



یدرام برقی

متخصص گوش و حلق و بینی

گوش انسان یک آستانه شنوایی دارد که شامل حداقل مقدار صدایی است که گوش در هر فرکانس به آن نیاز دارد تا بشنود. اگر فردی این آستانه شنوایی بالاتر باشد، به این معناست که وی احتیاج به شدت صدای بیشتری دارد تا آن صدا را بشنود که به این پدیده کم شنوایی می‌گویند. کم شنوایی می‌تواند شدید یا خفیف باشد. اگر فردی برای شنیدن به ۲۵ تا ۴۰ دسی‌بل انرژی نیاز داشته باشد، کم‌شنوایی وی را خفیف، بین ۴۰ تا ۵۵ دسی‌بل، کم‌شنوایی متوسط و بین ۵۵ تا ۷۰ دسی‌بل را کم‌شنوایی شدید می‌نامند. اگر کم‌شنوایی بالای ۹۰ دسی‌بل باشد، نشانگر ناشنوایی فرد است. نوع اول کم‌شنوایی هدایتی است. وقتی صدا به گوش ما می‌رسد امواج صدا باید در گوش میانی و گوش خارجی تقویت شوند تا به حلزون گوش برسند. اگر در گوش خارجی مشکلی وجود داشته باشد که باعث شود تقویت صدا به درستی انجام نشود، کم‌شنوایی هدایتی ایجاد می‌شود. نوع دوم، کم‌شنوایی حسی عصبی است. اگر گوش داخلی (حلزون شنوایی) یا اعصاب شنوایی گوش، مشکلی داشته باشد، این نوع کم‌شنوایی ایجاد می‌شود. صداهای بلند به صورت ذاتی برای سلامت گوش مضر هستند و اگر صدایی بیشتر از ۸۰ دسی‌بل به گوش ما برسد، می‌تواند به سلول‌های مویی گوش که نقش گیرنده‌های شنوایی را ایفا می‌کنند، آسیب بزند. حال اگر شدت و مدت این صدا زیاد باشد، می‌تواند اثرات دائمی بر روی شنوایی فرد داشته باشد. در غیر این صورت این آسیب‌ها برگشت پذیر هستند. افرادی که در محیط‌هایی با صداهای بلند مشغول کار هستند یا کسانی که عادت دارند موسیقی را با صدای بلند گوش کنند، به شدت در معرض آسیب‌های شنوایی قرار دارند. اگر از هدفون و هندزفری به صورت صحیح استفاده کنیم به سلامتی گوش‌ها آسیب نخواهند رسید، اگر شدت صدای هندزفری به گونه‌ای باشد که نفر بغل دستی شما صدای آن را نشنود، می‌توان گفت سطح صدای هندزفری مناسب است و آسیب‌زننده نیست. پس از استفاده از هندزفری، سر سیلیکونی آن را تمیز کنید و در مکانی عاری از خاک و آلودگی قرار دهید.



## دانشته‌ها

## ریز مغذی‌های موثر در جلوگیری از ریزش مو

اگر دچار ریزش مو هستید بخشی از علل این ریزش می‌تواند کاهش یکسری از ریز مغذی‌ها باشد که با رعایت برخی نکات و مصرف ریز مغذی‌هایی که کمبود آن در بدن شما وجود دارد می‌توانید از این آسیب جلوگیری کنید. مو یک «فیلامنت پروتئینی» است که از فولیکول‌های موجود در پوست می‌روید. اگر چه مو یک بافت مرده است اما فولیکول‌های مو سلول‌های زنده هستند که رشد و سلامت مو وابسته به سلامت این سلول‌ها است. فولیکول‌ها همانند هر سلول زنده‌ای نیازمند دریافت مواد مغذی هستند؛ بنابراین کمبود مواد مغذی رشد و سلامت مو را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اگر چه تا به حال مطالعات متعددی در خصوص رابطه سوء تغذیه، به خصوص کمبود انرژی و پروتئین با ریزش مو صورت گرفته است اما مطالعات در خصوص کمبود هر یک از مواد مغذی در افراد سالم هنوز کافی نیست.

## ویتامین E

مطالعات رابطه معنی‌داری بین طاسی و استرس اکسیداتیو نشان داده‌اند؛ به طوری که در افراد مبتلا به طاسی معمولاً ظرفیت آنتی‌اکسیدانی به خصوص در پوست فرق سر نسبت به سایر افراد پایین‌تر است. یک کارآزمایی بالینی نشان داد روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم مشتقات ویتامین E در بیماران مبتلا به ریزش مو به مدت ۸ ماه سبب افزایش تعداد مو در مقایسه با گروه دارونما شد.

## ویتامین B۷

ویتامین B۷ با درماتیت (التهاب پوستی)، ریزش مو و طاسی ارتباط دارد. اگر چه تا به حال هیچ کارآزمایی بالینی به بررسی اثرات مکمل‌یاری با بیوتین بر درمان ریزش مو نینداخته است اما، تأمین نیاز روزانه این ویتامین در پیشگیری از ریزش مو موثر است.

## ویتامین B۲

ویتامین B۲ سبب بیماری پلاگر می‌شود. ورم‌ها، زخم‌های پوستی و ریزش مو از عوارض اصلی این بیماری است. دریافت کافی این ویتامین برای سلامت پوست و مو لازم است. در یک مطالعه دریافت خوراکی مشتقات نیاسین در افزایش رشد مو در زنان مبتلا به طاسی موثر بود.

## ویتامین B۹

ویتامین B۹ می‌تواند ساخت کلانز موجود در پوست و مو را دچار اختلال کند. کلانز یک پروتئین سه رشته‌ای و فراوان‌ترین پروتئین بدن انسان است. اسیدفولیک در تکثیر DNA نقش دارد. سلول‌های پوست و مو تکثیر سلولی زیادی دارند. اسیدفولیک با انتقال گروه متیل در ساخت اسید آمینه‌های گوگردار در ساختار کلانز نقش دارد.

## ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ می‌تواند سبب سفیدی مو شود. به گونه‌ای که مصرف مقدار کافی از این ویتامین سبب مشکی شدن موهای سفید ناشی از کمبود این ویتامین می‌شود.

## روی

بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، کمبود روی احتمالاً از دلایل ریزش مو است و روی در درمان ریزش مو در افراد دچار کمبود این ماده معدنی و حتی بدون کمبود می‌تواند موثر باشد. این فرض وجود دارد که اثر بخشی مکمل یاری با «روی» در ریزش مو در افراد غیر مبتلا به کمبود روی، این باشد که هنوز کمبود بارز نشده است. روی به عنوان «کوفاکتور متالو آنزیم‌ها» تقریباً در تمام فرآیندهای متابولسمی بدن نقش دارد و روی رشد مو نیز موثر است. روی همچنین نقش عملکردی مهمی در چرخه فولیکول‌های مو ایفا می‌کند. در یک کارآزمایی بالینی بر روی افراد مبتلا به طاسی منطقه‌ای با غلظت سرمی پایین «روی»، مکمل یاری روزانه ۵۰ میلی‌گرم گلوکات روی به مدت ۶ هفته سبب افزایش غلظت سرمی روی و درمان طاسی ۶۰ درصد بیماران شد.

مس همانند روی کوفاکتور بسیاری از آنزیم‌های دخیل در متابولیسم فعالیت‌های بدن از جمله آنزیم لیزیل آسیداز است که در ساخت کلانز نقش دارد. مس همچنین نقش اساسی در افتراق و تکثیر سلول‌های پایلا پوستی ایفا می‌کند. این سلول‌ها فیبروبلاست‌های اختصاصی بوده که نقش مهمی در رشد فولیکول‌های مو ایفا می‌کنند.

## آهن

مطالعات متعددی رابطه بین کمبود آهن و ریزش مو را بررسی کرده‌اند. تقریباً بیشتر این مطالعات بر روی خانم‌ها انجام شده و تأکید بر ریزش مو با آسیب دائمی غیر فولیکولی (noncicatricial) دارد. این احتمالات وجود دارد که کمبود آهن با طاسی منطقه‌ای، آندروژنی، طاسی کامل فرق سر و ریزش مو منتشر مرتبط باشد. بر اساس پژوهشی که روی زنان و مردان مبتلا به ریزش مو با آسیب دائمی فولیکولی و غیر فولیکولی صورت گرفت، طول دوره درمان ریزش مو در افراد مبتلا به کمبود آهن طولانی‌تر از سایر افراد بود. بنابراین کم‌خونی ناشی از فقر آهن باید در درمان شود. هنوز علم نتوانسته است به طور قطع رابطه بین کمبود آهن و ریزش مو را به اثبات برساند، اگر چه در بسیاری از مطالعات این رابطه مشاهده شده است.

## اسیدهای آمینه

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نقش اسیدهای آمینه ضروری در آنتی‌به خوبی شناخته شده است، اما اثر احتمالی آنها بر رشد مو تا به حال بررسی نشده است. با توجه به ذخایر اسیدهای آمینه معمولاً احتمال کمبود کم است البته در این مورد اسید آمینه لیزین مستثنی است. با توجه به زیست‌دسترسی پایین این اسید آمینه در مواد غذایی، احتمال کمبود آن وجود دارد. در زمان کمبود، بدن اولویت را تأمین نیاز بافت‌های ضروری قرار می‌دهد و بافت‌های غیر ضروری نظیر فولیکول‌های موی سر حذف می‌شوند. لیزین نقش مهمی در برداشت روی و آهن ایفا می‌کند. در زنان مبتلا به کم‌خونی فقر آهن مکمل‌یاری روزانه با ۱۵ تا ۲۰ گرم لیزین همراه با آهن به طور معنی‌داری غلظت فریتین را افزایش داد. سیستین و متیونین اسیدهای آمینه تأمین‌کننده سولفور مورد نیاز بدن هستند. سولفور ماده اصلی تشکیل‌دهنده پوست و مو است و سبب استحکام آنها می‌شود. به همین دلیل این دو اسید آمینه به مقدار زیاد در پروتئین‌های تشکیل‌دهنده بافت مو و پوست یافت می‌شوند و کمبود آنها استحکام و سلامت این بافت‌ها را به مخاطره می‌اندازد.

## ویتامین‌هایی برای کاهش علائم افسردگی



اینفوگرافیک: آرمان ملی

تغییرات غذایی فرد افسرده می‌تواند غذاها را مانند فست‌فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن فرد دارای افسردگی شدید غالباً رژیم غذایی ناسالم دارد و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می‌شود. در مطالعه‌ای افزایش ابتلا به افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست‌فود، کچاپ، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می‌کردند، بیشتر بود.

## امگا ۳



اسید چرب امگا ۳ در فعالیت‌های انتقال‌دهنده عصبی و ضدالتهابی در سلول‌های مغزی نقش دارد. کمبود این اسید چرب افزایش ریسک اختلالات روانی مانند اختلالات توجه، شیزوفرنی، اختلالات دوقطبی، افسردگی و آلزایمر را در پی دارد. افرادی که (۳۰ تا ۳۰۰ گرم در روز) ماهی‌های چرب یا مکمل امگا ۳ مصرف می‌کنند، احتمال افسردگی کمتری دارند.

## ویتامین D۳



ارتباط بین افسردگی و ویتامین D ثابت شده است. ویتامین D در تولید سروتونین نقش دارد. همچنین احتمال افسردگی در افراد با کمبود ویتامین D حدود ۸ تا ۱۴ درصد بیشتر است. مطالعه‌ای نشان داد افرادی با کاهش سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D علائم شدیدتر افسردگی را نشان می‌دهند.

## ویتامین B۱۲



کمبود B۱۲ با افسردگی در مطالعات اثبات شده است. یافته‌ها نشان داده در گیاهخواران با دریافت ناکافی B۱۲ احتمال ابتلا به افسردگی وجود دارد. با توجه به نقش B۱۲ در تولید سروتونین، دوپامین و گلو تامین در سلول‌های عصبی، کمبود این ویتامین در بدن می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود.

## ویتامین B۶



با توجه به نقش پیریدوکسین در تولید سروتونین در سیستم عصبی، کمبود ویتامین B۶ می‌تواند سبب افسردگی شود. همچنین مطالعه‌ای نشان داد سطح سرمی این ویتامین در افراد افسرده و مضطرب کمتر از افراد سالم است.

## سویه جدید کرونا علائم متفاوتی دارد؟

سویه جدید کووید به نام «پیرولا» که به سرعت در حال انتشار است، چهار علامت کلیدی دارد. متخصصان، گلودرد، آبریزش یا انسداد بینی، سرفه (با خلط یا بدون خلط) و سردرد را به عنوان ویژگی‌های معمول سویه جدید ذکر کرده‌اند. سویه BA.۲.۸۶ تاکنون در تعدادی از کشورهای مختلف نیز کشف شده است. دکتر کریس پادوپولوس، گفت: «ما اطلاعات خاصی در مورد اینکه آیا علائم سویه پیرولا به طور

قابل توجهی با سایر سویه‌ها متفاوت است یا خیر، نداریم.» دکتر پادوپولوس افزود: پیرولا می‌تواند «به طور بالقوه قابل انتقال تر و شدیدتر» در مقایسه با سویه غالب قبلی باشد. این متخصص توصیه کرد در صورت داشتن هر یک از این علائم و مشکوک بودن به این بیماری، آزمایش کووید را انجام دهید و در صورت بروز علائم باید در خانه بمانید و تماس خود را با دیگران محدود کنید.

دکترای روانشناس بالینی گفت: در مورد دندان قروچه کودکان در خواب دو نکته را باید در نظر بگیریم: اولاً، حتماً باید آزمایش انگل از کودک گرفته شود زیرا انگل هم عامل دندان قروچه کردن است. دکتر سیما فردوسی بیان داشت: دوم اینکه این کودکان خودشان را تحت فشار قرار می‌دهند. کودکی را در نظر بگیرید که همواره از برادرش کتک می‌خورد. این کودک احساس می‌کند که چاره‌ای

## پیشگیری از «دندان قروچه» کودکان

جز تحمل ندارد و چون نمی‌تواند بر برادر خود غلبه کند، چاره‌ای نمی‌بیند جز اینکه آزار و اذیت‌های او را تحمل کند. چنین بچه‌ای شب دندان قروچه می‌کند. دکتر فردوسی ادامه داد: در مورد بچه‌هایی که در طول روز عصبانی می‌شوند و دندان‌هایشان را به هم می‌فشارند باید از فنون ورزشی استفاده کنیم و آنها را وادار کنیم که بیشتر ورزش کنند تا هیجان‌شان تخلیه شود.

## جدول سودو کو

۴	۶	۱	۲		
	۳	۸		۵	
	۲	۹	۶	۷	۴
۵	۴	۸	۲	۹	۵
	۶	۲	۹	۵	
۲	۳	۱	۵		
		۷	۴		
		۵	۲		
		۸	۱	۵	
۸	۳	۶			

۸	۷	۱	۳	۵	۴	۶	۲	۱	۵
۳	۸	۴	۷	۱	۶	۲	۵	۳	۴
۱	۷	۴	۸	۱	۳	۵	۲	۶	۴
۷	۶	۱	۸	۳	۵	۲	۴	۱	۷
۴	۸	۱	۳	۵	۲	۴	۶	۷	۱
۸	۳	۶	۱	۳	۵	۲	۴	۷	۱
۸	۷	۱	۳	۵	۲	۴	۶	۷	۱
۳	۸	۴	۷	۱	۶	۲	۵	۳	۴
۱	۷	۴	۸	۱	۳	۵	۲	۶	۴
۷	۶	۱	۸	۳	۵	۲	۴	۱	۷

## جدول کلمات متقاطع

۱- از آلات موسیقی - آبدادی بزرگ که از چند تشکیل شده باشد- سرها ۲- بیگانگان- قومی زردپوست- زادگاه انیشتین ۳- معادل ۱۲ ماه- گناهکار- سراینده ایلید ۴- پاسپانی ونگهانی- همراه چلو- مرکز ایالت تنسی ۵- حرف دوم انگلیسی- بین بیچ و مهره- آفت- کلام از ج- بار- بانو- نوعی ظرف- دیوار بلند ۷- بازیگر کارگردان ایرلندی- سرپیچی کردن- شریک زندگی ۸- داستان ماری مورتنی ۹- همگی وکلا- پنداری و شاید- پایه در که در بر روی آن حرکت می‌کند ۱۰- جواب مثبت- حاشیه کتاب- بسازی قهوه‌خانه ۱۱- حیوان وحشی- دندان‌ساز- فرمان کشتی- آزاد- کربلا ۱۲- توبه کردن- قاضی ورزشی- خوردنی بیمار ۱۳- سرزنشگر و نگه‌نده- پاره و کهنه- جوان ودلیر ۱۴- داستان بلند- رودی در روسیه- قضاوت ۱۵- اشعه فرابنفش- درختی در جهنم- نام قدیم بوشهر

## حل جدول ۱۶۲۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

## شماره ۱۶۴۰

## عمودی

۱- نوعی خوراک گوشتی- داروی فراموشی ۲- پادشاه حبشه- شکر کزدن عسل- روبیدی سر ۳- جزیره توریستی اندونزی- بیرونی- زبانه آتش ۴- درخت زبان گنجشک- واحد پول انگولا- بنیادها ۵- یک چهارم- مخلوقات- وجودیود ۶- گنده‌بینی- واحد نظامی- از میوه‌های زرد رنگ ۷- خراب‌ویران- رشیدوقوی هیکل- دندان ناپایدار ۸- کوچک- تاتار- طرح و نمونه ۹- رایحه- آلومی از نیما مسیحا- کوتاه ۱۰- حرف تنبیه- خوش طبع- دوباره صورت گرفتن کاری ۱۱- شهری روی آب- نمایش همراه با شعر و موسیقی- تلف و بیپوده ۱۲- سدی در استان اصفهان- شبیه‌ومثل- حرف ندا ۱۳- واحد پولی در اروپا- نظر کردن به چیزی- جاوید ۱۴- بی‌مهار- توانستن- نوعی غذای کم‌قوام ۱۵- مرگ موش- وضعیت شلوغ و آشفته

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲