

تاسحر

توصیه‌هایی به بیماران کلیوی

اشکوفاباقری‌نیا | کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران |

مبتلایان به بیماری‌های کلیوی در ماه مبارک رمضان باید در طول شب مایعات فراوان مصرف کنند. بیماران کلیوی باید در طول روز‌های واحد ممکن حجم غذای خود را کم کنند و برای رفیق شدن اراد و شست‌وشوی کلیه‌ها به‌ویژه در زمان سحری آب زیاد بنوشند. بیماران کلیوی باید از مصرف مایعاتی مانند نوشابه‌های گازدار و چای پررنگ که دارای املاح سنگ‌ساز هستند، خودداری کنند. به بیماران قلبی نیز توصیه می‌شود از مصرف غذاهای سنگین، هنگام افطار و غذاهای نغذدار مانند حبوبات پرهیز کنند. بیماران قلبی - عروقی برای تنظیم میزان داروی خود و کاهش مصرف داروهای دیورتیک در ایام روزهداری، با پزشک خود مشورت کنند.

تحقیق

آیا زنان واقعا

بیش از مردان صحبت می‌کنند؟

براساس تحقیق جدیدی، صحبت کردن بیشتر زنان یا مردان به بافت صحبت آنها و محیط بستگی دارد. زنان لزوماً بیش از مردان صحبت نمی‌کنند. مطالعه جدید پروفیسور دیوید لیزر و همکارانش از ابزارهای پوشیدنی به نام «جامعه‌سنج» استفاده کرده است- این ابزار به اندازه گوشی هوشمند بوده و داده‌های زمان واقعی را درباره تعاملات اجتماعی کاربر جمع‌آوری می‌کند. تیم لیزر با استفاده از این سامانه‌ها در یافت که بافت صحبت و محیط نقش مهمی را در بر حرف‌بندن زنان یا مردان ایفا می‌کند. این یکی از نخستین مقالات آکادمیک است که از جامعه‌سنج برای بر خورد در چنین موضوعی استفاده کرده است. در این مطالعه، محققان گروهی از زنان و مردان را به جامعه‌سنج‌هایی مجهز کردند و آنها را در ۲ بافت اجتماعی برای ۱۲ ساعت تمام جدا کردند. در نخستین محیط، با سوزو‌ها خواسته شد، یک پروژه فردی را تکمیل کنند و آنها آزاد بودند. در باره ۱۲ بافت دیگری در طول ۱۲ ساعت در روز



صحت کنند. در محیط دوم، کارمندان در مرکز تماس یک شرکت بانکی آمریکایی جامعه‌سنج‌ها را در طول ۱۲ وقت ناهار یک‌ساعته و بدون هیچ مسئولیتی خاصی پوشیدند. دانشمندان دریافتند، زنان فقط اندکی بیش از مردان احتمال داشتند در وقت ناهار وارد مکالمه طولانی یا کوتاه شوند. با این حال، در یک محیط آکادمیک که در آن مکالمات حول یک مسئولیت انجام می‌شد، زنان بیشتر از مردان احتمال داشت‌وارد مکالمه طولانی شوند. این اثر برای مکالمات کوتاه‌تر اما با درجه کمتر صادق بود. این یافته‌ها به گروه‌های کوچک‌تری از صحبت‌کننده محدود می‌شد و زمانی که گروه‌ها شامل ۶ نفر یا بیشتر بودند، این مردان بودند که بیشترین میزان صحبت کردن را از خود بروز دادند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد، رابطه‌ای بین جنسیت و بافت صحبت وجود دارد که تفاوت زنان و مردان را در صحبت کردن بیشتر نشان می‌دهد. جزئیات این مطالعه در مجله Scientific Reports منتشر شد.

بیماری‌ها

مردان هم سرطان سینه می‌گیرند

بر خلاف تصور عموم، مردان هم به سرطان سینه مبتلا می‌شوند اما با توجه به شیوع آن در زنان، مردان نسبت به آن بسیار بی‌توجه هستند. به گزارش هلت، با شنیدن نام سرطان سینه ناخودآگاه نظرات به سمت زنان معطوف می‌شود و این اولین بیماری در مردان نیز وجود دارد؛ گرچه تعداد آن بسیار کمتر از زنان است. بسیاری از مردان از امکان بروز این بیماری بی‌اطلاع هستند و این امر موجب می‌شود که نسبت به علائم آن هوشیار نباشند و پس از گسترش بیماری اقدام به درمان کنند. سرطان سینه در مردان بین سنین ۶۰ تا ۷۰ سال شایع‌تر است. ۳ نوع سرطان سینه در مردان دیده می‌شود: تاروش کارسینوم داکتال که شایع‌ترین نوع سرطان در مردان است و مربوط به بافت پوششی سینه می‌شود. نوع دوم، سرطان سینه التهابی است که منجر به قرمز شدن و افزایش دمای پوست سینه می‌شود. نوع سوم Paget نام دارد و باعث رشد تومور در بافت نوک سینه می‌شود. سرطان سینه در مردان کاملاً بدون درد است و وجود حساسیت در پوست سینه با لمس تومور تنها زنگ خطر به شمار می‌آید. سبب‌ساز خانوادگی، قرار گرفتن در معرض اشعه و داشتن سطح بالای استروژن، ۳ عامل مؤثر در بروز این بیماری هستند.



یافته‌های جدید پزشکی نشان می‌دهد

تأثیر شکلات تلخ در بهبود راه رفتن بیماران

مسافت راه رفتن آنها نداشت. محققان فرض کردند که افزایش زمان و مسافت پیموده شده پس از مصرف شکلات تیره می‌تواند تأثیر غنای پلی‌فنول، نوعی آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات تلخ باشد. آنها بر این نکته توجه داشتند که شکلات تلخ محتوی ۸۵ درصد کاکائو است که همین ماده آن را از پلی‌فنول‌ها غنی‌تر از شکلات شیری که حاوی ۲۵ درصد کاکائو است، می‌کند.

این مطالعه نشان می‌دهد بعد از این که شرکت‌کنندگان شکلات تیره خوردند، سطوح بالاتری از اکسید نیتریک به واسطه جریان خون بهبود یافته در خون آنها ایجاد شد و نشانه‌های بیوشیمیایی استرس اکسیداتیو در آنها کاهش یافت؛ که محققان می‌گویند همین مساله می‌تواند باعث کاهش گرفتگی عروق محیطی و بهبود توانایی راه رفتن آنها باشد. دکتر براساس این یافته‌ها، محقق ارشد فرانچسکو ویولی، محقق ارشد مطالعه می‌گوید «مواد غذایی غنی از پلی‌فنول می‌تواند یک استراتژی درمانی جدید برای مقابله با عوارض قلبی و عروقی باشد.» محققان ادعا دارند که یافته‌هایشان در این موضوع دارای محدودیت‌هایی است. به‌عنوان مثال، آنها در این مطالعه گروه آزمایش یا دارونما نداشتند و بیماران از نوع شکلاتی که به آنها داده می‌شد، آگاه بودند؛ همه این موارد می‌تواند به نوعی نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین آنها نتیجه‌گیری کردند که برای تحقیقات بیشتر به گروه بزرگی از بیماران دچار گرفتگی عروق محیطی نیاز است تا نتایج مورد تأیید و تعمیم آن را در یک مرکز کرب، سنگنوی انجمن قلب آمریکا معتقد است مردم باید نسبت به یافته‌های این تیم تا حدودی محتاط باشند. دکتر ویولی معتقد است: «تحقیقات دیگری نشان داده است که پلی‌فنل‌ها که در شکلات تلخ به وفور

استراحت‌نیستند. تحقیقات پیشین مزایای بسیاری از مصرف شکلات تلخ را توصیه کرده است به ویژه مزایای قلبی و عروقی. در اوایل سال جاری، مطالعه‌ای از جانب خداوند می‌دانند و بسیاری مردان منطقه کاکائو بسیار مورد احترام است. کاکائو یا شکلات تلخ به دلیل داشتن میزان بیشتری کاکائو نسبت به کاکائوی معمولی، حاوی پلی‌فنول‌ها هستند که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در کاکائو باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در جریان خون شده و از بروز سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی و تصلب شریانی جلوگیری می‌کند. همچنین فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ با افزایش انعطاف‌پذیری دیواره عروق و خطر افزایش فشارخون و سگته‌های قلبی و مغزی را می‌کاهد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک تکه شکلات تلخ در روز می‌تواند فشارخون را به حالت متعادل در بیاورد. در کبیت پلی‌فنیلی موجود در شکلات تلخ باعث بهبود روند خون‌رسانی بدن به ویژه بهبود خون‌رسانی به مغز و در نتیجه عملکرد مغز می‌شود به علاوه کالفرین موجود در آن برای افزایش تمرکز نیز مفید است.

همکارانش ۱۴ مرد و ۱۴ زن را در ۲۰ شرکت‌کننده برای این تحقیق انتخاب کردند. برای این تحقیق نمونه خون شرکت‌کنندگان و یک سری آزمون‌های راه رفتن روی تردمیل به مدت ۲۰ روز لازم بود. در روز اول، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا زمانی که می‌توانستند روی تردمیل راه بروند در همین حال محققان زمان و فوراً راه رفتن آنها را اندازه‌گیری کردند. سپس ۴۰ گرم شکلات تلخ (تقریباً به اندازه استاندارد شکلات) به آنها داده شد و ۲ ساعت بعد آنها دوباره روی تردمیل راه رفتند. برنامه مشابه در روز دوم هم تکرار شد، اما شرکت‌کنندگان به جای شکلات تلخ این بار ۴۰ گرم شکلات شیری میل کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان پس از خوردن شکلات تیره، به‌طور متوسط ۱۷ ثانیه طولانی‌تر قادر به راه رفتن بودند و تقریباً ۱۲ متر بیشتر از وقتی که شکلات تیره نخوردند بودند، روی تردمیل راه رفتند. با این حال، خوردن شکلات شیری هیچ تأثیری در افزایش زمان و مسافت طی‌کردن آنها نداشت. محققان فرض کردند که افزایش زمان و مسافت پیموده شده پس از مصرف شکلات تیره می‌تواند تأثیر غنای پلی‌فنول، نوعی آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات تلخ باشد. آنها بر این نکته توجه داشتند که شکلات تلخ محتوی ۸۵ درصد کاکائو است که همین ماده آن را از پلی‌فنول‌ها غنی‌تر از شکلات شیری که حاوی ۲۵ درصد کاکائو است، می‌کند.

این مطالعه نشان می‌دهد بعد از این که شرکت‌کنندگان شکلات تیره خوردند، سطوح بالاتری از اکسید نیتریک به واسطه جریان خون بهبود یافته در خون آنها ایجاد شد و نشانه‌های بیوشیمیایی استرس اکسیداتیو در آنها کاهش یافت؛ که محققان می‌گویند همین مساله می‌تواند باعث کاهش گرفتگی عروق محیطی و بهبود توانایی راه رفتن آنها باشد. دکتر براساس این یافته‌ها، محقق ارشد فرانچسکو ویولی، محقق ارشد مطالعه می‌گوید «مواد غذایی غنی از پلی‌فنول می‌تواند یک استراتژی درمانی جدید برای مقابله با عوارض قلبی و عروقی باشد.» محققان ادعا دارند که یافته‌هایشان در این موضوع دارای محدودیت‌هایی است. به‌عنوان مثال، آنها در این مطالعه گروه آزمایش یا دارونما نداشتند و بیماران از نوع شکلاتی که به آنها داده می‌شد، آگاه بودند؛ همه این موارد می‌تواند به نوعی نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین آنها نتیجه‌گیری کردند که برای تحقیقات بیشتر به گروه بزرگی از بیماران دچار گرفتگی عروق محیطی نیاز است تا نتایج مورد تأیید و تعمیم آن را در یک مرکز کرب، سنگنوی انجمن قلب آمریکا معتقد است مردم باید نسبت به یافته‌های این تیم تا حدودی محتاط باشند. دکتر ویولی معتقد است: «تحقیقات دیگری نشان داده است که پلی‌فنل‌ها که در شکلات تلخ به وفور

استراحت‌نیستند. تحقیقات پیشین مزایای بسیاری از مصرف شکلات تلخ را توصیه کرده است به ویژه مزایای قلبی و عروقی. در اوایل سال جاری، مطالعه‌ای از جانب خداوند می‌دانند و بسیاری مردان منطقه کاکائو بسیار مورد احترام است. کاکائو یا شکلات تلخ به دلیل داشتن میزان بیشتری کاکائو نسبت به کاکائوی معمولی، حاوی پلی‌فنول‌ها هستند که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در کاکائو باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در جریان خون شده و از بروز سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی و تصلب شریانی جلوگیری می‌کند. همچنین فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ با افزایش انعطاف‌پذیری دیواره عروق و خطر افزایش فشارخون و سگته‌های قلبی و مغزی را می‌کاهد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک تکه شکلات تلخ در روز می‌تواند فشارخون را به حالت متعادل در بیاورد. در کبیت پلی‌فنیلی موجود در شکلات تلخ باعث بهبود روند خون‌رسانی بدن به ویژه بهبود خون‌رسانی به مغز و در نتیجه عملکرد مغز می‌شود به علاوه کالفرین موجود در آن برای افزایش تمرکز نیز مفید است.

همکارانش ۱۴ مرد و ۱۴ زن را در ۲۰ شرکت‌کننده برای این تحقیق انتخاب کردند. برای این تحقیق نمونه خون شرکت‌کنندگان و یک سری آزمون‌های راه رفتن روی تردمیل به مدت ۲۰ روز لازم بود. در روز اول، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا زمانی که می‌توانستند روی تردمیل راه بروند در همین حال محققان زمان و فوراً راه رفتن آنها را اندازه‌گیری کردند. سپس ۴۰ گرم شکلات تلخ (تقریباً به اندازه استاندارد شکلات) به آنها داده شد و ۲ ساعت بعد آنها دوباره روی تردمیل راه رفتند. برنامه مشابه در روز دوم هم تکرار شد، اما شرکت‌کنندگان به جای شکلات تلخ این بار ۴۰ گرم شکلات شیری میل کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان پس از خوردن شکلات تیره، به‌طور متوسط ۱۷ ثانیه طولانی‌تر قادر به راه رفتن بودند و تقریباً ۱۲ متر بیشتر از وقتی که شکلات تیره نخوردند بودند، روی تردمیل راه رفتند. با این حال، خوردن شکلات شیری هیچ تأثیری در افزایش زمان و مسافت طی‌کردن آنها نداشت. محققان فرض کردند که افزایش زمان و مسافت پیموده شده پس از مصرف شکلات تیره می‌تواند تأثیر غنای پلی‌فنول، نوعی آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات تلخ باشد. آنها بر این نکته توجه داشتند که شکلات تلخ محتوی ۸۵ درصد کاکائو است که همین ماده آن را از پلی‌فنول‌ها غنی‌تر از شکلات شیری که حاوی ۲۵ درصد کاکائو است، می‌کند.

این مطالعه نشان می‌دهد بعد از این که شرکت‌کنندگان شکلات تیره خوردند، سطوح بالاتری از اکسید نیتریک به واسطه جریان خون بهبود یافته در خون آنها ایجاد شد و نشانه‌های بیوشیمیایی استرس اکسیداتیو در آنها کاهش یافت؛ که محققان می‌گویند همین مساله می‌تواند باعث کاهش گرفتگی عروق محیطی و بهبود توانایی راه رفتن آنها باشد. دکتر براساس این یافته‌ها، محقق ارشد فرانچسکو ویولی، محقق ارشد مطالعه می‌گوید «مواد غذایی غنی از پلی‌فنول می‌تواند یک استراتژی درمانی جدید برای مقابله با عوارض قلبی و عروقی باشد.» محققان ادعا دارند که یافته‌هایشان در این موضوع دارای محدودیت‌هایی است. به‌عنوان مثال، آنها در این مطالعه گروه آزمایش یا دارونما نداشتند و بیماران از نوع شکلاتی که به آنها داده می‌شد، آگاه بودند؛ همه این موارد می‌تواند به نوعی نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین آنها نتیجه‌گیری کردند که برای تحقیقات بیشتر به گروه بزرگی از بیماران دچار گرفتگی عروق محیطی نیاز است تا نتایج مورد تأیید و تعمیم آن را در یک مرکز کرب، سنگنوی انجمن قلب آمریکا معتقد است مردم باید نسبت به یافته‌های این تیم تا حدودی محتاط باشند. دکتر ویولی معتقد است: «تحقیقات دیگری نشان داده است که پلی‌فنل‌ها که در شکلات تلخ به وفور

استراحت‌نیستند. تحقیقات پیشین مزایای بسیاری از مصرف شکلات تلخ را توصیه کرده است به ویژه مزایای قلبی و عروقی. در اوایل سال جاری، مطالعه‌ای از جانب خداوند می‌دانند و بسیاری مردان منطقه کاکائو بسیار مورد احترام است. کاکائو یا شکلات تلخ به دلیل داشتن میزان بیشتری کاکائو نسبت به کاکائوی معمولی، حاوی پلی‌فنول‌ها هستند که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در کاکائو باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در جریان خون شده و از بروز سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی و تصلب شریانی جلوگیری می‌کند. همچنین فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ با افزایش انعطاف‌پذیری دیواره عروق و خطر افزایش فشارخون و سگته‌های قلبی و مغزی را می‌کاهد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک تکه شکلات تلخ در روز می‌تواند فشارخون را به حالت متعادل در بیاورد. در کبیت پلی‌فنیلی موجود در شکلات تلخ باعث بهبود روند خون‌رسانی بدن به ویژه بهبود خون‌رسانی به مغز و در نتیجه عملکرد مغز می‌شود به علاوه کالفرین موجود در آن برای افزایش تمرکز نیز مفید است.

مطالعه

سیگار، زن‌ها را پیر می‌کند

پزشکان با تأکید بر ارتباط پیری زن‌ها با افزایش خطر ابتلا به سرطان به بررسی عوامل مؤثر بر فرسودگی زن‌ها پرداخته‌اند.

متخصصان در مطالعات جدید مشاهده کردند که دو عامل مصرف مرتب آسپرین و سیگار کشیدن از عوامل تأثیرگذار بر روند فرسوده شدن زن‌ها مرتبط با سرطان بوده بزرگ هستند با این تفاوت که آسپرین روند پیری زن‌ها را کند در حالی که سیگار روند فرسودگی زن‌ها را تسریع می‌کند. در دهه ۱۹۹۰ میلادی نتایج مطالعات نشان داد که مصرف مرتب و طولانی مدت قرص آسپرین، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. در حقیقت مصرف این قرص در کاهش ۴۰ درصدی خطر ابتلا به این نوع سرطان مؤثر است با این حال تاکنون مشخص نشده بود که چگونه این قرص بر پیشگیری از خطر سرطان تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل متخصصان تصمیم گرفتند تا نگاه دقیق‌تر و جزئی‌تری به این فرآیند داشته باشند.

در این بررسی، نمونه‌هایی از بافت روده در ۵۴۶ زن سالم با بیش از ۵۰ سال مورد مطالعه قرار گرفت. سپس تغییرات مرتبط با سن در نشانگرهای ژنی شاخص‌های زن فاکتورهای سبک زندگی این زنان از جمله مصرف آسپرین، استعمال سیگار، شاخص توده بدنی و هورمون درماتی جایگزین مقایسه شد.

«پرمو شار»، یکی از محققان این مطالعه گفت: هر ژنوم سلول مانند یک کتابخانه پر از کتاب، مملو از نشانگرهایی است که البته این نشانگرها خیلی ثابت نیستند و تحت شرایط سنی مختلف تغییر می‌کنند. اگر در هر بخش خاصی از ژنوم این تغییرات شدید باشد می‌تواند منجر به رشد تومورهای سرطانی شود.

در این مطالعه مشخص شد که آسپرین در حقیقت زوال ژنومی ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهد. در مقابل این متخصصان دریافتند استعمال سیگار بر عکس آسپرین، فرآیند فرسوده شدن سلول‌ها را افزایش می‌دهد و می‌تواند فرسودگی زن‌ها را تسریع کند.

به گزارش ساینس رولدریپورت، در حالی که مصرف آسپرین می‌تواند کمک‌کننده باشد لازم است بررسی‌های بیشتری پیش از آن که پزشکان به بیماران مصرف این نوع دارو توصیه کنند، انجام شود چرا که عوارض جانبی مربوط به مصرف زیاد آسپرین از جمله خون‌ریزی دستگاه گوارش وجود دارد.



توصیه

ویژگی‌های عینک‌های آفتابی

محمد فاتحی | فوق تخصص چشم |

بسیاری از دوره‌ها نسبت به فروش عینک‌های آفتابی اقدام می‌کنند که بسیاری از این اقلام فاقد استاندارد لازم هستند. در خرید عینک‌های آفتابی باید به مسائل خاصی توجه شود چرا که این نوع عینک‌ها به لحاظ جنس، نوع و رنگ آن اهمیت ویژه‌ای دارد.

رنگ عینک آفتابی باید خاکستری یا قهوه‌ای باشد و رنگ‌هایی دیگر مانند زرد یا سبز در آنها استفاده نشده باشد چرا که این رنگ‌ها به مرور زمان در دید چشم اختلالی را ایجاد می‌کنند. عینک‌های UV۴۰۰ بهترین نوع آن برای استفاده افراد است. علاوه بر آن جنس عینک نیز باید از پلی‌کربنات باشد که بیشتر موج اشعه UVA را بازتاب می‌دهد.

عینک‌هایی که اشعه ماورای بنفش را به خوبی جذب نمی‌کنند و مردمک چشم را گشادتر می‌کنند، استاندارد نیستند.

در مراکز معتبر عینک‌فروشی دستگاه‌های خاص برای تعیین میزان اشعه ماورای بنفش وجود دارد و این مهم به اطمینان بخشی خریداران منجر می‌شود.

در خرید عینک‌های آفتابی برای کودکان نیز باید ویژگی‌های ذکر شده مورد توجه قرار گیرد. علاقه‌مندان باید عینک‌های آفتابی را از مراکز مجاز به ویژه با تنومست هاکر باری کنند.



مرکز تحقیقات پوست و سالک دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان

۴ باور اشتباه درباره ریزش مو

۱. می‌گویند کسی که هر روز موهایش می‌ریزد، باید به متخصص پوست و مو مراجعه کند. نه! هر ریزش موی روزانه‌ای غیر طبیعی نیست. برای این که بدانید کدام ریزش مو طبیعی است و کدام غیر طبیعی، باید به ۲ نکته توجه کنید: نکته اول این که عمر متوسط هر موی سر ۱۰۰ روز است و نکته دوم این که ۱۰۰ هزار پیاز مو حالا کمی کمتر یا بیشتر روی سر هر یک از ما وجود دارد. حال این ۲ نکته را بگذارید کنار. هر ریزش مو طبیعی نیست. شنیدن آرام یک دسته از موها روش ساده‌ای است برای تعیین طبیعی یا غیر طبیعی بودن ریزش مو. اگر با شنیدن حدود ۱۰۰ تار مو مشروط بر این که طی ۲۴ ساعت گذشته سرتان را شسته باشید، بیش از ۵۰ تار مو دیده شود، احتمالاً دچار یک ریزش موی غیر طبیعی شده‌اید و باید به پزشک مراجعه کنید. ۲. برخی تصور می‌کنند سیگار هیچ تأثیری بر ریزش مو ندارد.

دقیقاً بر عکس! سیگار یکی از شایع‌ترین علل ضعف مو و ریزش آن به‌ویژه در آقایان است که منجر به تجمع چربی زاید در اطراف پیاز مو شده و راه رسیدن مواد غذایی به پیاز مو را مسدود می‌کند. ۳. محلول موضعی ماینوکسیدیل، یکی دو ماهه اثر می‌کند و بخشی از موهای از دست رفته را باز می‌گرداند.

این دارو اگرچه نزد پزشکان، داروی نسبتاً

نویسنده

نویسنده