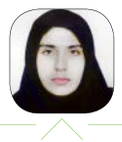
بیشتر بدانیم

فواید جویدن آدامس



یاسمین مشرف

دانش

آدامس با وجود مضراتش برای دستگاه گوارش، فوایدی هم دارد. جویدن آدامس باتوجه به این‌که فرد جونده چه کسی باشد، می‌تواند به یک عادت یا سبک زندگی تبدیل شود. اما آیا می‌دانستید آدامس جویدن، فواید زیادی برای سلامتی دارد؟ موارد زیر برخی ازاین فواید هستند:

کوچک شدن دور کمر: طبق مطالعه‌ای که در دانشگاه لیورپول انجام شد، جویدن آدامس می‌تواند هوس غذایی را کاهش دهد و درنتیجه به افراد در انتخاب غذای بهتر کمک کند. در یک مطالعه کسانی که آدامس می‌جویدند به طور متوسط، ۳۶ کالری کمتر از افرادی که آدامس نمی‌جویدند، دریافت کردند. اگر هر روز ۳۶ کالری از رژیم غذایی خود حذف کنید، درمجموع مقدار چشمگیری خواهد شد.

کمک به سلامت دندان‌ها: اگر آدامس بدون قند باشد، جویدن آن به مدت ۲۰ دقیقه پس از صرف غذا می‌تواند با از بین بردن بقایای غذا و افزایش جریان بزاق به محافظت از دندان‌ها کمک کند. بزاق با دارابودن فسفات و کلسیم مینای دندان را تقویت می‌کند. افزون بر این قند طبیعی زایلیتول موجود در آدامس در جلوگیری از پوسیدگی دندان نقش دارد. انجمن دندانپزشکی آمریکا جویدن آدامس را برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌کند.

تقویت حافظه: جویدن آدامس، جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد. این کار اثرات مثبت زیادی دارد که تقویت حافظه از جمله آنهاست. پروفسور اندرو شولی در تحقیقات خود دریافت که حافظه کوتاه‌مدت را می‌توان با جویدن آدامس، ۳۵ درصد بهبود بخشید. اما توجه داشته باشید جویدن طولانی مدت می‌تواند حافظه کوتاه مدت را کاهش دهد.

مقابله با خواب‌آلودگی: اگر به دنبال سرحالی و هوشیار بودن در محل کار هستید، جویدن آدامس می‌تواند راه حل ساده‌ای باشد. نتایج یک مطالعه نشان داده است جویدن آدامس با خواب‌آلودگی مقابله می‌کند. آدامس‌های با طعم نعناع موثرترین آدامس‌ها برای مقابله با خواب‌آلودگی و خمیازه‌های بعدازظهر هستند.

کاهش ریفلاکس معده: جویدن آدامس بعد از یک وعده غذایی می‌تواند با کاهش سطح اسید در مری، به کاهش ریفلاکس و سوزش سر دل کمک کند.

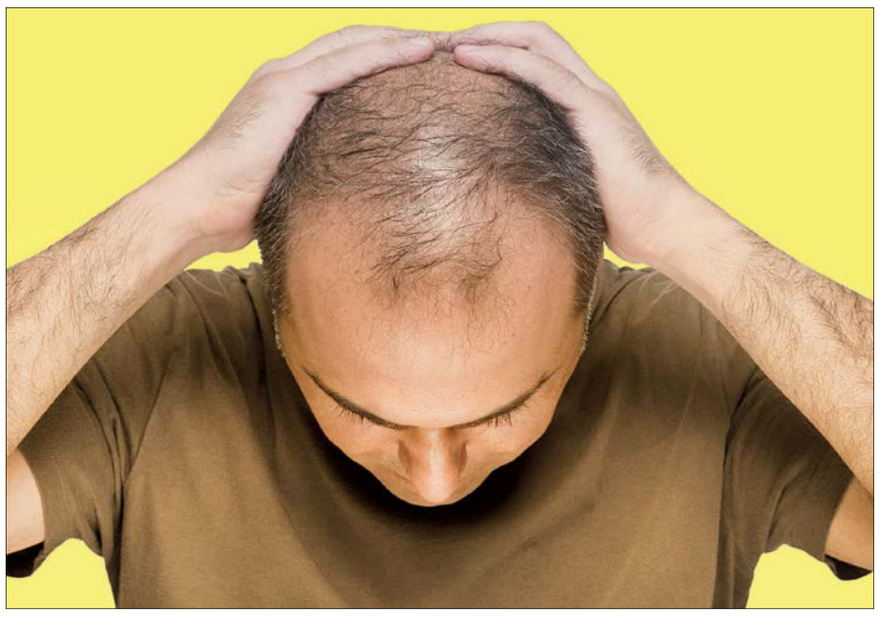
کاهش افسردگی: نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ نشان داد جویدن آدامس دو بار در روز به مدت دو هفته باعث کاهش اضطراب، افسردگی، خستگی و سایر بیماری‌های روانی در بیماران می‌شود. مانند زیاده‌روی در مصرف هر چیز دیگری، جویدن زیاد آدامس نیز می‌تواند مضر باشد. بنابراین هر ساعت از روز آدامس نجوید.

منبع: selecthealth.org

ارتباط افزایش ضربان‌قلب و ریسک زوال‌عقل

طبق یک مطالعه جدید، افزایش ضربان‌قلب در حالت استراحت در سنین بالا ممکن است یک فاکتور پرخطر ابتلا به زوال‌عقل باشد. از آنجاکه اندازه‌گیری ضربان‌قلب در حالت استراحت آسان است و می‌توان آن را از طریق ورزش یا درمان پزشکی کاهش داد، محققان مؤسسه کارولینسکا در سوئد بر این باورند که ممکن است در شناسایی افراد دارای ریسک بالای زوال‌عقل برای مداخله زودهنگام نیز مؤثر باشد.

براساس گزارش سازمان بین‌المللی بیماری آلزایمر پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد مبتلا به زوال‌عقل تا سال ۲۰۵۰ از ۵۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ به ۱۳۹ میلیون نفر در جهان افزایش یابد. درحال‌حاضر، هیچ درمانی برای زوال‌عقل وجود ندارد اما شواهد روبه‌رشد نشان می‌دهد که حفظ یک سبک‌زندگی سالم و سلامت قلب و عروق می‌تواند به تأخیر در شروع زوال‌عقل و کاهش علائم کمک کند. /مهر



گاهی جدا از عواملی که در ریزش مو دخیل هستند تغییر فصل هم می‌تواند باعث ریزش شود

چه وقت باید ریزش مو را جدی بگیریم و به پزشک مراجعه کنیم؟

قصه سرهای خلوت

ندا اظهری

سلامت

گاهی ممکن است متوجه ریزش بیشتر موهایتان شوید، به‌خصوص هنگام حمام یا وقتی موهایتان را شانه می‌کنید و می‌بینید شانه پر از مو شود. این مشکل نگرانی‌های زیادی را ممکن است برای شما ایجاد کند اما مهم‌تر از همه این است که دلایل مختلفی برای ریزش مو وجود دارد که باید علت اصلی ریزش را پیدا کرد. ریزش مو به وضعیتی گفته می‌شود که در یک روز حدود ۱۰۰ رشته مو از سر ریزش کند که در فرآیند طبیعی چرخه رشد موی قرار می‌گیرد. اما گاهی افراد تصور می‌کنند شمارش تعداد تار موهایی که روزانه از سرشان کم می‌شود خیلی بیشتر از این حرف‌هاست و همین باعث می‌شود از ترس کچل شدن به پزشک مراجعه کنند. اما چه زمانی باید نگران ریزش مو شویم؟

ریزش مو ممکن است ناشی از یک عامل استرس‌زا باشد اما این با ریزش موی معمولی متفاوت است. ریزش مو معمولا با تغییر قابل توجه و اختلال در عملکرد چرخه رشد مو همراه است. این عارضه به‌دلایل مختلفی بروز می‌کند که از آن جمله می‌توان به ژنتیک، سن، رژیم غذایی، تغییرات هورمونی، سبک زندگی و حوادث زندگی و نیز عوامل بیماری‌زای التهابی اشاره کرد. ریزش مو بر این واقعیت استوار است که هر فولیکول مو از چرخه معمول مو پیروی می‌کند. از آنجا که این دو با یکدیگر سازگار نیستند، همه موها به یک باره نمی‌ریزند بلکه با سرعت در حدود ۸۰ تا ۱۲۰ تار مو در روز ریزش می‌کند. اگر بین شست‌وشوی موها چند روز صبر کنید، ممکن است متوجه ریزش بیش از حد موهایتان شوید اما این درواقع نشانه ریزش مو نیست. اگر چند روز موهایتان را نشویید، موهایی خواهید داشت که از منافذ فولیکول آزاد شده یا از پوست سر ریخته شده‌اند اما همچنان روی سر وجود دارند یا تا حد زیادی با موهای دیگر در هم پیچیده شده‌اند و خیلی سست به پوست سر متصل هستند. هر چه فاصله بین شست‌وشوی سر بیشتر شود، موهای بیشتری به این صورت جمع شده، به گونه‌ای که وقتی موهایتان را می‌شویید، به نظر می‌رسد به یک باره حجم زیادی از موهای شما ریخته است. اما درواقع، تنها بخشی از ریزش چند روزه دچار ریزش شده‌است.

تب یا بیماری باعث می‌شود موهای بیشتری وارد فاز ریزش شود و بعد از بهبود فرد ریزش موی شدیدی را تجربه کند و تنها مربوط به بیماری کرونا نمی‌شود

چه زمانی باید نگران شد؟

زمانی باید موضوع را جدی بگیرید که متوجه می‌شوید روزانه بیش از حد معمول موهای شما ریزش می‌کند. اما برای اطمینان از این امر نیز لزومی به شمارش موهایتان نیست. ریزش جدی موها معمولا اشکال خاصی دارد که بسته به علت آن متفاوت است. «آلوپسی آره آتا» یک شکل التهابی و خودایمنی از ریزش مو و یک بیماری جدی است که زمانی رخ می‌دهد که حجم زیادی مو به‌طور همزمان دچار ریزش شود و خود را به‌صورت لکه‌های طاس دایره‌ای شکل روی سر نشان دهد. اگر متوجه ریزش مو در نواحی دیگر مانند مژه‌ها و ابروهای خود شده‌اید، این می‌تواند نشانه‌ای از «آلوپسی یونیورسالیس» است. برخی دیگر از انواع ریزش مو جدی نیستند اما باز هم توصیه می‌کنیم به پزشک مراجعه کنید. برای مثال، ریزش موی هورمونی معمولا روی شقیقه‌ها، بالای سر یا در قسمت‌های جلویی بالای سر اغلب یک شکل موقتی از ریزش مو را به همراه دارد. شکل دیگری از آن نیز ریزش موی پراکنده است که پوست سر به مرور از میان موهای سر خودنمایی می‌کند. نوع دیگری از ریزش مو هم می‌تواند ناشی از استرس باشد که معمولا با خارش یا سوزش همراه نیست و ریزش به صورت محدودشونده رخ می‌دهد به‌طوری که تنها یک یا دو ماه ادامه می‌یابد.

ریزش موی ناشی از استرس و کرونا

نوعی از ریزش موی استرسی هم در سال ۲۰۲۰ میلادی به‌دنبال همه‌گیری بیماری کووید ـ ۱۹ شیوع پیدا کرد. این در حالی است که نتایج تحقیقات بیانگر آن است که در ۲۰ درصد از افراد مبتلا به کرونا این نوع ریزش مشاهده شده‌است. این ریزش مو به‌دلیل آسیب وارد شده به بدن به دلیل تب بالا و شدت یافتن بیماری رخ داده و استرس کلی بر اثر شیوع کرونا باعث ریزش مو در افراد شده‌است. در خانه ماندن به‌دلیل قرنطینه‌های ناشی از کرونا، مسائل مالی، آموزش‌های اینترنتی، دور ماندن از دوستان و خانواده، ترس از بیمار شدن و محدودیت‌های اجتماعی از جمله دلایلی هستند که افراد به‌خاطرش دچار استرس می‌شوند که از علل اصلی استرس به شمار می‌رود.

تب از علائم شایع در ابتلا به ویروس کروناست. ماه‌ها بعد از این که افراد مبتلا به کووید ـ ۱۹ با تب بالا بهبود یافتند، بسیاری از آنها دچار ریزش مو می‌شوند که تا مدت‌ها هم ادامه دارد. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که تعداد تارهای موی بیشتری وارد فاز تلوژن می‌شود. به‌طورکلی، تب یا بیماری باعث می‌شود موهای بیشتری وارد مرحله ریزش شود و بعد از بهبود، فرد ریزش موی شدیدی را تجربه کند و تنها مربوط به بیماری کرونا نمی‌شود. بسیاری از افراد دو تا سه ماه پس از بهبودی از کرونا ریزش موی قابل‌توجهی مشاهده می‌کنند و اغلب هنگام حمام‌کردن یا شانه‌زدن موها به چشم می‌آید. این ریزش مو بین ۶ تا ۹ ماه ادامه می‌یابد و پس از آن خود به خود قطع می‌شود. این ریزش نوعی واکنش به مواجهه بدن با استرس بیماری است.

ریزش موی فصلی

گاهی جدا از دیگر عواملی که در ریزش مو دخیل هستند، تغییر فصل هم می‌تواند باعث ریزش شود. برخی افراد با شروع پاییز و زمستان این تجربه را دارند. برخی مطالعات نشان می‌دهد بیشترین حجم موها در فاز تلوژن یا فاز استراحت دچار ریزش می‌شود. موها پس از ورود به فاز تلوژن روزانه حدود ۱۰۰ تار از آن ریزش می‌کند، به این معنا که افراد معمولا در اواخر تابستان و شروع پاییز بیشترین میزان ریزش مو را تجربه می‌کنند. عقیده‌ای که پشت این ادعا وجود دارد این است که در ماه‌های تابستان، محافظت بیشتری از موها در برابر نور خورشید انجام می‌شود و اغلب موها را می‌پوشانند. پس از پایان تابستان، این موها ریزش کرده و موهای ضخیم‌تری در پاییز و زمستان جای آن را می‌گیرند. علاوه بر این، در فصل زمستان، بدن ما آماده تولید موهای جدید در نزدیکی پوست سر می‌شود تا نوعی عایق برای مواجهه با سرما ایجاد کند که این امر ممکن است باعث ریزش موهای قدیمی‌تر شود تا جا برای رشد موهای جدید باز شود.

منابع: HuffingtonPost
وانجمن آکادمی پوست آمریکا

درمان را جدی بگیرید

هر زمانی که احساس کردید دچار ریزش موی غیرعادی و بدون توجیه شده‌اید، اگر باردار نیستید یا تحت شیمی‌درمانی قرار نگرفته‌اید اما باز هم حجم زیادی از موهایتان در طول روز می‌ریزد، وقت آن رسیده که به پزشک مراجعه کنید. برجستگی‌های قرمز یا برآمدگی‌های چرکی روی پوست سر، حساسیت، درد یا خارش شدید نیز نیاز به مراجعه فوری به متخصص پوست دارد. این علائم می‌تواند علائم ریزش موی التهابی باشد که ممکن است منجر به ایجاد زخم شود که نتیجه آن ریزش موی دائمی خواهد بود. مداخلات اولیه برای حفظ سلامت موها در چنین شرایطی بسیار مهم است.

در مورد ریزش موی ناشی از استرس، راه‌هایی برای مقابله با اضطرابی که یک بیماری همه‌گیر می‌تواند به همراه داشته باشد. برقراری هماهنگی بین ذهن، بدن، سبک زندگی و سلامت دستگاه گوارش به مدیریت پوست و مو کمک می‌کند. بسیاری از محققان به این قبیل بیماران توصیه می‌کنند که در طول روز یکی دو بار تمرین مدیتیشن کنند و صداهای آرام‌بخش مانند صدای امواج دریا گوش کنند و در کنار آن، برای آرامش بیشتر ذهن، از فن تنفس عمیق استفاده کنند. پیاده‌روی در هوای تازه هم می‌تواند به آرام شدن بدن و ذهن کمک کند. به‌رغم نوع ریزش مویی که هر فرد ممکن است به آن مبتلا شود، گزینه‌های درمانی مختلفی هم وجود دارد که شامل استفاده از مواد آرایشی بهداشتی مختلف توصیه شده از سوی پزشک، حجم‌دهی به موها، برطرف‌کردن ریزش موقتی موها با کمک داروهایی که به ریزش موی التهابی کمک می‌کند و درمان‌هایی برای تقویت رشد مو می‌شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۹۹۷

۶	۸	۷	۲	۳	۹	۱	۴	۵
۲	۵	۴	۱	۸	۷	۹	۳	۶
۱	۳	۹	۵	۴	۶	۲	۷	۸
۴	۹	۵	۳	۲	۸	۶	۱	۷
۷	۶	۲	۹	۱	۴	۵	۸	۳
۳	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۲	۹
۸	۷	۶	۴	۵	۲	۳	۹	۱
۵	۴	۱	۸	۹	۳	۷	۶	۲
۹	۲	۳	۶	۷	۱	۸	۵	۴

۴	۱	۲	۵	۷	۸	۹	۶	۳
۹	۵	۷	۶	۴	۳	۱	۲	۸
۳	۶	۸	۹	۱	۲	۷	۴	۵
۶	۸	۳	۱	۵	۷	۲	۹	۴
۵	۷	۱	۲	۹	۴	۳	۸	۶
۲	۴	۹	۸	۳	۶	۵	۷	۱
۸	۳	۶	۷	۲	۵	۴	۱	۹
۷	۲	۴	۳	۶	۹	۸	۵	۷
۱	۹	۵	۴	۸	۱	۶	۳	۲

۴	۶	۵	۸	۱	۲	۹	۳	۷
۳	۸	۱	۵	۹	۷	۲	۴	۶
۹	۷	۲	۶	۴	۳	۵	۱	۸
۶	۱	۸	۹	۵	۴	۷	۲	۳
۲	۵	۳	۱	۷	۸	۴	۶	۹
۷	۹	۴	۳	۲	۶	۸	۵	۱
۵	۳	۹	۷	۸	۱	۶	۴	۲
۸	۴	۶	۲	۳	۹	۱	۷	۵
۱	۲	۷	۴	۶	۵	۳	۹	۸

سودوکو ۳۹۹۸

	۳	۷				۴	۵	
۵			۴		۷			۳
۹				۵				۶
	۲			۴			۳	
		۴	۵		۳	۷		
	۵			۲				
۲				۱		۶		
۴			۲				۱	
	۱	۵						۲

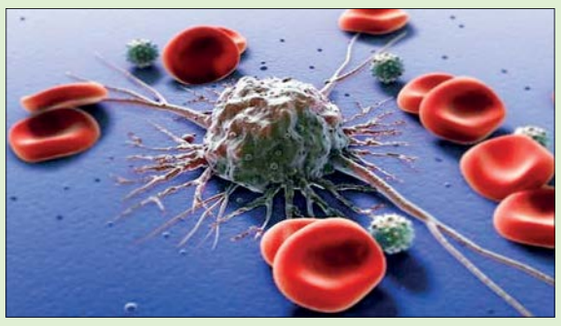
	۶	۷				۸	۴	
۹			۷		۸			۶
۳				۴				۷
	۳			۷			۶	
		۲	۳		۶	۱		
				۵			۲	
		۵		۹				۱
		۹			۱			۴
	۱	۵				۵	۹	

						۱		۷
					۳			
						۸		۹
	۱	۹				۴		۸
۵			۷				۶	
۳				۶		۵		
	۸			۳				
		۴	۲		۱	۶		
	۶			۸			۱	
۸				۹				۳
۴			۳		۸			۱
	۹	۳				۸	۷	

						۷	۴	
					۵			۶
			۴					۹
				۲			۵	
۱			۵		۴	۲		
				۶			۳	
۲				۵				۱
۳			۷		۸			۴
				۷	۳	۶	۵	

با وجود اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان، هنوز اقدامات مؤثرتری در این زمینه در سطح جهان نیاز است

اهمیت تشخیص زودهنگام علائم هشداردهنده سرطان



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

همه انواع سرطان‌ها زمانی بیشترین درمان‌پذیری را دارند که زود تشخیص داده شوند. اما با وجود تخصیص منابع وسیعی که به تحقیقات برای یافتن راه‌هایی برای تشخیص این بیماری در مراحل اولیه آن اختصاص داده می‌شود، بسیاری از افرادی که واجد شرایط غربالگری‌های موجود هستند، همچنان برای انجام آزمایش‌ها مراجعه نمی‌کنند. برخی با دستورالعمل‌های دائما در حال تغییر در مورد زمان و مکان انجام غربالگری‌ها آشنا نیستند. برخی نمی‌دانند در وهله اول نیاز به انجام آزمایش‌های دوره‌ای دارند و برخی دیگر حتی در صورت درخواست نمی‌توانند از پزشک خود بخواهند آنها را برای انجام آزمایش‌های غربالگری ارجاع دهد. برابری و دسترسی از موانع همیشگی برای دستیابی به امکانات پزشکی به‌شمار می‌رود؛ نژاد، وضعیت اجتماعی- اقتصادی و تحصیلات همگی در این که چه کسی مورد آزمایش قرار گیرد و چه کسی نادیده گرفته شود، نقش دارند. ناگزیر کسانی که در آسیب‌پذیرترین جوامع هستند با بزرگ‌ترین چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند.

در ۲۰ ماه گذشته همه‌گیری کرونا باعث شد غربالگری سرطان کمتر از قبل انجام شود. در طول امواج همه‌گیری، برخی از مراکز درمانی و کلینیک‌ها به‌طور موقت پذیرش بیماران غیرکرونایی را متوقف کردند. بسیاری از پزشکان حتی با تخصص‌های غیرعفونی نیز باید در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی شیفت‌های بیشتری را می‌گذراندند. کمبود ماسک و سایر تجهیزات حفاظتی و پزشکی موجب شد اولویت برای کسانی که در خط مقدم نبرد با کووید هستند در نظر گرفته شود. حتی زمانی که مطب‌ها بازگشایی شدند و مراکز درمانی به بیماران برای معاینات دوره‌ای نوبت می‌دادند، همچنان بسیاری از افراد به دلیل ترس از قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا، برنامه‌ریزی منظم ماموگرافی، کولونوسکوپی و سایر غربالگری‌ها را به تعویق انداختند. همه این اتفاقات شرایط پژوهش ناخواسته‌ای را فراهم کرد که نشانگر اهمیت غربالگری زودهنگام سرطان بود. بسیاری از متخصصان افزایش شدید در تعداد تشخیص سرطان‌های پیشرفته را پیش‌بینی کردند و برخی از داده‌های اولیه نیز حداقل حاکی از افزایش متوسط تشخیص موارد پیشرفته سرطان بود. اما اندازه‌گیری تأثیرات نهایی این همه‌گیری بر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پیچیده و دشوار است؛ بیشتر محققان اکنون بر این باورند که تجزیه و تحلیل این تأثیرات سال‌ها طول می‌کشد. یکی از غربالگری‌هایی که به‌طور ویژه‌تری نسبت به سایر آزمایش‌ها تحت تأثیر پیامدهای مثبت و منفی این همه‌گیری قرار گرفته است، غربالگری سرطان کولورکتال است. معاینات حضوری کاهش یافت، اما در همین دوره آزمایش‌های خانگی که می‌تواند نیاز به کولونوسکوپی بعدی را نشان دهد، به نسبت قبل بیشتر مورد توجه قرار گرفت و توسعه بیشتری پیدا کرد. بسیاری از محققان و پزشکان امیدوارند توجه به این بیماری در خصوص این پدیده که سرطان کولورکتال - به دلایلی که هیچ‌کسی به طور کامل آن را درک نمی‌کند - با سرعت شگفت‌انگیزی در میان افراد بزرگسال جوان در حال افزایش است آگاهی پیدا کنند؛ این در حالی است که میزان ابتلا به این بیماری در جمعیت‌های مسن‌تر رو به کاهش است. این معما موجب شد محققان بیش از پیش در پی جمع‌آوری داده در حدی نگرانی به وجود بیاید. گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده اخیراً سن پیشنهادی برای اولین کولونوسکوپی را از ۵۰ به ۴۵ سال کاهش داده است. با این حال، حتی این اقدام نیز در تشخیص زودهنگام بیماران در گروه‌های سنی جوان‌تر چندان مؤثر نخواهد بود، زیرا ضرورت این موضوع هنوز برای همه روشن نشده است. اگر محققان بتوانند دلایل اساسی این افزایش را نظیر شیوه زندگی، تأثیرات محیطی یا بارداری و ... مشخص کنند، ممکن است بتوانند افراد پرخطری را شناسایی کنند که بهتر است برای غربالگری زودهنگام و منظم اقدام کنند و در نتیجه از تعداد زیادی از مرگ‌ومیرهای ناخواسته و قابل پیشگیری جلوگیری می‌کند.