

شستشوی روزانه برای شیرخواران مبتلا به التهاب چربی ضروری است

باشگاه خبرنگاران جوان: شستشوی روزانه برای شیرخواران مبتلا به کلاه گهواره یا همان التهاب چربی بهترین راه درمان است.

بهر روز باریک‌بین، متخصص پوست و مو افزود: «شامپوهای بچه اصولاً از نظر PH حالت خنثی دارند و به دلیل اینکه سر کودکان و به ویژه نوزادان آلودگی زیادی نداشته و چربی سر آنها زیاد نیست استفاده از شامپوهای معمولی که خاصیت پاک‌کنندگی زیادی دارند توصیه نمی‌شود.» دکتر بهروز باریک‌بین در ادامه گفت: «موی کودکان به شستشوی زیاد احتیاجی ندارد اما در بعضی از شیرخواران که مبتلا به بیماری کلاه گهواره یا همان التهاب چربی هستند شستشوی هر روزه سر و در نوزادان مبتلا به اگزما پوستی، شستشوی هفته‌ای یکبار توصیه می‌شود.» وی همچنین خاطر نشان کرد: «اگر نوزاد مشکل خاصی نداشته باشد شستشوی هر دو روز یکبار برای او کافی است.»

تاثیر قطره رزماری بر رشد مو اثبات نشده است

ایسنا: یک متخصص پوست و مو گفت: «تاثیر قطره رزماری و عرق مورد بر رشد مو و یا پیشگیری از ریزش مو از نظر علمی اثبات نشده است.»

دکتر محمد امیدیان اظهار داشت: «اگرچه برخی داروهای تجاری مانند قطره رزماری و یا برخی عرق‌ها مانند عرق مورد در بازار وجود دارد و تصور می‌شود که این داروها موجب رشد مو و پیشگیری از ریزش مو می‌شوند، ولی تاثیر این مواد روی مو از نظر علمی اثبات نشده است.» این متخصص پوست و مو افزود: «البته داروهایی وجود دارد که تاثیر آنها بر رشد مو اثبات شده و با افزایش جریان خون در پوست سر موجب رشد مو می‌شوند، ولی تاثیر قطره رزماری و عرق مورد از نظر علمی و آزمایشگاهی اثبات نشده است.» دکتر محمد امیدیان همچنین گفت: «البته به دلیل فراوانی و ارزانی این داروها بسیاری از بیماران آنها را تهیه کرده و برخی پزشکان نیز به اشتباه قطره رزماری و یا دیگر داروهای تجاری را تجویز می‌کنند.»

آیامی شود موها را ویتامینه یا پروتئینه کرد؟

پشت پرده شامپوهای ویتامینه و پروتئینه



متخصصان معتقدند شامپوهای ویتامینه و پروتئینه مو بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند

تجویز آنها هم دردی را دوا نخواهد کرد. حتی زیاده‌روی در مصرف برخی از غذاها و حتی برخی گیاهان خود موجب بیماری می‌شود. برای مثال، زیاده‌روی در مصرف ویتامین A علاوه بر عوارض مختلف، موجب ریزش مو نیز می‌شود و این مساله بیشتر در کودکان دیده می‌شود که مادران یا این تصور غلط که دادن ویتامین زیاده از حد به رشد کودک کمک می‌کند، به طور مرتب به او داروهای مولتی‌ویتامین می‌دهند که البته با قطع این ویتامین‌ها، مشکل برطرف می‌شود. بنابراین باید مساله «ویتامین زدگی» و تصورات غلطی که در مورد مصرف این فرآورده‌ها وجود دارد مورد توجه قرار گیرد و در این رابطه با پزشک متخصص مشورت شود.

ویتامین را باید خورد!

حالا که متوجه شده‌اید که این شامپوهای تاثیرند، به نظر شما چگونه می‌توان موها را تقویت کرد و به رشد آنها کمک کرد؟ بهترین راه برای رساندن مواد غذایی لازم مانند ویتامین و پروتئین به موها تغذیه درست و خوب است. برای این کار شما باید یک برنامه غذایی سالم را برای خودتان تدارک ببینید که در آن انواع مواد غذایی وجود داشته باشد. سبزی‌ها و میوه‌ها سرشار از ویتامین هستند و گوشت و حیوانات نیز منبع پروتئین هستند. ■

از طریق رگ‌هایی که به ناحیه پای می‌رسند، صورت می‌گیرد. از طریق این رگ‌ها مواد مورد نیاز برای تغذیه ریشه مو وارد می‌شود و در اختیار سلول‌های سازنده مو قرار می‌گیرد و از سوی دیگر، مواد زاید سلول‌ها از طریق رگ‌های همان ناحیه خارج می‌شوند. در صورتی که مواد مورد نیاز برای رشد سلول‌های سازنده مو کافی نباشد خواه این مساله به علت کمبود کلی آن ماده در بدن باشد (برای مثال، به علت کمبودهای تغذیه‌ای) و یا به دلیل نقصان در خون‌رسانی، به موها باشد (برای مثال به علل اشکالات عروقی) باعث ریزش مو و یا رویش موهای غیرطبیعی می‌شود. بنابراین لازمه داشتن موهای سالم و باطراوت، برخورداری از تغذیه مناسب و کامل است؛ همچنان که این قضیه در مورد تمامی اعضای بدن صادق است. کمبودهای تغذیه‌ای علت شایعی برای ریزش مو نیست و نباید تغذیه هر کسی را که دچار ریزش مو شد، بد بدانیم. تغذیه بد معمولاً علایم دیگری هم در فرد مبتلا ایجاد می‌کند و این طور نیست که شخصی در سلامت کامل و بدون هیچ شکایت دیگری فقط موهایش بریزد، بنابراین در یک فرد معمولی که تغذیه مناسبی (در حد معمول) دارد نیازی به استفاده از داروهای تقویتی مانند انواع ویتامین‌ها، کلسیم و... برای جلوگیری از ریزش مو نیست و

می‌گویند در بعضی آرایشگاه‌ها آن قدر درباره فواید شامپوهای ویتامینه و پروتئینه صحبت می‌کنند و از کمک‌شان به رشد و تقویت مو می‌گویند که کلی شامپو به فروش می‌رسد. می‌گویند در آرایشگاه‌های زنانه وقتی صحبت از مش و های لایت به میان می‌آید، بعضی آرایشگران توصیه می‌کنند برای از بین بردن خشکی موها بتان باید یکی از این شامپوها را بخرید. ولی واقعا این شامپوها باعث رشد و تقویت موهایمان می‌شوند؟ این پرسشی است که کوشیده‌ایم در این متن به جوابش برسیم.

دکتر محمد فرح‌بخش

بیشتر متخصصان پوست معتقدند وجود ویتامین در شامپو در تغذیه موها نقشی نداشته و باعث رشد موهای سر نمی‌شود. موهای بدن و سر از جمعی از سلول‌های مرده متشکل از پروتئین ایجاد شده‌اند. شامپوهای حاوی پروتئین و ویتامین روی این سلول‌های مرده نقشی ندارند. از سوی دیگر، به علت بزرگ بودن مولکول‌های پروتئین، این مولکول‌ها قادر به وارد شدن به مو نخواهد بود و در نتیجه، شامپوهای حاوی پروتئین نقشی در تقویت موها ندارند. در انتخاب نوع شامپو باید به جنس مو از نظر چرب، خشک و معمولی بودن موها توجه داشت و شامپوی مناسب باعث درخشش مو می‌شود و نباید حالت گره خورده در مو ایجاد کند.

شامپوهای ویتامینه و پروتئینه اگرچه خاصیت نرم‌کنندگی خوبی دارند ولی نقشی در رشد و تقویت موها ندارند

بعضی‌ها به سرشان تخم مرغ می‌زنند!

حتما شما هم در بین مردم شنیده‌اید که تخم مرغ و برخی خوراکی‌ها باعث تقویت موی سر می‌شوند و خیلی‌ها عادت دارند آن را به سرشان بمالند ولی این یک باور غلط است. هر چه قدر شما مواد غذایی مختلف و انواع ویتامین‌ها را روی موها بمالید، تاثیری در افزایش رشد موها ندارد. بنابراین چیزی به نام «ویتامینه کردن موها» مبنای علمی ندارد. ممکن است سوال کنید که پس وجود ویتامین‌ها و پروتئین‌های مختلف در شامپوها و فرآورده‌های مو به چه دردی می‌خورد؟ در پاسخ باید گفت که هر چند وجود این مواد ممکن است به خاصیت نرم‌کنندگی یک فرآورده و حالت دادن موها کمک کند اما تاثیری در تقویت موها ندارند و اغلب اضافه کردن آنها برای جلب مشتری است. به طور طبیعی تغذیه مو

کلینیک پوست و مو

دکتر محمدعلی نیلر و شاد زاده
متخصص پوست و مو
رئیس مرکز تحقیقات پوست و سالک



بهترین طرز برخورد با جوش‌های چرکی

شاید شما هم هر از گاه جوش‌های چرکی و بزرگ را تجربه کرده باشید. بعضی‌ها عادت دارند این جوش‌های بزرگ و دردناک را دستکاری کنند. به این جوش‌ها فرونگل می‌گوییم. فرونگل نوعی عفونت پوستی است که فولیکول مو و بافت پوستی اطرافش را درگیر می‌کند. این مشکل بسیار شایع است. فرونگل معمولاً توسط استافیلوکوک اورئوس ایجاد می‌شود ولی سایر باکتری‌ها یا قارچ‌های سطح پوست نیز می‌توانند عامل ایجاد آن باشند.

فرونگل به شکل انفرادی یا متعدد ممکن است در فولیکول مو در هر نقطه‌ای از بدن رخ دهد ولی شایع‌ترین مکان‌ها، صورت، گردن، آرنج، باسن و ران‌ها هستند.

اغلب فرونگل با ایجاد یک ندول دردناک به رنگ صورتی تا قرمز و متورم شدن پوست ایجاد می‌شود، سپس چرکی شده و درد آن بیشتر می‌شود و در هنگام لمس درد شدیدی دارد. درد با تخلیه آن بهتر می‌شود.

سایز فرونگل معمولاً در حد نخودفرنگی است ولی گاهی تا اندازه یک توپ‌گلف بزرگ می‌شود. ممکن است مرکز سفید یا زرد داشته باشد که در آن صورت پوسچول نامیده می‌شود. در عین حال می‌تواند با فرونگل دیگر مرتبط شود و یا به بخش‌های دیگر پوست انتشار پیدا کند، رشد کرده و با ترشح و چرک همراه باشد.

سایر نشانه‌های آن خستگی و تب، احساس بیماری، خارش قبل از بروز فرونگل و قرمزی و التهاب اطراف ضایعه است. تشخیص آن معمولاً بالینی است ولی کشت بیوپسی پوست یا مخاط رشد استافیلوکوک با سایر باکتری‌ها را نشان می‌دهد.

فرونگل ممکن است خود به خود در زمان شروع همراه با خارش یا درد ملایم شود و سپس بهبود پیدا کند ولی غالباً چرکی می‌شود که با تخلیه آن بهبود ایجاد خواهد شد. بهتر است فرونگل‌ها قبل از اینکه خود به خود خوب شوند، تخلیه شوند، که با این اقدام زمان بهبودی به دو هفته کاهش خواهد یافت. در موارد زیر لازم است برای درمان و بررسی فرونگل به پزشک مراجعه کنید.

۱) اگر فرونگل بیشتر از دو هفته طول بکشد و عود کند.

۲) روی طناب نخاعی یا نیمه صورت باشد.

۳) همراه تب و سایر نشانه‌های انتشار عفونت و همراه با بروز عوارض باشد.

کمپرس آب گرم به درناژ یا تخلیه شدن فرونگل کمک می‌کند، بنابراین کمپرس با یک پارچه مرطوب و گرم چند بار در روز مفید است. ضایعات عمیق یا بزرگ نیاز به تخلیه جراحی توسط پزشک دارد، بنابراین سعی در باز کردن فرونگل در خانه کار غلطی است، چرا که باعث انتشار عفونت و بدتر شدن ضایعه می‌شود. ■

SUNCARE SPECIALIST FOR MORE THAN 70 YEARS

پیزبوئین

اولین ضد آفتاب جهان برای اولین بار در ایران با هفتاد سال تجربه



در هر فصلی و با هر نوع پوستی بهترین ضد آفتاب جهان را به شما معرفی می‌کنیم.

JOHNSON & JOHNSON PAKISH Co.Ltd

جهت کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره تخصصی به سایت www.pizbuin.ir مراجعه نمایید و یا با تلفن ۰۲۱ ۸۸ ۷۳ ۵۸ ۵۴ تماس بگیرید

میلادوپیز

راز جوان ماندن

کرم پر کننده چروکها

WIRINKLE FILLER



- پر کننده خطوط و چروکهای پوست
- حمایت کننده ساختمان کلاژن پوست
- پایه ای ایده آل برای آرایش
- اثر فوری و بادوام
- مرطوب کننده و آب رسان قوی
- بازسازی کننده و ریلکس کننده ایده آل

رفع چروک‌ها تا 80%

www.miladopiz.ir



محصول سوئیس و دارای تاییدیه SQS و IQNet و وزارت بهداشت سوئیس دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی فروش در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های بهداشتی معتبر پزشک مشاور پوست و زیبایی: ۰۲۱ ۸۸۵۱۰۳۶۰



تولید کننده انحصاری شرکت پات کیش PATKISH Co.Ltd