

## ارتباط ضربه روحی در کودکی و از دست دادن دندان‌ها در بزرگسالی

مه‌ر: طبق نتایج تحقیقاتی، افرادی که در دوره کودکی، تروما یا ضربه روحی را تجربه می‌کنند در معرض ریسک بالای از دست دادن دندان‌هایشان در سنین بالا قرار دارند. محققان دانشگاه میشیگان با بررسی داده‌های مربوط به مطالعه سلامت و بازنتستگی سال ۲۰۱۲ دریافتند بیش از ۱۲ درصد افراد بزرگسال بالای ۵۰ سال تمام دندان‌های دائمی‌شان را از دست داده بودند.

بعد از کنترل وضعیت اجتماعی–اقتصادی، دیابت و بیماری ریه، محققان به تأثیر بلندمدت تروما دوره کودکی بر از دست دادن کل دندان‌ها در بزرگسالی پی بردند.

محققان حدس می‌زنند وقایع منفی و ناگوار در دوره کودکی با اثرگذاری بر مسیرهای اجتماعی–رفتاری در از دست دادن دندان‌ها تأثیر دارد. به عنوان مثال، افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته اند بیشتر متمایل به داشتن رفتارهایی نظیر اعتیاد به نوشیدنی‌های الکلی یا استعمال بیش از اندازه نیکوتین هستند که می‌تواند منجر به از دست دادن دندان‌ها شود.

استرس می‌تواند بر کنترل مهارکنندگی مغز تأثیر گذارد که ممکن است منجر به وابستگی به نیکوتین شود. تروما در دوره کودکی ممکن است تأثیر منفی بر یادگیری و موفقیت تحصیلی داشته باشد و افراد دارای سطح تحصیلات پایین‌تر کمتر به سلامت دندان‌هایشان توجه دارند.

## کاهش خطر مرگ زنانی که روزانه ۷۵۰۰ قدم برمی دارند

مه‌ر: بسیاری از اپلیکیشن‌ها و دستگاه‌های قابل بستن به دور مع دست می‌توانند تعداد گام‌های روزانه را نشان دهند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد برای زنان مسن ۷۵۰۰ گام در روز برای حفظ سلامت کافی است.

محققان بیمارسات زنان و بریکام بوستون دریافتند زنان مسنی که روزانه ۴۴۰۰ گام برمی‌دارند در مقایسه با زنانی که ۲۷۰۰ گام برمی‌دارند کمتر با ریسک مرگ روبرو هستند و هرچقدر تعداد این گام‌ها بیشتر شده و به ۷۵۰۰ برسد این خطر کمتر می‌شود. محققان از مطالعه، بیش از ۱۶ هزار زن با میانگین سنی ۷۲ سال را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان به طور میانگین بیش از ۴ سال تحت نظر بودند و به ران پایشان، دستگاه شتاب سنچ بسته شده بود.

آنها دریافتند شرکت کنندگان دارای کمترین میزان قدم‌های راه رفته در روز (میانگین ۲۷۰۰ قدم در روز) در معرض بیشتر خطر مرگ قرار داشتند و زنانی که میزان قدم‌های‌شان تا حدودی بیشتر بود (میانگین ۴۴۰۰ قدم در روز) ۴۱ درصد کمتر در معرض مرگ بودند.

طبق نتایج، هر چقدر تعداد قدم‌ها بیشتر بود ریسک مرگ هم کمتر می‌شد. همچنین مشخص شد میزان سرعت برداشتن گام‌ها ارتباطی با خطر مرگ نداشت. محققان با وجود این نتایج بر پیاده روی و برداشتن بالغ بر ۱۰ هزار قدم در روز برای حفظ بهتر سلامت تاکید دارند.

## بایدها و نبایدهای مقابله با ریزش مو

ایستنا: ریزش مو از مشکلات شایعی است که هر فردی ممکن است در مواقعی از زندگی خود با آن مواجه شده باشد. گفته می‌شود که موها یکی از عوامل سنجش سلامتی هستند و در صورتی که ریزش موی شما شدید باشد در واقع زنگ خطری برای سلامت شما به صدا درآمده است. از دست دادن روزانه ۱۰۰ تار مو طبیعی است. این موها به هنگام شانه زدن یا حتی در حالتی که کار خاصی نیز انجام نمی‌دهید می‌ریزند اما موهای جدیدی رشد کرده و جایگزین آن‌ها می‌شود.

ریزش مو غیرطبیعی به دلایل مختلفی از جمله عوامل ژنتیکی، بیماری، داروها یا حتی رژیم غذایی نامناسب رخ می‌دهد. این معضل می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد و می‌توان با دو روش مداخلات پزشکی و رژیم غذایی به مقابله با آن پرداخت.

زمانی که با مشکل ریزش مو مواجه می‌شوید، می‌توانید به یک پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید. پزشک با توجه به نوع و عامل ریزش مو داروهای خوراکی یا موضعی مناسب را برایتان تجویز می‌کند. مشکل این نوع درمان آن است که تا زمانی که از داروها استفاده می‌کنید، مشکل ریزش مو نخواهید داشت اما به محض این که مصرف داروها را قطع کنید، ممکن است دوباره با مشکل ریزش مو مواجه شوید. جایگزینی مو نیز از دیگر روش‌هایی است که برای ریزش موی شدید در زنان و مردان توصیه می‌شود. برخی از روش‌های رایج، کاشت مو و جراحی «کشیدن پوست سر» است. پیوند مو یک روش سرپایی است که در مطب متخصص پوست و مو انجام می‌شود و برای رسیدن به ظاهری طبیعی معمولاً جلسات متعددی لازم است.

جراحی‌های کشیدن پوست سر نیز دقیقاً همان چیزی است که از نامش پیداست. در این جراحی‌ها قسمت‌هایی از پوست سر که مویی در آن نرویده است، برداشته می‌شود تا ظاهر سر این طور باشد که تمامی قسمت‌های آن پر از مو است. این جراحی‌ها می‌تواند در تکمیل پیوند مو صورت بگیرد.

در ادامه چند باید و نبایدی که در درمان خانگی ریزش مو موثر هستند به نقل از سایت «یواردمی» آورده شده است:

**بایدها:**

– شیر نارگیل یک منبع عالی از مواد مغذی است. برای کاهش ریزش مو آن را روی پوست سر خود ماساژ دهید.
– ژل آلونه ورا نیز به طرز شگفت‌آوری موثر است. پوست سر خود را با این ژل ماساژ دهید و برای چند ساعت آن را رها کنید و سپس با آب ولرم سر خود را بشویید. ترکیب ژل آلونه ورا، شیر نارگیل و روغن ریشه گندم، نرم‌کننده‌ای عالی برای درمان ریزش مو است.

– ماساژ سر با روغن گرم نیز یکی دیگر از روش‌های سنتی است که به کاهش ریزش مو کمک شایانی می‌کند. این ماساژها باعث تحریک جریان خون به پوست سر می‌شوند. برای بهترین نتایج روغن‌های نارگیل، زیتون، خردل و بادام را انتخاب کنید. ماساژ سر دو مزیت دارد، یکی تحریک فولیکول‌های مو و دیگری ایجاد احساس آرامش در شما.

– افزودن گیاهان دارویی هندی مانند چریش و اُمُله (تنگر فرنگی هندی یا میروبالان بِا نام علمی Phyllanthus emblica که در کتب طب سنتی با نام‌های اَمَلِج و اَمَلِج آمده است) به روغن‌هایی که پوست سر خود را با آن‌ها ماساژ می‌دهید، درمانی خوب برای کاهش ریزش مو است.

– در صورتی که ریزش موی شدیدی دارید از ترکیبات تهیه شده از تخم مرغ یا ماست برای تسکین پوست سر و تغذیه موها استفاده کنید.
– برای دور کردن موخوره از انتهای موها به طور مرتب موهایتان را اصلاح کنید.
– به آن چه که می‌خورید، توجه کنید. عادات بد غذایی همراه با استرس باعث ریزش مو می‌شود. از یک رژیم غذایی متعادل و سلامت پیروی کنید.

**نبایدها:**

– مالش موهای خیس با شدت زیاد منجر به شکستگی موها می‌شود. از همین روز رو شانه کردن موهای خیس خودداری کنید.
– از بستن موها به طور دائم و به صورت محکم اجتناب کنید، چرا که این کار به ریشه موها فشار وارد کرده و باعث ریزش مو می‌شود.
– حرارت زیاد برای موها بد است. آب داغ، سشوارها و ابزارهای حالت دهنده موها رطوبت موها را می‌گیرند. استفاده از آن‌ها را محدود کنید.
– سعی کنید از محصولات مو بیش از حد استفاده نکنید، چرا که باقی مانده آن‌ها روی پوست سر تجمع پیدا می‌کند، شامپو را به میزان کم مصرف کرده و به خوبی از روی پوست سرتان آبکشی کنید و مطمئن شوید که فولیکول‌های موهایتان مسدود نباشند.
– اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل‌های محصولات مو را به درستی و با دقت اجرا می‌کنید. در صورتی که از یک محصول بیش از اندازه استفاده کنید، می‌تواند به ریزش موی شما منجر شود.
– برای حل مشکل ریزش موی خود علاوه بر پیروی از این دستورالعمل‌های طبیعی، رژیم غذایی سالم و مناسبی را نیز دنبال کنید تا به موهای سالم دست یابید. فراموش نکنید که میوه‌ها و سبزیجات تازه، متنوع و فراوان را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

### سلامت

• چهارشنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۸ ۸ شوال ۱۴۴۰ Jun 12, 20۱9 سال بیست و چهارم شماره ۶۶۴۷ •

# آیا مغز هسته زردآلو به درمان سرطان کمک می‌کند؟



است. نتایج یک پژوهش نشان داد که مصرف بیش از ۵۰ مغز هسته زردآلو در روز ممکن است مرگبار باشد، محتوای ه. ۰ تا ۳٫۵ میلی‌گرم سیانید در هر کیلو از وزن بدن می‌تواند مرگبار باشد.

همچنین، محصولاتی که پرچسب مغز زردآلوی شیرین دارند باید خریداری شوند. مغز هسته زردآلوی شیرین برخی مراحل پردازش مانند پخت و تخمیر را پشت سر می‌گذارد، از این رو، در مقایسه با مغز هسته زردآلوی تلخ کمتر سمی خواهند بود.

مغز هسته زردآلوی شیرین می‌تواند همانند دانه‌های کدو تبسبل و افتابگردان میان وعده‌ای خوشمزه و مفید باشد. از سوی دیگر، مغز هسته زردآلوی تلخ برای مصرف مناسب نیست زیرا حاوی سیانید زیاد است و به پردازش بیشتر نیاز دارد. مغز هسته زردآلوی تلخ در قالب لوسون، قرص، یا ماده تزریقی می‌تواند قابل استفاده باشد.

#### تقویت سیستم ایمنی

افراد مبتلا به سرطان از سیستم ایمنی قوی برخوردار نیستند. استفاده از مغز هسته زردآلو می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند زیرا همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، حاوی ترکیبات ویژه‌ای است که ممکن است گسترش بیماری را از طریق نابودی سلول‌های مضر، از جمله سلول‌های سرطانی کند سازد.

مصرف بیش از حد مغز هسته زردآلو ممکن است اثر بلندمدت بر قلب، مغز و سیستم عصبی داشته باشد. همچنین، از عوارض جانبی خفیف‌تر ناشی از مصرف مغز هسته زردآلو می‌توان به حالت تهوع، استفراغ، کرامپ های شکم، سردرد، سرگیجه، و ضعف اشاره کرد.

**میزان استفاده از مغز هسته زردآلو**
به طور کلی، مصرف ۶ تا ۱۰ مغز هسته زردآلو در روز شامل یک تا سه مغز در هر وعده توصیه شده

**تقویت سطوح انرژی**
کربوهیدرات و پروتئین منابع اصلی انرژی برای بدن انسان هستند. مغز هسته زردآلو می‌تواند به تقویت سطوح انرژی بیماران مبتلا به سرطان کمک کند زیرا حاوی کربوهیدرات و پروتئین است. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا۳ در مغز هسته زردآلو وجود دارند.

**بهبود سلامت و حس تندرستی**
مغز هسته زردآلو حاوی لاتریتل است. این ماده ممکن است به درمان سرطان کمک کند زیرا سلامت و حس تندرستی را در بیماران مبتلا به این بیماری بهبود می‌بخشد. با وجود اینکه مطالعات بیشتری لازم است تا اثرات این ترکیب اثبات شود، اما بسیاری از پزشکان طلب جایگزین از این‌ ماده برای افزایش ایمنی استفاده می‌کنند.

# آنفلوآنزا و سرماخوردگی در سفرهای تابستانی



دروهای ضدویروسی تا فقط منتظر بودن تا دوره‌اش طی شود، قرار بگیرد. اگر مطمئن نیستید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید، تا با تشخیص دقیق، برنامه درمان مناسب را دریافت کنید.

با شناخت علائم آنفلوآنزا و بیماری‌های مشابه، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که درمان مناسب را دریافت می‌کنید و به جلوگیری از گسترش آن به دیگران کمک می‌کنید. بهترین راه برای جلوگیری از آنفلوآنزا این است که واکسن آنفلوآنزای سالانه را یا چیز دیگری. اگر در معرض خطر بالای ابتلا هستید، ممکن است پزشکتان داروی ضدویروسی مانند تامیفلو را برای کمک به تسکین علائم تجویز کند. به خاطر داشته باشید که اگر این داروها در عرض ۴۸ ساعت پس از شروع علائم آغاز شوند، موثرتر خواهند بود.

اگر مبتلا به آنفلوآنزا شدید، ممکن است بین سه روز تا دو هفته طول بکشد تا بهبود پیدا کنید. متأسفانه، احتمال این که ناقل این ویروس باشید حتی قبل از اینکه بداندیم بیمار هستید و تا حدود پنج الی هفت روز پس از بیماری، وجود دارد. **عوارض احتمالی**

مبتلايان به آسـم، ديابت، بيمارهای قلبی، زنان باردار، افراد بالای ۶۵ سال و کودکان کم سن و سال بیش از بقیه در معرض خطر ابتلا به عوارض ناشی از آنفلوآنزا هستند. با این حال، عوارض در افراد سالم هر سنی ممکن است رخ دهد. عوارض احتمالی عبارتند از:
\* شرایط مزمنی که بدتر می‌شود، مانند آسم یا بیماری قلبی
\* عفونت گوش
\* ذات‌الریه‌ی باکتریایی
\* عفونت سینوسی

**درمان**
درمان آنفلوآنزا می‌تواند در محدوده‌ی تجویز همه ما گاهی اوقات نیاز به کمی حمایت اضافی داریم. در حالی که یک رژیم غذایی و مسیج زندگی سالم برای داشتن سیستم ایمنی متوازن اهمیت دارد، چرا نباید از تقویت‌کننده‌های ایمنی

طبیعی برای کمک به تقویت بدن خود هنگامی که سفری در پیش رو دارید، استفاده کنید؟ موم زنبور عسل، قارچ دم بوقلمون و قارچ کوردیسیس یا سرچخماقی، ویتامین B، ویتامین C و یا کلرلا از منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند که حاوی ترکیبات قدرتمندی برای حمایت از ایمنی بدن و از بین بردن میکروب‌ها می‌باشند.

**یک کیت مراقبت شخصی اضطراری به همراه داشته باشید**

مسافرت می‌تواند عوارضی را به بدن ما تحمیل کند، بنابراین همیشه یک بسته‌ی مراقبتی به همراه داشته باشید که هم از سقرتان بیشتر لذت ببرید و هم کمتر دچار تشش و استرس شوید. در این بسته یک بطری آرامبخش از اسانس اسطوخودوس، یک چشم‌بند مخصوص خواب، شکلات تیره و چند بسته از چای‌های گیاهی مسودر علاقه‌تان که به سمزدایی از بدن هم کمک می‌کنند، قرار دهید.

در واقع در این بسته آنچه را که خودتان احساس می‌کنید به آن نیاز دارید و احساس راحتی و آرامش می‌کنید، همراه داشته باشید؛ البته این بسته با توجه به این که با ماشین سفر می‌کنید یا قطار و هواپیما و یا اتوبوس باید واقع‌بینانه انتخاب شود. هدف این است که سطح استرس پایین بیاید و ایمنی بدن بالا رود.

#### آب زیادی بنوشید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای جلوگیری از بیماری‌های تابستانی انجام دهید، هیدراته بودن است. نه تنها تابستان به طور ذاتی باعث هیدراته شدن بدن می‌شود، بلکه مسافرت نیز باعث تشدید آن می‌شود.

به عنوان مثال، هوای در گردش در هواپیما رطوبت کمی دارد و باعث می‌شود احساس کنید استخوان‌هایتان خشک شده است. از طریق تنفس و تعریق هم رطوبت از بدن خارج می‌شود و از آنجایی که کمبود آب بدن باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی می‌شود، پس این مهم است که در طول سفر بدنتان را هیدراته نگه دارید. یک برش لیمو در یک بطری آب سالم گزینه‌ی فوق‌العاده‌ای است.

#### مکمل منیزیم مصرف کنید

خواوب برای عملکردهای ایمنی بسیار مهم است، اما اغلب ما وقتی سفر می‌کنیم چرخی خواب و بیداری‌مان تغییر می‌کند و ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شویم. مکمل منیزیم می‌تواند در این مورد به ما کمک کند. منیزیم برای تولید ملاتونین ضروری است، هورمونی که به شما کمک می‌کند تا در شب آرام باشید و بخوابید. از آنجایی که سطوح منیزیم با استرس کاهش می‌یابد، و معمولاً در طول سفر استرس‌ها ممکن است بالا رود، مهم است که این ماده‌ی معدنی به خوبی بارگیری شود. روغن منیزیم موضعی را امتحان کنید تا از عوارض جانبی گوارشی که ممکن است با خوردن آن دچارش شوید، جلوگیری کنید.

خلاصه این که اجازه ندهید چند میکروب ناچیز سفر تابستانی شما را خراب کند. با رعایت چند نکته‌ی ساده، مراقب سلامتی‌تان باشید.