

امیرعباس حاجیان
متخصص جراحی

پیری پوست و ریزش مو تا حد زیادی به سن و ساختار ژنتیکی بستگی دارد، نقش فاکتورهای قابل تغییر مانند محیط زیست، تغذیه و ورزش در حفظ سلامت پوست و مو قابل توجه است.

قرارگرفتن طولانی مدت در معرض نور مستقیم خورشید، به ویژه در مناطق گرمسیر، می تواند فرایند پیری پوست را تسریع کند و تغییر شرایط محیطی مانند جابه جایی از مناطق جنوبی به مناطق سردسیر می تواند به بهبود وضع پوست و مو کمک کند. همچنین تغذیه مناسب و ورزش منظم، حتی با شدت متوسط و پیوسته، از عوامل مهم در پیشگیری و بهبود وضعیت پوستی است.

اخیرا پیشرفت هایی در حوزه درمان های غیرجراحی صورت گرفته است که طی دو دهه اخیر پیشرفت های چشمگیر در ابزارها و داروهای موضعی رخ داده است.

فناوری ها امکان نفوذ عمیق تر رطوبت و مواد مفید به لایه های زیرین پوست را فراهم می کنند و روش های مزوتراپی و داروهای مشتق از گیاهان بسته به نیاز فرد برای مشکلاتی مانند تیرگی، لک، خشکی یا چین و چروک به کار گرفته می شوند.

تکنیک اجرا و انتخاب درمانگر مجرب از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا نحوه اجرا می تواند تفاوت مهمی در نتیجه و احتمال عوارض ایجاد کند. روش هایی مانند امواج فراصوت و تزریق گازهای خالص شده برای هدف گیری نواحی خاص پوست به عنوان نمونه هایی از فناوری های جدید است که در سه تا پنج سال اخیر مورد تأیید و استفاده قرار گرفته اند.

جراحی باید به عنوان گزینه ای که در صورت ناکامی روش های کمتر تهاجمی اتخاذ می شود در نظر گرفته شود و نه به عنوان اولین راهکار.

پیش از هر اقدام تهاجمی، باید شرایط محیطی، اصلاح سبک زندگی و کنترل بیماری های زمینه ای مدنظر قرار گیرند تا نتیجه ای پایدار و با کمترین عوارض حاصل شود.

به عموم مردم می خواهیم که نسبت از سلامت پوست و مو صبور باشند و برای دریافت خدمات پزشکی زیبایی با اطلاعات کامل و از متخصصان باتجربه مشورت کنند.

پوست یک ارگان زنده است و نیازمند زمان و مراقبت مرحله ای برای پاسخ مناسب به درمان ها است.

اقدامات ضروری برای مراقبت از زانوها

زانو، به عنوان یکی از بزرگ ترین و پیچیده ترین مفاصل بدن، نقش حیاتی در حرکت دارد و از این رو محافظت از آن باید در اولویت قرار گیرد. این مفصل مهم امکان راه رفتن، پریدن، دو چرخه سواری، بالا رفتن از پله یا تردپان، نشستن، بلند کردن اجسام و حتی حرکات ساده ای مانند شوت کردن توپ را برای ما فراهم می کند، در حالی که همزمان وزن کل بدن را نیز تحمل می کند.

تحرک داشته باشید

فعالیت بدنی منظم می تواند در کاهش درد و خشکی، تقویت عضلات حمایت کننده زانو، جلوگیری از افزایش وزن و بهبود تعادل برای کاهش خطر زمین خوردن، مؤثر باشد. برای این منظور انتخاب تمرینات ملایم همچون یوگا، شنا، پیاده روی و دو چرخه سواری توصیه می شود.

وزن سالم خود را حفظ کنید

اضافه وزن فشار مضاعفی بر زانو وارد کرده و موجب فرسایش غضروف می شود. حتی کاهش اندک وزن در مبتلایان به آرتروز زانو، درد را بهبود می دهد. از سوی دیگر، بافت چربی مواد شیمیایی التهابی ترشح می کند که علاوه بر آرتروز، با بیماری هایی نظیر آرتрит و... مرتبط است.

آسیب ها را سریع درمان کنید

در صورت آسیب دیدگی زانو، به اصول RICE (استراحت، یخ گذاری، باند کشی و بالا نگه داشتن عضو) عمل کنید. در صورت ماندگاری یا تشدید درد، مراجعه به پزشک ضروری است.

سیگار را ترک کنید

طبق تحقیقات سیگار با درد شدید تر و آسیب بیشتر مفاصل در بیماران مبتلا به آرتروز و آرتрит روماتوئید مرتبط است. حتی جایگزینی سیگار با سیگار الکترونیکی نیز خطر التهاب مفاصل را کاهش نمی دهد.

روند پیشروی پارکینسون چگونه کند می شود؟

می تواند بر نحوه پیشرفت بیماری پارکینسون، به ویژه در بخش هایی از مغز که از عملکردهای شناختی کلیدی در بیماری پارکینسون پشتیبانی می کنند، نیز تأثیر بگذارد. برای این مطالعه، ۱۲۰ نفر را که در مراحل اولیه پارکینسون بودند شرکت کنندگان کردند. نتایج نشان می دهد افرادی که از نظر فیزیکی فعال تر بودند، اندازه های بزرگ تری رادر قشر گیجگاهی و آهیانه، هیپوکامپ و آمیگدال - مناطق مغزی مرتبط با حافظه داشتند.

یک مطالعه جدید می گوید فعال ماندن و تحرک داشتن ممکن است تغییرات مغزی مرتبط با بیماری پارکینسون را کند کند. محققان گزارش دادند که مبتلایان به پارکینسون که با پیاده روی، انجام کارهای خانه و شرکت در فعالیت های تفریحی فعال بودند، تغییرات مغزی کندتری را در نواحی مرتبط با حافظه، خلق و خو و توجه تجربه کردند. دکتر «پابلو میر» محقق ارشد گفت: «ورزش نه تنها ممکن است به بهبود علائم روزمره کمک کند بلکه

محافظت پیاده روی های طولانی از سلامت قلب

یک مطالعه جدید می گوید: اضافه کردن مسافت به پیاده روی روزانه و افزایش سرعت می تواند به کاهش خطر مشکلات قلبی مرتبط با فشارخون بالا کمک کند. محققان گزارش دادند که در مقایسه با حداقل تعداد ۲۳۰۰ قدم، هر ۱۰۰۰ قدم اضافی ۱۷ درصد کاهش خطر حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی مرتبط است. «امانوئل استاماتاکیس» محقق ارشد گفت: «این یافته ها از این پیام پشتیبانی می کنند که هر میزان فعالیت

بدنی مفید است، حتی کمتر از هدف روزانه توصیه شده ۱۰۰۰۰ قدم». محققان گفتند افرادی که سریع تر از این سرعت پیاده روی می کردند، حتی خطر سلامت قلب کمتری را تجربه کردند. بدون اینکه هیچ مدرکی مبنی بر آسیب رساندن سرعت بیشتر وجود داشته باشد. استاماتاکیس افزود: «یافته های ما اهداف قابل دسترسی و قابل اندازه گیری برای سلامت قلب، حتی کمتر از ۱۰۰۰۰ قدم در روز، را در اختیار بیماران قرار می دهد.»

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

۴	۵	۶	۱	۲	۳	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹
۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱
۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲
۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷
۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸
۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱
۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵
۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶
۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹
۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱
۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳
۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶
۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹
۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷				