

۷ دلیل خارش شدید پوست

خارش پوست شرایطی استرس‌زا و آزاردهنده برای فرد ایجاد می‌کند که می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در بدن باشد

پزشکی

شناسایی دلیل خارش پوست نخستین گام در مسیر درمان مشکل محسوب می‌شود. در ادامه با هفت دلیل شایع خارش پوست بیشتر آشنا می‌شویم. با ذکر این توضیح که دلایل دیگری هم می‌توانند در این ماجرا موثر باشند.

۱ بدن شما کم‌آب شده است

خشکی پوست یکی از دلایل شایع خارش مزمن محسوب می‌شود. استفاده از محصولات مرطوب کننده می‌تواند خارش پوست را تسکین دهد زیرا آب رسانی به پوست انجام می‌شود. اگر نوشیدن آب به میزان کافی و استفاده از محصولات مرطوب کننده در بهبود خارش موثر نیست، برای بررسی دقیق‌تر شرایط به یک پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

۲ یک بیماری پوستی در مان نشده

اگر خارش پوست با قرمزی و پوسته شدن همراه است و احساس خارش هنگام شب تشدید می‌شود ممکن است به یک بیماری پوستی مزمن، مانند سوریازیس که به واسطه التهاب ناشی از فعالیت سیستم ایمنی شکل می‌گیرد یا اگزما که به نام درماتیت آتوپیک نیز شناخته می‌شود، مبتلا باشید.

۳ واکنش آلرژیک

خارش پوست می‌تواند واکنشی به عوامل آلرژیک باشد. به گزارش «عصر ایران»، اگر با خارش خفیف مواجه هستید، محرک را شناسایی و پس از قطع تماس با آن از یک داروی آنتی هیستامین برای تسکین خارش استفاده کنید.

۴ به تازگی مصرف یک داروی جدید را آغاز کرده یا دوز مصرفی دارو را افزایش داده‌اید

اگر به تازگی دندان‌دندان عقل خود را کشیده‌اید و یک داروی مخدر تجویزی را مصرف می‌کنید یا داروهایی برای کاهش فشارخون بالای شما تجویز شده‌اند، این موضوع ممکن است دلیل خارش پوست باشد. اگر با خارش پوست به عنوان یک عارضه جانبی مصرف دارو مواجه شده‌اید می‌توانید با پزشک خود در باره تغییر دوز، کنترل تداخلات دارویی یا مصرف داروهای ضد خارش صحبت کنید.

دانشتنی‌ها

بروساژ دندان چیست؟

بروساژ دندان به مجموعه عملکردهایی گفته می‌شود که به از بین بردن زردی و جرم‌های روی دندان منجر می‌شود. این روش به براق و سفید کردن دندان‌ها کمک چشمگیری می‌کند. بروساژ یا پولیش دندان اغلب بعد از عمل جرم‌گیری انجام می‌شود.

بهداشت دهان و دندان تنها توسط نخ دندان یا مسواک و جلا دادن آن حفظ نمی‌شود. همواره جرم‌هایی روی دندان تشکیل می‌شود که به شدت بوی بدی دارد و سلامت دندان‌ها را تهدید می‌کند.

یکی از بارزترین روش‌ها برای از بین بردن زردی و جلا دادن، جرم‌گیری به وسیله بروساژ است.

جرم دندان چیست؟

جرم در واقع همان باقی‌مانده مواد غذایی، میکروب‌ها، مواد حاصل از تجزیه کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و... در سطح دندان است که اگر برای رفع آن‌ها اقدامی نشود، می‌تواند باعث معدنی شدن دندان‌ها و به اصطلاح ایجاد رسوب شود و عمر دندان‌ها را بسیار کوتاه کند. دندان‌ها به صورت پیوسته با بزاق دهان در

تماس هستند. بزاق به دلیل داشتن مقادیر بالای کلسیم و دیگر مواد معدنی، می‌تواند به تقویت و محافظت دندان‌ها کمک شایانی کند. با این که این موضوع یک مزیت بزرگ است اما در عین حال سبب رسوب شدید کلسیم روی دندان‌ها می‌شود. این رسوبات مثل همان رسوباتی که در ته کتری یا روی لوله دیده‌اید، است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند چون رنگ رسوبات همرنگ دندان است، پس جزئی از ساختار آن است، اما رنگ این رسوبات به مرور زمان به قهوه‌ای یا سیاه تبدیل می‌شود.

در بروساژ از یک ابزار دستی که در سر خود یک غلتک لاستیکی دارد و ماده‌ای خمیر مانند به نام پروفیلاکس نیز معروف به پروفی استفاده می‌شود. این خمیر به وسیله ذرات ساینده‌ای که دارد می‌تواند جرم‌های موجود دندان و لکه‌ها را به راحتی رفع کند.

تفاوت بروساژ یا جرم‌گیری

جرم‌گیری دندان می‌تواند مقادیر بالایی از پلاک‌های میکروبی و جرم موجود در دندان‌ها را از بین ببرد. این پلاک‌ها به رنگ زرد و به شدت سفت و محکم است و با مسواک زدن رفع نمی‌شود. اما بروساژ

کمک می‌کند تا لکه‌های موجود روی سطح دندان که به اثر مصرف برخی مواد غذایی به وجود آمده است، رفع و در مان شود.

مراقبت‌های بعد از بروساژ

تایک روز بعد از این عمل، به دلیل حساس شدن مینای دندان از غذاهای آبکی استفاده کنید.

تاسه‌روز بعد از بروساژ دندان، برای ضد عفونی کردن، دهان خود را با آب نمک شست و شو دهید. بعد از اولین بروساژ دندان در مسواک‌زدن احتیاط کنید و این کار را به آرامی انجام دهید.

بیشتر بدانیم

فرنیس باقونی

مترجم

بانوان

عواقب ورزش کردن با آرایش

طبق نظر پزشکان هنگام ورزش همزمان با عرق کردن آلودگی‌ها از پوست صورت بیرون می‌آید. وقتی شماروی صورت‌تان آرایش دارید مواد آرایشی منافذ پوستی را می‌پوشاند و باعث گرفتگی این منافذ می‌شود. وقتی پوست نتواند نفس بکشد و منافذ پوست بسته باشد احتمال ایجاد جوش‌های سر سیاه و سر سفید در سطح پوست بیشتر می‌شود. ممکن است شما بخواهید در باشگاه و طی ورزش‌آراسته‌تر به نظر بیایید و با صورتی دارای آرایش ورزش کنید اما باید به شما بگوییم عواقب این کار خیلی زیاد است چون پوست شما به شدت آسیب می‌بیند.

مدیر موسسه پزشکی لندن می‌گوید: «ورزش باعث افزایش گردش خون می‌شود و رنگ‌های خونی نزدیک به سطح پوست را باز می‌کند و در نهایت باعث عرق کردن می‌شود. این اتفاق موجب آرام‌شدن شما می‌شود و همچنین مواد سمی و آلودگی‌ها را از طریق سطح پوست دفع می‌کند و وقتی شماروی صورت‌تان انواع کرم یا پنکک دارید پوست عملاً نمی‌تواند به خوبی نفس بکشد و مواد سمی و آلودگی‌ها را از سطح خود دفع کند.»

عرق و چربی طبیعی پوست خودش به تنهایی باعث بسته شدن منافذ پوستی می‌شود حالا فکرش را بکنید چه بلایی سر پوست صورت‌تان می‌آید وقتی آرایش هم دارید.

تنفس نکردن پوست صورت می‌تواند باعث انواع آکنه و جوش در سطح پوست شود. بعد از ورزش باید عرق‌ها پاک و پوست خنک شود اگر شما این کارها را انجام ندهید عملاً باعث افزایش احتمال ایجاد آکنه و جوش در سطح پوست خود می‌شوید.

توصیه می‌شود قبل از ورزش آرایش صورت خود را با استفاده از آب یا پد آرایشی پاک کنید و بلافاصله بعد از تمام شدن ورزش صورت‌تان را بشویید تا عرق و چربی طبیعی پوست روی صورت نماند و در نهایت فراموش نکنید که دوش بگیرید.

ماسک‌های صورت خاک‌رسی یک تمیز کننده قوی و به دلیل دارا بودن اسید سالیسیلیک یک ضدالتهاب فوق‌العاده است. شما می‌توانید این ماسک‌ها را با مشورت پزشک و متخصص پوست بعد از ورزش استفاده کنید.

افزون بر این ماسک‌ها بهتر است به طور مرتب از ماسک‌های لایه‌بردار خانگی هم استفاده کنید. مثلاً ترکیب میوه پاپایا همراه با عسل می‌تواند یک تمیز کننده و لایه‌بردار و همچنین مرطوب کننده خوب برای پوست شما باشد.

منبع: insider.com

سلامت

کیوی سرشار از ویتامین C و پروتئاز

ضدباکتری، قابض، محرک ایمنی بدن، حشره کش، شکننده پروتئین‌ها (پروتئاز) و ضد سرطان معده، کبد و سینه

چه کسانی نمی‌توانند از کیوی استفاده کنند؟

افرادی که به نوعی آنزیم به نام آکتیدین حساسیت دارند، نمی‌توانند کیوی، آناناس و پاپایا مصرف کنند. افرادی که مستعد ابتلا به سنگ‌های کلیوی نیز هستند، هرگز نباید از این میوه استفاده کنند به این دلیل که کیوی حاوی مقادیر بالای اگزالات کلسیم است. توصیه می‌شود که بچه‌ها در مصرف این میوه زیاده‌روی و البته مصرف آن را نیز قطع نکنند. از آن‌جا که پتاسیم موجود در کیوی زیاد است، به افرادی که دچار نارسایی کلیه هستند توصیه می‌شود که سرآ این میوه نروند.

دکتر مجید قربانی نهوجی | پژوهشکده گیاهان دارویی

تقریباً در ۱۰۰ میلی گرم از این میوه، ۹۸ میلی گرم ویتامین C موجود است. کیوی با دارا بودن این میزان از ویتامین C، در رده میوه‌هایی چون پرتقال و لیمو که منبع غنی این ویتامین است، قرار می‌گیرد. این میوه سرشار از ویتامین C و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با سرماخوردگی نافع است. حاوی آنزیم پروتئاز است و در صنایع غذایی از کیوی رنده شده برای آماده سازی و ترد کردن انواع گوشت استفاده می‌شود. استفاده زیاد از آن به صورت خوراکی می‌تواند موجب ضعف و حتی زخم معده شود.

بیش غذا

اشپزین‌ن



عصاره سبزیجات

برای پخت خوشمزه‌ترین سوپ‌ها

- روغن نارگیل (روغن زیتون بدون بو) - یک قاشق غذاخوری
- پیاز - یک عدد متوسط، نگینی شده (همراه با پوست)
- سیر - ۴ حبه
- هویج - ۴ عدد، نگینی شده (همراه با پوست)
- ساقه کرفس - ۴ ساقه نگینی شده
- نمک و فلفل سیاه - یک تا ۲ قاشق چای خوری از هر کدام
- آب تصفیه شده - ۹ تا ۱۰ پیمانه
- سبزی برگ پهن - یک پیمانه خرد شده
- جعفری تازه - یک دوم پیمانه خرد شده
- آویشن - کمی به صورت تازه یا یک قاشق غذاخوری خشک (پودر نشود)
- رزماری - یک مشت کوچک یا یک قاشق غذاخوری خشک شده
- برگ بو - ۲ عدد کامل
- رب گوجه فرنگی - ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری

- قابلمه‌ای بزرگ را روی شعله متوسط گاز گرم کنید. وقتی که گرم‌شد، روغن (یا آب در صورتی که از روغن پرهیز می‌کنید)، پیاز، سیر، هویج و کرفس را اضافه کنید.
- یک دوم قاشق چای خوری نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و هم‌بزند تا روی کل مواد را بگیرد.
- سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم‌شود و کمی رو به تیره شدن برود، تفت دهید و در این مدت مرتب هم‌بزند.
- آب، سبزی برگ پهن، جعفری، آویشن، رزماری، برگ بو باقی نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و حرارت را به بالاتر از متوسط افزایش دهید تا مخلوط به جوش آید. وقتی جوش آمد، حرارت را کاهش دهید تا آرام‌بیزد.
- رب گوجه را اضافه کنید (برای ایجاد طعمی ملایم‌تر مقدار کمتری رب گوجه اضافه برای طعم‌ترش‌تر مقدار بیشتری اضافه کنید). مواد را مخلوط کنید.

راطوری بگذارید که کمی یاز باشد. پخت را ۳۰ دقیقه دیگر ادامه دهید. نزدیک به انتهای پخت، آن را مزه کنید و در صورت نیاز، نمک، فلفل یا سبزیجات معطر بیشتری اضافه کنید. اجازه دهید مواد به آرامی خنک شود. سپس یک آبکش را روی قابلمه‌ای دیگر بگذارید و آن را صاف کنید. مخلوط را بین چند شیشه تقسیم کنید. قبل از بستن در شیشه‌ها بگذارید خنک شود. شیشه‌ها را در یخچال به مدت پنج روز نگهداری کنید.

نکات

- این دستور العمل به شما ۱۰ پیمانه آب سبزیجات می‌دهد. در باره سبزیجات معطر به ازای هر مشت تازه می‌توانید از یک قاشق غذاخوری خشک آن استفاده کنید.
- به غیر از سبزیجات معطر می‌توانید از مقدار کمی ادویه معمول خورش یا سوپ استفاده کنید.