



روش های درمان نازک شدن و ریزش مو در بانوان

◆ گروه خبری //

نازکی مو و ریزش مو در بانوان یکی از مشکلات عدیده ای است که دلایل مختلفی می تواند داشته باشد، در ادامه به بررسی چگونگی نازک شدن موی بانوان و ریزش و نحوه درمان آن پرداخته ایم.

به گزارش سلام نو به نقل از رویداد ایران، ریزش مو در بانوان دلایل زیادی دارد، از جمله این که: استرس تان را مدیریت نمی کنید. استرس در بروز هورمون هایی مانند کورتیزول نقش دارد و باعث آسیب به فولیکول های جدید می شود. موهای خود را خیلی محکم می بندید. آرایش سفت و سخت موها مثل بستن دم اسبی، بافت های آفریقایی یا مشابه آن باعث خفگی و شکستن فولیکول های مو می شود. استفاده از برخی محصولات، مانند اسپری های قوی مو و ژل ها و حتی رنگ موقت می تواند به مو آسیب برساند.

به تازگی پچه دار شده اید، مصرف قرص های ضد بارداری را متوقف کرده یا دچار تغییرات هورمونی شده اید. به دلیل بیماری خود ایمنی تحت درمان هستید یا نقص سیستم ایمنی دارید. بیش از حد به موهای خود دست می زنید یا به مواد شیمیایی آغشته می کنید.

آهن، اسید فولیک و دیگر مواد معدنی به مقدار

کافی مصرف نمی کنید. احتمالا اختلال پوستی یا عفونت پوست دارید.

◆ درمان نازک شدن مو چیست؟

این روش ارزان ترین راه برای درمان نازکی موهاست. ماساژ پوست سر بدون هیچ هزینه و عوارض جانبی می تواند به ضخیم شدن موها کمک کند. کافی است حین شست و شوی موها با نوک انگشتان به آرامی پوست سرتان را ماساژ دهید تا هم جریان خون بیشتر و هم سلول های مرده پوست رفع شود.

◆ استفاده از مولتی ویتامین ها

◆ استفاده از روغن های گیاهی تقویت کننده مو این روغن ها بهترین جایگزین برای روش های دارویی و شیمیایی است. البته شواهد قطعی برای درمانگر بودن این روغن ها وجود ندارد، اما در هر صورت در تقویت مو بسیار مؤثرند. پیش از درمان با این روش، حتما مقدار کمی روغن را روی بازوی خود امتحان کنید و بعد از ۲۴ ساعت واکنش احتمالی آن را ببینید. قرمزی و کپهر می تواند نشان دهنده یک واکنش آلرژیک باشد.

◆ هیدراته موها را دست کم نگیرید

در طول تابستان موهای خود را هیدراته نگه دارید و در برابر آفتاب شدید تا جای ممکن آن ها را بیوشانید. آفتاب تابستان رطوبت موها را از بین می برد و پوست کف سر را خشک می کند. آب زیاد بنوشید و از محصولات استفاده کنید که رطوبت لازم را به موها برساند.

توکوفوبیا یا ترس از زایمان طبیعی چیست ؟

◆ گروه خبری //

ترس از زایمان، یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که زنان باردار با آن مواجه بوده و حتی گاهی آنان را بدون داشتن هرگونه مشکلی برای زایمان طبیعی، به سوی عمل سزارین می کشاند

تجربیه زندگی آنلاین ؛ ترس از زایمان، یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که زنان باردار با آن مواجه بوده و حتی گاهی آنان را بدون داشتن هرگونه مشکلی برای زایمان طبیعی، به سوی عمل سزارین می کشاند. محققان کشور با بررسی این ترس که گاهی وضعیت مرضی به خود می گیرد، سعی در موشکافی آن کرده اند.

به گزارش ایسنا، به دنیا آمدن کودک برای مادران یک اتفاق هیجان انگیز محسوب می شود. اما در کنار احساسات مثبت مادر، حس ترس، اضطراب و نگرانی از زایمان و عواقب آن می تواند باعث اضطراب بیشتر مادر شود. ترس از زایمان توسط روان پزشکان چنین توصیف شده است: «اگر زنان، نخستین زایمان خود را تجربه می کنند، تصورات آن ها از درد نامعلوم بوده و این تصورات آن ها را متشوش می کند و اضطراب غیرقابل وصفی همه وجود آن ها را دربر می گیرد، اما اگر در حال حاضر مادر هستند خاطرات زایمان پیشین و توقعات آن ها از زایمان در پیش رو، آن ها را وحشت زده می کند».

به گفته محققان، وقتی این اضطراب و یا ترس از مرگ در حین زایمان خیلی شدید باشد، فوبیایی به وجود می آید که به آن «توکوفوبیا» اطلاق می شود. کلمه توکوفوبیا یک کلمه یونانی بوده که از دو بخش «توکو» به معنای زایمان و «فوبیا» به معنای ترس تشکیل شده است. توکوفوبیا، در پزشکی به عنوان یک حالت پاتولوژیک شناخته شده که با ترس و جلوگیری از فرزند زدن باوجود علاقه

به داشتن فرزند توصیف می شود. ترس، مستقیما عامل بسیاری از دشواری های پیش بینی نشده در زایمان است. ترس هنگام زایمان موجب ایجاد حلقه معیوب انقباضات و مداخلات پزشکی می شود و همین مسئله خود باعث ایجاد ترس بیشتر شده و احتمال تجربه یک زایمان دشوار را افزایش می دهد. همچنین ترس باعث می شود زنان درد بیشتری را در حین حاملگی تجربه کنند و این موضوع می تواند تجربه بدی از زایمان به جای بگذارد و خطر مداخلات جراحی حین زایمان را افزایش دهد. در رابطه با این موضوع، تیمی چهار نفره از پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دست به انجام مطالعه ای مور زده اند که در آن توکوفوبیا یا ترس پاتولوژیک از زایمان به طور عمیق مورد بررسی واقع شده است. این مرور سیستماتیک با استفاده از پایگاه های اطلاعاتی بین المللی، PubMed، پایگاه های اطلاعاتی داخلی Magiran و SID به همراه جستجوی دستی در منابع انجام شده است.

نتایج بررسی های فوق نشان می دهد که توکوفوبیا، ترسی شدید و پاتولوژیک از زایمان بوده و در طبقه بندی اختلالات روان پزشکی بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، نسخه چهارم (DSM-IV) به عنوان یک فوبیای اختصاصی تقسیم بندی می شود. در این باره، کاملیا روحانی، پژوهشگر گروه آموزشی پرستاری سلامت جامعه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و همکارانش می گویند: «شیوع توکوفوبیا در زنان باردار در ۱۸ کشور جهان حدود ۱۴ درصد تخمین زده شده است. علائم این اختلال می تواند با بی خوابی، گریه، بی قراری، افسردگی و یا اضطراب و همچنین نگرانی شدید از

برای درک زیست شناسی بنیادی مربوط به نحوه انتشار کووید-۱۹ از ریه ها به بدن هستند، کمک نمایند. پژوهش مورد اشاره فوق که با هدایت دانشگاه RMIT واقع در ملبورن استرالیا و با همکاری محققان و پزشکانی از کشور ایرلند انجام شده است، با استفاده از مدل های حیوانی نشان داد که در دوران بارداری، ویروس آنفولانزا از ریه ها و از طریق رگ های خونی به داخل سیستم گردش خون پخش می شود و لذا باعث ایجاد یک پاسخ ایمنی بیش فعال و مضر می گردد.

به گفته این محققان، «پژوهش ما نشان می دهد که سیستم عروقی در مرکز عوارض بالقوه و ویرانگر ناشی از آنفولانزا در دوران بارداری قرار دارد. درواقع، ما مدت ها است می دانیم که بیماری

این آزمایش در دهه چهارم زندگی جان زنان را نجات می دهد

مطالعه محققان بریتانیایی نشان می دهد غربالگری سرطان سینه در سنین ۴۰ تا ۴۹ سال جان زنان را نجات می دهد. به گزارش «خبرنامه دانشجویان ایران» به نقل از مهر، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئین مری لندن، در این باره می گوید: «مطالعات طولانی مدت تأیید می کند که غربالگری زنان در سنین پایین ۵۰ سال می تواند جان آنها را نجات دهد». وی در ادامه می افزاید: «این منفعت بیشتر در ۱۰ سال اول مشاهده می شود، اما کاهش مرگ و میر در طولانی مدت بسیار چشمگیر است.» در حال حاضر انجمن سرطان آمریکا هم ماموگرافی سالانه را برای زنان ۴۰ تا ۴۴ سال یک گزینه انتخابی عنوان می کند، اما در مورد زنان ۴۵ تا ۵۴ سال، ماموگرافی سالانه را امری ضروری می داند.

زنان و مجرد ها بیشتر افسردگی پاییزی می گیرند

◆ گروه خبری //

بسیاری از افراد در آغاز فصل پاییز از لحاظ روحی به هم می ریزند. آنها غمگین هستند، احساس تنهایی می کنند و ناامیدی زیادی به وجودشان می ریزد. دلیل این اتفاق چیست؟ پاسخ به این سوال «افسردگی پاییزی» است، یک عارضه شایع که در آغاز فصل سرما اصولا به سراغ افراد حساس می رود.

سهیل رضایی مدیر بنیاد فرهنگ زندگی و روان شناس در گفت و گویی با خبرنگار ما عنوان کرد: یکی از دلایلی که در به وجود آمدن «افسردگی پاییزی» نقش دارد به هم ریختن هورمون های یک فرد است. در واقع تغییر فصل در برخی افراد منجر به تغییر هورمون های بدن می شود. رضایی گفت: یکی دیگر از عوامل به وجود آمدن افسردگی پاییزی، کوتاه شدن روزهاست. کاهش حضور آفتاب روی بسیاری از افراد تأثیرات بدی دارد. حتی ریختن برگ ها و برگ هایی که از رنگ سبز به رنگ زرد در می آیند می تواند از لحاظ روحی و روانی بر روی خلقیات یک فرد تأثیر بگذارد.

هر چند می گویند پاییز پادشاه فصل هاست اما به هرحال می تواند تأثیراتی روی ذهن یک فرد بگذارد. مدیر بنیاد فرهنگ زندگی افزود: ریختن برگ ها برای برخی افراد، احساساتی مانند فانی بودن، بیماری و تنهایی را یادآور می کند. کوتاه شدن روز و فرارسیدن شب نیز زمان تنهایی بیشتری را برای برخی افراد به وجود می آورد و این مورد برای مجردها بیشتر دیده می شود، یعنی اینکه آنها بیشتر به عارضه افسردگی پاییزی دچار می شوند.

این روان شناس ادامه داد: تغییر فصل روی مجردها و به خصوص وارد شدن به فصل پاییز بازتاب بیشتری بر روی روح و روان آنها دارد. دلایلش هم این است که مجردها در طول روز بیشتر بیرون هستند و زمان گسترده تری برای گردش و بیرون ماندن برای آنها وجود دارد ضمن اینکه مشغولیت های بیرون از منزل نیز برای آنها حجم بیشتری دارد اما وقتی روز کوتاه می شود آنها این شرایط را دیگر به صورت ثابت ندارند. در فصل پاییز همه این شرایط کاهش پیدا می کند و ترس از تنهایی هم به همه اینها اضافه خواهد شد. با تنها شدن، فرد خود را معرض حملات خودش قرار می دهد.

وی تأکید کرد: آفتاب نقش بسیار مهمی در خلقیات یک فرد دارد. در برخی از کشورهای اروپایی که زمان آفتاب بسیار کوتاه است مردم از هر فرصتی برای قرار گرفتن در آفتاب استفاده می کنند. آفتاب برای آنها جذاب و هیجان انگیز است. به طور مثال در کشور فنلاند هفت ماه سال هوا ابری است و به همین دلیل مردم این کشور روحیات خود را به سرعت از دست می دهند. خود من تجربه سفر به این کشور را داشتم. دو روز اول برایم عادی بود اما از روز سوم به بعد این مسئله گرفتگی هوای آنجا در من تأثیر بدی گذاشت و برایم عذاب آور بود. برای برخی افراد که حساس تر باشند روز ششم یا هفتم، احساسات عذاب و فشار به روح و روان به وجود می آید. رضایی بیان داشت: در فصل تابستان تجمعات و رفت و آمدها ممکن است بیشتر در فضای درونی خانواده باشد اما در فصل پاییز این تجمعات و رفت و آمدها عموما در در فضای بیرون از خانه به وجود می آید. مردم مدام به خانه هم می روند و شب نشینی تشکیل می دهند. نقطه اوج این دوره می باشد. اینها کارهایی است که می تواند سختی شب را بشکند. اینها چیزهایی هستند که مردم در طول زمان بر طبق آیین و سایر اصول به جمع بندی برای انجام دادن آنها رسیده اند. مدیر بنیاد فرهنگ زندگی یادآور شد: امسال که کرونا هم هنوز در میان جامعه وجود دارد وضعیت حادثر خواهد شد. حاد از این لحاظ که افسردگی پاییزی باز هم بسیاری از مردم را به رفت و آمدهای بیشتر تشویق می کند که در این شرایط تجمعات خطرناکی صورت می گیرد که می تواند به شیوع بیشتر کرونا کمک کند. یعنی در واقع افسردگی پاییزی به طور غیرمستقیم سبب به وجود آمدن احتمال بیشتر انتقال ویروس کرونا می شود. رضایی اذعان داشت: راهکارهایی وجود دارد که فرد بتواند با افسردگی پاییزی مقابله کند. یکی از این راه ها تغییر دکوراسیون خانه است. باید برنامه ای هم برای دیدن فیلم های جذاب وجود داشته باشد. مردم در این مدت مدام امکان گفت و گوی آنلاین را برای خود فراهم کنند. موسیقی هم راهکار خوبی برای فرار از افسردگی پاییزی است. حتی می توان به موضوعات دیگری مثل یادگیری یک مهارت هم فکر کرد. برای خودشان در فضای مجازی چالش هایی ایجاد کنند و اقدامات دیگری که منجر به این شود گذر زمان خیلی خودش را نشان ندهد. این روان شناس خاطرنشان کرد: اختلال افسردگی پاییزی بیشتر نزد خانم ها به وجود می آید. بانوان به تنوع ارتباطی بیشتری نیاز دارند و به نظر می رسد تغییر فصل برای آنها سخت تر خواهد شد. وی گفت: افسرده ها دو وضعیت را تجربه می کنند. یک فرد در حادثترین حالت ممکن است به در خودش غرق شود و حتی به ناراحتی های جسمانی دچار می شود و در مورد دیگر حتی کارش می تواند به خودکشی برسد. این هر دو وضعیت در حادثترین مراحل این عارضه ممکن است دیده شود. گاهی اوقات آنقدر بر روی فرد فشار وارد می شود که او توان رها نیدن خودش از این وضعیت را پیدا نمی کند.

این روان شناس در پاسخ به این سوال که آیا افسردگی ناشی از تغییر فصل می تواند به صورت دائمی در فرد بماند یا خیر نیز گفت: خیر اما اگر این عارضه افسردگی پاییزی برای دو سال پشت سر هم اتفاق بیفتد آنگاه می توان آن را به صورت اختلال محسوب کرد. باید دید که این عارضه متابولیسمی است یا هورمونی. شاید هم فقط رفتاری باشد. زمانی که ریشه اصلی اختلال که پیدا شد باید فرآیند درمان آغاز شود.

آنفلانزا می تواند عوارض جدی برای مادر و جنین ایجاد کند. اما چگونگی این اتفاق به روشنی درک نشده بود.

آن ها ادامه می دهند: «در این مطالعه، البتهایی که در سیستم گردش خون مشاهده شد بسیار طاقت فرسا است و مانند طوفانی در عروق است که در سراسر بدن گسترده شده و ویرانی به بار می آورد. این مطالعه پیشرفت چشمگیری در درک ما از عفونت های ویروسی و بارداری به حساب می آید». زنان بارداری که به آنفلانزا مبتلا می شوند، به مقدار بیشتری نسبت به سایر مادران در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان در اثر ذات الریه و یا سایر عوارض قرار می گیرند. همچنین نوزادان چنین مادرانی، تحت تأثیر خطرانی نظیر محدودیت رشد جنینی، سقط و یا زایمان های زودرس قرار دارند. دانشمندان قبلا تصور می کردند دلیل تأثیرات جدی آنفلانزا بر سلامتی آن است که سیستم ایمنی بدن در دوران بارداری سرکوب می شود تا از این طریق، جنین بتواند به خوبی رشد کند و همین موضوع، مبارزه بدن مادر با عفونت ها را دشوار می کند.