ذره‌بین سلامتی

باورهای غلط درباره پوست چرب

ظریفیان

خیلی از افراد فکر می‌کنند پوست چرب به معنی آکنه حتمی است و به همین دلیل این نوع پوست نیازی به مرطوب‌کننده ندارد، اما این باور و بسیاری از باورهای رایج دیگر درباره مراقبت از پوست چرب واقعیت ندارد. در ادامه با چند باور رایج ولی اشتباه درباره این نوع پوست آشنا می شویم. همچنین نکاتی کاربردی را یادآور می شویم که در مراقبت های روزانه باید آن را رعایت کنیم.

باور اشتباه اول: پوست چرب نیازی به مرطوب کننده ندارد

حذف مرطوب‌کننده ممکن است باعث کم آبی پوست شود. در واکنش به آن، پوست چربی بیشتری تولید می‌کند تا این کمبود را جبران کند. از مرطوب‌کننده های سبک، بدون چربی و غیرکومدون زا استفاده کنید تا هم پوستتان آب رسانی شود و هم منافذ مسدود نشوند.

باور اشتباه دوم: شست وشوی زیاد، چربی پوست را کاهش می دهد

شستن مداوم صورت، نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند. این کار چربی های طبیعی پوست را از بین می برد و بدن برای جبران، چربی بیشتری ترشح می‌کند. دو بار شست وشو در روز با یک پاک‌کننده ملایم کافی است. اگر در طول روز پوستتان براق شد، از کاغذ های جاذب چربی استفاده کنید.

باور اشتباه سوم: پوست چرب یعنی حتما جوش می زنید

الزاما این طور نیست. آکنه ترکیبی از عوامل مختلف مثل هورمون ها، باکتری ها، منافذ بسته و چربی اضافی است. با مراقبت صحیح، آب رسانی، شست وشوی منظم و استفاده از محصولات مناسب می توانید از بروز آکنه جلوگیری کنید.

باور اشتباه چهارم: ضدآفتاب برای پوست چرب مضر است

این باور دور از واقعیت است! کرم های ضدآفتاب مخصوص پوست چرب، بدون چربی و با بافت ژلی یا مات وجود دارند. از آن ها استفاده کنید تا از پوست در برابر آفتاب و پیری زودرس محافظت شود، بدون اینکه باعث چرب شدن بیش از حد پوست شوند.

باور اشتباه پنجم: تونر قوی، چربی پوست را کنترل می کند

دقیقا این طور نیست. تونرهای الکلی پوست را خشک می‌کنند و در نتیجه پوست برای جبران، چربی بیشتری تولید می‌کند. تونرهای حاوی نیاسینامید یا اسید سالیسیلیک برای پوست چرب مناسب تر هستند. یعنی تونرهایی ملایم، کنترل کننده چربی و بدون تحریک.

باور اشتباه ششم: پوست چرب ناسالم است

چربی طبیعی پوست نقش محافظتی دارد. پوست چرب، لزوما ناسالم نیست، بلکه نیاز به مراقبت خاص خود دارد. ژنتیک، هورمون ها، رژیم غذایی و استرس بر آن تأثیر می‌گذارند.

باور اشتباه هفتم: با پوست چرب نباید آرایش کرد

آرایش درست، مشکلی ایجاد نمی‌کند. از محصولات بدون چربی، غیرکومدون زا، پرایمر مات‌کننده و پودرهای جاذب چربی استفاده کنید، اما بهتر است هر روز آرایش نکنید تا منافذ پوست باز بمانند و پوست نفس بکشد.

باور اشتباه هشتم: پوست چرب دیرتر پیر می شود

چربی طبیعی پوست ممکن است خطوط ریز را دیرتر نشان دهد، اما عوامل محیطی مثل آفتاب و آلودگی همچنان روی آن تأثیر می‌گذارند. مراقبت روزانه و استفاده از ضدآفتاب برای هر نوع پوستی ضروری است.

چطور از پوست چرب مراقبت کنیم؟

روزانه دو بار صورت را با پاک‌کننده ملایم بدون سولفات بشویید.
از مرطوب‌کننده سبک و غیرکومدون زا استفاده کنید.
محصولات بدون چربی و غیرکومدون زا انتخاب کنید.
به جای شستن زیاد، از کاغذ جاذب چربی استفاده کنید.
هفته ای دو بار با اسید سالیسیلیک لایه برداری ملایم انجام دهید.
ضدآفتاب ژلی یا مات استفاده کنید.
آب کافی بنوشید و مصرف شیرینی و چربی را کاهش دهید.
باورهای نادرست را کنار بگذارید و با روشی اصولی، پوست چرب خود را سالم و درخشان نگه دارید.

تیک سلامتی

سوختگی را فقط با آب درمان کنید

امیرمقدم | اگر تجربه سوختگی پوست را داشته باشید، حتما توصیه های زیادی را هم درباره درمان آن شنیده یا خودتان به‌کار بسته‌اید، مانند استفاده از روغن سوختگی، خمیردندان، یخ، سیب زمینی و امثال آن. درحالی‌که بهترین راهکار در برخورد با سوختگی کمک گرفتن از آب خنک است. این کار کمک می‌کند حرارت و گرما زودتر از سطح سوختگی خارج و روند بهبودی سریع‌تر شروع شود. اینکه چرا نباید از روش های دیگر آن هم بلافاصله پس از سانحه استفاده کرد، علت علمی دارد، برای نمونه مالیدن روغن روی سوختگی سبب ایجاد یک لایه نفوذناپذیر روی آن می‌شود و اجازه خروج گرما از سطح سوخته را نمی‌دهد، درنتیجه گرما حبس و عمق سوختگی بیشتر می‌شود یا استفاده از یخ سبب بستن رگ‌ها و فریز زخم می‌شود و روند درمان را طولانی‌تر می‌کند، بنابراین بهترین راهکار نگه‌داشتن بخش سوخته در زیر آب خنک یا قراردادن آن در صورت امکان درون ظرفی پُر از آب خنک است.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

آن توپی که سر دلتان مانده است

درباره بیماری ورم معده یا گاستریت و راه ها مقابله با آن بیشتر بدانید

الهام ظریفیان | احتمالا برای شما هم پیش آمده باشد که بعد از یک ناپرهیزی آخر هفته و مصرف غذایی تند، پرادویه و سنگین به شدت احساس سوزش سردل، پری یا حتی نفخ شدید کنید. اینجور وقت ها ممکن است به فکر آن شیشه عرق نعنای توی یخچال بیفتید که در خانه هر ایرانی پیدا می شود. شاید هم مانند «هما» خانم در سریال پایتخت در پی شربت آلومینیوم ام جی باشید تا هرچه هست را بشوید و ببرد، اما در خیلی از موارد این حالت ها ممکن است به علت یک بیماری به نام گاستریت باشد، که در انواع مختلف حاد و مزمن افراد زیادی را در دنیا گرفتار می‌کند. گاستریت یا التهاب معده، از مشکلات شایع دستگاه گوارش است که می تواند زندگی روزمره تان را مختل کند. پس بهتر است به‌کمک دکتر قدرت‌ا... سلطانی، فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد بزرگ سالان درباره این بیماری بیشتر بدانید و راه های مقابله با آن را بیاموزید.

گاستریت چیست؟

گاستریت یعنی التهاب دیواره داخلی معده. بیشتر اوقات، گاستریت مشکلی جدی نیست، اما اگر نادیده گرفته شود، ممکن است به مشکلات جدی تر منجر شود. بنابراین، شناخت این بیماری مهم است. برآورد می شود که حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی شان حداقل یک بار به نوعی از گاستریت مبتلا می شوند. شیوع گاستریت در ایران حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد است و بیشتر در سنین ۳۰ تا ۵۰ سال، دیده می شود. تخمین زده می شود که نیمی از جمعیت دنیا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری، که یکی از اصلی ترین عوامل ایجاد گاستریت است، مبتلا باشند اما تنها برخی افراد دچار علائم و بیماری می شوند.

شایع ترین علل ایجاد گاستریت

- عفونت هلیکوباکتر پیلوری
- مصرف خودسرانه مسکن ها
- استعمال دخانیات
- مصرف الکل
- پرخوری های غیرمعمول
- مسمومیت های ویروسی و میکروبی
- استرس های ناشی از بیماری های تب دار حاد

علائم و نشانه ها

اگر گاستریت داشته باشید، ممکن است علائم زیر را تجربه کنید. این علائم که می توانند خفیف یا شدید باشند به ویژه در افراد بالای پنجاه سال باید جدی گرفته شوند. در افراد جوان معمولا با قطع عامل یا درمان های معمول در عرض سه یا چهار هفته برطرف می شوند، مگر اینکه با علائم خطر همراه باشند.

- **سنگینی یا پری سردل (زیر دنده ها)**
- **ترش کردن و احساس سوزش در پشت جناغ**
- **نفخ و احساس سیری زودرس**
- **تهوع یا استفراغ**
- **مدفوع سیاه (در حالت شدید که منجر به خون ریزی مخاط داخلی معده می شود.)**

دکتر قدرت‌ا... سلطانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بزرگسالان: درمان گاستریت با تغییر در رژیم غذایی و مصرف داروست. خوردن غذای سالم، محدود کردن غذاهای تند و چرب، کاهش استرس و ترک سیگار و الکل به پیشگیری از آن کمک می کند

انواع بیماری گاستریت

۱. گاستریت حاد: التهاب سریع و موقت معده است. درد ناگهانی در ناحیه فوقانی شکم، حالت تهوع، استفراغ زودرس، نفخ و سوء هاضمه از علائم آن است. معمولا با توقف عوامل محرک برطرف می شود و نیاز به درمان طولانی ندارد.

۲. گاستریت مزمن: التهاب طولانی مدت و پیش رونده معده است. گاستریت مزمن ممکن است خفیف یا بدون علامت باشد، اما در برخی افراد احساس سیری زودرس، درد معده، نفخ، و سوء هاضمه مشاهده می شود. این بیماری معمولا نیازمند درمان طولانی مدت است و در صورت عدم درمان، ممکن است منجر به زخم یا بریدگی های معده شود.

۳. گاستریت اتوایمنی: نوعی گاستریت مزمن است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول های معده حمله می‌کنند. این بیماری اغلب با کم خونی خطرناک همراه است و ممکن است علامتی نداشته باشد یا باعث احساس سوزش و ناراحتی معده شود. علت آن نامشخص است، ولی در افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی دیده می شود.

۴. گاستریت عفونی: این نوع بیماری ناشی از عفونت های باکتریایی، ویروسی یا انگلی است که رایج ترین حالت آن عفونت با هلیکوباکتر پیلوری است. علائم آن مانند گاستریت حاد، با درد و تهوع و استفراغ همراه است.

راه‌های انتقال

باکتری هلیکوباکتر پیلوری عمدتا از طریق راه های زیر وارد بدن می شود:

- **تماس مستقیم دهان با ترشحات دهانی، مدفوع یا استفراغ فرد مبتلا**
- **بوسیدن**
- **اشتراک گذاری وسایل و ابزارهای شخصی مانند قاشق، چنگال، لیوان، مسواک یا تجهیزات دندان پزشکی که به درستی استریل نشده اند**
- **آب آشامیدنی آلوده یا غذاهای خام و کم پخته شده**
- **استخرهای شنایی که به درستی ضدعفونی نشده اند. (جزو روش های انتقال شایع نیست.)**

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

هر پری سردلی گاستریت نیست. معمولا زمانی باید به پزشک مراجعه کنید که برخی علامت های خطر را داشته باشید. در صورتی که ورم معده با علامت های زیر همراه شوند حتما باید بررسی جدی صورت بگیرد و آندوسکوپی شود.

عدم پاسخ دهی به درمان های معمول

- کاهش وزن
- اختلال بلع
- سابقه فامیلی جدی از بیماری های بد خیم
- کم خونی بی دلیل
- دردهای شبانه ای که فرد را از خواب بیدار کند

بیماری های دیگری که سوزش سردل دارند

هر سوزش سردلی الزاما گاستریت نیست. این علائم به ویژه در افراد مسنی که بیماری های زمینه‌ای دارند ممکن است به علت بیماری های مهم دیگری مانند بیماری های کبد و کیسه صفرا یا بیماری های قلبی باشد. بنابراین خیلی مهم است که از خودرمانی پرهیز و حتما به متخصص گوارش مراجعه کنید.

بزرگ شدن معده بعد از خوردن غذا گاستریت است؟

خیلی وقت ها مردم به پزشک مراجعه می‌کنند و می‌گویند وقتی غذا می خورند معده شان بالا می آید. این ورم معده نیست. گاهی سنگینی سر دل به علت اضافه وزن و تجمع چربی زیاد زیر پوست است. این موارد با اصلاح رژیم غذایی و کاهش وزن برطرف می شوند.

شربت آلومینیوم ام جی برای گاستریت مفید است؟

این دارو به عنوان یک داروی بدون نسخه در تمام دنیا عرضه می شود. در صورتی که غذای سنگین خورده و دچار سوء هاضمه شدید، می توانید آن را امتحان کنید که ببینید جواب می دهد یا نه. آن هم در حد یکی دوبار نه اینکه یک شیشه از آن را توی یخچال بگذارید و با خیال راحت پرخوری کنید. چرا که تکرار مصرف آن خطرناک است.

عرق نعنا برای گاستریت مفید است؟

عرق نعنا برای رفع نفخ و کم کردن گازهای شکم و روده مناسب است، ولی برای کسانی که بیماری معده دارند، باعث بدتر شدن اوضاع می شود. بنابراین داروی خوبی برای گاستریت نیست.

درمان ها و روش های پیشگیری

درمان گاستریت معمولا شامل تغییر در رژیم غذایی و مصرف داروست. خوردن غذای سالم، محدود کردن غذاهای تند و چرب، کاهش استرس و ترک سیگار و الکل به پیشگیری از آن کمک می‌کند. برای درمان گاستریت، پزشک ممکن است داروهای ضد اسید، آنتی بیوتیک یا داروهای محافظت‌کننده از معده را تجویز کند. این داروها کمک می‌کنند که التهاب کاهش یابد و معده سالم شود. اما، هم زمان با مصرف دارو، باید تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید.

باورهای نادرست درباره گاستریت

تصورات نادرست، ممکن است روند درمان را دشوارتر کند، پس مهم است اطلاعات صحیح کسب کنید.

- خیلی ها فکر می‌کنند هر درد معده ای حتما گاستریت است، درحالی‌که این طور نیست.
- برخی فکر می‌کنند گاستریت همیشه با مصرف داروها سریع حل می شود، در حالی‌که مشکل درمان آن نیازمند زمان و تغییر در سبک زندگی است.
- بعضی معتقدند تنها غذاهای تند باعث گاستریت می شوند، ولی موارد زیادی وجود دارد که عوامل دیگری مانند استرس یا مصرف داروهای خاص نقش دارند.

عادت های مفید برای پیشگیری از ابتلا به گاستریت

- رعایت رژیم غذایی سالم و متنوع
- پرهیز از خوردن غذاهای تند، چرب و فراوری شده
- ترک مصرف مشروبات الکلی و سیگار
- استراحت کافی و کنترل استرس
- رعایت نکات بهداشتی و شستن دست ها قبل از غذا

اینفوگرافیک: حامد خاکپور/ شهرآرا