آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۱۱
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۲•۲۹
۲۱ ذی‌القعده ۱۴۴۶/ ۱۹ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

چند باور نادرست درباره ریزش مو

وقتی صحبت از ریزش مو می‌شود به همان اندازه که گزینه‌های درمانی وجود دارد، باورهای نادرست هم هست. برای مثال یک باور رایج این است که ریزش مو فقط به ژنتیک مربوط می‌شود، در حالی که در روند طاسی یا کم‌پشت شدن موها عوامل زیادی نقش دارند و تاثیر استرس، کمبودهای تغذیه‌ای، فقدان تعادل هورمونی، یائسگی در زنان و بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات تیروئید را نمی‌توان نادیده گرفت. در این مقاله دکتر «راس کوپلمن»، جراح و متخصص کاشت مو، برخی از این باورهای نادرست را بررسی کرده است. قطع مصرف ماینوکسیدیل ریزش موها را بدتر می‌کند: ماینوکسیدیل که معمولا با نام تجاری روگین (Rogaine) فروخته می‌شود ابتدا برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شد اما اکنون به صورت موضعی یا خوراکی برای درمان ریزش مو تجویز می‌شود. این دارو مو را به مرحله رشد، وارد و فولیکول‌های غیرفعال مو را دوباره فعال می‌کند. یک باور نادرست و رایج این است که اگر فردی استفاده از ماینوکسیدیل را متوقف کند، ریزش موی او تشدید می‌شود اما کوپلمن می‌گوید: در واقع وقتی استفاده را متوقف می‌کنید، فقط موهایی را از دست می‌دهید که ماینوکسیدیل کمک کرده بود دوباره رشد کنند. قطع این دارو، ریزش موی طبیعی شما را تشدید نمی‌کند. در واقع این درمان نگه‌دارنده است و ثبات و استمرار در مصرف آن برای گرفتن نتیجه ضروری است. به‌عبارتی، اگر از آن استفاده نکنید، نتیجه‌اش را هم از دست می‌دهید. برای رشد بهینه مو، ماینوکسیدیل باید مستقیما روی پوست سر و به‌صورت روزانه (یا دو بار در روز برای محلول ۵ درصد) استفاده شود.

ریدنسل

«ریدنسل» یک درمان گیاهی برای ریزش مو و حاوی ترکیبات طبیعی مانند دی‌اچ‌کیوجی (DHQG)، گلیسین، کلرید روی، متابی‌سولفیت، ئی‌جی‌سی‌جی ۲ (EGCG ۲)، آب، گلیسیرین و روغن چوب درخت لارچ است. ریدنسل یک مسدودکننده هورمون دی‌اچ‌تی (DHT) شناخته می‌شود. دی‌اچ‌تی یا دی‌هیدروتستوسترون هورمونی است که مانع جذب مواد مغذی به فولیکول‌های مو می‌شود، آنچه در نهایت به کوچک شدن فولیکول‌ها و ریزش مو منجر می‌شود. در حالی که ماینوکسیدیل با افزایش جریان خون در پوست سر باعث رشد مو می‌شود، ریدنسل فولیکول‌های غیرفعال مو را دوباره فعال، آن‌ها را تقویت و تولید سلول‌های موی جدید را تحریک می‌کند. با وجود شواهد امیدوارکننده، کوپلمن درباره اثربخشی ریدنسل اظهار تردید می‌کند. او می‌گوید: ریدنسل محصول جالبی است که به‌عنوان جایگزینی طبیعی و گیاهی برای ماینوکسیدیل تبلیغ می‌شود و سلول‌های بنیادی فولیکول مو را هدف می‌گیرد. با اینکه این محصول پتانسیل خوبی دارد و برخی بیماران هم از بهبود وضعیت خود گزارش داده‌اند، شواهد علمی پشتیبان آن به‌اندازه ماینوکسیدیل قوی و معتبر نیست. به گفته کوپلمن، ریدنسل بیشتر برای کسانی که با مشکل کم‌پشتی خفیف مو مواجه‌اند یا کسانی که نمی‌توانند ماینوکسیدیل را تحمل کنند، موثر است، اما من آن را جایگزینی دقیقا معادل برای ماینوکسیدیل نمی‌دانم، مخصوصا برای افرادی که ریزش موی شدیدتری دارند.

درمان‌های طبیعی

به گزارش ایندیپندنت، در سال‌های اخیر چندین درمان طبیعی به دلیل ادعای اثربخشی در درمان یا پیشگیری از ریزش مو مورد توجه قرار گرفته‌اند. کوپلمن هم می‌گوید: بدون شک در مورد درمان‌های طبیعی، سروصدای زیادی به راه افتاده است. با این حال این روش‌ها جایگزین درمان‌های پزشکی اثبات‌شده نیستند. هرچند برخی از آن‌ها می‌توانند به‌عنوان «بخشی» از یک برنامه جامع درمان ریزش مو مفید باشند. برخی درمان‌های طبیعی محبوب عبارتند از عصاره شبدر قرمز، نخلک اره‌ای (Saw palmetto)، آشوگندا، کافئین، کورکومین، لارچ و روغن رزماری. در عصاره شبدر قرمز مقدار زیادی ایزوفلاون وجود دارد که یک فیتواستروژن طبیعی شناخته می‌شود و می‌تواند به ریزش مو مرتبط با تغییرات هورمونی در زنان کمک کند. ساوپالمتو یا نخلک اره‌ای هم به‌عنوان یک مسدودکننده طبیعی دی‌اچ‌تی شناخته شده است که می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند. آشواگاندا با افزایش جریان خون و کاهش سطح کورتیزول به بهبود سلامت پوست سر و فولیکول‌های مو کمک می‌کند. کافئین نیز با بهبود گردش خون و خواص مسدودکنندگی دی‌اچ‌تی موجب تقویت ساقه مو و رشد آن می‌شود. همچنین کورکومین موجود در زردچوبه به عنوان مهارکننده ۵-آلفا-ردوکتاز (5a-reductase) شناخته شده که دی‌اچ‌تی را کاهش می‌دهد و از ریزش موی آندروژنیک جلوگیری می‌کند. روغن چوب لارچ با فعال کردن تقسیم سلولی در ریشه مو به رشد آن کمک می‌کند. روغن رزماری هم با تحریک جریان خون و تقویت فولیکول‌ها به رشد مو و جلوگیری از سفید شدن زودهنگام کمک می‌کند. کوپلمن می‌گوید که از بین تمام درمان‌های طبیعی، بیشترین نتایج امیدوارکننده را در مصرف‌کنندگان روغن رزماری و نخلک اره‌ای مشاهده کرده است. یک مطالعه هم روغن رزماری را با ماینوکسیدیل ۲ درصد مقایسه کرد و مشخص شد که روغن رزماری در تحریک رشد موهای جدید به همان اندازه موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که روغن رزماری ممکن است باعث افزایش فاکتور رشد عصبی (NGF) شود؛ پروتئینی که به رشد، بقای سلول‌های عصبی و نگهداری آن‌ها کمک می‌کند. ان‌جی‌اف به بهبود و بازسازی اعصاب پوست سر هم کمک و در نتیجه رشد مو را تحریک می‌کند. دکتر کوپلمن می‌افزاید: اگر قصد دارید روغن رزماری را به روال روزانه اضافه کنید، پیشنهاد می‌کنم ابتدا دو یا سه بار در هفته از آن استفاده کنید. سپس می‌توانید دفعات مصرف را افزایش دهید تا قبل از شروع استفاده روزانه به آن عادت کنید.

راهکارهای مراقبت از بینایی

با بالارفتن سن نیاز به نور و روشنایی بیشتری برای دیدن چیزها داریم، دید نزدیک ما دچار مشکل می‌شود یا شاید دور را خوب نتوانیم ببینیم. مشکلات جدی‌تر نیز آب‌مروارید و بیماری چشمی تیروئید هستند که می‌توانند بدون علامت و زنگ خطر ظاهر شوند.

چکاپ منظم

چکاپ‌های منظم چشم بخش مهمی از مراقبت از بینایی هستند. در این چکاپ‌ها، عصب‌های بینایی و شبکیه از جهت هر گونه تغییر در مراحل اولیه بررسی می‌شوند تا اگر مشکلی دارند زودتر شناسایی شده و درمان انجام شود. به‌طورکلی همه افراد باید حداقل هر دو سال یک‌بار چکاپ بینایی شوند.

رژیم غذایی متعادل

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سلامت چشم‌ها مهم است. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و املاح و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به اندازه چشمگیری ریسک مشکلات چشمی را کاهش دهد. از منابع غذایی مانند انواع میوه و سبزی و غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم زیاد استفاده کنید.

محافظت در برابر UV

قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض پرتوهای UV می‌تواند منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیر به سلامت چشم‌هایتان شود. شایع‌ترین بیماری‌های چشمی مربوط به تابش UV شامل آب‌مروارید و تباهی لکه زرد می‌شوند. استفاده از عینک‌های آفتابی محافظ در برابر UV می‌توانند به کاهش خطر آسیب‌های چشمی کمک زیادی کنند.

ورزش منظم

بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت و چاقی می‌توانند به رگ‌های خونی چشم‌ها آسیب‌زده و مشکلاتی ایجاد کنند. ورزش منظم می‌تواند گردش خون را بهتر کرده و از این عوارض پیشگیری کند. هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید.

خواب خوب شبانه

خواب خوب شبانه برای سلامتی و تندرستی لازم است. وقتی شب‌ها خوب و کافی می‌خوابید، هم ظاهرتان شاداب‌تر است و هم بهتر می‌توانید به کارهای روزمره‌تان برسید. خواب و استراحت باکیفیت می‌تواند از سلامت چشم‌ها و بینایی‌تان حمایت کند. شما باید هر شب حداقل ۷ ساعت خوب بخوابید. ضمنا برنامه خواب منظم داشته باشید، از ظهر به بعد دیگر کافئین مصرف نکنید.

یادداشت

داروهای بیش‌فعالی اعتیادآور نیستند

امین ماهورام مشهدی
فوق‌تخصص روانپزشکی

علت دقیق بیش‌فعالی در کودکان هنوز شناسایی نشده است، شواهد علمی نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل بروز این اختلال ژنتیکی است. گرچه عوامل محیطی می‌توانند در بروز یا تشدید این اختلال نقش اندکی داشته باشند، اما این عوامل بسیار تأثیرگذار و قطعی شناخته نشده‌اند. آنچه افزایش یافته، میزان تشخیص است؛ چرا که درگذشته خانواده‌ها فرزندان بیشتری داشتند و بسیاری از رفتارهای کودکانه از جمله بیش‌فعالی کمتر مورد توجه قرار می‌گرفت، اما امروزه با تغییر سبک زندگی، رفتارهای فرزندان بیشتر به چشم می‌آید و همین امر باعث شده موارد بیشتری از این اختلال تشخیص داده شود. پیشرفت تکنولوژی و افزایش سطح آگاهی خانواده‌ها نیز از دیگر دلایل افزایش تشخیص این اختلال است؛ به‌طوری‌که والدین با کوچک‌ترین علائم، وضعیت فرزند خود را پیگیری می‌کنند. بیش‌فعالی معمولا به‌دلیل کمبود یا نقص در مواد خاصی در مغز کودک ایجاد می‌شود، درمان اصلی این بیماری بر اساس جبران همین کمبودها از طریق دارو انجام می‌شود با این حال، نقش رفتار والدین و محیط تربیتی کودک در بهبود روند درمان بسیار مؤثر است. آموزش اصول فرزندپروری و رفتار صحیح با کودک، تأثیر بسزایی در روند درمان دارد و حتی می‌تواند از اثر دارو نیز پیشی بگیرد. صبر و بردباری یکی از ارکان مهم در تربیت کودکان بیش‌فعال است والدینی که فرزند بیش‌فعال دارند باید نسبت به سایرین صبوری بیشتری به خرج دهند و در مقابل رفتارهای نادرست کودک از خشونت و پرخاشگری پرهیز کنند؛ چراکه این واکنش‌ها نه‌تنها مفید نیست؛ بلکه اثرات معکوس دارد. تغذیه نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز یا بهبود بیش‌فعالی ندارد؛ با این حال مصرف زیاد قند و چربی برای همه کودکان، به‌ویژه کودکان مبتلا به این اختلال، مضر است. درمان دیرهنگام می‌تواند منجر به چالش‌های متعدد شود، والدین از خوددرمانی و پیروی از نظرات افراد غیرمتخصص جدا پرهیز نمایند. شایعه اعتیادآوربودن داروهای بیش‌فعالی کلارد می‌شود اگر داروها توسط پزشک تجویز شده و طبق دستور مصرف شوند، نه‌تنها اعتیادآور نیستند بلکه می‌توانند مانع گرایش کودک به اعتیاد در آینده شوند، اطلاعات نادرست در این زمینه باعث می‌شود درمان به‌درستی صورت نگیرد.

خطر پیری مغز در افراد مبتلا به اوتیسم بیشتر نیست

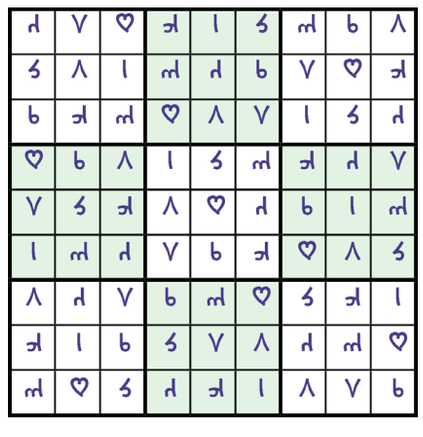
یک مطالعه جدید می‌گوید به نظر نمی‌رسد افراد مبتلا به اوتیسم در معرض خطر بیشتر زوال عقل مرتبط با سن باشند. محققان گزارش دادند که افراد مسن‌تر با ویژگی‌های اوتیسم، هیچ تفاوتی در حافظه کاری مکان‌یابی ندارند. این حافظه به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات مربوط به مکان و نحوه‌ی چیدمان اشیا را به خاطر بسپارند و از آن استفاده کنند. «جاشوا استات»، استاد روانشناسی بالینی گفت: «مطالعه ما هیچ تفاوتی بین افراد اوتیسمی و افراد نوروتیپیک از نظر افزایش خطر ابتلاء به زوال شناختی مرتبط با سن را تأیید نمی‌کند.» برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا تجزیه و تحلیل کردند. استات گفت: برخی از جنبه‌های شناخت در بین افراد مبتلا به اوتیسم و غیرمبتلا به اوتیسم به طور مشابه تغییر می‌کنند.

فشارخون و دیابت در مردان کُشنده‌تر است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مردان پس از بی‌توجهی به مراقبت‌های پزشکی برای این بیماری‌ها، بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ ناشی از فشار خون بالا، دیابت هستند. «آنجلا چانگ»، محقق ارشد گفت: «تفاوت‌های جنسیتی تقریبا در هر نقطه از مسیر سلامت، از میزان بالاتر سیگارکشیدن در مردان گرفته تا شیوع بیشتر چاقی در زنان، وجود دارد، اما مداخلات به ندرت این را منعکس می‌کنند.» برای این مطالعه، محققان از داده‌های جمع‌آوری شده از پایگاه‌های داده مراقبت‌های بهداشتی جهانی استفاده کردند. نتایج نشان می‌دهد که مردان و زنان در ده‌ها کشور، مراقبت‌های متفاوتی برای فشارخون بالا، دیابت و ایدز دریافت می‌کنند. به‌عنوان مثال، مردان در ۸۶٪ از کشورهای مورد بررسی، به طور قابل توجهی بیشتر از زنان سیگار می‌کشیدند، که این امر را به یک عامل خطر اصلی برای فشارخون بالا تبدیل می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

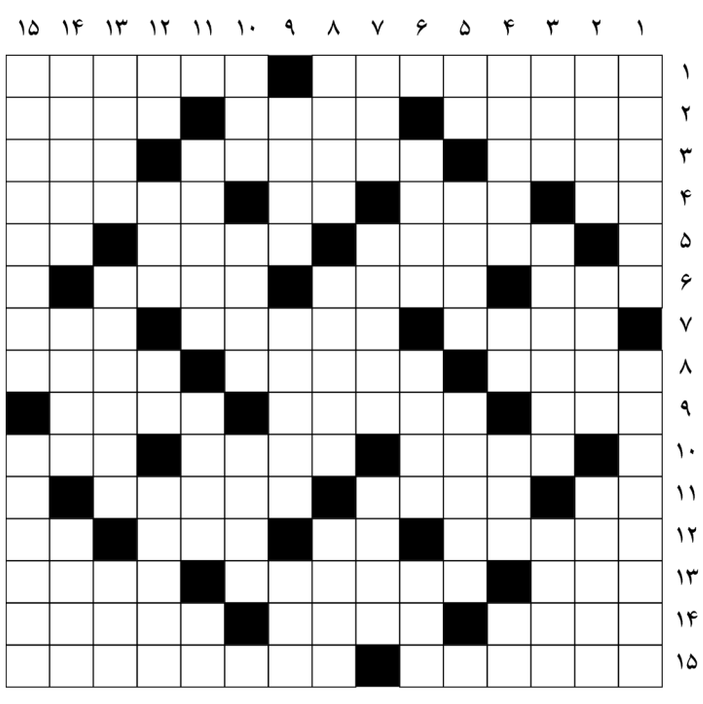
شماره ۲۱۱۱

افقی

۱- خجل و شرمنده- نهانی ربودن ۲- شمارگان- برقرار و دایر- چرم براق ۳- حس بویایی- عمومی و همگانی- توده بخار متراکم ۴- کوچك- موی گردن اسب- ویتامین انعقاد خون- رود پر آب خوزستان ۵- فضله پرندگان- موی پیچیده- گذرگاه خون ۶- گله- بزرگ داشته شده- زنهار و پناه ۷- سازمان فضایی آمریکا- دستورات- قید تأکید ۸- جهان دیگر- گنج- مقابل نشیب ۹- یارزن- دالان- بی‌حرکت ۱۰- با آن آب را نکوبید!- حرف زدن- پسوند دارندگی ۱۱- بندگی- تروتازه- اسباب و وسایل خانه ۱۲- دشنام و فحش- کشیش- مته برقی- میان و وسط ۱۳- غلبه و پیروزی- دلواپسی- فروغ و پرتو ۱۴- از ماه‌های رومی- رخ- به وجودآوردن ۱۵- گروهبان نیروی دریایی- پذیرفتن

عمودی

۱- ظالم- فرمانده کل قوای نظامی در دوره قاجاریه ۲- بیخ و بن- سوراخ بینی- حرف یا کلمه آخر بیت در شعر ۳- محتوی صندوق انتخابات- عدد معصومین- بزرگان ۴- قوم و خویش- واحد بازی تنیس- پول خارجی- نشانه مفعولی ۵- خمیده- بیهوشی- جنین ۶- رفتار- باهوش و عاقل- جنین ۷- از وسایل اعدام- شترگاو پلنگ- مدال مقام دوم ورزشی ۸- فرق سر- ریزترین رگ خونی- دزد ۹- ایالتی در هندوستان- پشه حامل بیماری مالاریا- غارت و تاراج ۱۰- تیره و تار- لباس- گدایی کردن ۱۱- کنایه از مدت طولانی- مهره‌های گردن- سرخ کم‌رنگ ۱۲- مقابل زیر- شکلك- نت چهارم موسیقی- سیاست ۱۳- گریز- افیون- خشت پخته ۱۴- از سازهای موسیقی- مثل وشبیه- نمدفروش ۱۵- فریبکار- وارستن



حل جدول ۲۱۱۰