

تمام کم خونی‌های فقر آهن، B۱۲ و

اسید فولیک نیز می‌توانند ایجاد کننده

ریزش مو باشند؛ ضمن اینکه ریزش مو

می‌تواند ناشی از بیماری‌های کبدی و

داخلی بوده یا بعد از زایمان

صورت گیرد

علل «ریزش مو» چیست؟



◆ گروه سلامت //

متخصص پوست با بیان اینکه ارث، مصرف

برخی داروها، بیماری‌های کبدی و داخلی، کم کاری و پرکاری تیروئید از جمله علل ریزش مو هستند، گفت: ریزش مو به جز علت ارثی بودن آن، قابل درمان است.

امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، درباره «علل ریزش مو در زنان و مردان»، اظهار داشت: ریزش مو علت‌های مختلفی دارد و در درمان آن مهمترین نکته این است که علت ریزش مو مشخص شود.

وی ادامه داد: شایع‌ترین علت ریزش مو در

دنیا ریزش موی ارثی است که در زنان و مردان به وفور اتفاق می‌افتد و این اتفاق ممکن است از سن ۲۰ سالگی یا حتی سنین پایین‌تر از آن

ناشی از بیماری‌های کبدی و داخلی بوده یا بعد از زایمان صورت گیرد.

این متخصص پوست ادامه داد: ریزش مو ریزش موی ارثی فقط تا ۳۰ سالگی است و بعد از آن قطع می‌شود یا اینکه بگوییم ریزش مو فقط در مردان است، هرگز چنین چیزی درست نیست.

احسانی با اشاره به علل ریزش مو، خاطرنشان کرد: علت‌های ریزش مو می‌تواند ریزش موی سکه‌ای باشد یا ریزش مو ناشی از مصرف داروهاست؛ چرا که بسیاری از داروها می‌توانند فشار خون واعصاب.

وی متذکر شد: تمام کم‌خونی‌های فقر آهن، B۱۲ و اسیدفولیک نیز می‌توانند ایجاد کننده ریزش مو باشند؛ ضمن اینکه ریزش مو می‌تواند

«پیر چشمی» چیست؟

فوق تخصص چشم پزشکی گفت: پیر چشمی پدیده فیزیولوژیک است که حداقل از سن ۳۵ سالگی شروع شده و تا ۴۵ یا ۵۰ سالگی ایجاد می‌شود و قابل پیشگیری نیست.

حسین محمدریغ، فوق تخصص چشم پزشکی در گفت‌وگو با فارس، درباره «بیماری پیرچشمی»، اظهار داشت: پیرچشمی پدیده فیزیولوژیک است که حداقل از سن ۲۵ سالگی شروع شده و تا ۴۵ یا ۵۰ سالگی ایجاد می‌شود و سن متوسط ابتلا به آن ۴۰ سالگی است. وی ادامه داد: تقریباً همه افراد در ۴۰ سالگی به دلیل تغییراتی که در عدسی چشم‌شان اتفاق می‌افتد، قدرت تطابق آنها کم می‌شود و برای همین از فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری که همیشه قادر به دیدن بودند، دیگر توانایی دیدن کامل را ندارند.

این فوق تخصص چشم‌پزشکی اضافه کرد: در چنین مواردی فرد مجبور است عینک بزند و هر چهار تا پنج سال یکبار نیز نمره این عینک تغییر و افزایش پیدا می‌کند.

محمدریغ بیان داشت: پیرچشمی به دلیل اینکه فیزیولوژیک است، قابل پیشگیری نیست؛ بنابراین وقتی افراد می‌بینند که در فواصل نزدیک، هنگام مطالعه یا استفاده از رایانه یا گوشی همراه قادر نیستند به طور کامل ببینند، متوجه این حالت می‌شوند.

این متخصص پوست بیان کرد: درمان ریزش مو باید براساس علت آن صورت گیرد و تا علت آن به درستی مشخص نشود، درمان‌ها نمی‌تواند موثر باشد و مصرف مکمل‌ها و داروها برای مدت طولانی صلاح نیست؛ ضمن اینکه بسیاری اوقات درمان ریزش مو صد درصد نبوده؛ به ویژه آنکه علت ریزش مو ارثی باشد که در این حالت درمان آن نسبی است.

وی در پاسخ به این پرسش که «آیا درمان قطعی ریزش مو درمان قطعی دارد؟»، خاطرنشان کرد: ریزش مو درمان قطعی دارد اما در نوع ریزش مو ارثی اینطور نیست؛ برای مثال اگر علت ریزش مو فردی کم‌خونی است و آن فرد قرص آهن مصرف کند علت کم‌خونی آن درمان می‌شود؛ در نتیجه ریزش مو آن نیز درمان خواهد اما اگر ریزش مو ارثی باشد، درمان قطعی ندارد.

احسانی با اشاره به نوع ارثی بودن ریزش مو، یادآور شد: ارثی بودن ریزش مو یعنی اینکه پدر، مادر، دایی و عموی فرد ریزش مو داشته باشند و این ریزش در فرد در ناحیه جلو سر و کف سر اتفاق می‌افتد.

وی در پاسخ به این پرسش که «آیا تبلیغ داروهای جلوگیری کننده از ریزش مو صحیح است؟» خاطرنشان کرد: یکسری از این داروها فقط تبلیغ است و علمی نیست.

این متخصص پوست در پاسخ به این پرسش که «آیا رنگ کردن موی سر باعث ریزش مو می‌شود؟»، گفت: رنگ کردن باعث ریزش مو نمی‌شود، مگر اینکه از رنگ زیاد استفاده شود و رنگ کردن بیش از ۶ بار در سال، شانه کردن زیاد و به شکل وسواسی شستن و ششوار کردن مونیز باعث ریزش آن می‌شود.

چگونه از ایجاد نقشه رگ‌ها روی انگشتان دست جلوگیری کنیم؟

می‌توانند دچار مشکل برجستگی رگ‌های خونی در انگشتان دست شوند که معمولاً برای درمان این مشکل، پزشکان داروهای ضد التهابی، مصرف آنتی بیوتیک و کمپرس آب گرم موضع را توصیه می‌کنند.

کارشناسان به افراد جوان توصیه می‌کنند در صورت مشاهده رگ‌های برجسته روی انگشتان دست خود به پزشک مراجعه کنند تا در صورت ابتلا به بیماری جدی، اقدام‌های درمانی فوری برای رفع بیماری برای آن‌ها انجام شود.

از جمله نشانه‌های ارتباط برجستگی رگ‌های روی دست با ابتلا به بیماری‌های خطرناک مواردی، چون خونریزی از رگ آسیب دیده، احساس درد یا کشیدگی در انگشتان دست، تورم، گرما، قرمزی، دگرگون شدن رگ پوست، بروز زخم و تاول‌های دردناک را می‌توان نام برد. دکتران ماساژ انگشتان دست برای جلوگیری برجستگی رگ‌های خونی، مصرف مواد خوراکی سالم شامل انواع میوه و سبزیجات هم می‌تواند سبب نرمی و لطافت انگشتان دست شود.

کشش انگشتان و مچ دست، باز و بسته کردن انگشتان دست، تمرین کشش انگشتان دست به سوی فضای بیرون، گرفتن انگشتان دست به صورت عمودی روبه بالا برای بازه‌های زمانی ۵ دقیقه‌ای در طول روز، پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین و استراحت در فاصله زمانی تایپ با صفحه کلید رایانه می‌تواند از بروز برجستگی رگ‌های خونی جلوگیری کند.

مواردی از این دست اشاره کرد.

برای درمان و رفع این مشکل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به میزان کافی آب بنوشند تا مانع از لخته شدن خونشان شوند، ماساژ دست‌ها با گرم مرطوب کننده به ویژه پس از انجام ورزش یا انجام فعالیت‌های سنگین با دست، انجام لیزر درمانی زیر نظر متخصص موثر واقع می‌شود.

برخی درمان‌های تهاجمی برای از بین بردن برخی رگ‌ها با انجام برش‌هایی کوچک و انجام بی حسی موضعی هم می‌تواند سبب ایجاد ظاهری زیبا در انگشتان دست شود که البته درموارد بسیارشدید و درصورت تایید و ضرورت پزشک انجام می‌شود.

بیماران مبتلا به بیماری فلبیت phlebitis هم



توصیه‌هایی برای مراقبت از استخوان‌ها در تمام سنین

از بدو تولد تا اوایل ۲۰ سالگی، سلول‌های استخوانی با جذب

مواد مغذی و معدنی رشد می‌کنند و متراکم می‌شوند. معمولاً اوج تراکم استخوان‌ها در ۲۵ تا ۳۰ سالگی است. بنابراین ورزش منظم، جذب ویتامین D کافی و تغذیه سرشار از کلسیم در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی ضروری است. از اوایل دهه چهل، تراکم استخوانی به مرور رو به کاهش است؛ چرا که کلسیم لازم برای بدن از ذخیره استخوان‌ها تامین می‌شود.

در این سنین مصرف هزار میلی‌گرم کلسیم و هزار واحد ویتامین D در روز ضروری است. در کنار مواد غذایی می‌توان این مقدار را از طریق مکمل‌ها تامین کرد. کاهش وزن و انجام ورزش‌هایی مانند دویدن آهسته، پیاده‌روی، تمرینات استقامتی و مقاومتی در این سنین به صورت منظم توصیه شده است.

توصیه پزشکان برای آقایان ۵۰ و ۶۰ ساله مصرف هزار میلی‌گرم



عصاره این گیاه معطر

سبب بلوغ زودرس می‌شود

◆ گروه سلامت //

استفاده از روغن‌های گیاهی

خوشبو و به ظاهری خطر که در

محصول‌های بهداشتی و شوینده

قرار دارند، می‌تواند تهدیدی برای

سلامت کودکان باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران

جوان، کارشناسان در جدیدترین

پژوهش‌های خود دریافتند استفاده از روغن گیاهی اسطوخدوس که در بیشتر محصول‌های آرایشی بهداشتی، انواع شامپوها، عطر و خوشبوکننده ها، مواد شوینده، صابون و مواردی از این دست وجود دارد؛ می‌تواند سبب دگرگونی‌های هورمونی و بلوغ زودرس در دختران و پسران خردسال شود.

پژوهشگران در این مطالعه به بررسی رشد سینه در دختران و پسران خردسال پرداخته و دریافتند استفاده والدین از محصول‌های بهداشتی حاوی این روغن سبب تحریک هورمونی و رشد سینه در کودکان از سه سالگی می‌شود، درحالی‌که بنا بر روند طبیعی رشد بدن، این اتفاق باید از حدود هشت سالگی به تدریج روی دهد. محققان با مطالعه بر روی کودکانی که دچار این اختلال سلامت شده اند، دریافتند با قطع استفاده از این گونه محصول‌های بهداشتی، رشد سینه در آنها متوقف و هورمون‌ها به وضعیت طبیعی خود باگشته اند.پژوهش‌ها نشان می‌دهند برخی روغن‌های گیاهی که در ساخت محصول‌های آرایشی، بهداشتی و انواع شوینده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند بر عملکرد هورمون‌های بدن اثر منفی بگذارند و سبب بلوغ زودرس در کودکان شوند. بلوغ زودرس در کودکان زمینه ساز ابتلای آنها به انواع بیماری‌های جسمانی و روانی است. پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که زودتر از سن بیولوژیکی خود دچار بلوغ زودرس می‌شوند با احتمال بیشتری به بیماری‌هایی، چون سرطان و مشکل‌های قلبی عروقی و ناباروری دچار می‌شوند.

روغن اسطوخدوس از دیرباز به دلیل دارا بودن خاصیت آرام بخشی و نیز قدرت تقویت‌کنندگی برای پوست و مو مشهور بوده و در بسیاری از محصول‌های آرایشی بهداشتی در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان با مطالعه بر روی اثرهای این روغن گیاهی دریافتند، اسطوخدوس سبب ایجاد اختلال در هورمون‌های بدن و ترشح میزان بیشتر هورمون زنانه استروژن و مسدود شدن تستوسترون می‌شود.

حتی نوشیدن دمنوش‌های حاوی گیاه اسطوخدوس به وسیله کودکان می‌تواند سبب تحریک و برهم خوردن تعادل هورمونی در بدن آنها شود. این گیاه حاوی مواد شیمیایی ویژه‌ای است که مختل کننده عملکرد غده‌های درون ریز بدن انسان هستند. غده‌های درون ریز از مجموعه‌ای از غده‌ها تشکیل شده اند که عملکرد هورمون‌های بدن را تنظیم می‌کنند، این غده‌ها بر عملکرد هورمون‌های مخصوص رشد و نمو بدن، تولید مثل، خواب و بیداری و خلق و خوی اثر می‌گذارند.

کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند پیش از انتخاب محصول‌های بهداشتی و انواع شوینده‌ها برای فرزندان خود اطلاعات کافی درباره اثرهای ترکیب‌های آن را به دست آورند و به ویژه از استفاده از محصول‌های بهداشتی و شوینده حاوی روغن‌های گیاهی به دلیل اثرهای آنها بر هورمون‌های کودکان خودداری کنند.

بلوغ زودرس می‌تواند در اثر سایر عامل ها، چون سابقه ژنتیکی خانواده، مصرف فست فود و خوراکی‌های فرآوری شده، مصرف برخی داروها و ابتلا به برخی بیماری‌های نادر در دختران و پسران روی دهد و نیازمند رسیدگی و تشخیص سریع بیماری از سوی خانواده و پزشک است.بیماری thelarche نوعی وضعیت پزشکی نادر در دسته اختلال‌های بلوغ زودرس است که در اثر آن سینه‌های کودکان دچار بزرگی می‌شوند. محققان در مطالعه‌های پیشین خود دریافته اند یکی از دلایل شایع بودن بیماری thelarche بین کودکان اسپانیایی استفاده بسیارگسترده از روغن اسطوخدوس بین خانواده‌های اسپانیایی است.

چطور متوجه شویم به «روان پزشک»

یا «روان شناس» نیاز داریم؟

◆ گروه سلامت //

یک روان پزشک درباره اینکه فرد دچار اختلالات روانی چه وقت به روان پزشک و چه زمان به روان شناس نیاز دارد، توضیح داد.

سوده تاجیک اسماعیلی، روان پزشک در گفت‌وگو با فارس، در پاسخ به این پرسش که «چه زمانی فرد دچار اختلالات روحی و روانی باید به روان شناس و چه زمانی باید به روان پزشک مراجعه کنند؟»، اظهار داشت: برای تشخیص یک اختلال روانی ابتدا باید به روان پزشک مراجعه کرد و توسط وی ویزیت شد و روان پزشک براساس تشخیص خود اعلام می‌کند که فرد دچار اختلال روان پزشکی است یا اینکه مشکل وی مربوط به بیماری‌های روان پزشکی نیست.

وی با تاکید بر اینکه اولویت افراد در هنگام بروز اختلالات روانی باید مراجعه به روان پزشک باشد، گفت: اگر در مسائل خانوادگی، ارتباطی، برنامه‌ریزی‌های کاری و تحصیلی مشکلاتی وجود داشته باشد، فرد باید به مشاور و روان شناس مراجعه کند.

این روان پزشک بیان داشت: البته در برخی موارد فردی با این موضوع مراجعه می‌کند که نمی‌تواند برنامه‌ریزی خوبی داشته باشد؛ در حالی که پس از بررسی متوجه می‌شویم مسائل متعدد اختلالات روان پزشکی در خود به صورت نهفته دارد که تا وقتی که شناسایی نشود، مشکل حل نخواهد شد و این کار برعهده روان پزشک است.

اسماعیلی اضافه کرد: در بسیاری از اوقات در کنار درمان دارویی، فرد نیاز به کسب مهارت‌هایی دارد که در چنین شرایطی روان پزشک فرد را به یک روان شناس ارجاع می‌دهد. وی با اشاره به موضوعات مختلفی که می‌تواند یک روان شناس در حل مشکلات فرد کمک کننده و موثر باشد، اظهار داشت: برای آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش تمرکز، آموزش بهداشت خواب و مسائلی که نیازمند اصلاح باورها و رفتارهای غلط فرد است یک روانشناس می‌تواند کمک‌کننده خوبی باشد.

این روان پزشک تصریح کرد: البته در این مسیر یک روان پزشک نیز می‌تواند فرد را یاری دهد؛ ضمن اینکه باید بگوییم روان پزشک و روان شناس مکمل یکدیگر هستند اما باید گفت که فردی که دچار اختلالات روانی است ابتدا باید به یک روان پزشک مراجعه کند و در عین حال یک روان شناس می‌تواند جزو تیم درمانی قرار گیرد.