آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۶۶
سه شنبه
۱۴۰۴•۰۵•۰۷
۰۴ صفر ۱۴۴۷/ ۲۹ جولای ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

شامپوی ضد شوره با ریزش مو مقابله می‌کند؟

شامپو ضد شوره ممکن است به مقابله با برخی از انواع ریزش مو نیز کمک کند. برخی از متخصصان پوست استفاده بدون مجوز از شامپوهای ضد شوره خاص را برای کمک به جلوگیری از ریزش مو معرفی می‌کنند، اما در حالی که این شامپوها ممکن است به ارتقای سلامت مو کمک کنند، آنها به عنوان درمان‌کننده در نظر گرفته نمی‌شوند. برخی از متخصصان پوست می‌گویند: برخی از شامپوهای ضد شوره بدون نسخه پزشک و با نسخه، حاوی کتوکونازول هستند، ماده‌ای که ممکن است به انواع خاصی از ریزش مو کمک کند، از جمله مواردی که ناشی از التهاب مزمن و حساسیت به هورمون‌ها است. آرش مستقیمی، نایب رئیس کارآزمایی‌های بالینی و نوآوری بخش پوست در بیمارستان زنان بریگهام آمریکا در این باره می‌گوید: موی سالم با یک پوست سر سالم شروع می‌شود و هر چیزی که التهاب را کاهش دهد یا سلامت و تندرستی پوست سر شما را بهبود بخشد، تضمین می‌کند که موهای شما ایده‌آل می‌شود.

کتوکونازول

کتوکونازول، داروی ضد قارچی است که برای درمان درماتیت سبورئیک، بیماری التهابی که باعث قرمزی، خارش و پوسته پوسته شدن پوست می‌شود، تایید شده است. به گفته برخی از متخصصان پوست، در موارد نادر و شدید، خاراندن و التهاب ممکن است بر رشد مو تأثیر بگذارد. این بیماری در میان سایر عوامل، با رشد بیش از حد یک قارچ مخمر مانند به‌نام مالاسزیا همراه است که می‌تواند با کتوکونازول کنترل شود. اوما ان اگبایی، دانشیار بالینی پوست و مدیر پوست‌شناسی چند فرهنگی و اختلالات ریزش مو در دانشگاه کالیفرنیا در دانشکده پزشکی دیویس اظهار کرد: در حالی که شامپوهای حاوی کتوکونازول ممکن است در درمان درماتیت سبورئیک و ایجاد محیطی مطلوب برای رشد موهای سالم بسیار موثر باشد، اما ریزش مو را برای همه کاهش نخواهد داد. همچنین تحقیقات محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد کتوکونازول ممکن است در درمان آلوپسی آندروژنتیک، رایج‌ترین شکل ریزش مو، ازجمله طاسی با الگوی مردانه و زنانه، مؤثر باشد. این نوع ریزش مو تا حدی به هورمون‌هایی به‌نام آندروژن مربوط می‌شود. سطوح بالا یا افزایش حساسیت به آندروژن دی هیدروتستوسترون می‌تواند فولیکول‌های مو را کوچک کند و باعث نازک شدن موها شود و همچنین چرخه رشد مو را کوتاه کند و منجر به ریزش مو شود. مهار دی هیدروتستوسترون ممکن است به الگوی طاسی کمک کند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۱۹ از مطالعات حیوانی و انسانی گزارش کرد که در انسان، قطر ساقه مو پس از استفاده از کتوکونازول موضعی افزایش یافته است. محققان خاطرنشان کردند در حالی که درمان با کتوکونازول موضعی امیدوارکننده به‌نظر می‌رسد، کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده مورد نیاز است. در حالی که سایر مطالعات نیز نتایج مثبتی را نشان داده‌اند، بیشتر به قدرت نسخه‌ای کتوکونازول ۲ درصد در مقایسه با یک درصد موجود در برخی از شامپوهای ضد شوره بدون نسخه اغلب در ترکیب با درمان‌های به‌خوبی مطالعه شده توجه داشتند. آدام فریدمن، استاد و رئیس بخش پوست در دانشکده پزشکی و علوم بهداشت جورج واشنگتن توضیح داد: استفاده از شامپو حاوی کتوکونازول به‌عنوان بخشی از رویه گسترده ریزش مو که توسط متخصص پوست تجویز می‌شود، ممکن است مفید باشد. اما به‌عنوان درمان انفرادی، این یک خیال واهی است. برای افرادی که با ریزش مو دست و پنجه نرم می‌کنند و می‌خواهند آن را امتحان کنند، برخی از متخصصان پوست توصیه می‌کنند کف حاصل از شامپوی حاوی کتوکونازول را به آرامی با نوک انگشتان روی پوست سر مرطوب بمالید، سپس بگذارید چند دقیقه قبل از آبکشی روی سر بماند. هر شست‌وشو را به‌طور معمول یک تا سه بار در هفته تکرار کنید. برخی از متخصصان پوست هشدار دادند که برای بعضی از افراد، به ویژه افرادی که موهای خشک یا بسیار مجعد دارند، شامپوهای حاوی کتوکونازول ممکن است باعث افزایش خشکی و شکنندگی مو، به‌ویژه در صورت استفاده بیش از حد، شوند. فریدمن تاکید کرد که این ممکن است به شکنندگی و ریزش مو کمک کند. کسانی که عوارض جانبی مانند افزایش خشکی یا خارش را تجربه می‌کنند باید با متخصص پوست مشورت کنند.

تاثیر اسانس‌ها

از ماساژورهای پوست سر گرفته تا رولرهای میکرونیدلینگ و ماسک‌ها، روغن‌ها و سرم‌های مو، تعدادی دیگر از درمان‌های خانگی ریزش مو در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. در این میان، به‌نظر می‌رسد اسانس‌های روغنی جایگزین محبوبی برای داروهای تجویزی در رسانه‌های اجتماعی باشند. برخی از متخصصان پوست گفتند که روغن رزماری که اثرات ضد التهابی و ضد میکروبی دارد، پتانسیل بهبود گردش خون و تحریک رشد مو را دارد. نتایج تحقیق در سال ۲۰۱۵ نشان داد که محلول موضعی روغن رزماری به اندازه محلول محرک رشد موی ماینوکسیدیل ۲ درصد در درمان آلوپسی آندروژنتیک در مردان موثر است. با این حال، فریدمن خاطرنشان کرد که ماینوکسیدیل ۲ درصد دوز پایینی است و مطالعات از نظر خلوص، قدرت و مخلوط‌های حاوی روغن رزماری متفاوت است و نتیجه‌گیری در مورد اثربخشی این روغن را دشوار می‌کند. الیزابت بهار هوشمند، متخصص پوست مستقر در دالاس، ابراز کرد: روغن دانه کدو تنبل در موش‌ها نشان داده است که فعالیت بازدارنده‌ای در برابر ۵-آلفا ردوکتاز دارد، آنزیمی که تستوسترون را به دی هیدروتستوسترون تبدیل می‌کند. نتایج تحقیقی نشان داد که مردان مبتلا به آلوپسی آندروژنتیک با مصرف کپسول‌های روغن تخم کدو، رشد مو را افزایش دادند. تحقیق دیگری که روغن دانه کدو تنبل را با کف ماینوکسیدیل ۵ درصد برای درمان ریزش موی زنانه مقایسه کرد، نشان داد که رشد مجدد موها پس از درمان به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. آگبای گفت: اسانس‌های روغنی دیگر مانند نعناع و اسطوخودوس نیز ممکن است از سلامت مو حمایت کنند، اما آزمایش‌های بالینی تصادفی‌سازی شده برای اثبات اثربخشی این درمان‌ها برای ریزش مو لازم است. وی افزود: من از این که هیچ بیمار مبتلا به ریزش مو به‌طور قابل توجهی از این درمان‌ها بهره‌مند شده باشد، اطلاعی ندارم. این بدان معنا نیست که آنها هیچ منفعتی ندارند. ما فقط مطالعات کافی برای اثبات اثربخشی آنها نداریم.

نتیجه نهایی

شامپوهای ضد شوره حاوی کتوکونازول ممکن است به انواع خاصی از ریزش مو کمک کنند، به‌ویژه هنگامی که در ترکیب با داروهای تجویزی برای درمان این بیماری‌ها استفاده می‌شوند، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

راهکارهایی برای رفع بدغذایی کودک

اگر کودکتان قد و وزن نرمالی دارد (به نسبت سنش) پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، اما اگر کودکتان ناگهان کم‌اشتها شده و این کم‌اشتهایی با کاهش وزن همراه است پس باید به پزشک مراجعه کنید تا علت بررسی شود. اگر کودکتان همیشه خسته و عصبی است ممکن است با کم‌اشتهایی‌اش مرتبط باشد.

آهسته شدن روند رشد کودک

تغییرات در رشد می‌توانند باعث شوند اشتهای کودک کم شود. طی اولین سال زندگی کودکان سریع رشد می‌کنند؛ اما بعد از آن، رشد آهسته‌تر می‌شود و ممکن است بچه‌ها غذای کمتری بخورند. بچه‌ها در سال دوم زندگی خود لازم است فقط ۲۳۰۰ گرم وزن اضافه و ۱۲ سانتی‌متر قد اضافه کنند.

بیماری

بیماری و ناخوشی اغلب می‌تواند کم‌اشتهایی قابل توجهی در بچه‌ها ایجاد کند. اگر کودکتان دچار گلودرد، آنفلوآنزای معده، اسهال و... علائم باشد، پس کمتر از حد معمول غذا خواهد خورد. خوشبختانه اشتهای بیشتر بچه‌ها بعد از بهبودی برمی‌گردد.

استرس

اگر متوجه شدید کودکتان علاقه‌اش را نسبت به غذاخوردن از دست داده یا برای خوابیدن مشکل دارد، پس به احتمال زیاد دچار استرس است. برای رفع کم‌اشتهایی کودک لازم است دلایل استرس او را شناسایی و برطرف کنید.

کم‌خونی

آنمی نیز از دیگر علت‌های ممکن کم‌اشتهایی کودک است. بچه‌هایی که کم‌خونی دارند خسته و بی‌حال و عصبی به‌نظر می‌رسند. توصیه می‌شود برای چکاپ نزد پزشک بروید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- موسی بالازاده

یادداشت

نکاتی در مورد قند و شکر

احمد اسمعیل‌زاده
متخصص تغذیه

یکی از بحث‌هایی که متأسفانه در فرهنگ غذایی ما ایرانی‌ها نقش پررنگی دارد، خوردن قند و شکر است. مصرف قند و شکر ایرانی‌ها در مقایسه با اغلب کشورهای دنیا بسیار زیادتر است. ما ایرانی‌ها افراد چای خوری هستیم و عادت کرده‌ایم که در کنار چای از قند استفاده کنیم، همچنین مصرف چای شیرین در فرهنگ غذایی ما نقش پررنگی دارد.

به یاد داشته باشیم قند و شکر به غیر از کالری صرف هیچ چیز دیگری ندارد و هیچگونه ماده مغذی وارد بدن ما نمی‌کند. وقتی که ما مقدار زیادی قند و شکر استفاده می‌کنیم به‌دلیل نوع قندی که در این مواد وجود دارد، در طولانی‌مدت خطر ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی در ما افزایش پیدا می‌کند.

بیشترین مصرف قند و شکر هنگام نوشیدن چای است در حالی‌که می‌توانیم مصرف چای را با سایر مواد خوراکی داشته باشیم. به افرادی که به من مراجعه می‌کنند توصیه می‌کنم که بعد از بازگشت به خانه تمام قند و شکر موجود در خانه را دور بریزند، چون بدن آنها هیچ نیازی به استفاده از قند و شکر ندارد.

برای خوردن چای می‌توان از توت خشک، مویز، انجیر، خرما و حتی از بیسکوییت‌های سبوس‌دار استفاده کرد. این محصولات نسبت به قند و شکر بسیار بهتر هستند. برخی از اقوام کشور ما عادت به خوردن تعداد زیادی لیوان چای دارند و با هر لیوان چای دو تا سه حبه قند می‌خورند.

طبیعتا کالری زیادی وارد بدن آنها می‌شود و اگر فقط همین قند و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنند، می‌بینند که اضافه‌وزن آنها کاهش پیدا می‌کند، وضعیت کبد چرب آنها بهبود پیدا می‌کند، اگر مبتلا به دیابت هستند، وضعیت آنها کنترل می‌شود و چربی خون کاهش می‌یابد.

پس همه ما باید دست به دست هم بدهیم تا مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی خودمان به حداقل برسانیم. قند و شکر هیچگونه خاصیتی برای سلامتی ما ندارد و فقط کالری به بدن وارد می‌کند. ما فقط به طعم شیرین آنها عادت کرده‌ایم ولی به‌راحتی قابل جایگزین‌کردن با مواد غذایی سالم‌تر هستند.

افزایش سکته مغزی در افراد چاق

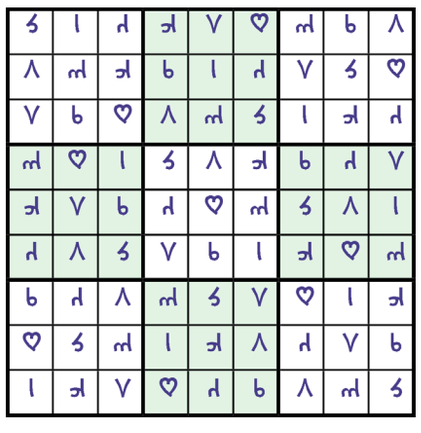
محققان می‌گویند: سکته مغزی و قلبی در بزرگسالان بیشتر شده است. اطلاعات سلامت ۱۰۹۲۵۹ زن و ۲۷۲۳۹ مرد را با شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ تجزیه و تحلیل کردند. آنها همچنین سوابق سکته مغزی و حمله قلبی را بررسی کردند. در طول دوره مطالعه، ۱۲۰۴۸ رویداد قلبی‌وعروقی وجود داشت. برای زنان زیر ۵۰ سال و مردان زیر ۶۵ سال مبتلا به چاقی به مدت ۱۰ سال یا بیشتر، محققان گزارش دادند که ۲۵ تا ۶۰ درصد افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی وجود داشت. برای زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۶۵ سال، خطر افزایشی وجود نداشت. محققان دریافتند: هرچه زودتر کسی درمان چاقی را دریافت کند، سلامتی او بهتر است. دکتر «اندرو تورچین»، نویسنده اصلی گفت: «وزن اضافی اثرات مضر خود را در صورت وجود طولانی‌مدت ایجاد می‌کند.» پیشگیری از عوارض چاقی کلید سلامتی است.

داروهای فشارخون به پیشگیری از صرع کمک می‌کنند

طبق یک مطالعه جدید، به‌نظر می‌رسد دسته‌ای از داروهای فشارخون به کاهش خطر ابتلا به صرع در سالمندان کمک می‌کنند. محققان گزارش دادند که این داروها که مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs) نامیده می‌شوند، ممکن است از صرع در افرادی که در معرض بالاترین خطر ابتلاء به این بیماری هستند، جلوگیری کند. دکتر «کیمفورد میدور»، محقق ارشد گفت: «ما در حال حاضر هیچ دارویی برای پیشگیری از صرع نداریم. امیدوارم این یافته‌های اولیه منجر به آزمایش‌های بالینی شود.» به گفته محققان، سرخرگ‌های سفت‌شده و فشارخون بالا مزمن نیز خطر صرع را افزایش می‌دهند. برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۲.۲ میلیون بزرگسال را که حداقل یک داروی فشارخون برای آنها تجویز شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. محققان خاطرنشان کردند که تمام داروهای فشارخون می‌توانند خطر صرع را کاهش دهند زیرا فشارخون بالا در بروز صرع نقش دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

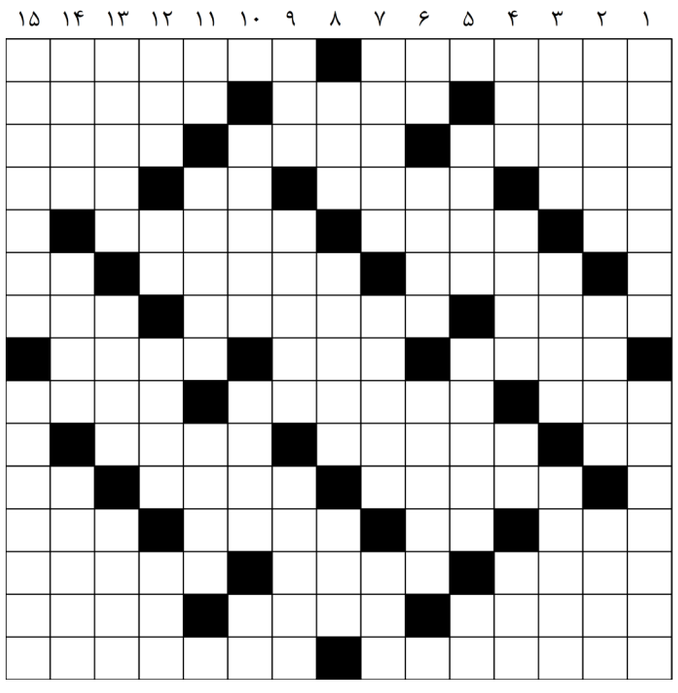
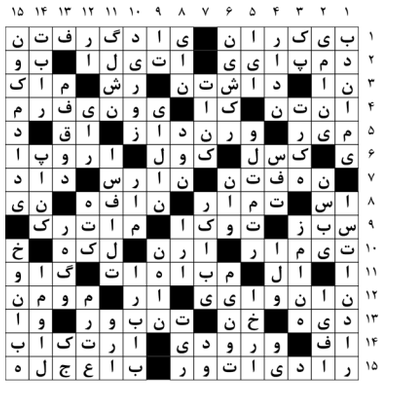
شماره ۲۱۶۶

افقی

۱- معادل فارسی آنارشیست- تابنده و روشن‌کننده جهان ۲- حساب- هیئت منصفه- مستعمره ۳- فانوس دریایی- دوزخ- از برندهای گوشی همراه ۴- توانایی- جاومحل- مکان- زیان ۵- دانه خوشبو- رشته پهن- شنونده ۶- ساز چنگ- رساندن خبر یا نامه- از افعال ربطی ۷- واحد پول چین- آزمون- جاده ومسیر ۸- بدهی‌ها- مخفف لیکن- یخ ۹- کشوری در قاره سیاه- از اساطیر یونانی- گریه و زاری ۱۰- خدای مصری- شب ماندن در جایی- زیاد ۱۱- ساختمان سازی- هوس زن باردار- عیدویتنامی ۱۲- تخلص علی‌اکبر دهخدا- صدای کلفت- چیزی را به کسی سپردن- بخشی از بدن ۱۳- رخوت و ضعف- پیشتر- شهری در نروژ ۱۴- پارچه کشباف- گشادگی- نام بغدادی عارف ایرانی ۱۵- ایالتی در مکزیک- تنها

عمودی

۱- فیلمی از فریدون جیرانی- چابکی و مهارت ۲- تصویر بزرگان دینی- خداحافظی- دلداده شیرین ۳- یار پشتک در ژیمناستیک- توبه‌کننده- مغازه لباس فروشی ۴- امر به رفتن- فناوری روزدنیا- اشاره به دور- واحدی در علم فیزیک ۵- حیوان بدبو- غیرمناسب- بانگ قمری ۶- جایگاه مخصوص- از حروف یونانی- همیشه و پیوسته ۷- غله پاک‌کن- واحد پول لهستان- نوعی ویندوز ۸- نوعی اجاره ساختمان- مکان‌ها- شیره خرما ۹- چشم- بنیادها- در حقیقت ۱۰- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا- رنگ صلح و دوستی- هزار کیلوگرم ۱۱- اثر چربی- مأمور سفارتخانه- لولای پا ۱۲- جمع ملت- روحانی زرتشتی- گربه- ازمصالح ساختمانی ۱۳- فروتنی- از الیاف مصنوعی- شیپور بزرگ جنگی ۱۴- روشن‌تر- تفسیرکننده- ادامه دادن ۱۵- فاقد تصمیم- ریاضی‌دان ایرانی



حل جدول ۲۱۶۵