

چرا باید نان کامل مصرف کنیم؟

استفاده از نان کامل به جای نان‌های سفید و معمولی، می‌تواند به کنترل بهتر قند خون، چربی خون و وزن کمک کند

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: جایگزین کردن نان کامل با نان‌های سفید و معمولی، یک تغییر کوچک اما مؤثر در الگوی غذایی خانواده‌هاست که می‌تواند به کنترل بهتر قند خون، چربی خون و وزن کمک کند.

دکتر «محمود عباسی» با اشاره به اهمیت انتخاب نان سالم در سبد غذایی روزانه خانواده‌ها اظهار کرد: نان یکی از اصلی‌ترین مواد غذایی در سفره ایرانی است؛ بنابراین کیفیت و نوع نانی که مصرف می‌کنیم، نقش مستقیمی در سلامت ما دارد. نان کامل، به دلیل این که از آرد سیبوس‌دار تهیه می‌شود، بخش‌های ارزشمند دانه گندم از جمله سیبوس و جوانه را حفظ می‌کند. وی افزود: تفاوت اصلی نان کامل با نان‌های معمولی و سفید، در میزان فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آن است. در تهیه نان‌های سفید، بخش زیادی از سیبوس گندم جدا می‌شود، در حالی که سیبوس،



منبع مهمی از فیبر غذایی، ویتامین‌های گروه B و برخی املاح مورد نیاز بدن به شمار می‌رود. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: فیبر موجود در نان کامل باعث می‌شود احساس سیری برای مدت بیشتری باقی بماند و فرد، کمتر به سراغ ریزه‌خواری و مصرف خوراکی‌های پر کالری برود؛ به همین دلیل، مصرف نان کامل می‌تواند در پیشگیری و کنترل اضافه‌وزن و چاقی مؤثر باشد.

دکتر «عباسی» با بیان این که نان کامل برای افراد مبتلا به دیابت نیز انتخاب مناسب‌تری است، گفت: قند موجود در نان‌های سفید، معمولاً سریع‌تر جذب خون می‌شود و می‌تواند موجب افزایش سریع قند خون شود، اما نان کامل به دلیل داشتن فیبر بیشتر، روند جذب قند را کندتر می‌کند و به کنترل بهتر قند خون کمک می‌رساند. البته افراد مبتلا به دیابت باید مقدار مصرف نان را نیز مطابق توصیه پزشک یا کارشناس



تغذیه تنظیم کنند. وی افزود: مصرف منظم نان کامل در کنار یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند در کاهش چربی خون، به‌ویژه کلسترول خون نیز نقش داشته باشد. فیبر غذایی به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و در مدیریت عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است. این مسئول خاطر نشان کرد: نان کامل فقط به معنای نانی با رنگ تیره نیست؛ گاهی برای تیره شدن رنگ نان، از مواد افزودنی استفاده می‌شود. مردم باید نان کامل را از واحدهای نانوبیی معتبر تهیه کنند و به استفاده از آرد کامل و سیبوس‌دار در تولید نان توجه داشته باشند. دکتر «عباسی» عنوان کرد: انتخاب نان کامل، در کنار کاهش مصرف نمک، شکر و چربی‌های ناسالم و افزایش مصرف میوه، سبزی و فعالیت بدنی، می‌تواند گامی ساده و عملی برای داشتن خانواده‌ای سالم‌تر باشد.

چرا برنجی را که یک شب بیرون از یخچال مانده نباید مصرف کنیم؟



برنج یکی از مواد غذایی با احتمال مسمومیت بالا در صورت عدم نگهداری اصولی بعد از پخت است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برنج یکی از غذاهای اصلی در بسیاری از فرهنگ‌های غذایی است و معمولاً مقدار زیادی از آن تهیه می‌شود تا در طول هفته

برای وعده‌های غذایی آماده شود و راحت مورد استفاده قرار گیرد؛ با این حال، خوردن برنجی که یک شب بیرون از یخچال مانده است، ایمن نیست.

آیا می‌توان برنجی را که یک شب بیرون از یخچال مانده مصرف کرد؟ خیر، نباید برنجی را که یک شب بیرون از یخچال مانده است مصرف کرد. ماندن برنج در دمای اتاق در طول شب، احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا را افزایش می‌دهد. برنج به‌عنوان یک ماده غذایی کربوهیدراتی، محیط مناسبی (بستر مناسبی) برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند. ترکیب مناسب بودن برنج برای رشد باکتری‌ها، رطوبت موجود در آن و دمای معمول اتاق در طول شب باعث می‌شود برنج شرایط بسیار مناسبی برای تکثیر باکتری‌ها پیدا کند. به‌طور مشخص، برنج مستعد آلودگی با باکتری «باسیلوس سرئوس» است؛ با باکتری‌ای که می‌تواند باعث بیماری ناشی از غذا شود. «باسیلوس سرئوس» دارای هاگ‌های مقاوم به حرارت است که باعث می‌شود با باکتری بتوانند راحت‌تر زنده بماند و رشد کند؛ به‌ویژه زمانی که ماده غذایی (برنج) برای مدت طولانی در محدوده دمایی خطر یعنی بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت (حدود ۴ تا ۶۰ درجه سانتی گراد) نگهداری شود.

خوردن برنجی که یک شب بیرون مانده چه اتفاقی ایجاد می‌کند؟ وقتی برنجی را که یک شب بیرون از یخچال مانده است مصرف می‌کنید، ممکن است به باکتری «باسیلوس سرئوس» آلوده شوید؛ این باکتری می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود. باکتری باسیلوس سرئوس بسته به نوع سوبه باکتری، می‌تواند دو نوع بیماری ناشی از غذا ایجاد کند: نوع استرغافی: باعث تهوع و استفراغ می‌شود و علایم ممکن است حدود نیم ساعت پس از مصرف شروع شوند؛ نوع اسهالی: باعث گرفتگی شکم و اسهال می‌شود و علایم آن معمولاً طی ۶ تا ۱۵ ساعت پس از مصرف ظاهر می‌شوند و ممکن است تا حدود ۲۴ ساعت ادامه داشته باشند.

چگونه برنج باقی‌مانده را با خیال راحت مصرف کنیم؟ برنج پخته را سرد (زیر ۴۰ درجه فارنهایت) یا گرم (بالتر از ۱۴۰ درجه فارنهایت) نگه دارید تا رشد باکتری‌ها به حداقل برسد. برنج باقی‌مانده را سریع خنک کنید: آن را در یک ظرف عمیق قرار دهید و بدون تأخیر در یخچال بگذارید. برنج باقی‌مانده را در ظرف درسته نگهداری کنید. برنج را تا رسیدن به دمای ایمن خنک کنید. یعنی ۱۶۵ درجه فارنهایت، دوباره گرم کنید. اگر از مایکروویو استفاده می‌کنید، روی برنج را بپوشانید و آن را بچرخانید تا به‌طور یکنواخت گرم شود.

آجیلی هایی سرشار از امگا ۳

علاوه بر ماهی، یک سری از دانه های آجیلی نیز دارای امگا۳ هستند. ماهی یکی از منابع اصلی اسیدهای چرب امگا۳ است؛ اگرچه غذاهای دیگر مانند آجیل و دانه‌ها نیز امگا ۳ فراهم می‌کنند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این‌ها چربی‌های سالمی هستند که از سلامت قلب حمایت می‌کنند و شامل اسید ایکوزاپنتانویئیک (EPA) و اسید دو کوزا هگزا نوئیک (DHA) می‌شوند که در غذاهای دریایی یافت می‌شوند، در حالی که اسید آلفا-لینولنیک (ALA) در گیاهان یافت می‌شود.

دانه های چیا

دانه‌های چیا یک منبع گیاهی غنی از اسیدهای چرب امگا۳، به‌ویژه «ای‌ال‌ای» (ALA) هستند؛ نوعی چربی غیر اشباع چندانکه که بدن قادر به تولید آن نیست. حدود ۶۰ درصد از چربی موجود در دانه‌های چیا را ALA تشکیل می‌دهد که آن‌ها را به یکی از بهترین منابع این اسید چرب امگا۳ تبدیل کرده است. تنها یک اونس (حدود ۲ قاشق غذاخوری) از دانه‌های چیا حاوی حدود ۵.۰۶ گرم ALA است. برای بزرگسالان، میزان توصیه شده روزانه ALA برای مردان ۱.۶ گرم و برای زنان ۱.۱ گرم است؛ افراد باردار و شیرده به مقدار بیشتری نیاز دارند. بدن می‌تواند مقداری از ALA را به سایر امگا۳‌های مهم (EPA و DHA) تبدیل کند که از سلامت قلب، مغز و خاصیت ضدالتهابی حمایت می‌کنند، اما این تبدیل محدود است. خود ALA مزایایی مانند کاهش کلسترول، تری‌گلیسیرید و فشار خون دارد که می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت کمک کند. علاوه بر چربی‌های سالم، دانه‌های چیا منبع خوبی از فیبر، پروتئین، کلسیم، منیزیم و سایر مواد معدنی مهم هستند.

دانه های کتان

دانه‌های کتان آسانباش شده، منبع گیاهی عالی دیگری از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. یک اونس از دانه کتان حاوی حدود ۶.۴۸ گرم ALA است که بخش قابل توجهی از میزان توصیه شده روزانه شما را پوشش می‌دهد. مصرف منظم دانه‌های کتان با سلامت بهتر قلب، بهبود سطح کلسترول، کاهش التهاب و کاهش فشار خون مرتبط بوده است. دانه‌های کتان، علاوه بر چربی‌های سالم، حاوی فیبر و لیگنان هستند؛ ترکیباتی که هم مزایای قلبی و عروقی و هم مزایای آنتی‌اکسیدانی دارند.

گردو

گردو یک منبع گیاهی خوب از اسیدهای چرب امگا ۳، به‌ویژه ALA است. گردو نسبت به دانه‌های چیا یا کتان، مقدار ALA کمتری دارد و در هر اونس ۲.۵۸ گرم حاوی آن است. با این وجود، آن‌ها بهترین منابع امگا ۳ قرار دارند. خوردن یک مشت گردو در هر روز می‌تواند به شما کمک کند تا نیاز روزانه خود به امگا ۳ را برآورده کنید، به‌خصوص اگر رژیم غذایی گیاهی (وگان یا گیاهخوار) دارید. لذت بردن از آن‌ها به‌تنهایی یا افزودنشان به سالادها و اسموتی‌ها بسیار آسان است.

تخم کدو

تخم کدو منبع خوبی از ALA است و فواید سلامتی متنوعی را ارائه می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف تخم کدو ممکن است به کاهش کلسترول و فشار خون کمک کند و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. علاوه بر اثرات محافظتی بر قلب، اسیدهای چرب امگا در تخم کدو دارای خواص ضدالتهابی هستند که ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کنند. آن‌ها همچنین سرشار از مواد معدنی ضروری مانند منیزیم و روی هستند که هر دو نقش حیاتی در حمایت از سلامت سیستم ایمنی ایفا می‌کنند.

پسته‌ها

پسته یک میان‌وعده خوش طعم و افزودنی مغذی برای یک رژیم غذایی متعادل است. اگرچه پسته، غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ در میان آجیل‌ها نیست، اما همچنان مقدار خوبی از ALA را فراهم می‌کند؛ هر اونس آن از نزدیک به ۶ گرم پروتئین و ۳ گرم فیبر ارائه می‌دهد که به ایجاد احساس سیری و سلامت گوارش کمک می‌کند. پسته‌ها همچنین سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از سلامت قلب، مدیریت وزن، کنترل قند خون و سلامت روده حمایت می‌کنند.

خدمت به مردم بی چشمداشت و درگمنامی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی: پزشکان بسیاری هستند که بدون چشمداشت به مردم خدمت می‌کنند و تمایلی به به‌رسانه‌ای شدن فعالیت‌های خود ندارند؛ شماری از خیران نیز ترجیح می‌دهند حمایت‌های خود از بیماران و نیازمندان به صورت گمنام انجام شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بر ضرورت تقویت هم‌افزایی میان سازمان‌های مردم‌نهاد، خیران، پزشکان داوطلب و مجموعه‌های سلامت برای پاسخگویی مؤثرتر به نیازهای بیماران جامعه تاکید کرد. دکتر «سید احمد هاشمی» در نشست همدانشی سازمان‌های مردم‌نهاد و اعضای خانه مشارکت‌های مردمی در حوزه سلامت استان اظهار کرد: برای ارائه خدمات مطلوب به مردم، باید از ظرفیت‌های درون‌بخشی، بین‌بخشی و مشارکت‌های مردمی به شکل هدفمند استفاده کرد. وی با اشاره به نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در کمک به دولت برای حل مسائل اجتماعی افزود: سمن‌ها ظرفیت سازمان‌یافته‌ای برای مشارکت مردم هستند و می‌توانند با شناسایی نیازهای جامعه و استفاده از ظرفیت‌های موجود، در کنار نظام سلامت برای احداث‌رسانی بهتر به مردم نقش‌آفرینی کنند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بر ضرورت هم‌افزایی میان سمن‌های فعال در حوزه سلامت تأکید کرد و گفت: هر یک از سازمان‌های مردم‌نهاد از ظرفیت و توانمندی خاصی برخوردارند و اگر این ظرفیت‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرد، می‌توان خدمات جامع‌تر و مؤثرتری به بیماران و نیازمندان ارائه کرد. دکتر «هاشمی» با اشاره به فعالیت داوطلبانه شماری از پزشکان و متخصصان در حوزه سلامت بیان کرد: پزشکان بسیاری هستند که بدون چشمداشت به مردم خدمت می‌کنند و تمایلی به رسانه‌ای شدن فعالیت‌های خود ندارند. وی افزود: شماری از خیران نیز ترجیح می‌دهند حمایت‌های خود از بیماران و نیازمندان به صورت گمنام انجام شود و این رویکرد ارزشمند باید مورد احترام قرار گیرد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: باید سازوکاری

سلامت نامه

نکته‌های مهم درباره تزریق بوتاکس و فیلر

تزریق بی‌رویه بوتاکس و فیلر، تکرارهای زود هنگام و مراجعه به افراد فاقد صلاحیت می‌تواند عوارضی از مشکلات ساده پوستی گرفته تا عوارض جدی و گاه ماندگار ایجاد کند



متخصص پوست، مو و زیبایی در دانشگاه علوم پزشکی، با اشاره به افزایش گرایش برخی افراد به اقدامات زیبایی مانند تزریق بوتاکس و فیلر گفت: این روش‌ها اگر با تشخیص درست، انتخاب بیمار مناسب، استفاده از مواد معتبر و توسط پزشک آموزش‌دیده انجام شوند، معمولاً ایمن هستند، اما تزریق بی‌رویه، تکرارهای زود هنگام و مراجعه به افراد فاقد صلاحیت می‌تواند عوارضی از مشکلات ساده پوستی گرفته تا عوارض جدی و گاه ماندگار ایجاد کند. دکتر «مهسا خان زاده» درباره افزایش تمایل افراد به تزریق بوتاکس، ژل و سایر اقدامات

زیبایی اظهار کرد: اولین نکته این است که هیچ اقدام زیبایی را نمی‌توان برای همه افراد مناسب دانست. تصمیم برای تزریق باید بر اساس سن، وضعیت پوست، فرم صورت، بیماری‌های زمینه‌ای، داروهای مصرفی، سابقه حساسیت و مهم‌تر از همه، انتظار واقعی فرد از درمان گرفته شود.

بوتاکس و فیلر چه تفاوتی دارند؟

وی با بیان این که بوتاکس و فیلر دو روش کاملاً متفاوت هستند، افزود: بوتاکس یا سم بوتولینوم با کاهش موقت فعالیت برخی عضلات، بیشتر برای خطوطی استفاده می‌شود که بر اثر حرکت عضلات ایجاد می‌شوند؛ مانند خطوط اخم، خطوط پیشانی و خطوط کنار چشم. در مقابل، فیلر با پرکننده پوستی برای جبران کاهش حجم، اصلاح برخی فرورفتگی‌ها، بهبود فرم لب، گونه، چانه یا بعضی چین‌های صورت به کار می‌رود. این متخصص پوست، مو و زیبایی ادامه داد: بنابراین هر خط یا چروکی، کاندیدای تزریق بوتاکس نیست و هر فرورفتگی یا عدم تقارن نیز الزاماً به فیلر نیاز ندارد. گاهی مراقبت صحیح از پوست، درمان بیماری‌های زمینه‌ای، استفاده از ضدآفتاب، داروهای موضعی یا روش‌های غیر تزریقی می‌تواند انتخاب مناسب‌تری باشد.

چه افرادی کاندیدای مناسب تزریق هستند؟

دکتر «خان زاده» گفت: فردی که از سلامت عمومی مناسبی برخوردار است، انتظار واقع‌بینانه دارد، از نتیجه درمان آگاه است و برای اصلاح یک مشکل مشخص مراجعه می‌کند، می‌تواند پس از معاینه پزشک، کاندیدای مناسبی برای تزریق باشد. هدف از تزریق نباید تغییر افراطی چهره یا شبیه کردن صورت به الگوهای فضای مجازی باشد. وی درباره سن مناسب برای تزریق اظهار کرد: برای اقدامات زیبایی، معمولاً افراد بزرگسال و پس از تکامل نسبی ساختار چهره بررسی می‌شوند. بوتاکس زیبایی در کودکان و نوجوانان جایگاهی ندارد، مگر در موارد درمانی خاص که تشخیص ضرورت آن برعهده پزشک متخصص است. درباره فیلر نیز تزریق در سنین پایین، صرفاً به دلیل مد، فشار اجتماعی یا الگوبرداری از چهره افراد مشهور توصیه نمی‌شود. این متخصص افزود: سن به‌تنهایی معیار تصمیم‌گیری نیست. ممکن است فردی در سن پایین‌تر به دلیل خطوط حرکتی واضح، پس از ارزیابی پزشک، کاندیدای درمان باشد و فردی در سن بالاتر نیز به علت بیماری، داروهای مصرفی یا انتظارات غیرواقع‌بینانه، گزینه مناسبی نباشد.

چه کسانی نباید بدون بررسی پزشکی تزریق کنند؟

دکتر «خان زاده» تأکید کرد: افراد دارای عفونت یا التهاب فعال پوستی در محل تزریق، سابقه حساسیت شدید به ماده تزریقی، برخی بیماری‌های عصبی – عضلانی، اختلالات انعقادی یا مصرف داروهای رقیق‌کننده خون باید پیش از هر اقدامی حتماً پزشک را در جریان قرار دهند. وی افزود: باردار و شیرده نیز از شرایطی است که انجام تزریق‌های زیبایی معمولاً به تعویق می‌افتد، زیرا در این دوره‌ها ضرورت زیبایی با ریسک احتمالی در مان قابل مقایسه نیست. همچنین افرادی که تیخال مکرر دارند، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های زمینه‌ای، سابقه تزریق‌های متعدد یا فیلرهای ناشناخته دارند، باید حتماً پیش از درمان ارزیابی شوند. این متخصص پوست، مو و زیبایی خاطرنشان کرد: تمام داروها و مکمل‌ها، از جمله اسپرین، وارفارین، برخی داروهای ضدالتهاب، ویتامین B۱۲ و فرآورده‌های گیاهی نیز باید به پزشک اعلام شود. قطع خودسرانه داروهای ضروری به‌هیچ‌وجه قابل قبول نیست و تصمیم درباره ادامه یا توقف دارو فقط باید با نظر پزشک انجام شود.

عوارض شایع بوتاکس چیست؟

دکتر «خان زاده» با اشاره به این که هیچ روش پزشکی کاملاً بدون عارضه نیست، گفت: پس از تزریق بوتاکس ممکن است درد خفیف، قرمزی، تورم، حساسیت یا کبودی در محل تزریق ایجاد شود که معمولاً موقت است. سردرد، احساس سنگینی در پیشانی، عدم تقارن موقت ابروها، افتادگی پلک یا افتادگی ابرو نیز از عوارض احتمالی محتمل هستند. وی ادامه داد: در صورتی که تزریق در محل نامناسب، با دُز نامتناسب یا توسط فرد کم‌تجربه انجام شود، احتمال بروز چهره غیرطبیعی، بی‌حالی بیش از حد عضلات، اختلال موقت در حالت چهره و عدم تقارن بیشتر می‌شود؛ بیشتر این عوارض با گذشت زمان برطرف می‌شوند، اما ممکن است چند هفته تا چند ماه ادامه داشته باشند. او درباره عوارض بسیار نادر اما مهم بوتاکس گفت: در موارد نادر، آتِن سم ممکن است فراتر از محل تزریق گسترش پیدا کند و علایمی مانند ضعف عمومی، دوبینی، اختلال تکلم، دشواری بلع یا مشکلات تنفسی ایجاد شود. بروز این علایم، نیازمند مراجعه فوری به مرکز درمانی است.

فیلر چه عوارضی دارد؟

دکتر «خان زاده» در خصوص تزریق فیلر اظهار کرد: کبودی، قرمزی، درد، تورم، خارش و حساسیت در محل تزریق از عوارض شایع و معمولاً موقت هستند. گاهی نیز جستگی، سفتی، اختلال تقارن یا گلوله‌شدن ماده تزریقی ایجاد می‌شود که ممکن است به درمان یا اصلاح توسط پزشک نیاز داشته باشد. وی افزود: عفونت، التهاب دیررس، تشکیل ندول یا گرانولوم، واکنش حساسیتی، جابه‌جایی فیلر، تغییر رنگ پوست و ایجاد زخم از عوارض کمتر شایع هستند. در برخی موارد، التهاب ممکن است پس از عفونت، بیماری، واکنسیناسیون یا اقدامات دندان‌پزشکی فعال شود. این متخصص پوست، مو و زیبایی، مهم‌ترین عارضه فیلر را انسداد عروقی دانست و گفت: اگر فیلر به‌طور تصادفی وارد رگ خونی شود، می‌تواند جریان خون بافت را مختل کند و باعث آسیب پوستی، نکروز و از بین رفتن بخشی از پوست شود. در موارد بسیار نادر، آسیب عروقی ممکن است به اختلال بینایی، نابینایی یا حتی سکته مغزی منجر شود. احتمال این عارضه ضل‌پایین است، اما چون می‌تواند شدید و ماندگار باشد، مهارت پزشک، شناخت دقیق آناتومی صورت و تشخیص سریع اهمیت بسیار زیادی دارد. وی در پاسخ به این پرسش آیا همه افراد در این زمینه دچار عوارض می‌شوند، گفت: خیر؛ همه افراد دچار عارضه نمی‌شوند و بسیاری از عوارض خفیف و موقت هستند؛ با این حال، نمی‌توان احتمال نادر اما مفرط را صرف‌ر دانست. میزان خطر به نوع ماده، کیفیت و اصلت محصول، محل تزریق، مقدار مصرف، تکنیک تزریق، وضعیت سلامت فرد و تجربه پزشک بستگی دارد. دکتر «خان زاده» تأکید کرد: افزایش مقدار تزریق یا تکرار زود هنگام، الزاماً نتیجه بهتر ایجاد نمی‌کند. در برخی افراد، تزریق بیش از اندازه باعث مصنوعی‌شدن چهره، اختلال در تناسب صورت، سنگینی پلک یا لب، تغییر حالت طبیعی چهره و وابستگی روانی به اصلاح مداوم ظاهر می‌شود.

علایم هشدار پس از تزریق فیلر

این متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: پس از تزریق فیلر، درد شدید یا غیرعادی، سفیدشدن یا لکه‌لکه‌شدن پوست، تغییر ناگهانی رنگ پوست، سردی ناحیه، تاول، اختلال دید، دوبینی، ضعف یا بی‌حسی ناگهانی صورت و اندام‌ها، از علایم هشدار هستند و نباید منتظر ماند تا خودبه‌خود برطرف شوند. وی افزود: در چنین شرایطی فرد باید بلافاصله با پزشک تزریق‌کننده یا مرکز درمانی تماس بگیرد و برای ارزیابی فوری مراجعه کند؛ به‌ویژه اختلالات بینایی یا علایم عصبی پس از تزریق فیلر یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود.

پیش از تزریق باید چه نکاتی رعایت شود؟

دکتر «خان زاده» درباره این که پیش از تزریق باید چه نکاتی رعایت شود، توصیه کرد: تزریق فقط در مطب یا مرکز درمانی مجاز و توسط پزشک دارای صلاحیت انجام شود. از تزریق در آرایشگاه‌ها، منازل، مراکز غیرمجاز یا توسط افراد فاقد آموزش پزشکی خودداری شود. نام دقیق ماده، برند، کشور سازنده، تاریخ انقضا و شماره سری ساخت از پزشک پرسیده شود. فرد از تزریق مواد ناشخص، فیلرهای دائمی غیرمعتبر و سلیکون‌های تزریقی پرهیز کند. وی افزود: تزریق فیلر در دستگاه‌های بدون سوزن یا روش‌های تبلیغاتی فاقد پشتوانه علمی انجام نشود. سابقه بیماری، حساسیت، تیخال، تزریق‌های قبلی و تمام داروهای مصرفی به پزشک اعلام شود. در صورت وجود عفونت، زخم، تیخال فعال یا التهاب در ناحیه، درمان تا بهبود کامل به تعویق بیفتد. از تصمیم‌گیری بر اساس تبلیغات، تخفیف‌های غیرواقعی و تصاویر قبل و بعد در شبکه‌های اجتماعی خودداری شود و فرد درباره موقتی یا دائمی بودن ماده، نیاز احتمالی به ترمیم و روش مدیریت عوارض احتمالی سؤال کند.