



• زندگی‌نام
• یک‌شنبه
• ۱۳۹۷
• ۱۳ آبان ۱۳۹۷
• شماره ۱۳۷

مسئله

پریش و پاسخ

نویز دارو ها تنها با صافه بینی و گرفتگی در حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوال صرف در وی توصیه می شود. بین از مشورت با متخصص مصرقا نشود.

دکتر جمیلان متخصص نوزادسی

دندان هایبر را که در زمان نوزادی در دندان

کودک وجود دارد، چه کار باید کرد؟

این دندان ها اگر لق باشد خارج می شوند اما اگر لقی آن زیاد نباشد و به سینه مادر و زبان کودک آسیب نرساند یا کم آذیت کند، ۱۰ روز پس از تولد کودک، می توان تیزی های دندان را با کامپوزیت کمتر کرد.

پستانک را تودنتیک یا ارتوپدیک چیست؟

مضر بودن استفاده از پستانک توسط کودکان (به خصوص در طولانی مدت) موضوعی ثابت شده است. استفاده از پستانک، سبب تنگی فک بالا و اختلال رشد عرضی آن می شود و اثری مضر مشابه میکیدن انگشت روی فک و دندان ها و در نهایت صورت می گذار د. با توجه به این آثار مضر شناخته شده، به برخی شرکت ها اقدام به تولید پستانک هایی با شکل خاص تحت عنوان پستانک ارتودنتیک یا ارتوپدیک کرده اند و ادعا می کنند این پستانک ها آثار مضر یاد شده را ندارد ند. متأسفانه شواهد علمی این ادعا را تایید نکرده است. بهتر است استفاده از هر نوع پستانک در کودکان به حداقل برسد. وضعیت عضلات کودک هنگام میکیدن، به خصوص در طولانی مدت، سبب جلوگیری از رشد عرضی فک بالا و مشکلات قابل توجه در سیستم دندان ها، فک ها و صورت می شود. حتی استفاده از شیشه شیر نیز آثار مضر یاد شده را دارد.

خواص گیاهان

خواص پوست انار

پوست برخی میوه ها دارای خواص بی نظیر و موثری در سلامتی است. از جمله این میوه ها، انار است که هم خودش و هم پوست آن خواص زیادی دارد.

●**خواص جوشانده پوست انار**

آب جوشانده پوست انار را بنوشید. قایض و مقوی است، برای معالجه اسهال ساده، اسهال ناشی از مسمومیت و اسهال خونی مفید است. قند را در اکرم و خون را تصفیه و از خونریزی ها به ویژه خونریزی رحم جلوگیری می کند. کوبیده خشک پوست انار را به اندازه ۴ گرم با آب گرم مخلوط کنید و بخورید. کم های معده وروده را دفع می کند. مزه مزه کردن جوشانده پوست انار برای تقویت لثه مفید است. یک تکه از پوست انار را به صورت یک سکه کوچک قیچی کنید، بعد سفیدی و پینه روی آن را پترا اشید تا نازک شود و یک ساعت روی آبنسه دندان بگذارید و بعد عوض کنید. این عمل را تا جایی تکرار کنید که سر باز کند.

ریزش مو علت های متفاوتی دارد از جمله مشکل کم کاری تیروئید، کمبود آهن، رژیم غذایی سخت، بعضی بیماری های داخلی، استرس، کمبود برخی ویتامین ها مثل ویتامین D، زینک، مصرف بعضی دارو ها و…



مزایا و معایب انواع روش های کاشت مو

ریزشکی
<p>امروزه ریزش مو در سنین پایین تر نسبت به گذشته دیده می شود و افراد زیادی تمایل دارند تا منطقه بی مو یا کم موی سر خود را دوباره به شکل اول برگردانند اما برای کاشت مو، محدودیت هایی وجود دارد. روش های متنوع کاشت مو هر کدام مزایا و معایب خود را دارد که بهتر است با متخصص درباره آن مشورت شود. کاشت موه به جراحی گفته می شود که در آن ریشه های مو، تک تک از ناحیه اهداکننده به ناحیه در حال ریزش یا خالی شده برده می شود. می توان از این روش برای بازسازی ابرو، مژه و محاسن هم استفاده کرد. در هر پیاز مو یک تا ۴ رشته مو رشد می کند. امروزه در پیشرفته ترین روش های کاشت مو، پیاز مورا دست نخورده انتقال می دهند. نتیجه این کار ظاهر طبیعی تر موهای کاشته شده است. در ادامه به نکاتی در باره ریزش مو و مزایا و معایب روش های مختلف کاشت مو می پردازیم.</p>

●**علل ریزش مو**

یکی از اصلی ترین علت های ریزش مو چه در خانم ها و چه در آقایان، عوامل ارثی است.

●**کاشت مو چگونه تعریف می شود؟**

با توجه به پیشرفت فناوری های علم پزشکی، راه درمان برای موهای از دست رفته کاشت مو است. این پیوند با کمک پیوند موی طبیعی در بخش های مختلفی همانند ابرو، و ریش و حتی سیبل انجام می شود. کاشت مو نیز عمل های سریایی است و بسته به شرایط فرد پیوند شده و شیوه جراحی به کار رفته، دوران نقاهت آن متفاوت است.

●**روش کاشت SUT**

کاشت مو SUT فرایندی است که در آن همانند روش های رایج جراحی، به جا ماندن اسکار، درد، تورم و در نهایت تراکم کم دیده نمی شود.

●**مزایا**

این روش بدون بیهوشی و جراحی و توسط دستگاه مخصوصی انجام می شود و این قابلیت را دارد که نسبت به روش های دیگر، کاشت مو ۳ برابر بیشتر است. این روش توسط دستگاه انجام می شود اما نوع کاشت به صورت طبیعی

پوست، فولیکول های مو جدا و در منطقه پذیرنده کاشته می شود. به بیان دیگر، بعد از بردن گرفت نواری مو، با استفاده از میکروسکوپ های، فولیکول های مو جدا می شود.

●**مزایا**

-طبیعی بودن محل کاشت مو

-ایجاد نشدن فرورفتگی یا برجستگی در پوست سر

●**نکته!**

این روش ها برای افراد بین ۱۸ تا ۲۵سال توصیه نمی شود البته می توانند از این روش ها استفاده کنند و محدودیت خاصی وجود ندارد اما ممکن است در این سن چون ریزش موی آندروژنیک کامل نشده است، همچنان ادامه داشته باشد.

●**مراقبت های لازم بعد از کاشت مو**

بعد از انجام عمل، پانسمانی روی سر بیمار گذاشته می شود تا از گرفت ها مراقبت کند. بعد از کاشت، ممکن است فرد دچار سردرد شود که این کاملا طبیعی است. برای همین با مشورت پزشک خود می توانید از داروهای مسکن استفاده کنید. تا بهبود کامل باید از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید. برای گذاشتن سر روی بالش باید احتیاط

کافی داشته باشید. تماس ناحیه ای که در آن مو کاشته شده با بالش، موجب ریزش فولیکول های مو می شود. باید از تعریق بیش از اندازه هم پرهیز کنید چرا که تعریق زیاد ممکن است موجب بروز عفونت شود.

●**زمان مورد نیاز برای رشد موها**

معمولا ۳ تا ۴ ماه زمان می برد تا موها رشد کنند و پس از آن، رشد آن ها مشابه موهای اصلی و در حدود ۱/۵ سانتی متر در ماه، خواهد بود. موهای اولیه معمولا مانند موهای نوزاد، بسیار نازک اند که با گذشت زمان ضخیم و خشن تر می شوند. در برخی موارد، موهای اولیه فر بوده که پس از گذشت حدود یک سال، صاف می شوند.

●**روش کاشت FHT**

برای برداشتن ریشه های مو، ابتدایی حسی تزریق می شود. زمانی که اثر بی حسی شروع شد، ریشه های مو به وسیله سوزن های بسیار باریکی برداشته و به مناطقی که تراکم کمتری دارند منتقل می شود.

●**مزایا**

دوره بازپروری این روش، بسیار کوتاه و معمولا بین ۴ تا ۶ ماه خواهد بود. به دلیل دوره ریکاوری کوتاه بین ۲ تا ۳ روز، بسیاری از بیماران و پزشکان این روش را برای درمان انتخاب می کنند. این روش باید توسط متخصصان و پزشکان مجرب اعمال شود در غیر این صورت نتیجه مد نظر حاصل نخواهد شد.

●**روش کاشت FUT**

این روش در اتاق عمل انجام می شود و با بیهوشی و خونریزی همراه است. در این روش، ابتدا برشی نواری از پوست پشت سر به عرض ۲ سانتی متر برداشته و سپس با قطعه قطعه کردن این برش از

و اسکار ناشی از دستگاه های اتوماتیک در قسمت برداشت مو، آسیب جدی به بانک موی شخص وارد می کند. در کاشت مو، یک گرفت از طریق ایجاد یک شکاف بسیار ظریف وارد پوست می شود. این سوراخ (با این که بسیار کوچک است) به هر حال فضایی را اشغال می کند. اگر منطقه مد نظر کاملا طاس باشد، هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد ولی اگر بخواهیم پیوند مورا در لابه لای موهای موجود (به خصوص اگر این موها ضخیم و با کیفیت باشند) انجام دهیم، لازم است فضای کافی بین موها وجود داشته باشد تا بتوان آن شکاف را ایجاد کرد. تناز مانی که بیشتر از ۵۰ درصد از تراکم موها کاشته نشده است، به دلیل ناکافی بودن فضای خالی از مو در بین موهای موجود فرد، نمی توان در میان آن ها شکاف ایجاد کرد و اگر هم به زور این کار را انجام دهیم اولاً ممکن است به ریشه موهای اطراف آسیب وارد شود و ثانیاً حتی اگر آسیبی به ریشه موهای اطراف وارد نشود، این ریشه ها مزاحم ریشه موی کاشته شده هستند و لذا هنگام برد آمدن موی کاشته شده به احتمال زیاد کیست مویی و جوش های چرکی بدفرم ایجاد می شود.

●**کاشت موی طبیعی به روش سلول های بنیادی**

علاوه بر روش های کاشت مو مانند مزوتراپی HTP، BHT، (استفاده از فولیکول موهای بدن برای اسر) و… یکی از جدیدترین روش ها، استفاده از پیاز موی سر در نواحی پر پشت تر یعنی پشت سر و کاشت آن ها در نواحی کم مو است ولی در مواقعی، ممکن است تعداد پیازهای مو برای پوشش کامل نواحی کم مو کافی نباشد لذا روش سلول های بنیادی، محدودیت تعداد فولیکول های مورا بر طرف کرده است. کاشت مو به روش سلول های بنیادی، بدین صورت است که ناحیه ای از پوست شامل ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو را انتخاب می کنیم و آن ها را پس از انتقال به محیط کشت، برای تولید تعداد نامحدود تار مو پرورش می دهیم. هدف اصلی این روش، ایجاد شرایط رشد موی قابل قبول برای بیمار است و این هدف، تنها با اطمینان از این که تعداد قابل توجهی از سلول های مد نظر در محیط کشت رشد یابند، امکان پذیر است.



شناخت بیماری ها

همه چیز در باره پولیپ بینی

«پولیپ بینی»یکی از بیماری های شایع تنفسی است که اغلب بیماران با وجود داشتن علائم آن تا مدت ها از ابتلا به آن بی اطلاع اند. د کتر «ابراهیم رزم‌پا»، نایب رئیس انجمن راینولوژی ایران، در باره چگونگی بروز پولیپ می گوید: «در پولیپ بینی شاهد رشد غیر بدخیم سلول ها در حفره بینی هستیم. پولیپ معمولا در هر دو طرف بینی ایجاد می شود. گاهی اندازه و تعداد پولیپ ها به گونه ای است که باعث اتساع بینی و بزرگی چار چوب استخوانی آن می شود». او با بیان این که پولیپ بینی در بزرگ سالان شایع تر از کودکان است، ادامه می دهد: «عفونت مزمن یا آلرژی مزمن در بینی (رینیت آلرژیک) که باعث تورم غشای مخاطی بینی و تولید ترشحات بیش از حد در سلول های هوایی بینی می شود و همچنین سینوزیت یا عفونت مزمن بینی، از عوامل افزایش دهنده خطر پولیپ بینی است. انسداد راه هوایی بینی (احساس فنگی بینی به طور مزمن)، اختلال حس بویایی، احساس پری در صورت، ترشح بینی (گاهی) و سردرد (گاهی) از علائم این بیماری است.» رزم‌پا به درباره علائم پولیپ اضافه می کند: «علائم پولیپ معمولا با در مان (اغلب به روش جراحی در صورتی که در مان دارویی موثر نباشد) قابل کنترل هستند. در عین حال ممکن است پولیپ بینی موجب عفونت های مکرر و خونریزی بینی (در صورتی که پولیپ غیر آلرژیک باشد) شود. درمان دارویی به طور موقت باعث کاهش پولیپ های شود، اما جراحی یک روش ساده است که اغلب برای برداشت پولیپ ها لازم است.

سلامت عمومی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دوران یائسگی

یائسگی دوره ای از تغییر در سیستم بدن و سازگاری با شرایط جدید است که شدت و گستره علائم آن به فاکتور های مختلفی بستگی دارد. دور ان یائسگی از زمانی آغاز می شود که دوره قاعدگی به اتمام می رسد و فرایند تخمک گذاری متوقف می شود. همچنین دوره پیش از یائسگی که قبل از اتمام قاعدگی است، به طور میانگین چهار سال به طول می انجامد و با کاهش سطح «استروژن» در بدن شناخته می شود. گر گرفتگی یکی از شایع ترین علائم مرتبط با یائسگی است که از کاهش سطح استروژن ناشی می شود. هر چند، بررسی ها نشان می دهد که مصرف «فیتو استروژن ها» می تواند تعداد دفعات گر گرفتگی را بدون عوارض جانبی کاهش دهد. این ترکیب در خوراکی های گیاهی از قبیل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات یافت می شود. همچنین در برخی از سبزیجات و میوه ها ماده معدنی موسوم به بوریون (boron) وجود دارد که ممکن است سطح استروژن را در برخی زنان افزایش دهد.

تورهای داخلی

کیش / قشم / تبریز / تهران / یزد / اصفهان / شیراز

تورهای خارجی

دبی / مالزی / استانبول / آنتالیا / تفلیس / تایلند / باکو

تورهای طبیعت گردی (یکروزه و چندروزه)

رزرو آنلاین بلیت

کلیه مسیرهای چارتری و سیستمی

سامانه رزرواسیون بلیت هواپیما – قطار – اتوبوس تور – هتل – اخذ ویزا



تلفن: ۰۶۹-۳۸۰۵۱-۰۵۱

Online Travel Services

حقاییر رضوان

تشریفات سفر کنیم...

۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی

آنتالیا

Orange County

۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان

بین خمام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱-

۰۵۱-۳۱۶-۰۵۱ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۲۰

تذکره: فقط یکبار ویزا

TANIRWAT PARKAZ

کیش - یزد

تور تهران گردی همه روزه

۲۸-۶۹ خنایر

قبرس – بالی

پیکاپ ویزا

انگلیس / آمریکا / کانادا

تر کسرتین رضان

کیش خارجی

کلیه تورهای

فلامینکو

۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول گرجستان مالزی دبی

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور طراحی

کیش قشم اصفهان شیراز

www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ **لور داخل**

پیشگامان سفری دیگر (مادلی)

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

سپهر بال

www.Sephehbal.ir

باین ترین نرخ فروش با جارتوی و سستی کلیه سرهای پروازی

۳۶۰۳۶۰۱۰

کیش

تخصص ماست

کاتال تلفن: @yekta_seir

مهاجرت کاری و تحصیلی اروپا و کانادا

دبی / مالزی / تایلند / ترکیه / هندوستان

موج آبی

کیش / یزد / قشم / طبیعت گردی گروهی

۳۱۳۰۰

شرکت خدمات مسافرتی جاگردی مجل سفر طلایی

از افراد بااستاد چنین از علاقمندان دعوت بر مساجد و بخاری می نماید

ارسال رزومه: MOJALALSAFARMHD@GMAIL.COM

آدرس: شهر نیی عقیق ۱۹- بین نرین، مناشیان، قه ی عر یک ۶۲/۱

تلفن: ۰۹۱۵۰۰۲۸۷۲۱

نماینده انحصاری حوزه گردشگری ۳۲۲۹۰۰۵۰



با موزه میراث روستایی گیلان به عنوان یکی از بزرگ ترین موزه های فضای باز دنیا آشنا شوید

گنجینه ای ارزشمند از فرهنگ و تمدن



موزه ها به شیوه های مختلفی دسته بندی می شوند؛ از جمله موزه های تاریخ، موزه های مردم شناسی، موزه های علوم و تاریخ طبیعی و یکی از بزرگ ترین و بهترین موزه های فضای باز دنیا، در گیلان جا خوش کرده است.

همه چیز از خوراک ها تا معماری!

موزه ای که از افتتاح آن، زمان زیادی نمی گذرد. موزه میراث روستایی گیلان، گنجینه ای است ارزشمند از فرهنگ، آداب و رسوم، بافت و تمدن مردمان خطه سرسبز گیلان. این موزه مردم شناسی در فضای باز