



## حفظ سلامت پوست در ماه رمضان

دکتر نجمه گلشن

نماینده علمی ارشد شرکت بهستان بهداشت



در ماه‌های گرم فرد روزه‌دار باید تماس با اشعه خورشید را به حداقل برساند و در همه حال از ضدآفتاب استفاده کند. ضدآفتاب مناسب باید دارای UVA و UVB و دارای SPF 30 و SPF 70 باشد و هر ۱-۲ ساعت یکبار تمدید شود.

لب‌های یکی از حساس‌ترین قسمت‌های پوست در برابر نور خورشید و همچنین از دست دادن آب بدن هستند و اغلب در حین روزه‌داری ترک خورده یا زخم می‌شوند. استفاده منظم و مکرر از برق لب‌های دارای SPF15، به افراد روزه‌دار توصیه می‌شود.

می‌شود افرادی که پوست معمولی یا مایل به چرب دارند، هر روز و افرادی که پوست خشک و حساس دارند، یک روز در میان استحمام کنند. درجه حرارت آب نباید بسیار سرد یا گرم باشد و بهتر است در حد ولرم تنظیم شود.

بهتر است از صابون‌های غیر معطر و ترجیحاً دارای کرم مرطوب کننده یا صابون گلیسرین برای شستشو استفاده شود. زمان استحمام هم باید کوتاه و در حد چند دقیقه باشد. توصیه می‌شود بعد از استحمام از لوسیون بدن یا کرم‌های مرطوب کننده استفاده شود و از سشوار یا اتو کشیدن موها نیز خودداری شود.

رمضان ماه نزول برکات و گشوده شدن درهای رحمت خداوندی به سوی انسان می‌باشد. در ایام روزه‌داری به ویژه در گرمای تابستان، بدن بخشی از ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را از دست می‌دهد و این امر باعث آسیب به پوست می‌شود.

در حالت کلی روزه گرفتن برای پوست نه تنها ضرری در بر ندارد، بلکه برخی مطالعات حتی نقش مثبت روزه‌داری را در کاستن واکنش‌های آلرژیک و اگزماها و مختلف نشان داده است.

در ماه‌های بهار و تابستان به علت گرمای هوا و تعریق زیاد معمولاً استحمام بیشتر از سایر فصول سال است. توصیه

طریق مصرف مواد غذایی به ویژه ماهی به دست آید.

**ویتامین K** : همچون ویتامین E نقش آنتی‌اکسیدانی داشته و در کاهو و سبزیجات تازه به وفور وجود دارد و با خوردن این مواد می‌توان به میزان مورد نیاز از این ویتامین دست یافت.

توصیه می‌شود اگر تصمیم به کاهش وزن با روزه‌داری گرفته‌اید، از تصمیم خود منصرف شوید؛ چون رژیم‌های غذایی سنگین که مبتنی بر «نخوردن» یا انجام ورزش‌های شدید می‌باشد، مانع رسیدن مواد مغذی لازم به سلامت پوست می‌شوند و باعث چین خوردن و شل شدن پوست می‌شود.

#### References:

1. Almutawa F, Buabbas H, Photoprotection: clothing and glass. Dermatol Clin. 2014;32(3):439-48, x. ISSN 0733-8635.
2. Haluza D, Cervinka R. Perceived relevance of educative information on public (skin) health: a cross sectional questionnaire survey. J Prev Med Public Health. 2013;46(2):82-8.
3. Summer skin care tips you must follow this season. jul26, 2017.
4. Maintain skin freshness during Ramadan. dr daruosh daer 2014 Beauty Magazine.



برنامه غذایی اضافه کرد.

همچنین می‌توان از غلات، نان سبوس دار، عدس و لوبیا استفاده کرد.

**ویتامین E** : این ویتامین در پیشگیری از چین و چروک نقش موثری دارد و بازسازی سلول‌ها را تقویت می‌کند. ویتامین E در مغز میوه و روغن‌های نباتی که در پخت و پز استفاده می‌شود، موجود است.

**ویتامین C** : این ویتامین در حفظ شادابی پوست نقش مهمی دارد. ویتامین C در آب میوه‌های طبیعی و میوه‌هایی مانند پرتقال، توت فرنگی موجود است.

**آنتی‌اکسیدان** : ویتامین‌های A, C, E, سلنیم و روی نیز آنتی‌اکسیدان هستند و نقش مهمی در حفظ سلول‌های پوست دارند. سلنیم و روی در گوشت و غذاهای آبرزی موجود است.

**اسیدهای چرب امگا ۳** : این مواد در حفظ شادابی پوست بسیار موثر است و باعث شادابی پوست می‌شود. این دسته جزو اسیدهای چرب لازم است که بدن قادر به تولید آن نیست؛ بنابراین باید از

**موضوع مهم دیگر در حفظ بهداشت پوست در حین روزه‌داری، رعایت اصول صحیح تغذیه است.**  
**حفظ سلامت پوست را می‌توان در گروی استفاده از موارد زیر دانست:**

**آب** : برای پیشگیری از کمبود آب در بدن و پوست باید حداقل ۸ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر بنوشید، آب انعطاف‌پذیری پوست را حفظ می‌کند و از بروز چین و چروک زودرس پیشگیری می‌کند.

**ویتامین A** : ویتامین محلول در چربی است و در حفظ تمامیت پوست و جلوگیری از خشکی و پیری پوست نقشی به سزا دارد. هویج، غنی‌ترین منبع ویتامین A است؛ این ویتامین در زرد آلو، اسفناج و سبزیجات دارای برگ سبز دیده می‌شود.

**ویتامین‌های گروه B** : کمبود این ویتامین منجر به بی‌آبی بدن می‌شود و ظاهر پوست چین و چروک به نظر می‌آید. منابع مهم ویتامین B شامل گوشت، گیاهان بنشنی و غلات سبوس‌دار است. گوشت کم‌چرب، مرغ کباب شده و ماهی از جمله غذاهایی می‌باشند که می‌توان به



- Prevents Formation of Abnormal and Excessive Scars
- Softens and Flattens Raised Scars
- Relieves Itching and Discomfort of Scars
- Reduces Redness and Discoloration



- Wound Dressing in a Gel Format
- Full-Contact and Flexible Dressing
- Acute Symptom Relief
- Bacteriostatic and Non-Reactive

**The Only Formulation  
With a Once Daily Application**

# PROSPAN®

# ۱۴۰۰



The natural efficacy  
for the whole family



## رولت مرغ چرخ کرده

### طرز تهیه:

برای تهیه سس رولت پیاز را نگینی خرد کنید و فلفل دلمه‌ای را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. سپس نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. بعد رب گوجه فرنگی و کمی آب جوش را به آن اضافه کنید و اجازه دهید بجوشد.

برای تهیه رولت ابتدا مرغ را ۲ بار چرخ کنید و پیاز را رنده کنید و به آن اضافه کنید. بهتر است آب مرغ و پیاز گرفته شود تا مواد گوشتی شل نشود و راحت تر بتوانید آن را رول کنید.

زعفران و ادویه جات را به گوشت اضافه کنید و خوب ورز بدهید و بعد آن را داخل یخچال به مدت ۲ ساعت قرار بدهید.

هویج را پوست بگیرید و به صورت درسته نیم پز کنید.

گوشت مرغ آماده شده را روی نایلونی که پهن کرده و روی آن کمی آرد پاشیده‌اید پهن کنید به طوری که ضخامت آن یکسان و ۲-۱ سانتی متر باشد. برای هر رولت لبه کناری آن هویج را قرار داده و در کنار هویج، زرشک و جعفری خردشده را بریزید. سپس به آرامی و با کمک نایلون مرغ را حدود ۱/۵ دور به دور هویج بپیچانید.

رولت مرغ آماده را داخل کمی روغن سرخ کنید تا زمان پختن و انروود (لازم نیست مغز پخت شود).

سس رولت ها را داخل سس در حال جوشیدن قرار داده درب تابه را ببندید. شعله را کم کنید تا رولت حدود نیم ساعت به آرامی بپزد و مغز پخت شود. در حین پخت چند بار رولت را داخل سس بغلتانید تا همه اطراف آن مزه دار شود.

### مواد لازم (برای تهیه ۲ رول):

مرغ (ترجیحا سینه) ..... ۴ تکه

هویج ..... ۲ عدد متوسط

فلفل دلمه‌ای ..... ۱ عدد متوسط

پیاز ..... ۲ عدد درشت

زرشک ..... به مقدار لازم

جعفری تازه خرد شده ..... به مقدار لازم

نمک و فلفل ..... به مقدار لازم

زردچوبه و زعفران ..... به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی ..... ۲ قاشق غذاخوری

روغن سرخ کردنی ..... ۴ قاشق غذاخوری



بدو تولد تحت درمان با دارو قرار می‌گیرد. داروی مورد استفاده، لووتیروکسن است که امروزه فقط به شکل قرص در دسترس است و برای استفاده نوزاد، باید در آب یا شیرمادر حل شود. با تنظیم دوز دارو و نرمال شدن کارکرد تیروئید نوزاد هیچ آسیبی نمی‌بیند و از نظر رشد جسمی و ذهنی همانند سایر نوزادان سالم است. برای تنظیم دوز دارو تا ۶ ماهگی هر ماه آزمایش تیروئید انجام می‌شود و از بعد از ۶ ماهگی بر اساس تشخیص پزشک فاصله بین آزمایشات زیاد می‌شود.

کم کاری مادرزادی تیروئید معمولاً تا ۳ سالگی درمان می‌شود. در ۳ سالگی و گاهی زودتر (بر اساس نظر پزشک)، دارو به مدت یک ماه قطع می‌شود. در این مدت اگر آزمایش‌های مریض مختل شد، نشان دهنده این است که کم کاری تا سالهای بعد نیز پایدار خواهد بود و کودک ملزم به مصرف دارو است. مصرف دارو هیچ عارضه‌ای ندارد و در حقیقت عدم مصرف دارو است که منجر به اختلال رشد جسمی و ذهنی کودک می‌شود.

تاکید می‌شود حتماً با توجه به نظر پزشک تمامی آزمایشات انجام و داروها مصرف شود تا کودک کاملاً سالم و باهوش بزرگ شده و به جامعه تحویل داده شود.

هایپوتیروئیدی مادرزادی یعنی نوزادی که با کم کاری تیروئید متولد می‌شود. علت این بیماری به طور کامل شناخته شده نیست ولی در اکثر موارد به خصوص در کشورهای جهان سوم کمبود ید شایعترین علت است. علل ارثی و خانوادگی نیز از دلایل دیگر این بیماری است.

نوزادانی که با کم کاری تیروئید متولد می‌شوند، از نظر جسمی و مغزی کاملاً سالم هستند، چون هورمونهای تیروئید از طریق مادر و از راه جفت به جنین منتقل می‌شوند و نیاز جنین را تأمین می‌کنند.

بعد از تولد برای اینکه علائم کم کاری مادرزادی تیروئید ظاهر شود حدود ۶ تا ۸ هفته زمان می‌برد. برخی از علائم آن شامل موارد زیر است: نوزاد معمولاً خیلی خوب از خواب بیدار نمی‌شود، خیلی می‌خوابد، خوب تغذیه نمی‌شود اما دچار اضافه وزن می‌گردد، گریه‌های خیلی خشن و پوست سرد و خشک دارد، مبتلا به فتق نافی و زردی طول کشیده و بی‌بوست می‌شود، خط رویش مو پایین است و زبان بزرگی دارد که عموماً از دهان بیرون می‌آید.

به دلیل اهمیتی که این بیماری دارد و همچنین دیر نشان داده شدن علائم آن، چندین سال است که وزارت بهداشت غربالگری این بیماری را به همراه چند بیماری دیگر در دستور کار خود قرار داده و تمام نوزادان در روز ۵ - ۳ تولد از طریق خون پاشنه پا غربالگری می‌شوند و اگر نوزادی مبتلا به کم کاری تیروئید باشد از همان





- Increased Protein
- Increased Calcium and Phosphorus
- IQ System
- Contains MCT (25%)
- Added Nucleotides (72mg / L)



Give early arrivals a strong start



**Premature / Low Birth-Weight Babies**  
From 0 -12 Months



# PROSPAN®

Cough Syrup

شربت پروسپان عارضه خواب آلودگی ایجاد نمی کند.  
ایمن رانندگی کنید و در هنگام رانندگی هشیار باشید.  
امنیت و سلامتی شما و خانواده تان مهم است.



behestan  
behdasht

ENGELHARD  
ARZNEIMITTEL





صفحه اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

**behestan\_chc**

برای ورود به پیج روی این صفحه کلیک کنید.



# Linked



شرکت بهستان بهداشت

را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

[www.linkedin.com/company/behestan-behdasht](http://www.linkedin.com/company/behestan-behdasht)

برای ورود به پیج روی این صفحه کلیک کنید.





به دلیل احترام به طبیعت و حفظ محیط زیست و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی بهستان بهداشت، تقویم سال ۱۴۰۰ را به صورت الکترونیک و شامل مناسبت‌های سلامت ملی و بین‌المللی تقدیمتان کردیم.

📍 **behestanCHC**  
in **behestan-behestan**

در صورت تمایل می‌توانید فایل الکترونیک تقویم را در صفحه لینکدین و کانال تلگرام بهستان بهداشت دانلود کنید.