

**پوست و مو****سیگاری‌ها زودتر پیر می‌شوند**

| دکتر ریحانه مهرگان | متخصص پوست و مو |

در مطالعات انجام شده، مشخص شده که سیگار کشیدن باعث از بین رفتن کلاژن پوست که وظیفه حفظ قابلیت ارتجاعی پوست را برعهده دارد، می‌شود. بدون داشتن این خاصیت ارتجاعی، پوست نمی‌تواند به حالت اولیه بازگردد و در نتیجه چین و چروک‌های ایجاد شده در سطح پوست باقی می‌ماند.

نیوکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ‌های خونی می‌شود. این امر از جریان مناسب خون در مویرگ‌ها جلوگیری می‌کند. زمانی که مویرگ‌هایی که مسئول تغذیه پوست هستند، نتوانند وظیفه خود را درست انجام دهند چین و چروک‌ها و علائم بیشتر و عمیق‌تر پیری زودرس در سطح پوست به‌وجود می‌آید. لب‌های سیگاری‌ها، انگشتانی که سیگار را نگه می‌دارد، ناخن‌ها و لثه‌ها همه از این تنگی عروق و زبان‌های سیگار متأثر می‌شوند. پلاک‌های سفیدرنگ در کام سیگاری‌ها و زبان‌شان گاهی به دلیل التهاب غدد بزاقی به‌وجود می‌آید. دانه‌های قرمز هم مشخصه سیگاری‌هاست. لب‌ها و لثه‌های سیاه هم علاوه بر وجود خون غلیظ و تیره سیگاری‌ها، نشانه عدم خون‌رسانی است و چون خون و مواد غذایی به لثه نمی‌رسد، باعث بروز عفونت‌های میکروبی و لثه‌های دردناک خونریزی‌دهنده در آنان می‌شود.



مطالعات حاکی از این است که در افراد سیگاری موها زودتر به رنگ خاکستری درمی‌آید.

مکانیسم ایجاد سفیدی و ریزش مو ناشی از سیگار متعدد است، اما مهم‌ترین مکانیسم، اثر انقباضی بر عروق ریز پایایی مو است که باعث کاهش خون‌رسانی به مو و از دست رفتن زودرس رنگدانه مو می‌شود.

سیگاری‌ها اشتباهی کمتری به غذا دارند. مواد مغذی و ویتامین‌ها کمتر به بدن سیگاری‌ها می‌رسد. سیگار باعث افزایش همه هورمون‌های آندروژنیک می‌شود، بنابراین احتمال ریزش مو را بیشتر می‌کند، بنابراین باعث نازک شدن لایه فوقانی پوست، کاهش ضخامت زیر پوست و در نهایت آسیب به فولیکول‌های مو می‌شود.

سیگار و قلبان مانع اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن هستند. اگر مصرف مواد دخیانی ترک نشود، اکسیژن‌رسانی به بافت پوست بیشتر و به مرور زمان روند چروک شدن پوست متوقف می‌شود و گاهی حتی در آنهاایی که در سنین جوانی سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند، بهبود و قوام پوست را به وضوح می‌بینیم.

این افراد از مشکل کاهش چشمگیر روند بهبود و ترمیم زخم‌ها هم نجات پیدا می‌کنند. از آن‌جا که سیگار، جریان خون و اکسیژن دریافتی پوست را کاهش می‌دهد، روند بهبود و التیام التهاب‌ها و زخم‌های پوستی را نیز با مشکل مواجه می‌کند. به همین دلیل بدن افراد سیگاری برای بهبود جراحات و زخم‌های ایجاد شده نسبت به سایرین، به‌طور معمول به زمان بیشتری نیاز دارد.

**تحقیق****ورزش دوران بارداری مانع از فشار خون کودک در سال‌های بعد**

محققان آمریکایی می‌گویند: ورزش کردن در دوران بارداری از کودک در برابر ابتلا به فشار خون بالا در سال‌های بعدی زندگی محافظت می‌کند.

به گزارش هلت، محققان دانشگاه «میشیگان» در آمریکایی می‌گویند: زنان بارداری که مترب ورزش می‌کنند در واقع به کودکانشان برای مقابله با فشار خون در سال‌های بعدی زندگی کمک می‌کنند. محققان متوجه شدند مادران بارداری که از لحاظ فیزیکی فعال هستند به‌ویژه در ۳ ماه آخر بارداری، کودکان آنها در ۱۰ سالگی فشار خون پایین‌تری دارند.

این یافته همچنین در مورد نوزادانی که با وزن کم به دنیا می‌آیند و گهنگته می‌شود که در سال‌های بعدی زندگی با خطر ابتلا به فشار خون بالا روبه‌رو هستند، کاربرد دارد.

این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد عادات ورزشی زنان باردار احتمال ابتلای کودکان به فشار خون را کاهش می‌دهد. این مطالعه در مجله Sports Medicine and Physical Fitness منتشر شده است.

**زیبایی و اعتماد به نفس تان را حفظ کنید****نسخه طبیعی برای جلوگیری از ریزش مو**

راز گردو این است که حاوی مس نیز هست. مس به غنی‌سازی رنگ طبیعی موهای شما کمک می‌کند. استفاده از روغن گردو هم به اندازه روغن زیتون می‌تواند مفید باشد.

**۶. مریم گلی**

از قدیم مردم بر این باورند که مریم گلی از ریزش مو پیشگیری می‌کند. مصرف روزانه روغن مریم گلی یا خود مریم گلی به‌عنوان ادویه، فرآیند بازسازی پوست بدن را بهبود می‌بخشد. بدین معنی که پوست شده از رگ‌های خونی ظریف که فولیکول‌های مورا تأمین غذایی می‌کنند مراقبت شود. کمبود ویتامین C در برنامه غذایی شما می‌تواند پوست و موی شما را مستعد خشکی و شکنندگی کند.

**۷. گل‌رنگ**

گل‌رنگ یک گیاه کهنه عروق عالی است. پوست سرتان را هر روز به مدت ۲۰ دقیقه با روغن گل‌رنگ ماساژ دهید تا جریان خون موضعی و به دنبال آن رشد موهایتان را بهبود ببخشید.

**۸. صدف**

صدف‌های خوراکی سرشار از روی هستند. کمبود

مو نقش مهمی در زیبایی دارد و زمانی که ریزش آن آغاز می‌شود تأثیر چشمگیری در کاهش اعتماد به نفس دارد.

وقتی خط رویش مو عقب می‌رود علامتی است که به شما می‌فهماند تغییراتی در بدن شما در حال وقوع است که خوشایند نیست و تمام این تغییرات ناشی از کمبود برخی از مواد غذایی است.

به گزارش هلت نیوز، کارشناسان ۱۰ ماده غذایی مهم و مفید را برای رفع این مشکل پیشنهاد کرده‌اند که عبارتند از:

**۱. آب چغندر**

آب چغندر تازه، سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، پتاسیم، کلسیم، ویتامین‌های B و C است. بنابراین نوشیدن آب چغندر روزانه توصیه می‌شود.

**۲. عدس**

عدس سرشار از مواد غذایی سالم همچون آهن، روی، پروتئین و بیوتین است. همچنین دانه سویا و لوبیا قرمز هم برای پیشگیری از ریزش مو توصیه می‌شود. پس به‌طور منظم از این حبوبات مصرف کنید.

مو نقش مهمی در زیبایی دارد و زمانی که ریزش آن آغاز می‌شود تأثیر چشمگیری در کاهش اعتماد به نفس دارد.

وقتی خط رویش مو عقب می‌رود علامتی است که به شما می‌فهماند تغییراتی در بدن شما در حال وقوع است که خوشایند نیست و تمام این تغییرات ناشی از کمبود برخی از مواد غذایی است.

به گزارش هلت نیوز، کارشناسان ۱۰ ماده غذایی مهم و مفید را برای رفع این مشکل پیشنهاد کرده‌اند که عبارتند از:

**۱. آب چغندر**

آب چغندر تازه، سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، پتاسیم، کلسیم، ویتامین‌های B و C است. بنابراین نوشیدن آب چغندر روزانه توصیه می‌شود.

**۲. عدس**

عدس سرشار از مواد غذایی سالم همچون آهن، روی، پروتئین و بیوتین است. همچنین دانه سویا و لوبیا قرمز هم برای پیشگیری از ریزش مو توصیه می‌شود. پس به‌طور منظم از این حبوبات مصرف کنید.

**افسردگی مادر و گرایش به بزهکاری در فرزندان**

کارشناسان علوم رفتاری می‌گویند در کودکانی که مادران افسرده دارند، احتمال گرایش به بزهکاری بالا رفتن سن بیشتر است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد در آن دسته از نوجوانانی که در دوران کودکی، مادرانی افسرده داشته‌اند احتمال این که به مصرف مشروبات الکلی، سیگار و تخلفات دیگر روی بیاورند به مراتب بیشتر از سایر همسالان است. همچنین احتمال رفتارهای خشن و غیر قانونی در این نوجوانان بیشتر از دیگران است.

بررسی‌های صورت گرفته در دانشگاه اتاوا کانادا نشان داده که این تأثیرات به دلیل حساس بودن سن کودکی و تأثیر این دوران بر آینده کودکان است. پیش از این تصور می‌شد مادران افسرده در دوران نوجوانی فرزندان و به دلیل کمبود نظارت والدین، این تأثیر را روی آنها می‌گذارند در حالی که بررسی اخیر نشان داده این تأثیر از سنین کودکی روی فرزندان به‌جای می‌ماند.

در واقع افسردگی در زمانی که کودک در سنین ۶ تا ۱۰ سالگی قرار دارند، بیشتر از هر زمان دیگری سلامت روانی آنها را به خطر می‌اندازد. چرا که

کودک در این سن به شدت به حمایت و اطمینان والدینش نیاز دارد تا از این طریق تأثیر همسالان بر او کاهش یابد. در این سنین کودک از جانب والدین خود تشویق و تأیید می‌شود و حس اعتماد به نفس نیز به‌دنبال همین رفتار در او به‌وجود می‌آید و در صورتی که این تأیید را در یافت نکند دچار کمبود اعتماد به نفس و بی‌ارزشی می‌شود و در عین حال این والدین نمی‌توانند پاسخگوی نیازهای فرزندان باشند و بارش در فرزندان، احتمال گرایش به انجام رفتارهای پرخطر در دوران نوجوانی آنها بیشتر می‌شود. در این مطالعه بیش از ۲۹۰۰ مادر و فرزند کانادایی از سال‌های ۱۹۹۴ و زمانی که

**با پزشکان****دیابت، آسم، چاقی و بیش‌فعالی عوارض تولد انتخابی**

| ناهید خداکرمی | رئیس انجمن ماماایی ایران |

برخی خانواده‌ها مخصوصاً زنان باردار از پزشک متخصص یا ماما می‌خواهند که فرزند خود را در روزی خاص به دنیا بیاورند هر چند که پزشک یا ماما زمان تولد انتخابی را مناسب بداند اما این نوزادان با خطراتی در آینده مواجه خواهند بود.

بارداری کاملاً بی‌س ۲۸ تا ۴۰ هفته طول می‌کشد و می‌تواند تا ۴۲ هفته نیز ادامه پیدا کند و پس از آن علامت رسیدگی جنین و آماده‌شدن برای زندگی خارج از رحم انقباض‌های رحمی و دردهای زایمان است بنابراین هر تولدی که بدون درد و پارگی کیسه آب باشد زودتر از موعد است. گاهی این نوزادان نارس هستند و گاهی از نظر ظاهری نارس نیستند اما از درون مشکلاتی خواهند داشت.

پدیده آفریش به گونه‌ای طراحی شده است که مادر و جنین با واسطه جفت که پل ارتباطی آن دو است ارتباط برقرار کنند. جنین از این طریق مسیر تکامل را طی کرده و تولد را نیز بدن مادر تعیین می‌کند.



خالق هستی مسیر تولد را به صورت طبیعی تعیین کرده است و این زمان بین ۸ تا ۲۰ ساعت به طول می‌انجامد و کسی حق ندارد این زمان را از کودک بگیرد چرا که خلقت آن را تعیین و علم تأیید کرده است.

فقط ۱۵ درصد از موارد نیاز به سزارین دارند و ۸۵ درصد کودکان می‌توانند بدون مداخله و به‌طور طبیعی به دنیا بیایند.

مطالعات نشان داده است، کودکانی که والدین آنها روز تولدشان را انتخاب کرده‌اند مستعد ابتلا به دیابت، آسم، آلرژی، سلیاک، چاقی، کم‌خونی دوران کودکی، اوتیسم و بیش‌فعالی خواهند بود.

والدین بدانند اگر فرزندان با سزارین انتخابی به دنیا بیایند، ۵۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های مذکور در کودک افزایش می‌یابد.

حتی یک روز زودتر از موعد طبیعی به دنیا آمدن نجاووز به حق و حقوق کودک است چرا که او را از نعمت زندگی داخل رحمی محروم کرده‌ایم بنابراین توصیه می‌شود پزشکان متخصص و ماماها مادران را از پیامدهای تولد انتخابی توسط والدین آگاه کنند.

با توجه به خواسته والدین برای داشتن فرزند سالم بهتر است تولد فرزند خود را حتی یک روز جلو نیندازند و متخصصان زنان و ماماها نیز تن به خواسته‌های آنها ندهند.

**بررسی****رابطه طلاق و مرگ زودرس**

محققان آمریکایی می‌گویند، بی‌خوابی ناشی از طلاق می‌تواند سبب فشار خون، افسردگی و در نهایت مرگ زودرس شود.

به گزارش هلت، شش‌ماری از تحقیقات که رویه افزایش نیز هست طلاق را با آثار منفی سلامتی و حتی مرگ پیش از موعد ارتباط می‌دهند.



محققان مشکلات بی‌خوابی ناشی از طلاق را تا حدودی عامل این موضوع می‌دانند.

دکتر «دیوید سبار» از دانشگاه «اریزونا» در آمریکایی می‌گوید: بروز مشکلات خواب در چند ماه اول جدایی عادی است اما ادامه آن برای یک دوره طولانی مشکل‌دیگری است.

وی افزود: ادامه مشکلات خواب برای یک دوره طولانی به این معنی است که افراد به‌طور بالقوه افسرده شده‌اند و احتمالاً به مشکلات سلامتی دیگری نیز مبتلا شده‌اند.

محققان با بررسی ۱۳۸ نفر که طلاق گرفته بودند متوجه شدند که هر چه مشکلات خواب بعد از طلاق برای مدت طولانی‌تری ادامه داشته باشد بیشتر احتمال دارد که این مشکلات روی فشار خون تأثیر داشته و منجر به ابتلا به فشار خون بالا شود. محققان به افرادی که پس از طلاق دچار مشکلات خواب می‌شوند توصیه می‌کنند که تحت رفتار درمانی شناختی قرار گیرند و برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنند که موجب تقویت سلامت خواب آنها شود یا روش‌های جدیدی برای استراحت در زمان خواب پیدا کنند.