

همیشه برای تندرسی



طرح هنرمندی بهنام غوری

تیشه لوازم آرایشی به ریشه بچه‌ها

استفاده از لوازم آرایشی در کودکان می‌تواند آینده سلامت‌شان را تباه کند

این مواد در به هم زدن کارکرد غدد درون‌ریز و ایجاد اختلال در هورمون‌های جنسی بی‌تأثیر نیستند. **جابه‌جایی هورمون‌ها** دکتر استقامتی می‌گوید: این مواد می‌توانند روی هیپوفیز، تخمدان‌ها، تیروئید، هیپوتالاموس، غدد لوزالمعده و غدد فوق‌کلیوی اثر سوء بگذارند و هورمون‌ها را جابه‌جا کنند که این موضوع می‌تواند در بعضی از دخترها منجر به بلوغ زودرس شود.

اثرات سوء لوازم آرایشی

صنعت مواد آرایشی، بسیار بزرگ و پرطرفدار است، اما باید دانست که در تولید لوازم آرایشی، ترکیبات و مواد شیمیایی مختلفی از جمله فتالات‌ها، پارابن‌ها، فلزات سنگین، فرمالدهید، سولفات‌ها، رنگ‌ها و... استفاده می‌شود که هر یک از اینها کاربردهای متفاوتی در لوازم آرایشی و بهداشتی مختلف دارند، اما همگی می‌توانند روی دستگاه‌های بدن اثرات سوء بر جا بگذارند.

از اختلالات هورمونی تا بلوغ زودرس

دکتر استقامتی می‌گوید: در بعضی از لوازم آرایشی فلزات سنگینی مثل جیوه و سرب وجود دارد، در بعضی از آنها فرمالدهید موجود است که به عنوان نگهدارنده در بعضی محصولات آرایشی و بهداشتی مثل صاف‌کننده‌های مو و صابون‌ها استفاده می‌شود و تماس طولانی مدت با آن می‌تواند باعث تحریک پوست، مشکلات تنفسی و حتی سرطان شود. در بعضی از مواد آرایشی فتالات و در برخی دی‌اتیلن گلاکلیک به کار رفته که همه اینها برای سلامت خطرناک هستند و در طولانی مدت می‌توانند عوارض زیادی از جمله اختلالات هورمونی و... ایجاد کنند. بعضی از اینها می‌توانند در بروز بلوغ زودرس دخترها تأثیر داشته باشند.

۱۲ نوع لوازم آرایشی، توسط زنان آمریکایی هر صبح مورد استفاده قرار می‌گیرد

گزارش پروانه پندبیدی روزنامه‌نگار

خیلی‌ها هر روز انواع و اقسام لوازم آرایشی و بهداشتی را استفاده می‌کنند، اما خبر ندارند که بسیاری از این لوازم به دلیل مواد و ترکیبات شیمیایی به کار رفته در آنها می‌توانند روی سلامت‌شان تأثیر بگذارند و منجر به بروز عارضه‌ها و بیماری‌های مختلفی شود. این موضوع زمانی نگران‌کننده‌تر می‌شود که بداند استفاده از این لوازم در سنین کودکی و نوجوانی می‌تواند حتی موجب «بلوغ زودرس» در دخترها شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند دخترانی که مادرانشان در دوران بارداری از محصولات بهداشتی و آرایشی به میزان زیاد استفاده کرده‌اند، بیشتر در معرض بلوغ زودرس قرار گرفته‌اند!

وجود ۲۰۰ نوع ماده شیمیایی در لوازم آرایشی مطالعات متعددی نشان می‌دهند که مصرف خیلی از محصولات آرایشی و بهداشتی مثل عطرها، کرم‌های دست، لوسیون‌های بدن، دئودورانت‌ها، صابون‌ها، اسپری‌های مو... می‌تواند زمینه‌ساز بلوغ زودرس در دختران شود؛ موضوعی که دکتر علیرضا استقامتی، فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم، رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی (ره) و استاد دانشگاه هم‌آن را تأیید می‌کند. او در این زمینه به همشهری می‌گوید: مطالعات متعددی روی تأثیر لوازم آرایشی بر بروز بلوغ زودرس در دخترها انجام شده که کاملاً اثبات‌شده است؛ فقط لوازم آرایشی نیستند که این اثر را دارند؛ بعضی صابون‌ها، لاک‌های ناخن، عطرها، خوشبوکننده‌های زیر بغل، رنگ مو... حاوی ۲۰۰ نوع ماده شیمیایی هستند که

حتی در پسرها هم اختلال ایجاد می‌کند عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: این مواد شیمیایی در مواردی حتی در پسرها هم می‌تواند اختلال ایجاد کند، اما بیشتر، اختلالات در دخترها مشاهده می‌شود. موادی که خیلی معروفند، فتالات‌ها هستند که انواع مختلفی دارند. این مواد به دلیل تنوعی

نکته بعضی از مسادران، کودکان خود را مدام و به هر بهانه‌ای آرایش می‌کنند و از این کار لذت می‌برند یا لوازم آرایشی را در دسترس کودکان زیر ۱۲ سال خود می‌گذارند و اجازت می‌دهند آنها از این لوازم استفاده کنند؛ بدون آنکه از عوارض این مسئله که تنها یکی از آنها بلوغ زودرس است، خبر داشته باشند. بلوغ زودرس فقط به معنای تغییرات ظاهری در اندام‌ها نیست، این مسئله در دخترانی می‌تواند در آینده زمینه‌ساز ابتلای آنها به بیماری‌هایی مثل سرطان پستان، سرطان تخمدان و رحم، بیماری‌های قلبی، اختلالات روانپزشکی، ناهنجاری در قاعدگی، نابرابری و یائسگی زودرس شود

۱۶۸ ماده

شیمیایی در تولید ۱۲ نوع لوازم آرایشی رایج که توسط زنان آمریکایی مصرف می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد که برخی از آنها سمی‌اند و روی سیستم غدد اثر می‌گذارند

طب ایرانی

سلامت در فصل امتحانات

دوره امتحانات یکی از برهه‌های حساس برای دانش‌آموزان و حتی خانواده‌هاست و با رعایت برخی نکات و اصلاح سبک زندگی می‌توان شرایط بهتری را برای سپری کردن این دوره داشت. فاطمه محجوب، متخصص طب ایرانی در این باره به چند نکته اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



داشتن خواب شبانه کافی، باعث عملکرد ذهنی بهتر و حافظه قوی‌تر می‌شود. تنظیم ساعت خواب می‌تواند نقش مهمی در افزایش تمرکز و کاهش استرس دانش‌آموزان داشته باشد. بهتر است به جای دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن، ساعت خوابیدن را از ۱۰ شب تا ۶ صبح تنظیم کنید.



کنترل استرس و اضطراب یکی از گام‌های اصلی موفقیت است. نداشتن برنامه درسی منظم، مرور نکردن درس‌ها، فشار خانواده‌ها برای کسب نمره بالا، بی‌خوابی و تغذیه ناسالم از علل استرس و کاهش تمرکز در جلسات امتحانی است.



پرهیز از مصرف زیاد مواد کافئین‌دار و محرک، مصرف دمنوش سبب‌دمنوش‌په، فالوده سبب، کلاب، عرق بیدمشک و عسل برای موفقیت بیشتر در امتحانات اثرگذار است.

آرژن‌نپاوندی روزنامه‌نگار

تغذیه

هویج یا چغندر کدام یک سالم‌ترند؟

هویج و چغندر را می‌توان ستاره‌های دنیای سبزی‌ها نامید؛ همه‌کاره و مملو از خواص، اما این سؤال مطرح است که کدام یک از دیگری برتر است و می‌تواند سلامت عمومی را بهتر تأمین کند. هویج حاوی بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این سبزی به حفظ دید واضح و درخشان شدن پوست کمک می‌کند. چغندر هم سرشار از فولات، منگنز و نیترات است؛ بنابراین هویج باعث می‌شود دنیا را به وضوح ببینید، اما چغندر خون‌شمارا پمپا می‌کند و حرف اول را می‌زند. اگر احساس خستگی می‌کنید چغندر ممکن است دوست جدید شما باشد. نیترات‌های این خوراکی، جریان اکسیژن را در بدن افزایش می‌دهد و استقامت را به خصوص حین تمرین بالا می‌برد. هویج، اگرچه انرژی‌زایی چشمگیری ندارد، اما با قندها و فیبر طبیعی خود سوخت پایدار و طولانی‌مدتی را فراهم می‌کند و می‌تواند به یک میان‌وعده اصلی تبدیل شود. اما قهرمان کیست؟

اگر می‌خواهید دید واضح‌تری داشته باشید یا یک سبزی آسان برای خوردن، هویج را انتخاب کنید، اما اگر میل به افزایش انرژی یا مزایای سلامت قلب دارید، چغندر برنده می‌شود.

هشدار کارشناس

افسردگی سالمندان را جدی بگیرید

بزرگ‌ترین اختلال در سالمندان، افسردگی و متعاقب آن اضطراب، اختلالات حافظه و توجه و اختلالات خواب هستند. این اختلالات می‌توانند به‌عنوان نتیجه‌ای از عوامل فیزیولوژیک و اجتماعی در طول زندگی سالمندان ظاهر شوند. رضای‌فدای وطن، دکتری تخصصی سالمندشناسی در این باره به همشهری می‌گوید: «سالمندان به دلیل میزان آسیب‌پذیری بالا، هر قدر سن‌شان بالاتر می‌رود، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی شکننده‌تر می‌شوند. بنابراین اگر مشکلات جسمی و روحی سالمندان مورد توجه قرار نگیرد، آسیب‌های بیشتر از یک جوان خواهد بود و نباید از آنها غافل شد.» او تأکید می‌کند: «علاوه بر اینکه خود سالمند باید حواش به علائم روانی‌اش باشد، اطرافیان او هم باید آگاهی لازم را نسبت به سلامت روان این افراد کسب کنند. نباید علائم افسردگی، گوشه‌گیری و دیگر مشکلات روحی و روانی آنها را نادیده گرفت.» این روانشناس درباره کارهای مؤثر در این باره هم بیان می‌کند: «آنها را در دوره‌های خود شرکت دهید. در دوره‌هایی با فرد سالمند حرف بزنید و نظر آنها را هم بخواهید تا باسور کنند که دیده می‌شوند. اگر سالمند حرف‌محور و گوشه‌گیر شده، با او به‌طور جدی صحبت کنید و اگر نشانه‌ای از افسردگی یا اضطراب دیدید، حتماً او را نزد متخصص برید و تکنیک‌هایی را به کار ببرند که اضطراب را دور برطرف کند.»

پاسخ به سوالات پزشکی

علامت

کمبود پروتئین در بدن

کمبود پروتئین می‌تواند علائم متوسط اما قابل توجهی داشته باشد و کمبود آن در بدن می‌تواند با پروتئین‌های حیوانی (تخم‌مرغ، مرغ، ماهی)، پروتئین‌های گیاهی (عدس، نخود، کینوا، توفو و آجیل) و میان‌وعده‌های حاوی پروتئین (ماست یونانی، پنیر یا مبل‌های پروتئینی) رفع کرد. با علامت‌های احتمالی کمبود پروتئین در بدن آشنا شوید.



- تورم مکرر در بدن:** حفظ نکردن مایعات در بدن ممکن است ناشی از سطوح پایین پروتئین باشد.
- بیمار شدن مکرر:** پروتئین برای تولید گلبول‌های سفید، آنتی‌بادی‌ها و سایر اجزای ایمنی که با مهاجمانی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها مبارزه می‌کنند، حیاتی است.
- نوسانات خلقی و اضطراب:** کمبود پروتئین می‌تواند منجر به استرس، ناامیدی و تحریک‌پذیری شود.
- تغییر در رنگ و بافت پوست:** افتادگی، تیرگی و خشکی می‌تواند ناشی از کمبود کلاژن باشد.
- مشکل در کاهش وزن:** بدون پروتئین کافی، بدن ممکن است به جای سوزاندن چربی شروع به ذخیره‌سازی چربی کند.
- هوس بی‌امان غذاهای شیرین:** بدون پروتئین کافی، بدن شما افزایش و کاهش قند خون را تجربه می‌کند که باعث می‌شود هوس خوردن غذاهای غیرمفید کند. بادام بخورد.

دردهایی که قلبی نیست

دردهای قفسه سینه حتی اگر مرتبط با قلب نباشند هم بسیار جدی‌اند و نباید به آنها بی‌توجهی کرد

بی‌توجهی کرد. مراجعه به پزشک ضرورت دارد.»

کاهش سن ابتلا به دردهای قفسه سینه دبیرانجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با تأکید بر اینکه اکنون به دلیل تغییر سبک زندگی در دنیا شیوع دردهای قفسه سینه در سنین پایین‌تر هم زیاد شده عنوان می‌کند: «یکی از مهم‌ترین دردهای مرتبط با قفسه سینه که به دست‌چپ هم سرایت می‌کند، دردهایی است که در ستون فقرات بروز پیدا می‌کند. شیوع این درد بین افراد زیاد شده و ما با بیماری‌هایی مواجهیم که در سنین میان‌سال دیسک گردن دارند و دردهایشان به قفسه سینه و دست می‌زند.» به گفته وی، این دردها مزمن است و باید با روش‌های تصویربرداری، در مواردی جراحی یا روش‌های کم‌تهاجمی

متخصصان تأکید می‌کنند درد یک نعت و از نشانه‌های زنده بودن است، اما باید جدی هم گرفته شود، چون اگر مزمن شود، در مان سخت‌تری خواهد داشت. شناخت درد و منبع آن هم مهم است. این در حالی است که برخی دردهای شایع در قفسه سینه با دردهای قلبی اشتباه گرفته می‌شوند و درمانشان به تأخیر می‌افتد و به همین دلیل، باید این دردها را هم شناخت. محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد در این باره به همشهری می‌گوید: «اگر دردی در قفسه سینه احساس کردید، آن را جدی بگیرید. این درد با بررسی تست‌های قلب و تست ورزش بررسی می‌شود و اگر مرتبط با قلب نباشد، بسیار جدی است. به همین دلیل، نباید با بسوز چنین دردهایی خوددرمانی و



توصیه می‌شود، برای افزایش حافظه و بهبود عملکرد مغز در حاد اعتدال بادام درختی، موز، فندق، نخود و کشمش استفاده شود. اگر در زمان مطالعه هم افت‌قند یا تمایل به مصرف شیرینی داشتید، کشمش، موز، حلوا بادام، شله‌زرد و حریبه بادام بخورد.