معجزه لیزر

درمان ریزش موی سر با لیزردرمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین
لیزر تراپیست

همه‌روزه افراد زیادی با اختلال ریزش موی سر به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند و از بروز این اتفاق احساس ناراحتی و نارضایتی می‌کنند. بی‌شك تاثیرات مثبت و منفی موی سر بر سلامت جسمی و روانی فرد بسیار است. در حدود دو میلیون فولیکول مو روی سر انسان وجود دارد و موها عملکرد بیولوژیك مانند افزایش تولید غدد سباسه پوست سر را موجب می‌شوند.

ریزش موی سر مشکل شایعی است که زنان و مردان را مبتلا می‌سازد و با افزایش سن شیوع بیشتری می‌یابد. در مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۸۰ سال، شیوع آن به حدود ۵۰ درصد می‌رسد. مکانیسم‌های متعددی مانند هورمون‌ها، استرس، التهاب، ژنتیك و تماس با مواد سمی موجب ریزش موی سر می‌شوند. براساس تشخیص علل ریزش موی سر در هر فرد، درمان‌های دارویی و مکمل تجویز می‌شوند. تاثیرات تحریك زیستی نور لیزر بر رشد مو از سال ۱۹۶۷/۱۳۴۶ شناخته شده است. لیزردرمانی کم‌توان با استفاده از لیزرهای سرد بدون ایجاد حرارت و بدون عارضه جدی جزو روش‌های درمانی مکمل بوده و موجب تحریك رشد مو و رویش مجدد آن خواهد شد. سلول‌های فولیکول موتحت تابش نور لیزر به مرحله رویش می‌روند، لیزردرمانی با مکانیسم‌های متعددی از جمله سلولی مولکولی و با افزایش فعالیت میتوکندری سلول و افزایش انرژی سلولی موجب رشد می‌شود. در واقع لیزردرمانی، تعداد مو و ضخامت آن را در مناطق مبتلا بهبود می‌دهد. دستگاه‌های لیزردرمانی مورد استفاده در کلینیك‌های درمانی با مجوز، توسط لیزرتراپیست به‌کار می‌رود و نسبت به لیزرهای خانگی موجود برای درمان ریزش موی سر میزان بیشتری از نور را برای درمان تابش می‌دهد. لیزردرمانی کم‌توان بدون درد، بدون تهاجم، بدون ایجاد حرارت و مؤثر در درمان ریزش موی سر در زنان و مردان است. این نوع از لیزرها موجب جلوگیری از ریزش مو و باعث رشد مجدد موها می‌شود. علت ایجاد ریزش موی سکه‌ای، افزایش پاسخ‌های سیستم ایمنی و التهاب است و لیزردرمانی در این بیماران نیز با کاهش التهاب، موجب بهبود می‌شود. لیزردرمانی کم‌توان همچنین با افزایش خون‌رسانی به فولیکول مو، سلامت فولیکول را بالا می‌برد. در حال حاضر بسیاری از وسایل نوردرمانی برای درمان ریزش مو در دسترس است و تعدادی از این وسایل نوری برای مصارف خانگی ساخته شده‌اند. مانند شانه‌های لیزری یا کلاه‌های لیزری که این لیزرهای خانگی توان پایینی دارد و نور قرمز تولید می‌کند و افراد با مشکل ریزش موی سر می‌توانند پس از درمان از این نوع لیزرها برای کمك به نگهداری درمان در منزل استفاده کنند. طول دوره درمانی ریزش موی سر با لیزرهای درمانی حدود یك ماه است و بیماران هفته‌ای دو جلسه به کلینیك مراجعه می‌کنند.

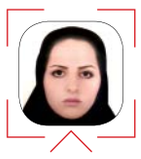
رفتار ویروس آنفلوآنزا غیرقابل پیش‌بینی است!

رئیس آزمایشگاه‌های مرجع کشوری آنفلوآنزا با تاکید بر این‌که پیش‌بینی رفتار ویروس آنفلوآنزا کار سختی است، گفت: تهیه واکسن برای همه افراد کشور میسر نیست؛ بنابراین به گروه‌های پرخطر توصیه می‌کنیم اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند. دکتر طلعت مختاری آزاد افزود: ویروس هر دو یا سه سال تغییرات جزئی در حد جهش ژنتیکی دارد و همین سبب می‌شود ویژگی‌های جدیدی را در ویروس مشاهده کنیم. بنابراین پیش‌بینی رفتار ویروس سخت است. امیدواریم ویروس نسبت به سال گذشته تغییر نکند و با واکسن و داروی ضد آنفلوآنزا بتوان شرایط را مدیریت کرد. وی افزود: دسته اول تغییرات ویروس جزئی است که هر دو یا سه سال یك بار و حتی در موارد استثنا هر سال اتفاق می‌افتد که سبب تغییر واکسن آنفلوآنزا می‌شود. نوع دیگر تغییر ویروس هر ده تا ۴۰ سال یك بار اتفاق می‌افتد، اکنون ۱۱ سال است که آن تغییر بزرگ اتفاق نیفتاده است و اگر این تغییر رخ دهد، ویروس آنفلوآنزا با ویژگی‌هایی جدید خود را نشان خواهد داد. /ایسنا

ارزش غذایی رب گوجه‌فرنگی کارخانه‌ای به دلیل حفظ هرچه بیشتر ویتامین‌های حساس به حرارت و اکسیژن و نیز رنگدانه لیکوپن بالاتر از انواع خانگی است

با وجود دلایل متعدد علمی و بهداشتی برای سالم‌تر بودن رب صنعتی تولیدشده در کارخانجات معتبر صنایع غذایی، همچنان عده‌ای از هموطنان پختن رب در خانه را بهداشتی‌تر تصور می‌کنند

واقعا رب خونگی یه چیز دیگست؟!



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

رب گوجه‌فرنگی از اقلام غذایی پر مصرف در آشپزی است. از طرف دیگر مانند بسیاری از محصولات غذایی تولیدشده در کارخانجات، مصرف‌کنندگان نگران تقلب در عرضه این فرآورده‌ها هستند. علت آن شایعات زیادی است که در زمینه فرآورده‌های کارخانه‌ای وجود دارد و تمایل زیادی که افراد برای محصولات به اصطلاح ارگانیک و بدون نگهدارنده یا سموم دارند. با فرارسیدن فصل تابستان بسیاری از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند رب گوجه مصرفی خود را در منزل تهیه کنند یا از رب گوجه‌های اصطلاحا خانگی که در برخی از فروشگاه‌ها عرضه می‌شود، استفاده کنند. در این گزارش نکاتی در مورد تفاوت‌های رب‌های صنعتی و خانگی مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

اگر رب گوجه‌فرنگی را خود مصرف‌کننده بتواند با در نظر گرفتن عواملی نظیر کیفیت ماده اولیه، شست‌وشوی مناسب، استفاده از ظروف مناسب بسته‌بندی و شرایط نگهداری مناسب تهیه کند، مصرف آن بلا مانع است.

هرچند تفاوت‌هایی بین رب گوجه‌های صنعتی و خانگی از نظر تغذیه‌ای وجود دارد که به آنها اشاره خواهد شد.

برای تهیه رب گوجه‌فرنگی در منزل حتما از گوجه‌های کاملا رسیده و قرمزرنگ استفاده کنید تا محصول خوش‌رنگ‌تر و سالم‌تری داشته باشید.

شست‌وشوی مناسب گوجه‌فرنگی‌ها و جداکردن میوه‌های خراب و کپک‌زده از نکات دیگری است که باید مدنظر قرار گیرد. به هیچ‌وجه از گوجه‌های کپک‌زده و گندیده استفاده نکنید.

در کارخانه‌هایی که به صورت اصولی رب گوجه را تهیه می‌کنند، گوجه‌ها ابتدا در حوضچه‌های شست‌وشو خیسانده می‌شوند. سپس با افشاندن آب و استفاده از برس‌های مخصوص کاملا شسته و تمیز می‌شوند. پس از آن گوجه‌های معیوب و کپک‌زده را کارگران در بخش سورتینگ جدا می‌کنند.

بهترین روش بسته‌بندی رب گوجه‌فرنگی خانگی

برای بسته‌بندی رب گوجه‌فرنگی هرگز از ظروف و بطری‌های پلاستیکی استفاده نکنید. زیرا محصول اسیدی است و بطری‌های پلاستیکی که اغلب برای این منظور استفاده می‌شوند، به مرور زمان در اثر شرایط اسیدی ترکیبات خطرناکی را وارد محصول می‌کنند. علاوه‌بر این لیکوپن که رنگدانه اصلی گوجه‌فرنگی است به آسانی جذب پلاستیک می‌شود.

بارها شاهد آن هستیم که ظروف پلاستیکی که در آنها رب گوجه یا غذاهای حاوی آن را نگهداری کرده‌اید، بدرنگ و قرمز می‌شوند. بهترین ظرف برای نگهداری رب گوجه‌فرنگی ظرف شیشه‌ای تمیز با دهانه تنگ است تا سطح تماس با اکسیژن به حداقل برسد. به یاد داشته باشید این ظروف و در آنها باید بدون هرگونه آلودگی و رطوبت باشند. این ظروف و در آنها را ابتدا کاملا بشویید، آنها را با آب جوش پر کنید و سپس در ظرف حاوی آب جوش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت دهید. در نهایت آنها را کاملا خشک و برای نگهداری رب گوجه استفاده کنید. در کارخانه از ظروف شیشه‌ای یا قوطی‌های فلزی برای بسته‌بندی رب استفاده می‌شود که از قبل کاملا استریل و ضدعفونی شده‌اند.

چرا رنگ رب‌های صنعتی بهتر از انواع خانگی است؟

مهم‌ترین تفاوت رب گوجه‌فرنگی‌های خانگی و صنعتی در رنگ آنهاست. برخلاف تصور بسیاری از ما رنگ قرمز روشن و مطلوب رب گوجه‌های صنعتی به دلیل استفاده از رنگ‌دهنده‌ها نیست؛ دلیل آن فرآیند تولید و دستگاه‌هایی است که در خط تولید رب در کارخانه استفاده می‌شود.

وقتی رب گوجه‌فرنگی را در منزل تهیه می‌کنید این عمل در دیگ‌های روباز انجام می‌شود. بسته به نوع گوجه‌فرنگی، هرچقدر گوجه‌فرنگی آبدارتر باشد، زمان پخت آن طولانی‌تر خواهد شد. افرادی که این عمل را انجام داده‌اند می‌دانند باید از حرارت بسیار ملایم برای پخت پوره گوجه‌فرنگی استفاده شود. در غیر این صورت امکان سوختن آن وجود دارد.

در هر صورت زمانی که برای پخت رب گوجه در منزل صرف می‌شود بسیار طولانی و شرایط از نظر دما و حضور اکسیژن کاملا کنترل نشده است. این در حالی است که در کارخانجات، کنترل و نظارت دقیقی روی ماده اولیه وجود دارد و با انجام آزمایشات درصد آب و ماده خشک (بریکس) مواد اولیه به دقت کنترل می‌شود که شاخص‌های مهمی در کنترل کیفیت محصول و انتخاب زمان حرارت‌دهی محسوب می‌شوند. پس از خردکردن و پخت اولیه، پوره وارد سیستم‌های تغلیظ تحت خلأ چندمرحله‌ای برای تغلیظ می‌شود. به دلیل این‌که این سیستم‌ها تحت خلأ (فشارهای پائین هوا و فقدان اکسیژن) کار می‌کنند، از اکسیداسیون رنگدانه گوجه‌فرنگی جلوگیری می‌شود. پس فرآیند حرارتی کاملا کنترل شده، حرارت‌دهی غیرمستقیم و نبود اکسیژن از دلایل اصلی حفظ رنگ قرمز خوشایند در رب‌های کارخانه‌ای است.

ارزش غذایی کدام رب بیشتر است؟

با توجه به تفاوت‌های ذکر شده، ارزش غذایی رب گوجه‌فرنگی کارخانه‌ای به دلیل حفظ هرچه بیشتر ویتامین‌های حساس به حرارت و اکسیژن و نیز رنگدانه لیکوپن بالاتر از انواع خانگی است. قابل ذکر است برای استفاده هرچه بیشتر از ویتامین‌های موجود در گوجه‌فرنگی بهتر است از میوه تازه آن استفاده کنید.

رب گوجه‌های اصطلاحا ارگانیک خطرات کمتری دارند؟

متاسفانه در سال‌های اخیر به دلیل شایعاتی که در مورد محصولات کارخانه‌ای بین مردم پخش شده و دامن زدن به آنها در فضای مجازی، اعتماد به این محصولات به‌شدت کاهش یافته و در عوض مردم به مصرف محصولاتی تحت عناوینی همچون سنتی، خانگی، ارگانیک و غیره روی آورده‌اند. محصولاتی که متاسفانه مشخص نیست با کدام مواد اولیه و تحت چه شرایطی تولید شده‌اند. این محصولات بدون برچسب، تاریخ تولید و انقضا بوده و اغلب در ظروف و بطری‌های پلاستیکی نامناسب پر شده‌اند.

جالب است بدانید متاسفانه تولیدکنندگان این محصولات به نگهدارنده‌هایی از قبیل بنزوات به‌آسانی دسترسی داشته و در برخی نمونه‌برداری‌های انجام شده در این محصولات ردپای نگهدارنده‌های شیمیایی و خطرناک دیده شده است. بنابراین انتخاب با شماست! استفاده از رب گوجه‌فرنگی کارخانه‌های صاحب‌نام یا پرداخت هزینه‌های گزاف برای خرید محصولات سنتی بی‌نام‌ونشان.

بهترین راهکار جلوگیری از کپک‌زدن رب گوجه‌فرنگی

با این‌که رب گوجه صنعتی مرحله پاستوریزاسیون را می‌گذراند، اما همانند نوع خانگی پس از باز کردن بسته‌بندی بسیار مستعد کپک‌زدن است. یکی از مهم‌ترین دلایل کپک‌زدن رب گوجه‌فرنگی در حین نگهداری در یخچال، تماس با هوا یا استفاده از قاشق‌های آبکی است. بهترین راه برای جلوگیری از کپک‌زدن، انجماد آن است. رب گوجه‌فرنگی را به صورت قطعات کوچک و متناسب با استفاده منجمد و در مواقع نیاز به صورت مستقیم در غذا استفاده کنید.

در رب‌های صنعتی از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود؟

طبق استاندارد ملی رب گوجه‌فرنگی، افزودن هرگونه رنگ و مواد نگهدارنده ممنوع است و تنها افزودنی مجاز که به رب گوجه‌فرنگی اضافه می‌شود، نمک خوراکی است. میزان نمک خوراکی، مطابق با ضوابط سازمان ملی استاندارد، حداکثر ۱/۵ درصد است. با توجه به حضور مسؤولان فنی و این‌که کارخانه‌های تولیدکننده و محصول تولیدی آنها به صورت منظم از سوی سازمان‌های نظارتی مورد بازرسی قرار می‌گیرند، بر خلاف تصور عموم احتمال استفاده از مواد نگهدارنده در رب گوجه‌فرنگی‌های صنعتی بسیار پایین است. نمونه‌برداری از محصولات توسط سازمان‌های ذی‌ربط به صورت دوره‌ای انجام می‌شود و وجود یا عدم وجود ترکیبات نگهداری در آنها مورد بررسی قرار می‌گیرد. کارخانه‌هایی که از این ترکیبات بر خلاف استاندارد استفاده کرده باشند، مشمول جریمه‌های سنگین و حتی پلمب کارخانه خواهند شد. هر چند نمی‌توان منکر سودجویی برخی از تولیدکنندگان شد.

مدیریت آسم

درمان کرونا با سم زنبورعسل؛ خطر جدی برای مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

شیوع کووید-۱۹ باعث درگیری افراد زیادی در دنیا شده و هر روز اخبار متفاوتی از درمان کرونا منتشر می‌شود. اخیرا در برخی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مباحثی مانند درمان کرونا با زهر زنبورعسل مطرح شده و یك سری تفاسیری به این قضیه دامن زده‌اند.

درخصوص صحت این ادعا از نظر پزشکی اولا باید تاکید کرد هنوز مستندات و مدارك کافی در جهت تایید موضوع فوق وجود نداشته و این بحث پشتوانه علمی ندارد. ثانیا بحث استفاده از سم زنبور عسل می‌تواند مشکلات بزرگ و خطرات جبران ناپذیری را برای افراد استفاده‌کننده، به‌خصوص افراد مبتلا به آلرژی و آسم به وجود آورد که حتی می‌تواند منجر به فوت فرد شود.

به این صورت که سم زنبور می‌تواند در افراد حساس شوك آنافیلاکسی به‌وجود آورد و به این ترتیب زمینه‌ساز مرگ فرد شود. واکنش‌های مرگبار حساسیتی با تکرار برخورد با زنبور تشدید و خطرناك‌تر می‌شود و با انسداد مسیر تنفس فرد و تغییر برون‌ده قلب، جان فرد مبتلا را تهدید می‌کند.

بر این اساس، به‌شدت توصیه می‌شود افراد مبتلا به آسم و آسیب‌پذیر، در صورت مشاهده علائم ابتلا به کووید-۱۹ پیش از هر اقدامی با پزشك خود مشورت کنند، درمان صحیح خود را دریافت کنند و فریب تبلیغات نادرست و شایعات را نخورند و با اقدامات خودسرانه جان خود و سایر اطرافیان‌شان را به خطر نیندازند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۶۵۱

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

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

سودوکو ۳۶۵۲

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

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

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

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

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