کلینیک چاقی

ریزش مو بعد از اعمال جراحی چاقی

دکتر شهاب شهابی

فوق تخصص جراحی چاقی و متابولیک

اگر در فرایند کاهش وزن هستید یا تحت اعمال جراحی چاقی مانند اسلیو و بایپس معده قرار گرفته‌اید، حتما اتفاق ناخوشایند ریزش مو را تجربه کرده‌اید. می‌دانیم که این نوع اعمال جراحی اعمال بزرگی محسوب می‌شود که به‌دنبال آن استرس فیزیکی و جسمی به بدن وارد می‌شود. از طرفی به‌دنبال کاهش وزن سریع، بدن مواد مغذی را بیشتر به سمت ارگان‌های حیاتی‌تر نظیر قلب، مغز، کلیه و کبد منتقل می‌کند؛ هر چند از نظر شما ممکن است پوست و مو از نظر زیبایی مهم‌تر باشد اما برای بدن، حفظ سلامتی مهم‌تر است. ولی خبر خوب این‌که این ریزش مو و کاهش رشد مو موقت است. معمولا سه تا شش ماه بعد از عمل رخ می‌دهد و در کمتر از یک سال به مرور ریزش مو کمتر و در نهایت متوقف می‌شود.

چه کنیم که از شدت ریزش مو کاسته شود؟

۱ **مصرف پروتئین کافی، روزانه ۶۰-۸۰ گرم، بعد از عمل:** همان‌طور که می‌دانید پروتئین نقش مهمی در ساخت و نگهداری بسیاری از ساختارهای بدن از جمله پوست و مو دارد. غذاهایی نظیر گوشت، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، ماست ایسلندی و کشک، لوبیا و دانه چیا سرشار از پروتئین است.

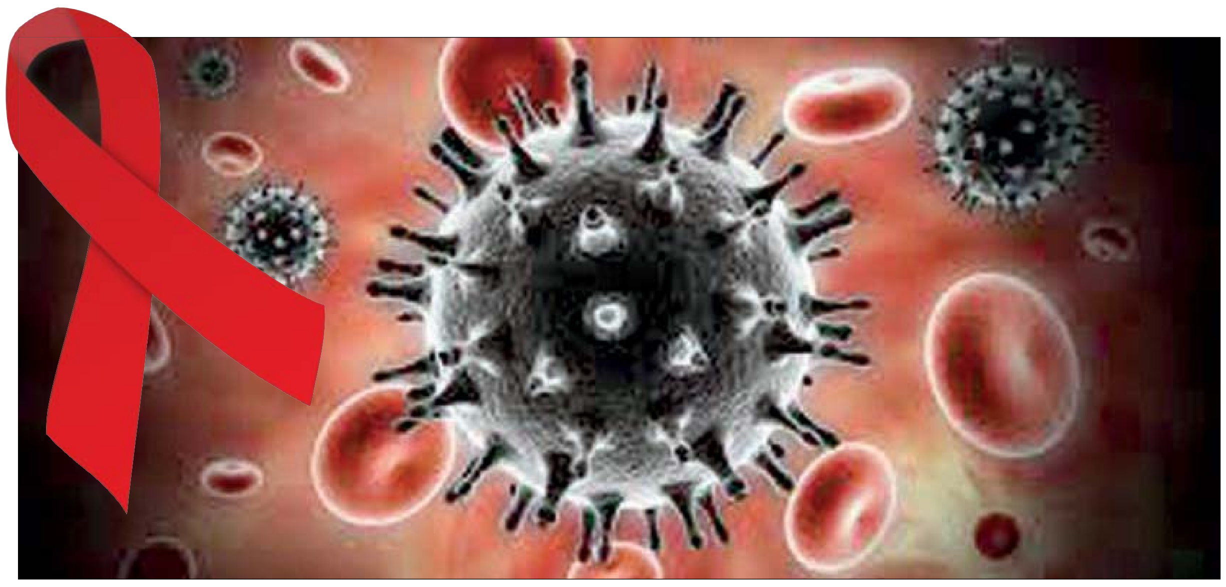
۲ **مصرف روزانه مکمل‌ها و ویتامین‌ها:** کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌تواند باعث ریزش مو شود. ویتامین‌های خانواده B، زینک (روی) و آهن نقش مهمی در سلامت، رشد و استحکام مو و جلوگیری از ریزش مو دارد. می‌توانید با مصرف منظم گوشت قرمز، سبزیجات و حبوبات این مواد را برای بدن تأمین کنید.

البته ممکن است در صورت پایین بودن سطح آنها در بدن شما، تحت نظر جراح لاغری و متخصص تغذیه مقادیر اضافی تجویز شود. سایر مواد مغذی که در رشد مو و جلوگیری از ریزش آن نقش دارد، می‌توان به اسید فولیک، بیوتین، امگا ۳ و اسیدهای چرب و... اشاره کرد.

باید توجه داشت بیماری‌های سیستمیک نظیر بیماری‌های تیروئیدی و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نیز ممکن است در ریزش مو نقش داشته باشد.

احتمال ابتلای مجدد به ویروس جهش‌یافته انگلیسی

یک ویروس‌شناس با اشاره به تغییرات ویروس کرونای جهش‌یافته در انگلستان نسبت به ویروس قبلی گفت: خطرناک‌ترین سویه از ویروس کرونا سویه آفریقای جنوبی است زیرا به نظر می‌رسد بیماری‌های خطرناک‌تری ایجاد کند. دکتر علیرضا ناجی افزود: بر اساس آمارهایی که اعلام می‌شود سرایت‌پذیری ویروس حتی تا ۷۰ درصد افزایش یافته است. مشاهدات دیگری هم مانند ابتلای وخیم‌تر به بیماری و کاهش کارایی واکسیناسیون گزارش شده که البته هنوز مورد تایید قرار نگرفته است. وی اظهار کرد: مشاهدات شخصی پزشکان در انگلستان و آفریقای جنوبی بر این اساس است که به نظر می‌رسد این ویروس جهش‌یافته از کرونا، بیماری وخیم‌تری ایجاد کند اما معنای آن افزایش آمار مرگ و میر کرونا نیست. ولی اینها مشاهدات شخصی است و باید منتظر باشیم تا نتایج تحقیقات علمی منتشر شود. همچنین تغییراتی در ویروس شکل گرفته که این احتمال را به وجود می‌آورد تا ابتلا به این نوع از ویروس هم ممکن باشد./ ایسنا



از مراقبت‌های مورد نیاز افراد مبتلا به ایدز در دوران کرونا چقدر می‌دانید؟

راهنمای نبرد در ۲ جبهه ایدز و کرونا

مهتاب خسروشاهی

سلامت

از نخستین روزی که پای کرونا به زندگی ما باز شد، این نکته را بارها شنیدیم که افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای باید بیش از دیگران از خودشان مراقبت کنند. یکی از این گروه‌ها، افراد مبتلا به ایدز هستند اما نحوه مراقبت در افراد مبتلا به ایدز باید چگونه باشد و از چه راهکارهایی می‌توان به این امنیت نسبی دست یافت؟ در گزارش پیش‌رو مراقبت‌های مورد نیاز افراد مبتلا به ایدز در دوران کرونا را مرور می‌کنیم.

> افراد مبتلا به ایدز نیز مانند دیگر افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای درمعرض خطر ابتلا به کرونا هستند اما وضعیت آنها از بقیه مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای وخیم‌تر نیست

اولین سوالی که ذهن را درگیر می‌کند، این است که چرا افراد مبتلا به ایدز یا دیگر بیماری‌های زمینه‌ای بیش از افراد دیگر در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دارند؟ علت آن، ضعف عملکرد سیستم ایمنی‌بدن نسبت به افراد سالم است و همین مساله باعث سهولت تهاجم کروناویروس به بدن می‌شود. به‌طورکلی این افراد درمعرض خطر بیشتری قرار دارند:

- بار یا تجمع ویروسی بالا
- شمار CD4 پایین
- قرارگرفتن درمعرض عاملی مهاجم مانند ویروس کووید- ۱۹

محرک‌های سیستم ایمنی‌بدن در محیط کم نیستند؛ بنابراین هر عاملی که باعث ضعف در عملکرد سیستم ایمنی‌بدن شود، خطر ابتلا به بیماری را در این افراد افزایش می‌دهد.

اگر مبتلا به بیماری زمینه‌ای هستید، عدم کنترل و درمان بیماری، خطر ابتلا به بیماری جدید- درحال حاضر کرونا- را افزایش می‌دهد. در واقع در صورت کنترل و مهار بیماری زمینه‌ای می‌توان به کاهش خطر ابتلا به کرونا امیدوار بود.

با مکمل تکمیل کنید

از زمان شیوع کرونا یک سال گذشته و قطعا بسیاری از راهکارهای جلوگیری از ابتلا را رعایت کرده‌اید اما برای یادآوری بیشتر به این موارد دقت کنید تا به کرونا مبتلا نشوید. در واقع نکته اینجاست که تفاوت فاحشی بین مراقبت‌های افراد مبتلا به ایدز با افرادی که دچار بیماری نیستند، وجود ندارد؛ به این دلیل که هنوز عملکرد این ویروس برای ما ناشناخته است.

- دست‌ها را با آب گرم و صابون به مدت ۴۰ ثانیه بشویید. این کار را فراموش نکنید. به این دلیل که مهم‌ترین راه جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا همین است.
- از الکل سفید، ژل ضدعفونی‌کننده و... برای تمیزکردن دست‌ها کمک بگیرید؛ به‌ویژه وقتی که دسترسی به آب و صابون ندارید.
- به صورت، بینی، چشم و گوش خود دست نزنید؛ به این دلیل که ویروس کرونا می‌تواند از این مناطق وارد بدن می‌شود.
- از ملاقات افرادی که احساس بیماری دارند (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا) خودداری کنید.
- برای مسدودکردن بینی و دهان که مهم‌ترین معابر ورود ویروس کووید- ۱۹ هستند از ماسک استفاده کنید. بهتر است از ماسک N95 استفاده کنید تا با احتمال بالاتری مطمئن شوید مسیر ورود ویروس مسدود است.
- تغذیه مناسب بسیار مهم است چون سیستم ایمنی بدن باید به‌خوبی تقویت شود.
- آب و نوشیدنی‌های مفید مانند دمنوش، آبمیوه طبیعی و... بنوشید.
- خواب و استراحت کافی بسیار مهم است؛ بنابراین خوب بخوابید. سیستم ایمنی‌بدن با خواب خوب و کافی- خواب باکیفیت و عمیق- تقویت و از طرفی ترشح هورمون‌ها نیز تنظیم‌شده و به‌طور کلی عملکرد بدن بهبود می‌یابد.

اگر کرونا آمد چه کنیم؟

حالا دیگر همه ما نشانه‌های ابتلا به کرونا- نشانه‌های رایج و اصلی- آن را می‌شناسیم؛ بنابراین اگر نشانه‌هایی مانند تب، سرفه‌خشک، تغییر در حس بویایی یا چشایی یا تغییرات گوارشی را مشاهده کردید، یعنی به کرونا مبتلا شده‌اید. اگر نشانه‌ها بسیار شدید نیست، قرنطینه را از ماندن در منزل شروع کنید، با پزشک معالج تماس گرفته و او را از ابتلا به کرونا آگاه کنید. دستورهای پزشکی ارائه‌شده را به‌دقت رعایت کرده و این موارد را رعایت کنید:

درخانه بمانید: شرایط اقتصادی مناسب نیست و با این وضع، مرخصی‌گرفتن دل شیر می‌خواهد! اما اگر کارمند هستید، حتما مرخصی بگیرید.

سنجش واکسن: بدن شما باید مقاوم‌تر از همیشه باشد؛ بنابراین واکسن‌های ضروری‌ای را که باید زده باشید، بررسی کنید. زمان تزریق آنها باید طوری باشد که هنوز فعال باشند. (واکسن آنفلوآنزا و ذات‌الریه مهم است)

شروع درمان: درمان ضدویروسی را شروع کنید. این درمان را به مدت ۳۰ روز و به شکل ایده‌آل، برای مدت سه ماه ادامه دهید.

تغذیه خاص: اگر به هر دلیلی به وضعیت تغذیه خود رسیدگی نمی‌کردید از همین لحظه باید خوب، به‌موقع، کامل و مغذی غذا بخورید. برنامه غذایی خود را تنظیم و سعی کنید موادمغذی را به‌طور کامل دریافت کنید.

دوری از استرس: از هر نوع استرس و محرک عصبی دوری کنید. متناسب با توان بدنی خود ورزش کنید. تنفس هوای تازه را فراموش نکنید. سعی در کسب آرامش جسمی و روانی از دیگر نیازهای درمان است.

مکمل مهم است: حتما نیاز به مصرف مکمل دارید و دراین‌باره با متخصص تغذیه یا پزشک معالج صحبت کنید. از بین مکمل‌ها باید ویتامین‌های E، D و C را بخورید.

این رفتارها را یاد بگیریم

بعضی رفتارها کوچک و ساده به نظر می‌رسند اما برای جلوگیری از ابتلا به کرونا مهم هستند.

ترک سیگار: اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید مقدار آن را به حداقل رسانده و اگر امکان آن فراهم شد، سیگار را ترک کنید.

سبزی دوست شوید: اگر خیلی دل به خوردن میوه و سبزی نمی‌دادید، سعی کنید رفتار دل‌تان را تغییر دهید. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی مقادیر مناسب فیبر، موادمعدنی، املاح و ویتامین‌ها بوده و می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی‌بدن را تقویت کنند.

کنترل وزن: گرچه شرایط و تغییر فصل، زمان مناسبی برای رعایت رژیم غذایی نیست- چون بدن به‌هیچ‌وجه نباید دچار نقصان و اختلال در تغذیه شود- اما سعی کنید خوردن موادغذایی یا نوشیدنی‌های غیرمفیدی مانند انواع شیرینی‌ها و کیک‌ها، نوشابه‌ها، مربا، کمپوت و... را که باعث اضافه‌وزن می‌شوند از رژیم غذایی خود حذف کنید.

بیشتر استراحت کنید: نه‌تنها از خواب و استراحت خود کم نکنید، بلکه سعی کنید شرایط مناسب را برای استراحت جسم و روان فراهم کنید.

مدیریت استرس و اضطراب: شرایط برای ما از هر نظر مناسب نیست؛ از طرفی نگران ابتلا به بیماری هستیم و از طرفی شرایط اقتصادی و هزار و یک مسأله دیگر اوضاع خوبی ندارد اما سعی کنید تا حد ممکن، استرس و اضطراب را کنترل کنید چون یکی از دلایل ضعف عملکرد سیستم ایمنی‌بدن، استرس و اضطراب است.

نترسید اما مراقب باشید

ترسناک است اگر فکر کنیم در شرایط خاص و خطرناک درمعرض خطر بیشتری قرار داریم! پژوهشگران گرچه هنوز در حال بررسی ابعاد مختلف تاثیر کروناویروس بر افراد مبتلا به ایدز هستند اما به‌نظر می‌رسد خطر ابتلا به کرونا در افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای دیگر مانند فشارخون بالا، بیماران قلبی، بیماران ریوی، افراد مبتلا به سرطان و دیابت بیش از افراد مبتلا به ایدز است. شاید به این دلیل که افراد مبتلا به ایدز، کاملا تحت مراقبت هستند اما دیگر افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای به شکل متمرکز مراقبت نمی‌شوند. درحال حاضر راهکار جلوگیری از ابتلا به کرونا در افراد مبتلا به ایدز، دریافت درمان ضدویروسی است. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت افراد مبتلا به ایدز نیز مانند دیگر افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای درمعرض ابتلا به کرونا هستند اما وضعیت آنها از بقیه مبتلایان به بیماری زمینه‌ای، وخیم‌تر نیست.

حل سودوکو ۳۷۵۱

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

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.

سودوکو ۳۷۵۲

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

راست قامت

اهمیت حفظ تحرک با وجود فاصله‌گذاری اجتماعی کرونا

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

کم‌کم یک سال می‌گذرد از شوک غیرمنتظره‌ای که همه‌گیری کووید- ۱۹ به دنیا وارد کرد. این شیوع غافلگیرکننده باعث شد تا دولت‌ها برای مبارزه با آن از مردم بخواهند در خانه بمانند، کسب‌وکار را تعطیل و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنند.

کووید-۱۹ روزبه‌روز زندگی ما را بیشتر دچار تغییر کرد و از جهات بسیار زیادی آنقدر سبک زندگی‌ها را تغییر داد که هنوز به حد کافی در رسانه‌ها انعکاس پیدا نکرده است. در خانه ماندن و بسته‌بودن ورزشگاه‌ها یک چالش بزرگ برای کسانی است که همواره مراقب سلامت، وضعیت جسمانی و ظاهر بدن خود بوده‌اند. ورزش و تحرک، نقش بسیار مهمی در زندگی برای کنترل وزن، مبارزه با بیماری‌های مزمن، تقویت سیستم ایمنی‌بدن، کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو و مبارزه با دردهای مفاصل و عضلات دارد.

بی‌حرکتی باعث افزایش وزن می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را دوچندان می‌کند. نشستن طولانی‌مدت، خشکی مفاصل را در پی داشته و دامنه حرکتی مفاصل را محدود می‌کند. تحلیل‌رفتن عضلات و لاغرشدن آنها به دلیل استفاده‌نکردن، خیلی زودتر از آنچه ما فکر می‌کنیم اتفاق می‌افتد و به این ترتیب فشار روی ستون فقرات و مفاصل بیشترشده و درد در آنها بروز می‌یابد.

در اثر حرکت، گردش خون بهتری ایجاد می‌شود و فاکتورهای حیاتی به مفاصل رباط‌ها و ساختارهای بافت نرم می‌رسد. در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹ که مشاغل و ورزشگاه‌ها تعطیل هستند، بیرون‌رفتن از منزل یکی از روش‌های ایمن و بی‌خطر برای تحرک‌داشتن حداقلی است. در صورتی که علائم اصلی کرونا وجود داشته باشد مثل تب، سرفه و تنگی‌نفس باید در خانه ماند اما در غیر این صورت می‌توان بیرون رفت و تحرک داشت به شرطی که در فضاهای باز رفته و فاصله‌اجتماعی را رعایت کنیم.

دوچرخه‌سواری در مسیرهای مناسب و راه‌رفتن و دویدن با کفش مناسب از مهم‌ترین راهکارهای حفظ تحرک است. در روزهای آلوده، سرد، بارانی و برفی که بیرون رفتن هم مخاطره‌آمیز است درجا دویدن، بالا و پایین رفتن از یک پله نه‌چندان بلند و طناب‌زدن روش‌هایی برای ایجاد تحرک است که باید متناسب با وضعیت زانوها و کمر انجام شود.

تهیه وسایل ساده‌ای مانند دمبل متناسب با سن و آمادگی جسمانی برای تقویت عضلات اطراف بازوها مناسب است. اما اگر علاقه‌ای به خرید آنها ندارید، چند کتاب یا یک کیسه برنج هم می‌تواند جایگزین مناسبی برای دمبل‌زدن باشد تا با دو دست آن را به سمت سینه بالا آورده و عضلات بازوی خود را تقویت کنید. دیدن تصاویر تمرین‌های یوگا یا انجام تمرین‌ها به‌صورت آنلاین با یک مربی هم می‌تواند جبران‌کننده بی‌حرکتی این روزهای شما باشد. اما اگر سابقه آسیب‌های مفصلی یا دردهای مزمن مفاصل و ستون فقرات دارید فقط تمرین تحت‌نظر فیزیوتراپیست‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم. از فیزیوتراپیست بخواهید که به‌صورت تصویری در زمانی خاص تمرینات طبی لازم را به شما آموزش دهد. به این ترتیب هم ورزش خواهید کرد، هم درمان خود را ادامه خواهید داد.