

۷ باور اشتباه درباره موی سر

بسیاری از ما اهمیت زیادی به موی سرمان می‌دهیم که این موضوع ناخواسته سلامت مو را به خطر می‌اندازد و باعث باورهای اشتباه درباره آن می‌شود

پزشکی

موی سر در زیبایی و جذابیت افراد تأثیر زیادی دارد. به همین دلیل ما اهمیت زیادی به زیبایی موی خود می‌دهیم. تا جایی که گاهی ناخواسته، سلامت موهای خود را فدای زیبایی آن‌ها می‌کنیم. نمونه این فعالیت‌ها رنگ کردن موها، سشوار زدن‌های طولانی و مکرر موهاست که می‌تواند باعث تخریب ساختار آن‌ها شود. موی سر علاوه بر زیبایی ما، از مجموعه موغز در برابر ضربات و سرما محافظت می‌کند. موی سر به طور متوسط یک سوم میلی‌متر در روز رشد می‌کند و در هر شبانه‌روز بین ۲۰ تا ۱۰۰ تار موی به طور طبیعی می‌ریزد که در شرایط عادی به همین تعداد موی جدید روی سر ظاهر می‌شود. درباره موی سر و حفاظت از آن باورهای غلط بسیاری در بین مردم رایج است که در این مطلب به اصلاح چند مورد از این باورهای غلط می‌پردازیم:

۱ کوتاه کردن مو موجب افزایش سرعت رشد آن نمی‌شود بسیاری تصور می‌کنند که با کوتاه کردن مو، می‌توانند باعث افزایش سرعت رشد و پرپشت شدن آن شوند در صورتی که هیچ مورد اثبات شده‌ای در این زمینه وجود ندارد.

۲ مدل بستن موجب ریزش بیشتر موی نمی‌شود بسیاری از خانم‌ها تصور

راهکارهایی برای پیشگیری از سکته مغزی

به نوشته «مدیکال نیوز تودی» تعداد موارد ابتلا به سکته مغزی در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. پیش‌بینی می‌شود که میزان مرگ‌ومیرهای ناشی از این بیماری تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۵۰ درصد افزایش یابد. سالانه ۱۵ میلیون نفر در جهان دچار سکته مغزی می‌شوند. ۵ میلیون نفر از این افراد فوت می‌کنند، در حالی که ۵ میلیون نفر دیگر با ناتوانی‌های ناشی از سکته مغزی که خانواده و جامعه آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به زندگی خود ادامه می‌دهند. سکته مغزی پس از بیماری ایسکمیک قلبی دومین علت مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. این گزارش خاطر نشان می‌کند که سکته مغزی



در بزرگسالان زیر ۵۵ سال به سرعت در حال افزایش است.

• چرا آمار سکته مغزی در حال افزایش است؟

عوامل متعددی در افزایش تعداد موارد ابتلا به سکته مغزی نقش دارند که در نقاط مختلف جهان متفاوت است. در بیشتر موارد، انتخاب نامناسب رژیم غذایی و سبک زندگی، خطر سکته مغزی را در افراد افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته مغزی، فشار خون بالای کنترل نشده است. چاقی و دیابت در

کنار مشکلات محیط زیستی، از جمله آلودگی هوا و عوامل استرس‌زانی از علل اصلی سکته مغزی است.

• برای جلوگیری از سکته چه باید کرد؟

فشار خون بالا در صورت کنترل نشدن، خطر سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر می‌کند. مصرف نمک را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز (حدود نصف قاشق چای‌خوری) برسانید؛ از مصرف غذاهای پرکلسترول مانند همبرگر، پنیر و بستنی هم در حد امکان خودداری کنید. هر روز میوه و سبزی به اندازه کافی و همچنین ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشید. در صورت نیاز، از داروهای فشار خون استفاده کنید. سعی کنید بیش از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری در روز مصرف نکنید (بسته به سطح فعالیت و شاخص توده بدنی) و سیگار را ترک کنید چون سیگار تشکیل دهنده ریه‌چندروشان مختلف تسریع می‌کند، خون‌شمار اغلیظ می‌کند و میزان تجمع پلاک در رگ‌ها را افزایش می‌دهد.

علائم و پیامدهای کمبود منیزیم در بدن

بررسی سطح آن بهتر است با پزشک یا متخصص مربوط مشورت کنید. رعایت رژیم غذایی مناسب در حفظ سلامت و کاهش خطرات مربوط به آن بسیار موثر است. برخی مواد غذایی که با مصرف آن می‌توان کاهش سطح منیزیم را بهبود بخشید، عبارت‌اند از: دانه کدو، تنبل، بادام، اسفناج (بخارپز)، شیر سویا، لوبیا سیاه، ماست ساده، پرک جودوسر، موز،

منیزیم یک ماده معدنی است که برای تنظیم ریتم قلب، عملکردهای عضلانی، عصبی و مغزی و سطح انرژی بدن ضروری است. وقتی بدن منیزیم کافی دریافت نکند یا جذب این ماده در بدن کم و دفع آن زیاد باشد، با کمبود منیزیم مواجه می‌شود. به گزارش روی‌ول‌هلت، علائم اولیه کمبود منیزیم در بدن عبارت‌اند از: خستگی، ضعف عضلانی، کم‌اشتهایی، حالت تهوع، بی‌خوابی و ضربان قلب غیر طبیعی. از طریق آزمایش خون می‌توان به سطح منیزیم در بدن پی برد. برای

آشپزی من

صبحانه



را دوباره روی حرارت قرار دهید و با ۱۰۰ میلی گرم گرم معمولی برای مدت ۵ دقیقه بجوشانید و زرو حرارت بردارید و بعد از این که خنک شد در ظرف بریزید و کنار بگذارید.

• توجه داشته باشید به آب احتیاجی نیست، چون مر با خودش آب می‌اندازد. در آخر که قُل‌های ریز مر با را ملا حظه کردید، آب لیمو یا جوهر لیمو اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه زعفران، گلاب و جوز هندی را بریزید و زرو حرارت بردارید. • بهتر است مر با در این مرحله تا ۲۴ ساعت در همان قابلمه بماند، ولی در آن را بردارید و روی قابلمه یک حوله بیندازید تا زمان خنک شدن عرق نکنند. بعد از این که خنک شد و مطمئن شدید که مر با شکر ک ن زده آن را داخل شیشه‌های تمیز و کوچک بریزید و در یخچال قرار دهید. توجه داشته باشید که هل را از مر با جدا نکنید.

نکته ۱: در صورتی که مر بای هویج با حرارت کم و یکنواخت پخته شود، شکر ک نخواهد زد.

نکته ۲: اگر مر بای هویج شکر ک زد، آن

فوت و فن تهیه یک مر بای هویج خوش طعم و خوش عطر

زعفران: نصف قاشق چای خوری پودر شده و خشک
کمی جوز هندی (اختیاری)
آب لیمو: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

• ابتدا هویج را شب قبل رنده کنید و در یک قابلمه لعابی بریزید و روی آن دانه‌های هل بریزید و شکر بپاشید و بدون این که هم بریزید در آن را تا زمان پخت بگذارید.

• روز بعد یا حدود ۱۲ ساعت دیگر، قابلمه را با در آن روی حرارت خیلی ملایم بگذارید و اجازه دهید شکر آهسته آهسته ذوب شود و هویج از زیر آهسته بپزد که حدود یک ساعت زمان لازم دارد. بهتر است از شعله پخش کن استفاده کنید، اما شکر را هم نزنید.

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و برای جذاب‌تر شدن آن بهتر است خوراکی‌های متنوعی در این وعده استفاده کنیم تا انرژی روزانه ما را تأمین کنند. مر باها می‌توانند خواص بی‌نظیری داشته باشند و با طعم‌های مختلف ما را به خوردن صبحانه ترغیب کنند. یکی از این مر باها، مر بای هویج است که در ادامه روش تهیه آن را با عطر و طعم گلاب و زعفران آموزش می‌دهیم.

مواد لازم

هویج ریز رنده شده: یک کیلو گرم
شکر: یک کیلو گرم
گلاب: ۲ قاشق غذاخوری
هل: درسته ۵ عدد

پرشش و پاسخ پزشکی



دکتر میثم جوادی

متخصص مغز و اعصاب

من از ۱۲ سالگی با تشخیص بیماری صرع تحت درمان داروی ضد تشنج هستم. ۳ سال است از دواج کردم و تصمیم گرفتم بار دار شوم. آیا بارداری من و فرزندم ضرر خواهد داشت؟ لازم است قبل از بارداری داروها را قطع کنم؟

پاسخ: با سلام. تاکنون ثابت نشده است که بیماری صرع یا مصرف داروی ضد تشنج مانع بارداری باشد و با رعایت اصول لازم، بیشتر بارداری‌ها با نتایج خوبی همراه هستند، اما قبل از اقدام به بارداری لازم است چند نکته را حتما رعایت کنید. حتما پزشک معالج‌تان را در جریان تصمیم‌تان قرار دهید، چون شرایط هر بیمار با دیگری متفاوت است و به تصمیم منحصر به فرد نیاز دارد. برای مثال در بعضی موارد می‌شود نسبت به قطع دارو اقدام و در مواردی می‌شود نوع داروی ضد تشنج را عوض کرد. نکته مهم این که حتی در صورت بارداری ناخواسته نباید خودسرانه نسبت به قطع داروی ضد تشنج اقدام کرد، چون خطر تشنج و صدمات وار د شده به مادر و جنین در صورت بروز تشنج به مراتب بیشتر از ریسک مصرف داروهای ضد تشنج است. نکته مهم بعدی این است که به دلیل تغییرات فیزیولوژیک مادر در طول بارداری، متابولیسم داروها در بدن مادر دستخوش تغییر می‌شود و بر حسب شرایط ممکن است پزشک برای تجویز دارو، تصمیم جدیدی بگیرد. ضمن این که قبل و در طول بارداری باید نظارت مستمر روی درمان وجود داشته باشد و مصرف برخی مکمل‌ها با تجویز پزشک، در این دوران ریسک ناهنجاری‌های نوزاد را کاهش می‌دهد.

لطفاً سوالات پزشکی خود را به شماره ۰۹۹۹۹۲۰۰ پیامک یا در تلگرام برای شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.

تازه‌ها

ارتباط گوشت قرمز با دیابت نوع ۲

محققان دریافته‌اند که مصرف تنه‌ها و بار گوشت قرمز در هفته می‌تواند شانس ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ را در افراد بالا ببرد. دیابت نوع ۲ یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات برای سلامت افراد در جهان بوده و طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت با نرخ شدی بالا در حال شیوع است. بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند، در حالی که تخمین زده می‌شود میلیون‌ها نفر دیگر نیز بدون این که تشخیصی رسمی برایشان انجام شده باشد، در وضعیت ابتلا به سر می‌برند. به گزارش «یورو نیوز»، این بیماری علت اصلی نابینایی، نارسایی کلیه، حملات قلبی، سکته مغزی و قطع اندام تحتانی محسوب می‌شود. یافته‌های این تحقیق نشان داد خطر ابتلا به این عارضه در افرادی که بیشترین میزان مصرف گوشت قرمز را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، ۶۲ درصد بیشتر بود. این پژوهش همچنین نشان داد هر وعده اضافی روزانه گوشت قرمز فرآوری شده با ۴۶ درصد احتمال بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. این در شرایطی بود که هر وعده اضافی روزانه گوشت قرمز فرآوری نشده، با خطر ۲۴ درصد بیشتر ابتلا ارتباط داشت.

دانستنی‌ها

با خواص بی نظیر «آب قلم» آشنا شوید



آب قلم یا آب استخوان به دلیل مزایایی که دارد در سال‌های اخیر محبوبیت بسیاری پیدا کرده است. آب قلم از جوشاندن استخوان‌های حیواناتی مانند گاو، گوسفند، بوقلمون و مرغ به دست می‌آید و می‌توان آن را در خانه تهیه کرد. به گزارش «وری‌ول‌هلت»، آب استخوان یا آب قلم، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل، تأمین‌کننده مواد مغذی مهمی مانند اسیدهای آمینه و مواد معدنی است که در ادامه فواید آن را برای بدن مرور می‌کنیم:

اسید آمینه: یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که آب قلم اسیدهای آمینه حیاتی برای ساخت پروتئین‌ها و دیگر ترکیب‌های مهم در بدن را فراهم می‌کند. مقدار اسید آمینه در یک وعده آب استخوان یا آب قلم بستگی به حیوانی دارد که استخوانش مصرف شده است. **مواد معدنی:** آب قلم یا استخوان تأحد زیادی به عنوان منبع مواد معدنی مهم شناخته می‌شود. بسیاری از مردم به دلیل محتوای کلسیم در آب استخوان به خوردن آن فکر می‌کنند که البته امری بدیهی است، زیرا کلسیم جزء اصلی استخوان و ماده‌ای حیاتی برای سلامت است. مواد معدنی دیگری که در آب قلم یافت می‌شود، عبارت‌اند از: آهن، منیزیم، روی و مس. البته، به رغم ادعاهای بهداشتی درباره محتوای چشمگیر مواد معدنی در آب استخوان، پژوهش‌های اندکی در حمایت از این ادعا وجود دارد و تخمین‌ها از محتوای مواد معدنی آن متفاوت است.

سلامت روده: نوشیدن یک فنجان آب قلم گرم، معده برخی افراد را تسکین می‌دهد و به خودی خود مزیت به‌شمار می‌رود. علاوه بر این، برخی از مواد مغذی موجود در آب استخوان را تقویت‌کننده سلامت روده می‌دانند. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که مکمل گلو‌تاتمین به حفظ یا بهبود سلامت روده به روش‌های موثری کمک می‌کند: از جمله با متعادل نگه داشتن میکروبیوم روده، دست‌نخورده نگه داشتن پوشش روده و کاهش التهاب در روده.

منابع پروتئین و تجزیه مواد مغذی: پروتئین موجود در آب قلم یا استخوان معمولاً از کلاژن، نوعی پروتئین موجود در استخوان‌ها و تاندون‌ها و باط‌ها به دست می‌آید. کلاژن پروتئین کامل نیست، به این معنی که تمام اسیدهای آمینه ضروری برای ساخت پروتئین را ندارد. با این حال، آب قلم در صورتی که بخشی از رژیم غذایی متنوع باشد منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود. مشخصات تغذیه‌ای آن نیز بسته به مواد تشکیل‌دهنده و استخوان‌های حیوان مورد مصرف، متفاوت خواهد بود. در ضمن به علت محتوای کم کالری و پرپروتئین آب قلم، ممکن است چنین به نظر برسد که این ماده خوراکی می‌تواند ابزاری برای کاهش وزن باشد. با این حال، هیچ سند علمی مشخصی وجود ندارد که نشان دهد آب استخوان باعث کاهش وزن می‌شود.