



הקלטת הרצאת חודש פברואר: אסתטיקה של הפנים וטיפול בהזדקנות העור



תודה רבה לד"ר פארס סלאמה על הרצאה מרתקת. בהרצאה ד"ר סאלמה דן על התהליכים הפיזיולוגיים של הזדקנות עור הפנים, הגישה האסתטית העדכנית לטיפול בסימני הזדקנות, והעביר סקירה כללית של הטכנולוגיות הקיימות בשוק לטיפול בביטויים השונים של התופעה.

בשל פניות רבות, מצורף לינק להקלטת ההרצאה:

? המשתתפים שואלים ?

במהלך הרצאתו, נשאלו שאלות רבות מצד המשתתפים לד"ר סאלמה, שסיפק תשובות למבחר מהשאלות הללו. אנחנו מתכוונים לפרסם תשובות נוספות לשאלות בניוזלטרם הבאים שלנו.

"בהרצאה ד"ר סאלמה ציין שחומצה היאלורונית לא חודרת את האפידרמיס (השכבה העליונה של העור). יש איזה יתרון למריחה של חומצה היאלורונית על עור הפנים?

תשובה: חומצה היאלורונית היא חומר המופיע באופן טבעי בעור, הידוע בזכות תכונותיו של שימור הלחות. למרות שלעיתים קרובות היא ניתנת באמצעות הזרקות כחומר מילוי המעניק נפח, ומיועד למלא את הקמטים ולסייע בעיצוב ופיסול הפנים, יש לה גם יתרונות משמעותיים בקרמים וסרום על עור הפנים החיצוני. למרות המבנה המולקולרי הגדול שלה המונע חדירה של האפידרמיס, חומצה היאלורונית מצטיינת בשמירה על לחות פני העור, מה ששמוביל למראה זוהר יותר.

כיצד ניתן לשפר בצורה יעילה את המצבים של רוזציה, נגיעות דמודקס וחוסר איזון במיקרוביום העור והקרקפת?"

רוזציה היא מחלת עור כרונית שעלולה לגרום לאדמומיות, נפיחות והתפרצויות דמויות אקנה, המושפעת לעתים קרובות מהמיקרוביום של העור והקרקפת ומהנוכחות של קרדית דמודקס.

כדי לטפל במצבים אלו, ישנם מספר טיפולים זמינים כגון תרופות שניתנות דרך הפה וטיפול לייזר שמטרתם לשפר את מראה העור ומצבו הבריאותי. במרפאה שלי מוצעים מגוון טיפולים אלו, המותאמים לצרכיו הספציפים של כל אדם על מנת לשפר באופן משמעותי את מצב העור.

האם יש ערך בבליעת כמוסות קולגן?

כמוסות קולגן הן תוספי תזונה שמטרתם לתמוך בבריאות העור. למרות העובדה שתוספי תזונה אלו מתפרקים לחומצות אמינו בודדות או לשרשרות קצרות של חומצות אמינו במהלך העיכול, מחקרים מצביעים על יעילותם הפוטנציאלית. באופן ספציפי, מספר מחקרים הראו שיפור במצב הקמטוטים בפנים לאחר נטילה עקבית של הכמוסות

במשך מספר חודשים, מה שמצביע על כך אפשרות כי יש ערך לשילוב תוספי קולגן
בשגרה לבריאות העור שלך.

חודש מרץ - חודש המודעות לאנדומטריוזיס



אנדומטריוזיס הוא מצב רפואי מורכב שפוגע בכ-10% הנשים. על אף זאת, למרבה הצער לעיתים קרובות מתעלמים ממנו עקב חוסר מודעות. המחלה מאופיינת בתסמינים מגוונים, כמו כאבי מחזור קשים, כאבים במהלך קיום יחסי מין, קושי בכניסה להריון ועוד. עבור נשים רבות, המסע עד קבלת אבחון לוקח זמן רב, ומפחית את האפשרות לשפר את איכות החיים שלהן בשלב מוקדם.

פרויקט 10k, בשיתוף פעולה עם עמותת אנדומטריוזיס-ישראל, נחוש לשנות את המציאות הזו, ולכן נפתחה קבוצת מחקר חדשה לנשים שאובחנו עם אנדומטריוזיס.

אנו מזמינים נשים שאובחנו להצטרף לפרויקט, שבמסגרתו יעברו סדרת בדיקות חדשניות הנמצאות בחזית המדע; כגון בדיקת המיקרוביום המנטרת את הרכב חיידקי הואגינה והמע, בדיקת צפיפות העצם, ובדיקות נוספות - ללא עלות. באמצעות מסד הנתונים הרחב שנאסף, אנו שואפים לפתח אלגוריתמים מתקדמים שיעזרו לחולל מהפכה בגישת האבחון והטיפול במחלה.

משתתפים יקרים, אנא עזרו להפיץ את המחקר כדי לגייס נשים שאובחנו עם אנדומטריוזיס.

לינק להרשמה ל-10k <<<

<https://app.project10k.org.il/10k-m>

מחקר big data: שבע שעות שינה בלילה הן משך הזמן האידיאלי עבור אנשים מבוגרים!

מחקר שנערך בקרב כמעט 500,000 מבוגרים בבריטניה בגילאי 38 עד 73, מצא שיותר מדי, או מעט מדי שעות שינה, מובילים לירידה בביצועים קוגניטיביים, ובנוסף, גם לליקויים

בבריאות נפש (כמו מצבי חרדה ודיכאון).   

המחקר ניתח שאלונים, מבחנים קוגניטיביים ונתוני הדמיות מוח, והראה כי אנשים שישנו כשבע שעות בלילה הצליחו יותר במבחנים הקשורים לזיכרון, לקשב חזותי, וכישורי פתרון בעיות. 

פרופ' ברברה סהקיאן, מהמחלקה הפסיכיאטרית בקיימברידג' קבעה כי: "ברור מאוד כי התהליכים המתרחשים במוח שלנו במהלך השינה חשובים מאוד לשמירה על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. כל שעה שמתרחקת משבע שעות שינה, מחמירה את מצבו הבריאותי של האדם הבוגר."

על אף אותה קביעה, המחקר לא הצליח להוכיח קשר סיבתי מובהק מדוע שינה למשך 8 שעות או יותר עלול לגרום להידרדרות בריאותית.

פרופ' ג'יאנפנג מאוניברסיטת פודן אמר כי "למרות שאיננו יכולים לומר חד משמעית כי מעט מדי או יותר מדי שינה גורמים לבעיות קוגניטיביות ונפשיות, נראה שהניתוח שלנו מחזק את הרעיון הזה." 

מחקר זה, בדומה לפרויקט 10k המבוסס BIG DATA, הוא אחד מני מחקרים רבים שמקדמים אותנו אל עבר עידן של גילויים שמשנים את פני הרפואה.  

רוצים ללמוד עוד על החשיבות המכרעת של שינה? מצורף לינק להקלטת הרצאתו של פרופ' ג'ורא פילר, רופא השינה הראשי של כללית, שהעביר לפני מספר חודשים הרצאה מרתקת בה הוא דן על חשיבות השינה, תפקידיה בחיי היומיום שלנו, ועל הפרעות שינה שכיחות והשלכותיהן הבריאותיות.

לחצו כאן לצפייה בהרצאה

מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדף הפייסבוק שלנו



לחצו על הלוגו לכניסה לעמוד הפייסבוק שלנו!

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

[Unsubscribe](#) - [Unsubscribe Preferences](#)