



درمان ریزش مو به صورت ریزش درمانی است یعنی خیلی از اوقات افراد فکر می کنند بعد از سه الی چهار ماه طی کردن روند درمان و نتیجه دهی موقت درمان را قطع کنند و اما این قطع درمان باعث ریزش مجدد و پیشرفت بیماری می شود؛ گاهی از اوقات افرادی ۱۰ سال تحت درمان و مراقبت است. نکته کلیدی و مهم در بحث درمان ریزش مو این است که باید فرد در این امر تداوم داشته، اواسط راه خسته نشود تا به نتیجه دلخواه برسد. گاهی اوقات بیماران برای درمان دیر مراجعه می کنند و برای برطرف شدن ریزش مو مکمل ها و روش های مختلفی را امتحان می کنند که این عمل خودش باعث بدتر شدن و آسیب به ریشه مو می شود؛ ریزش مو زمانی که به ریشه آسیب برساند دیگر قابل درمان نیست و با دارو می توان جلوی پیشرفت و گسترده شدن بیماری را گرفت. درمان های سنتی و روغن تریابی های سنتی می توانند در رشد مو مؤثر بوده همچنین در بسیاری از تونیک ها و محلول ها نیز از روغن های گیاهی و طبیعی استفاده شده است اما نکته قابل توجه این است که روغن ها را کسانی می توانند استفاده کنند که موهای خشک و شکننده ای داشته باشند و دلیل ریزش موهای این افراد نیز به دلیل خشکی زیاد است ولی در مواردی که علل ریزش موارد دیگری باشد این روش ها می تواند آسیب زاینده باشد. مراقبت از مو باید به نحوی باشد که منجر به آسیب نشود، از رنگ کردن زیاد مو پرهیز شود، موها را ستوار نکنند و همچنین از خشکی مو جلوگیری کنند، این نوع مراقبت ها می تواند نوعی پیشگیری از ابتلاء به ریزش مو باشد. همچنین کراتین و پروتئین تریابی هایک عامل برای ریزش مو محسوب شده و متخصصان پوست و مو به شدت با این امر مخالف هستند جدای از اینکه مواد داخل کراتین و پروتئین تریابی سرطان زا است باعث ریزش موی شدید می شود. اگر افراد بتوانند تغذیه خود را کنترل کرده و برای جبران کمبود ویتامین ها به جای مراجعه به قرص از مواد غذایی سالم استفاده کنند، به رشد و سلامت موهای خود کمک کرده اند.



نکاتی در مورد کم خوابی و بی خوابی



فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی گفت: مصرف فودسیرانه و بدون مشورت پزشک داروهای خواب آور منجر به اعتیاد دارویی می شوند. زهرایک اقبالیان، افزود: اختلالات خواب به صورت مادی و مزمن بررسی می شوند که گاهی دلیل بی خوابی استرس مادی است که باعث ایجاد اختلال مادی در خواب می شود. وی ادامه داد: درمان بی خوابی های مشمول استرس با درمان بی خوابی کسی که سال هاست از این اختلال رنج می برد. اگر اختلال خواب که به صورت مادی پیش آمده درمان نشود به اختلال خواب مزمن تبدیل خواهد شد.

درمان کم خوابی یا بی خوابی

نیک اقبالیان اذعان کرد: برای درمان فردی که دچار کم خوابی است نمی توان تمام شرایط محیطی، تمام استرس های پیرامون فرد را بررسی و رفع کرد؛ اما با جلسات مشاوره، علل ایجاد اختلال در خواب پیدا شده و با توجه به این علل درمان شروع می شود. برای مثال اگر فردی شخصیت مضطرب داشته باشد، با یک استرس ناشی از امتحان یا کنکور دچار اختلال خواب شده و در این صورت پزشک از طریق دارو سعی می کند تا اضطراب فرد را کاهش داده و اختلال خوابش درمان شود. وی افزود: از مهم ترین درمان ها برای اختلال خواب و بی خوابی اصلاح بهداشت خواب است؛ مثلا شخص در هنگام خواب از تلن همراه استفاده کرده و همین امر به مرور او را دچار اختلال خواب می کند. یکی دیگر از روش های درمانی اصلاح شناختی رفتاری است که با نام سی بی تی ای نیز شناخته شده است که از طریق مشاوره با فرد صحبت شده و نکاتی برای رعایت بهداشت خواب، شناخت عوامل مستعد کننده اختلال در خواب و الزامات قبل از خواب برای فرد تجویز خواهد شد. برای برطرف کردن اختلال خواب، ابتدا با درمان سی بی تی ای پیش رفته و اگر نتیجه ای حاصل نشد با روش دارویی درمان مجدد آغاز می شود.



تأثیر استرس

وی ادامه داد: زمانی که استرس زیاد باشد به صورت قطعی مانع خواب فرد خواهد شد. توصیه می شود: در صورت اختلال خواب ناشی از استرس، حتما مشاوره انجام شود و از مصرف خودسرانه دارو و پرهیز گردد. یکی از این داروها ملاتونین است که کم ضرر محسوب می شود، اما تنها در ترکیب با سایر داروها و برای افراد خاص تجویز می شود و نباید بدون مشورت پزشک مصرف شود. وی بیان کرد: برخی افراد برای افزایش انرژی روزانه به داروهای مانند ریتالین و موادافینیل روی می آورند. مصرف خودسرانه ریتالین باعث وابستگی می شود و مضر است.



اینفوگرافیک: آرمان ملی

نشانه هایی در چشم که باید به آن حساس شوید

دبیر انجمن چشم پزشکی ایران گفت: افراد دارای علائمی مانند التهاب چشم، تشدید علائم در صبحگاه، قرمزی پلک، تورم و احساس جسم خارجی در چشم باید به عارضه تیروئیدی مشکوک و به پزشک مراجعه کنند. علی صادقی طاری، اظهار داشت: بیماری های تیروئیدی از نوع پرکار و کم کار شایع هستند. این بیماری ممکن است حتی قبل از تأیید آزمایشگاهی علائم چشمی ایجاد کند. برخی از این علائم شامل قرمزی و سوزش چشم، احساس درد در کاسه چشم، قرمزی ملتحمه و تورم پلک هاست. این علائم می تواند نشان دهنده بیماری کاسه چشمی ناشی از تیروئید باشد که منجر به حرکت ندریجی چشم به جلو شده و یک یا هر دو چشم را درگیر می کند. صادقی هشدار داد: در صورت پیشرفت بیماری، ممکن است دویبیتی، زخم قرنیه، کاهش بینایی و حتی کوری رخ دهد.

عامل خطر افزایش آسم در کودکان

محققان دریافته اند که گاز رادیواکتیو می تواند در بروز بیماری آسم در میان بچه های مدرسه ای نقش داشته باشد. دکتر «واندافیانا کول» مدیر تحقیقات گفت: «رادون قبلا به عنوان یک عامل خطر برای محیطی برای آسم توصیف نشده است. ما رابطه بین قرار گرفتن در معرض رادون خانگی و علائم آسم را در بین کودکان مدرسه ای مبتلا به آسم مشاهده کردیم». رادون یک گاز رادیواکتیو طبیعی است که بی بو و نامرئی است و

جدول سودوکو

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

۳	۸	۷	۱	۶	۴
۴	۱	۳	۸	۴	۷
۸	۷	۳	۱	۶	۴
۴	۸	۷	۳	۱	۶
۷	۳	۱	۶	۴	۸
۸	۴	۱	۷	۳	۶
۱	۶	۴	۱	۷	۳

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- از آثار تاریخی گیلان - نامید ۲- نی خیزران - نرگس نیم شکفته - آینه مقعر ۳- رفوزه - بانگ جانورنده - پایان بازی شطرنج - مامورکنترل ۴- خوک وحشی - صدای درد - بیعت کردن ۵- از بازیگران فیلم لیون - وترگمان - عزرومات ۶- بیشتر - پایتخت تیمورشرفی - نیتروژن ۷- سوره ۷۸ قرآن کریم - گندم - شوریده و پراکنده - مجازات شرعی ۸- رودی در ماکو - قدیمی و باستانی ۹- نفس بلند - ایالتی در هندوستان - عدمامه - عاشق ۱۰- پارسیایی - نانی که از شب مانده باشد - عقیقو ۱۱- قلمه گیاه - حرف انتخاب - قطع کننده نفس ۱۲- کنایه از مشاخره - ماری آزار - خریدنی از مغازه ۱۳- فیزیکیدان فرانسوی که به تئوری امواج پی برد - بوستان - چراگاه ایلات - دختر ۱۴- جوانمرد - زن دیرنشین - نام سربانی امام علی (ع) ۱۵- متحیر - شهری در گلستان

حل جدول ۲۶۴

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

دانشتیی ها

توصیه های ساده برای حفظ سلامت مغز
متخصصان و پزشکان توصیه هایی موثر برای حفظ سلامت مغز را پرشمرده اند: مطالعات نشان می دهند با افزایش دورشکم، مرکز حافظه در مغز کوچک می شود و نشانه های بارز بیماری آلزایمر از جمله پلاک های بتا آمیلوئید و گره های تاول ظاهر می شوند. پژوهشگران می گویند که این روند تسریع زوال عقل می تواند از ۴۰ یا ۵۰ سالگی آغاز شود؛ یعنی مدت ها قبل از بروز علائم آشکار کاهش شناختی. این چربی شکمی که با نام چربی احشایی نیز شناخته می شود، اطراف اندام های حیاتی در عمق شکم را احاطه می کند و معمولاً باعث افزایش دورشکم می شود؛ البته برخی افراد لاغر نیز ممکن است چربی احشایی داشته باشند که فقط از طریق اسکن قابل تشخیص است. به گفته متخصصان، چربی احشایی از نظر متابولیسمی ناسالم است، زیرا مقدار زیادی مواد شیمیایی التهابی ترشح می کند که می تواند باعث آتروفری مغز و تأثیر منفی بر شناخت شود. عضله سازی هم می تواند تأثیر مثبتی بر مغز داشته باشد. تحقیقات نشان داده اند که تقویت عضلات از طریق ورزش های قدرتی می تواند به بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از کاهش شناختی کمک کند. این فرایند علاوه بر افزایش قدرت و استقامت بدنی، می تواند به تنظیم استرس و بهبود روحیه کمک کند و خطر ابتلا به اختلالات شناختی مانند آلزایمر را کاهش دهد. افزایش توده عضلانی همچنین به سوزاندن چربی بدن کمک می کند که برای سلامت کلی مغز مفید است.

قند خون را کنترل کنید
چربی احشایی همچنین عامل اصلی مقاومت به انسولین یا ناتوانی سلول های عضلات، چربی و کبد در پاسخ به هورمون انسولین است. انسولین در جابه جایی گلوکز از خون به داخل سلول ها از جمله نورون ها در مغز - حائز اهمیت است تا بدن بتواند از آن به عنوان منبع انرژی استفاده کند. وقتی سلول ها به انسولین به درستی پاسخ نمی دهند، سطح قند خون افزایش می یابد و پانکراس را برای تولید بیشتر انسولین تحریک می کند. سطح بالای گردش انسولین و گلوکز می تواند به بیماری های قلبی و کلیوی، دیابت نوع ۲ و آسیب به مرکز حافظه مغز منجر شود. حفظ قند خون در سطح ثابت در طول روز برای سلامت مغز کلیدی است. افزایش ناگهانی قند خون باعث التهاب مغز، اختلال در متابولیسم مغز و افزایش کوچک شدن بخش های تفکر در مغز می شود. کنترل مداوم قند خون می تواند به شما کمک کند تغییرات قند خون را پیگیری و الگوهای غذایی و ورزشی خود را بر اساس آن تنظیم کنید. هدف باید حفظ قند خون بین ۹۸ تا ۱۰۰ و زیر ۱۵۰ بعد از غذا باشد. مصرف فیبر و چربی های سالم قبل از کربوهیدرات های ساده هم می تواند از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کند.

ورزش های مقاومتی
افزودن تمرین های مقاومتی به ورزش های هوازی می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت مغز داشته باشد. فعالیت بدنی جریان خون را افزایش می دهد که برای مغز مفید است. ورزش به طور کلی باعث تولید سلول های عصبی جدید در مغز می شود و به از بین بردن پلاک های آمیلوئید که عامل بیماری آلزایمرند، کمک می کند. اگرچه ورزش های هوازی برای بالابردن ضربان قلب بهترین انتخاب هستند، شواهد فزاینده نشان می دهند که ورزش های مقاومتی هم ممکن است به همان اندازه برای سلامت مغز مهم باشند. زمانی که عضلات از طریق ورزش منقبض می شوند، هورمونی به نام ایریسین ترشح می شود. ایریسین آنژیومی به نام نفرالین را فعال می کند که به تجزیه پلاک های آمیلوئید، علامت مشخصه بیماری آلزایمر، کمک می کند. تحقیقات نشان می دهند که تمرین مقاومتی به ویژه در بزرگسالان مسن و زمانیکه ورزش مقاومتی به تدریج سخت تر و چالش برانگیزتر می شوند، می تواند ایریسین در گردش را افزایش دهد. یک فایده دیگر هم این است که ایریسین باعث افزایش مصرف انرژی از طریق تسریع فرایند قهوه ای شدن چربی سفید می شود. چربی قهوه ای بهتر است، زیرا گلوکز خون و مولکول های چربی را تجزیه و گرما تولید می کند تا دمای مرکزی بدن را حفظ کند، در حالی که چربی سفید، که بیشتر چربی بدن افراد را تشکیل می دهد، فقط به صورت ذخیره شده باقی می ماند. بنابر اعلام شورای آمریکایی ورزش (American Council on Exercise)، موثرترین تمرین های مقاومتی برای ساخت توده عضلانی و سوزاندن چربی، تمرین هایی اند که به همکاری چندین مفصل در بدن نیاز دارند. تمرین هایی مانند دلدیفیت، لانج، پلانک، پرس ها، پول آپ و پوش آپ به بسیاری از عضلات نیاز دارند که مصرف اکسیژن را افزایش می دهند و ترشح هورمون هایی مانند آدرنالین را تحریک می کنند که موجب افزایش جریان خون در عضلات و بالارفتن ضربان قلب می شوند.

به دنبال روابط مثبت باشید
یکی از طولانی ترین مطالعات جهان (مطالعه توسعه بزرگسالی هاروارد که به مدت ۸۶ سال خانواده های یکسانی را دنبال کرد) کلید یک زندگی طولانی تر و شادتر و همراه با عملکرد مغزی سالم را روابط مثبت و رضایت بخش اعلام کرده است. انزوای اجتماعی و احساس تنهایی با خطر مرگ زودرس، اضطراب، افسردگی، بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲ و زوال عقل مرتبط بوده اند. به گفته رودی تانزی، استاد مغز و اعصاب هاروارد و مدیر واحد تحقیقات ژنتیک و پیری بیمارستان عمومی ماساچوست، «تنهایی که فقط به معنای تنها بودن نیست، بلکه به معنای تنها بودن و از آن نارضی بودن است، خطر ابتلا به آلزایمر را دو برابر می کند.»

آرام سازی ذهن و تنفس
دکتر ناتالی ریست، استاد مغز و اعصاب دانشکده پزشکی هاروارد، می گوید: «زمان گذاشتن برای خود به خصوص وقتی تحت استرس قرار دارید، بسیار مهم است.» به گفته او، استراحت کردن، اختصاص زمان برای تمدد اعصاب، ذهن آگاهی و تمرین تنفس همگی می توانند در آرام کردن جسم و روان نقش بسیار مهمی داشته باشند. التهاب سلول های عصبی احتمالاً بزرگترین عامل کشنده نورون ها و بزرگترین تخریب کننده شبکه عصبی است. برخی مطالعات هم ترشح هورمون های استرس را با فعالیت های التهابی مضر سلول های ایمنی مغز مرتبط کرده اند.