

## موی سپید را فلکم، رایگان نداد

بد نیست بدانید موها سفید نمی‌شوند بلکه فولیکول‌های سر بر اثر عوامل مختلف، موهای جدیدی بدون رنگ‌دانه تولید می‌کنند که جای موهای قبلی را می‌گیرند

### پزشکی

خاکستری یا سفید شدن موها پدیده‌ای طبیعی است و اغلب از آغاز دوره میان‌سال‌ی و افزایش سن خبر می‌دهد. اما دلیل این تحول در موها چیست و چه عواملی در آن تأثیر گذارند؟ به گزارش «فاکس نیوز»، موها به دلیل کاهش رنگ‌دانه در فولیکول‌های مورفته‌رفته خاکستری می‌شوند. عامل رنگ طبیعی موهای ما ملانین است که سلول‌ها تخصصی ملانوسیت آن را تولید می‌کنند. این سلول‌ها با تزریق ملانین به سلول‌های مورنگ‌های طبیعی قهوه‌ای، سیاه، بور یا قرمز را به وجود می‌آورند. با افزایش سن، ملانوسیت‌ها، ملانین کمتری تولید می‌کنند که باعث کاهش تدریجی رنگ‌دانه مو می‌شود. با گذشت زمان، برخی فولیکول‌های مو تولید ملانین را به طور کامل متوقف می‌کنند که رشد موهای خاکستری یا سفید را سبب می‌شود. در این مطلب عوامل موثر بر سفیدی مو را با هم مرور می‌کنیم:

**۱) عوامل ژنتیکی:** ترکیب ژنتیکی بر سفید شدن موها تأثیر گذار است و این روند را سرعت و شدت می‌بخشد. اگر در خانواده شما افرادی هستند که با پدیده سفیدی زودرس موها مواجه‌اند، احتمال این که شما هم با آن روبه‌رو شوید، بسیار زیاد است.

**۲) اضطراب:** هنگامی که تحت استرس و فشار قرار دارید، بدن شما هورمونهایی مانند کورتیزول ترشح می‌کند. اگر ترشح این هورمون در مدت زمان طولانی ادامه یابد، بر عملکرد

و تولید ملانین تأثیر مخربی دارد. عناصر مضر موجود در دود سیگار باعث فشار اکسیداتیو می‌شود و به سلول‌ها آسیب می‌رساند.

**۴) عوامل تغذیه‌ای:** کمبود مواد مغذی برای بدن می‌تواند روند سفید شدن موها را سرعت ببخشد. اگر چه بین کمبودهای خاص مواد غذایی و سفید شدن موها رابطه مستقیمی وجود ندارد، حفظ رژیم غذایی سالم که حاوی انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها است، برای سلامت کلی بدن از جمله موها ضروری است. برخی از مواد مغذی در تولید ملانین نقش مهمی ایفا می‌کنند، به عنوان مثال کمبود ویتامین D، B12 و Fو همچنین مواد معدنی مانند مس و آهن بر سلامت کلی مو تأثیر گذارند.

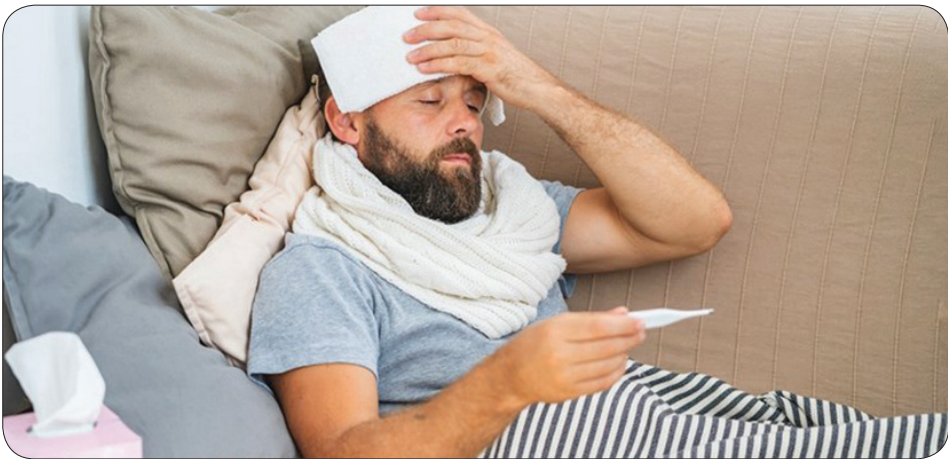
**۵) بیماری پوستی پیسی:** در این بیماری، بخش‌هایی از پوست به شکل لکه، ملانوسیت‌هایش را از دست می‌دهد و در نتیجه لکه‌های سفید رنگ روی پوست ایجاد می‌شوند. این بیماری گاه موها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث سفیدی زودرس یا سفید شدن مو در نواحی آسیب دیده می‌شود.

**۶) اختلالات خودایمنی:** برخی بیماری‌های خودایمنی بر واکنش‌های ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد و به ملانوسیت‌ها آسیب می‌زند.

**۷) آلاینده‌ها:** آلاینده‌های هوا مانند دود و سایر نفلیه، آلاینده‌های ناشی از مواد صنعتی و همچنین برخی مواد شیمیایی در بدن فشار اکسیداتیو ایجاد می‌کنند که به ملانوسیت‌ها آسیب می‌رساند. قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها به مدت طولانی بر توانایی سلول‌ها برای تولید ملانین اختلال ایجاد می‌کند و باعث می‌شود موها زودتر خاکستری شوند یا بهتر بگوییم رنگ‌دانه‌شان را از دست بدهند. نکته این جاست که در واقع موها «سفید» نمی‌شوند، بلکه موهای سفید شروع به رشد می‌کنند. بنابراین هر بار که موی سفیدی دیدید، بدانید که فولیکول‌های سرتان موهای جدید بدون رنگ‌دانه تولید کرده‌اند. برای معکوس کردن فرایند سفیدی موها هیچ راهکار علمی وجود ندارد اما با تغییر سبک زندگی یا از طریق رنگ کردن موها می‌توان به کند شدن سفیدی مو یا پنهان کردن آن کمک کرد.

#### بیشتر بدانیم

## راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی



کافی و اطمینان از داشتن انرژی مورد نیاز بدن برای حفظ عملکرد روان، می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به بیماری کمک کند. برای سالم ماندن، سعی کنید خواب را در اولویت قرار دهید و به کیفیت استراحت روزانه خود بیشتر توجه کنید.

**۵) آب فراوان بنوشید:** خوردن غذاهای مغذی و هیدراته نگه داشتن بدن، در جلوگیری از بروز بیماری نقش بسزایی دارد؛ به همین دلیل است که توجه دقیق به این عادات در زندگی می‌تواند به شما کمک کند سالم بمانید.

**۶) استرس خود را مدیریت کنید:** هنگامی که بدن فرسوده شود، نمی‌تواند در برابر بیماری‌ها مقاومت

#### دانستنی‌ها

### ترفند متورم نشدن خوراکی‌های داخل شیشه

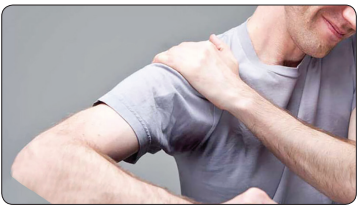
25-30 mm



بالای شیشه‌هایی که در آن‌ها زیتون، خیار شور، مربا و... نگه می‌دارید باید کمی خالی باشد. منظور فضای بین قسمت بالای مواد غذایی و لبه شیشه است. این فضا اجازه می‌دهد تا مواد غذایی خود را حفظ کنند و متورم نشوند. اگر این فشار در شیشه قرار دهید، شیشه و همچنین غذاهای داخل آن، سالم باقی می‌مانند. برای موادی با اسید کم حدود ۲۵ تا ۳۰ میلی‌متر و برای مربا و ژله هم حدود ۳ میلی‌متر کافی است.

#### پزشکی

### برای فرار از دردهای مفصلی در روزهای سرد چه کنیم؟



در حالی که هوا رو به سردی می‌رود، ممکن است متوجه شده باشید که بدن‌تان کمی بیشتر درد می‌کند. دکتر سارا لی، متخصص فزیت‌های پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه مرلند، به «فاکس نیوز دیجیتال» می‌گوید این تصور رایج وجود دارد که هوا بر دردها هیچ‌استخوانی مزمن تأثیری می‌گذارد. یک فرضیه این است که وقتی فشار هوا در سرما پایین می‌آید، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در محل مفاصل ممکن است منبسط شوند، که به بروز دردهای مفصلی منجر می‌شود.

🔗 اما علت واقعی این دردها چیست؟

رایان ای هارل، جراح ارتوپد و متخصص عارضه‌های مفصلی لگن و زانو، می‌گوید سرما و هوای بارانی با دردهای مفاصل خشک و دردناک همراه است. در حالی که پژوهش در این زمینه همچنان ادامه دارد، فرضیه‌هایی در مورد علت اثر گذاری سرما بر مفاصل و افزایش دردها وجود دارد.

**افزایش غلظت مایع زلاله‌ای:** مایع زلاله‌ای در مفاصل قرار دارد و مفصل را به اصطلاح روغن کاری می‌کند. تصور بر این است که در هوای سردتر، مایع زلاله‌ای غلیظ‌تر و از لزجی و روانی‌اش کاسته می‌شود؛ بنابراین، مفاصل خشک و دردناک می‌شوند.

**انقباض رگ‌ها:** با تغییر دما، بدن تلاش می‌کند مایش را حفظ کند که سبب انقباض رگ‌ها می‌شود. به گفته هارل، با انقباض رگ‌ها، جریان خون به ماهیچه‌ها و مفاصل کاهش پیدا می‌کند و این کاهش جریان خون ممکن است در دردهای خشکی مفاصل را در پی داشته باشد. **کاهش فشار هوا:** به نظر می‌رسد بین کاهش فشار هوا و دردهای مفاصل ارتباط وجود داشته باشد. برخی افراد به تغییرات فشار در هوای سرد و بارانی حساس‌ترند. هارل می‌گوید کاهش فشار هوا به انبساط بافت‌ها از جمله ماهیچه و تاندون منجر می‌شود که افزایش درد در فضاهای محصور مانند مفاصل را در پی دارد.

**افزایش حساسیت عصب‌ها:** افراد مبتلا به دردهای مفاصل و آرتروز عصب‌های حساس‌تری دارند. به گفته هارل، غضروف‌های ساییده‌شده بر اثر آرتروز این عصب‌های حساس را بی‌حفاظ‌تر می‌کنند. هوای سرد به افزایش حساسیت این عصب‌ها و در نتیجه، درد بیشتر می‌انجامد.

**رطوبت بالا:** هارل می‌گوید به نظر می‌رسد که افزایش رطوبت هوا به سلول‌های استخوان و غضروف مفاصل آسیب بیشتری می‌زند.

**بی‌تحرکی:** کاهش فعالیت در فصل زمستان به کاهش جریان خون به مفاصل و در نتیجه، خشکی بدن و افزایش درد منجر می‌شود.

🔗 چگونه با خشکی و درد بدن در فصل زمستان مقابله کنیم؟

**۱) عادات‌های سالم را حفظ کنید:** دکتر لی توصیه می‌کند که افراد عادات‌های سالم از جمله خواب کافی و برنامه غذایی سالم خود را رعایت کنند.

**۲) آب کافی بنوشید:** وقتی هوا آفتابی و گرم است، راحت‌تر می‌شود به یاد داشت که باید مدام آب نوشید و تعادل آب بدن را حفظ کرد. اما نوشیدن آب کافی در فصل زمستان نیز به اندازه تابستان اهمیت دارد زیرا کمبود آب با خشکی مفاصل همراه است و دردهای مفاصل را بیشتر می‌کند.

**۳) فعالیت بدنی داشته‌باشید:** ورزش سبک مانند پیاده‌روی به کشش و باز شدن مفاصل کمک می‌کند. لی می‌گوید تحرک به تقویت استخوان‌ها در بلندمدت کمک می‌کند و از درد ماهیچه‌استخوانی مزمن جلوگیری می‌کند. در صورت ادامه درد، داروهایی مانند ایبuprofen که بدون نسخه پزشک در دسترس است، به تسکین درد کمک می‌کند.

**۴) خودتان را گرم نگه‌دارید:** گرما کمک می‌کند تا تأثیر عواملی که در دمای پایین درد مفاصل را تشدید می‌کنند بکاهید. هارل توصیه می‌کند لباس‌های گرم و چند لایه لباس بپوشید، از پتوی برقی و حمام آب گرم غافل نشوید، و دمای داخل خودرو یا خانه را بالا ببرید.

#### تازه‌ها

### مرگ احتمالی سالانه ۱۰ میلیون نفر بر اثر استفاده نابه‌جا از آنتی‌بیوتیک‌ها



سازمان جهانی بهداشت هشدار داد که استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها اثر بخشی‌اش می‌کاهد و با کتری‌های مقاومی به وجود می‌آورد که ممکن است تا سال ۲۰۵۰، عامل مرگ سالانه ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان باشند. به گزارش اینسایدر پیر، نتایج تحقیق بخش اروپای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک‌ها برای موارد دمانند سرماخوردگی معمولی (۲۴ درصد)، علایم شبیه آنفلوآنزا (۱۶ درصد)، گلودرد (۲۱ درصد) و سرفه (۱۸ درصد) تجویز می‌شوند. این تحقیق در ۱۴ کشور، بیشتر در شرق اروپا و مرکز آسیا، انجام شده است. در بیانیه سازمان جهانی بهداشت آمده است: «در حالی که مقاومت به آنتی‌بیوتیک پدیده‌ای طبیعی است، استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها ایجاد و گسترش آبروبروس‌ها را تسریع می‌کند و درمان موثر عفونت‌ها را چالش برانگیزتر می‌کند.» راب باتلر، مدیر قسمت بیماری‌های واگیردار بخش اروپای سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه‌ای گفت: «تمام کشورهای منطقه با مقرراتی برای جلوگیری از استفاده اشتباه از آنتی‌بیوتیک دارند... اجرای این مقررات بیشتر مشکل استفاده نایجا از آنتی‌بیوتیک را حل خواهد کرد.» سازمان جهانی بهداشت هشدار داده است در صورتی که اقدام فوری صورت نگیرد، مقاومت به آنتی‌بیوتیک می‌تواند به مرگ سالانه ۱۰ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ منجر شود. این سازمان از تجویز اشتباه آنتی‌بیوتیک ابراز نگرانی کرد و افزود: در ۱۴ کشوری که در این تحقیق بررسی شدند، یک سوم از حدود ۸۲۰۰ نفری که در نظر سنجی شرکت کردند بدون نسخه پزشک، آنتی‌بیوتیک مصرف کرده بودند. در برخی کشورها، بیش از ۴۰ درصد آنتی‌بیوتیک‌ها بدون توصیه پزشک مصرف می‌شدند. سازمان جهانی بهداشت همچنین متذکر شد که اطلاعات افراد در مورد آنتی‌بیوتیک‌ها به شدت اندک است، به این معنی که ممکن است بدون این که بدانند، آنتی‌بیوتیک را به دلیلی اشتباه مصرف کنند.

## ۵ درس جالب از پزشکی که ۵ سال دوش نگرفت

مجموعه‌ای از ارگان‌سیم‌ها و باکتری‌ها، از جمله کنه دمود کس هستند. این عنکبوتیان خبیث با طول نیم میلی‌متر، بی‌رنگ و دارای چهار جفت پا هستند که آن‌ها برای سوراخ کردن پوست صورت ما استفاده می‌کنند. شاید تصور شما هم برایتان دشوار باشد، اما این موجودات به طور بالقوه لایه بردارهای طبیعی

پوست ما هستند. تجمع بیش از حد این کنه‌ها منجر به بیماری پوستی می‌شود، اما ما در حال، صورت ما خانه آن‌هاست. اگر آن‌ها نبودند،

ممکن بود بیشتر مستعد ابتلا به جوش و عفونت باشیم.

**۳) صابون از بازار بایی مبتکرانه سود برد:** صابون از نظر شیمیایی ساده است. پتاسیم یا سدیم موجود در صابون بر اساس همان فرمول‌های قدیمی، به اسیدهای چرب متصل می‌شوند. اصل صابون همین است و در واقع شما دارید برای عطر و بسته‌بندی صابون هزینه می‌کنید.

**۴) صنعت مراقبت از پوست عمدتاً کنترل نشده است:**

چند ماه پیش، وقتی دکتر جیمز هامبلین اعلام کرد پنج سال است دوش نگرفته یا زیاد از صابون استفاده نکرده، سروصدای زیادی به پا کرد. این پزشک، مدرس بهداشت در دانشگاه ییل و نویسنده نشریه «آتلانتیک»، برای نوشتن آخرین کتابش با عنوان «تمیز: علم جدید پوست» از مایشی را روی خودش انجام داد. در ادامه، پنج درس مهم بهداشتی از این پزشک متفاوت را مطالعه خواهید کرد.

**۱) وسواس به صابون می‌تواند آلرژی ایجاد کند:** مادر تلاش برای حفاظت از فرزندانشان در برابر باکتری‌ها، ممکن است ناخواسته زمینه‌ساز آلرژی‌های مادام‌العمر شویم. افزایش آلرژی به پادام‌زینی نمایانگر این روند است. پوست ما نخستین خط دفاعی در برابر بیماری است و می‌داند چگونه از خود محافظت کند. ارگان‌سیم‌ها و باکتری‌هایی که روی پوست مازندگی می‌کنند وظایف مهمی را انجام می‌دهند. هر قدر بیشتر آن‌ها را بشوئیم، بیشتر در معرض مهاجمان خارجی قرار می‌گیریم.

**۲) کنه‌ها روی پوست ما در حال خزیدن هستند:** شما