مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت :

نیمی از ایرانیان بالای ۳۰ سال فعالیت فیزیکی کافی ندارند

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ضمن تاکید بر ضرورت فعالیت بدنی، گفت: ۵۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور فعالیت فیزیکی کافی ندارند.

به گزارش ایسنا، دکتر کوروش اعتماد در حاشیه برگزاری همایش پیاده روی همگانی با شعار «حال خوب ساختنی است»، گفت: هدف از برگزاری همایش پیاده روی همگانی در آخرین روز از هفته آگاهی بخشی بیماری دیابت، ترویج ورزش همگانی و انجام فعالیت فیزیکی است.

وی افزود: حداقل زمان مورد انتظار فعالیت فیزیکی روزانه برای هر فرد، نیم ساعت و در هفته، ۵.۲ ساعت است.

وی ورزش را از جمله عواملی عنوان کرد که منجر به سلامتی بیشتر و کاهش ابتلا

به بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، فشارخون، بیماری های تنفسی و سرطان ها می شود.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: در کشور ما ۵۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال فعالیت فیزیکی کافی ندارند که منجر به افزایش پرفشاری خون و دیابت در افراد می شود.

وی با اشاره به اجرای «پویش ملی سلامت» در کشور، عنوان کرد: پویشی با هدف شناسایی و غربالگری زودرس فشارخون و دیابت در کشور درحال برگزاریست و از مردم عزیز میخواهیم با مراجعه به مراکز سلامت نسبت به سنجش فشارخون و اطلاع از وضعیت قندخونشان، اقدام کنند.

براساس گزارش وبدا، همایش پیاده روی همگانی با شعار «حال خوب ساختنی است» روز جمعه و در آخرین روز از هفته ملی دیابت در محوطه دریاچه شهدای خلیج فارس، برگزار شد.

ضرورت انجام فعالیت بدنی روزانه و اصلاح شیوه زندگی

دکتر علیرضا مهدوی، مدیر برنامه کشوری دیابت وزارت بهداشت در حاشیه این رویداد، ضمن تاکید بر ضرورت انجام فعالیت بدنی روزانه و اصلاح شیوه زندگی، گفت: شیوع دیابت به دلیل کم تحرکی و چاقی روزافزون در جوامع، در حال رشد است و برگزاری چنین مناسبت هایی می تواند جنبه آگاهی بخشی عمومی داشته و لزوم توجه به سلامتی و سبک زندگی سالم را گوشزد کند.

نتایج یک مطالعه اثبات می کند:

تاثیر مصرف نمک در کاهش فشارخون

تحقیقات جدید نشان می دهد که قطع کردن فقط یک قاشق چای خوری نمک در روز، فشارخون را تقریباً به اندازه دارو کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، «نورینا آلن»، استاد پزشکی پیشگیرانه در دانشکده پزشکی دانشگاه نورث وسترن فاینبرگ در شیکاگو و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «ما دریافتیم که ۷۰ تا ۷۵ درصد از همه افراد، صرف نظر از اینکه قبلاً داروهای فشار خون مصرف می کنند یا نه، اگر سدیم رژیم غذایی خود را کاهش دهند، احتمالاً فشار خون شأن کاهش می یابد.»

او گفت که محققان قبلاً نمی دانستند افرادی که از داروهای فشار خون استفاده می کنند می توانند با کاهش مصرف سدیم، فشار خون خود را حتی بیشتر کاهش دهند یا خیر.

در این مطالعه، شرکت کنندگان میانسال تا مسن مصرف نمک خود را حدود ۱ قاشق چایخوری در روز کاهش دادند.

دکتر «دیپاک گوپتا»، یکی از محققین اصلی دیگر این مطالعه، گفت: «نتیجه کاهش فشار خون سیستولیک به میزان حدود ۶ میلی‌متر جیوه بود که تاثیرش با اثر یک داروی خط اول که معمولاً برای فشار خون بالا استفاده می‌شود قابل مقایسه است.»

فشار خون سیستولیک فشاری است که در شریان‌ها در هنگام ضربان قلب وارد می‌شود. این اولین عدد در زمان خوانش اندازه گیری فشار خون است.

فشار خون بالا عامل اصلی بیماری و مرگ در سراسر جهان است. فشار اضافی روی شریان‌ها می‌تواند باعث نارسایی قلبی، حملات قلبی و سکته شود. آلن گفت: «فشارخون بالا بر توانایی قلب برای پمپاژ خون به طور مؤثر تأثیر می گذارد.»

این مطالعه شامل ۲۱۳ مرد و زن، از ۵۰ سال تا ۷۰ سال بود. آنها به طور تصادفی به گروه پیروی کننده از یک رژیم غذایی با سدیم بالا (۲۲۰۰ میلی گرم در روز در کنار رژیم معمول خود) یا گروه رژیم کم سدیم (در مجموع ۵۰۰ میلی گرم در روز) به مدت یک هفته قرار گرفتند. سپس رژیم غذایی هر گروه به دیگری تغییر کرد.

قبل از هر بار ویزیت، شرکت کنندگان مانیتور فشار خون می‌پوشیدند و ادرارشان به مدت ۲۴ ساعت جمع آوری می‌شد.

در مقایسه با رژیم غذایی معمول افراد، ۷۲ درصد از شرکت کنندگان در هنگام پیروی از رژیم کم سدیم، فشار خون سیستولیک کمتری داشتند.

به گفته محققان، فشار سیستولیک افراد با مصرف رژیم کم سدیم در مقایسه با رژیم غذایی پر سدیم ۷ تا ۸ میلی متر جیوه و در مقایسه با عادات غذایی معمول آنها ۶ میلی متر جیوه کاهش یافت.

گوپتا در بیانیه خبری نورث وسترن گفت: «تأثیر کاهش سدیم رژیم غذایی بر کاهش فشار خون تقریباً در همه افراد، از جمله افرادی که فشار خون طبیعی، فشار خون بالا، فشار خون تحت درمان و فشار خون درمان نشده داشتند، ثابت بود.»محققان گفتند این یافته‌ها اهمیت کاهش مصرف سدیم را تقویت می کند.

کیسه های نیکوتین در ترک سیگار موثر نیستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کیسه‌های نیکوتین خوراکی ممکن است به عنوان جایگزینی برای سیگار به بازار عرضه شوند، اما برای کاهش میل به نیکوتین در افراد سیگاری تاثیر چندانی ندارند.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند کیسه‌های حاوی پودر نیکوتین و طعم دهنده‌های دیگر که برگ تنباکو ندارند در کاهش هوس سیگار کشیدن، چندان موثر نیست.

نتایج نشان داد که سیگاری‌های فعلی با یک پف سیگار نسبت به زمانی که از کیسه‌های نیکوتین با دوز کم یا زیاد استفاده می‌کنند، افزایش نیکوتین بسیار بیشتر و تسکین شدیدتری از علائم ولع مصرف دارند.«بریتنی کلر همیلتون»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «افزایش نیکوتین ناشی از سیگار در حدود پنج دقیقه اتفاق می‌افتد.»

به گفته محققان، در مقام مقایسه، کیسه‌های نیکوتین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت طول می کشد تا به اوج اثربخشی برسند.

در عین حال، محققان نگران این هستند که این کیسه‌ها می‌توانند برای جوانان جذاب باشند و اعتیاد به نیکوتین را در جمعیت جوان‌تر افزایش دهند و در عین حال هیچ کاری برای جلوگیری از خطر ابتلاء به سرطان در میان سیگاری‌ها انجام ندهند.

محققان در یادداشت‌های پس زمینه گفتند کیسه‌های نیکوتین خوراکی از زمان عرضه به بازار در سال ۲۰۱۶ به طور فزاینده ای محبوب شده اند.

به گفته کلر همیلتون، «کیسه های کوچک برای افراد سیگاری جذاب هستند زیرا حاوی مواد سرطان زا و سموم کمتری هستند و می‌توانند در داخل خانه که سیگار کشیدن ممنوع است استفاده شوند.»

اشتباهات خطرناک خانم‌ها در شستشوی سبزیجات

بسیاری از خانم‌ها در شستشوی میوه و سبزیجات دقت کافی ندارند و همین کار موجب ایجاد بسیاری از بیماری‌ها و آسیب به سلامت بدن می‌شود.

شستشوی میوه و سبزیجات یک کار کاملا ناخودآگاه در افراد است و هیچ توجه و یا دقتی در مورد آن نداریم. قطعا که این مواد را به یک باره زیر شیر آب می گیرید و تمام.

اما افراد دیگری هستند که در این امر دقت می کنند و پوست تک تک میوه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند. اگر در شستن میوه‌ها و سبزیجات دقت کنید، از بسیاری از بیماری‌ها و باکتری ها در امان خواهید بود.

میوه‌ها و سبزیجات همگی در زمین‌های باز می‌رویند و در نتیجه هزار نوع آلودگی و گرد و غبار روی آنها می‌ریزد. آنها همچنین با آب آلوده، حیوانات، خاک و کارگران کشاورزی در ارتباط بوده‌اند و از هر کدام آلودگی به خصوصی را گرفته‌اند. همچنین دست به دست چرخیده‌اند تا به ما رسیده‌اند، پس منبعی از آلودگی هستند.

بنابراین برای شستن این دو ماده غذایی، اول از همه دست خود را با دقت با آب و صابون بشویید و سپس میوه را با دقت بشویید و هرگونه آلودگی را از روی آن پاک کنید. زمانی که شستشوی شما به پایان رسید، حتما با یک دستمال و یا حوله روی میوه‌ها را خشک کنید. حال می‌توانید بعد از خشک شدن کامل آن را پوست کنده، خرد کرده و میل کنید.

بعضی از میوه‌ها و سبزیجات هستند که نیاز به توجه ویژه‌تری دارند که در این قسمت به تعدادی از آنها اشاره می کنیم.

بروکلی و گل کلم

بروکلی و گل کلم می‌توانند هزاران نوع آلودگی را در خود جای بدهد که از دست شما خارج باشد. پس برای شستشوی آن، دو دقیقه این دو سبزی را درون یک کاسه با آب سرد قرار دهید و سپس دوباره زیر شیر آب سرد بگیرید و بشویید.

آووکادو

شاید تا به حال نمی‌دانستید که باید پوست آووکادو را هم بشویید. چون به خیال خودتان نمی‌خواستید آن را بخورید اما پوست آووکادو به گونه‌ای است که هر نوع آلودگی را به خود جذب می کند و در نتیجه این آلودگی به چاقو می‌چسبد و به داخل آن نفوذ می کند. پس حتما پوست آن را شسته و دست بکشید تا آلودگی‌های چسبنده جدا شوند. بهتر است که از فرچه مخصوص میوه استفاده کنید.

اشتباهات رایج خانم ها در شستشوی سبزیجات

بدترین روش برای شستشوی سبزیجات استفاده از نمک و یا مایع ظرفشویی است، روشی غلط و بی‌فایده که در جامعه رواج پیدا کرده است.

به هنگام خرید باید از سبزیجاتی را انتخاب کنیم که با آب آلوده آبیاری نشده باشند. در نهایت برای اطمینان از سلامت سبزیجات پس از شستشو باید از مواد ضدعفونی کننده و یا پرکلرین برای ضدعفونی نمودن استفاده کرد.

یکی از بیماری‌های شایع فصل تابستان، بیماری حصبه یا تیفوئید است. عامل این بیماری حاد باکتریال، باکتری به نام سالمونلا تیفی می‌باشد که از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع یا ادرار انسان، به بدن منتقل می‌شود.

به هنگام خروج این میکروب از بدن، اگر شستشوی دست‌ها به درستی انجام نشود، می‌تواند با تماس به آب و غذای دیگران انتقال یابد.یکی از راه‌های دیگر انتقال این بیماری، استفاده از میوه و سبزیجات خامی است که کاملاً تمیز و ضد عفونی نشده باشند.

آبیاری سبزیجات با فاضلاب و یا دفع نامطمئن فاضلاب و سرایت آن به آب آشامیدنی از روش‌های دیگر انتقال این میکروب بیماری‌زا به بدن است.

سایر نکات برای شستشوی میوه و سبزیجات

حتما چاقو، پوست کن، میوه خرد کن، سبزی خرد کن و تمام لوازم این چنینی را به دقت شستشو دهید تا باکتری موجود روی سطوح آنها به میوه و سبزیجات شما نفوذ نکند.

اگر به تمیزی چاقوی خود شک دارید، بعد از پوست کندن میوه دوباره میوه بدون پوست را شستشو دهید.

مطالعات نشان می دهد؛

خوردن توت فرنگی با بهبود خلق و خوی مرتبط است

بر اساس نتایج یک مطالعه، مصرف توت فرنگی در میانسالی، می تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه شامل افراد میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند.

نویسندگان این مطالعه عنوان می کنند که آنتوسیانین ها، ترکیبات زیست فعال موجود در توت فرنگی، بلوبری، و سایر انواع توت‌ها، ممکن است عامل محافظت کننده عصبی باشد.

طبق این مطالعه جدید، بزرگسالان میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین که به مدت ۱۲ هفته توت فرنگی مصرف کردند، کاهش تداخل حافظه و افسردگی را گزارش کردند.

با توجه به اختلالات شناختی، مانند بیماری آلزایمر، که به آهستگی در طی یک دوره چند ساله که از میانسالی شروع می‌شود، ایجاد می‌شود، نویسندگان این مطالعه معتقدند تغییر رژیم غذایی ممکن است پیشرفت زوال عقل را کاهش داده و خلق و خو را بهبود بخشد.

این مطالعه بر روی آنتوسیانین ها تمرکز دارد. تحقیقات قبلی روی بلوبری - که حاوی آنتوسیانین نیز است - توسط نویسنده اصلی این مطالعه نشان داد که این ترکیب عملکرد اجرایی مغز را بهبود می بخشد.

در مطالعه حاضر پنج مرد و ۲۵ زن شرکت کردند. آنها به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که توت فرنگی مصرف می کردند و گروهی که دارونما دریافت می کردند.

محققان سلامت عصبی و خلق و خوی افراد را قبل از شروع کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای ارزیابی کردند.

در طول آزمایش، به گروه آزمایش دستور داده شد که یک بسته پودر مخلوط با مایع، تهیه شده از توت فرنگی کامل خشک، یخ زده و آسیاب شده مصرف کنند. بسته توت فرنگی حاوی معادل یک فنجان توت فرنگی کامل تازه بود.

محققان دارونما را طوری فرموله کردند که طعم، ظاهر و بار کربوهیدراتی مشابه پودر توت فرنگی داشته باشد.

هیچ یک از گروه‌ها برای جلوگیری از تأثیرگذاری بر یافته‌های مطالعه، توت‌های دیگری را در طول دوره آزمایشی مصرف نکردند، زیرا سایر میوه‌ها ممکن است دارای ترکیبات محافظ عصبی خود باشند.

فرضیه نویسندگان این مطالعه این است که فواید آنتوسیانین های توت فرنگی در ماهیت ضد التهابی آن نهفته است و این کاهش التهاب و کاهش استرس اکسیداتیو ممکن است در برابر زوال شناختی محافظت کند.

بروز پوکی استخوان در ۶۰ درصد ایرانیان بالای ۵۰ سال

رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، گفت: ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

دکتر فاطمه حاجی ولی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، پوکی استخوان را یک بیماری بدون علامت خواند که زمان بروز شکستگی، تازه علائم آن مشاهده می‌شود و گفت: با توجه به اینکه بیشتر استخوان‌هایی که پوک می‌شوند شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی‌ها هم بیشتر در این نقاط رخ می‌دهد.وی با بیان اینکه بروز شکستگی سبب محدودیت حرکتی می‌شود، اظهار کرد: بنابراین در سنین بزرگسالی با سالمندانی مواجه می‌شویم که قدشان کوتاه‌تر شده است و این موضوع هم به واسطه این است که ستون فقراتشان دچار شکستگی شده و یا روی هم خوابیده است و این یکی از علائم پوکی استخوان است.رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تصریح کرد: برخی از سالمندان درد کمر یا درد استخوان دارند و یا به خاطر شکستگی در مفصل لگن و سر استخوان ران در بیمارستان بستری می‌شوند و حتی این سبب می‌شود مجبور به استفاده از ویلچر باشند، نتوانند حرکت کنند و از پس فعالیت‌های روزمره خود برآیند و وابسته به دیگران باشند.

به گفته وی، به طور کلی با دو واژه استئوپروز (پوکی استخوان کامل) و استئوپنی (از دست رفتن چگالی استخوان البته نه در حد پوکی استخوان کامل) از بروز پوکی استخوان منجر به شکستگی یاد می‌شود.رییس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

۹ علت پیری زودرس پوست چیست؟

ظهور زودرس چین و چروک‌های پوستی در سنین جوانی برای هر کسی ناخوشایند است و به همین علت افراد همیشه سعی می‌کنند با کمک کرم‌ها و لوسیون‌های ضد چروک تا جایی که می توانند ظهور این چروک‌ها را به تعویق اندازند غافل از اینکه شاید طرز زندگی کردن و عادت‌های ما دلیل پیر شدن ظاهرمان باشد.

به گزارش ایسنا، حفظ شادابی و نشاط پوست همواره یکی از دغدغه‌های مهم افراد است که به همین دلیل اقدام به خرید کرم‌ها، استفاده از روش‌های درمانی، جوانسازی، لیزر و... می کنند غافل از آنکه سبک زندگی مناسب، تاثیرگذارترین عامل در حفظ جوانی پوست است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در اینجا ۹ علت شایع پیری زودرس پوست و روش‌های مقابله با آن‌ها ذکر شده است:

نور خورشید: قرار گرفتن در معرض نور خورشید یک عامل بسیار مهم در بروز لکه‌های پوستی، چین و چروک و کاهش قابلیت ارتجاعی پوست به علاوه افتادگی پوست است. در واقع ۷۰ درصد از روند پیری پوست بستگی به میزانی نوری دارد که از خورشید به طور مستقیم به پوست انتقال یافته است. تابش خورشیدی باعث شتاب در تخریب الیاف کلاژن در پوست از طریق فرایند اکسیداسیون می‌شود و پدیده‌ای به نام الاستوزیس خورشیدی ایجاد می‌شود. اکسیداسیون همچنین باعث آسیب به سلول‌های پوست شده و منجر به تقسیم غیر طبیعی این سلول‌ها می‌شود؛ بنابراین تابش نور خورشیدی خطر ابتلا به ضایعات بدخیم و پیش بدخیم پوست را افزایش می‌دهد و البته پوست را خشن، نازک و پر چین و چروک می کند.

در این زمینه لازم نیست که کلا آفتاب را از زندگی خود حذف کنید فقط باید هر بار که از خانه خارج می‌شوید، یک کرم ضد آفتاب مناسب با فاکتور حفاظت در برابر خورشید حداقل ۱۵ را استفاده کنید. فراموش نکنید که نور خورشید در ساعات ۱۰ تا ۴ بعد از ظهر بیشترین آثار مخرب را دارد.

سیگار کشیدن: سیگار باعث چین و چروک‌های زودرس و بخصوص در مکان‌هایی از پوست می‌شود که نازک‌ترند. مانند دو طرف چشم، خطوط خنده، بالای لب فوقانی. این خطوط معمولا ۱۰ تا ۱۵ سال زودتر در افراد سیگاری نسبت به غیر سیگاری‌ها ظاهر می‌شود. بروز این تغییرات پوستی به این دلیل است که در میان افراد سیگاری سطح ویتامین C بدن کاهش می‌یابد. ویتامین C جزء کلیدی تولید الیاف کلاژن است که مسئول حفظ جوانی و سلامت پوست هستند.

در این زمینه نیز اگر شما یک فرد سیگاری هستید، از پزشک خود می‌توانید در مورد راه‌های ترک سیگار مشورت بگیرید. می‌توانید از مطالب آموزشی موجود در اینترنت و کتاب‌های مربوط به ترک سیگار هم استفاده کنید.

رژیم غذایی کم پروتئین و سرشار از کربوهیدرات‌های ساده: رژیم غذایی غنی از قندهای ساده و شیرینی باعث می‌شود بافت همبند پوست سفت و سخت شود و قابلیت ارتجاعی خود را از دست بدهد.

بنابراین برای حفظ شادابی پوست‌تان از همین الان به سراغ منابع پروتئین کامل بخصوص لبنیات و گوشت‌های کم چرب، تخم مرغ، آجیل فاقد نمک، سویا و غذاهای دریایی بروید.

رژیم غذایی کم میوه و کم سبزی: میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند. از طرفی قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سیگار، بیماری‌های مزمن، آلودگی هوا و ... فرد را در معرض آسیب‌های اکسیداسیون قرار می‌دهد. آنتی اکسیدان‌های محلول در رژیم غذایی مانند لیکوپن، لوتئین، بتاکاروتن و سایر آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات تا حد زیادی فرایند آسیب‌های اکسیداتیو را کاهش می‌دهد.

در این زمینه نیز سراغ میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C بروید که برای تولید کلاژن ضروری است. انواع توت‌ها سرشار از این ویتامین هستند.

رژیم‌های لاغری: رژیم‌های غیراستاندارد و مداوم باعث پیری زودرس پوست می‌شوند. این رژیم‌ها معمولا همراه با پایین و بالا رفتن مداوم وزن هستند. کاهش وزن باعث ایجاد چین و چروک و شل شدن پوست می‌شود. مصرف بیش از حد نمک، سیب زمینی سرخ کرده، قهوه و شیرینی‌جات نیز در طولانی مدت به پوست آسیب می‌رساند و باعث پیری زودرس پوست می‌شود.

بنابراین بهترین حالت کاهش وزن کم کردن نیم کیلو در هفته است.

استرس: استرس عاطفی طولانی مدت باعث ترشح زیاد هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌شود. این هورمون‌ها روند پیری را با سرکوب سنتز طبیعی بافت همبند، چاقی صورت و آسیب به تراکم استخوانی بیشتر می کنند.

برای کاهش استرس می‌توانید از یک مشاور روانشناس کمک بگیرید یا ورزش را به فهرست کارهای روزانه‌تان اضافه کنید. مدیتیشن و انجام کارهای مورد علاقه‌تان نیز تاثیر بسزایی روی کاهش سطح استرس می گذارند.

کمبود خواب: کمبود خواب به سلول‌های پوستی فشار می آورد و تولید سلول‌های جدید را مختل می کند. از طرفی باعث استرس می‌شود و کل سیستم بدن را به هم می‌ریزد؛ در نتیجه دور چشمان‌تان تیره شده و روز به روز چروک‌ها عمیق تر می‌شوند.

بنابراین هرشب بین ۷ تا ۸ ساعت خواب مداوم داشته باشید و از خوابیدن هنگام روز خودداری کنید.

نوشیدن الکل: نوشیدن الکل باعث آسیب به بافت و رنگ پوست می‌شود. یکی از نشانه‌های سوء مصرف الکل قرمزی پوست گونه‌ها و روی پل بینی به دلیل تغییر ظاهر مویرگ‌ها است.

به این ترتیب اگر می‌خواهید این عوارض پوستی ناشی از الکل را برطرف کنید، تنها چاره این است که الکل را کنار بگذارید و در عوض روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

استفاده از لوازم آرایشی: لوازم آرایشی به خودی خود باعث پیری زودرس و چروک پوست نمی‌شوند، اما می‌توانند باعث خشکی پوست شوند. خشکی نیز می‌تواند حالت چروک کاذب ایجاد کند. معمولا یکی از علل چروک به صورت کاذب، خشکی شدید پوست است که با استفاده از لوازم آرایشی نامرغوب، ممکن است اتفاق افتد و باعث پیری زودرس پوست‌تان شود.

بنابراین هنگام خرید لوازم آرایشی حتما به برچسب استاندارد آنها توجه کنید و قبل از خواب به طور کامل آنها را از صورت خود پاک نمایید.