

اگه موهات می‌ریزه...

نگاهی به زنگ هشدارهای ریزش مو، علایم آن و یک سری تغییر ساده برای بازگشت موبه چرخه رشد



فائزه مهاجر | مترجم

مواز پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است که در فولیکول‌های مو در لایه بیرونی پوست تولید می‌شود. همان‌طور که فولیکول‌ها سلول موی جدید تولید می‌کنند، سلول‌های قدیمی با سرعت ۶ اینچ در سال از سطح پوست خارج می‌شوند. در واقع موهایی که می‌بینیم، رشته‌ای از سلول‌های کراتین مرده هستند. در حالت عادی به‌طور متوسط حدود ۹۰ درصد از موهای روی پوست سر ما در حال رشد هستند. سر یک فرد بالغ به‌طور متوسط حدود ۱۰۰ هزار تا ۱۵۰ هزار تار مو دارد که روزانه حدود ۱۰۰ عدد را از دست می‌دهد و پیدا کردن چند تار مو روی برس نشانه هشدار نیست. اما ریزش بیش از حد معمولی تارهای مو که به آن آلوپسی هم گفته می‌شود، چطور اتفاق می‌افتد و ما در این مرحله برای از دست ندادن موهایمان باید چه کار کنیم؟

این‌ها عوامل ریزش مو هستند!

با افزایش سن، سرعت رشد موی افراد هم کاهش می‌یابد. پزشکان نمی‌دانند چرا برخی از فولیکول‌های موبه گونه‌ای بر نام‌ریزی شده‌اند که دوره رشد کوتاه‌تری نسبت به سایرین داشته باشند. با این حال عوامل متعددی ممکن است بر ریزش مو تأثیر بگذارند که آن‌ها را مرور می‌کنیم:

هورمون‌ها مانند سطوح غیر طبیعی آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه که در بدن مردان و زنان تولید می‌شود)

ژن‌ها از طرف والدین می‌تواند بر استعداد فرد برای طاسی از طریق الگوی زنانه یا مردانه تأثیر بگذارد.

استرس، بیماری‌وزایمان این موارد می‌تواند به‌طور موقت باعث ریزش مو شود. **بیماری خودایمنی** باعث آلوپسی آر‌آتا می‌شود. در آلوپسی آر‌آتا سیستم ایمنی بدن به دلایل ناشناخته افزایش می‌یابد و فولیکول‌های مو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بیشتر افراد مبتلا این ریزش موقتی است و رشد مو دوباره برمی‌گردد.

تغذیه

منیزیم رفیق شش‌دانگ قلب!

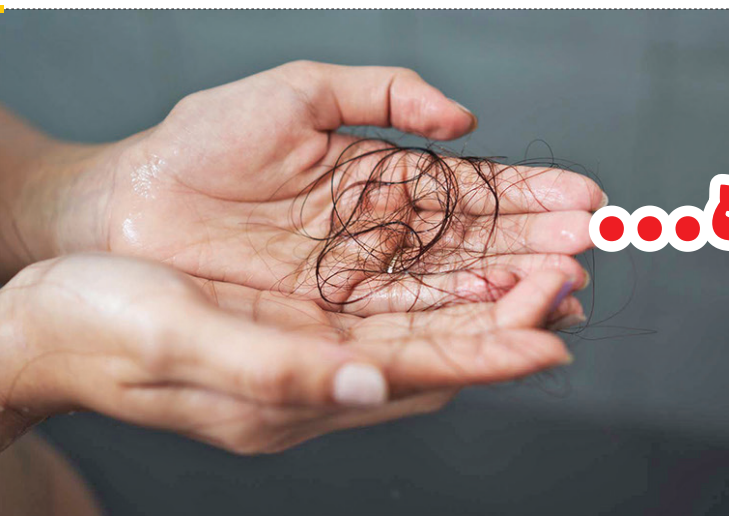


منیزیم یک ماده معدنی است که بر بسیاری از جنبه‌های عملکرد بدن انسان از جمله عملکرد عصبی، عملکرد ماهیچه‌ها و رشد استخوان تأثیر می‌گذارد. در مطالعات اخیر، چگونگی تأثیر منیزیم بر سلامت قلب و عروق بررسی شده است. این بررسی‌ها بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده، نشان می‌دهد سطح پایین منیزیم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

کمبود منیزیم | مدت‌ها تصور بر این بود که کمبود منیزیم مسئله مهمی برای سلامت بدن نیست و فقط می‌تواند برای افرادی که در جذب و دفع منیزیم دچار مشکل هستند، مسئله ساز باشد. تحقیقات انجام شده در اوایل سال ۲۰۰۰ نشان داد کمبود منیزیم در رژیم غذایی باعث کمبود منیزیم در بدن می‌شود و اثبات کرد بسیاری از مردم مقدار کافی منیزیم را در رژیم غذایی دریافت نمی‌کنند. این تحقیقات همچنین نشان داد این کمبود

می‌تواند بر عملکرد قلبی و عروقی تأثیر بگذارد.

اثرات کمبود منیزیم | داده‌های جدیدتر به مطالعات قبلی اضافه شد و بسیاری از مطالعات انجام شده از سال ۲۰۱۸ به بعد نشان داد که سطح منیزیم با فشار خون بالا، سکتة مغزی، بیماری‌های عروق کرونر، نارسایی قلبی و مرگومیر



رژیم غذایی | رژیم غذایی کم‌پروتئین یا کم‌کالری هم می‌تواند باعث ریزش موقت مو شود. در این موارد، مصرف غذاهایی که به رشد مو کمک می‌کند، توصیه می‌شود.

مشکلات پزشکی | بیماری تیروئید، لوپوس، دیابت، کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اختلالات تغذیه‌ای و کم‌خونی می‌تواند باعث ریزش مو شوند. در بیشتر موارد وقتی بیماری زمینه‌ای درمان شود، رشد مو برمی‌گردد.

چه موقع، وقت شک کردن است؟

شرایط و علایم ریزش مو در مردان، زنان و کودکان متفاوت است. با این حال افراد در هر سن و جنس ممکن است متوجه جمع شدن غیر طبیعی و بیش از اندازه مو در برس موی در حمام شوند. علایم ریزش مو در مردان به صورت نازک شدن موهای سر، عقب‌نشینی یک خط رویش مو و ریزش موبه صورت نعل اسبی که تاج سر را آشکار کند، ظاهر می‌شود. در زنان این علایم به صورت نازک شدن کلی مو به خصوص در قسمت تاج سر است. علایم در کودکان به صورت ریزش ناگهانی تکه‌ای از موها یا ریزش کل موهای بدن اتفاق می‌افتد.

۳ نکته برای بازگشت موبه چرخه رشد هیچ کس دوست ندارد ریزش موی شدید را تجربه کند اما باید بدانیم گاهی اوقات تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند مو را به چرخه قبلی خود برگرداند. اما چه چیزهایی را باید تغییر داد؟

۱ رژیم غذایی نامناسب و قتی ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن را دریافت نکنید، ریزش مو خواهید داشت. به عنوان مثال، کمبود آهن یکی از شایع‌ترین علل ریزش مو در زنان است.

۲ کاهش وزن شدید | اگر رژیم غذایی یا وزن شما ثابت نیست با ریزش مو مواجه خواهید شد. در واقع کاهش وزن شدید، به عنوان مثال اگر بخواید در مدت زمان کوتاهی حدود ۱۰ کیلو وزن کم کنید، می‌تواند باعث ریزش مو شود.

۳ سلامت و تغذیه پوست سر پوست سر شما پایه فولیکول‌های مو است، بنابراین نحوه تغذیه و سلامت آن تأثیر مستقیمی بر سلامت فولیکول‌های مو دارد. هنگامی که پوست سر شما به درستی مراقبت نمی‌شود، چرچ و خشکی سر، باعث پوسته‌پوسته شدن پوست و شوره سر و در نهایت مانع رشد موهای جدید می‌شود.

پیشگیری



پاپ اسمیر؛ واجب برای خانم‌ها

پاپ اسمیر یک تست غربالگری حیاتی برای زنان است که به تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم و سایر ناهنجاری‌های سلولی در این ناحیه کمک می‌کند. اگر می‌خواهید در حفظ سلامت خود سهیم باشید، این تست را جزو برنامه‌های سلامت خود قرار دهید. درباره شرایط و نحوه انجام تست پاپ اسمیر بیشتر توضیح خواهیم داد.

چه کسانی کاندیدای انجام پاپ اسمیر هستند؟

انجمن متخصصان زنان و زایمان آمریکا توصیه می‌کند که زنان از ۲۱ تا ۶۵ سالگی به‌طور منظم آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند. اگر از نظر جنسی فعال نیستید ۲۱ سالگی زمان خوبی برای شروع این تست است و بعد از آن هر ۳ سال یک بار باید آن را تکرار کرد. خانم‌های بالای ۳۰ سال اگر این تست را همراه با آزمایش HPV انجام دهند، می‌توانند ۵ سال یک بار این تست را تکرار کنند. اگر آچ‌آی مثبت هستی‌د سیستم ایمنی ضعیفی دارید، ممکن است لازم باشد زودتر شروع کنید و برای این مورد باید با متخصص زنان یا پزشک خانواده مشورت کنید. اگر بالای ۶۵ سال دارید و هیچ نتیجه آزمایش غیر طبیعی نداشته‌اید، شاید پزشک آزمایش پاپ اسمیر را برایتان متوقف کند و دیگر نیازی به انجام آن نداشته باشید.

این تست چطور انجام می‌شود؟

این تست در مطب پزشک و در عرض چند دقیقه انجام می‌شود. پزشک با استفاده از ابزاری به نام اسپکولوم به سلول‌های دهانه رحم دسترسی پیدا می‌کند، سپس نمونه کوچکی از سلول‌های دهانه رحم را برمی‌دارد. این کار ممکن است کمی فشار در ناحیه لگن ایجاد کند و در حین نمونه‌گیری، سوزش خفیفی را تجربه کنید. این فرایند بسیار کوتاه است و وقتی نمونه‌گیری پزشک تمام شد به خانه و به فعالیت‌های عادی خود برمی‌گردید. البته اگر بعد از آزمایش، خون‌ریزی غیر طبیعی داشتید حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید. اگر سلول‌های غیر طبیعی در آزمایش پاپ اسمیر یافت شود، به آن «نتیجه مثبت» می‌گویند. با این حال، نتیجه مثبت به معنای ابتلا به سرطان دهانه رحم نیست. معنای این نتیجه به نوع سلول‌هایی که در آزمایش مشاهده شده‌اند بستگی دارد.

باید و نباید‌های پاپ اسمیر

بهبتر است دوروز قبل از آزمایش پاپ اسمیر، رابطه جنسی نداشته باشید و از داروها، کرم‌ها یا ژل‌های واژینال استفاده نکنید. این موارد می‌توانند سلول‌های غیر طبیعی را از دهانه رحم شسته یا پنهان کنند. همچنین سعی کنید تا حد امکان آزمایش پاپ اسمیر را در زمانی غیر از دوره قاعدگی انجام دهید.

تازه‌ها

هشدار برای کسانی که ز یاد می‌نشینند

اگر چه ثابت شده که نشستن دراز مدت برای سلامت مضر است، اما آیا می‌توان با ایستادن آن را جبران کرد؟ محققان به این پرسش پرداخته‌اند و پاسخ آن‌ها ممکن است برای برخی ناامیدکننده باشد.

مطالعه جدید محققان دانشگاه سیدنی با بررسی عادات نشستن بیش از ۸۳ هزار بزرگسال در بریتانیا به مدت ۷ تا ۸ سال نشان داد که ایستادن به تنهایی، در مقایسه با نشستن باعث بهبود سلامت در طولانی‌مدت نمی‌شود. برعکس، ایستادن طولانی ممکن است خطر اختلالات گردش خون مانند «واریس و ترومبوز وریدی» را افزایش دهد. این محققان می‌گویند برای انسان‌ها، نشستن یک حالت استراحت است در حالی که ایستادن موقعیتی است که در آن، آن‌ها هوشیار هستند. هنگام ایستادن، مردم انرژی بیشتری مصرف می‌کنند و جریان خون بهتری دارند ولی به این شرط که این وضعیت بیش از حد طولانی نباشد. اما اگر ایستادن نتواند عوارض نشستن دراز مدت را جبران کند، پس چه کاری می‌توان کرد؟ استفاده از میزهای قابل تنظیم به‌طوری که بتوان ایستاده کار کرد یکی از راه‌حل‌هایی است که برای پیشگیری از این عوارض پیشنهاد می‌شود، اما آیا این راه حل واقعاً مفید است؟ شاید نه.

محققان توصیه می‌کنند، افرادی که مدت طولانی می‌نشینند یا می‌ایستند، در طول روز به‌طور منظم حرکت کنند. انجام فعالیت‌های بدنی منظم و تمرینات ساختار یافته می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند. فراموش نکنید که برای جلوگیری از عوارض نشستن طولانی، علاوه بر فعالیت منظم بدنی باید از سیگار کشیدن اجتناب و به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف کنید. سازمان بهداشت جهانی هشدار داده است که نشستن طولانی مدت می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

بیشتر بدانیم

میلیاردها میکروپلاستیک در بدن با مصرف چای کیسه‌ای



اگر جزو کسانی هستید که در طول روزها بارها از چای کیسه‌ای استفاده می‌کنید، بهتر است نتیجه تحقیقات جدید درباره چای کیسه‌ای را بدانید. محققان دریافتند چای کیسه‌ای می‌تواند میلیاردها ذره میکروپلاستیک و نانوپلاستیک را در هر میلی‌متر آبی که در آن غوطه‌ور می‌شود، منتشر کند. به گزارش ScienceAlert، محققان دانشگاه خودگردان بارسلونا در پژوهش جدید خود می‌خواستند میزان دقیق نانوپلاستیک‌ها را در ۳ نوع چای کیسه‌ای موجود در بازار محاسبه کنند. محققان ۳ نوع چای را که کیسه‌آن‌ها از جنس پلی‌پروپیلن، سلولزی و نایلونی بود، آزمایش کردند و متوجه شدند کیسه‌های سلولزی میلیاردها و دونه‌ی کیسه دیگر میلیون‌ها نانوپلاستیک در هر میلی‌لیتر منتشر می‌کنند. علاوه بر این، محققان تعامل ذرات نانوپلاستیک با سلول‌های روده انسان را آزمایش کردند و دریافتند در سلول‌های تولیدکننده مخاط، پلاستیک‌ها به هسته سلول‌ها نفوذ کرده‌اند. محققان می‌گویند: «ترکیب پلیمری آن‌ها به‌طور قابل توجهی روی برهم‌کنش‌های بیولوژیکی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و منجر به تأثیرات متنوع روی اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های می‌شود و دراز مدت می‌تواند به سرطان بینجامد.» محققان احتمال می‌دهند میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها با عملکرد طبیعی سلول تداخل داشته باشند و احتمال عفونت را افزایش دهند. همچنین آن‌ها پلاستیک‌هایی را در روده دیده‌اند که شرایطی مانند بیماری التهابی روده ایجاد می‌کنند.

وعده اصلی

آشنیزی من

فینگر فود قیفی؛ خوش‌قیافه و راحت‌پز



فینگر فودها را اسرخی می‌کنیم. آشپزی تمام شد! **نکته ۱:** می‌توانید به جای پنیر پیتزا از یک قاشق سس مایونز استفاده کنید. **نکته ۲:** می‌توانید در هنگام پیچیدن قیف یک عدد چوب‌بستنی داخل فینگر فودها بگذارید و بعد قسمت بالای آن را ببندید تا درداشتن، غلتاندن و سرخ کردن آن برایتان آسان‌تر شود.

طرز تهیه:

ابتدا نصف سینه مرغ را با مقداری آب و نمک و ادویه می‌پزیم. گوجه‌فرنگی را گیننی خرد کرده و با جعفری خرد شده و سینه مرغ پخته (سرد شده) و ریز شده مخلوط می‌کنیم. حالا وقت اضافه کردن پنیر پیتزا و کمی نمک است. نان تست را دورگیری و باور دهنه بازمی‌کنیم. دور نان را با یک تخم مرغ هم‌زده مرطوب می‌کنیم و آن را به شکل یک قیف در می‌آوریم. از موادمان داخل قیف می‌ریزیم و قسمت بالای آن را با یک برش می‌بندیم و می‌پیچیم. وقتی همه قیف‌ها آماده شدند، به باقی مانده تخم مرغ هم‌زده یک تخم مرغ دیگر و نصف لیوان شیر را اضافه می‌کنیم و با افزودن کمی نمک و فلفل سیاه خوب آن را هم می‌زنیم. فینگر فودها را داخل این ترکیب می‌گذاریم و بلافاصله آن را در پودر سوخاری می‌غلتانیم. حالا وقت سرخ کردن است. در یک تابه روغن سرخ کردنی می‌ریزیم و وقتی روغن داغ شد

مواد لازم

مرغ پخته شده: نصف یک سینه مرغ
گوجه‌فرنگی متوسط: یک عدد
پنیر پیتزا: یک لیوان
جعفری خرد شده: دو قاشق غذاخوری
نان تست: به میزان لازم
تخم مرغ: ۲ عدد
پودر سوخاری: به میزان لازم
شیر: یک دوم لیوان
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی هرات پرام شرق توس در شهر مشهد با صاحب امتیاز پریسا شفاعی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت بعمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان هواپیمایی کشور - دفتر نظارت بر شرکت‌های حمل و نقل هوایی و امور فرودگاه‌ها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی هرات پرام شرق توس

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی اعتماد سیر توس در شهر مشهد با صاحب امتیاز پریسا شفاعی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت بعمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان هواپیمایی کشور - دفتر نظارت بر شرکت‌های حمل و نقل هوایی و امور فرودگاه‌ها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی اعتماد سیر توس