پیشنهاد متخصصان برجسته پوست برای حوادث احتمالی چهارشنبه سوری؛

عضو سوخته را بیست دقیقه زیر آب بگیرید

نسل فردا / گروه جامعه
news@naslefarda.net

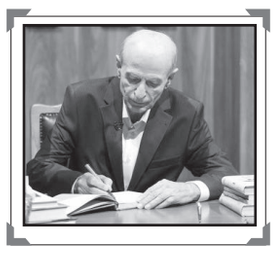
تحقیقات انجام‌شده توسط متخصصان برجسته پوست نشان داد بیست دقیقه بهترین زمان برای قرار دادن سوختگی در زیر آب است. دانشمندان موفق شدند دریابند برای بهبود سوختگی از طریق قرار دادن زیر آب سرد به چه زمانی نیاز است.

تحقیقات انجام‌شده توسط متخصصان برجسته پوست نشان داد که بیست دقیقه بهترین زمان برای قرار دادن سوختگی در زیر آب لوله‌کشی است؛ زیرا به کاهش عمق سوختگی تا ۵۶ درصد کمک می‌کند که روش اندازه‌گیری آسیب به پوست است.

آزمایش‌های پروفسور هیو رایت، جراح دست و مشاور بیمارستان عمومی لیدز که این مطالعه را رهبری کرده شامل سی قطعه بافت از بیمارانی که تحت بازسازی سینه قرار گرفته بودند شده است. این بافت‌های سینه با همان شدتی که پوست دست در تماس با اجاق گاز سوخته بود، سوزانده شد؛ این آزمایش منجر به سوختگی‌هایی با ضخامت متوسط شد که در آن آسیب فقط به لایه بالایی پوست نفوذ می‌کند و این شایع‌ترین نوع سوختگی است. سپس این بافت‌ها به مدت بیست دقیقه در زیر آب با دمای شانزده درجه سانتی‌گراد ـ دمای متوسط آب لوله‌کشی ـ قرار داده شد و با پوست سوخته‌ای که خنک نشده بود مقایسه شد. هنگامی که پوست آسیب می‌بیند، سیستم ایمنی پروتئین‌هایی به نام سیتوکین‌ها را آزاد می‌کند که از زخم در برابر عفونت محافظت می‌کند، اما اغلب سیتوکین‌های زیادی در پاسخ به سوختگی آزاد می‌شوند که منجر به التهاب طولانی‌مدت در ناحیه آسیب‌دیده و افزایش آسیب بافتی می‌شود. مطالعه پروفسور رایت نشان می‌دهد که خنک کردن زخم باعث توقف آزاد شدن سیتوکین‌ها می‌شود و این آسیب بافت‌ها را محدود می‌کند. رایت گفت؛ این یافته‌ها که در انجمن جراحان پلاستیک و ترمیمی انگلیس در ماه دسامبر ارائه شد، نشان می‌دهد که اگر تعداد بیشتری از قربانیان سوختگی به مدت بیست دقیقه در معرض آب سرد قرار بگیرند، نتایج دقیق‌تر خواهد بود.

دانشجو باید نقدکننده استاد باشد نه جزوه‌نویس!

پروفسور باقر ساروخانی
پدر جامعه‌شناسی ارتباطات در ایران



کلاس، مکانی برای تعالی اندیشه‌ها، نقد و جایی است که افراد در درون آن می‌توانند انسان تازه‌ای شوند و این انسان تازه می‌تواند یک ثروت بزرگ برای فردای جامعه ایران باشد

عکس: آنا

برای توفیق در کار دانش سه شرط پیشنهاد می‌شود: گزینش، پردازش و انگیزش. گزینش به این معنا که ما باید بتوانیم بر روی گزینش افراد به خوبی کار کنیم و باید توجه کنیم به چه کسانی احتیاج داریم. همچنین گزینش پاک، گزینش بی‌طرفانه، گزینش حساس، بینا، هوشمند و با معیارهای کاملاً مشخص بسیار لازم و ضروری است.

نخستین کار، گزینش صحیح است، شرط دوم پردازش است؛ یعنی در دانشگاه دانشجویان را تربیت کنیم. نخستین کاری که بسیار مهم بوده کاهش قوانین دست و پا گیر است. در برخی دانشگاه‌ها می‌بینیم ضمن اینکه دانشجو تحصیلات خود را در مقطع دکترا تمام کرده، اخذ مدرک دکترا حدود دو سال به طول می‌انجامد. همچنین برای ثبت‌نام قوانین و مقررات غیرضروری وجود دارد. بنابراین هرچه دانشگاه شفاف و ساده باشد و قوانین دست و پا گیر نداشته باشد، بهتر است.

جهت بهبود و ارتقای کیفیت آموزش در مقطع دکترای رشته ارتباطات می‌توان به این نکات اشاره کرد: ما باید بتوانیم به طور مداوم وضعیت یادگیری دانشجو را کنترل کنیم و دانشجو باید از روز نخست حضور در کلاس، به فکر امتحان باشد به نحوی که مطمئن شود هر کلاس درسی مصداق یک امتحان است. حضور در کلاس، مشارکت، سؤال کردن دانشجو در کلاس و حتی به نقد کشیدن استاد خود، از ملزومات کلاس درس بوده و دانشجو باید بتواند استاد خود را نقد کند. دانشجوها حق دارند فکر و سپس اظهارنظر کنند؛ بنابراین هر کلاسی یک امتحان است.

ما به دانشجویی که فقط در کلاس جزوه می‌نویسد احتیاجی نداریم و حضور دانشجو در سمینارهای متنوع، کارگاه‌های مختلف و مخصوصاً حضور دانشجو از اول سال تحصیلی در کتابخانه بسیار مهم است. کتابخانه مخزن دانش‌های بشر در حوزه ارتباطات است و اگر دانشجو به صورت حضوری شرکت نمی‌کند، می‌تواند به صورت مجازی یا برخط نیز با کتابخانه دانشگاه در ارتباط باشد.

مسئله دیگر که حائز اهمیت بوده، مسئله پاداش است. ما باید به دانشجویان پاداش دهیم و آنان نیز در قبال کار نیک پاداش دریافت کنند. پاداش می‌تواند این قول باشد که یکی از دانشجویان کوشا و توانمند در دانشگاه استخدام شود و شرایط استخدامی را برای او فراهم کنند.

همچنین یارانه پرداخت آموزش به دانشجویان داده شود، همچنین ارائه سرویس غذای ارزان، رفت و آمد ارزان، وام دانشجویی و کمک در پیدا کردن مسکن برای دانشجویان می‌تواند به نوعی پاداش برای آن‌ها در نظر گرفته شود. این موارد بسیار مهم بوده و دانشگاه را کیفی می‌کند. بهترین‌ها از این طریق تشویق می‌شوند و دانشجو به جایی می‌رسد که انگیزه را تولید می‌کند که در این صورت انگیزه آموزش و انگیزه دانستن ایجاد می‌شود؛ بنابراین منظور و مقصود، گزینش درست، آموزش درست و سپس انگیزه درست است.

اگر بهترین دستگاه‌های آموزشی به کار گرفته شوند و بهترین برنامه‌های آموزشی نیز اعمال شوند اما دانشجو انگیزه نداشته باشد، تمام آن موارد باطل شده و بدون نتیجه خواهد بود. فراموش نشود که کمک کردن به دانشجو، ایجاد رقابت شدید میان دانشجویان و امتیازبخشی به دانشجویان برتر، بسیار خوب و سازنده بوده و قابل اهمیت است که بتوان در حال حاضر بهترین دانشجویان دکتری را استخدام و سپس آنان را پردازش کرد و از خلاقیت‌شان بهره گرفت.

بنابراین کلاس، کارگاه خلاقیت است و دانشجو باید بتواند اندیشه کند و متفکر باشد. اسلام نیز چنین امری را قبول دارد. فرصت و توان اندیشیدن، تفکر کردن و حق نقد کردن باید برای دانشجو وجود داشته باشد. هیچ تعریفی صحیح نیست اگر ما نتوانیم شخص مقابل را نقد کنیم.

کلاس زنده، فعال، پرجوش و کلاس انگیزشی دقیقاً به همین صورت است. اگر بتوانیم انگیزه دانایی را ایجاد کنیم، این امر می‌تواند در تمام زندگی انسان‌ها امتداد پیدا کند. در چنین شرایطی زمانی که شخص فارغ‌التحصیل شد نیز احتیاج و عادت به دانش‌اندوزی پیدا کرده است و عادت به تفکر دارد. آن شخص عادتی پیدا کرده که هر اندیشه‌ای را نپذیرد و از دروازه‌های ذهنی خود محافظت کند. علاوه بر آن مسئله گیرا بودن، جاذبه داشتن و مخصوصاً عاطفی بودن کلاس بسیار مهم است. کلاس باید جایگاه امن، آرام و عاطفی برای دانشجویان باشد.

دانشجو هنگامی که از کلاس درس خارج می‌شود تا هفته آینده باید منتظر کلاس باشد. اگر این چنین نبود، شکست آموزش اتفاق می‌افتد. موضوعی که باید به آن توجه کنیم مقوله استاد معلم است. شخصی می‌تواند استاد برجسته‌ای باشد اما معلم نباشد، به همین سبب استاد باید هر دو ویژگی صلاحیت دانشمند بودن و صلاحیت اجرایی را دارا باشد و دانشجو نیز باید ضمن پذیرش استاد خود، اندوخته علمی و بار دانش استاد برایش مقبول باشد. به موضوع دیگری که باید توجه کنیم «همسازی میان استادان» است. یعنی تمامی استادان یک دانشگاه به‌طور یکسان و هماهنگ به مسائل ذکر شده اهمیت دهند. چنین چیزی شرط نیست که تمام دانشجویان باید در امتحان پایان‌ترم قبول شوند. بهترین دانشجویان در امتحان قبول و بعد فارغ‌التحصیل می‌شوند. امتحان دقیق و درست، سهم بزرگی در توفیق کلاس‌های درسی دارد. ضمن اینکه آزمون موقعیتی است که حتی معلم نیز خودش را به نوعی امتحان می‌کند.

اگر دانشجویان همه در امتحان ناتوان بودند، استاد نیز مقصر است. بنابراین امتحان در معنای نظارت، بازبینی و بازسنجی است. در این صورت استادان کار بسیار بزرگی در پیش دارند و فردای جامعه‌شناسی ارتباطات در گرو امروز ماست. باید دقت کنیم که چه نوع آینده‌ای را قصد داریم طراحی کنیم.

پرورش افرادی که خودانگیخته هستند و خودشان به دنیای دانش راه پیدا کرده و اشتیاق به دانش و دانستن دارند، یا کسانی که دکتری را صرفاً به جهت مدرک آن دریافت می‌کنند که این مدرک صرف آفت بزرگی است. مدرک‌گرایی و مدرک‌زدگی آفتی برای دانش ماست؛ بنابراین کلاس، مکانی برای تعالی اندیشه‌ها، نقد و جایی است که افراد در درون آن می‌توانند انسان تازه‌ای شوند و این انسان تازه می‌تواند یک ثروت بزرگ برای فردای جامعه ایران باشد.

گسترش مقطع دکترا باید همراه با کیفیت و خلاقیت باشد. به این معنا که برنامه‌ریزی صحیح از پیش انجام شده باشد و نیروی انسانی دانا و استاد داشته باشیم. دانشگاه فقط با ساختمانش، دانشگاه تلقی نمی‌شود بلکه دانشگاه با استادانش ساخته می‌شود. اگر ما برنامه‌ریزی خوب و صحیح داشته باشیم، منعی در این زمینه وجود ندارد و می‌توانیم رشته‌های جدید را که مورد نیاز جامعه است ایجاد کنیم، به شرطی که در اوج کیفیت عمل شود.

عکس خبر

اختتامیه چهاردهمین جشنواره جوان سرباز

جشنواره حضرت علی اکبر (ع) «جوان سرباز» نیروهای مسلح نیروی هوایی ارتش با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین محمد حسنی رئیس عقیدتی سیاسی ارتش، امیر خلبان واحدی فرمانده نیروی هوایی ارتش و فرماندهان و مسئولان عالی رتبه نیروهای مسلح در مرکز شهید خضرایی ارتش با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار شد.

بهنام توفیقی / خبرگزاری مهر

خبر روز

سازمان جهانی بهداشت هشدار داد؛

جنگ اوکراین و بدتر شدن کرونا

قرن نو: سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد نگران است جنگ اوکراین باعث بدتر شدن همه‌گیری کووید ۱۹ شده و تلاش می‌کند تا اقدامات بیشتری برای محدود کردن شیوع بیماری‌های عفونی انجام دهد. هرچند موارد ابتلا در منطقه کاهش یافته، اما نرخ پایین واکسیناسیون در اوکراین و فرار ۲٫۵ میلیون از اوکراین به کشورهای اطراف، ممکن است مرگ و میر را بالا ببرد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، تا یکشنبه ۷۹۱ هزار مورد کرونای جدید و ۸۰۱۲ مرگ و میر در اوکراین و کشورهای اطراف از ۳ تا ۹ مارس به ثبت رسیده است. دکتر مایک رایان مدیر اجرایی برنامه فوریت‌های بهداشتی سازمان جهانی بهداشت گفت: بدون شک افزایش کووید در اوکراین وجود خواهد داشت که دلیلش توقف واکسیناسیون و جمعیت تحت فشار و خسته از جنگ با نرخ پایین واکسیناسیون است. سازمان جهانی بهداشت داروهای درمانی برای کووید خریداری کرده و روی کمپین‌های واکسیناسیون و نظارت بر کرونا تاکید کرده است. از سوی دیگر مجارستان به پناهندگان اوکراینی واکسن رایگان ارائه می‌کند و سازمان جهانی بهداشت پشتیبانی آزمایشگاهی را ارائه کرده است. وزارت بهداشت رومانی نیز تیم‌های پزشکی را برای آزمایش و واکسیناسیون اوکراینی‌های آواره اختصاص داده است. درمان کووید در اسلواکی رایگان است. واکسیناسیون کووید در مولداوی برای اوکراینی‌ها رایگان است.

خبر ویژه

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا:

هنوز خیالمان از اُمیکرون راحت نیست

ایسنا: عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به اینکه هنوز خیالمان از اُمیکرون راحت نیست درباره بروز موج هفتم بیماری پس از تعطیلات نوروز هشدار داد.

او ادامه داد: شاید روند بیماری طی روزهای آتی همچنان کاهشی باشد، اما در نظر داشته باشیم که طی نوروز گذشته که آزادی بیشتری از نظر رفت‌وآمدها داشتیم، شاهد بروز پیک چهارم و پنجم کرونا پس از تعطیلات بودیم.

متأسفانه مردم هم خسته شده‌اند و میزان رفت‌وآمد و میهمانی‌ها، مسافرت‌ها، دیدو بازدیدها، مراسمات عروسی و ختم سرجای خود بازگشته است و به‌نظر می‌رسد این تغییر رفتارها بعد از تعطیلات نوروز مجدداً مشکل‌آفرین باشد.

وی با اشاره به اینکه براین‌اساس ممکن است پس از تعطیلات نوروزی موج دیگری از بیماری را تجربه کنیم، تأکید کرد: زمانی که ما با موج دلتا مواجه شدیم خیلی از کشورها از این موج گذر کرده بودند و این اتفاق در مورد اُمیکرون هم رخ داد و در شرایطی که بسیاری از کشورها در اوج اُمیکرون بودند ما هنوز گزارشی از اُمیکرون نداشتیم و یک‌باره با فاجعه اخیر پیک ششم مواجه شدیم. یقیناً در ایران هم ممکن است با سویه‌های جدیدی از اُمیکرون و کرونا مواجه شویم.

اخبار

جزئیات شرایط سفر نوروزی با خودروی شخصی

ایسنا: برای اعمال محدودیت تردد خودروهای شخصی در ایام تعطیلات نوروزی ملاک کد ملی صاحب پلاک خودرو است. شهروندانی که در ایام نوروز قصد تردد بین استانی با خودروی شخصی خود را دارند باید مطلع باشند که برای تردد خودروهای شخصی، نیاز به مراجعه به هیچ دستگاه، سازمان یا سامانه برای ثبت اطلاعات شخصی یا خودرویی نیست. همچنین تردد خودروها صرفاً از طریق دوربین‌های راهداری در سطح کشور به صورت هوشمند رصد خواهد شد و برای اعمال محدودیت تردد، ملاک کد ملی صاحب پلاک خودرو است. صاحبان پلاک خودروی شخصی که الزاماتی همچون تزریق دو نوبت واکسن کووید ۱۹ و نبودن در حالت قرنطینه بیماری (یعنی دوران قرنطینه لازم برای افراد دارای تست مثبت کرونا را سپری کرده‌اند) را رعایت کنند مجاز به سفر خواهند بود. برای ناقضین الزامات تردد خودروهای شخصی در هر ۲۴ ساعت، مبلغ یک میلیون تومان، جریمه اعمال خواهد شد.

تزریق دوز چهارم واکسن کرونا ضروری است

مهر: مدیرعامل شرکت فایزر گفت: تزریق دوز چهارم واکسن کووید-۱۹ ضروری است.

آلبرت بورلا، مدیرعامل فایزر اظهار داشت: تزریق دوز چهارم واکسن کووید-۱۹ برای حفظ سطح قابل کنترلی از موارد بستری در بیمارستان و عفونت‌های خفیف ضروری است.

در حالی که تزریق دوز چهارم در حال حاضر برای برخی از افراد دارای نقص سیستم ایمنی مجاز است، «آنتونی فائوچی»، کارشناس ارشد بیماری‌های عفونی در آمریکا ماه گذشته گفته بود که احتمال تزریق دور دیگری از دوزهای یادآور با دقت بالایی تحت بررسی است.

مدیرعامل فایزر همچنین افزود: این امکان وجود دارد که تزریق دوزهای یادآور واکسن کووید-۱۹ مانند واکسن آنفلوآنزا به یک اتفاق سالانه تبدیل شود.

حمایت از ۷۰۰ هزار دانش‌آموز در دستور کار کمیته امداد

فارس: حمایت از ۷۰۰ هزار دانش‌آموز و هزاران دانشجو و نخبه در دستور کار کمیته امداد امام خمینی(ره) قرار گرفته است. سیدمرتضی بختیاری در مراسم امضای تفاهم‌نامه همکاری میان جمعیت هلال‌احمر و کمیته امداد امام خمینی(ره) با بیان این خبر و با اشاره به فرا رسیدن هفته نیکوکاری، گفت: این امر با قدرت نیز ادامه پیدا می‌کند و مشخصاً همکاری با جمعیت هلال‌احمر می‌تواند مثمرثمر باشد و در ادامه نیز حمایت از زنان سرپرست خانوار و کم برخوردار نیز توسعه پیدا می‌کند تا امر محرومیت‌زدایی با سرعت بیشتری در دستور کار قرار گیرد. رئیس کمیته امداد امام خمینی(ره) تصریح کرد: کشور ما سالانه متأثر از حوادث مختلف است که ساماندهی و کمک به متاثرین از حوادث و سوانح امر مهمی است که باید به آن توجه شود و در همین زمینه جمعیت هلال‌احمر و کمیته امداد می‌توانند همکاری خوبی داشته باشند و به آسیب دیدگان از سوانح و حوادث یاری‌رسانی کنند. بختیاری ادامه داد: در این مسیر کمیته امداد و جمعیت هلال‌احمر می‌توانند از ظرفیت‌های یکدیگر استفاده کرده و به مشکلات با سرعت بیشتری رسیدگی کنند.

وقوع زمین لرزه شدید در اندونزی و فیلیپین

ایرنا: دو زلزله شدید مناطقی از اندونزی و فیلیپین را لرزاند هرچند به گفته مقامات محلی، هیچ یک خطر وقوع سونامی در پی نداشته است. دو زمین لرزه قوی و در عمق کم آب، غرب اندونزی و فیلیپین را لرزاند، اما خسارت جدی گزارش نشده و با خطر وقوع سونامی همراه نبوده است. مرکز لرزه‌نگاری ایالات متحده اعلام کرد: زمین لرزه‌ای به بزرگی ۶.۷ ریشتر در عمق ۱۶ کیلومتری و حدود ۱۶۹ کیلومتری غرب «پاریمان»، شهری در استان سوماترای غربی اندونزی رخ داد. آژانس هواشناسی و ژئوفیزیک اندونزی نیز اعلام کرده است که زمین لرزه در بسیاری از مناطق این استان احساس شده است اما خطر سونامی وجود ندارد.

یافته‌ها

خطوط خنده چیست و چه باید کرد؟

زیباترشدن و جوان ترشدن با راه‌های ساده و ارزان

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

خطوط خنده، چین و چروک‌های پوستی هستند که در گوشه خارجی دهان و چشم‌ها ظاهر می‌شوند. از آنجایی که از اسمش پیداست، زمانی که فرد می‌خندد خطوط خنده نمایان‌تر می‌شوند. خطوط خنده اغلب ناشی از تکرار حرکات صورت، از جمله اخم کردن، لبخند، خندیدن و هر گونه حرکت دیگر در صورت هستند. عوامل دیگری نیز در ایجاد خط خنده موثرند، از جمله قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید، افزایش سن، ژنتیک یا استعمال دخانیات.

خط خنده چیست و چرا به وجود می‌آید؟

خطوط خنده، خطوط عمودی هستند که از گوشه بینی و اطراف دهان ایجاد شده و گاهی تا چانه هم گسترش پیدا می‌کنند. این خطوط به دو دسته تقسیم می‌شوند: چین نازولبیال و چروک نازولبیال. چین بین لب بالایی و گونه قرار دارد، در حالی که چروک بافتی است که بر روی چین آویزان است. برخی افراد از همان جوانی خط خنده دارند، اما چین‌ها با افزایش سن، افزایش وزن، سیگار کشیدن، از دست دادن کلاژن و مشکلات دندانی عمیق‌تر می‌شوند. خط خنده شامل خطوط دور چشم نیز هست، زیرا هر زمان می‌خندیم، عضلات اطراف چشم نیز درگیر می‌شود. پس از چندین سال خندیدن و با از دست دادن بافت‌های زیرین، چین‌ها دائمی می‌شوند.

گزینه‌های درمانی برای درمان خط خنده

تزریق بوتاکس: بوتاکس از همان باکتری‌هایی که باعث مسمومیت غذایی می‌شوند ساخته شده است، محصولات تزریق بوتاکس مانند مسپورت و دیسپورت برای اهداف آرایشی مورد تأیید قرار می‌گیرند و امروزه در ایران به طور گسترده‌ای برای درمان چین و چروک‌ها استفاده می‌شوند.

تزریق ژل: با تزریق ژل، ظاهر افتاده پوست بهبود می‌یابد و تاحدودی پوست لیفت می‌شود. بسیاری از انواع ژل مانند ژوویدرم و رستلین از اسید هیالورونیک، ماده‌ای که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، ساخته شده‌اند. بنابراین اسید هیالورونیک حجم از دست رفته پوست را به شیوه‌ای طبیعی دوباره بازیابی می‌کند. همچنین باعث برجسته‌تر شدن برخی از نواحی صورت می‌شود. ژوویدرم دارای انواع فرمولاسیون‌های مختلف است، هر کدام برای خطوط و چین و چروک‌های خاص در نظر گرفته شده است. همچنین می‌توان ژل را در چین نازولبیال تزریق کرد و پس از تزریق بلافاصله نتایج قابل مشاهده خواهند بود.

میکرونیدلینگ یا پلاسمای غنی از پلاکت (پی آر پی): میکرونیدینگ از سوزن‌های ریز برای ایجاد آسیب‌های میکروسکوپی در پوست استفاده می‌کند که باعث تولید کلاژن و الاستین در سلول‌های زیرپوستی می‌شود. این پروتئین‌ها باعث تقویت تن پوست و جوانسازی می‌شوند. اگرچه میکرونیدلینگ به تنهایی یک درمان قوی برای پوست است، اما با ترکیب میکرونیدلینگ با پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) می‌توان مزایای آن را افزایش داد.

مزوتراپی: به منظور جوانسازی و بهبود پوست بدون به کارگیری روش‌های جراحی، مزوتراپی با تحریک تولید کلاژن و دیگر مواد ضروری مورد نیاز پوست، باعث ایجاد ظاهری طبیعی و جوان به پوست می‌شود.

لیفت بانخ: لیفت صورت با نخ روش نسبتاً جدیدی است که باعث لیفت طبیعی پوست می‌شود. این تکنیک بهترین روش برای از بین بردن خطوط و رفع افتادگی و شلی پوست است.

درمان‌های خانگی برای رفع خطوط خنده

می‌توان از برخی روش‌های خانگی برای کاهش خطوط خنده استفاده کرد، اما باید در نظر داشته باشید که روش‌های خانگی به اندازه درمان‌های حرفه‌ای مؤثر نیستند. قبل از شروع درمان خانگی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

کرم‌های بدون نسخه: می‌توانید کرم‌های ضدچین و چروک را از هر داروخانه‌ای خریداری کنید. این کرم‌ها اصولاً حاوی رتینول هستند، رتینول رادیکال‌های آزادی که منجر به چین و چروک می‌شوند، را از بین می‌برد.

آب‌میوه: خوردن میوه برای سلامتی عالی است، اما استفاده از آن روی پوست، به سفتی و بهبود پوست نیز کمک می‌کند. هنگام خوردن صبحانه، کمی لیموترش یا آب آناناس را روی خطوط خنده خود بمالید. اسید موجود در آب میوه به سفت شدن پوست و مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. به منظور شادابی و جوانی و داشتن پوستی عاری از چین و چروک، آب هویج بخورید.

تمرینات صورت: به منظور تقویت عضلات و پیشگیری از چین و چروک و افتادگی پوست، عضلات صورت خود را ورزش دهید.

آب: شاید بارها این جمله را شنیده باشید که آب زیاد بنوشید. نوشیدن آب و هیدراته نگه داشتن پوست برای جوانسازی و حجیم‌سازی بافت پوست عالی است. بنابراین سعی کنید بین استفاده از ماسک و انجام تمرینات صورت، حتماً یک تا دو لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب به کاهش ظاهر خطوط خنده کمک می‌کند.

منبع: https://www.medicalnewstoday.com