمت کمر و پا می‌شود که بروز شکستگی سریع در استخوانهای دراز و ضعف عضلانی از عوارض آن است. دریافت ویتامین D به همراه کلسیم و فسفر، راه درمان این عارضه است.

استئوپروز یا پوکی استخوان یکی از بیماریهایی است که بسیاری از سالمندان خصوصاً زنان مبتلا می‌شوند در این بیماری استخوان از داخل تخلیه می‌شود و املاح استخوانی کاهش می‌یابد. عامل اصلی تاثیرگذار تغییرات هورمونی بدن است. در این بیماری میزان ویتامین D کاهش می‌یابد ولی درمان با ویتامین D تاثیر چندانی ندارد. تنها می‌توان توصیه کرد برای پیشگیری از ابتلا، از دوران جوانی میزان کافی کلسیم و فسفر به همراه ویتامین D مصرف شود. میزان مورد نیاز ویتامین D در یک فرد بالغ ۱۰ میکروگرم است. میزان نیاز در کودکی خیلی بیشتر است و با افزایش سن در دوران پیری نیز نیاز فرد بالا می‌رود.

منابع غذایی ویتامین D بیشتر منابع حیوانی است روغن کبد ماهی غنی ترین منبع آن است.

ویتامین D به میزانهای متفاوت در کره، زرده تخم مرغ، خامه و جگر موجود است.

برای تامین ویتامین D توصیه می‌شود از منابع غذایی دریایی مثل تن ماهی‌های مختلف حداقل دو بار در هفته مصرف شود.



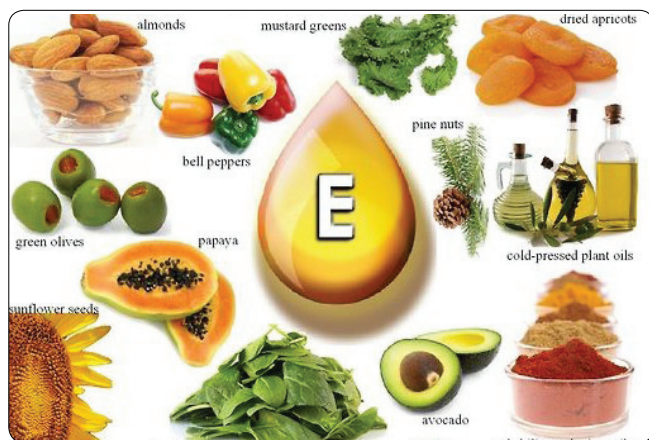
رشد استخوانی، استحکام استخوانها و دندانها، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها، کاهش دفع از کلیه ها و کنترل متابولیسم در استخوان می‌شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است. تاثیر آن در رشد سلولها، به دلیل عمل آن در ترجمه ژن‌های هسته سلول می‌باشد.

مطالبی که بیان شد میزان اهمیت و نحوه عملکرد ویتامین D را بیان می‌دارد. در مورد عوارض کمبود و میزان مورد نیاز بدن، صحبت خواهیم کرد.

عوارض کمبود ویتامین D چیست؟



«ویتامین E»



ویتامین E و بیماری‌های قلبی عروقی

ویتامین E از اسناد عروقی ناشی از پلاک‌های آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند. همچنین باعث رقیق‌تر شدن خون شده و اجازه می‌دهد که خون به راحتی در عروقی که پلاک آترواسکلروزیس در آنها وجود دارد، جریان یابد.

مطالعاتی که در دهه اخیر صورت گرفته نشان می‌دهد که استفاده از مکمل‌های

بیماری اصلی حاصل ویتامین D، راشیتیزم یا نرمی استخوان است. این بیماری در اثر کمبود کلسیم و فسفر در زمان رشد استخوانها در کودکان است. این عوارض در استخوانهای اصلی و بلند رخ داده و فرد دچار درد و سستی عضلات می‌شود. به دلیل اینکه استخوانها دارای املاح کمتری هستند، وزن را تحمل نمی‌کنند و انحنای می‌یابند. عوارض دیگر، تشکیل برجستگی‌های دکه مانند بر روی ستون فقرات، جمجمه بزرگ و سینه برجسته می‌باشد، مچ دست و پا پهن می‌شود که از علائم اولیه و قابل تشخیص توسط رادیوگرافی است. این بیماری

درمان (کاهش درد و افزایش نرمی روانی مفاصل) و پیشگیری از استئوآرتریت مؤثر باشد.

ویتامین E و آلزایمر

ویتامین E، ویتامینی است محلول در چربی که می‌تواند به آسانی وارد مغز شده و نقش آنتی‌اکسیدانی خود را اعمال کند. Oxidative Stress واکنشی است که به پیشرفت آلزایمر کمک می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین E و C می‌توانند در پیشگیری از پیشرفت آلزایمر مؤثر باشند.



ویتامین E و یائسگی

بعد از یائسگی به دلیل کاهش سطح هورمون استروژن در بدن، درمان جایگزینی با هورمون استروژن صورت می‌گیرد که این روش درمانی خطر بروز سرطان سینه را در زنان یائسه‌ای که از این روش استفاده می‌کنند افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین E در تخفیف عوارض یائسگی به‌ویژه در کاهش گرفتگی نقش دارد.

همچنین در کاهش عوارض یائسگی که در درازمدت بروز می‌کند مانند مشکلات قلبی عروقی، مشکلات بینایی و نیز آلزایمر مؤثر است.

ویتامین E و بیماری‌های چشمی

به دلیل اثرات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین E می‌تواند در برابر عوارضی که بینایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد مؤثر باشد. از جمله می‌توان به آب‌مروارید (کاتاراکت) و دژنراسانس عنبیه اشاره کرد، بروز هر دو این بیماری‌ها با افزایش سن افزایش می‌یابد. برای کاهش این عوارض، متخصصین رژیم غذایی غنی از ویتامین E، C و کاروتنوئید را پیشنهاد می‌کنند.

uvetis بیماری چشمی دیگری است که در آن مجموعه عنبیه، جسم مژگانی و نیز مشیمیه چشم دچار التهاب می‌شود.

مجموعه عنبیه، جسم مژگانی و مشیمیه را uvea می‌گویند و چون این بخش عروق خونی تغذیه‌کننده بخش‌های مختلف چشم را در بر می‌گیرد، التهاب آن می‌تواند بخش‌های دیگر چشم را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری به دو شکل حاد و مزمن اتفاق می‌افتد پژوهشگران معتقدند که آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین‌های E و C در پیشگیری از بروز این حالت مؤثرند.



ویتامین E در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مؤثر بوده است. همچنین مدارکی مبنی بر استفاده از مکمل‌های ویتامین E در درمان آترواسکلروزیس وجود دارد. به عنوان مثال مطالعه‌ای ۲ ساله بر روی آقایانی که سابقه سکته (Stroke) داشته‌اند نشان می‌دهد که استفاده توأم آسپرین و ویتامین E نسبت به آسپرین به تنهایی به‌طور قابل توجهی در کاهش تمایل پلاک آترواسکلروزیس در چسبیدن به دیواره عروق مؤثر بوده و خطر بروز سکته را کاهش داده است. همچنین مطالعات دیگر، اثر ویتامین E در کاهش مرگ و میر ناشی از سکته در زنان یائسه را اثبات می‌کند.

ویتامین E و سرطان

اگر چه برای استفاده از ویتامین E برای پیشگیری از سرطان سند محکمی وجود ندارد، اما مطالعات نشان داده که اغلب افرادی که مبتلا به سرطان هستند از کمبود ویتامین E رنج می‌برند.

با توجه به مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مشخص شده که رژیم غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها به‌خصوص ویتامین E در کاهش ریسک بروز انواع مشخصی از سرطان‌ها مثل سرطان کولون نقش دارد. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی به‌ویژه سرطان‌های وابسته به هورمون (سرطان سینه و پروستات) در محیط کشت و نیز در بدن حیوانات جلوگیری کند. عقیده بر این است که در این نوع سرطان‌ها مکمل درمانی با ویتامین‌ها می‌تواند در پیشگیری و درمان مؤثر باشد.

همچنین معتقدند به این دلیل که سیستم دفاعی بدن، سیستمی پیچیده است، بهترین راهکار برای سرکوب کردن سرطان استفاده از اشکال مختلف آنتی‌اکسیدان‌ها در کنار یکدیگر است.

ویتامین E و واکنش‌های حساسیتی به نور خورشید

واکنش‌های حساسیتی نسبت به نور، نوعی واکنش آلرژیک نسبت به اشعه UV خورشید است.

مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین E و C در برابر اشعه خورشید اثر حمایتی دارند.

ویتامین E و استئوآرتریت

مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند در

آغوشی کوچک برای تازه‌وارد

پیدایش تغییرات در زندگی افراد، پیامدهایی را به همراه دارد و تولد نوزاد کوچک در خانواده از این امر مستثنی نیست و ممکن است در روابط والدین با فرزند اول اختلال ایجاد کرده و باعث ایجاد تغییراتی در رفتار کودک شود.

زمانی که فرزند دوم متولد می‌شود، میزان اقتدار و قدرت فرزند ارشد خانواده کمتر شده و او به اجبار برای جلب توجه والدین و ارضای نیاز وابستگی، با عضو جدید خانواده رقابت می‌کند.



اکثر والدین نیز ناخواسته، به فرزند کوچک خود توجه بیشتری را معطوف می‌کنند. فرزند اول تاکنون مرکز توجه والدین خود بوده و برای حفظ این جایگاه، بطور غیرارادی به خواهر یا برادر خود حسادت می‌کند. روان‌شناسان معتقدند، عدم توجه به تغییرات رفتاری کودکان پس از تولد فرزند دوم، می‌تواند به صدمه دیدن سلامت روان کودک منجر شود.

تغییرات رفتاری کودکان

نظریه‌های روان‌شناسی، در خصوص تغییرات رفتاری کودکان پس از به دنیا آمدن فرزند دوم می‌گوید: اکثر کودکان پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچکشان، دچار تغییرات رفتاری می‌شوند، بسته به نوع شخصیت کودک و آماده سازی والدین، این تغییرات می‌تواند مثبت یا منفی باشد.

روانشناسان در این باره معتقدند: میزان توجه والدین به فرزند اول باید در مقایسه با گذشته بیشتر شود و این حس به او القا می‌شود که همچنان مورد پذیرش خانواده است.

آنها تأکید می‌کنند، آماده ساختن فرزند اول، بهتر است پیش از تولد فرزند دوم انجام گیرد. والدین به ویژه مادر خانواده با بیان داستان‌ها و خاطرات زمان نوزادی فرزند بزرگ تر و اجرای نمایش‌های عروسکی برای تجسم روابط آتی کودک با خواهر یا برادر کوچکش، می‌توانند باعث ایجاد احساس مثبت در ذهنیت کودک و تطبیق پذیری او با شرایط جدید باشند. در صورتی که اختلاف سنی میان فرزندان کمتر از سه سال باشد، آگاهی دادن به فرزند اول در قالب شعر یا داستان‌های کودکان راهگشا خواهد بود.

همچنین توصیه می‌شود والدین بطور مکرر به فرزندانشان گوشزد کنند که علاقه آنها به همه فرزندان یکسان خواهد بود.

مشارکت فرزند اول در انجام کارهایی که به تولد نوزاد مربوط است، در صورت تمایل کودک، در پذیرش شرایط از طرف فرزند ارشد خانواده مؤثر است.

تحقیقات نشان می‌دهد، روابط مادر با کودکان در بروز واکنش‌های

این کارشناس تصریح می‌کند: لجبازی، پرخاشگری، حسادت، ترس از جدایی از مادر، دیدن کابوس‌های شبانه از جمله واکنش‌های منفی است که در فرزند اول پس از به دنیا آمدن فرزند دوم ایجاد می‌شود و در اکثر کودکان بروز چنین رفتارهایی طبیعی بوده و با عملکرد صحیح والدین رفع می‌شود.

دکتر حسین ابراهیمی‌مقدم، روان‌شناس نیز در این باره معتقد است، پذیرش عضو جدید خانواده از سوی تک فرزند ارشد خانواده که دچار اضطراب جدایی از مادر بوده و وابستگی شدید به والدین خود دارد، سخت‌تر است.

در برخی موارد، اختلال در عادات غذایی و خواب کودک، پرخاشگری‌های عصبی و آسیب رساندن به نوزاد مشاهده می‌شود.

نقش والدین

تحقیقات نشان می‌دهد، آگاهی دادن و آماده سازی فرزند اول قبل از تولد فرزند دوم، بویژه در دوره بارداری از سوی والدین در پذیرش شرایط و افزایش تطبیق روانی کودک با فضای جدید، مؤثر است.



کارشناسان علوم روانشناسی کودک درخصوص نحوه پاسخ والدین به این گونه رفتارها می‌گوید: بهتر است والدین خود را برای پذیرش تغییرات رفتاری از جانب فرزند اولشان آماده کنند.

اگر فرزند بزرگ‌تر مرتکب خطایی شد یا بطور عمد یا غیرعمد به نوزاد آسیب رساند، او را مورد خطاب با لحن تند قرار نداده و هرگز از تنبیه بدنی استفاده نکنید.

بهتر است به کودک فرصت داده شود تا خود را برای پذیرش محیط جدید آماده ساخته و با شرایط هماهنگ شوند.

این کارشناس اضافه می‌کند: در صورتی که کودک از خواهر یا برادر خود شکایت کرده یا مثلاً عنوان کند که او را دوست ندارد برای تغییر نظر او تلاش نکنید و اجازه دهید کودک احساسات منفی خود را نسبت به خواهر یا برادر کوچک خود بروز دهد و هرگز او را به خاطر بیان احساساتش مورد سرزنش قرار ندهید.

روان‌شناسان به والدین توصیه می‌کنند زمان‌هایی که نوزاد تازه متولد شده در خواب به سر می‌برد، اوقات خود را با فرزند بزرگ‌تر سپری کرده و در صورت نیاز با او مانند نوزاد رفتار کنند، او را در آغوش گرفته و خاطرات دوران شیرخوارگی را بازگو کنند.

والدین نباید فرزندان خود را به‌ویژه در سنین کودکی از لحاظ ویژگی‌های ظاهری یا رفتاری با یکدیگر مقایسه کنند.

از طرف دیگر نباید از این نکته غافل شد که فرزند تازه متولد شده از طرف دیگران بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و این امر می‌تواند باعث افزایش حسادت، کناره‌گیری و پیدایش اضطراب و گوشه‌گیری در فرزند اول شود و ممکن است این ذهنیت در فرزند اول ایجاد شود که کسی او را دوست ندارد.

فاصله سنی

روانشناسان کودک، جنسیت، فاصله سنی و ترتیب تولد فرزندان را در شدت بروز واکنش‌های منفی از طرف فرزند اول مؤثر می‌دانند و در این باره می‌گویند: پذیرش عضو جدید خانواده از طرف فرزندی که در دوره نوباوگی به سر می‌برد، راحت‌تر است.

این روان‌شناسان اضافه می‌کنند بهترین فاصله سنی بین تولد فرزند اول و دوم چهار تا پنج سال است.

کنار آمدن با موقعیت جدید در کودکان زیر چهار سال مشکل است و آنها از لحاظ رشد عقلی نمی‌توانند شرایط را درک کنند.

از طرف دیگر هر چه سن کودک بالاتر می‌رود احساس اقتدار و فرمانروا بودن در او بیشتر می‌شود و ورود رقیب تازه وارد به نوعی از اقتدار آنها کاسته و این امر موجب تشدید حس رقابت جویی یا حسادت می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد جنسیت کودک متولد در پذیرش شرایط از سوی فرزند اول مؤثر است. احتمال پیدایش واکنش‌های منفی از قبیل پرخاشگری و حسادت در فرزندان هم جنس بیشتر است.

توصیه روان‌شناسان به والدین، آماده ساختن فضای مناسب برای ورود نوزاد کوچک و جلوگیری از هرگونه بحث و جدل و مقایسه و ایجاد آرامش و به وجود آوردن رقابت سالم میان فرزندان است.



متقابل در برابر یکدیگر تأثیر می‌گذارد.

برای نمونه در صورتی که مادر با کودک بزرگ‌تر به نحوی صحبت کند که او مانند یک فرد بزرگسال به حساب آید و از او درباره تربیت یا نحوه غذاخوردن و لباس پوشیدن نوزاد، نظر بخواهد، روابط بین خواهران و برادران تسهیل می‌شود.

برای نمونه، مادر می‌تواند از کودک ارشد خود نظر بخواهد و از او بپرسد، به نظر تو بهتر است به او غذا بدهیم یا لباسش را عوض کنیم.

فکر می‌کنی علت گریه کردن خواهر یا برادر کوچک‌تر چیست روانشناسان باور دارند که بهتر است از فرزند خود بخواهیم در آماده کردن شرایط برای به دنیا آمدن فرزند جدید با ما همکاری داشته باشد. برای نمونه در خریدن وسایل نوزاد، آماده کردن اتاق نوزاد و اسباب بازی‌های او و ... با والدین خود همکاری کند.

خرید اسباب بازی‌های متنوع، لباس و یک اسباب بازی ویژه از طرف عضو جدید خانواده در بهبود روابط میان دو فرزند مؤثر است.

رفتار با کودکان پرخاشگر

حسادت فرزند اول پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچک‌تر خود ممکن است در قالب بروز رفتارهایی مانند پرخاشگری، لجبازی، گریه، صدمه زدن به نوزاد و ... ظهور کند.



ADHD چیست؟



ADHD اختلالی است که در آن پر تحرکی، بی توجهی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدید تر از کودکان دیگر وجود دارد. ۳ تا ۵ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند و در پسرها شایع تر است. ممکن است در بعضی بیشتر دیده شود. علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی شروع می‌شود ولی اغلب در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می‌گردد.

علت

این بیماری سالهاست که شناخته شده و عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. به نظر می‌رسد علت آن بیشتر به نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد. کودکان مبتلا احتمالاً در قسمت‌هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت‌های حرکتی می‌باشد دچار نقص جزئی هستند. توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد. همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می‌شود که می‌تواند باعث این مشکل گردد.

علائم

مشکل اصلی کودکان ADHD عدم توانایی آنها در حفظ و تنظیم رفتارشان است، در نتیجه اغلب نمی‌توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ

و بی‌توجهی و حذف اطلاعات غیر ضروری ضعف دارد. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکلیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی‌ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف دراز مدت برنامه ریزی نمی‌کنند.

عوارض

رفتار کودکان ADHD روی عملکرد آنها در خانواده، اجتماع مردم و مدرسه تاثیر سو می‌گذارد و باعث واکنش‌های منفی اطرافیان، خانواده کادر مدرسه و همسالان می‌شود. این رفتارها مشکلات جدی در مدرسه و اجتماع ایجاد می‌کند و باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی در این کودکان می‌گردد. ممکن است آنها از مدرسه و اجتماع متنفر گردند. کودکان طبیعی به خاطر رفتارهای مناسب و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی زمینه زیادی برای تشویق شدن دارند و همین تشویق‌ها موجب پرورش اعتماد به نفس و عزت نفس در آنها می‌شود ولی کودکان دچار ADHD کمتر به این موفقیت‌ها دسترسی پیدا می‌کنند. کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی، مشکلات تحصیلی،

باشد نشان دهند. خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می‌رسد در همه چیز دخالت می‌کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند. از نظر هیجانی ثبات ندارند، ناگهانی می‌خندند یا گریه می‌کنند و رفتارشان غیر قابل پیش‌بینی یا ارزیابی است. سریع از کوره در می‌روند و نمی‌توانند پیامد‌های رفتارشان را پیش‌بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت‌های خطرناک شرکت می‌کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است. قبل از فکر کردن عمل می‌کنند، قبل از پایان سوال جواب می‌دهند، اشیاء را پرتاب می‌کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می‌زنند، پر فعالیت و پر تحرک هستند، هر لحظه در حال رفتن هستند، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می‌کند، نمی‌توانند آرام بنشینند و بی‌قرار هستند. اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و فعالیت‌های لذت‌بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد (انجام تکلیف درسی) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می‌شود. به نظر می‌رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می‌گیرد، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری

اضطراب افسردگی و بزهکاری شوند.

سیر بیماری

سیر ADHD متنوع است. بهبودی در صورت وقوع معمولاً بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی رخ می‌دهد و بهبودی قبل از ۱۲ سالگی نادر است. گاهی علائم در بلوغ بهبود یافته و گاهی نیز تا بزرگسالی ادامه می‌یابد.

با افزایش سن پر تحرکی کمتر شده ولی اختلال تمرکز و رفتارهای ناگهانی می‌تواند باقی بماند. در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علائم همراه با افزایش سن ادامه می‌یابد. بدون درمان تنها یک سوم تا نصف کودکان دچار ADHD می‌توانند با علائم خود در زندگی سازگار و منطبق باشند و بقیه مستعد بروز مشکلات ثانویه خواهند بود.

درمان

درمان‌هایی که برای کودکان ADHD به کار می‌رود می‌توانند به چهار گروه تقسیم گردد:

- آموزش والدین
- آموزش آموزگاران
- استفاده از کلاسهای مخصوص
- درمان دارویی و درمانهای روان شناختی
- آموزش والدین و معلمان بخش مهمی از درمان را تشکیل می‌دهد و شامل دو بخش است.
- آموزش برای شناخت بیماری
- آموزش برای بکارگیری روشهای درمانی

والدین باید این بیماری را به عنوان یک نقص خفیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته و به کودک خود به دید کودکی تنبل، نافرمان، شرور و فضول که اگر بخواهد می‌تواند رفتاری طبیعی داشته باشد نگاه نکنند، بلکه او را کودکی بدانند که تلاش می‌کند با ناتوانی خود که خارج از کنترلش است، کنار بیاید.

والدین باید راه‌های دیگری برای تشویق، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس موفقیت در کودکان بیابند. فعالیت‌های ورزشی، هنری، فنی، اجتماعی می‌تواند فرصت‌هایی برای نمایان کردن توانایی‌های این کودکان ایجاد نماید. این فعالیت‌ها بالطبع تشویق بیشتری به دنبال داشته و می‌تواند آثار منفی حاصل از تجربه‌های بد قبلی (شکست‌ها، طرد شدگی، تنبیه‌ها و...) را بکاهد و جایگزین آن گردد. البته والدین نباید تصور کنند که کودکانشان به دلیل این ناراحتی مسئول اعمال نامطلوب و خلاف خود نیستند، بلکه کودک می‌باید اینگونه رفتارها را جبران کند.

برای اینکه کودکان ADHD قوانین را بیاموزند و از آن پیروی نمایند لازم است قوانین را برای آنها واضحتر، در فواصل کمتر و دفعات بیشتر بیان کنیم و سیستم تشویق و تنبیه قوی‌تری را با آن همراه نماییم.

برخورد مناسب با کودکان دچار ADHD به زمان، پشتکار، کوشش، مداومت و همکاری و هماهنگی زیادی نیاز دارد و به همین دلیل مربیان و والدین باید همواره روحیه‌ای با نشاط، شاداب، طنزپرداز و شوخ طبع را در خود حفظ نمایند.



۴ وضعیت قرمز در آرایشگاه



با شماره‌گذاری روی کیف یا کیسه پلاستیکی حاوی وسایل و تهیه دفتر اسامی مشتریان، هر مشتری از وسایل اختصاصی خود استفاده می‌نماید. البته در گام اول این امر اقدام مناسبی به نظر می‌رسد ولی معایبی نیز در بر دارد. از جمله اینکه مشتری وسایل خود را به همراه خود به منزل نمی‌برد تا اقداماتی مانند شستشو و ضدعفونی آنها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل اینکه وسایل اختصاصی است انگیزه‌ای برای این کار ندارد. همچنین در پاره‌ای از موارد مشاهده می‌شود حوله‌های مورد استفاده بدون هیچ پوششی روی یکدیگر گذاشته شده و در قفسه یا کمد نگهداری می‌شود. این موضوع باعث انتقال بیماری‌های قارچی و پوستی از یک حوله به یک حوله دیگر می‌شود. در صورتی که حوله‌ها در پوشش پلاستیکی قرار گیرند نیز به دلیل بالا بودن رطوبت داخل آن انواع قارچ‌ها و میکروب‌ها رشد می‌نمایند بنابراین ضرورت دارد هر مشتری وسایل اختصاصی خود را پس از پایان کار به همراه ببرد و شستشو و ضدعفونی نماید.

غفلت از ضدعفونی مناسب وسایل

در صورت ناچار بودن آرایشگر به استفاده از وسایل مشترک، باید اقدامات ضدعفونی وسایل کار در حضور مشتری و قبل از شروع به کار انجام شود. آرایشگر باید همچنین دست‌های خود را بعد از پایان اصلاح هر مشتری و قبل از شروع کار مشتری بعدی با صابون مایع ملایم و مخصوص شستشو دهد. برای ضدعفونی کردن وسایل فلزی مانند قیچی و تیغه‌های ماشین اصلاح بهتر است از حرارت مستقیم استفاده شود (حداقل به مدت زمان ۳۰ ثانیه، به طوری که

برای بیشتر زنان و مردان آرایشگاه رفتن به معنای زیبایی و به دست آوردن چهره‌ای تازه‌تر و زیباتر است ولی پشت این همه رنگ و مش و قیچی و بند گاهی خطراتی وجود دارد که سلامت شما را تهدید می‌کند. خطراتی که به چشم نمی‌آیند... چهار خطر زیر را می‌توان به عنوان مشت نمونه خروار ذکر کرد:

رژه قارچ‌ها و میکروب‌ها در آرایشگاه!

اولین خطری که در آرایشگاه سلامت شما را تهدید می‌کند، میکروب‌ها و بیماری‌های مربوط به آنها است. این قبیل بیماری‌ها را می‌توان به دو دسته تقسیم‌بندی نمود: بیماری‌های خونی و بیماری‌های پوستی. بیماری‌های خونی عبارتند از بیماری‌هایی که از طریق خون (حتی به مقدار اندک) و خراش‌های پوستی از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل می‌شوند. بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت از مهم‌ترین بیماری‌هایی هستند که توسط وسایل مورد استفاده در آرایشگاه‌ها (مانند تیغ و قیچی) و هر نوع وسیله‌ای که می‌تواند پوست را خراش دهد و یا سوراخ کند، منتقل می‌شوند. بیماری‌های پوستی مانند بیماری‌های قارچی و جوش‌های پوستی توسط وسایلی مانند شانه، برس، پیش‌بند و حوله آلوده منتقل است. از مهم‌ترین قارچ‌های پوستی، قارچ کچلی می‌باشد. برای اینکه از خطر میکروب‌ها در آرایشگاه‌ها در امان بمانید بهترین شیوه، استفاده از وسایل اختصاصی برای خودتان است بنابراین بهتر است لوازم آرایش خودتان را به آرایشگاه ببرید. این وسایل شامل قیچی، شانه، برس، پیش‌بند، حوله، تیغ و دسته تیغ و ماشین اصلاح است. در برخی از آرایشگاه‌ها، وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری می‌شود و





مشکل شده است. سودجویان و متقلبین با ساخت برچسبها و ظروف مشابه اصلی، مواد تقلبی را روانه بازار می نمایند که ناخالصی آنها باعث ایجاد عوارضی همچون افزایش حساسیت در مصرف کنندگان می شود. معمولاً این مواد قیمت کمتری نسبت به مواد اصلی دارند ولی بهترین راه تشخیص این است که مواد ساخت کارخانه های داخل برچسب با مشخصات کامل (پروانه ساخت و بهره برداری - آدرس - تاریخ تولید و انقضاء - ترکیبات) داشته باشند و مواد ساخت کشورهای خارجی نیز دارای تاریخ تولید و انقضاء، نام کشور سازنده و همچنین برچسب فارسی شماره مجوز ورود از وزارت بهداشت باشند.

طبابت در تتوشاپ!

ممکن است در بعضی از تتوشاپ و مکان های فاقد مجوز لازم، اقداماتی صورت گیرد که دخالت در امور پزشکی بوده و خطراتی را برای مشتریان داشته باشد. به طور کلی تبلیغ و انجام اقداماتی که به منظور زیبایی صورت می گیرد و جنبه درمانی دارد و یا می تواند به پوست آسیب برساند، در این اماکن ممنوع است. برخی از این اقدامات عبارتند از: الکترولیز، لیپولیز، هیدرودرمی، کوتریزاسیون پوست، کاشتن مو، پیلینگ (برداشتن قشر سطحی پوست)، کارهایی مانند خالکوبی (تاتو) و حالت دادن ناخن های دست و پا (مانیکور و پدیکور) در صورتی که با وسایل آلوده و توسط افراد غیرمتخصص (در امور پزشکی) انجام شود، می تواند ضمن اینکه در برخی موارد موجب آسیب زدن به زیبایی و لطافت جبرانناپذیری گردد، خطر بروز عفونت های سطحی و عمقی و همچنین انتقال بیماری های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت را در بر داشته باشد.

وسیله مذکور کاملاً داغ شود)، چراغ الکلی وسیله مناسبی برای این کار است ولی برخی از آرایشگران ترجیح می دهند که یک شعله کوچک گاز، مانند شعله های آزمایشگاهی به طور دایم روی میز آنها روشن باشد تا مرتب از آن استفاده کنند. برای ضدعفونی کردن وسایل پلاستیکی می توان از محلول رقیق شده ساوِلن و یا الکل ۷۰ درجه استفاده نمود که البته وسایل باید کاملاً غوطه ور در محلول باشند. وسایل استفاده شده برای هر مشتری باید در ظرفی مجزا قرار گیرد تا در اولین فرصت شستشو شده و در ظرف محلول ضدعفونی قرار گیرد. برای ضدعفونی کردن سطح میز کار، پس از اصلاح هر مشتری باید الکل ۷۰ درجه به وسیله آب فشان روی میز پاشیده و با دستمال تمیز و مناسب پاک شود. کف محل کار نیز لازم است روزانه به وسیله مواد ضدعفونی کننده، مانند آب ژاول شستشو و گندزدایی شود.

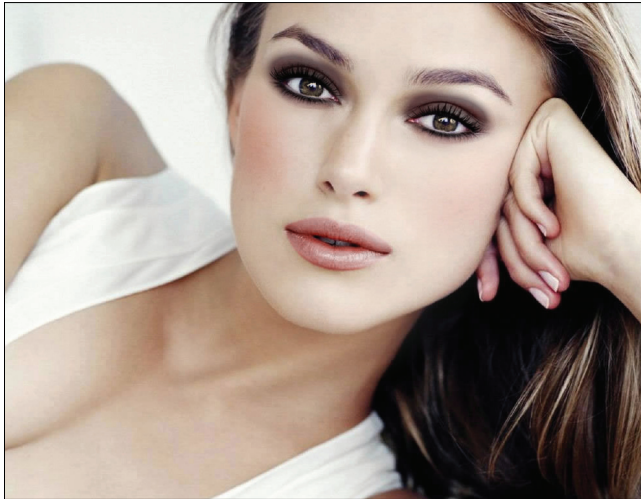
استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی تقلبی

پوست و ریشه مو از سلول های زنده تشکیل شده اند که نسبت به هر نوع تحریک و مواد خارجی واکنش نشان می دهند. مواد آرایشی مورد استفاده می توانند اثرات مستقیم روی پوست و مو داشته باشند و همچنین با جذب به بافت های داخل بدن از طریق جریان خون به کبد و کلیه رسیده و برخی از این مواد (به ویژه مواد تقلبی) باعث آسیب های خطرناکی در اندام ها شوند. استفاده مداوم و زیاد مواد آرایشی حتی اگر از بهترین مواد استاندارد نیز باشد، فرد را دچار عوارضی مانند تیرگی و تغییر رنگ پوست، از بین رفتن شفافیت پوست و ایجاد مقدمات حساسیت می نماید. کرم های غیراستاندارد و دست ساز که در برخی از آرایشگاه ها استفاده می شوند، مثال خوبی از این نوع مواد است. رنگ موی تقلبی باعث تکه تکه شدن کراتین که پروتئین اصلی تشکیل دهنده مو است، می گردد و در اثر استفاده مداوم باعث ریزش مو می شود. همچنین گاهی باعث به وجود آمدن موخوره، شکستن مو، کدورت مو، خشک شدن غدد چربی کنار موها و ایجاد حساسیت و خارش سر و گردن می شود.

استفاده از ریمل نامرغوب و تقلبی باعث آسیب رسیدن به پلک ها و ریختن مژه ها شده، همچنین با ورود این مواد به چشم ایجاد بیماری التهاب ملتحمه چشم می نماید و به قرنیه چشم نیز می تواند آسیب برساند، ضمن اینکه با ایجاد التهاب لبه پلک، باعث قرمزی و کلفت شدن پلک ها می گردد. کسانی که بیماری های قبلی پوست با سابقه حساسیت جلدی، مخصوصاً بیماری های کلاژن که پوست را درگیر می کنند، داشته باشند در برابر اثرات مخرب این مواد آسیب پذیرترند. این مواد با تحریک سیستم ایمنی بدن بیماری های پنهان را شعله ور می سازند. به عنوان مثال افرادی که به بیماری «لوپوس اریتماتوز» پنهان مبتلا می باشند حتی با یک بار مصرف مواد آرایشی تقلبی بیماری آنها شدیدتر می شود. امروزه با تولید بسیار زیاد مواد آرایشی، تشخیص مواد آرایشی اصلی از تقلبی به ویژه مواد ساخت خارج از کشور،

آرایش قدم به قدم چشم

پریچهر فتحی



(۱) ابتدا با یک اسفنج مقداری کرم پودر به پشت چشم بزنید این کار باعث می‌شود زمینه صاف و آماده باشد و آرایش راحت تر روی پلک بنشیند.

(۲) پودر بیرنگ فیکس را با قلم موی پودر زنی به پشت چشم بزنید این کار باعث می‌شود که پشت چشم در موقع سایه زدن یکدست شود.

(۳) مقداری از پودر فیکس را زیر چشم بزنید و پاک نکنید این کار باعث می‌شود هنگامی که شما سایه می‌زنید زیر چشم لکه ایجاد نشود.

(۴) با یک برس اسفنجی تمام پشت چشم را تا زیر ابروها سایه شیری یا استخوانی بزنید این سایه تیرگی پشت چشم را می‌پوشاند و چشم‌ها را درخشان‌تر از آنچه هست نشان می‌دهد.

(۵) با یک سایه تیره مثلاً قهوه‌ای در قسمت فرو رفته چشم زیر استخوان ابرو تا گوشه انتهایی چشم یک تیرگی ملایم ایجاد کنید رنگ سایه را براساس رنگ پوست انتخاب کنید هیچ‌گاه برای پوست‌های تیره از رنگ سبز، بنفش و یا قهوه‌ای تیره استفاده نکنید برای این پوست می‌توان از قهوه‌ای روشن، طلایی، آجری و صورتی استفاده کرد و برای پوست‌های روشن از سایه آبی، سبز و بنفش استفاده کنید.

(۶) با یک قلم مو خطوط را محو کنید تا لبه نداشته باشند توجه داشته باشید که سایه چشم برای خانم‌های جوان است چون خانم‌های مسن را پیرتر نشان می‌دهد.

(۷) کمی سایه روشن را با برس اسفنجی در وسط پلک بزنید این کار درخشش چشم شما را بیشتر می‌کند.

(۸) اکنون پودر Fix را که به زیر چشمتان زده اید می‌توانید پاک کنید.

(۹) برای خط چشم کشیدن متدهای مختلفی وجود دارد که براساس مد تغییر می‌کند. خط چشم بهترین راه برای نشان دادن شکل چشم است و مشکل ترین قسمت آرایش می‌باشد شما برای خط کشیدن می‌توانید از خط چشم مایع، مداد چشم و یا سایه تیره استفاده کنید روبروی یک آئینه بنشینید آرنج تان را روی یک میز قرار دهید تا ثابت باشد با انگشتان پوست پلک تان را بطرف بالا بکشید به پائین نگاه کنید از گوشه جلوی چشم شروع کنید و خط را در کنار مژه‌ها به طرف گوشه خارجی چشم امتداد دهید گوشه انتهایی را کمی پهن تر بکشید. اگر خط چشم خراب شد صبر کنید کمی خشک شود بعد با استفاده از گوش پاک کن آنرا پاک کنید، پلک‌تان را هم نزنید تا خط چشم خشک شود.

استفاده از مداد چشم برای خط کشیدن آسانتر است توجه کنید هر دفعه نوک مدادتان را بتراشید این کار باعث می‌شود از آلودی نوک مداد جلوگیری شود با مداد شما می‌توانید زیر و داخل چشم را خط بکشید اگر برایتان کشیدن خط صاف مشکل بود نقاط ریزی بالای پلک بگذارید بعد آنها را به هم وصل کنید. گریموهای حرفه‌ای گاهی از سایه دودی بجای خط چشم استفاده می‌کنند و با این حقه جلوه بسیار طبیعی به چشم می‌دهند.

(۱۰) با دستگاه فر مژه، مژه‌ها را کمی حالت بدهید که اینگونه چشم‌ها بازتر و دلفریب تر می‌شوند.

(۱۱) تنها یک قلم از لوازم آرایشی است که زنان در بیابان هم با خود می‌برند و آن ریمل می‌باشد ریمل‌ها معمولاً یک برس ماریچی دارند که استفاده از آنها را راحت می‌کند برای ریمل زدن بهتر است چشم‌ها بسته باشد اول پشت مژه‌ها را ریمل بزنید بعد از پائین و از ریشه بسمت بالا مژه‌ها را ریمل بزنید وقتی چشم بسته باشد مژه‌های پائینی باعث می‌شوند که مژه‌های بالا حالت بگیرند. برای بلند تر کردن مژه‌ها می‌توان از ریمل مژک دار استفاده کنید یا اینکه با نوک برس ریمل نوک مژه‌ها را با حرکات رفت و برگشتی ریمل بزنید برای اینکه مژه‌ها ضخیم‌تر معلوم شوند می‌توانید بر روی مژه‌ها ابتدا پودر تالک بزنید سپس چند بار ریمل بزنید.

(۱۲) اگر بخواهیم از مژه مصنوعی استفاده کنیم بهتر است که مژه‌های تک را بکار ببریم زیرا طبیعی تر بنظر می‌رسند برای کسانی که مژه‌های کمی دارند در طول پلک مژه‌ها را بچسبانید ولی اگر بخواهید که فقط چشم را کشیده‌تر نشان دهید چند دانه مژه در گوشه انتهایی چشم بچسبانید و در انتها کمی ریمل به آنها بزنید.



چگونه از حساسیت به لوازم آرایشی خلاص شویم؟



یکی از دغدغه های زندگی مدرن برای خانم ها حساسیت به برخی لوازم آرایشی است. برای بسیاری از ما زندگی بدون آنها غیر ممکن است و با توجه به ظرافت پوست و موهایمان هم حساسیت به برخی از اقلام آرایشی یک موضوع مبتلا به. با هم ده راه ساده را درباره این موضوعات مرور می کنیم.

در قوطی ها را ببندید:

پس از استفاده از لوازم آرایش تان، در قوطی های آن را محکم ببندید. هیچ وقت کرم پودرها، پنکیک ها و سایه ها را با درهای باز روی میز آرایش رها نکنید.

دست هایتان را بشوید:

پیش از آرایش کردن، دست هایتان را با آب و صابون خوب بشوید. پاکیزه بودن دست ها میکروب کمتری را به پوست صورت شما می رساند.

قرض ندهید:

لوازم آرایش یک وسیله کاملاً شخصی است مانند مسواک و شانه بنابراین لوازم آرایش تان را به کسی قرض ندهید. استفاده از ریمل و سایه و حتی کرم پودر مشترک ممکن است موجب حساسیت پوستی شود.

آرایش، ممنوع:

اگر شما به یک سایه و یا ریمل و یا هر ماده آرایشی دیگر حساسیت دارید، آن را کنار بگذارید و تا برطرف شدن کامل علائم حساسیت، مواد آرایشی دیگری را استفاده نکنید.

قدیمی ها را کنار بگذارید:

نیم نگاهی به لوازم آرایش قدیمی تان بیندازید. آنهایی را که به مرور زمان کهنه شده و تغییر رنگ داده اند و تاریخ مصرفشان گذشته است را کنار بگذارید.

بدون بوها را مصرف کنید:

بهتر است لوازم آرایشی را مصرف کنید که بدون بو باشد. لوازم آرایشی که دارای عطر است اغلب موجب حساسیت پوستی می شوند.

گاهی به چشم هایتان نگاه کنید:

اگر چشمان شما قرمز شده است و یا اگر پلک هایتان ورم کرده و قرمز شده است، از سایه چشم استفاده نکنید چون این مواد آرایشی شدید، حساسیت چشم و پلک شما را تشدید می کند.

دور از آفتاب نکه دارید:

بهتر است لوازم و مواد آرایشی تان را دور از تابش نور خورشید

نگه دارید بنابراین اگر روی میز آرایش شما آفتاب می افتد لوازم و مواد آرایشی خود را از روی آن جمع کنید. اشعه آفتاب موجب تغییر شیمیایی مواد آرایشی شده و ممکن است شما به این مواد جدید حساسیت نشان دهید.

اسپری ها را دور از حرارت نکه دارید:

قوطی اسپری های مو و ضدعرق و حتی عطرها را دور از تابش آفتاب، شوفاژ و یا سایر منابع حرارت قرار دهید. حرارت می تواند موجب انفجار این قوطی ها شود و در عین حال با تغییر مواد شیمیایی، این محصولات حساسیت زا می شوند.

به برجسب وزارت بهداشت دقت کنید:

مدیرکل نظارت بر مواد غذایی و آرایشی وزارت بهداشت اعلام کرده است که برای ورود هر ماده آرایشی بهداشتی به کشور، ثبت شرکت تولیدکننده خارجی و وزارت بهداشت الزامی است. دکتر هدایت حسینی می گوید: «هنگام خرید این محصولات به برجسب مجوز بهداشتی تولید و فروش قانونی این کالاها توجه کنید.» شما می توانید این برجسب ها را به رنگ سفید و با نوشته های مشکی رنگ پشت محصولات آرایشی با اجازه وزارت بهداشت ایالات متحده آمریکا پیدا کنید.