

دانستنی‌ها

چگونه از آسیب دیدگی موها پیشگیری کنیم؟

اینکه چه چیزی باعث آسیب دیدن مو می شود دقیقاً مشخص نیست، مخصوصاً وقتی برخی عادت های ساده روزانه ممکن است علت آسیب باشد. پزشکان و متخصصان زیبایی و مو، چند عادت را که باعث آسیب دیدن مو می شوند، بررسی کرده اند و علاوه بر توضیح آنها برای بهبود شرایط به نکاتی اشاره کرده اند. «او پرودمن»، متخصص مراقبت از مو گفت که موها حتی هنگام خواب نیز ممکن است آسیب ببینند. او توضیح داد: پهلوی به پهلوی شدن و چرخیدن و حرکت مو در شب میان مو و بالش اصطکاک و گرما ایجاد می کند که ممکن است به مو آسیب برساند و منجر به شکستگی آنها شود. اگرچه اغلب مردم می دانند که گرمای بیش از حد ابزارهای حرارتی باعث آسیب دیدن مو می شود، اما کمتر کسی به گرمایی که هنگام خواب ایجاد می شود فکر می کند. پرودمن راه ایمن نگاه داشتن موها از این اصطکاک را بستن آنها پشت سر می داند. او می گوید: اگر این کار انجام شود اصطکاک موها در طول شب به حداقل می رسد.

یا موی خشک بخوابید

از آنجاکه موقتی خیس است در شکننده ترین حالتش قرار دارد، خوابیدن با موی خیس آسیب زیادی به همراه دارد. «برانون رابینسون»، مدرس مو، موی خیس را با آبساختگی پخته مقایسه کرد که به راحتی کشیده می شود و می شکنند. او نیز به اصطکاک و گرمای ناشی از حرکت موها در خواب اشاره کرد که در موی خیس تشدید می شود. او پیشنهاد می کند که موها چند ساعت پیش از خواب شسته شوند تا برای خشک شدن فرصت کافی داشته باشند. در غیر این صورت او استفاده از سشوار را برای خشک کردن مو پیشنهاد می کند.

روش خشک کردن

انجمن پوست آمریکا در مورد خشک کردن مو با حوله هشدار داد: به جای این کار موهای خود را در پارچه ای ترجیحاً نخی بپیچید تا رطوبتشان جذب شود، سپس بگذارید به شکل طبیعی و در معرض هوا خشک شوند. برای کسانی که موهایشان زیاد می شکنند، خوابیدن روی روبالشی های ساتن یا ابریشمی می تواند فواید زیادی داشته باشد. به گفته کارشناسان، استفاده از این روبالشی ها مانع گره خوردن، اصطکاک و موخوره مو می شود. این روبالشی ها همچنین روغن های طبیعی مو را جذب نمی کنند و به این ترتیب پوست سر خشک نمی شود. اگر روبالشی ابریشمی یا ساتن ندارید، می توانید مویتان را با روسری ابریشمی یا ساتن بپیچید که اثری مشابه روبالشی ساتن دارد. به گفته پرودمن، این کار باعث کاهش اصطکاک می شود، رطوبت طبیعی مو را حفظ می کند و احتمال بروز ریزش کاهش می دهد. به همین دلیل توصیه می شود هنگام خواب کش مویی از جنس ساتن یا ابریشم انتخاب کنید یا موهایتان را خیلی شل بپایید.

موها را محکم نبنید

انجمن پوست آمریکا می گوید: متخصصان پوست پیشنهاد می کنند که به جای اینکه موهایتان را محکم به عقب بکشید یا دم آسیبی ببندید، خیلی نرم و شل پشت سرتان جمع کنید. به گفته انجمن پوست آمریکا استفاده از شامپو روی ساقه موها آسیب زاست. این انجمن توصیه می کند شامپو را به آرامی روی پوست سر ماساژ دهید و به جای مالیدن آن به کل مو بگذارید خودش به آرامی روی موها جاری شود، سپس آنها را از روی پوست سرتان بشویید. متخصصان پوست همچنین بر اهمیت استفاده از نرم کننده بعد از هر شامپو تأکید کردند. اگر موی گره دار، خشک و مجعدی دارید با نرم کننده های بدون نیاز به آبکشی یا روغن مو به آنها کمک کنید. برای این منظور محصولات حاوی روغن های مغذی اسید هیالورونیک، روغن نارگیل و روغن کرچک توصیه می شود. برای موهای نازک، نرم کننده های حاوی روغن آرگان یا هسته انگور مناسب هستند تا رطوبت موها را در طول شب حفظ و حالت آنها را بازسازی کنند. به گفته متخصصان ریزش مو به دلیل ژنتیک، شیمی درمانی، جراحی، کاهش وزن، استرس یا هر عامل دیگری باشد، نگران کننده است. برخی از انواع ریزش مو به خصوص آنهایی که به درمان های پزشکی مربوط می شود، برگشت پذیرند اما برخی از انواع این عارضه را نمی توان متوقف کرد. با وجودی که استفاده از محصولات طبیعی نیازمند تحقیقات بیشتر است، اما چند نمونه روغن که از محصولات گیاهی یا دانه ها به دست می آید و همچنین برخی محصولات طبیعی دیگر برای جلوگیری از ریزش مو موثرند، از جمله:

روغن زرماری

متخصصان در سال ۲۰۱۵ دریافتند که روغن موضعی زرماری به اندازه داروی رایج ماینوکسیدیل ۲ درصد در درمان ریزش موی ارثی موثر است.

روغن دانه کدوتنبل

این روغن برای ریزش موی ژنتیکی در زنان موثر است. متخصصان دریافتند که سه ماه درمان با روغن دانه کدوتنبل و همچنین محلول های ماینوکسیدیل ۵ درصد موثر است.

روغن نارگیل

بنا به یافته های متخصصان، روغن نارگیل به ترمیم موهای آسیب دیده ناشی از اشعه ماوراء بنفش (UV) کمک می کند.

پروتئین مصرف کنید

ریزش مو یک نگرانی رایج است که افراد را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و عوامل مختلفی در بروز آن نقش دارند. در میان این عوامل، رژیم غذایی، به ویژه مصرف پروتئین، نقش مهمی دارد. پروتئین ها اجزای سازنده زندگی هستند و نقش مهمی در عملکردهای مختلف بدن از جمله سلامت مو دارند. پروتئین ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده اند که برای سنتز کراتین، جزء ساختاری اصلی مو ضروری هستند. دریافت ناکافی پروتئین می تواند منجر به ضعف شدن ساقه مو، افزایش شکستگی مو و در نهایت ریزش مو شود. یک مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به ریزش مو در مقایسه با افرادی که موهای سالم دارند، سطح پروتئین و اسید آمینه کمتری در فولیکول های مو خود دارند. در حالی که پروتئین برای سلامت مو بسیار مهم است، حفظ یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع مواد مغذی باشد نیز ضروری است.

مواد غذایی مفید برای سلامت بدن



داشتن یک رژیم غذایی متعادل یکی از کلیدهای داشتن زندگی سالم و موفق است، اما کارشناسان بر این باورند که برخی از غذاها به دلیل داشتن مواد مغذی تر و سالم تر از سایرین متمایز هستند. به عنوان مثال: سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین C، آهن، ویتامین K، پتاسیم و کلسیم هستند.

سبزیجات برگ دار



اهمیت سبزیجات برگ دار در رژیم غذایی روزانه را نمی توان نادیده گرفت. خوردن سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ از سلامت مغز حمایت می کند. همچنین این سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین C، آهن، ویتامین K، پتاسیم و کلسیم هستند.

توت ها



متخصصان پیشنهاد می کنند در صورت امکان هر روز میوه بخورید. به نظر می رسد از بین همه میوه ها، توت ها از نظر فواید سلامتی در صدر قرار دارند. بلوبری سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان است که از بدن شما در برابر عفونت محافظت می کند. توت ها برای سلامت چشم، بازایی عضلات، سلامت مغز و تقویت سلول های شما عالی هستند. مصرف توت ها با کاهش زوال عقل مرتبط است.

ماهی



به گفته متخصصان تغذیه مصرف گوشت قرمز خود را محدود و آن را با گزینه های سالم تر مانند پروتئین های بدون چربی از جمله ماهی سالمون، تخم مرغ، ماهی تن و توفو جایگزین کنید. ماهی سالمون سرشار از ویتامین های B است که برای سلامت مغز فوق العاده است. ماهی همچنین کلسترول کمتری نسبت به گوشت قرمز دارد و برای داشتن قلبی سالم گزینه های بهتری است.

حبوبات



حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان و مواد معدنی مانند منیزیم و آهن هستند. برخی از حبوباتی که می توانید به وعده های غذایی خود اضافه کنید عبارتند از: عدس، لوبیا سیاه، نخود رنگی، سویا، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز. میزان بالای فیبر موجود در حبوبات، آن ها را به انتخابی عالی برای داشتن مغز سالم تبدیل می کند.

یادداشت

علل کاهش شنوایی



بریسارسولی فرد متخصص شنوایی شناسی

کاهش شنوایی به ارتباط کانال خارجی با پرده گوش یا استخوانچه های گوش مربوط است. درباره انواع کاهش شنوایی بهتر است نخست به تعریف شنوایی معمول (نرمال) بپردازیم. شنوایی معمول از نظر ما بین محدود ۲۵ دسیبل است یعنی اگر فرد در حد صفر بشنود شنوایی بهتر دارد و اگر از ۲۵ تا ۳۰ دسیبل به بالا بشنود کاهش شنوایی به حساب می آید. کاهش شنوایی می تواند خفیف، متوسط یا عمیق باشد و آنچه در تشخیص مهم است نوع کاهش شنوایی است. منظور از نوع کاهش شنوایی این است که آیا کاهش شنوایی مربوط به ارتباط کانال خارجی به پرده گوش است یا مربوط به استخوانچه های گوش است و کاهش شنوایی ها را می توانیم به سه دسته شنوایی انتقالی، حسی عصبی و مختلط تقسیم کنیم. کاهش شنوایی انتقالی در محدوده گوش میانی و استخوانچه گوش میانی است و در کودکان به علت سرماخوردگی و وضعیت شیپور استاوش زیاد اتفاق می افتد که ممکن است با یک درمان دارویی برطرف شود. همچنین کاهش شنوایی که در بچه ها خیلی اتفاق می افتد همان کاهش شنوایی حسی عصبی است که به دلایل مختلف ایجاد می شود، اما با درمان دارویی برطرف نمی شود و ممکن است برای این افراد سمعک تجویز شود. کاهش شنوایی مختلط ترکیبی از شنوایی انتقالی و حسی عصبی است. ممکن است فرد در زمان تولد کاهش شنوایی ژنتیکی داشته باشد، که شامل پارگی پرده یا عفونت گوش میانی است.

ویژه

بهبود «مغز» با چرت زدن کوتاه

چند دقیقه چرت زدن، می تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. محققان می گویند چرت زدن می تواند برای حل مشکلات خلاقانه مفید باشد؛ حتی چند دقیقه چرت زدن می تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. داشتن یک چرت کوتاه (در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه) و یا فاصله ۷ تا ۸ ساعت قبل از خواب شبانه، می تواند مزایای زیادی به همراه داشته باشد. از جمله: بهبود عملکرد مغز، تسکین استرس و... هیچ عامل دیگری نمی تواند به اندازه چرت زدن در ترمیم و بازایی موثر باشد.

لرزش اندام با ابتلا به زوال عقل مرتبط است

بازوها، پاها، سر، تنه، فک یا صدای بیمار به طور رتیمیک بلرزند. این بیماری بیشتر در بین افراد بالای ۶۵ سال شایع است. برای این مطالعه، محققان ۲۲۲ بیمار را ردیابی کردند. محققان دریافتند که ۲۷ درصد از شرکت کنندگان در طول مطالعه اختلال شناختی خفیف داشتند، برخی که تقریباً دو برابر ۱۴.۵ درصد در جمعیت عمومی، اما کمتر از ۴۰ درصد در افراد مبتلا به پارکینسون، است.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که زوال عقل در بین افرادی که از لرزش اساسی اندام، یک اختلال حرکتی که باعث لرزش غیرارادی می شود، رنج می برند، ۳ برابر بیشتر است. محققان افزودند: خطر زوال عقل ناشی از لرزش حاد کمتر از بیماری پارکینسون است. دکتر «ال نولیس»، محقق ارشد می گوید: «افراد مبتلا به لرزش حاد در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند». طبق گفته محققان، لرزش حاد باعث می شود دست ها،

رد پای کم خوابی در ابتلا به دیابت

کمتر از ۵ ساعت خوابیدن در روز خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. محقق ارشد این تحقیق، «کریستین بندیکت»، گفت: افراد خواب را در اولویت قرار دهند، اگرچه می دانیم همیشه امکان پذیر نیست. او ادامه داد: خواب کوتاه به طور مستقیم با دیابت نوع ۲ مرتبط است. دایانا توگا، محقق خواب هم اظهار کرد: استراحت کوتاه مدت مکرر روزانه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد. محققان

شماره ۱۷۹۳

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

Word search puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

Sudoku puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

Sudoku puzzle grid with 15 rows and 15 columns.