

## دخلوخزرج

شنبه ۱۵ دی۱۳۹۷ - شماره نخست

## ۲

### چرا استفاده از همراه بانک ها ضروری است؟

ممکن است شما هم جزو افرادی باشید که تاکنون به هر دلیلی از همراه بانک ها استفاده نکرده باشید.اما شاید زمان آن فرا رسیده باشد که در تصمیم خود تجدید نظر کنید. داشتن یک موبایل هوشمند امروزه دیگر برای همگان مقدور است. وجود آلودگی شدید هوا در شهرهای بزرگ ، مسائل زیست محیطی و... ما را بر آن می دارد که راه جدی برای انجام عملیات بانکی پیدا کنیم. این در حالی است که شما می توانید با نصب خدمات همراه بانک امن در موبایل خود، در هر زمان و مکان، کلیه خدمات بانکی را به سادگی و بدون اتلاف وقت انجام دهید. خدمات قابل ارائه موسسه اعتباری ملل از جامع ترین خدمات قابل ارائه

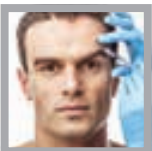
توسط همراه بانک هاست.

**برخی از این خدمات عبارتند از:**

موجودی حساب، انتقال وجه حساب به حساب، صورت حساب،پرداخت قسط تسهیلات پرداخت قبوض (کارت – حساب)، مسدودی کارت،تغییر رمز همراه بانک،غیرفعال سازی همراه بانک،شعبه یاب، گزارش مغایر، استعلام شماره شبا برای فعال سازی و استفاده از سرویس همراه بانک کافی است به یکی از شعب موسسه اعتباری ملل در سراسر کشور مراجعه و فرم درخواست فعال سازی خدمات همراه بانک را تکمیل کنید.

### بهترین روش

### جوان سازی پوست کدام است؟



هر کدام از روش ها به میزان خاصی اثر جوان سازی دارند و همچنین مدت زمان دوام خاصی. برای انتخاب بهترین روش جوان سازی کسی که می تواند بیشترین کمک را به شما بکند، قطعاً پزشک متخصص است که با توجه به سن شما، نوع پوست شما، میزان افتادگی بافت پوست و خطوط و چروک های موجود آن چه برای شما مناسب و تاثیر گذار خواهد بود، به شما پیشنهاد خواهد کرد. آن چه دست شماست مراقبت بیش از پیش پوست پس از انجام هر کدام از اعمال جوان سازی است که باعث حفظ و دوام بیشتر نتیجه عمل خواهد شد. بد نیست بدانید درصد موفقیت و بهبود در روش های جراحی برای جوان سازی پوست به مراتب خیلی بیشتر از روش های غیر جراحی است.

#### ساده، ارزان، همیشه

اگر همه ما به صورت یک عادت مثبت، مراقبت روزانه از پوست را در سنین پایین تر در برنامه زندگی مان جای بدهیم، در سنین بالاتر برای بازگردانی جوانی مجبور به پرداخت هزینه های گزاف نخواهیم بود. یک سری از مراقبت های ساده و در دسترس که قطعاً مداومت در آن ها نتیجه خوبی در پی خواهد داشت، به شرح زیر است:

- مصرف زیاد مایعات و مخصوصاً آب
- مصرف میوه های حاوی آنتی اکسیدان
- استفاده همیشگی از کلاه در آفتاب
- کاهش مصرف قند و شکر چون باعث از بین رفتن کلاژن می شوند
- استفاده مداوم از ضد آفتاب حتی زمانی که در معرض مستقیم آفتاب نیستید
- پاک سازی پوست به صورت شبانه که باعث نفس کشیدن پوست می شود
- کاهش استرس
- پرداختن به ورزش های آرامش بخش مانند یوگا
- داشتن خواب کافی



### جدول قیمت‌های روش‌های جوان‌سازی پوست

روش جوان سازی	عملکرد	زمان تاثیر	زمان دوام اثر	میانگین هزینه
بوتاکس	برطرف کردن چروک و خطوط عمیق پوست	یک ماه	۸-۶ ماه	۴۰۰ هزار تا ۴۵۰ هزار
تزریق ژل	برطرف کردن چروک ریز ، برجستگی گونه و لب ها	یک هفته	۶ ماه تا چند سال	۶۵۰ هزار تا ۸۵۰ هزار
تزریق چربی	برطرف کردن چروک ریز ، برجستگی گونه ها و چانه	دو هفته	و تا یک میلیون و ۵۰۰ هزار	یک میلیون
PRP	تحریک کلاژن سازی و تولید رگ های خونی جدید	سه هفته		۶۵۰ هزار تا ۷۵۰ هزار
میکرونیدلینگ	تحریک کلاژن سازی پوست			۲۰۰ هزار تا ۵۵۰ هزار
هیدرودرم ابریژن	لایه برداری پوست توسط فشار آب و تحریک کلاژن سازی	یک ساعت	حدود ۱۰۰ هزار	
میکرودرم ابریژن	لایه برداری پوست توسط کریستال آلومینیوم	یک ساعت	حدود ۱۰۰ هزار	
لیفت با نخ	رفع افتادگی پوست	۴-۶ ماه		نخ هر حدود ۳۵۰,۰۰۰
لیزر	برطرف سازی چروک لک ها، تحریک کلاژن سازی، محو کردن فرقه ها و اسکارها،سفت کردن بافت پوست			هر جلسه حدود ۱۰۰,۰۰۰



#### کلاژن سازی تعطیل!

از زمانی که انسان ها وارد دهه چهارم زندگی خود می شوند فعالیت کلاژن سازی پوست کاهش پیدا کرده و کم کم متوقف می شود، در این زمان و حتی کمی زودتر باید به تولید کلاژن داشته باشید اما چربی چون از قسمتی از بدن خود فرد گرفته می شود هیچگونه عوارض و واکنش آلرژیکی در پی نخواهد داشت . از تزریق چربی برای جوانسازی پوست ، برجسته کردن چانه و گونه ها استفاده می شود. اثرات تزریق دو هفته پس از عمل نمایان می شود و نیاز به یک هفته ریکاوری دارد. بهتر است بدانید تزریق چربی نسبت به تزریق ژل دردناک تر است.

#### به تولید کلاژن ها کمک کنیم

از ۳۰ سالگی به بعد بهتر است برای کمک به پوست مان خودمان دست بکار شویم و بدن را به ادامه کلاژن سازی ترغیب و تحریک کنیم. یکی از آسان ترین روش ها تغذیه مفید برای این کار است، ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که اثرات مخرب رادیکال های آزاد را خنثی می کند و باعث حفظ جوانی و شادابی پوست شده و از افتادگی زودهنگام و بروز چین و چروک جلوگیری می کند. میوه هایی مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت، کیوی، بلوبری، توت فرنگی و تمشک که سرشار از ویتامین C هستند در افزایش میزان کلاژن تاثیر زیادی دارند. سبزیجاتی مانند بروکلی، انواع کلم، هاء اسفناج، چغندر، بادمجان، گوجه فرنگی و گل کلم نیز با تولید ویتامین ها و مواد معدنی و به خصوص ویتامین C به ساخت کلاژن کمک می کنند. شیر یا پنیر سویا که حاوی «جینستین» هستندنیز به دلیل داشتن یک ترکیب شیمیایی قدرت بدن برای ترشح هر چه بیشتر کلاژن را بالا می برد .

#### بوتاکس

شناخته شده ترین روش جوانسازی پوست بوتاکس است . در این روش سم بوتولینوم توکسین به عضلات خاصی از صورت که دچار چروک شده تزریق می شود و با فلج کردن عصب، آن عضله را بی حرکت کرده و چین و چروک های ریز را ناپدید می کند. این روش اگر توسط متخصص این کار انجام شود خطرات و عوارض کمی داشته و بعد از یک ماه اثر خود را کاملاً نشان می دهد. بوتاکس جزء رایج ترین روش های جوان سازی و بسیار تاثیر گزار است و می تواند چهره شما را چند سال جوانتر نشان می دهد. البته این اثر موقت است و برای نتیجه بهتر ، باید هر ۶ تا ۸ ماه تمدید شود.

#### فیلر یا تزریق ژل

این روش با تزریق ژل به زیر پوست گودی ها ، خطوط اخم و خنده، چروک ها را پر و عمق آنها را کم می کند ، اسکارهای ( جای زخم) بجا مانده از آکنه ، جراحی و جوش را محو می کند، این روش حتی برای برجسته نشان دادن گونه ها و لب ها نیز گزینه خوبی است. بعضی ژل ها حاوی دانه های ریز جامد معلق هستند ، این ها بعد از این که ژل ها به مرور زمان جذب شدند ، زمینه رشد کلاژن را تقویت می کنند. ژل ها ۶ ماه تا چند سال اثرشان ماندگار است که با تکرار تزریق می توان اثر آن را همیشه حفظ کرد. یک هفته پس از تزریق ژل اثرات جوانسازی آن را خواهید دید.

#### تزریق چربی

تزریق چربی بسیار شبیه تزریق ژل می باشد با این تفاوت که ژل ماده ای مصنوعی است که وارد بدن می شود و گاهی به ندرت ممکن است واکنش های آلرژیکی بدن را به دنبال داشته باشد اما چربی چون از قسمتی از بدن خود فرد گرفته می شود هیچگونه عوارض و واکنش آلرژیکی در پی نخواهد داشت . از تزریق چربی برای جوانسازی پوست ، برجسته کردن چانه و گونه ها استفاده می شود. اثرات تزریق دو هفته پس از عمل نمایان می شود و نیاز به یک هفته ریکاوری دارد. بهتر است بدانید تزریق چربی نسبت به تزریق ژل دردناک تر است.

#### لایه برداری شیمیایی

کاربرد این روش بیشتر در محو کردن اسکارهای سطحی، رفع بدرنگی پوست و یک دست کردن آن است و تاثیری بر چین و چروک و خطوط ایجاد شده در پیشانی و کناره های لب ندارد. در این روش یک محلول اسیدی روی پوست مالیده می شود که سلول های پوست را شل کرده و لایه های بالایی را بر می دارد. تاثیر این روش با توجه به نوع و قدرت محلول و همچنین میزان عمق نفوذ ماده لایه برار در پوست متفاوت است.

#### لایه برداری مکانیکی

این روش نیز باید زیر نظر پزشک و با کارشناس زیبایی انجام شود و چگونگی این روش به این صورت است که ناحیه ای را با کریستال های هیدروکسید آلومینیوم سنباده می کشند تا پوست شفاف تر و یکدست تر شود، لایه برداری مکانیکی هزینه ای مناسب دارد و به ریکاوری نیز نیازی ندارد.

#### میکرونیدلینگ

این روش نیز از روش های جوان سازی غیر مستقیم پوست است یعنی مثلاً شبیه بوتاکس عمل نمی کند بلکه با تحریک پوست ، تولید کلاژن را تحریک کرده و افزایش می دهد که تولید کلاژن خود بخود افتادگی و پیری پوست را به تاخیر می اندازد. در این روش پزشک با وسیله ای برقی که دارای سوزن های بسیار ریز و تیز می باشد پوست را تحریک می کند، سوزن ها آسیب های ریزی ایجاد می کنند که موجب افزایش تولید کلاژن و الاستین در پوست می شود، قبل یا بعد از سوزن زدن هم از موادی چون اسید هیالورونیک یا اسید اسکوربیک استفاده می کنند تا ماده عمیق تر نفوذ کند . این روش نیز بی خطر بوده و بر خلاف آنچه به نظر می رسد دردناک نیست .

#### لیزر درمانی

استفاده از لیزر در علوم پزشکی دامنه گسترده ای دارد و در زیباسازی و جوان سازی پوست نیز از جایگاه ویژه ای برخوردار است . لیزر می تواند خطوط متوسط یا عمیق را برطرف کند، رنگ ، بافت و سفتی پوست را به صورت چشمگیری بهبود دهد، حفره ها و اسکارها را محو کند، همچنین لیزر چون می تواند سلول های خاصی در لایه های متفاوت پوست را هدف قرار دهد برای برطرف کردن لک های خیلی رنگدار و بزرگ مثل ماه گرفتگی مورد استفاده قرار گیرد.

#### PRP

یکی از مفید ترین روش های جوانسازی پوست تزریق پلاسمای غنی شده از پلاکت است که بنام PRP شناخته می شود. در این روش پلاکت های خونی حاوی مقادیر زیادی فاکتورهای رشد از خون و سلول های خونی خود فرد برای کم به پوست او گرفته می شود. پلاسمای غنی شده با پلاکت های خونی به

بررسی هزینه روش های جوان سازی پوست

# چگونه زمان را به عقب برگردانیم؟

#### معصومه جمالی

روزنامهنگار

این روزها پیشرفت تکنولوژی های کاربردی در پزشکی به حوزه زیبایی نیز وارد شده که بیشترین تاثیرات چشمگیر آن در جوانسازی پوست است، به طوری که استفاده از این روش ها روز به روز همه گیر تر شده و امروزه افرادی را در جامعه و اطراف مان می بینیم که اگر از ما بپرسند بنظرت فلانی چند سال سن دارد؟ با توجه به صورت جوان او قطعاً سن واقعی او را نمی توانیم درست تشخیص دهیم و حتی ممکن است با شنیدن سن واقعی آن ها متعجب شویم. در این نوشتار تلاش کرده ام که با پرس و جوها فراوان در یابیم به چه قیمتی آن ها جوان مانده اند؟ امروز می خواهیم نتیجه تحقیقات و بررسی روش های مختلف جوان سازی پوست را با شما به اشتراک بگذارم تا هم از نوع عملکرد و نتیجه هر کدام با خبر شوید، هم میزان هزینه احتمالی که روی دستتتان خواهد گذاشت را نیز بدانید.

موضع تزریق شده و باعث می شود سلول های جدید با سلول های قدیمی جایگزین شوند. عوامل رشد موجود در PRP تشکیل رگ ها و کلاژن جدید را تحریک می کند و رگ های خونی جدید ، رنگ پوست را بسیار شاداب تر و جوان تر جلوه خواهد داد. این روش هیچگونه حساسیتی در پی نخواهد داشت ، پس از تزریق به مدت یک شبانه روز باید از شستشوی محل تزریق خودداری کرد و پس از سه هفته اثر آن را مشاهده خواهید نمود.

#### جراحی لیفت با نخ

یکی دیگر از تکنیک های جوانسازی که نسبت به سایر روش ها شاید دردناک تر یا ترسناک تر به نظر برسد جراحی لیفت صورت با نخ است که البته آن طور که به نظر می رسد نیست و تاثیر خوبی در رفع افتادگی پوست دارد. در این روش پزشک جراح از طریق شکاف های ریز در صورت نخ ها را به نواحی هدف وارد می کند، نخ ها با اتصال به پوست باعث کشیده شدن آن می شوند . لیفت با نخ بدون بی حسی و در زمان حدود ۱۵ دقیقه انجام می شود . نخ ها حدود ۴ تا ۶ ماه در زیر پوست وجود دارند و تا این زمان سلول های فیبرو پلاست را که باعث شکل دهی به بافت ها می شود را تحریک می کنند و سبب جوانسازی پوست می شوند. اصلاً نگران ظاهر خود پس از عمل نباشید چراکه نخ در ناحیه داخل پوست پنهان می شود و جای زخم یا جراحی قابل مشاهده نخواهد بود.

البته روش جراحی لیفت که در آن از نخ استفاده نمی شود نیز وجود دارد و جراح در این روش خود پوست را از اطراف صورت کشیده و صاف می کند . از این روش برای از بین بردن خطوط گردن نیز استفاده می شود .

#### هیدرودرم ابریژن

این روش جوانسازی و پاکسازی پوست با استقبال زیادی روبرو شده است چرا که بدون هیچ درد و عارضه ، در کمال آرامش و در زمان کمتر از یک ساعت انجام می شود و بهتر از همه اینکه اثر بخشی سریعی دارد. بنابراین می تواند یک روش ایده آل برای جوانسازی پوست صورت باشد که می توان هر چند وقت یکبار آن را انجام داد. در این روش با فشار آب لایه خارجی پوست که از بافت های مرده و پیر تشکیل شده شکافته شده و از بین می روند، در نتیجه پوست روشن تر و تازه تر می شود. همچنین از چربی پوست های خیلی چرب نیز می کاهد. پس از انجام میکرودرم نیازی به ریکاوری و استراحت ندارید و فقط حتماً باید مداوم از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. البته این روش خیلی ارزان نیست.

#### میکرودرم ابریژن

این روش هم مانند هیدرودرم ابریژن است فقط نوع لایه برداری آن متفاوت است. در روش میکرودرم ابریژن یک ماده معدنی بنام کریستال آلومینیوم روی پوست ریخته می شود تا پوست سائیده شود و لایه پیر و چروکیده از بین برود سپس لایه زیرین پوست که شفاف و روشن است جایگزین آن می شود.

#### هایفو تراپی

هایفو تریابی روشی مفید است که کمتر اسمی از آن شنیده ایم. در این روش بافت زیر پوست مستقیماً توسط انرژی گرمایی تحریک به کلاژ سازی می شود و باعث می شود بافت پوست بهتر شده و افتادگی آن برطرف شود. عملکرد هایفو خیلی به لیفت صورت شبیه است با این تفاوت که نه عمل جراحی انجام می شود نه تزریق. پس از انجام آن نیز نیازی به ریکاوری نیست. این تکنیک برای کل بدن و همه افراد قابل استفاده است.

