



ریزش مو گاهی به دلایل ارثی و هورمونی است به خصوص در آقایان که شایع تر است. در طول زمان، افراد حجم موهایشان کم می‌شود و اصطلاحاً کف سر خالی می‌شود. هم در خانم‌ها هم در مردان، این انقباض می‌افتد. به خصوص بانوانی که ریزش‌های ارثی یا هورمونی مو دارند آزمایش‌هایی انجام می‌دهند تا متخصص بداند تبیلی تخمدان یا سطح هورمون مردانه در آنها بالاتر است یا خیر، سپس بر حسب شرایط، زمینه و شدت ریزش مو، درمان برایشان شروع می‌شود. نوع دیگری از ریزش مو وجود دارد که خیلی شایع تر است، ریزش موی افراد به این صورت است که از لحاظ حجم مو، خوب است؛ اما دوره‌هایی موهایشان به شدت ریزش پیدا می‌کند و فراتر از حالت عادی همیشگی است. این موضوع افراد را نگران می‌کند. همه افراد در دوران‌هایی، این ریزش مو را تجربه می‌کنند، مثلاً بعد از زایمان، یا افرادی هستند که به دنبال کاهش وزن یا استرس و اضطرابی، به فاصله چند روز بعد از استرس، دچار ریزش مو می‌شوند. حتی در کرونا هم بعد از بیماری یا بعد از واکسن هم افرادی این ریزش مو را تجربه کردند. برای درمان آن آزمایشاتی انجام دادیم تا علت‌های دیگر مثل تیروئید یا کمبود ویتامین‌ها در ریزش مو تأثیر گذار است یا خیر. اگر فرد موهایش را نشسته باشد، روی یک ملحفه سفید موهایش را برس کند، اگر در ۲۰ دقیقه، بیش از ۱۰۰ تا مو بریزد، ریزش موی آن فرد طبیعی نیست. هم استرس جسمی و هم استرس روحی، روی ریزش مو تأثیر دارد. حتی خیلی از داروها هم باعث ریزش مو می‌شوند و عوامل متعددی دارد. البته برای تشخیص علت ریزش مو باید معاینه انجام شود چون علت‌های خیلی زیادی دارد. در افرادی که شیمی‌درمانی انجام می‌دهند، خیلی مواقع، داروها باعث می‌شود موها به حجم قبلی برگردند و داروهایی را می‌توان استفاده کرد تا روند ریزش را کمتر و حجم موها را بهتر بد؛ بعضی از داروها برای کسانی که سرطان دارند به خصوص سرطان سینه مجاز نیست که استفاده شود. پس باید با بررسی‌های دقیق‌تری شروع شود چرا که ایمنی افراد برای ما از حجم موهایشان مهم‌تر است و خیلی کارها می‌شود برایشان کرد تا درمان شوند. موزمانی که خشک نیست انرژی بیشتری نیاز است تا باز شود. بنابراین ما توصیه می‌کنیم که موهای گره‌خورده و خیس را نباید شانه کرد.



### هیدراته ماندن روند پیری را کند می‌کند

در روز نیاز دارند» دمیتروا افزود: «بررسی‌ها تخمین می‌زند که بیش از ۵۰ درصد مردم کمتر از حد توصیه شده مایعات می‌نوشند و بنابراین فرصتی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن با افزایش مصرف آب به میزان توصیه‌شده دارند.» بدن ما سخت کار می‌کند تا تعادل مایعات سالم را حفظ کند، تشنگی یکی از راه‌هایی است که بدن سیگنال می‌دهد که آب بیشتری مصرف کنیم.

تحقیقات نشان می‌دهد سالمندانی که به خوبی هیدراته هستند ممکن است سالم‌تر باشند، عمر طولانی‌تری داشته باشند و ابتلا به بیماری‌ها در آنها کمتر است. «ناتالیا دمیترووا»، محقق ارشد گفت: «بهتر تر راه برای هیدراته ماندن این است که از میزان مایعاتی که می‌نوشید آگاه باشید.» وی افزود: «توصیه‌ها بین نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر مایعات در روز متفاوت است؛ زنان در روز ۶ تا ۹ فنجان و مردان ۸ تا ۱۲ فنجان مایعات

### خشکی چشم، موجب ضعیف شدن قرنیه می‌شود

محققان دریافته‌اند: خشکی چشم می‌تواند نحوه بهبود قرنیه را تغییر دهد. دکتر «راجندرا آیت»، محقق ارشد گفت: «ده‌ها میلیون نفر در جهان، در نتیجه عوارض و آسیب‌های مرتبط با بیماری خشکی چشم، چشم درد و تاری دید دارند.» او بیان کرد: «با هدف قراردادن پروتئین‌هایی، ممکن است بتوانیم با موفقیت بیشتری این آسیب‌ها را در مان یا حتی از آن پیشگیری کنیم.» در خشکی چشم، چشم نمی‌تواند روان‌سازی کافی را با اشک طبیعی انجام دهد.

محققان دریافته‌اند: خشکی چشم می‌تواند نحوه بهبود قرنیه را تغییر دهد. دکتر «راجندرا آیت»، محقق ارشد گفت: «ده‌ها میلیون نفر در جهان، در نتیجه عوارض و آسیب‌های مرتبط با بیماری خشکی چشم، چشم درد و تاری دید دارند.» او بیان کرد: «با هدف قراردادن پروتئین‌هایی، ممکن است بتوانیم با موفقیت بیشتری این آسیب‌ها را در مان یا حتی از آن پیشگیری کنیم.» در خشکی چشم، چشم نمی‌تواند روان‌سازی کافی را با اشک طبیعی انجام دهد.

#### جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۵ | ۷ | ۳ | ۸ | ۳ | ۶ | ۱ | ۵ |   |   |
| ۳ | ۶ | ۸ | ۵ | ۱ | ۵ | ۷ | ۳ | ۸ | ۵ |
| ۵ | ۳ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۵ | ۳ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۷ | ۸ | ۳ | ۱ | ۶ | ۵ | ۷ | ۳ | ۸ | ۵ |
| ۱ | ۵ | ۳ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ |
| ۸ | ۵ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۸ | ۵ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۸ | ۵ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۸ | ۵ | ۱ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |

#### جدول کلمات متقاطع

#### افقی

۱- شهری در استان بوشهر- نظر کردن به چیزی-  
لال شدن  
۲- نوعی رنگ-مو- نوعی کمپوت- ناپاک  
شرعی  
۳- کوره آجرپزی- زالزالک- گازدستی اتومبیل  
۴- زنبور عسل- لحظه- کارگردان آمریکایی بن‌هور  
۵- پاروی قایق‌رانان- نمک‌ها- از آش پزده- گدایی-  
شهرت یافته- مقابل خوب  
۷- ژاندروسی- فراگیرنده-  
لاغری  
۸- نرم- پیرایتهایی مخصوص پاستا- بی‌نیازی  
۹- حشره مزاحم تابستانی- از اجزای درخت- ایالتی در آمریکا  
۱۰- بله ایتالیایی- درحقیقت- مخزن فلزی گلوله  
۱۱- سکه کم‌ارزش- مرکز ایالت تنسی- صاحب‌دارنده  
۱۲- وسیله‌ای بود در بقالی‌ها- بوی رطوبت- فهم‌وشعور  
۱۳- از شهرهای عراق- گریزگاهان- بسته نیست  
۱۴- رب‌النوع سومریان- امام چهارم شیعیان- کلام تعجب‌بانوان  
۱۵- راندن- پاشیده‌شده- شهری در ایالت واشنگتن

#### حل جدول ۱۴۶۳

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

### دانستنی‌ها

#### دیسک گردن؛ علل و درمان

یک متخصص ارتوپد از شایع‌ترین عوامل بروز دیسک گردن و راه‌های جلوگیری از بروز این عارضه سخن گفت. ذبیح‌حسن‌زاده، اظهار کرد: ستون فقرات ما از تعدادی مهره تشکیل شده است و در بین هر ۲ مهره یک دیسک وجود دارد که وظیفه جذب شوک و یا ضربات وارده به استخوان‌ها، با آنهاست. او افزود: ستون فقرات ما چهار انحناء دارد؛ انحناء گردنی، انحناء پشتی، انحناء کمری و انحناء لگنی. این چهار انحناء نقش بسیار موثری دارند و اگر نباشند راه رفتن افراد موزون نیست، اما به دلیل فعالیت‌های سخت، داشتن شغل‌های سنگین، وزن زیاد و یا بروز ضربات و ایجاد حوادث؛ دیسک‌های ما دچار فشار، ضربه مکانیکی و آسیب شوند. حسن‌زاده گفت: به طور کلی علت دردهای ناحیه کمری، مکانیکی است. بروز عفونت‌ها، بیماری‌های التهابی و روماتیسمی مثل آرتریت روماتوئید یا بیماری‌هایی مثل لوپوس و تومورها؛ دیگر دلایل شایع کمردرد است. این متخصص بیماری‌های استخوان بیان کرد: به طور کلی دیسک‌های کمری بیماری‌های شایعی هستند که مردم ما در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند و برای اینکه دچار این مشکلات نشوند، نیاز به مراقبت ویژه و تشخیص به موقع دارند. یکی از شایع‌ترین دردها، دیسک در ناحیه کمر و سپس گردن است، به طور نادر در قفسه‌سینه نیز به دلیل کم‌تر حرکت دردها بروز می‌کنند و باید حتماً جدی گرفته شوند. حسن‌زاده در مورد راه‌های پیشگیری از بروز دیسک کمر و گردن اضافه کرد: درست نشستن و به اندازه نشستن می‌تواند در جلوگیری از بروز دیسک کمر بسیار موثر باشد. توصیه ما این است که افراد بیشتر از ۲۰ دقیقه در جایی ننشینند. همچنین از رانندگی و با مسافرت‌های طولانی که نیاز به نشستن‌های طولانی مدت دارد، پرهیز کنند. اجسام سنگین را بلند نکنند. خانم‌ها نحوه صحیح برداشتن وسیله‌های سنگین از زمین را رعایت کنند. افراد باید سعی کنند با مراجعه به موقع به پزشکان و متخصصان ارتوپد و مغز و اعصاب و طب فیزیکی و فیزیوتراپیست‌ها، بتوانند با تشخیص زودرس و به موقع، درمان مناسب را انجام دهند. حسن‌زاده بیان کرد: همه این درمان‌ها با همکاری بیمار و با رعایت جزیه‌جز توصیه‌های پزشک معالج، قابل حل است. در مورد درمان دیسک‌ها بخش دارویی تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد می‌تواند موثر باشد اما فیزیوتراپی و ورزش‌های تقویت‌کننده ناحیه کمر و هم چنین کاهش وزن، می‌تواند بسیار موثر باشد. این جراح ارتوپد افزود: دیسک گردن به تنهایی می‌تواند چند وضعیت را شامل شود و در ۴ درصد بروز پیدا کند؛ ابتدا مهره گردن، آبی که در درون خود دارد را از دست می‌دهد و یک برجستگی در آن ایجاد می‌شود. در مرحله دوم شاهد بروز فتق در مهره و پارگی دیسک و بیرون‌زدگی هستیم. در مرحله سوم بخشی از دیسک کنده می‌شود و داخل فضای نخاعی یا روی ریشه عصب قرار می‌گیرد و در مرحله چهارم قطعاتی از دیسک در فضای کانال نخاعی قرار می‌گیرند که درمان را بسیار سخت می‌کنند. بیماران، اگر به موقع مراجعه کنند، می‌توانند جلوی بروز درد را بگیرند اما در صورت سهل‌انگاری و استفاده از برخی روش‌های سنتی غیراستاندارد و غیرعلمی، ممکن است تبعات بسیار جبران‌ناپذیری را تجربه کنند. حسن‌زاده گفت: هر گونه ماساژ، تریک و نرمش که توسط افراد غیرمتخصص و غیرعلمی برای بیمار، انجام می‌گیرد، بسیار خطرناک و آسیب‌زننده خواهد بود. یکی از توصیه‌های مهم ما این است که درد کمر در اطفال را جدی بگیریم اگر بچه‌ها، بیش از دو هفته از کمردرد رنج می‌برند و یا بی‌دلیل تب کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنیم تا فوراً جلوی بروز احتمالی یک بیماری بدخیم مثل لوسمی را بگیریم. او اضافه کرد: درد کمر می‌تواند در سنین بالا، با پوکی استخوان و در نتیجه شکستگی بی‌سروصد، خودش را نشان دهد. با مراجعه به موقع تشخیص دقیق و همکاری با پزشک متخصص و رعایت بعضی از اصول می‌توان در درمان و سلامتی بیمار نقش بسیار موثری داشت.

### نکته

#### کشف درمانی جدید برای پارکینسون

دانشمندان مولکولی کلیدی در پیشرفت پارکینسون را شناسایی کردند و این کشف می‌تواند بلافاصله به فرصت‌های جدیدی برای توسعه دارو منجر شود. محققان دریافته‌اند که آدنوزین، یک انتقال‌دهنده عصبی، به عنوان ترمز برای روی دوپامین، یکی دیگر از انتقال‌دهنده‌های عصبی که در کنترل حرکت نقش دارد، عمل می‌کند، این یافته‌ها نشان می‌دهد که آدنوزین و دوپامین در یک سیستم پویایی فشاری-کشنی در مغز عمل می‌کنند. محقق ارشد دکتر هینینگ ژونگ، می‌گوید: ۲ مدار عصبی وجود دارد؛ یکی که به کنش عمل کمک می‌کند و دیگری که مانع از عمل می‌شود. دوپامین مدار اول را برای فعال کردن حرکت تقویت می‌کند و آدنوزین ترمز می‌است که مدار دوم را تقویت می‌کند و تعادل را به سیستم می‌آورد. این کشف پتانسیل پیشنهاد راه‌های جدیدی را بلافاصله برای تولید دارو جهت درمان علائم بیماری پارکینسون دارد. بیماری پارکینسون یک اختلال حرکتی است که اعتقاد بر این است که در اثر از بین رفتن سلول‌های تولیدکننده دوپامین در مغز ایجاد می‌شود. دانشمندان مدت‌ها گمان می‌کردند که دوپامین تحت‌تأثیر پویایی مخالف سیگنال‌های عصبی در جسم مخطط است. جسم مخطط، منطقه‌ای مهم از مغز است که حرکت همراه با پاداش، انگیزه و یادگیری را میانجیگری می‌کند. جسم مخطط همچنین اولین ناحیه مغزی است که در بیماری پارکینسون با از دست دادن سلول‌های تولیدکننده دوپامین تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. دکتر تیانی مائو، دیگر دانشمند دانشگاه علوم و بهداشت اورگان بیان کرد: مردم برای مدت طولانی گمان می‌کردند که باید این سیستم فشاری-کشنی وجود داشته باشد. در تحقیق جدید، محققان برای اولین بار به وضوح و به طور قطعی آدنوزین را به عنوان یک انتقال‌دهنده عصبی که در جهت مخالف با دوپامین عمل می‌کند، نشان دادند. در این تحقیق که روی موش‌ها انجام شد، از کاوشگرهای پروتئینی دستکاری شده ژنتیکی جدیدی استفاده شده است که به تاریکی در آزمایشگاه‌های ژونگ و مائو ساخته شده‌اند. نمونه‌ای از این فناوری، ماه گذشته در تحقیقی برجسته شد. قابل ذکر است، آدنوزین همچنین به عنوان گیرنده‌ای که کافئین روی آن اثر می‌کند، شناخته شده است. مائو تصریح کرد: قهوه از طریق همان گیرنده‌ها در مغز ما عمل می‌کند. نوشیدن قهوه، ترمز اعمال شده توسط آدنوزین را بالا می‌برد.