



نگاه متخصص پوست

برای پیشگیری از ریزش مو
تدریجی وزن کم کنید

دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده
رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی

رژیم غذایی متناسب در واقع خوردن غذا براساس یک برنامه منظم برای حفظ وزن طبیعی و کنترل‌شده است. افراد چاق معمولاً به ویتامین اضافی نیاز دارند زیرا رژیم غذایی ایشان بیشتر موادمغذی را در خود دارد ولی با شروع رژیم غذایی برای کاهش وزن، این ذخیره به تدریج دچار کاهش می‌شود. یکی از مهم‌ترین علائمی که به دنبال این کاهش ذخیره بروز می‌کند ریزش مو است که البته در بیشتر موارد تدریجی است و با دریافت مواد مغذی موثر می‌توان جلوی آن را گرفت. یکی از دلایل ریزش مو رژیم‌های غذایی کمبود آهن است. تغییرهایی که رژیم‌های لاغری در سطح روی، منیزیم، پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های گروه B و D ایجاد می‌کنند نیز می‌تواند در ریزش مو موثر باشد. این مشکل در مردان و زنان ایجاد می‌شود ولی زنان بیشتر دنبال درمان می‌روند. ریزش مو در رژیم‌هایی که کاهش وزن سریع را به دنبال دارند، بارزتر است. تغییراتی که در رژیم غذایی به وجود می‌آید، در چرخه رشد مو اختلال ایجاد می‌کند و باعث می‌شود فولیکول‌های مو در فاز رشد خیلی سریع وارد فاز استراحت شوند. برای پیشگیری از این مشکل، کاهش وزن باید بسیار تدریجی باشد. رژیم از تمام گروه‌های غذایی (نان و غلات، گوشت و حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌ها و لبنیات) تشکیل شود. البته در بسیاری افراد ریزش مو موقتی است و ۲ تا ۶ ماه طول می‌کشد و پس از بازگشت به رژیم متعادل غذایی، رشد مو طبیعی می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود کاهش وزن در هفته به میزان نیم تا یک کیلوگرم باشد و از مکمل‌های مولتی‌ویتامین و آهن در صورت نیاز استفاده شود. به علاوه، افراد مستعد ریزش مو بهتر است از محکم بستن مویشان خودداری و در صورت عدم پاسخ درمانی با تجویز متخصص پوست از داروی ماینوکسیدیل استفاده کنند.

بیشتر بخوانید

وزیم‌های ورزش مو را در صفحات ۲۷ تا ۳۰ همین شماره بخوانید.



نگاه متخصص پزشکی ورزشی

ورزش و از روزی ۲۰ دقیقه
شروع کنید

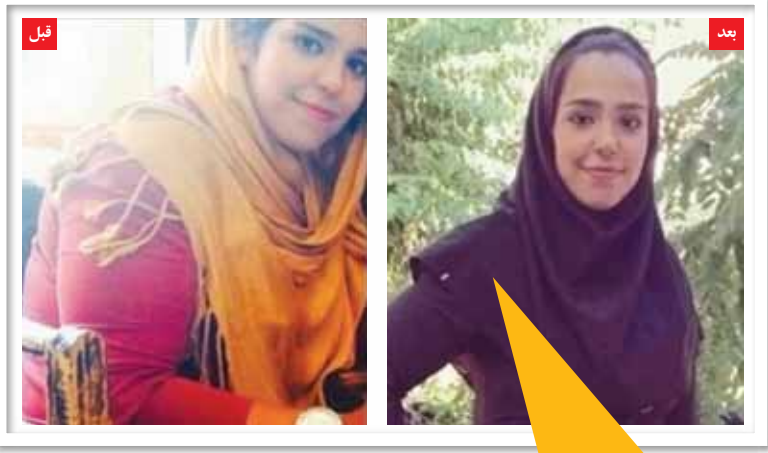
دکتر احمد باقری مقدم
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ورزش باعث نشاط بیشتر و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. ورزش در افرادی که دچار افسردگی هستند، می‌تواند مصرف داروها را به حداقل برساند و حتی جایگزین داروها شود. ورزش با افزایش گردش خون و تنظیم کردن هورمون‌ها، به خصوص هورمون سروتونین، تعادل عرونی را در بدن برقرار می‌کند و نیاز به مصرف دارو را کاهش می‌دهد. همچنین اشتها را کنترل و با تأخیر که در ریمت خواب دارد، اختلال‌های خواب را برطرف می‌کند و از طرفی با کنترل و کاهش وزن احساس بهتری به فرد می‌دهد. توصیه می‌شود افراد ورزش‌های گروهی انتخاب کنند چون شرکت در فعالیت‌های گروهی اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد. در مورد ختم محمدرضایی چون هدف کاهش وزن بوده، اساس کار ورزش‌های هوازی است. ویژگی این ورزش‌ها حرکت‌های تکراری و پیوسته در فضاهای بزرگ بدن با شدت متوسط است که نمونه‌هایش پیاده‌روی تند، دویدن آرام، شنا، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن و در ساعت تکرار‌شده دیگر است. مدت آن باید حداقل به یک ساعت در روز برسد تا به کاهش وزن منجر شود. البته مدت ورزش در افراد تازه‌کار باید به تدریج، از ۲۰ دقیقه به یک ساعت در روز برسد. بیشتر از یک ساعت ورزش کردن هم به شرطی که باعث خستگی مغز نشود، اشکالی ندارد.

شما هم می‌توانید سوخته «میزگرد تغذیه» باشید. کالی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا با تماس بگردید و تجربه‌تان را با ما در اختیار بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» با کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً نظرات متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن خانم میترا محمدرضایی با حضور دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه
دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده متخصص پوست و دکتر احمد باقری مقدم متخصص پزشکی ورزشی

۲۳ کیلوگرم کاهش وزن در یک سال



کارشاسان

می‌گویند بهترین و علمی‌ترین راه کاهش وزن، وزن کم کردن تدریجی آن هم به کمک ورزش و رژیم غذایی است اما گاهی افراد چاق و دارای اضافه وزن برای اینکه سریع‌تر وزن کم کنند دنبال راه‌های مایب می‌روند و علاوه بر اینکه پس از مدتی به وزن قبلی‌شان برمی‌گردند دچار عوارض و مشکل‌های نامطلوبی نیز می‌شوند. اما میهمان این هفته «میزگرد تغذیه» یکی از افرادی است که آهسته و پیوسته وزن کم کرده است. میترا محمدرضایی، خانم ۲۲ ساله، با قد ۱۷۰ سانتی‌متر است که طی یک سال ۲۳ کیلوگرم وزن کم کرده و ورزش را از ۹۰ تا ۶۷ کیلوگرم رسانده است. با «میزگرد تغذیه» این هفته همراه شوید تا نظر متخصصان «سلامت» را درباره رژیم غذایی ایشان بدانید.

خانم محمد رضایی که توانسته طی ۱۲ ماه ورزش را از ۹۰ به ۶۷ کیلوگرم برساند، می‌گوید: قبل از هر وعده غذایی ۳ ثانیه مکث و تمرکز می‌کنم

را پیدا کردم که رمز اصلی آن کم‌خوری همراه با ورزش مداوم است. برای کاهش وزن از قرص یا دارو هم استفاده کردید؟ نه، به نظر من هیچ دارو و قرصی موثرتر از اراده خود فرد نیست. ورزش و فعالیت بدنی چقدر در کاهش وزن‌تان موثر بود؟ همان‌طور که اشاره کردم ورزش مداوم یکی از رکن‌های اصلی کاهش وزن و داشتن زندگی سالم است. من هم سعی می‌کنم هر روز ورزش کنم و بیشتر ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی انجام می‌دهم. وقتی چاق بودید یک روزتان را چطور می‌گذرانید و حالا چطور؟ وقتی چاق بودم از کنترل غذا خوردن را نداشتیم و هرچه که می‌خوردم اما الان تمام وعده‌هایم برنامه‌ریزی شده و به اندازه است.

در یک روز چه غذاهایی می‌خورید؟ پروتئین همراه با سبزی‌ها، فیبر و غلات است. برای مثال در یک روز صبحانه شیر، میوه‌عده یک عدد سیب، ناهار مرغ و سبزی‌ها و شام لبنیات با سالاد می‌خورم. چطور اشتها‌تان را کنترل می‌کنید؟ با تکنیک ۳ ثانیه مکث؛ به این ترتیب که برای شروع غذا خوردن یک مکث ۳ ثانیه‌ای انجام می‌دهم و بعد با آرامش کامل و تمرکز، غذا خوردن را شروع می‌کنم. برای شروع می‌توانید نصف غذای‌تان را داخل دسین برگردانید که بسیار موثر است و پیشنهاد می‌کنم، امتحان کنید. فکر می‌کردید به این وزن برسید؟ راز موفقیتان چه بود؟ من هیچ وقت فکر نمی‌کردم که بتوانم اما وقتی قدم در این راه گذاشتم و هر هفته کاهش وزن

چه شد که چاق شدید؟ جاقی من دست خودم نبود. از وقتی یادم می‌آید جاق بودم و این موضوع برمی‌گردد به دوران کودکی من. چاقی اذیتان نمی‌کرد؟ در اثر چاقی مشکل و بیماری خاصی برایتان ایجاد نشده بود؟ جاقی در دوران کودکی خیلی من را تحت فشار قرار نمی‌داد اما در دوران نوجوانی و بعد وقتی بچه‌ها من را مسخره می‌کردند و با لقب‌های بد صدامی می‌زدند، خیلی آذیت می‌شد. چه شد که تصمیم گرفتید وزن کم کنید؟ چندی مرتبه اقدام به کاهش وزن کردم اما بعد از کاهش وزن دوباره به وزن قبلی برمی‌گشتم اما بار آخر با ورزش مداوم و سالم‌خوری، راه درست زندگی سالم را آموختم. چطور این کار را انجام دادید؟ ابتدا بارها و امکان کاهش وزن با متخصص مشورت کردم اما بعد از مدتی با جستجو و مطالعه راه درست

نگاه متخصص تغذیه

توصیه‌ها و هشدارهای دکتر محمدرضا وفا به سوژه «میزگرد تغذیه» ترکیب بدنی‌تان را محاسبه کنید

شرایطشان زیاد است باید مقدار دیگری وزن کم کنند. بنابراین تشخیص این موضوع به معاینه حضوری، ارزیابی و بررسی دقیق نیاز دارد. چاقی و اضافه وزن ممکن بود چه مشکل‌هایی برای ایشان ایجاد کند؟ افزایش وزن و چاقی چه در خانم‌ها و چه در آقایان با اختلال‌های متابولیک گسترده‌ای همراه است که یکی از این اختلال‌ها بهم خوردن محدوده چربی خون، اختلال و افزایش لیپوپروتئین‌ها و آپولیپوپروتئین‌هاست. به دلیل اینکه چربی‌های شکمی یا چربی‌های خون در تپان هستند، مسلمان افزایش وزن و توده چربی‌های شکمی باعث اختلال‌های لیپیدی خواهد شد اما به محض اینکه کاهش وزن آغاز شود به خصوص، اگر کاهش وزن با رژیم غذایی متعادل صورت‌بگیرد فرد کتان از ورزش هم‌انجام‌دهنده اختلال‌های چربی به‌حالت طبیعی برمی‌گردد. در افرادی که طی دوره زندگی‌شان چند بار به‌طور مکرر کاهش و افزایش وزن داشته‌اند ممکن است در مراحل بعدی کاهش چربی به خوبی اولین بار رخ ندهد، بنابراین فوق‌العاده مهم است کسی که وزن کم می‌کند برای حفظ وزن در محدوده طبیعی برنامه داشته باشد. چه برنامه‌ای؟ برای حفظ وزن پس از کاهش وزن پیروی از الگوی خوراکی سالم، متعادل و محاسبه‌شده و با استفاده از همه گروه‌های غذایی

که نیاز بدن را تأمین کند و کالری دریافتی از نیاز بدن بیشتر نشود، لازم و ضروری است. مهم‌ترین موضوعی که می‌تواند تعداد وزن را به‌هم برساند مصرف بیش از اندازه چربی‌های آشکار و پنهان (چربی‌های لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و خوراکی‌های روغنی) و مصرف بیش از اندازه شیرینی‌ها و خوراکی‌های شیرین است که خوشبختانه ایشان مصرف روغن را محدود کرده‌اند. ایشان دچار ریزش مو شده است، به نظر شما راه پیشگیری از این مشکل چیست؟ برای پیشگیری از ریزش مو و حفظ شادابی پوست لازم است طبق دستور پزشکی متخصص تغذیه مکمل ویتامین و املاح مصرف شود. پی‌آموزی چقدر در حفظ وزن موثر است؟ یکی از راه‌های مؤثره کالری، ورزش است. چاقی تعادل ساده‌ای است بین کالری‌هایی که از راه خوراکی و نوشیدنی‌ها وارد بدن می‌شود و کالری‌ای که می‌سوزد. یکی از راه‌های سوختن کالری ورزش است. افرادی که ورزش‌شان کم‌کم گران‌تر می‌شود یا به‌صورت مثبت به هم می‌زنند و ممکن است کالری دریافتی بیشتر از کالری سوخته‌شده در بدن شود، ترک ورزش ممکن است باعث شود کالری‌های اضافی به‌صورت چربی ذخیره و منجر به اضافه وزن شود، بنابراین بهتر است ایشان فعالیت بدنی‌شان را به‌طور مداوم

ادامه دهند و در شرایطی که بنا به دلایلی به‌طور موقت نمی‌توانند ورزش کنند مراقب کالری‌های دریافتی‌شان باشند. شما همیشه به حفظ وزن بعد از کاهش وزن تأکید می‌کنید، چرا حفظ وزن اهمیت دارد؟ من به‌شدت به همه افرادی به‌خصوص به خانم‌هایی که می‌خواهند وزن کم کنند، توصیه می‌کنم اگر می‌توانند پس از کاهش وزن ورزش‌شان زیاد نشود، از رژیم نگهدارنده استفاده کنند. ثابت شده حفظ همین وزن خیلی بهتر و سالم‌تر از این است که افراد به‌طور مکرر وزن‌شان را کم و زیاد کنند زیرا بارها کاهش و افزایش وزن ترکیب بدن به‌شدت بهم می‌خورد و سلامت فرد زیر سؤال می‌رود. بسیار مهم است کسی که وزن کم می‌کند برنامه و شیوه زندگی مناسبی برای حفظ وزن داشته باشد. نتایج مطالعه‌های پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند. ۶۰ تا ۷۰ درصد مشکل عدم حفظ وزن، مسائل رفتاری است و به‌شیوه زندگی افراد برمی‌گردد. برای مثال افرادی که عادت دارند تندتند غذا بخورند، انتخاب‌های غذایی نادرستی دارند، عادت دارند باقیمانده غذای سایر افراد خانوادگی را بخورند، مصرف میوه و سبزی‌شان کم است، به غذا خوردن‌شان بی‌توجه‌اند و تعادل بین گروه‌های غذایی را حفظ نمی‌کنند و بیشتر دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوند. همه این موارد در برنامه غذایی سالم و کنترل چاقی و اضافه وزن باید مورد توجه قرار گیرد.

اگر ۳ کیلوگرم کاهش وزن طبیعی و ایمن با رژیم و ورزش بوده باشد، ممکن است نیازی به کاهش وزن کم‌کم باشد اما اگر بخواهتان باز هم وزن کم کنید باید چه کار کنید؟ ما در کاهش وزن‌های زیاد طی فرایند کاهش وزن ترکیب بدن فرد را اندازه‌گیری و درصود چربی، بافت ماهیچه‌ای و آب بدن را حساب می‌کنیم. اگر ۳۳ کیلوگرم کاهش وزن ایشان به‌صورت طبیعی با رژیم غذایی و ورزش بوده باشد و با ورزش بافت ماهیچه‌ای‌شان را نگه داشته باشند، ممکن است نیازی نباشد. باقی هم وزن کم کنند و می‌توانند این وزن را برای سال‌ها نگه دارند اما اگر ترکیب بدنشان نشان دهد درصود چربی بدنشان به نسبت