

پوست و مو

درمان ریش مو با گیاهان دارویی

دلایل ریش مو

علی حسینی | متخصص طب سنتی

ریش مو دلایل گوناگونی دارد که طب سنتی برای آنها درمان‌های متفاوتی پیشنهاد می‌دهد. یکی از دلایل ریش مو، مشکلات گوارشی و بی‌بوست است که درمان آن مصرف خاکشیر، روغن زیتون و پوره‌های زردچوبه و سرخ کردن پیاز است. گاهی نیز به دلیل کم‌خونی، موزیریش پدید می‌آید که در این صورت بهتر است کم‌خونی درمان شود. مصرف داروهای اعصاب و هورمونی نیز ریش مو را افزایش می‌دهد. اگر دلیل ریش مو ریشه روانی و عصبی دارد مصرف گل‌گاوزبان، جوشانده به لیمو و شربت بادام توصیه می‌شود. عامل ارثی نیز باعث ریش مو می‌شود. دلیل دیگر ریش مو استفاده از مواد شیمیایی مثل شامپو و صابون است که به جای آن گل سرشور و صابون زیتون توصیه می‌شود یا به دلیل خوردن غذاهای مانده و فاسد است.

در طب سنتی استفاده از سدر و حنا برای درمان ریش مو توصیه می‌شود چون این گیاهان دارویی خاصیت ضدقارچ دارند و التهاب ناشی از ریش مو را کاهش می‌دهند. استفاده از گیاه نخل مراب نیز به کاهش ریش مو در مردان کمک می‌کند.



ریش مو کمک می‌کند. این گیاه علاوه بر افزایش خون‌رسانی و پیشگیری از ریش، به رشد مو کمک می‌کند. گیاهان بلونه و اویشن نیز خاصیت ضد ریش مو دارند چون این گیاهان نیز ضدباکتری و قارچ هستند. استفاده از گیاه نخل مراب نیز به کاهش ریش مو در مردان کمک می‌کند.



درباره جراحی زیبایی و رینوپلاستی

به کارگیری تجربیات و یافته‌ها در تکنیک‌های جدید

دکتر حامد باطنی | جراح فوق تخصص پلاستیک و زیبایی

با پیشرفت روزافزون تکنولوژی در قرن حاضر که از آن به‌عنوان دروازه پیشرفت علمی و پزشکی یاد می‌شود، هر روز شاهد یک پدیده جدید پزشکی هستیم، که جهان پزشکی را دستخوش تغییرات فراوانی می‌کند. جراحی زیبایی و رینوپلاستی هم از آن رویدادهای پزشکی مدرنی است که با قدم‌اندک خود در ایران نوانسته در رفع پیامدها و مشکلات جسمی، مادرزادی، سوختگی، تصادفات و... بسیار کارآمد باشد. پزشکان فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی ایران در این زمینه به دستاوردها و تکنیک‌های جدیدی دست پیدا کرده‌اند که از مهم‌ترین آنها می‌توان به تکنیک‌های جدید بازسازی بینی‌های آسیب‌دیده به کمک انتقال بافت از نواحی مجاور یا در دست اشاره کرد، که موفقیت‌بخش‌تر از جراحی‌های عملگر در نزدیک به طبیعی برای این عضو مهم صورت را سبب شده است یا تکنیک جدید درمان نواقص خلقتی جمجمه درزهای بین استخوانی جمجمه موجب تغییرات شکلی در جمجمه خواهد شد، که علاوه بر بروز مشکلاتی در زیبایی در بعضی از حالت‌ها بر عملکرد مغز یا عناصر صورت تأثیرگذار است حال می‌توان به مدد تکنیک‌های جدید، از بروز این عوارض جلوگیری کرد و تا حد امکان از لحاظ زیبایی مشکل را

برطرف کرد. با بهره‌گیری از این روش‌ها حتی می‌توان محدودیت‌های تنفسی ناشی از تکنیک‌های قدیمی زیبایی بینی را برطرف کرد. چراکه بینی علاوه بر اهمیت ظاهری و قرار گرفتن در ناحیه مرکزی صورت، عضو بسیار مهم فیزیولوژیک در مسیر تنفسی است. در تکنیک‌های قدیمی جراحی بینی در بسیاری از موارد مسیر تنفسی تخریب و میزان عبور هوا در مجاری تنفسی به شدت کاهش پیدا می‌کرد. خوشبختانه با استفاده از تکنیک‌های جدید جراحی بینی، درچه‌های تنفسی را می‌توان دوباره باز کرد و میزان ورود هوا به سیستم تنفسی را تسهیل و در نهایت تعادل فیزیولوژیک تنفسی را تأمین کرد. براساس اصول زیبایی‌شناسی برخی اعضای صورت در کانون توجه خاصی قرار دارند و از این میان بینی یکی از اعضای بسیار حساس و مبنای تفسیر معیارهای زیبایی شناختی بقیه اجزای صورت است. اما علاوه بر جنبه زیبایی، بینی کاربردهای عملگردی پیچیده‌ای در زمینه تنظیم مقدار ورود هوا یا توجه به نیاز بدن و مصرف اکسیژن خون، تنظیم درجه حرارت هوای ورودی متناسب با دمای محیط و شرایط بدنی فرد، اصلاح میزان رطوبت هوا و سازگاری هوای وارد با شرایط جاذبه‌های

جیاتی است. خوشبختانه انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی کشور با برگزاری کلاس‌های آموزشی، سعی در انتقال تجربیات و یافته‌های بالینی و علمی اساتید متبحر به سایر پزشکان را دارد تا از این طریق ضمن برطرف کردن مشکلات علمی و افزایش تبحر جراحان و پزشکان این رشته و تضمین سلامتی بیماران، زمینه‌ساز تثبیت و ارتقای موقعیت کشورمان در حوزه جراحی پلاستیک در سطح بین‌المللی باشد. به همین منظور هشتمین کنگره رینوپلاستی پیشرفته و جراحی پلاستیک از تاریخ ۳۰ مهر لغایت ۳ آبان با حضور تعداد قابل توجهی از جراحان پلاستیک داخلی و خارجی برگزار خواهد شد. در این کنگره از برجسته‌ترین اساتید بین‌المللی برای آموزش و انتقال آخرین دستاوردها در این حوزه دعوت به عمل آمده است. در این گردهای ۴ روزه علاوه بر بهره‌مندی از دستاوردهای علمی و عملی اساتید برجسته داخلی و خارجی در حوزه‌های مختلف جراحی پلاستیک، سه کارگاه تخصصی با ظرفیت محدود جهت برخی از آموزش‌های دقیق و فوق تخصصی در حاشیه این کنگره برگزار خواهد شد و در روز آخر نیز اعمال جراحی زنده برای تکمیل آموزش شرکت‌کنندگان به اجرا در خواهد آمد.

تحتانی تنفس و نیز پاکسازی هوا از ذرات آلوده کننده و حفظ سیستم تبادل گازهای خونی را برعهده دارد. این موارد نشان‌دهنده اهمیت بینی در کارکرد درست ارگان‌های مختلف و حفظ سلامتی کلی بدن انسان است. در کنار این موارد در برخی از سیستم‌های بدن از قبیل حس بویایی، نحوه تکلم، کیفیت کارکرد حلق، واکنش به مواد محرک نیز سلامت بینی و ساختمان داخلی آن حایز اهمیت است. بدیهی است که انجام اقدامات درمانی و پزشکی بر چنین عضو حساسی نیازمند آموزش‌های دقیق و مداوم آکادمیک و به‌روز رسانی اطلاعات و آگاهی افراد جامعه، اما در کمال تأسف به دلیل گستردگی دامنه اعمال زیبایی و کارکردهای اقتصادی این رشته و نیز به دلیل ناکارآمدی سیستم‌های نظارتی و پایین بودن سطح آموزش‌های اجتماعی و آگاهی افراد جامعه، در حال حاضر اشخاص غیر حرفه‌ای به‌رغم تسلط و مهارت کافی و بدون دریافت مجوزهای قانونی و علمی به جراحی زیبایی بینی مبادرت می‌کنند که این امر بروز آسیب‌های جدی و بعضاً جبران‌ناپذیر به بیماران و نیز افت کیفی جراحی زیبایی در کشور را موجب می‌شود. به همین دلیل ارتقای سطح علمی و عملی فعالان این حوزه پزشکی موضوعی بسیار مهم و

اجرا در خواهد آمد.

شیوه

درمان افسردگی با ترکیب مغناطیسی مغز

محققان آمریکایی در تلاش برای ساخت ایمپلنت تولیدکننده پالس‌های مغناطیسی برای درمان افسردگی هستند.



محققان پس از مطالعات فراوان روی مرکز تحلیل حالت‌های احساسی و ادراکی مغز دریافتند که می‌توان با استفاده از پالس‌های ضعیف مغناطیسی و ارسال آن به نقاط حساس مغز، افسردگی را درمان کرد. دکتر مارک دوین، متخصص علوم اعصاب و روان‌شناس دانشگاه کارولینای جنوبی اظهار کرد: برای درک بهتر تأثیر افسردگی بر مغز و چگونه که در آن با آزمایش روی ۱۷ بیمار مبتلا به افسردگی در یافتیم، ارتباط الکتریکی بخش‌های مختلف تولید احساسات در مغز بیماران مبتلا به افسردگی بیشتر از افراد سالم است که این امر حاکی از شناسایی علت ابتلا به عارضه پیچیده افسردگی در مغز است. به گفته دکتر جان کریستال، بیولوژیست و محقق هرچند که برای درمان قطعی بیماری افسردگی هنوز تحقیقات بیشتری لازم است، اما نتایج این شواخت ارتباط تحریک مغز با درمان و کنترل الکتریکی بخشی از مغز بسیار قابل تحسین است. وی در ادامه افزود: با کمک این یافته‌ها در آینده نزدیک می‌توان با استفاده از تحریک بخش تولیدکننده احساسات در مغز درمان افسردگی را بسیار آسان کرد به طوری که در مدت کوتاه و تنها با استفاده از وسیله‌ای ساده‌ای امکان پذیر خواهد بود. این مطالعات در نشریه Medical Xpress منتشر شده است.

نکته

ارتباط نقرس با دیابت نوع ۲

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد، بیماری نقرس احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد بالا می‌برد. نقرس که گونه‌ای از ارتروز التهابی به حساب می‌آید، موجب افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد به خصوص زنان می‌شود. متخصصان در بررسی انجام شده روی بیش از ۳۵ هزار مبتلا به نقرس در انگلیس دریافتند، زنان درگیر باین بیماری ۷۱ درصد بیشتر از افراد دیگر احتمال دارد به نقرس مبتلا شوند. این خطر در مردان ۲۲ درصد اعلام شده است. دکتر «هیون چوی» محقق ارشد این مطالعه گفت: به نظر می‌آید نقرس فاکتور خطر را در بروز بیماری دیابت است. نقرس موجب بروز درد شدید و ورم در مفاصل به خصوص در پاها و انگشت شست‌پا می‌شود. بیش از ۳ میلیون آمریکایی از این بیماری رنج می‌برند و احتمال بروز آن در مردان رایج‌تر است.

خانه سالم

افزایش عملکرد شناختی دانش آموزان با یک ساعت ورزش

پژوهش جدید محققان آمریکایی نشان داده که داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی بعد از مدرسه نه تنها برای سلامت جسمی کودکان مفید است، بلکه ممکن است عملکرد شناختی آنان را نیز بهبود بخشد. پژوهش‌های دانشمندان دانشگاه ایلینوی حاکی از آن است که فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی و نوجوانی فواید بسیار زیادی برای سلامت و زندگی آینده آنان دارد و می‌تواند به ساخت استخوان‌های سالم و عضلات و کنترل وزن کمک کند و میزان کلسترول و فشار خون را در آنان بهبود بخشد. اما بطور فزاینده‌ای مطالعات نشان می‌دهد اثرات مثبت فعالیت فیزیکی می‌تواند در عملکرد مغز کودکان تأثیر بگذارد. برای مثال، محققان دریافتند تنها ۲۰ دقیقه ورزش در روز ممکن است عملکرد تحصیلی در کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی را افزایش دهد.

پروفسور چارلز هیلمن از دانشگاه ایلینوی بر اظهار کرد: واقعیت این است که کودکان موجودات اجتماعی هستند و فعالیت‌های فیزیکی را در اجتماع انجام می‌دهند و سرگرمی و دوستان جدید را در یک محیط ورزشی سازمان یافته می‌یابند. اخیراً یک مطالعه دیگر گزارش داد که این تنها مغز کودکان نیست که از فعالیت بدنی بهره‌مندی، بلکه انجام ورزش‌های هوازی در افراد مسن نیز ممکن



است از عملکرد مغز آنان محافظت کند. همچنین ورزش یوگا ممکن است توانایی‌های شناختی سالمندان که تمرکز را افزایش دهد.

تحقیق

سرطان‌زایی بطری‌های آب

گروهی از محققان دانشگاه فلوریدا هشدار دادند از نوشیدن آب درون بطری که به مدت طولانی در دمای گرم مانده است اجتناب کنید. محققان دانشگاه ناهجیک چین با بررسی بطری‌های آب نوشیدنی در این کشور دریافتند پس از چهار هفته، میزان مواد شیمیایی آزاد شده در آب بالاتر رفتن دما افزایش می‌یابد. این پژوهش به سرپرستی لانا ما موسسه غذا



و علم کشاورزی و استاد تحقیق پروژه دانشگاه ناهجیک چین انجام شد. در این تحقیق ۱۶ برند مختلف بطری آب بررسی شد. این بطری‌ها در دمای ۱۵۸ درجه فارنهایت به مدت چهار هفته نگهداری شدند. از این تعداد برند فقط یک برند از میزان استاندارد مواد استفاده کرده بود. بطری‌های پلاستیکی از پلی اتیلن ترفتالات ساخته شده‌اند. زمانی که این مواد گرم شوند عنصر آنتیموان بیسموتوفول آزاد می‌کند. براساس گزارش آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، آنتیموان عنصر سرطان‌زا است. با وجود این که سازمان غذا و داروی آمریکا برای استفاده بیش از اندازه از این مواد در بطری‌های نوشیدنی هشدار داده است، اما همچنان تأثیرات وجود این مواد بر انسان ادامه دارد. همچنین این مواد تأثیر منفی بر سلامت کودکان دارند. لانا ما در ادامه افزود: باید در استفاده از بطری پلاستیکی برای مواد مختلف از جمله شیره قهوه و آبمیوه توجه بیشتری شود. ما فقط روی آب آشامیدنی تحقیق کردیم حال اگر این مواد آبمیوه دارای اسید باشد داستان کاملاً متفاوت خواهد بود. نتایج این تحقیق در نشریه الودمی محیط‌زیست منتشر شده است.

بررسی

کشف منشأ دقیق ایدز پس از ۳۰ سال

بعد از گذشت ۳۰ سال از اولین ظهور ویروس اچ‌آی‌وی و ابتلای بیش از ۷۵ میلیون انسان در سراسر جهان، دانشمندان دانشگاه آکسفورد در نهایت موفق شدند محل دقیق ظهور این ویروس را تعیین کنند. بررسی ژنتیکی هزاران ویروس بدون لحظه‌ای شک تأیید کرده که ویروس اچ‌آی‌وی برای اولین بار در حدود سال ۱۹۲۰ در کینشازا، پایتخت جمهوری دموکراتیک کنگو ظهور کرده که از آنجا کمک شکیه راه‌آهن استعماری به سایر بخش‌های آفریقای مرکزی منتقل شده است.

رند

بازگشت حافظه در بیماران آلزایمری برای نخستین بار

دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس از معکوس شدن روند فقدان حافظه در بیماران آلزایمری برای نخستین‌بار خبر دادند. پژوهش کوچکی روی ۱۰ بیمار نشان داد که حافظه ۹ نفر از آنها پس از ۳ تا ۶ ماه درمان، ارتقا پیدا کرد. این یافته‌ها برای اولین بار نشان داده‌اند که فقدان حافظه در بیماران قابل بازگشت است. ۶ بیمار در زمان پیوستن به پژوهش مذکور یا از کار خود دست کشیده یا با مشکلاتی در کارشان روبه‌رو شده بودند. پس از درمان، همه آنها توانستند با بهبود عملکرد بر سر کار خود بازگشته یا کارشان را ادامه دهند. همه این بیماران از فقدان حافظه مرتبط با بیماری آلزایمر رنج می‌بردند. یکی از آنها که در مراحل پایانی آلزایمر قرار داشت، بهبودی نشان نداد. محققان امیدوارند این پژوهش بتواند راه را جهت اولین درمان‌های موثر برای آلزایمر از زمان کشف آن در بیش از ۱۰۰ سال پیش تاکنون هموار کند. این درمان شامل یک برنامه درمانی ۳۶ نقطه‌ای

مطالعه

مصرف آنتی‌بیوتیک پیش از ۲ سالگی احتمال چاقی کودکان را افزایش می‌دهد

یک مطالعه نشان می‌دهد که دادن آنتی‌بیوتیک به کودکان پیش از ۲ سال احتمال چاقی آنها را در ۵ سالگی افزایش می‌دهد. به گزارش هلت، این مطالعه که به تأیید انجام شده است نشان می‌دهد کودکانی که تا قبل از ۲ سالگی دوستان کم ۴ بار آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند احتمال چاقی شدن آنها در ۵ سالگی بیشتر است. این موضوع با کودکانی که آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده‌اند قابل مقایسه است. یک فرضیه این است که آنتی‌بیوتیک‌ها برخی باکتری‌های موجود در معده را می‌کشند. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که باکتری خوب در روده می‌تواند احساس گرسنگی را متوقف کرده و از بیش‌خوری جلوگیری کند. در این مطالعه محققان اطلاعات ۶۴ هزار و ۵۸۰ کودک را از سوابق بهداشتی که در فاصله زمانی میان سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۳ جمع‌آوری شده بود تجزیه و تحلیل کردند. محققان اطلاعات مراجعه به پزشک را در جریان ۵ سال اول زندگی بررسی کردند.

