

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

### هشدار در مورد تبلیغات اغواکننده جراحی زیبایی بینی

شهروند | دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی نسبت به تبلیغات اغواکننده جراحی زیبایی بینی در فضای مجازی هشدار داد و گفت: «در صورتی که جراح بینی حاذق نباشد، مشکلات مختلف تنفسی، بدشکلی و بدفرمی بینی رخ می‌دهد.» بابک نیکومرام ادامه داد: «اگر جراح بینی حاذق نباشد، ممکن است مشکلات مختلف تنفسی، بدشکلی و بدفرمی بینی پس از جراحی ایجاد شود و مرگ‌ومیر ناشی از این جراحی بستگی به حوادث حین و بعد از عمل و مشکلات زمینهای بیمار دارد. البته هر عمل جراحی ممکن است عوارضی داشته باشد که قبل از عمل باید تمام مخاطرات آن به بیمار اعلام شود.» او به مردم هشدار داد: «مردم به تبلیغات اغواکننده در مورد جراحی‌های مختلف از جمله جراحی بینی توجه نکنند، تعداد زیادی از تبلیغات فضای مجازی توسط تکنیسین‌های اتاق عمل و همچنین افراد غیر پزشک انجام می‌گیرد که لازم است بیماران مشخصات جراح مورد نظر را از طریق سایت نظام پزشکی، انجمن جراحان پلاستیک و انجمن جراحان گوش و حلق و بینی چک کنند.»

## ۹۹

### تغییرات در سبک زندگی برای درمان آکنه

در کنار درمان‌های خانگی، تغییرات خاصی در سبک زندگی می‌تواند تأثیر مهمی در حفظ سلامت بدن، کاهش چربی پوست و آکنه‌های ناشی از آن داشته باشد.

این تغییرات که به بهبود آکنه‌های پوستی منجر می‌شود، عبارتند از:

**لمس نکردن آکنه‌ها:** دست‌زدن به آکنه‌ها می‌تواند بسیار وسوسه‌انگیز باشد اما تماس با زخم‌های آکنه پوست را تحریک می‌کند و ممکن است باعث تشدید وضع آکنه و سرایت آن به دیگر نقاط پوست شود. لمس کردن، مالیدن، فشردن و ترکاندن آکنه‌ها نیز می‌تواند باکتری‌های بیشتری را به زخم‌های آکنه‌ها وارد کند و باعث عفونت‌های بیشتری شود. می‌توانید در مورد آکنه‌ها و زخم‌های بزرگ و عمیق آن با پزشک مشورت کنید تا بهترین و امن‌ترین روش زدودن آن را بیابید.

**انتخاب پاک‌کننده‌های مناسب:** بسیاری از صابون‌های معمولی اسیدیته یا PH بیش از حد بالایی داشته و می‌توانند پوست را تحریک کرده و آکنه‌ها را تشدید کنند. انتخاب شوینده‌ها و پاک‌کننده‌هایی با PH نزدیک به PH طبیعی پوست که حدود ۵.۵ است، می‌تواند به بهبود زخم‌های ناشی از آکنه‌ها و جلوگیری از ایجاد آکنه‌ها کمک کند.

**استفاده از محصولات مراقبت از پوست فاقد چربی:** محصولات پر پایه روغن و چربی می‌تواند منافذ پوستی را مسدود کرده و ایجاد آکنه‌ها را افزایش دهد. از محصولات مراقبت از پوست و مواد آرایشی با برچسب «فاقد چربی» (oil-free) یا «ضد جوش» (non-comedogenic) که شامل مواد تشکیل‌دهنده‌ای است که به منافذ پوست اجازه تنفس می‌دهد استفاده کنید.

**مصرف کافی آب:** مصرف کافی آب از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه باعث تسهیل بهبود زخم‌های آکنه‌ها و کاهش خطر کلی شیوع آنها می‌شود. هنگامی که پوست خشک و کم‌آب می‌شود، راحت‌تر تحریک شده و آسیب می‌بیند و باعث ایجاد جوش می‌شود. مصرف کافی آب همچنین منجر به تولید مناسب سلول‌های جدید پوستی در ترمیم زخم‌های آکنه‌ها می‌شود. بسیاری از کارشناسان بهداشت مصرف بین ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز را توصیه می‌کنند اما هیچ استاندارد برای مصرف روزانه مایعات توصیه نمی‌شود. زیرا نیاز هر فرد به آب بسته به سن، میزان فعالیت او، درجه حرارت و بیماری‌های او متفاوت است.

**کاهش استرس:** آکادمی امراض پوستی ایالات متحده، استرس را به‌عنوان یکی از علل احتمالی ایجاد آکنه عنوان کرده است. استرس موجب افزایش سطح هورمون آندروژن می‌شود. آندروژن فولیکول‌های مو و غدد چربی را در منافذ پوست تحریک کرده و خطر ابتلا به آکنه‌ها را افزایش می‌دهد. برای مدیریت استرس می‌توان نکاتی همچون صحبت کردن با خانواده، دوستان، پزشک یا سایر افراد حامی، خواب کافی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل و اجتناب از نخوردن وعده‌های غذایی، ورزش منظم، محدود کردن مصرف کافئین و الکل، تمرین تنفس عمیق، یوگا، مراقبه و ذهن آگاهی را رعایت کرد.

#### درمان‌های پزشکی برای آکنه

بسیاری از گزینه‌های درمان پزشکی برای آکنه وجود دارد که بیشتر آنها موثرند، هرچند می‌توانند برخی عوارض جانبی را ایجاد کرده و برای همه مناسب نباشند. در صورتی که درمان‌های خانگی در بهبود آکنه‌ها موثر واقع نشد، افراد می‌توانند در مورد استفاده از داروها و کرم‌های درمانی مناسب برای خود با پزشک متخصص مشورت کنند. داروهای تجویزی برای آکنه‌های خفیف تا متوسط می‌تواند شامل مواد تشکیل‌دهنده‌ای از جمله سالیسیلیک اسید، هیدروژن پراکسید و آلفا هیدروکسی اسید باشد. داروهای تجویزی برای آکنه‌های شدیدتر نیز عموماً شامل کرم‌های تتراسایکلین، زینک اکسید، کلیندامایسین، آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، ایزوترتینوین خوراکی و داروهای ضدبارداری است. در صورتی که آکنه‌های فرد دردناک، عفونی و در عمق پوست بوده، به درمان‌های خانگی پاسخ ندهد، ناحیه بزرگی از پوست را پوشش داده و باعث ایجاد حس ناراحتی فرد می‌شود، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

منبع: ایستا



### راه‌حل‌های ساده برای مقابله با یک معضل آزاردهنده پوستی

## ۱۰ توصیه برای درمان خانگی «آکنه»

شهروند | مردم درگیر پوست تان هستید؟ آکنه‌ها ذیبت تان می‌کنند؟ می‌دانید آکنه زمانی به وجود می‌آید که منافذ پوستی آلوده به باکتری می‌شوند؟ اگر چه راه‌های زیادی برای درمان آکنه‌ها وجود دارد، اما در سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، گزارشی منتشر شده که در آن برخی از راه‌های درمان خانگی آکنه‌ها پیشنهاد شده است.

بعضی از رایج‌ترین درمان‌های خانگی برای آکنه استفاده از عصاره‌های گیاهی طبیعی است که بسیاری از پزشکان سنتی برای صدها سال است که از آنها استفاده می‌کنند. موارد زیر بهترین درمان‌های خانگی برای آکنه است که بر برخی پژوهش‌ها آنها را اثبات کرده‌اند:

#### ۱ روغن درخت چای



روغن درخت چای یک ضدباکتری و ضدالتهاب طبیعی است که می‌تواند «پروپیونی باکتریوم آکنه»، باکتری مولد آکنه را از بین ببرد. خواص ضدالتهاب آن نیز به کاهش ورم و قرمزی جوش‌ها کمک می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که روغن درخت چای باعث کاهش تعداد زخم‌های ناشی از آکنه‌های خفیف تا متوسط می‌شود و می‌تواند کارایی بنزوئیل پراکسید ۵ درصد را که دارویی برای درمان جوش‌هاست، داشته باشد. برای استفاده از این روغن می‌توان عصاره درخت چای را به ژل‌ها یا کرم‌های مخصوص جوش اضافه کرد. در صورتی که از اسانس این روغن استفاده می‌کنید، ابتدا آن را با یک روغن حامل (روغن پایه) رقیق و سپس مصرف کنید.

#### ۲ روغن جوجوبا



روغن جوجوبا می‌تواند به ترمیم پوست آسیب‌دیده از جمله بهبود زخم‌ها و ضایعات پوستی ناشی از آکنه‌ها کمک کند، همچنین برخی ترکیبات موجود در این روغن برای کاهش التهابات پوستی و قرمزی و ورم اطراف جوش‌ها و جوش‌های سرسفید و سایر نقاط ملتهب مفید است. می‌توان اسانس جوجوبا را با یک ژل، کرم یا ماسک صورت مخلوط کرده و روی آکنه‌ها اعمال کرد، همچنین می‌توان چند قطره روغن جوجوبا را روی یک پد پنبه‌ای ریخته و به آرامی آن را روی زخم‌های ناشی از آکنه‌ها قرار دهید.

#### ۳ آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا یک ضدباکتری و ضدالتهاب طبیعی است که ظاهر آکنه را کاهش داده و مانع بروز آن می‌شود، آلوئه‌ورا حاوی مقادیر زیادی آب بوده و

افراد حبه‌های سیر را به‌طور درسته می‌چوند، برخی آن را روی نان‌های داغ برشته می‌کنند و برخی آن را به نوشیدنی‌های داغ می‌افزایند. همچنین می‌توان از پودر سیر یا کپسول‌های حاوی سیر نیز استفاده کرد. برخی توصیه می‌کنند که سیر را مستقیماً به جوش بزیند که ممکن است باعث سوزش بیشتر پوست شود، بنابراین همیشه با دقت کافی آن را استفاده کنید.

#### ۶ چای سبز



مدل‌های موش‌ها و سلول‌های انسانی نشان داد که عصاره رزماری می‌تواند التهابات ناشی از پروپیونی باکتریوم آکنه را کاهش دهد.

#### ۹ زهر خالص زنبور عسل



زهر خالص زنبور عسل خواص ضد باکتریایی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که این زهر قادر به از بین بردن پروپیونی باکتریوم آکنه است و افرادی که به مدت دو هفته از مواد آرایشی حاوی زهر خالص زنبور عسل استفاده کردند، از بهبود ضایعات آکنه‌های خود خبر دادند و در مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۶ افرادی که یک ژل حاوی زهر خالص زنبور عسل را به مدت ۶ هفته استفاده کردند، کاهش ضایعات آکنه‌های خفیف تا متوسط را گزارش کردند. این زهر می‌تواند ماده‌ای مفید در محصولات ضد آکنه باشد.

#### ۱۱ روغن نارگیل



روغن نارگیل هم مثل سایر داروهای طبیعی حاوی ترکیبات ضد باکتریایی و ضد التهابی است و باعث از بین بردن باکتری‌های مولد آکنه، کاهش ورم و قرمزی ناشی از آن و بهبود زخم‌های باز آکنه‌ها می‌شود. می‌توان روغن نارگیل خالص را به‌طور مستقیم روی منطقه مبتلا به آکنه قرار داد.



مرطوب‌کننده‌های عالی است و به افرادی که به دلیل استفاده از دیگر محصولات ضد آکنه دچار خشکی پوست شده‌اند، توصیه می‌شود. برای استفاده از این روش، ابتدا زخم‌های آکنه‌ها را تمیز کرده و سپس یک لایه نازک از کرم یا ژل یا حداقل ۱۰ درصد آلوئه‌ورا را روی آکنه‌ها اعمال کنید، همچنین می‌توانید از ژل‌ها و کرم‌های مرطوب‌کننده حاوی آلوئه‌ورا استفاده کنید.

#### ۱۴ عسل



عسل هزاران سال است که برای درمان بیماری‌های پوستی مانند آکنه استفاده می‌شود و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به زدودن بقایا و ضایعاتی که منافذ پوستی را مسدود کرده‌اند، کمک کند. پزشکان به دلیل خواص ضدباکتری و ترمیم‌کننده زخم از عسل به‌عنوان مرهم استفاده می‌کنند. عسل را می‌توان به انواع ماسک‌های صورت افزود یا با استفاده از انگشت تمیز یا پد پنبه‌ای روی آکنه‌ها قرار داد.

#### ۱۵ سیر



برای مبارزه با التهاب و عفونت ناشی از آکنه می‌توان سیر بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کرد. برخی



سرخارگل نوعی گیاه مخروط‌سان و حاوی ترکیباتی است که به نابودی ویروس‌ها و باکتری‌ها از جمله پروپیونی باکتریوم آکنه کمک می‌کند، همچنین می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب و مبارزه با عفونت‌ها و جلوگیری از آنها از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند.

#### ۱۸ رزماری

عصاره رزماری حاوی مواد شیمیایی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ روی