

سلامت

نابیناگ

ده نکته برای نگهداری موها

اگر چه ساختار مو در مورد هر فردی متفاوت است، اما مراقبت از موی می‌تواند به رشد سالم مو جذاب‌تر شدن آن کمک کند. این هم ۱۰ پیشنهادی که به خانم‌ها در نگهداری موها کمک می‌کنند:

ضرورت سلامت پوست سر برای مویی سالم
پوست سر سالم پیش شرطی اساسی برای موی سالم است. ماساژ پوست سر سبب افزایش گردش خون آن می‌شود و به فعال سازی غدد چربی منجر می‌شود.

شست‌و شوی صحیح مو

بهبتر است قبل از شستن، موهای خود را شانه کنید و سپس یک بار یا کمی شامپو بشوید تا تمیز شود. پس از آن موی خود را با آب بشویید. آب نباید داغ باشد؛ آب داغ به تنش شدید مو منجر می‌شود.

رسیدگی درست

ساده تقویت کننده مو اولین مرحله برای تقویت مو پس از شستن است. این ماده به مو درخشش، نرمی و آمادگی بیشتری برای شانه شدن می‌دهد. اکنون موی خیس خود را با شانه‌ای با دندان‌های درشت شانه کنید.

خشک کردن صحیح مو

موهای خود را به هیچ‌وجه با حوله خشک نکند چراکه به لایه کراتین آن آسیب می‌رساند. همچنین موهای خود را در حوله نیچید. این کار سبب گرمای بیش از حد مو حساسیت آن می‌شود. در صورت استفاده از شسوار از هوای گرم آن استفاده نکند.

تقویت صحیح مو

با وجود رسیدگی منظم باید هر ازگاهی موهای خود را با تقویت کننده‌هایی که از بازار می‌خرید یا خودتان تهیه می‌کنید، تقویت کنید. برای موهای خشک روغن‌های گیاهی به همراه کمی میوه آووکادو مناسب است.

محافظت صحیح از مو

دوشاخه شدن نوک مو به ویژه در موهای بلند آزاردهنده است. رنگ زدن بیش از حد مو، نور خورشید، هوای خشک و شسوار با هوای گرم سبب دوشاخه شدن نوک موها می‌شود.

شانه مناسب

یک برس خوب برای پخش کردن چربی مو بسیار ضروری است. برس‌هایی که نوکی تیز دارند می‌توانند به پوست سر آسیب برسانند. شانه و برس را به‌طور منظم با شامپو بشویید تا باکتری‌های موجود در آنها از بین بروند.

رنگ صحیح مو

موحین رنگ کردن به مواد شیمیایی آغشته می‌شود. رنگ برای اثر کردن باید به اعماق مو نفوذ کند. بلوند کردن مو می‌تواند به شکنند و بی‌حالت شدن مو بیانجامد. از همین رو مو پس از رنگ زدن به مراقبت‌های ویژه‌ای نیاز دارد.

تغذیه صحیح

رژیم‌های غذایی نامتعادل نیز به‌مو آسیب می‌رسانند. نتیجه این که موها در پی تغذیه ناصحیح شکننده و نازک می‌شوند. مهم‌ترین تأمین‌کنندگان مواد حیاتی برای موی سر، میوه، ماهی، پرندگان، سبزیجات، شیر، سویا و غلات سبوس‌دار هستند.

آرامش و زندگی بدون استرس

استرس سبب می‌شود ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) افزایش یابد و سبب ریزش و خشکی مو شود.

یک دلیل دیگر برای کاهش مصرف گوشت قرمز



گوشت قرمز، یکی از منابع اصلی آهن در رژیم غذایی انسان

ایسنا- پژوهشگران آمریکایی با استفاده از یک مدل حیوانی متوجه شدند دریافت آهن خوراکی که با مصرف حجم زیادی گوشت قرمز برابری می‌کند در روند فعالیت هورمون «لپتین» که تنظیم‌کننده اشتهاست، اختلال ایجاد می‌کند.

آهن از جمله مواد معدنی است که بدن انسان قادر به دفع آن نیست بنابراین هر چه میزان بیشتری مصرف شود احتمال افت سطح لپتین، بیشتر شده و در نتیجه افزایش اشتها را به دنبال دارد. «دان مک کلین»، متخصص ارشد این مطالعه گفت: در نمونه‌های انسانی، پژوهشگران دریافتند که در افرادی که رژیم غذایی کم‌گوشت بود، سطح آهن در بدن آنها در حد طبیعی بود. پژوهشگران همچنین دریافتند که در افرادی که رژیم غذایی پر گوشت بود، سطح آهن در بدن آنها ۳۵ درصد بالاتر از حد طبیعی بود. مک کلین گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز به‌طور قابل توجهی می‌تواند به افزایش سطح آهن در بدن انسان منجر شود.

پژشک متخصص بارد آمارهای ارایه‌شده در مورد ۲ برابر بودن میزان ناباروری مردان نسبت به زنان و بیشتر بودن ناباروری مردان ایرانی نسبت به سایر کشورها، به مهرخانه گفت: ۲۵ تا ۳۰ درصد از نابارورهای علت خالص مردانه دارد؛ به این معنا که فقط مرد در ناباروری مقصر است، اما در کل مردان می‌توانند در ۵۰ درصد از ناباروری‌ها دخیل باشند. در هرصورت به‌طور کلی نمی‌توان گفت که ناباروری‌های مردان بیش از زنان است؛ چرا که در بسیاری مواقع علل ناباروری مردان و زنان با یکدیگر هم‌پوشانی دارند.

واریکوسل؛ شایع‌ترین علت قابل شناسایی ناباروری مردان

او با بیان این که شایع‌ترین علت قابل شناسایی ناباروری مردان بیماری واریکوسل است، اضافه کرد: همچنین بیماری‌های دیگری در بیضه‌ها، بیماری‌های عفونی قبلی، ضربه، تومورها و عوارض سایر بیماری‌های سیستمیک بدن مانند بیماری‌های کبدی و کلیوی که باعث اشکال در عملکرد بیضه‌ها می‌شوند، از دیگر علل شایع ناباروری مردان محسوب می‌شوند.

عضو هیئت علمی مرکز فوق تخصصی ناباروری ابن‌سینا ادامه داد: در مواردی نیز خود بیضه‌ها اساساً توانایی تولید اسپرم ندارند؛ چون سلول‌های اسپرم‌ساز اصلاً تشکیل نشده و یا اگر هم تشکیل شده‌اند، تغییر ماهیت داده و عملاً کارکردی ندارد. این وضعیت به‌ویژه در کسانی دیده می‌شود که بیضه نزول نیافته دارند.

بیضه نزول نیافته چیست؟

به گفته این متخصص اورولوژی و آندرولوژی، بیضه نزول نیافته که در یک درصد پسر بچه‌ها دیده می‌شود، به‌دلیل وجود اشکالاتی در دوره جنینی اتفاق افتاده و در این شرایط، به جای آن که بیضه در خارج از شکم قرار گیرد، در داخل آن قرار می‌گیرد که این بیماری باید در همان دوران کودکی در مان شود؛ چرا که در این حالت بیضه‌ها در محیطی قرار دارند که به‌هیچ‌وجه مناسب رشد آن‌ها نیست.

او در خصوص تأثیر سبک زندگی مردان بر میزان ناباروری آن‌ها اظهار کرد: اگر فرد از نظر سبک زندگی در وضعیت خوبی قرار داشته باشد، احتمال این که فاکتورهای ناباروری مردانه بروز پیدا کنند، کمتر می‌شود، اما اگر فرد از نظر سبک زندگی و عادات در شرایط عادی و یا بدی قرار داشته باشد، ممکن است از نظر قدرت باروری نزول پیدا کند.

سیگار و قلبان مردان را نابارور می‌کند

این عضو هیئت علمی مرکز فوق تخصصی ناباروری ابن‌سینا با بیان این که مهم‌ترین فاکتور تأثیر سبک زندگی بر روی نابورری مردان، سیگارکشیدن و اعتیاد به سایر دخانیات است، افزود: سیگار و قلبان که در میان جوانان ما به شدت باب شده است، باعث از بین رفتن کیفیت اسپرم

حیوانی مشاهده شد میزان غذای مصرفی حیواناتی که سطح بالایی از آهن خوراکی را دریافت می‌کنند، بیشتر است. در انسان، میزان بالای آهن می‌تواند به‌عنوان فاکتور موثر در بروز بسیاری از بیماری‌ها همچون دیابت، کبد چرب و آلزایمر نقش داشته باشد و به همین دلیل مصرف زیاد گوشت قرمز توصیه نمی‌شود زیرا آهن موجود در این ماده خوراکی بیشتر از آهن موجود در گیاهان جذب می‌شود. گفتنی‌ست آزمایش‌های صورت گرفته روی موش‌ها، نتایج این تحقیقات را ثابت کرده است.

نمک غیر تصفیه‌شده طبیعی که به‌صورت نمک کوهی یا نمک دریایی وجود دارد، بهترین نوع نمک است. این نمک به علت اینکه سرشار از سایر مواد معدنی نیز می‌باشند، مناسب‌تر است؛ البته به شرط این که آلوده به فلزات شیمیایی نباشد و بهداشتی باشد. درباره میزان مصرف نمک نیز باید گفت که مقدار سدیم توصیه‌شده ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز است که دریافت بیش از این مقدار با خطر بیماری‌های مختلف در ارتباط است. اما دریافت بسیار کمتر از این مقدار هم مضراتی را به همراه دارد.

چه نمکی خوب است و به چه میزان؟



نمک کوهی یا نمک دریایی، بهترین نوع نمک است.

وقتی روند متابولیسم کند است و کم‌کاری تیروئید وجود دارد مجاز به مصرف مقادیر بیشتر نمک تا محدوده توصیه‌شده هستید. اما اگر از بیماری‌های کلیوی یا فشارخون در عذاب هستید میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهید.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که بیش از ۲۴۰۰ میلی‌گرم سدیم در طول روز مصرف نکنید. این مقدار به اندازه ۱ قاشق چای‌خوری نمک است و نباید بیش از آن در غذاهایی که می‌خورید، نمک وجود داشته باشد.

سبک زندگی جدید روی ناباروری مردان اثر گذار است

می‌شود و از نظر تعداد، شکل و حرکت به آن آسیب می‌زند.

آراسته در تشریح این حالت گفت: اگر وضعیت اسپرم در فرد نرمال باشد، مصرف دخانیات بر روی ماده ژنتیکی اسپرم یا میتوکندری که دستگاه انرژی‌ساز سلولی است، تأثیر گذاشته و به آن آسیب می‌زند که این آسیب‌ها می‌تواند فرد را دچار ناباروری کند.

اعتیاد به دخانیات می‌تواند یکی از علل سقط مکرر باشد

این متخصص اورولوژی و آندرولوژی تأکید کرد: در مواقعی نیز ممکن است فردی که به دخانیات اعتیاد دارد، بچه‌دار شده، اما به دلیل کیفیت پایین اسپرم، بچه سقط شود؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت اعتیاد به دخانیات می‌تواند یکی از علل سقط مکرر باشد؛ چرا که مصرف دخانیات منجر به ناهنجاری قلبی و کلیوی، ایجاد اختلالاتی در شرایط جسمانی کودک و وزن گرفتن او می‌شود. او با اشاره به مطالعات انجام‌شده در آمریکا در زمینه ناباروری اظهار کرد: این مطالعات نشان داده‌اند که باروری مردان در آمریکا طی ۳۰ سال گذشته از نظر کیفیت، تعداد و جمعیت عمومی معمول اسپرم‌ها، ۳۰ درصد کاهش پیدا کرده است.

شیوه جدید زندگی بر روی ناباروری مردان اثرگذار است

آراسته ادامه داد: همین مسئله نشان می‌دهد که شیوه جدید زندگی تا چه‌اندازه بر روی ناباروری مردان اثرگذار است. این تغییرات انعکاسی است از کمبود فعالیت بدنی، تغییر تغذیه و خوردوخوراک، استفاده روزافزون از ماهواره، موبایل و اینترنت که اگرچه به‌طور دقیق نمی‌توان گفت این عوامل چنددرصد بر ناباروری مؤثر است، اما می‌توان اشاره کرد که این عوامل در ناباروری مردان؛ به‌ویژه کسانی که از نظر جسمی در حد متوسط قرار دارند، مؤثر است.

عضو هیئت علمی مرکز فوق تخصصی ناباروری ابن سینا با بیان این که سابقه بسیاری از افراد تصور صحیحی از ناباروری ندارند، افزود: عوامل بسیاری وجود دارند که در این زمینه مؤثر بوده، اما به دلیل

فراگیری نمی‌توانیم آن‌را کنترل کنیم.

به‌عنوان مثال برای حل معضل

آلودگی هوا نمی‌توانیم اقدامی

انجام دهیم.



راه‌هایی برای درمان اسهال در کودکان

فارس- غلامرضا خاتمی، فوق تخصص گوارش اطفال گفت: اسهال، دفع آبکی مدفوع است که باید بیش از سه‌بار در روز باشد. در اسهال شدید، تعداد دفعات به بیش از ۱۰ بار در روز می‌رسد. در صورت ابتلا کودک به اسهال، به دلیل دفع آب و املاح، باید با دادن محلول ORS آب و املاح از دست رفته را به کودک برگردانیم. به این صورت که هر بسته محلول ORS را در چهار لیوان آب حل کنید و او را به کودک دهید.

این فوق تخصص گوارش اطفال گفت: در صورت بروز اسهال، شیر مادر را قطع نکنید و مایعاتی مانند دوغ و چای کم‌رنگ به کودک بدهید تا بدن او کمبود آب پیدا نکند. در صورت بروز اسهال خفیف، نیاز به ORS وجود ندارد. در کودکان زیر یکسال، شیر مادر، سوپ و غذاهایی مانند فرنی می‌تواند به قطع اسهال کمک کند و در کودکان بالای دو سال می‌توان تغذیه معمولی را ادامه داد.

