



بهاره جلالوند
خبرنگار سلامت

همه افراد وقتی پا به سن می‌گذارند، بدن‌شان با تغییراتی مواجه می‌شود. یکی از این تغییرات، سفید شدن موها است که یک مسئله کاملاً طبیعی و عادی به حساب می‌آید. بسیاری از افراد مسن با سفید شدن موهای خود کنار می‌آیند اما همین مسئله اگر در سنین پایین‌تر اتفاق بیفتد، چندان خوشایند نیست. دلایل زیادی برای سفید شدن موها در سنین پایین وجود دارد که تشخیص قطعی آن بر عهده پزشک است. «دکتر امیر هوشنگ احسانی»، متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به نکات بیشتری در رابطه با سفید شدن زودرس موها می‌پردازد که دانستن آن‌ها خالی از لطف نیست.

سفید شدن بی‌وقت!

با افزایش سن و به تدریج، موها سفید می‌شوند که یک روند طبیعی محسوب می‌شود. در چنین شرایطی سلول‌های رنگدانه ساز به نام ملانوسیت که در قسمت زایای فولیکول مو قرار دارند، فعالیت‌شان متوقف خواهد شد. این مسئله معمولاً بعد از دهه سوم زندگی رخ خواهد داد اما در شرایطی که در سنین پایین‌تری اتفاق بیفتد، به بررسی نیاز است. به طور کلی از نظر پزشکی، سفید شدن موها قبل از ۲۰ سالگی در نژاد سفید پوست و قبل از ۳۰ سالگی در نژاد سیاه پوست، زودرس محسوب می‌شود. چنانچه سفید شدن موها بعد از سن ۲۰ سالگی به شکل بسیار محدود و با تعداد کم باشد، جای نگرانی ندارد و زودرس در نظر گرفته نمی‌شود. سفید شدن زودرس موها، ارتباط چندانی به جنسیت افراد ندارد و این مسئله هم در خانم‌ها و هم در آقایان ممکن است اتفاق بیفتد.

وقتی پای ژنتیک در میان است

سفید شدن موها به دلایل زیادی می‌تواند اتفاق بیفتد که یکی از مهم‌ترین این دلایل ژنتیک و وراثت است. افرادی که در خانواده آن‌ها سفید شدن موها دیده می‌شود، بیش از سایر افراد ممکن است به سفید شدن زودرس موها دچار شوند. البته دلایل دیگر را نباید نادیده گرفت چون در برخی موارد، اختلالات داخلی بدن می‌تواند منجر به سفید شدن زود هنگام موها شود. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های تیروئید ممکن است دچار سفید شدن زودرس موها شوند. یکی دیگر از مواردی که می‌تواند در بروز سفید شدن زودرس موها نقش داشته باشد، کمبود اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، کمبود ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های گروه ب (B) و برخی از ریز مغذی‌ها مانند منیزیم، آهن، سلنیوم، روی

، سیستئین و... می‌توانند در سفید شدن زودرس موها نقش داشته باشند.

دلایل دیگر را بشناسید

عادات غذایی ناسالم تغذیه‌ای، باعث کمبود مواد مغذی و ویتامین‌ها خواهد شد. فقر پروتئین ناشی از سوء تغذیه نیز ممکن است یکی از مواردی باشد که منجر به سفید شدن زودرس موها می‌شود. برخی بیماری‌ها هم می‌توانند در جذب ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها از طریق روده اختلال ایجاد کنند که این مسئله هم در سفید شدن زودرس موها ممکن است نقش داشته باشد. بیماری‌هایی چون پسی و پولیوزیس (سفید شدن کاکل سر)، هم از دیگر مواردی به حساب می‌آیند که باعث سفید شدن موها به شکل زود هنگام خواهد شد. مصرف برخی داروها به ویژه داروهای شیمی درمانی، در برخی افراد موجب سفید شدن موها خواهد شد ولی معمولاً با تمام دوره دارویی، احتمال بازگشت رنگ موها به شکل قبل وجود دارد. شاید برخی از افراد تصور کنند که استرس در بروز سفید شدن موها نقش دارد اما هنوز این مسئله به صورت قطعی به اثبات نرسیده است. با این حال برخی مطالعات روی موش‌ها نشان می‌دهد که بین استرس و کاهش سلول‌های بنیادی در فولیکول‌های موهای موش ارتباط وجود دارد. سفید شدن تعداد زیادی از موها به صورت ناگهانی و به یکباره باید مورد توجه قرار بگیرد چون در برخی موارد این نوع سفید شدن ممکن است نشانه‌ای از شروع طاسی منطقه‌ای یا سکه‌ای باشد. این مسئله با سفید شدن تدریجی موها کاملاً متفاوت است.

سفید شدن موها درمان می‌شود؟

گرد پیری روی موها



است نقش تخریبی داشته باشند و باعث از دست رفتن زود هنگام رنگ موها شوند. در نقطه مقابل، مصرف غذاها و خوراکی‌های حاوی آنتی اکسیدان، به حفظ کیفیت موها و دیرتر سفید شدن آن‌ها کمک می‌کند. برای مثال، مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه مفید است. مصرف سیر و پیاز به این مسئله کمک می‌کند و نباید از خواص آن‌ها غافل شد.

تبلیغاتی برای فریب

امروزه محصولات زیادی با ادعای بازگرداندن رنگ موهای سفید در بازار وجود دارند و افراد زیادی به خیال بازگشت رنگ موهایشان به این محصولات روی می‌آورند. تحقیقات زیادی در رابطه با محصولی که بتواند رنگ موهای سفید را به حالت قبل برگرداند انجام شده است اما محققان هنوز نتوانسته‌اند به نتیجه قطعی در این زمینه برسند. با توجه به این توضیحات هر نوع محصولی که در رابطه با رفع موهای سفید در بازار وجود دارد، تجاری محسوب می‌شود و اگر حتی بتواند موها را به رنگ تیره در بیاورد، این مسئله موقت است و دائمی نیست. زمانی که سلول‌های رنگدانه ساز با ملانوسیت‌ها از بین می‌روند و در اصطلاح دچار مرگ سلولی می‌شوند، با هیچ چیز نمی‌توان آن‌ها را به حالت قبل برگرداند. به جز رنگ کردن موها، راه دیگری برای برطرف کردن سفیدی آن‌ها وجود ندارد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که استفاده رنگ موها در طولانی مدت، خطر جدی برای افراد به همراه ندارند اما باید این مسئله را مد نظر قرار داد که در دوران بارداری به ویژه در سه ماهه اول و دوم آن، از مصرف رنگ موها باید پرهیز کرد.

سیگار و سفیدی مو!

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سیگار یا الکل در سفید شدن موها نقش دارند که این باور تا حدودی درست است. مصرف الکل و سیگار، در کدر شدن موها و کاهش درخشندگی آن‌ها نقش دارند. علاوه بر این، سفید شدن زودتر از موعد موها را نیز می‌توانند به همراه داشته باشند. برخی از افراد تصور می‌کنند که آلودگی هوا نیز در بروز سفید شدن موها نقش دارند که این مسئله به شکل قطعی ثابت نشده است ولی کاهش کیفیت موها مانند زبر شدن، خشن شدن و بی‌حالت شدن آن‌ها، ممکن است به آلودگی هوا مرتبط باشد. به غیر از موارد یاد شده، تغذیه نامناسب هم می‌تواند منجر به سفید شدن زودرس موها شود. برای مثال، مصرف غذاهای آماده و حاوی افزودنی، ممکن

دانستنی

خونریزی لته زمان مسواک زدن طبیعی است؟

سرویس سلامت

خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟ خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟ حال می‌خواهیم به شما توضیح دهیم که علت خونریزی لته‌هایتان در زمان مسواک زدن چیست. زمانی که دندان‌هایتان را تمیز می‌کنید، حتی مقدار کمی خون در سینک، طبیعی نیست و می‌تواند نشانه بیماری، عفونت، التهاب، یا حتی هشدار مبنی بر اینکه شما در معرض خطر مواردی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، سرطان، زوال عقل و سکنه هستید، باشد. این خون می‌تواند به شما بگوید که کمبود تغذیه‌ای یا یک مشکل اساسی سلامتی جدی مانند دیابت یا لوسمی دارید. اکنون نمی‌خواهیم شما را بترسانیم، اما سعی می‌کنم شما را وادار کنم که ببینید خونریزی لته‌ها در زمان مسواک زدن طبیعی نیست.

علت خونریزی لته با مسواک

با توضیحاتی که داده شد، شاید خیلی از شما به فکر فرو بروید که چه کاری برای درمان این خونریزی انجام دهید؟ اما اجازه دهید ابتدا علت خونریزی لته هنگام مسواک زدن را به شما توضیح دهیم. لته‌های سالم هرگز نباید هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن خونریزی کنند، معمولاً سه دلیل اصلی برای خونریزی لته‌ها وجود دارد، یکی بهداشت ضعیف دهان، ورم لته یا بیماری پریودنتال و دیگری یک وضعیت سلامت سیستمیک یا مشکل زمینه‌ای بدن.

بهداشت ضعیف دهان و خونریزی لته

شایع ترین دلیل خونریزی لته صرفاً به دلیل مراقبت نامناسب از بهداشت دهان و دندان در خانه و تمیز نکردن کافی دندان‌ها است. هنگامی که پلاک روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، بدن شما با باکتری‌های پلاکی را می‌بیند که نباید وجود داشته باشند و اگر این پلاک برای مدت طولانی روی دندان‌ها و لته‌های شما باقی بماند، سیستم ایمنی بدن شما شروع به تولید آنتی‌بادی‌ها و گلبول‌های سفید خون می‌کند و این پاسخ ایمنی در ترکیب با باکتری باعث التهاب و سپس خونریزی لته می‌شود. خونریزی لته‌ها به شما می‌گوید که همه چیز از بین رفته است، بنابراین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مناسب برای جلوگیری از خونریزی لته ضروری است. مراقب باشید که هر روز مسواک می‌زنید، مثل این است که روزانه ورزش کنید، هر چه بیشتر ورزش کنید، درد کمتری دارد و همین امر در مورد لته‌های شما نیز صدق می‌کند. هرچه بیشتر لته‌ها را به درستی تحریک کنید، حساسیت کمتری خواهید داشت. اگر هر روز مسواک می‌زنید و نخ دندان می‌کشید و همچنان لته‌هایتان خونریزی می‌کند، حتماً با دندان‌پزشک خود مشورت کنید تا مشکلاتان حل شود.

خونریزی لته و التهاب لته

یکی از علت‌های اصلی خونریزی لته‌های شما در زمان مسواک زدن، ژئوپویت یا همان التهاب لته است. اگر لته‌های شما ملتهب باشند، متورم شده و رگ‌های لته پر از خون شده و آماده هستند با کوچکترین فشار پاره شده و خونریزی کنند. درمان التهاب لته با تمیز کردن مناسب دندان‌ها و مراقبت‌های خانگی به راحتی درمان‌پذیر است.

خونریزی لته و بیماری شدید لته

اگر التهاب لته را درمان نکنید، می‌تواند به مرحله پیشرفته‌تر بیماری پریودنتال، پریودنتیت یا التهاب لته و استخوانی شدید که دندان‌های شما را نگه می‌دارد، تبدیل می‌شود. در این مرحله، باکتری‌ها به زیر خط لته نفوذ کرده و در نهایت منجر به از دست دادن استخوان دندان شود.

خونریزی لته و سلامت سیستمی شما

از دیگر عواملی خونریزی لته مشکلات سیستماتیک در بدن است. مشکلاتی مانند: دیابت و قند خون بالا، کمبود آهن، ویتامین C، روی، B۱۲ و ویتامین D موجب خونریزی لته می‌شود.

دیابت شما را مستعد ابتلا به عفونت‌ها می‌کند و این بدان معناست که اگر لته‌های شما واقعاً تمیز نباشند، راحت‌تر خونریزی می‌کنند. بنابراین، وقتی بیمارانی را می‌بینم که لته‌هایشان به خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهد، باید احتمالات بیماری‌های سیستماتیک را در نظر گرفت.

چگونه خونریزی لته را متوقف کنیم

به یاد داشته باشید که لته‌های شما یک شبه خوب نمی‌شوند و ممکن است چند هفته از برنامه بهداشت دهان و دندان بهبود یافته شما طول بکشد تا همه چیز به روال خود بازگردد، بنابراین تسلیم نشوید و فکر نکنید که باید دیابتی باشید. به آن زمان بدهید و بعد از دو هفته مراقبت بهتر، همه چیز باید به مسیر خود بازگردد.

ابتدا به دندان‌پزشک مراجعه کنید و از او بخواهید هر پلاک سفت شده‌ای را از بین ببرد، زیرا اگر جرم روی دندان‌ها یا زیر لته شما وجود داشته باشد، می‌توانید مسواک بزنید، مسواک بزنید و مسواک بزنید، نخ دندان بکشید. پلاک‌های سفت شده باید به طور حرفه‌ای برداشته شود و سپس می‌توانید روی تمیز نگه داشتن دندان‌ها و لته‌های سالم تمرکز کنید.

با توجه به این توضیحات چنانچه دفعه بعد که مسواک می‌زنید در سینک خون دیدید، بدانید که طبیعی نیست و لته‌ها به شما می‌گویند که به مراقبت بهتری نیاز دارند یا بدن شما به شما اطلاع می‌دهد که چیزی در تعادل نیست.

خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی‌دهد

سرویس سلامت

یک مطالعه نشان می‌دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد.

در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می‌گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند. در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می‌خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم مرغ در هفته می‌خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند. دکتر «نینا نواراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دوره‌ها کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است،

اما ما به اطمینان می‌دهد که خوردن تخم مرغ‌های غنی شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت‌های پرخطر، مشکلی ندارد.» این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر بالای ابتلاء به آن بودند. عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از

فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت. میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۶ سال بود، و تقریباً یک چهارم شرکت کنندگان دیابت داشتند. محققان به طور تصادفی افراد را به دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها را



هر طور که دوست داشتند بپزند.

تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۱۲، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود.

در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت‌کنندگان، محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی‌شده در هفته می‌خوردند، مشاهده نکردند.

به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خوردند و افرادی که تخم‌مرغ کم می‌خوردند یا اصلاً تخم‌مرغ نمی‌خوردند، مشابه بود.

در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و تری‌گلیسرید با حساسیت بالا (نشانگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند. / مهر