

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محسن رضائی

دندان پزشک و متخصص ارتودنسی

آیا ممکن است دندان‌ها پس از ارتودنسی به حالت قبلی بازگردد؟

برخلاف اظهار نظرهای غیر کارشناسانه در فضای مجازی، درمان و چیدمان منظم دندان‌ها به روش ارتودنسی در بیشتر موارد موفقیت آمیز است.

بازگشت پذیری چیدمان دندان بستگی به عوامل مختلفی دارد که مهم ترین آن، انجام فرایند درمان زیر نظر افراد غیر متخصص است، چرا که ارتودنسی تنها قالب گیری و اتصال سیم و براکت به دندان نیست بلکه میزان فشار به هر دندان، فاصله دندان‌ها، تراکم، فرم فک و سن بیمار و در نهایت طرح درمان باید مورد توجه قرار گیرد.

در برخی از موارد به دلایل مختلفی نظیر تراکم یا رشد دندان در جای نامناسب لازم است پیش از هر چیز یک دندان کشیده و سپس مراحل ارتودنسی طی شود اما افراد غیر متخصص برای این که به خواست بیمار عمل کنند، از کشیدن دندان پر هیز می کنند یا برای این که در مدت زمان کمتری به نتیجه برسند، از کشیدن دندان خودداری می کنند که البته همین موضوع باعث می شود بلافاصله پس از برداشتن براکت‌ها، پس از چند ماه یا چند سال، دندان‌ها کج شود یا به حالت قبلی بازگردد.

کافه جوانی

خوردنی‌هایی که افسردگی را تشدید می‌کند

اگر مستعد ابتلا به افسردگی هستید یا حتی اگر تنها می‌خواهید روحیه بهتری داشته باشید، در مصرف این مواد غذایی هوشمندانه عمل کنید.

دونات

دونات اگر چه لذیذ اما مملو از اسیدهای چرب ترانس است. اسیدهای چرب ترانس، چربی‌هایی است که باعث واکنش‌های بیولوژیکی نامطلوب در بدن می‌شود.

نوشابه

اگر شما هم از طرفداران نوشابه هستید، حتماً تصور می‌کنید چیزی لذت بخش‌تر از نوشیدن یک لیوان نوشابه نیست. اما متأسفانه حقیقت آن است که هر چه مصرف مواد قندی بیشتر باشد، التهاب بدن بیشتر خواهد شد.

بهداشت

بسیاری از مشکلاتی که برای مو و ناخن ما پیش می‌آید، ناشی از عادت‌های روزانه ماست. در ادامه مطلب به برخی از این عادت‌ها اشاره می‌کنیم:

استفاده بیش از اندازه از وسایل حرارتی موها

اگر چه از وسایلی مانند سشوار و اتوی مو در ظاهر برای داشتن موهایی بهتر استفاده می‌شود، اما حقیقت آن است که حرارت این وسایل، به موها صدمه وارد می‌کند. ابزارهای حرارتی باعث خشکی و شکنندگی موها می‌شود. سشوار به ویژه تأثیر مخربی بر موهای خط پیشانی دارد و اتو دستانگاه‌فرکننده مو انتهای موها را نازک می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند قبل از استفاده از این



عادت‌های اشتباهی که به مو و ناخن آسیب می‌زند

وسایل حرارتی، از محافظ‌های حرارتی مو استفاده و دمای سشوار را در کمترین درجه تنظیم کنید.

استفاده از صابون‌ها و شوینده‌های قوی

بعضی از صابون‌های قوی حاوی PH قلیایی است که به لایه بیرونی پوست و ناخن‌ها صدمه می‌زند. بنابراین باید از صابون‌های ملایم استفاده کنید. در زمان انتخاب شامپو نیز دقت داشته باشید که حاوی سولفات نباشد چون این ماده چربی طبیعی موها را از بین می‌برد. همچنین با استفاده از این نوع شامپو‌ها رنگ موهای رنگ شده از بین می‌رود یا تغییر می‌کند.

شنادر استخر

کلر نه تنها رنگ موها را تغییر می‌دهد - به ویژه اگر بلوند

باشد - بلکه موها را بسیار خشک می‌کند. برای مقابله با اثر کلر، قبل از شنا، از ماسک یا نرم‌کننده مو استفاده کنید. این محصولات میان موها و مواد شیمیایی یک مانع ایجاد می‌کند و در عین حال، موها را مرطوب و از آن‌ها در برابر خشکی ناشی از آب استخر و نور خورشید محافظت می‌کند.

استفاده نکردن از دستکش هنگام نظافت خانه

هر زمان که قصد دارید خانه را تمیز کنید، به خاطر داشته باشید که از دست‌ها و ناخن‌هایتان به خوبی مراقبت کنید. شوینده‌های خانگی ناخن‌ها را خشک و شکننده می‌کند. با استفاده از دستکش می‌توانید از آسیب ناخن‌ها جلوگیری کنید.

دم‌اسبی بستن مداوم موها

شینوین کردن یا دم‌اسبی بستن مداوم موها باعث شکستن آن‌ها می‌شود. اگر در زمان ورزش کردن مجبور هستید موهایتان را دم‌اسبی ببندید از کش‌هایی استفاده کنید که جنس نرم‌تری دارد و شکستن موها را به حداقل می‌رساند.

باغبانی

اگر چه باغبانی و رسیدگی به گل‌ها و گیاهان کار آرامش بخشی است، اما می‌تواند تأثیر مخربی بر ناخن‌ها داشته باشد. علاوه بر این که با این کار دست‌ها و ناخن‌هایتان (و بقیه بدن) را در معرض نور خورشید و آسیب‌های ناشی از آن قرار می‌دهید، ممکن است از طریق خاک به عفونت قارچی مبتلا شوید. در هنگام باغبانی حتماً از دستکش‌های مخصوص استفاده کنید.

ضربه زدن با ناخن‌ها

ضربه زدن با ناخن‌ها یک عادت عصبی است که می‌تواند باعث تضعیف ناخن‌ها شود. این موضوع شامل تاپ کردن با تلفن‌های همراه هم می‌شود. اگر نمی‌توانید این عادت را ترک کنید یا استفاده زیاد از تلفن همراه‌ها کنار بگذارید یا از تاپ کوت‌های شفاف و محکم‌کننده ناخن استفاده کنید.

اعداد طلایی سلامت در شبانه روز



[...]

سبب مینی ضرری ندارد بلکه نمک موجود در آن باعث تشدید افسردگی می‌شود. مصرف مواد غذایی که حاوی سدیم زیادی است، به نفخ منجر می‌شود.

سبزینه

مادر و نوزاد

نکات مهم در مراقبت از پوست کودک

به بچه‌های کوچک کمک کنید که قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، دست‌های خود را بشویند. دستان کودک خود را با آب گرم صابون بزنید و به یاد داشته باشید که زیر ناخن‌های او را بشویند.

از صابون‌های ملایم برای شستن بدن کودک استفاده کنید. محصولات را انتخاب کنید که دارای ریه و رنگ نباشد، زیرا این ترکیبات پوست حساس کودک را تحریک یا خشک می‌کند. هنگام حمام کردن نوزاد، یک لیف نرم را به صابون آغشته کنید و از سر به سمت پایین بشوید. به صورت کودک پشت گوش‌ها و بین چروک‌های پوستش دقت کنید.

نوزادان را چند مرتبه در هفته بشوید و قسمت‌های کشاله ران، صورت و چروک‌های پوست را برای وجود چرک یا چربی بررسی کنید. برای نوزادان تازه‌زمانی که خوردن غذاهای جامد را آغاز کنند، یک تا دو بار حمام در هفته کافی است.

در صورت خشک شدن پوسته پوسته شدن یا خارش، از یک لوسیون مرطوب‌کننده بدون قند برای پوست کودک استفاده کنید. به آرامی لوسیون را به بدنش بمالید و ماساژ دهید به دست‌های نوزادان لوسیون نزنید زیرا آن‌ها تمایل دارند که دستانشان را در دهانشان کنند. ران و اندام تناسلی کودک خود را برای یافتن علائم پتورات ناشی از پوشک بررسی کنید. هنگام تعویض پوشک نوزاد از پودر نوزاد برای جذب رطوبت اضافی و در صورت نیاز از کرم سوختگی پای کودک نیز استفاده کنید.

قبل از بیرون بردن کودک، حتی در روزهای ابری، از کرم ضد آفتابی که SPF آن بالای ۳۰ است روی پوست کودک استفاده کنید تا از آفتاب سوختگی جلوگیری کنید.

زخم‌ها، بریدگی‌ها و خراش‌ها را با یک باند یا گاز استریل بپوشانید تا مانع تماس گرد و خاک و آلودگی با زخم شود زیرا در صورت تماس به عفونت منجر می‌شود. از کرم‌های آنتی بیوتیک برای تسریع بهبودی استفاده کنید و تا زمانی که زخم‌ها کاملاً خوب شود حداقل روزی یک مرتبه باند را تعویض کنید.



قدرت انتخاب در سالن‌های زیبایی

راه به شما خواهیم داد

فیدی طلایی جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی

بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۲۴ پلاک ۵۰۴

۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵ ۳۷۶۸۹۶۰۷

مرکز تخصصی اپیلاسیون بانو رضادوست

با بیش از ۱۲ سال سابقه کار در خشان / دانش آموز ۲۵ (سیدرحضی ۳۴) بین چهارراه دوم و سوم پلاک ۱/۳۵۶

۳۶۰۴۶۰۹۱ ۳۶۰۴۶۰۸۳

آموزشگاه زیبایی پریشان (کارآفرین نمونه کشوری)

فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی توسط مربیان مجرب با ارائه مدرک فنی حرفه‌ای در دوشیفت صبح و عصر

۳۵۲۱۲۴۶۸ ۳۵۲۱۷۷۵۱

ترنج بانو اپیلاسیون تخصصی با مواد گیاهی و موقت، خدمات رنگ و لایت، کراتین و صافی مو، ناخن و مژه سجاد ۲۴ - بعد از چهارراه دوم - پلاک ۱۵۲

۳۶۰۲۳۱۲۸

الهام گیسو دارای ماساژ و پدیکور با کوزی مخصوص، اتاق اپیلاسیون با اتانک دوش / بزرگراه شهید کلاتری میدان حافظ، نبش کویش ۳۶ و بانک سپه

۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳ ۳۳۸۹۹۰۰۹-۱۰

زیبایی آرآموز زرو عروس vip با ۵۰٪ تخفیف / کلیه خدمات اپیلاسیون و هاشور، رنگ و لایت / با ۳۰ سال تجربه فرامرز ۳، نبش رسالت ۱۳

۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰ ۳۷۶۲۷۷۰۸

عصر جدید آموزشگاه و مراقبت زیبایی و سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش / کارآفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۳۳

۳۶۰۱۳۹۹۷ ۳۶۰۱۰۴۵۹

نورا خالق زیبایی‌ها، نماینده کمپانی Loreal professional با ۳۰ سال سابقه کاری آراشهر، اقامت ۱۳، پلاک ۱۰۲ واحد ۱

۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴ ۳۶۰۷۲۳۳۰

بانوی سپید شرقی عروس VIP زرو تا پایان خرداد با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۸/۲۸ پلاک ۱

۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰

زیبایی آکیا زرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / از طریق این آکشی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تخفیفات ویژه

۰۹۱۵۸۹۲۹۵۳۶-۰۹۱۵۲۴۰۰۵۶۴ ۳۸۶۴۹۸۶۳

حوریان میکاپ عروس، جدیدترین متد آرایش و کوتاهی، میکروبلیدینگ، هاشور، اکستنشن، رنگ نماینده و مدرس شرکت Vella آلمان - سیدرحضی ۹

۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷ ۳۶۰۱۴۳۸۱

زیبایی پرنسا ۲۰٪ تخفیف در همه لاین‌ها: رنگ، لایت، رنگ، کاشت مژه، اصلاح و کوتاهی و احیای مو

۰۹۱۵۳۰۰۷۰۲ ۳۷۶۱۷۲۷۹

آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه ۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه‌ای با مدرسین برتر تهران: استاد قاسم زاده و استاد خالصی / تنها آموزشگاه دارای کارگاه اپیلاسیون در خراسان

۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲

صبا بانو (نوتاش قدیم) در یاد شما می‌مانیم زرو عروس VIP با پکیج کامل (همراه تست میکاپ رایگان) ۵۰٪ تخفیف و خدمت سالی با ۴۰٪ تخفیف به مدت ۱۰ روز / بین چهارراه فرامرز و میدان استقلال پ ۳۶۹

۰۹۱۵۵۰۲۱۵۳۰

رامیلا گریم عروس و سر و صورت همراهی با پایین ترین قیمت و بالاترین کیفیت / جلال آل احمد، نبش جلال ۴۹ - پلاک ۱۱

۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹ ۳۶۰۷۰۰۳۳

باران مرکز تخصصی اپیلاسیون و آموزش حرفه‌ای کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹

۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰۸

مسیحا خدمات vip در زیبایی مسیحا با ۲۰٪ تخفیف - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶

۳۸۶۶۲۲۴۸ ۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱

سفارش آکشی تلگرام: ۰۹۱۵۹۱۱۳۷۵۶: ۳۶۰۷۷۰۱۰