یک نکته، یک پزشک

دکتر حسین طباطبایی
متخصص پوست و مو
عضو هیات علمی دانشگاه تهران

نقش سیلیس در چین و چروک پوست

نور آفتاب مستقیم به طور مستمر و بسیار زیاد، روی چین و چروک زودرس پوست تاثیر می‌گذارد در حالی که کمبود یک ماده معدنی به نام سیلیس در مقایسه با آن اثر ناچیزی روی چین و چروک پوست دارد. سیلیس یکی از موادی است که بدن ما به میزان اندکی به آن نیازمند است. کمبود این ماده آن قدر حایز اهمیت نیست که به بروز عوارضی نظیر چروکیدگی و پیری پوست منجر شود. در مواد غذایی مختلف، به اندازه کافی و حتی بیشتر از آنچه بدن ما به آن نیاز دارد، از این ماده وجود دارد. کسانی که از همه گروه‌های مواد غذایی در حد متعارف مصرف می‌کنند و رژیم غذایی خاصی ندارند و به بیماری خاصی مبتلا نیستند، هیچ‌گاه دچار کمبود این ماده معدنی نمی‌شوند. کمبود آن فقط در افرادی دیده می‌شود که به دلیل بیماری، مشکل غذایی پیدا می‌کنند یا به دلیل رژیم‌های غذایی سفت و سخت به کمبودهای غذایی دچارند.

سیلیس یکی از عناصری است که در کلاژن‌سازی پوست دخالت دارد اما نقش آن بسیار اندک است. یعنی آن‌قدر که نور آفتاب در صدمات سلول‌های پوستی و ایجاد چروک روی پوست موثر است، کمبود این ماده معدنی تاثیری در چروکیدگی پوست، مخصوصا پوست صورت، ندارد. به هر حال، این ماده در ساخت کِرم‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد تا چین و چروک‌های پوست کمتر شود. کمبود سیلیس در این کِرم‌ها می‌تواند از جمله علل چروکیدگی پوست باشد اما تاثیر چندانی ندارد و نباید آن‌قدرها این موضوع را برجسته کرد. متاسفانه اخیرا برخی رسانه‌ها در مورد نقش «روی» و «سیلیس» در خصوص پیری پوست، تاکید بیش از حد کرده‌اند. واقعیت این است که کِرم‌های حاوی سیلیس در هنگام استفاده از شوینده‌ها از چین و چروک پوست دست‌ها جلوگیری می‌کنند و در واقع این کِرم‌ها با دوز بالاتر سیلیس به عنوان کِرم حاجب در دست استفاده می‌شوند. کسانی که به دستکش حساسیت دارند و با مواد شوینده زیاد کار می‌کنند، می‌توانند از کِرم‌های حاوی سیلیس ۱۵ درصد استفاده کنند. این کِرم‌ها در بازار به نام سیلیس ۱۰ و ۱۵ معروف هستند.■

پای حرف‌های دکتر علی‌محمد اصغری متخصص گوش و حلق و بینی

ناگفته‌های جراحی زیبایی گوش

ساناز خصوصی

ممکن است شما به گوش‌های‌تان به عنوان یک عامل زیبایی نگاه نکنید ولی آنها در زیبایی ظاهری شما تاثیر دارند؛ برای مثال، گوش‌هایی که از حد معمول بزرگ‌ترند، معمولا ناخوشایند هستند و افرادی که گوش‌های برجسته‌ای دارند، معمولا موهای‌شان را طوری آرایش می‌کنند که گوش‌های‌شان دیده نشود. ولی این کار در بعضی مواقع امکان‌پذیر نیست؛ مثلا بیشتر پسران نمی‌توانند مانند دختران موهای بلندی داشته باشند تا با کمک آنها گوش‌های خود را بپوشانند. جراحی زیبایی گوش در چنین مواردی می‌تواند به فرد کمک کند. با دکتر علی‌محمد اصغری، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره جراحی‌های زیبایی و ترمیمی گوش به گفتگو نشسته‌ایم.

> معمولا جراحی زیبایی نقایص مادرزادی گوش را از ۶ سالگی به بعد توصیه می‌کنند
>
> – دکتر اصغری

بهترین مقاله را انتخاب کنید
کد این مقاله ۲۵۵۲۷

سلامت: گوش‌های طبیعی و زیبا چه مشخصه‌هایی دارند؟

گوش‌های زیبا ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشند ولی مهم‌ترین مساله، هماهنگی آنها با سر و صورت است. بیشتر افراد ترجیح می‌دهند گوش‌های‌شان نزدیک به سرشان باشد و از حد ابرو تا قاعده بینی ادامه یابد.

سلامت: لاله گوش در چه مواردی نیاز به ترمیم جراحی دارد؟

اول: لاله گوش برجسته که این نوع لاله گوش معمولا اندازه طبیعی داشته، ولی نسبت به سر برجسته‌تر قرار می‌گیرد. این نوع نقص لاله گوش که اصطلاحا بلبلی به آن گفته می‌شود، می‌تواند یک‌طرفه یا دو طرفه باشد.

دوم: هنگامی که لاله یک گوش نسبت به گوش دیگر کوچک‌تر یا بزرگ‌تر است و یا نقص ظاهری خفیف دارد.

سوم: تشکیل نشدن لاله گوش به طور مادرزادی که ممکن است با نقایص مجرا و شنوایی گوش همراه باشد.

چهارم: لاله گوش آسیب‌دیده یا کنده شده در اثر ضربه، سوختگی، سرمازدگی یا پارگی نرمه در اثر استفاده گوشواره سنگین یا کشیده شدن ناگهانی گوشواره.

سلامت: و بهترین زمان برای درمان نقایص مادرزادی گوش چه سنی است؟

معمولا جراحی زیبایی نقایص مادرزادی گوش از ۶ سالگی به بعد توصیه می‌شود.

سلامت: پس از این عمل، نیاز به چه مراقبت‌هایی است؟

پس از جراحی یک پانسمان نرم در محل عمل می‌گذارند و دور سر را با باند می‌بندند. بعد از برداشتن پانسمان، به بیمار توصیه می‌شود که یک باند کشی برای مدت یک تا چند هفته (به‌خصوص شب‌ها) روی گوش‌های جراحی‌شده ببندند. درد ناشی از عمل معمولا با قرص‌های مسکن کنترل می‌شود. ظرف مدت یک هفته کودکان می‌توانند به مدرسه و بزرگسالان به محل کار خود بروند. خون‌مردگی و تورم ناشی از عمل هم پس از مدت کوتاهی برطرف می‌شود. اغلب به بیماران توصیه می‌شود که پس از جراحی تا دو هفته به پشت بخوابند تا به گوش‌هایشان فشار نیاید. برخی از افرادی که تحت جراحی زیبایی لاله گوش قرار می‌گیرند، ممکن است احساس کنند که غضروف به مقدار لازم به سمت عقب کشیده نشده است. در این گونه موارد می‌توان جراحی کوچک ثانویه‌ای برای رضایت بیشتر بیمار انجام داد.

سلامت: گاهی حتی انداختن گوشواره‌های سنگین باعث پارگی نرمی گوش و بدشکلی آن می‌شود. شما در این زمینه چه توصیه‌هایی دارید؟

توصیه من این است که اگر مایل‌اید از گوشواره‌های بزرگ استفاده کنید، حتما به صورت متناوب به نرمه گوش خود استراحت بدهید، زیرا گوشواره‌های سنگین سبب بزرگ شدن سوراخ گوش شده و شانس پارگی آنها را افزایش می‌دهند. قبل از ایجاد سوراخ‌های متعدد در لاله گوش بهتر است خوب فکر کنید، این سوراخ‌ها به خصوص در قسمت فوقانی و یا لبه‌های گوش مشکل‌ساز هستند. سوراخ کردن غضروف گوش از نظر طبی مجاز نیست، چون عفونت غضروف سبب تخریب و از بین رفتن آن می‌شود.

سلامت: آیا به کمک چسب می‌توان اختلالات لاله گوش را اصلاح کرد؟

در ابتدای تولد چنانچه اختلالی مختصر در لاله گوش وجود داشته باشد، ممکن است به کمک چسب بتوان آن را تعدیل کرد، ولی به‌طور کلی جراحی لازم است.

سلامت: آیا ترمیم اختلالات شدید لاله گوش به ایجاد یک لاله گوش طبیعی منجر می‌شود؟

با توجه به پیوندگذاری و چند مرحله عمل، نهایتا لاله گوش ایجادشده، نمی‌تواند ظرافت و زیبایی لاله گوش طبیعی را داشته باشد.■

۳ نکته درباره جراحی زیبایی گوش

۱) نوع بی‌هوشی: با هر سه روش بی‌حسی موضعی، نیمه‌بی‌هوشی و یا بی‌هوشی کامل قابل انجام است.
۲) تکنیک: ابتدا پشت لاله گوش را برش می‌زنند و برای جلوگیری از برگشت غضروف لاله گوش به حالت اولیه، پشت این غضروف در قسمت‌های لازم تراشیده شده و چین‌های مربوطه ایجاد می‌شود. سپس برش پوستی دوخته می‌شود؛ به‌طوری که بعد ازعمل، جای برش قابل رویت نباشد.
۳) کل زمان عمل: عمل جراحی هر دو گوش، حدود ۲ ساعت زمان می‌برد.

ژن‌ها عامل اصلی سفید شدن موی سر زنان هستند

خبرگزاری زنان ایران: نتایج یک پژوهش جدید در مورد سفید شدن موها در زنان حاکی از آن است که ژن‌ها عامل اصلی سفید شدن موی سر در آنها است. یک پژوهش تازه در میان زنان نشان داده است که عوامل محیطی مثل استرس تأثیری در سفید شدن موها ندارد بلکه ژن‌ها عامل اصلی سفید شدن موی سر در آنها هستند. بر اساس نتایج پژوهش تازه دانشمندان کمپانی «یونی‌لور» یکی از کمپانی‌های بزرگ تولیدکننده مواد دارویی و غذایی، ژن‌های بدن یک زن عامل اصلی سفید شدن موها به شمار می‌روند و عوامل محیطی مثل استرس و رژیم‌های غذایی نقشی در سفید شدن موها ایفا نمی‌کنند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ریختن موهای جلوی سر در دو قسمت بالای پیشانی متأثر از عوامل ژنتیکی است اما در مقابل نازک شدن موها تماما وابسته به شرایط محیط و زندگی فرد است.

کنترل قند در جلوگیری از بروز قارچ ناخن موثر است

باشگاه خبرنگاران جوان: کنترل قند و پرهیز از شستشوی زیاد در کاهش روند قارچ ناخن‌ها موثر است.

رضوانی، متخصص پوست و مو افزود: «بیماری‌های قارچی ناخن بر اثر عفونت و قارچ‌های تولید شده توسط میکروب‌های کاندیدا و درماتوفیت به وجود می‌آیند.» وی افزود: «رطوبت ناشی از تماس با آب شرایط را برای رشد میکروب‌ها آماده کرده و موجب بروز قارچ‌های ناخن می‌شود.» رضوانی با بیان اینکه درماتوفیت که یکی دیگر از عامل قارچ‌هاست، موجب کچلی سر می‌شود، گفت: «ورود این میکروب از دیگر نقاط بدن به ناخن‌ها موجب مبتلا شدن فرد به قارچ ناخن می‌شود.» این متخصص پوست و مو گفت: «ضخیم شدن و پودری شدن سطح ناخن از جمله علایم بروز قارچ ناخن است. این بیماری از طریق ناخن‌گیر نیز قابل انتقال است.» وی خاطرنشان کرد: «قارچ ناخن می‌تواند همه گروه‌های سنی را درگیر کند ولی در سنین بالا شیوع بیشتری دارد.» رضوانی تصریح کرد: «کنترل قند، نجویدن ناخن، پرهیز از شستشوی زیاد و نکندن پوست اطراف ناخن در کاهش روند قارچ در ناخن موثر است.» وی اضافه کرد: «استفاده از داروهای ضد قارچ به مدت سه تا شش ماه و کنترل آنزیم‌های کبدی در درمان و بهبود قارچ ناخن تاثیر به‌سزایی دارد.»