

نگاه فوق تخصص روان پزشکی کودکان

دکتر کتابون خوشای عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



پذیرش از خانواده آغاز می‌شود

توجه به ظاهر یکی از معضلاتی است که نه تنها در جامعه ما بلکه در تمامی جوامع شرقی دیده می‌شود و این مساله در فرهنگ ما ریشه دوانده و از طریق خانواده‌ها تقویت می‌شود.

در جامعه ما از کودکی بین دختر و پسر بر اساس ظاهر قضاوت و به دختران این نقش داده می‌شود که باید ظاهر بهتر و بی‌عیب و نقصی داشته باشند تا مورد پسند قرار بگیرد. به همین دلیل هم در کشور ما مار عمل‌های جراحی زیبایی بالاست. متأسفانه ما بیش از حد و بیش از آنچه لازم است به ظاهر بها می‌دهیم و نوجوانانمان نیز پیرو این فرهنگ و طرز تفکر در جامعه هستند. هر چه یک نوجوان از نظر شخصیتی جزیی بین‌تر و سواسی‌تر باشد، توجه بیشتری به ظاهر خود خواهد داشت.

برای تغییر این دیدگاه‌ها نیاز به تغییر فرهنگی داریم و برای تغییر نگرش فرهنگی باید از خانواده‌ها شروع کنیم. بیابید از کلماتی مانند زشت و زیبا و خوب و بد کمتر استفاده کنیم. این کلمات توجه کودکان را به خود جلب می‌کنند و بار روانی و فرهنگی بالایی دارند.

از کودکی روی ظاهر بچه‌ها و دیگر افراد قضاوت نکنیم، در غیر این صورت کودکان یاد می‌گیرند برای مقبول واقع شدن تنها به ظاهر خود توجه کنند و با بالا رفتن سن و ورود به نوجوانی سعی می‌کنند با وسایل آرایش ظاهر خود را به حد قابل قبول جامعه برسانند.

با شروع نوجوانی و تغییرات هورمونی بینی بزرگ‌تر و صورت متورم می‌شود و در برخی افراد آکنه بروز می‌کند. طبیعتاً دخترها تلاش می‌کنند با آرایش و عمل‌های زیبایی ظاهر خود را تا جای ممکن بهتر کنند. نوجوانی سن افراط و تفریط است. مادرها باید در این سن کنار فرزندان‌شان باشند و به موقع برای درمان آکنه یا سایر نقایص پوستی اقدام و در مورد ارزش ظاهر در جامعه با نوجوان صحبت کنند. باید اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوان را با تمرینات ویژه بالا برد. وقتی توجه نوجوان به ظاهر کم شود و احساس شرم‌ساری از ظاهر نداشته باشد، میزان آرایش نیز کاهش می‌یابد. البته باید از نظر فرهنگی نیز در جامعه کارهایی شود. به نظر من پوشش پذیرش خوب است و می‌تواند به‌ویژه برای نوجوانان کمک‌کننده باشد. باید کمک کرد تمامی نوجوانان با هر نقص و ظاهر و هر معلولیت جسمی - حرکتی بدون اینکه نظر بقیه آدم‌ها را به خود جلب کنند بتوانند به راحتی وارد جامعه شوند.

یاد بگیریم از کنار افراد با تفاوت‌های جسمی و ظاهری بای تفاوتی رد شویم و کنجکاوی نکنیم و بر اساس ظاهر قضاوت نکنیم و حتی امتیازهای ویژه به دلیل ظاهر در نظر نگیریم. ■

توصیه‌ها و هشدارهای دکتر پروین ناظمی درباره یک پویش نسبتاً نوظهور

با پویش «پذیرش» همراه شو!



سمیه مقصودعلی

این روزها بازار پر از وسایل آرایشی است که می‌تواند تمام اشکالات و ایرادات روی پوست را بپوشاند و آن را صاف و صیقلی نمایش دهد. علم نیز به حدی پیشرفت کرده که می‌تواند در فرصتی چند ماهه زیر نظر متخصص عیوب پوستان را درمان کند.

در حال حاضر آکنه یکی از مشکلات شایع پوستی است و بسیاری از نوجوانان و جوانان و حتی گروهی از میانسالان به آن مبتلا هستند و واضح است مرتب آرایش کردن یا تحت درمان بودن نه تنها هزینه زیادی می‌طلبد، بلکه نیازمند صرف وقت است. به تازگی خانمی به نام ای.ام فورد در ویلاگ خود به نام «پوست رنگ‌پریده من» از تمام آنهایی که صورت‌های آکنه‌دار دارند خواسته در پویشی به نام «پذیرش» در شبکه‌های اجتماعی شرکت کنند و در آن تصاویر صورت آکنه‌دار خود را بدون هیچ آرایشی به تصویر بکشند. به عقیده این خانم که خود از نوجوانی درگیر آکنه بوده، نگاه مثبت به بدن باعث می‌شود زنان از آنچه هستند احساس رضایت کنند و کم‌پشتی یا پرپشتی موها، نقایص پوستی، شکل صورت و گونه‌ها و بینی یا حتی چاق و لاغری‌شان مسبب فرارشان از جامعه و انزواطلبی‌شان نشود. این خانم معتقد است شاید وسایل آرایش کمک‌کننده باشد و زنان بتوانند با صورتی متفاوت در جامعه حاضر شوند و

طی چند ساعتی که ماسک به چهره دارند، راضی باشند اما این حس درونی نیست و نهایتاً فرد با چهره واقعی خود تنها می‌ماند. این ایده واقعاً جالب و کارآمد است. به همین دلیل دکتر پروین ناظمی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی رامهم در مورد اهمیت اصل پذیرش جویا شدیم.

نگرانی، وسواس فکری و عملی، افسردگی و انزوا می‌شود. این مساله ادامه دارد تا زمانی که فرد بخواهد وارد جامعه بزرگ‌تری مثل دانشگاه یا محیط کار شود که طبیعتاً این موضوع در آن زمان دردسرساز خواهد شد. آرایش‌های خیلی غلیظ و سنگین که اتفاقاً از سوی جامعه پسندیده هم نیست، راهکاری است که برخی خانم‌ها برای پوشاندن این ویژگی در چهره‌شان به سمت آن می‌روند، در حالی که آکنه برخی افراد کاملاً طبیعی است.

«اسلامت»: به نظر شما این پویش که حالا در شبکه‌های اجتماعی خارج از ایران راه افتاده می‌تواند در ایران هم کارآمد باشد؟ مسلمانا، اگر افراد همان‌طور که هستند خود را بپذیرند در جامعه هم می‌توانند اثرگذارتر باشند. در حال حاضر جامعه ما به سمتی رفته که افراد آن‌گونه که واقعاً هستند، پذیرش نمی‌شوند. ما عادت کرده‌ایم افراد را با گریم و کلی آرایش و... ببینیم. سخت است که انتظار داشته باشیم مردم ناگهان چنین موردی را بپذیرند. حتی برای افرادی که خودشان پوستی مشکل‌دار دارند هم سخت است که بتوانند خود را همان‌طور که هستند، بپذیرند و در جامعه حاضر شوند.

«اسلامت»: پس به نظر اجرائی کردنش سخت‌تر از تصور است. متأسفانه حتی اگر افراد خود را بپذیرند، نگاه‌ها در جامعه ممکن است به آنها خوشایند نباشد و نهایتاً عدم پذیرش افراد جامعه باعث شود فرد مجدداً خود را با همان حالت قبل و کاورشده

تغییر باید هم در نگاه افراد و هم در جامعه آغاز شود. افرادی که پوستشان آکنه دارد باید روی ویژگی‌های مثبتی که دارند تمرکز کنند و نترسند از اینکه کسی آنها را نپذیرد. نیازی به آرایش غلیظ و تغییر چهره نیست. در بسیاری از کشورهای دنیا زنان همان‌گونه که هستند در جامعه ظاهر می‌شوند و اهمیتی برای نگاه و نظر دیگران قائل نیستند. مردم جامعه نیز نگاه‌های خاص و خیره به افراد ندارند.

البته در رابطه با عکس گذاشتن در شبکه‌های اجتماعی نیاز به زیربنای قوی‌تری داریم. به نظر من، این پویش کار قوی‌ای است و اگر بتوانیم آن را در کشور خود پیاده کنیم و حتی آن را به دوران نوجوانی اشاعه دهیم، نتایج خوبی خواهد داشت و سبب افزایش اعتماد به نفس افراد می‌شود. پیش‌زمینه آن همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، بالا بردن خودباوری مثبت در افراد و فرهنگ‌سازی است تا در نهایت این پذیرش حس خوب و لذت‌بخشی به افراد بدهد. ■

نگاه متخصص پوست

دکتر پروین منصوری استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



نگاه نو به درمان جوش‌ها

نزدیک عید که می‌شود و حتی قبل‌تر از آن، از ماه‌ها قبل، همه به تکاپو می‌افتند که چهره خود را تغییر بدهند و متفاوت و زیبا به استقبال سال نو بروند.

تکنولوژی‌های مدرن امروز و ورود انواع لیزر و دستگاه‌های مختلف برای جوانسازی و اصلاح‌کننده مشکلات پوست و مو به خصوص جای جوش‌ها و لک هم به خانم‌ها و آقایان کمک می‌کند. برای تامین خواسته‌های خود به مطب پزشکان یا کلینیک‌های زیبایی مراجعه کنند، با این همه فقط نوجوان‌ها نیستند که از دست مهمان‌های ناخوانده روی پوست، جوش‌های مختلف، گله دارند. مطالعه محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد ۲۶ درصد از خانم‌ها تا ۴۰ سالگی و ۱۵ درصد از آنها تا ۵۰ سالگی جوش می‌زنند. این مساله عمدتاً به دلیل رژیم‌های غذایی نامناسب، استرس زیاد و خواب ناکافی است، اما عادات روزمره دیگری هم وجود دارد که می‌تواند باعث بروز جوش و لکه‌های سطحی روی پوست شود. شاید تا به حال علت بروز جوش‌هایتان را در گوشی تلفن همراه یا محصولات آرایشی نمی‌دانستید! اما واقعیت دارد که مصرف بیش از اندازه محصولات دارویی و بهداشتی و آرایشی مضر است. سری به پاساژها و داروخانه‌های

لوکس بزنید تا ببینید پر از کرم، روغن، سرم، اسانس و محصولات مختلف با برندهای گوناگون‌اند و فروشنده‌گانی که اغلب با دانش تخصصی پوست و مو بیگانه‌اند و خانم‌هایی که خرید می‌کنند، با استفاده بیش از اندازه محصولات به اصطلاح ضدپیری به پوستشان صدمه می‌زنند. اگر یک دوره طولانی مدت از این محصولات استفاده کنید، ممکن است جوش بزنید یا با گرفتگی منافذ پوست مواجه شوید، به خصوص اگر پوست چربی دارید باید بیشتر مراقب باشید.

این روزها متأسفانه همه به تلفن همراه معتاد شده‌اند و با اعتیاد به تلگرام، اسنپ‌چت و سایر شبکه‌های اجتماعی به دلایل مختلف به پوستشان ضرر می‌زنند. هر بار که صدای زنگ یکی از این شبکه‌های اجتماعی را می‌شنویم و پیامی می‌خوانیم، دچار استرس می‌شویم. استرس موجب انتشار آندروژن شده و با تولید چربی باعث بروز التهاب و آکنه می‌شود. به علاوه، قرار دادن تلفن همراه نزدیک صورت در ۲۴ ساعت روز باعث می‌شود باکتری‌های انباشته در سطح تلفن باعث بروز آکنه روی صورت شوند. مالش تلفن همراه روی پوست صورت و دست نیز باعث تحریک غدد چربی می‌شود. اگر در این شرایط عرق کنید، چربی در منافذ سطح پوست به دام می‌افتد. بدیهی است اگر تلفن همراهمان دارای میکروب باشد (که حتما هست و می‌گویند به اندازه سطح توالت آلوده است)، وضعیت جوش‌ها بدتر خواهد شد. شما می‌توانید با استفاده از هدفون صورت خود را از آسیب‌های احتمالی مصون نگه دارید و به این ترتیب استفاده از تلفن را با برنامه‌ریزی کمتر کنید. در آخر هم رژیم غذایی بد و آلودگی هوا را تذکر می‌دهم که به پوست ضرر می‌زند. روادردن به مصرف فست‌فود و آیمپوهای آماده به جای خود میوه که فیبر و مواد مفید دارد (نه فقط قندساده و التهاب‌زا) و در معرض هوای آلوده بودن روزانه به پوست آسیب می‌رساند. آلودگی هوا موجب التهاب می‌شود و متخصصان و محققان می‌گویند اگر پوست مبتلا به آکنه را نمونه‌برداری کنید، قطعا نشانه‌ای از التهاب خواهید دید. جوش و آکنه به دلیل انسداد منافذ شکل می‌گیرند. التهاب عامل اصلی شکل‌گیری جوش‌های سرسبیه و سرفسید است. شما می‌توانید با استفاده از یک سرم یا مرطوب‌کننده حاوی آنتی‌اکسیدان از بروز جوش و آکنه جلوگیری کنید و از پزشک متخصص درباره نوع مناسب این محصول مشاوره بگیرید. ■

ن نکته‌ای که درباره جوش‌ها نمی‌دانستید

- بسیاری از جوان‌ها و نوجوان‌ها تا وضعیت جوش‌هایشان بهتر می‌شود در مصرف داروها سهل‌انگاری می‌کنند، در حالی که مصرف داروهای خوراکی یا موضعی حتی در صورت بهبود کامل، باید به صورت دوز ادامه‌دار و نگهدارنده تداوم داشته باشد چون تا زمانی که فردی استعداد ژنتیکی دارد، پوست آماده جوش‌زدن است. کم‌طاقتی یکی از مهم‌ترین مشکلات است. اثربخشی درمان‌های دارویی زمانبر است و ۶ ماه تا ۱ سال طول می‌کشد تا نتیجه‌بخش‌بودنش را نشان دهد و نباید منتظر باشید داروی آکنه مانند یک مسکن عمل کرده و شما را در عرض ۱ ساعت مداوا کند.
- عادات‌های نادرست را کنار بگذارید. اگر شما زمان اصلاح یا بند انداختن صورت فشار کمتری وارد کرده و مدت کوتاهی پوست را تحریک کنید، به خودتان کمک کرده‌اید.

- کمتر آرایش کنید. استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی به خصوص موارد چرب به زیاد شدن جوش‌ها منجر می‌شود. گاهی افراد مبتلا به آکنه با انواع مواد آرایشی و دستکاری سراغ جوش‌ها می‌روند که این کار علاوه بر ایجاد زخم و خراشیدگی روی پوست، جوش‌ها را از حالت استریل خارج می‌کند. همچنین استفاده از موارد آرایشی نامناسب یا کرم‌های مرطوب‌کننده یا ضدآفتاب‌های معمولی می‌تواند سبب تشدید آکنه و مقاومت درمان جوش شود.

- خبر خوب اینکه ما در علم پزشکی پدیده‌ای به نام جوش درمان‌ناپذیر نداریم و عنوان درمان‌ناپذیر یا غیرقابل‌درمان برای آکنه اشتباه است. با صبوری و پیگیری این نوع جوش (جوش سرکش) یا آکنه مقاوم به درمان خوب می‌شود و اصلاً مشکل حادی نیست. متخصصان پوست در بررسی آکنه‌ها ۴ عامل اصلی را برای درمان در نظر می‌گیرند: میزان تجمع باکتری‌ها در محل بروز جوش‌ها که نقش مهمی در ایجاد جوش و تشدید آن دارد، وضعیت مجاری پیولوسباسه و میزان ترشح سبوم و در نهایت هورمون‌ها. وقتی آکنه یک بیمار درمان نمی‌شود، اولین علت آن می‌تواند بی‌توجهی به یکی از این ۴ عامل باشد. ■



- مبتلایان مدام جلوی آینه می‌ایستند و حرص می‌خورند. این استرس روند درمان را مختل می‌کند. توصیه می‌کنم استرس‌تان را مهار کنید تا پوست بهتری داشته باشید.
- از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید. درمان خودتان را به دیگران توصیه نکنید چون این درمان‌ها در افراد گوناگون یکسان نیستند. برخی داروها می‌تواند باعث ایجاد عارضه در فردی شود ولی برای دیگری بی‌اثر باشد.
- آکنه را دستکاری نکنید. قابلیت‌ها و ویژگی‌های پوست افراد با هم متفاوت است. به همین دلیل جای جوش روی پوست برخی افراد می‌ماند ولی آنچه نباید فراموش کرد این است که مهم‌ترین علت ماندن جای جوش دستکاری آن است.