

## مردان شاخص



### هادی ساعی

هادی ساعی (زاده ۲۱ خرداد ۱۳۵۵ در شهر ری)، قهرمان تکواندو جهان و المپیک. او با به دست آوردن دو مدال طلا و یک مدال برنز، پرافتخارترین ورزشکار ایرانی در تاریخ بازبهای المپیک است. خواهر هادی مهرروز ساعی نیز عضو تیم ملی تکواندو بانوان ایران و یکی از معروفترین ورزشکاران زن ایران است.

ساعی، تمرین تکواندو را از ۱۴ سالگی آغاز کرد و از رده سنی نوجوانان تاکنون به طور مستمر در تیم ملی تکواندو ایران حضور داشته است. وی از سال ۷۲ به عضویت تیم ملی ایران در آمد. ساعی برنده مدال برنز المپیک سیدنی و مدال طلای المپیک آتن در دسته ۶۸ کیلوگرم و مدال طلای المپیک پکن است که اولین مدال و مدال طلای ایران در ورزشی غیر از کشتی و وزنه برداری در المپیک بودند. هادی ساعی در ۱۴ آبان ۱۳۸۷ خداحافظی خود را از دنیای قهرمانی اعلام کرد. هادی ساعی در دی ۱۳۸۲، پس از وقوع زمین لرزه بم مدال های خود را (یک مدال برنز المپیک و دیگر مدالهای کسب

شده اش تا آن زمان) را برای کمک به زلزله زدگان اهدا کرد. او پس از قهرمانی در المپیک ۲۰۰۸ پکن در مصاحبه با خبرنگاران گفت که مدال طلایی که در المپیک آتن گرفته بود، دزدیده شده است او همچنین مدال اش را به مردم ایران و آذربایجان به خصوص زادگاهش شهرستان بستان آباد تقدیم کرد. هادی ساعی در دوره سوم و دوره چهارم (دوره کنونی ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶) عضو شورای شهر تهران بوده و در دوره چهارم توانست به عضویت هیئت رئیسه شورا در آید.



### موادی جدید برای پر کردن دندان

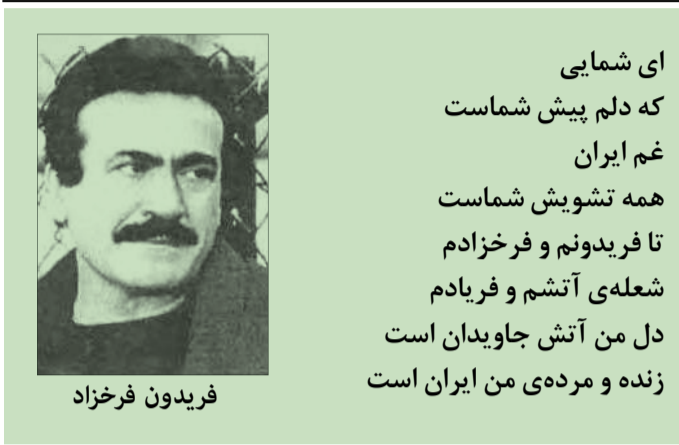
روشی جدید برای پر کردن دندان در کشور ژاپن باب شده است که در آن حفره دندان را با ماده جدیدی پر می کنند. دندان ها از چهار لایه تشکیل شده اند که اسید دهان می تواند به این لایه ها آسیب برساند و با از بین رفتن لایه ها حفره در دندان ها ایجاد می شود. برخی علائم نشان دهنده آن است که دندانهای شما در حال پوسیدگی است. این علائم شامل ایجاد لکه هایی با تغییر رنگ بر روی دندان، درد دندان هنگام غذا خوردن، درد دندان و حساسیت به مواد غذایی داغ یا سرد است. همه این علائم با پر کردن حفره های دندان از بین می روند. در این پژوهش نشان داده شد که حفره های پر شده با این ماده به استحکام و پایداری دندان های پر شده با همتایان فلزی این ماده است. با استفاده از این خمیر، می توان حفره های دندان را بدون نیاز به خالی کردن دندان با دستگاه های دندانپزشکی پر کنیم. با این کار از گسترش پوسیدگی می توان جلوگیری کرد. این خمیر از پراکسید اسید و هیدروژن ساخته شده است و اگر به درستی استفاده نشود موجب التهاب لثه خواهد شد به همین دلیل برای استفاده بهتر است با یک دندانپزشک مشورت کنید. این محصول از سال آینده به دندانپزشکان ارائه خواهد شد

استرس تا آن را برای بیماران خود تجویز کنند. این خمیر در ریزش تمام وقت کمتر از ۲۰ دقیقه بر روی حفره های دندان مو در چه وارد می کند. مواردی زیاد می شود و چه عواملی در افزایش این عارضه تاثیر میگذارند بهترین توصیه های متخصصین در این زمینه کدامند و با چه روشهایی می توانیم مانع طاسی و کچلی شویم. به طور کلی در هر زمانی ۱۰ درصد از موها در حال استراحت هستند و بعد از گذشت ۳ تا ۴ ماه این موها می ریزند و به جای آن ها موهای جدیدی رشد می کنند. در علم پزشکی زمانی می گویند، فرد دچار ریزش مو شده است که در طول روز بیش از ۵۰ تا ۱۰۰ تار موی او بریزد یا اگر حدود ۱۰۰ تار مو را بکشند بیشتر از ۴ تا ۵ تار مو کنده شود و بریزد. اما راه حل چیست؟ گاهی با چند دارو ساده ریزش موها درمان می شود و گاهی تنها راه، کاشت موهاست.

در ریزش مو آندروژنیک که بیشتر در آقایان اتفاق می افتد، ماینوکسیدیل و قرص های فیناستراید تجویز می شود و تا به حال نیز نتایج خوبی مشاهده شده است. اگر هم ریزش مو آندروژنیک در خانم ها مشاهده شود علاوه بر تجویز ماینوکسیدیل، ترکیباتی از تروسترون به صورت موضعی تجویز می شود. اگر بیماری دچار چربی شدید پوست سر یا عوامل شوره ای است، درمان شوره سر و کنترل چربی پوست می تواند تا حد زیادی ریزش موها را کم کند.

تقریباً می توان گفت، شامپوهای نقشی در ریزش مو ندارند. استفاده از یک شامپوی مرغوب بیشتر میتواند در درخشان شدن موها تاثیر داشته باشد. پزشکان هیچ گاه برای درمان ریزش موها تنها به یک شامپو اکتفا نمی کنند و حتماً با توجه به علل زمینه ای ریزش موها درمان موثری را پیش می گیرند و در کنار درمان های دیگر یک شامپوی ضد ریزش هم توصیه می کنند. در واقع شامپو تنها می تواند یک درمان تکمیلی باشد. ماینوکسیدیل یکی از موثرترین داروهای ریزش مو است، در واقع در گذشته این دارو برای مصارف دیگر استفاده می شد ولی محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از عارضه های آن پرمویی است. به همین دلیل پیشنهاد شد به عنوان درمان ریزش به کار رود، و این شامپو موثر است و باید آنرا در طولانی مدت مصرف کرد تا اثرش به خوبی در سر و ریشه های مو بگذارد.

در روش FUT به شکل جراحی، یک نوار باریک در پشت سر برداشته می شود و بعد از آماده سازی جلوی سر، این موها در این منطقه خالی



فریدون فرخزاد

ای شمایی که دلم پیش شماسست غم ایران همه تشویش شماسست تا فریدونم و فرخزادم شعله ای آتشم و فریادم دل من آتش جاویدان است زنده و مرده ای من ایران است

## هفت هشدار برای مبتلا شدن به دیابت

دیابت چه نشانه هایی دارد افرادی که در معرض آن قرار دارند با هفت نشانه مهم مواجه می شوند مهمترین نشانه های این بیماری خطرناک را در ادامه مطلب برایتان معرفی خواهیم کرد

پزشکان هفت علامت اصلی برای بیماری دیابت بر شمرده اند که در صورت ادامه دار شدن هر کدام از آنها باید درخواست آزمایش برای اندازه گیری میزان قند خون را داد.

انجمن روانشناسان آمریکا اعلام کرده که نسل جوان امروزی بسیار بیشتر از همسن و سالان خودشان در دهه های قبل دچار استرس هستند. با توجه به اینکه استرس یکی از دلایل اصلی ابتلا به بیماری قند (نوع ۲)، به شمار می رود، پزشکان می گویند که باید از سنین جوانی علایم هشدار دهنده این بیماری را شناسایی کرد.

به گزارش الیت دیلی، شناسایی نشدن درست بیماری در جوانی امر شایعی است و تا وقتی مشکل جدی نشود، جوانان نه به پزشکان مراجعه می کنند و نه پزشکان علایم برخی بیماری ها را در آنها جدی می گیرند. در بیمارانی که قند خون بالایی دارند توانایی تولید انسولین از بین می رود یا اینکه بدن آنها در برابر انسولین مقاوم می شود و در نتیجه کارایی طبیعی آن از بین می رود.

پزشکان هفت علامت اصلی برای این بیماری بر شمرده اند که در صورت ادامه دار شدن هر کدام از آنها باید درخواست آزمایش برای اندازه گیری میزان قند خون را داد.

تکرار ادرار / پر ادراری ادرار بیش از اندازه به دلیل این است که کلیه ها مجبور به دفع قند اضافه بدن هستند. کلیه ها این قند اضافه را همراه با مواد مایع از بدن دفع می کنند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

تکرار ادرار / پر ادراری ادرار بیش از اندازه به دلیل این است که کلیه ها مجبور به دفع قند اضافه بدن هستند. کلیه ها این قند اضافه را همراه با مواد مایع از بدن دفع می کنند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

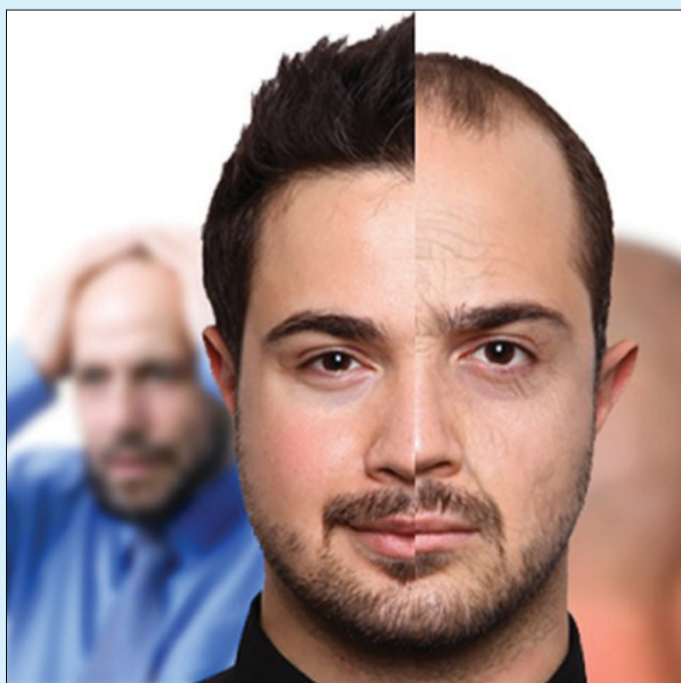
تشنگی مداوم بالا رفتن میزان گلوکز خون و در نتیجه پر ادراری باعث از دست رفتن میزان زیادی از آب بدن می شود که فرد را بیش از حد معمول تشنه می کند.

## مراقبت در برابر طاسی و کچلی

کاشت می شوند. موها معمولاً از پشت سر و جایی که بانک موی خوبی وجود داشته باشد برداشته می شوند. بعد تیم پزشکی این بخشها را به گرفتاری می خرد کرده و در محل خالی از مو سوراخ هایی ایجاد می کنند تا فولیکول ها در آن محل کاشته شود. این عمل حدود ۶ تا ۸ ساعت و با توجه به میزان موهای ریخته شده می تواند طولانی تر یا کوتاه مدت تر باشد. موها بعد از مدتی به همان حالت طبیعی قبلی برمی گردند و نیاز به استحمام و کوتاه کردن دارند.

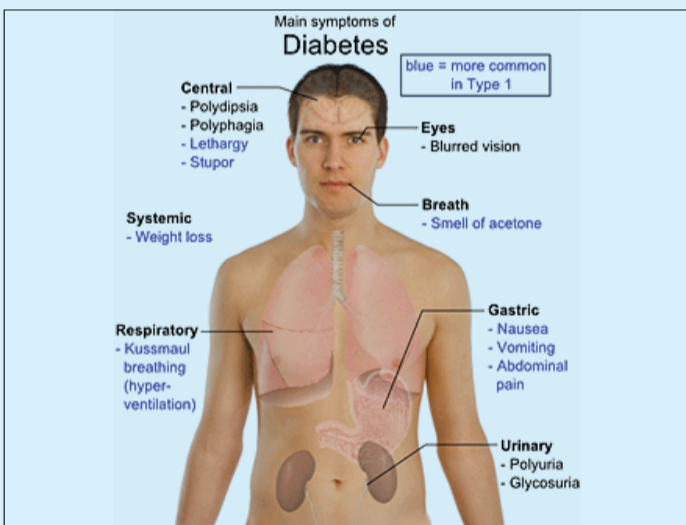
با توجه به این که عضو پیوندی از بدن خود فرد تهیه میشود، احتیاج به نگهداری و مراقبت های درمانی ندارد. روش FUT به همه کسانی که دچار ریزش مو شده اند توصیه میشود، بهتر است افراد بین ۱۸ تا ۲۵ سال که تازه دچار ریزش مو شده اند از این روش استفاده نکنند، چون در این سن همچنان ممکن است ریزش مو آندروژنیک کامل نشده باشد ادامه داشته باشد.

در روش FIT که نسبت به روش FUT قدیمی تر است، نیازی به برداشتن آن نوار باریک از پشت سر



نیست؛ در این روش فولیکول برداشته شده و در قسمت های لازم کاشته می شوند. این روش محاسن و معایب خاص خودش را دارد. مثلاً نیاز به جراحی عمده ای ندارد و در نتیجه ریسک جراحی نخواهیم داشت اما از معایب آن این که احتمال دارد هنگام برداشتن فولیکول ها آسیب ببینند. PRP یا تزریق پلاکت جزو روش های جدیدی است که این روزها مرسوم شده است. این روش حدود ۱۰ سی سی خون از یک رگ پر خون دست بیمار گرفته می شود و بعد در کیت های مخصوص ریخته و سانتریفیوژ شده و پلاکت های آن جدا می شود و بعد پلاسمای غنی از پلاکت

کاشت مو در حین عمل هیچگونه دردی حاصل از موهای که روی سرش کاشته می شود را حس نمی کند. پس از اتمام یک جلسه کاشت مو ( که حدود ۳-۵ ساعت طول می کشد ) به مدت یک روز پانسمان مناسبی روی سر گذاشته شده و بیمار فردای آن روز جهت تعویض پانسمان و و یزیت جراح و شستشوی سر مراجعه می کند. موهای کاشته شده در ۶ ماه اول نازک، کرکی و کم تراکم ظاهر می شوند و از ماه ششم به بعد موها پر پشت تر شده و تا ۱۲ ماه کامل می شوند. و در این دوره تفاوت چهره قبل و بعد از کاشت مو بسیار قابل توجه است.



مبتلا به بیماری قند می شود.

مشکل بینایی کم آب شدن بدن بر بینایی افراد مبتلا به بیماری قند اثر منفی دارد. این کم آبی کلی بدن باعث کم شدن مایع تر کننده لنز چشم می شود که منجر به مشکل بینایی و تمرکز می شود. در موارد شدید، این کم آبی باعث پاره شدن مویرگ های خونی شبکیه چشم و کوری می شود.

طولانی شدن زمان ترمیم زخم ها، بریدگی ها و عفونت احتمال داده می شود که بروز عفونت های مداوم در بیماران مبتلا به بیماری قند توانایی سیستم دفاعی بدن و همچنین قدرت دوباره سازی سلول های زخمی شده را کم می کند. میزان قند خون بالا به سلول های بدن

از آنجایی که بیماری قند به طور مستقیم بر سیستم گردش خون بدن تاثیر دارد، باعث ایجاد آسیب های جدی به سیستم عصبی بدن می شود. این آسیب ها منجر به بی حسی دست ها و پاها می شود. به همین دلیل است که برخی افراد مبتلا به بیماری قند مجبور به قطع اعضای بدن می شوند.

