



## آنتی کرونا

## بهبود یافتگان از کرونا دچار ریزش مو می شوند؟

### آناهیتا والی

متخصص و عضو انجمن پوست و مو ایران

بهبود یافتگان ویروس کرونا دچار ریزش مو می شوند و در صورت بی توجهی به این موضوع، ممکن است مو به حالت عادی باز نگردد و در مواردی حتی ۲۰ درصد مو از دست برود. این حالت پس از ابتلا به هر گونه بیماری شدید جسمی یا روحی هم رخ می دهد. یکی از اصلی ترین علایم بیماری کرونا تب شدید است و بالا رفتن دمای بدن خود باعث تحریک سلول های مو و ریزش آن ها می شود بر همین اساس می تواند یکی از دلایل ریزش مو پس از بهبودی کرونا باشد. علاوه بر این، شخصی که به بیماری کرونا مبتلا می شود، همواره نگران شدید تر شدن بیماری است که این موضوع همراه با فشار های قرنطینه و ارتباط نداشتن با دیگران و نگرانی از ابتلای اعضای خانواده به این بیماری باعث تشدید شرایط استرس آور و نگرانی افراد در نتیجه ریزش مو می شود. منبع: ایرنا

## بیشتر بدانیم

## ممکن است افراد پس از کرونا به دیابت مبتلا شوند؟

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و درمان چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به پژوهش های انجام شده درباره ارتباط دیابت و کووید-۱۹ گفت: « دیده شده در برخی از افرادی که مبتلا به کرونا می شوند، بدون سابقه قبلی قند خون افزایش می یابد و دچار دیابت می شوند. این حالت خوشبختانه معمولاً گذرا و موقت است و پس از حاصل شدن بهبودی، این افزایش قند خون از بین می رود.» دکتر مجید وزاده با بیان این که پژوهش ها از دو جنبه به ارتباط میان دیابت و کووید-۱۹ می پردازند، افزود: « کسانی که به دیابت مبتلا هستند با خطر بیشتری برای ابتلا به کرونا مواجه نیستند اما در صورت ابتلا، فرم شدید تر آن را تجربه می کنند.»

## سلامت

## تزریق واکسن در کشور باید هر ۶ ماه یک بار انجام شود

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا درباره تزریق دوز سوم گفت: « یکی از برنامه های ملی در وزارت بهداشت و درمان، واکسیناسیون است و این مهم حداقل باید تا دو سال آینده انجام شود. در حقیقت بین ۹ تا ۱۶ ماه یک بار، کل کشور باید واکسینه شوند.» نادر توکلی، معاون درمان ستاد ملی مقابله با کرونا در گفت و گو با فارس اظهار کرد: « آن چه اهمیت دارد این است که واکسن به شکل ایمن و مطمئن، بدون این که منجر به سر مالش آن دچار اشکال شود به مردم برسد و تزریق شود. واکسنی که از منجر به سر ماخلارج شود بعد از چند ساعت اثر خود را از دست می دهد و باید به این نکته توجه کافی کرد.»

## پزشکی

## واقعیت هایی درباره بیماری آسم

واقعیت این است که ابتلا به آسم در هر سنی امکان پذیر است. این بیماری واگیر دار نیست اما بیماری های تنفسی ویروسی می توانند موجب بروز حمله آسم شوند. در کودکان معمولاً آسم با آلرژی همراه است اما در بزرگسالان این بیماری بدون آلرژی ایجاد می شود. هنگامی که بیماری به درستی کنترل شود، مبتلایان به آسم می توانند تمرینات فیزیکی انجام دهند و حتی وارد دنیای حرفه ای ورزش شوند. معمولاً آسم با استفاده از دوز های پایین استروئید های تنفسی کنترل می شود. آسم یک بیماری شایع و غیر مسری است که در آن مجاری تنفسی ملتهب و ورود و خروج هوا دشوار می شود. استنشاق دود سیگار، مواد شیمیایی و تحریک کننده و هوای آلوده، سبب تحریک راه های هوایی و واکنش های آلرژیک می شود. با افزایش زندگی شهرنشینی و آلودگی هوا، ابتلا به آسم و تشدید حملات آن به یک معضل جدی در حوزه بهداشت تبدیل شده است.

### مهم ترین عوامل محرک بیماری آسم

- ✓ نگهداری حیوانات خانگی و به طور کلی تماس با موی حیوانات
- ✓ استفاده از لباس های پوست و پشم طبیعی
- ✓ گردوغبار موجود در خانه و مبلمان
- ✓ دود ناشی از تنباکو
- ✓ آلودگی هوا
- ✓ انواع محرک های شیمیایی
- ✓ لوازم بهداشتی شیمیایی



## شکلات خوردن باعث آکنه می شود؟

تحقیقات نشان می دهد ارتباط بین بروز آکنه و خوردن شکلات بین افراد مختلف متفاوت است

## تغذیه

سال هاست که شکلات به عنوان یک عامل مؤثر در ایجاد آکنه مورد مطالعه قرار گرفته اما آیا چربی، شکر یا حتی مواد شیمیایی که به برای تهیه این خوراکی خوشمزه استفاده شده است، می تواند علت جوش زدن پوست شما باشد؟ این چیزی است که علم مشخص می کند. در گذشته، مطالعات به دلیل مواد اضافی موجود در شکلات - مانند شیر و شکر - که این مواد می تواند روی پوست هم تأثیر

### علت اصلی ایجاد آکنه با خوردن شکلات

برخی تحقیقات نشان می دهد که شکلات ممکن است آکنه موجود را تشدید کند یا باعث ایجاد ترشحات جدید در پوست مستعد آکنه شود. یک مطالعه که در سال ۲۰۱۳ روی سلول های آزمایشگاهی صورت گرفت نشان داد که شکلات ممکن است با تشدید واکنش سیستم ایمنی بدن نسبت به دو باکتری عامل آکنه، شدت و دفعات بروز آکنه را افزایش دهد اما این واکنش روی انسان ثابت نشده است.

مطالعه کنترل - دارونما، دو سو کو را انجام یک آزمون به طوری که بر گزار کننده و افراد دیگری که درگیر هستند اطلاعاتی را که ممکن است بر نتایج تأثیر بگذارد، نمی دانند. در سال ۲۰۱۴، ۱۴ مرد مستعد آکنه را مورد بررسی قرار دادند که کیپسول هایی با کاکائوی شیرین نشده ۱۰۰ درصد یا پودر ژلاتین یا ترکیبی از این دو مورد پر شده را مصرف می کردند تا مشخص کنند آیا شکلات، آکنه را تحت تأثیر قرار می دهد یا خیر؟ این مطالعه نشان داد که بین میزان کاکائوی مصرف شده و افزایش علایم آکنه، رابطه مثبت وجود داشته است. یک مطالعه مشابه دیگر نشان داد

یگذار د، کنار گذاشته شده اند. مطالعات اولیه درباره شکلات و آکنه، از تکه های شکلات و تکه های کنترل شده (آب نبات های پر از شکر، اغلب با قند حتی بیشتر از مدل های شکلاتی) استفاده می کردند. این ناسازگاری ها منجر به نتایج متناقض و روش های شبهه بر انگیز مطالعه و باعث شد بحث شکلات و جوش زدن هنوز پابرجا باشد. بنابراین، جای تعجب نیست که چرا پس از ده ها تحقیق هنوز پاسخ روشنی در این باره وجود ندارد. ادامه مطلب را در این باره بخوانید:

که پس از خوردن ۲۵ گرم شکلات تلخ ۹۹ درصد در هر روز، ۲۵ مرد مستعد آکنه پس از دو هفته، آکنه بیشتری داشتند و پس از چهار هفته این تغییرات هنوز هم وجود داشت. با این حال، برخی مطالعات دیگر، رابطه میان مصرف شکلات و بروز آکنه را رد می کنند. بنابراین، تأیید یافته ها و تعیین این که چه ترکیبی در شکلات ممکن است به طور بالقوه باعث افزایش التهاب و وخامت علایم شود، به تحقیقات بیشتر با نمونه های بزرگ تر و متنوع تر نیاز دارد.

سرنخ اصلی ارتباط بین مصرف شکلات و بروز آکنه تأثیر شکلات بر انسولین به عنوان عامل مؤثر احتمالی روی آکنه مطرح شده است. یک مطالعه استرالیایی در سال ۲۰۰۳ نشان داد که شرکت کنندگانی که غذاهای خوش طعم شده با پودر کاکائو را می خوردند، پاسخ انسولین بالاتری نسبت به گروه کنترل که همان غذاها را بدون کاکائو می خوردند، داشتند.

این که آیا خوردن شکلات روی آکنه تأثیر می گذارد یا خیر، به خود فرد برمی گردد. با وجود ده ها تحقیق، منبع معتبر کمی برای اثبات این که آیا مواد غذایی مشخصی مانند شکلات، به طور مستقیم باعث بروز آکنه می شود یا خیر، وجود دارد.

## آشپزی هن

## ترفند

## سیب زمینی با پنیر پیتزا، داغ بخورید

- پیاز - یک عدد
- شیر - ۲ فنجان
- پنیر موتزارلا - ۲۰۰ گرم
- کره - ۱۰۰ گرم
- فلفل - به میزان لازم
- سیب زمینی - ۵ عدد
- نمک - به میزان لازم
- آرد - ۳ قاشق غذاخوری

۱- ابتدا فرا را با دمای ۴۰۰ درجه سانتی

گراد گرم کنید، سیب زمینی ها را پوست بگیرید و بشوید، سپس آن ها را به صورت حلقه حلقه بار یک کنید، دقت داشته باشید سیب زمینی ها تا حد امکان نازک باشد. ۲- سپس پیاز ها را حلقه ای برش بزنید، ظرفی را با درآید و داخل آن را چرب کنید، سپس یک لایه سیب زمینی روی ظرف بچینید و یک لایه پیاز روی سیب زمینی

ها قرار دهید.

۳- به همین ترتیب سیب زمینی ها و پیاز ها را بچینید تا ظرف پر شود، تا به راری گاز قرار دهید و آرد درآردون آن سیب زمینی ها تا حد امکان نازک باشد.

۲- سپس پیاز ها را حلقه ای برش بزنید، ظرفی را با درآید و داخل آن را چرب کنید، سپس یک لایه سیب زمینی روی ظرف بچینید و یک لایه پیاز روی سیب زمینی

## خواص گیاهان

### منبع انرژی

خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه انرژی را برای شما در طول روز فراهم می کند.

### کاهش خطر چاقی

جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، خطر چاقی را کاهش می دهد.

### پیشگیری از دیابت

جو دوسر از دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند، زیرا دارای شاخص گلیسمی پایین است. وقتی شاخص گلیسمی غذا پایین باشد، بر سطح قند خون تأثیر می گذار و حساسیت به انسولین را بهبود می یخشد.

### ارتقای سلامت قلب

بسیاری از مطالعات مصرف جو دوسر را با افزایش سلامت قلب، به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی و ویتامین ها و مواد معدنی مهم برای تنظیم عملکرد قلب مرتبط دانسته اند.

### تقویت سلامت پوست

جو دوسر یکی از غذاهای ایده آل برای ارتقا و مراقبت از سلامت پوست است.

### کاهش یبوست

مطالعات نشان داده که سیبوس جو دوسر یبوست را

نصف فنجان از پنیر انگه دارید بقیه را

درون سس بریزید، زمانی که پنیر کاملاً ذوب شد سس را روی سیب زمینی ها بریزید.

۴- می توانید قبل از این که پنیر بریزید، فلفل دلمه ای با برش نازک و سپس پنیر پیتزا را روی آن بپاشید یا برای زیباتر شدن

سبزی روی مواد بریزید.

۵- روی ظرف را به وسیله فویل بپوشانید و مدت یک و نیم ساعت درون فر قرار دهید.

۶- فویل را بردارید و ۱۰ دقیقه دیگر درون فر بگذارید، اکنون سیب زمینی شما آماده سرو است.



## دانستنی ها

## بانوان

## تاثیر تغییر فصل بر قاعدگی؛ هورمون ها و تخمک گذاری

اگر حس می کنید چرخه قاعدگی تان تحت تأثیر فصل ها قرار دارد، اشتباه نمی کنید. چرخه قاعدگی و هورمون ها به راحتی تحت تأثیر عوامل خارجی قرار می گیرند. تغییر سبک زندگی ناشی از تغییر فصل تأثیر زیادی بر چرخه قاعدگی می گذارد و گاهی این تأثیر مثبت نیست. البته جای نگرانی نیست. آگاهی از دلیل ایجاد این تغییرات موجب آمادگی بیشتر برای روبرویی با آن ها می شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

### آیا چرخه قاعدگی در تابستان وز مستان متفاوت است؟

چرخه قاعدگی، از اولین روز قاعدگی شروع می شود و تا روز قبل از قاعدگی بعدی است. در تابستان، معمولاً چرخه کوتاه تر می شود؛ پس اگر آثار تغییر فصل بر چرخه قاعدگی تان را حس می کنید، چه این که زمان آن به طور قابل توجهی کوتاه تر شده باشد و چه این که علایم یا عوارض جانبی سندروم پیش از قاعدگی (PMS) را بیش از دیگر فصل های سال احساس می کنید، خیالاتی نشده اید. برای این تغییرات دلایل علمی وجود دارد. هر چه تغییرات آب و هوایی شدیدتر باشد (مثلاً پس از زندگی در دمای زیر صفر درجه و هوای بسیار سرد به منطقه ای گرمسیری سفر کرده باشید) احتمال این که تأثیر تغییر فصل بر قاعدگی را احساس کنید بیشتر خواهد بود. در زمستان زمان بیشتری را در فضای بسته سپری می کنیم، تحرک کمتری داریم و بیشتر غذا می خوریم. این مسئله گاهی روی علایم پیش از قاعدگی اثری منفی دارد. پژوهش ها نشان داده است زنانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، نسبت به زنانی که به ندرت ورزش می کنند چرخه های قاعدگی منظم تر و قابل کنترل تر دارند. زمستان می تواند روی طول چرخه قاعدگی هم اثر بگذارد.

### دلایل تاثیر تغییر فصل بر چرخه قاعدگی

### دلایل هورمونی

در تابستان، بدن با مقادیر بیشتری از هورمون محرک فولیکولی (FSH) راترشح می کند. این هورمون احتمال تخمک گذاری را افزایش می دهد و در نتیجه، چرخه قاعدگی کوتاه تر می شود. هورمون FSH موجب رشد و بلوغ فولیکول های تخمدان می شود تا در زمان تخمک گذاری، تخمک آماده باروری آزاد شود. معمولاً در تابستان ترشح هورمون FSH بالا می رود، فولیکول تخمدان بزرگتر می شود و تعداد تخمک گذاری افزایش و طول چرخه های قاعدگی کاهش می یابد.

### سبک زندگی

تغییر قابل توجه چرخه قاعدگی در تابستان شاید بیشتر ناشی از تغییراتی باشد که در دیگر حوزه های زندگی ایجاد می کنیم و صرفاً به دلیل آب و هوا نباشد. سبک زندگی به شدت روی چرخه قاعدگی و تولید هورمون ها اثر می گذارد. از دلایل اصلی تغییر قاعدگی در تابستان، تغییر عادت ها، برنامه خواب و حتی رژیم غذایی است. در تابستان زمان بیشتری را بیرون از خانه سپری می کنیم، غذاهای سبکتری می خوریم و از میوه و سبزیجات فصلی بیشتری که با میوه و سبزیجات موجود در ماه های سرد سال متفاوت اند، در رژیم غذایی مان استفاده می کنیم.

### میزان تابش نور آفتاب

پژوهش ها نشان داده است افزایش نور آفتاب موجب تغییر چرخه قاعدگی می شود، نه افزایش دما. در طول تابستان یا در مناطقی با آب و هوای گرم و آفتابی، بدن ویتامین D بیشتری تولید می کند. مشخص شده است که سطح پایین ویتامین D موجب فاز فولیکولر و چرخه قاعدگی طولانی تر می شود. در چرخه های قاعدگی طولانی تر، احتمال نبود تخمک گذاری بیشتر است. به طور میانگین، در زمستان، تخمک گذاری در ۷۱ درصد موارد انجام می شود در حالی که در تابستان این رقم به میزان قابل توجه ۹۷ درصد افزایش می یابد.

در فصل های گرم و آفتابی بهار و تابستان، بیشتر در معرض آفتاب قرار می گیریم و این موجب می شود بدن ویتامین D و دوپامین بیشتری تولید کند. ویتامین D و دوپامین با خلق و خوی خوب و احساس لذت مرتبط هستند و موجب بهبود روحیه، انگیزه و تمرکز می شوند. بدون آن ها نوسانات خلقی که در دوران قاعدگی تجربه می کنیم، افزایش می یابد و غلبه بر آن ها دشوار تر می شود.

شناخت تغییرات چرخه قاعدگی و سازگار شدن تأثیر تغییر فصل بر قاعدگی صرفاً شامل کوتاه تر شدن چرخه قاعدگی در تابستان نیست و روشن است که تابستان، هم به دلیل روز های بلند و آفتابی و هم تغییر زندگی شخصی و اجتماعی، روی چرخه های قاعدگی اثر می گذارد. اگر تغییر فصل احساس ناراحتی می کنید، چه در تابستان و چه در ماه های سرد سال، می توانید با رژیم غذایی سالم تر، ورزش منظم، بیرون رفتن و سبک زندگی سالم تر چرخه قاعدگی تان را کنترل و هورمون ها ی تان را مهار کنید.