



دانشتني ها

۴ دليل شايع ريزش مو در جواني

تازمانی که دليل اصلی ريزش مويتان را پيدا نکنيد قادر به متوقف کردنش نخواهيد پوس بايد عواملی را که می تواند به ريزش مو در دوران جوانی منجر شود بدانيد. ريزش موبيش از ۶۰ درصد مردان را قبل از ۳۰ سالگی در گير می کند و عوامل خاص ممکن است بر ريزش مو تاثير بگذارد. برخی از اين موارد عبارت انداز:

- استرس
استرس باعث ريزش مو و افزايش هورمون کورتيزول می شود.
- بيماری
برخی بيماری های می تواند باعث شود که فولیکول های موبه طور نامناسب کار کنند، مانند تيروئيد، کم خونی، يا ديابت. عفونت های قارچی اغلب باعث ريزش مو می شوند اگرچه اغلب موقتی است. بيماری ها اغلب باعث ريزش موبيش می شوند.
- دارو ها و درمان
دارو های خاص مانند شيمي درماني می تواند باعث ريزش موی شديد شود.

۴- مراقبت اشتباه از مو
باور می کنيد يانه، ريزش موی می تواند با توجه به مراقبت از موی با روش های زیبایی خاص صورت گيرد. اغلب اوقات، استفاده از سشوار، شامپو کردن و سفت بستن موی می تواند باعث آسیب به فولیکول های مو شود. دليل ديگر ريزش مو فرابندهای شيميایی مثل رنگ، دکلره يا ضد عفونی کردن است البته به طور معمول دليل طاسی نيست و مودوباره رشد خواهد کرد.

بيشتر بدانيم

کرونايي های بی علامت و باعلامت

چند روز قرنطینه بماند؟

مبتلایان به کرونا که علامت دار هستند حداکثر دو تا سه هفته بعد از شروع علايم می توانند از قرنطینه خارج شوند. پيش از اين توصیه می شد که افراد مبتلا حتما شش هفته ماسک بزنند، اما اکنون که ماسک اجباری شده طبيعتا بايد ماسک بزنند. افراد مبتلا به بيماری کووید-۱۹ که علامتی ندارند، می توانند بعد از ۷ تا ۱۰ روز از قرنطینه خارج شوند، اما به شرط اين که از ماسک استفاده و فاصله اجتماعی خود را با ديگران رعايت کنند. ممکن است با مشورت پزشک نیازی نباشد که افراد مبتلا بعد از گذشت زمان قرنطینه، دوباره تست بدهند؛ چرا که تست گاهی در برخی مبتلایان مدت زمان طولانی تری مثبت می ماند و ممکن است جواب کاذب دهد. بنابر اين بعد از گذشت مدت قرنطینه نیازی به تست مجدد نيست؛ چرا که هم کمبود تست در دنيا وجود دارد و هم گران قيمت است. بعد از گذشت مدت زمان قرنطینه در افراد مبتلا آنتی بادی در بدن ايجاد می شود، اما ثابت شده که مصونیت اين آنتی بادی بعد از گذشت شش ماه پايدار نبوده و دليل کافی بر اين که افراد مجددمبتلا نشوند نيست. منبع: ایسنا

۱۱ حقيقتی که بايد در باره آرتروز بدانيد

آرتروز نوعی اختلال مفاصل است که باعث در دو سفتی آن ها می شود و در مان آن نیاز به معالجه تخصصی دارد



ياسمين مشرف | مترجم

پزشکی
ميليون ها نفر در سراسر جهان از اين مشکل رنج می برند. فقط در آمريکا حدود ۱۰۰ ميليون نفر به درد مزمن مفاصل که درد زانو شايع ترين عامل آن است مبتلا هستند. در ادامه شما را با حقایق قابل توجهی در باره اين مشکل شايع سلامت آشنا می کنيم.

۱ آرتروز جنبه ارثی دارد

به نظر می رسد بسیاری از افرادی که به مشکلات مفاصل دچار می شوند، آسیب پذیری در برابر اين بيماری را به ارث می برند. به گفته کارشناسان، افرادی که زمینه های مستعد کننده اين بيماری مانند چاقی، نداشتن تحرک و فعاليت های نامناسب فشار آورده به مفاصل را داشته باشند در سنين جوانی مبتلا به اين بيماری خواهند شد.

۲ هر درد مفصلی آرتروز نيست

گاهی تشخيص مشکل فرد مبتلا به درد مفاصل بسيار دشوار است. بسياری از علايم بين بيماری های مختلف مشترک است. اگر از درد دست کم یک مفصل رنج می یريد بهتر است به یک روماتولوژیست مراجعه کنيد. فقط یک متخصص می تواند آرتروز را از ديگر بيماری های مفصلی تشخيص دهد.

۳ زنان بيشتر از مردان مبتلا می شوند

دلایل مختلفی، از ضعيف تر بودن غضروف هاو تاندون های زنان گرفته تا ارتباط در مفاصل با هورمون زنانه استروژن در اين زمینه مطرح می شود. هرچند همه اين فرضيه های تايبید نشده اند، اما آمار بالاتر ابتلای زنان نسبت به مردان، غير قابل انکار است.

۴ کلسيم و ويتامين D در کاهش می دهد

مجموعه ای از مطالعات وجود دارد که نشان می دهد مصرف ويتامين D می تواند در د مفاصل را کاهش دهد. بايد توجه داشت که ويتامين D بايد همراه با کلسيم مصرف شود. هر چند مصرف اين دو ماده مغذی مشکل را در مان نمی کند، اما می تواند التهاب را کاهش دهد و استخوان ها را قوی نگه دارد.

۵ فعاليت بدنی برای پيشگيری از آرتروز مفيد است

کارشناسان می گویند ورزش های سنگين و حرفه ای

مثل وزنه برداری و کشتی که صدمات ورزشی در آن ها زياد است، فدرامستعد آرتروز زودرس می کند. همچنين ورزش هایی مانند کوهنوردی و صخره نوردي، بالا رفتن از پله ها يا راه رفتن روی سطوح ناصاف برای کسانی که آرتروز زانو دارند مناسب نيست. اما فعاليت ورزشی منظم که عضلات را تقويت کند و فشار زياد به مفاصل وارد نکند در پيشگيری از آرتروز بسيار مفيد است. افرادی که ورزش های منظم انجام می دهند عضلات قوی تري دارند و کمتر در معرض آرتروز در سنين کم قرار می گيرند.

۶ نوشيدن چای خطر ابتلا را کاهش می دهد

یک مطالعه که توسط دانشکده روماتولوژی آمريکا ارائه شد، فوايد نوشيدن چای در کنترل آرتروز را تايبید کرد. در اين مطالعه نشان داده شد خطر ابتلا به روماتيسم مفاصل در زنان مسنی که روزانه سه فنجان يا بيشتر، چای مصرف می کردند، ۶۰ درصد کمتر از ساير زنان است. يافته ديگری نيز به همان اندازه جالب توجه است: خطر ابتلا به روماتيسم مفصلی در زنانی که روزانه چهار فنجان يا بيشتر قهوه بدون کافئين می نوشند تادو برابر بيشتر است.

۷ داشتن اضافه وزن خطر ابتلا را افزايش می دهد

هم اکنون، داشتن اضافه وزن یکی از دلایل اصلی آرتروز شناخته می شود. به طور ويژه، چاقی می تواند باعث ايجاد آرتروز در مفاصلی که وزن بدن را تحمل می کنند يعنی مفاصل زانو ها و تا حدودی باسن شود. با اين حال چاقی خطر آرتروز را در ديگر مفاصل، از جمله کمر، مچ پا، شست پا و دست ها نيز افزايش می دهد.

۸ آب و هوا تاثير گذار است

آب و هوا ممکن است در افزايش درهای

ناشی از آرتروز نقش داشته باشد. معمولاً با تغيير فشار جو، درد مفاصل در افراد مبتلا به آرتروز عود می کند. در اين شرايط می توان از ايبوپروفن، کمپرس سرد و گرم و حرکت های کششی برای مقابله با درد استفاده کرد.

۹ آرتروز عوارض آنفلوآنزا را افزايش می دهد

اگر به نوعی آرتروز التهابی مانند روماتيسم مفاصل يا لوپوس مبتلا هستيد، احتمالاً بيشتر از ديگران به عوارض ناشی از آنفلوآنزا دچار می شويد. اين عوارض، مشکلاتی مانند عفونت سينوسی، عفونت گوش، برونشيت و ذات الریه را شامل می شود. انواع التهابی آرتروز و برخی دارو هایی که برای درمان مورد استفاده قرار می گيرند می توانند سيستم ایمنی بدن را تضعيف کنند به همين دليل افراد مبتلا به آرتروز التهابی سيستم ایمنی ضعيفی دارند و در برابر عوارض مرتبط با آنفلوآنزا آسیب پذير تر هستند.

۱۰ آسیب های فیزیکی خطر ابتلا به آرتروز را افزايش می دهد

تحقيقات نشان داده است جوانانی که دچار آسیب دیدگی زانو می شوند شش برابر بيشتر در معرض ابتلا به آرتروز مفاصل تا ۶۵ سالگی قرار دارند. احتمال ابتلا به اين نوع آرتروز در افراد دچار آسیب دیدگی لگن سه برابر بيشتر است.

۱۱ کودکان هم به آرتروز مبتلا می شوند

شايع ترين نوع آرتريت در کودکان، آرتريت ايديوپاتیک نوجوانان (JIA) است که به آرتريت دوران کودکی يا آرتريت روماتوئيد نوجوانان نيز معروف است. علايم آرتريت کودکان در د مفاصل، تورم، تب، سفتی مفاصل، خستگی، از دست دادن اشتها، التهاب چشم و مشکل در فعاليت های روزمره زندگی مانند پياده روی، لباس پوشيدن و بازی است. منابع: brightside.me, besthealthmag.ca

سلامت

بايدها و نبايدهای حمام کردن در دوران بارداری

حمام کردن در دوران بارداری بسيار مفيد است در صورتی که اصول استحمام در اين دوران رعايت شود

فاطمه قاسمی

مترجم

حمام روزانه برای زنان باردار و جنين، آرامش بخش و دوی درد عضلات خسته او در اين دوران است به شرط اين که در مدت زمان، دفعات و دمای آب تعادل در نظر گرفته شود. به علت تغييرات پوست در اين دوران، دفع مواد زايد پوستی بيشتر می شود که با استحمام روزانه سلول های مرده چربی رفع و منافذ پوست باز می شود. ضمن اين که حمام برای زنان باردار خواب راحت به ارمغان می آورد و حرکات شديد جنين در رحم را آرام می کند. کافی است با رعايت چند قانون ساده، حمام روزانه دلچسب و بی خطری را البته با مشورت پزشک تان تجربه کنيد.

۱) از آن جا که دمای بدن به طور طبيعي حدود ۳۷ درجه سانتی گراد است، گرمی و سردی بايد معتدل و کمتر از درجه حرارت بدن باشد. حمام با آب بسيار گرم به خصوص در سه ماه اول در دوران بارداری مشکل ايجاد می کند و باعث خستگی می شود. برای اندازه گيری و تنظيم دمای آب می توانيد از دماسنج مخصوص حمام کودک که بعد از بارداری هم به آن نیاز خواهيد داشت استفاده کنيد.

۲) بيشتر از ۱۵-۲۰ دقيقه در حمام نمانيد. ماندن بيش از حد باعث گرم شدن و افزايش دمای درونی بدن مادر می شود که خود کاهش جريان خون به جنين و افزايش ميزان استرس در او را به دنبال خواهد داشت. برای پيشگيری از ابتلا به عفونت ها هم در ماه های پایانی در وان آب خیلی گرم و به مدت طولانی نمانيد.

۳) از کفپوش های مخصوص يا یک حوله کهنه برای ليز نخوردن در کف وان يا حمام استفاده کنيد. قرار دادن یک صندلی پلاستيکی هم برای رفع خستگی يا سرگيجه احتمالی در گوشه ای از حمام فراموش نشود.

۴) از مواد شوينده غير شيميایی و ارگانیک که به آن ها حساسيت نداريد و ليف های نرم تر استفاده کنيد. توصیه می شود در دوران بارداری از روغن های حمام که ممکن باعث بروز واکنش های آلرژیک، زايمان زودرس يا حتی سقط جنين شود استفاده نکنيد. اغلب اسکراب های بدن حاوی نمک اپسوم است که باعث خشکی و از دست دادن رطوبت طبيعي بدن شما می شود. اگر اصرار به استفاده از اين اسکراب ها داريد انواع خانگی يا ارگانیک آن را مصرف کنيد.

۵) اگر احساس گرما، قرمزی پوست يا تعلق بيش از حد کرديد بلافاصله از وان يا حمام خارج شويد و با نوشيدن آب، بدن تان را خنک کنيد. گاهی فضای گرم حمام سبب سرگيچه می شود بنابر اين قبل از رفتن به حمام، خود را با نوشيدن مایعات هيدراته کنيد يا یک بطری آب همراه خود به داخل حمام ببريد.

۶) مواقعی را ابرای حمام رفتن انتخاب کنيد که فرد ديگری برای کمک به ورود و خروج شما به حمام يا هر کمک ديگر در خانه باشد به ويژه اگر در ماه های چالش برانگيز آخر و روز های سنگینی وزن خود به سر می یريد.

منبع: verywellfamily, parenting

تازه ها

بهترین مراقبت از کودکان

زیر ۲ سال در برابر کرونا

بهترین راهکار برای محافظت خردسالان در برابر کرونا، نگهداری آن ها در خانه است زیرا استفاده از ماسک برای کودکان زیر دو سال باعث اختلال در تنفس آن ها می شود. دکتر مدانی متخصص بيماری های عفونی با بيان اين مطلب می افزايد: «از کودکان به عنوان عامل انتقال خاموش کرونا ياد می شود زیرا ممکن است بدون هيچ علامتی فقط ناقل و بروس باشند بنابر اين بايد آن ها تا جایی که امکان دارد در خانه بمانند و از منزل خارج نشوند. کودکان بالای دو سال بايد در صورت خارج شدن از منزل، ماسک بزنند و والدين وظيفه دارند بآن ها در باره علت استفاده از ماسک و کرونا متناسب با رويحه کودکان صحبت کنند. هم اکنون ابتلای کودکان به کرونا رو به افزايش است به ويژه در کودکان والدين با مشاهده علايم ياد شده نبايد به بيمار آنتی بيوتیک بدهند بلکه بايد به پزشک مراجعه کنند و وی نيز به سرعت دستور تست کرونا را تجویز کند.»

مدانی با بيان اين که نشانه های ابتلا به کرونا در کودکان همراه با علايم گوارشی است، خاطر نشان می کند: «بی اشتهايی همراه با تهوع و استفراغ در کودکان بيشتر مشاهده می شود و بسياری از خانواده ها نمی دانند که اين علايم نشانه کروناست و اين موضوع می تواند مشکل ساز شود.»

منبع: ایرنا

مراقبت های تغذیه ای برای دورنگه داشتن کودکان از کرونا

برای کودکان زیر یک سال و تداوم استفاده از گروه های اصلی و غذایی و جایگزین های آن برای کودکان یک تا پنج سال مهم بوده و استفاده از سه وعده اصلی غذایی و یک تادو میان وعده غذایی متشکل از گروه های اصلی غذایی بايد در نظر گرفته شود.

گوشت های فراوری شده ممنوع

✓ غذاهای ترکیبی با حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) به منظور افزايش کیفیت پروتئين بالا مثل عدس پلو، لوبياپلو، باقلاپلو و ماش پلو در برنامه غذایی کودک گنجانده شود.



✓ از مصرف گوشت های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس و همبرگر به دليل داشتن مقدار زیادی نمک و چربی از نوع اشباع و ترانس در برنامه غذایی کودک به دليل تحريك سيستم ایمنی بدن خودداری شود.

مراقب چاقی کودکان باشيم

✓ مراقبت های تغذیه ای کودکان در شرايط کرونایی مهم است اما بايد به روند افزايشی و هشدار دهنده چاقی در آنان توجه داشته باشيم.
✓ چاقی با تضعيف سيستم ایمنی بدن می تواند خطر مرگ و مير بر اثر کرونا را افزايش بدهد.
✓ یکی از علت ها الگوی غذایی و مصرفی رویه غذاهای آماده است، مصرف نوشيدنی های گاز دار و مواد غذایی شيرين نيز یک علت اصلی برای افزايش روز به روز چاقی و اضافه وزن است.
✓ علت ديگر، کم تحرکی در کودکان بوده به همين دليل در مراقبت های تغذیه ای بايد تعادل ايجاد کرد. علاوه بر اين که الگوی غذایی کودکان و خانواده ها بايد اصلاح شود، تحرک بدنی شامل بازی کردن، راه رفتن و دویدن هم بايد افزايش يابد.

منبع: ایرنا



میان وعده های با ارزش را دريايم

✓ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج يا سبب زمینی) يا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب وآلو) برای کودکان زیر یک سال مناسب است.

✓ میان وعده های غذایی شامل انواع میوه ها، سبزی ها، شير پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما را برای کودکان یک تا پنج سال می توان استفاده کرد.

✓ از مصرف میان وعده های بی ارزش مانند غلات حجيم شده، شکلات، چپیس، آب میوه های تجاری و... خودداری شود.



مصرف غذاهای پروتئین دار ضروری است

✓ تغذیه با انواع نوشيدنی های شيرين (چای شيرين و آب میوه های صنعتی) به دليل افزايش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی و تضعيف سيستم ایمنی بدن در برنامه غذایی کودک ممنوع است.

✓ استفاده روزانه از گروه گوشت و جانشين های آن شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات مانند عدس و ماش، تخم مرغ (سفیده و زرده) و انواع مغز های بدون نمک (گردو، بادام، فندق و پسته) به عنوان منابع حاوی پروتئين، آهن و روی ضروری است.

