

یادداشت

نکاتی در مورد ریزش مو



امیر هوشنگ احسانی
متخصص پوست و مو

برای جوان ترها شاید مو خیلی مهم باشد و زمانی که علائم اولیه کم شدن مو اتفاق می افتد، به متخصص پوست و مو مراجعه می کنند. به طور طبیعی مو در فرآیند رویش و ریزش قرار دارد. درصد کمی از موها در فاز رویش و درصد کمی هم در فاز ریزش قرار دارند و در طول روز به طور متوسط ۷۰ تا ۱۲۰ مو ریزش دارند که طبیعی تلقی می شود. در این مورد در واقع موها با ریشه از پوست سر جدا نمی شوند و فقط تنه مو می ریزد. در ریزش موی ارثی و تحت تاثیر ژنتیک، موهای افراد شاید در ۱۸ سالگی و شاید در ۳۰ سالگی در فاز ریزش قرار می گیرند. این موضوع بستگی به زمان فعالیت ژن دارد که در افراد مختلف متفاوت است و هنوز جواب برای آن وجود ندارد. در رشته پوست و مو ابزارهای تشخیصی کیفی و کمی وجود دارد که به متخصص کمک می کند تا مقدار ریزش مو را بررسی کند. اگر فردی ۲ تا ۳ روز حمام نرفته باشد و در چند ساعت اخیر موهایش را شانه نکرده باشد، اگر از جاهای مختلف «سر» تعدادی مو را به صورت آرام بکشیم، اگر تعداد قابل ملاحظه ای مو جدا شود نشان دهنده این است که درصد موها در فاز ریزش، زیاد و غیر طبیعی است. همچنین می توان با فشار بیشتری تعدادی از موهای سر را کند و با کمک پاتوبیولوژی درصد موهای در فاز رشد و موهای در فاز ریزش را بررسی کرد. اگر در زیر میکروسکوپ درصد موهای در فاز ریزش از ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد بیشتر باشد، ممکن است فرد دچار روند فعال ریزش مو باشد. مهم ترین علت ریزش مو، ریزش موی ارثی و ژنتیکی و هورمونی است که باعث ریزش موهای جلو و کف سر می شود، موهای پشت سر گیرنده برای هورمون های مردانه ندارد، برای همین در کاشت مو، از موهای این قسمت استفاده می شود. در ریزش موی ارثی و تحت تاثیر ژنتیک، موهای افراد شاید در ۱۸ سالگی و شاید در ۳۰ سالگی در فاز ریزش قرار می گیرند. این موضوع بستگی به زمان فعالیت ژن دارد که در افراد مختلف متفاوت است و هنوز جواب برای آن وجود ندارد. اگر ریزش مو به مدت طولانی اتفاق بیفتد، حتما باید بررسی در مورد مقدار آهن، کم خونی ها، کم کاری و پرکاری تیروئید، مصرف داروهای مختلف، داروهای بدنسازی و همچنین بیماری هایی که فرد به آنها مبتلا است، انجام شود. در ریزش موهای ارثی، حتی با تشخیص این مورد، تنها تا ۶۰ ال ۷۰ درصد موارد قابل درمان هستند.

خوراکی های موثر بر خلق و خو

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

شاد زیستن بسیار ساده است. فقط کافیست مقداری از مواد غذایی ای که در ادامه معرفی می شوند به برنامه غذایی تان اضافه کنید. برخی مواد غذایی بر خلق و خو تاثیر گذار ترند تا احساس شادی کنید.



چای سبز

چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که انرژی فرد را بالا می برد و یک فنجان چای سبز می تواند به یکباره شمارا از لحاظ روحی و جسمی سر حال کند.



بذر کتان

بذر کتان سرشار از امگا ۳ است، بدون اینکه چربی شمارا بالا ببرد. این گیاه می تواند در روغن هانیز استفاده شود. بذر کتان به سرعت روحیه را بالا می برد و باعث می شود که احساس شادی کنید.



ماهی سالمون

اگر ماهی دوست دارید، حتما ماهی سالمون مصرف کنید. ماهی سالمون سرشار از امگا ۳ است و می تواند حال تان شمارا بهبود بخشد.



مرغ

زمانی که صحبت از غذاهای شادی آور می شود، باید مرغ را هم در نظر بگیرید. مرغ منبع غنی از مواد مغذی انرژی زا و روحیه دهنده مثل پتانسیم، زینک و ویتامین B6 است.



کشمش

کشمش آهن اضافی را به رژیم غذایی شما می دهد و خوشبختانه کشمش منبع غنی از موادی است که در شادی فرد موثرند. مثل: منیزیم، ویتامین B6 و ویتامین C



کلم بروکلی

شاد زیستن بسیار ساده است. کافیست مقدار کمی کلم بروکلی را به روزانه خود اضافه کنید. این سبزی منبع غنی از آهن است و سیستم ایمنی شمارا نیز تقویت می کند.



زنان در برابر کووید آسیب پذیر ترند

بر اساس یک بررسی، زنان بسیار بیشتر از مردان در معرض ابتلا به کووید طولانی مدت هستند. این بررسی شامل ۱.۳ میلیون بیمار بود و نشان داد که زنان ۲۲ درصد بیشتر در معرض علائم پایدار پس از عفونت کووید هستند. برای زنان، علائم ماندگار پس از عفونت کووید شامل خستگی، مشکلات گوش، حلق و بینی و همچنین اختلالات خلقی مانند افسردگی و علائم تنفسی و اختلالات عصبی، پوستی و... بود. «شرلی سیلوستر» اظهار کرد: «تفاوت در نحوه عملکرد سیستم ایمنی مردان و زنان می تواند عامل مهمی باشد.» وی افزود: «این تفاوت ها می تواند زنان را در برابر بیماری های طولانی مدت مرتبط با خود ایمنی آسیب پذیرتر کند.»

افزایش ابتلا به نارسایی قلبی با سیگار

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سیگار می کشیدند ۲ برابر دچار نارسایی قلبی شدند. محققان پرونده ۹۵۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که سیگار را ترک کرده اند، تا دهه ها پس از ترک سیگار، با افزایش خطر ابتلا به هر یک از انواع نارسایی قلبی روبه رو هستند. «کونیهیرو ماتسوشیتا»، می گوید: «امیدواریم نتایج ما، سیگاری ها را تشویق کند که زودتر سیگار را ترک کنند، زیرا مضرات سیگار می تواند تا ۳ دهه ادامه داشته باشد.» نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن قلب توانایی پمپاژ خون کافی برای رفع نیازهای بدن را از دست می دهد.

ورزش های بسیار مفید برای سالمندان

تمرین های هوازی، مقاومتی و انعطافی تحت عنوان رشته های ورزشی برای سالمندان بسیار مفید و ضروری است. ورزش با کند کردن تحلیل عضله، افزایش عملکرد سیستم قلبی و عروقی، سلامت روان و روحیه، افزایش تراکم استخوان و... همراه با افزایش طول عمر می تواند کمک شایانی به بهبود وضعیت جسمی و سلامت سالمندان داشته باشد. شدت تمرینات هوازی، مقاومتی و انعطافی برای سالمندان می تواند سبک تا متوسط باشد و به مرور انجام شود تا به بهترین شکل ممکن از سوی آنها مدنظر قرار گیرد. تمرینات با وزن بدن به عنوان تمرینات مقاومتی، راه رفتن، دویدن آرام، شنا و تمرین روی دوچرخه برای سالمندان بسیار مفید است.

شماره ۱۳۰۸

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

عمودی

۱- ناحیه ای در آسیای صغیر- ناگهان ۲- درخت انار- طایفه ای از ترکمن- پر حرف ۳- بهای پاکت نامه- صفت بهشت- درامان بودن ۴- آزاد- بهترین- پایان نامه- نام مابلی از «کافکا» ۵- تکنیکی در فوتبال- بدکاران- ضمیر دوم شخص مفرد ۶- همه- کله پز- چپاول ۷- ضمیر متصل پیوسته- نام یکی از پسران رستم- پالیمان ۸- خوش قامت- درس کشیدنی- کشتی کوچک پارویی ۹- سر پرده- لابه لا- حیوان نجیب ۱۰- پوست بز دباغی شده- کلاغ- گل بتونه ۱۱- ویتامین جدولی- استان جنوب کشورمان- ستر و ضخیم ۱۲- پشم نرم- کجاست؟- اسم غیر اصلی- خالص ۱۳- هم چشمی- کلاهبردار- نویسنده فرانسوی ۱۴- پایین جامه- خوبی- اتصال دو چیز به هم ۱۵- معادل فارسی ماتپور- نوعی طبل

افقی

۱- استراحت بین دو پرده نمایش- زمین زدن در کشتی ۲- پیک کافذی- نوعی خروس- اعداد و شماره ها ۳- مناره- مال روزی- علامت ویرگول ۴- از آن بران آید- واحد سطح- خوف هراس- فرزندان ۵- بخیه درشت- غدار- نوعی زیرانداز ۶- کمک پرستار- از انواع صندلی- سقف دهان ۷- گل شب بو- قسمت رویی ریشه دندان است که بافتی سخت و آهکی دارد- خوردنی مقوی ۸- گل دندان نشین- ریسمانی از پوست درخت- حرف زشت ۹- ذره باردار- از پرندگان- جانشین ۱۰- نیم تنه آقایان- از وسایل بنایی- شک ۱۱- اذیت کردن- واحد شمارش پارچه- معبر رود ۱۲- نرم دلی- خدای هندوان- پنج ترکی- مرزبان ۱۳- مزه مزه کردن- جست و جوگر- نوبت نوبت ۱۴- دستور به توقف- تقسیم کننده- امانت داران ۱۵- رستم از آن گذشت- آشنایی به کار

حل جدول ۱۳۰۷

Grid with numbers 1-15 for crossword solution.

Grid with numbers 1-15 for crossword solution.

نکته

سوء تغذیه می تواند موجب دیابت شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد نوعی دیابت ناشی از سوء تغذیه تفاوت چشمگیری با دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ دارد و باید به عنوان یک شکل متمایز از این بیماری در نظر گرفته شود. به گفته محققان، این یافته ها ممکن است در توسعه درمان های موثر برای دیابت مرتبط با سوء تغذیه که در کشورهای ثروتمند نادر است، اما ده ها میلیون نفر را در کشورهای آسیایی و کشورهای جنوب صحرا ای قریقا تحت تاثیر قرار می دهد، حیاتی باشد. بیماران مبتلا به این نوع دیابت عمدتاً نوجوانان لاغر، فقیر و بزرگسالان جوانی هستند که به ندرت بیش از یکسال پس از تشخیص زنده می مانند. تزریق انسولین معمولاً کمکی نمی کند و حتی می تواند باعث مرگ ناشی از قندخون پایین شود. این بیماری برای اولین بار حدود ۷۰ سال پیش شناسایی شد، اما به دلیل عدم تحقیق در مورد این بیماری، درمان نامشخص است. دکتر «مردیت هاکینز»، نویسنده این مطالعه گفت: «متون علمی کنونی هیچ دستورالعملی در مورد مدیریت دیابت مرتبط با سوء تغذیه که در کشورهای با درآمد بالا نادر است اما در بیش از ۶۰ کشور با درآمد کم و متوسط وجود دارد، ارائه نمی دهد.» هاکینز ادامه داد: «پزشکان آن کشورها مجلات پزشکی غربی را مطالعه می کنند، بنابراین در مورد دیابت مرتبط با سوء تغذیه نمی آموزند و در بیماران خود به آن مشکوک نمی شوند. امیدواریم یافته های ما آگاهی در مورد این بیماری را افزایش دهد و راه را برای راهبردهای درمانی موثر هموار کند.» در این اولین مطالعه جامع بر روی افراد مبتلا به این بیماری، هاکینز و همکارانش آزمایش های متابولیک را روی ۲۰ مرد ۱۹ تا ۴۵ ساله در هند که احتمال ابتلا به دیابت مرتبط با سوء تغذیه داشتند و همچنین افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ و افراد بدون دیابت انجام دادند. محققان به این نتیجه رسیدند که دیابت مرتبط با سوء تغذیه از نظر متابولیکی به طور قابل توجهی با دیابت ۱ و ۲ متفاوت است و باید به عنوان یک نوع متمایز از دیابت در نظر گرفته شود. او افزود: «در کشورهایی که مورد مطالعه قرار گرفته است، شیوع دیابت مرتبط با سوء تغذیه در بین افراد مبتلا به دیابت حدود ۲۰ درصد است، به این معنی که ممکن است حدود ۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا باشند.»

Sudoku grid with numbers 1-9.

Sudoku grid with numbers 1-9.