

علامات تحذيرية ترافق تساقط شعرك

تخفي مشكلات صحية خطيرة

يعاني الكثيرون من مشكلة تساقط الشعر، والتي يرجح كثيرون أنها ناتجة عن الاستعداد الجيني أو الشيخوخة، لكن في بعض الأحيان قد يكون تساقط الشعر أحد أعراض مشكلة صحية أكبر.

وكشف أخصائي الأمراض الجلدية، الدكتور جيري شايبرو، أن الدواء أو المرض قد يسبب تساقط الشعر في بعض الأحيان، وفي هذه الحالات يكون مصحوبا بأعراض أخرى، مثل الطفح الجلدي أو قلة الطاقة أو آلام في العضلات لا تختفي. وفيما يلي العلامات التي تشير إلى أن تساقط الشعر أكثر خطورة من الشيخوخة والوراثة:

قال شايبرو: "إذا لاحظت تساقط

الشعر في أجزاء أخرى من الجسم

إلى جانب فروة الرأس، فهناك شيئا

آخر يحدث..

فيإذا فقدت شعر حاجبيك أو

رموشك، فقد يعني ذلك أن لديك شكلا

خطيرا من ثعلبة المناعة الذاتية، على

عكس ثعلبة الذكورة والتي تؤدي

إلى تساقط الشعر بكميات أكبر، وفي

مناطق عدة من الجسم إلى جانب

فروة الرأس، حيث يعتقد الجسم

أن بصيالات الشعر خطيرة ويقوم

بمهاجمتها، ما يسبب تساقط الشعر

من البصيلات.

وتشمل حالات المناعة الذاتية

الأخرى التي يمكن أن تسبب تساقط

الشعر بهذه الطريقة، مرض الغدة الدرقية والذئبة. ويستطيع الأطباء استخدام تحليل الدم لتحديد السبب الدقيق لتساقط الشعر.

الشعور بالخمول طوال الوقت

قد يعني تساقط الشعر المصحوب بنقص الطاقة أنك تعاني من سوء التغذية أو عدم الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم.

وإذا لم يحصل الشخص على كمية كافية من الزنك، على سبيل المثال، فقد يتعرض للإسهال وفقدان الوزن الشديد وفقدان الشعر كآثار جانبية. ويمكن أن يؤدي سوء التغذية عموما إلى تساقط الشعر.

وهنا يجب التأكد من الحصول على نظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من المنتجات الطازجة والدهون الصحية مثل المكسرات والبروتين والماء.

آلام العضلات

عندما يحدث تساقط الشعر وآلام في العضلات في وقت واحد، فمن المحتمل أن الشخص يعاني من قصور في الغدة الدرقية، وهو نوع من عدم التوازن الهرموني المناعي الذاتي. ولا تظهر، في البداية، أي أعراض على المصاب بقصور الغدة الدرقية، لكن نظرا لأن جسمه يتعامل مع خلل

الهرمونات، فقد يلاحظ عليه التعب وزيادة الوزن وآلام في العضلات وفقدان الشعر. ويمكن معالجة قصور الغدة الدرقية من خلال الأدوية التي يصفها الطبيب والتي تحل محل الجسم الهرموني الذي لا يمكن للجسم عند الإصابة بالمرض إنتاجه من تلقاء نفسه.

الأظافر الهشة

يحدث نقص الحديد، الذي يعد نوعا من أنواع فقر الدم، عندما لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء الصحية. وقال الدكتور شايبرو: "إذا كان هناك شخص يفتقر إليه، فقد يتعرض لآثار جانبية مثل الأظافر الهشة وفقدان الشعر.."

ويمكن لنقص الحديد أن يجعل الشخص أسيرا للتعب والضعف باستمرار. وتشمل الأعراض الأخرى لنا في الصدر وبرودة في اليدين والقدمين.

ويمكن أن تساعد مكملات الحديد في علاج الحالة. بالإضافة إلى الأدوية التي يمكن للطبيب وصفها للمريض.

– ارتفاع في ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول في الدم رغم تناول أدوية تسبب أدوية خفض الكوليسترول وتساقط الشعر كآثر جانبي، وفقا

الدكتور شايبرو. لكن فرص حدوث ذلك نادرة، حيث أبلغ 1% فقط من الأشخاص الذين يتناولون أدوية الكوليسترول عن تساقط الشعر، وفقا لجامعة هارفارد الطبية.

ومن المعروف أن أدوية ضغط

الدم أيضا تسبب تساقط الشعر، على الرغم من أن الأطباء ما زالوا غير متأكدين من الآلية الدقيقة لهذا الارتباط.

لذلك ينصح الدكتور شايبرو:

"يجب على الناس مراجعة أطبائهم

لتحديد ما إذا كان تساقط الشعر مرتبطا بالأدوية.

طفح جلدي على الوجه أو الجسم

يعرف مرض الذئبة، أو قصور

الغدة الدرقية أو نقص الحديد، بأنها

فين ديزل يبشر عشاق السينما بموسم جديد من «فورساج»

شبابيك تذاكر السينما العالمية، وتبعاً للتسريبات فإن الجزء الذي يتم تصويره حالياً من فورساج“ سيكون من إخراج جيمس وان، وسيشارك فيه عدد من أهم نجوم السينما العالمية، وستبني بعض أحداثه على قصص واقعية.

وساق لإنتاج فيلم “فورساج9–“ المتوقع إصداره عام 2020.

وتعتبر سلسلة أفلام “فورساج“ أو Fast Furious التي أنتج منها 8 أجزاء حتى الآن من أهم أفلام الحركة والإثارة في العالم، وتحتل كل ستة قائمة أكثر الأفلام من حيث العائدات في



أمراض مناعية ذاتية، ويكون تساقط الشعر واحداً من أعراضها الشائعة. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه الأمراض أن تسبب طفحا جلديا في كامل الجسم كرد فعل على الإصابة بالتهاب.

مشاهدة التلفزيون لفترة طويلة تضر أكثر من الجلوس في العمل!

عن أربع ساعات، كانوا أكثر عرضة للإصابة والوفاة المبكرة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50%، مقارنة بمن شاهدوا التلفزيون لساعتين أو أقل، أو من جلسوا لساعات طويلة في مكاتبهم في العمل. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، الدكتورة جانيت غارسيا: “قد تترافق مشاهدة التلفزيون مع مخاطر صحية تؤثر على كفاءة القلب، أكثر من مجرد الجلوس في العمل، لأن الجلوس أمام التلفزيون مرتبط بعادات خاطئة كالطعام غير الصحي وقلة الحركة، وشرب الكحول والتدخين..“

وأضافت غارسيا: “خلال مشاهدة التلفاز في نهاية اليوم يستهلك الأفراد أكثر من وجبة، ويجلسون لساعات طويلة دون حركة حتى موعد نومهم، وهذا السلوك مضر للصحة“.



وتتبع الباحثون مجموعة مكونة من 3592 من الرجال والنساء الأمريكيين من أصول إفريقية على مدى 8.5 سنوات في المتوسط. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين يزيد عدد ساعات مشاهدة التلفزيون لديهم

بعض التقارير إلى حد القول بأن وظائف مكتبتنا “تقتلنا”، من خلال زيادة مخاطر الموت المبكر. لكن الدراسة الجديدة تشير إلى أن الجلوس أمام التلفزيون أكثر ضررا، وأوضحت أنه كلما زاد عدد ساعات المشاهدة، أصبحت حالة قلوبنا أسوأ.

استراحة في منتصف الوقت، بالتجول قليلا لتجنب المخاطر المحيطة بهذه الممارسة. ألقت العديد من الدراسات السوم في ارتفاع معدلات السمنة، وأمراض القلب وغيرها على الساعات التي نقضيها في الجلوس وراء المكاتب. لقد ذهبت

أشارت دراسة حديثة إلى أن ساعات مشاهدة التلفزيون بعد العشاء تعد سلوكا أكثر سوءا من العمل في المكتب.

ووجدت الدراسة الجديدة التي أجرتها جمعية القلب الأمريكية، أن الأمريكيين الذين يقضون أكثر من 4 ساعات يوميا في مشاهدة التلفزيون، لديهم خطر أعلى بنسبة 50% للإصابة بأمراض القلب، أو الوفاة المبكرة مقارنة بالذين يشاهدون التلفزيون أقل من ساعتين.

ويقول فريق البحث إن الفارق بين الجلوس وراء مكتب في العمل، والاستلقاء على أريكة في المنزل يعزأ في الغالب إلى الوجبات الكبيرة والوجبات الخفيفة الدسمة التي نميل إلى تناولها بنهم، قبل أو أثناء الجلوس أمام التلفزيون. وينصح الباحثون بتغيير قائمة الوجبات الخفيفة، وأخذ

مسابقة «تشايكوفسكي» تشهد توزيع الجوائز على الفائزين



الثانية. أما الجائزة الثالثة بتلك الفئة فحازها الروسيان، الكسندر ميلينيكوف، وقسطنطين يميليانوف، والأمريكي، كينيث بروميرغ. وفاز الأمريكي، زلاتومير فانغ“ بالجائزة الأولى بفئة الفيولونسيل، ونال الجائزة الثانية عازف البيانو الكولومبي، سانتياغو كانيون فالنسيا. فيما كانت المرتبة الثالثة من نصيب الروسية أناستاسيا كوبيكيثا. أما مسابقة مغنئي الأوبرا فاعلنت نتائجها في بطرسبورغ حيث فازت فيها الروسية، ماريا باراكوفا واليوناني، الكسندروس ستافراكاكيس.

حاز عازف الكمان الروسي، سيرغي دوغادين الجائزة الأولى والميدالية الذهبية في مسابقة “تشايكوفسكي” الموسيقية بفئة عازفي الكمان. ومنح اللجيكي، مارك بوشكوف، الجائزة الثانية وأتى بعدهما عازف الكمان من كوريا الجنوبية، كيم دون هونغ. عازفو البيانو والكمان الروس تأهلوا للدور النهائي في مسابقة “تشايكوفسكي” الموسيقية وفازت بفئة عازفي البيانو الفرنسي، الكسندر كانتوروف. وحاز الروسي، دميتري شيشكين، والياباني ماو فونيتو، مناصفة الجائزة

«ناسا» تعلن عن اكتشاف لم يسبق له مثيل في الوسط البينجمي

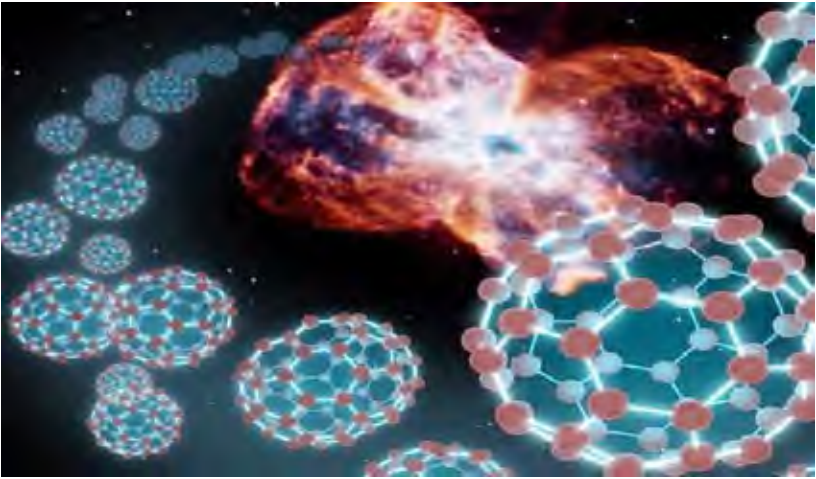
دليل على أنه يطفو أيضا في الوسط البينجمي، وهو الغاز المتناثر الهش بين النجوم.

وقال العلماء: “جنبا إلى جنب مع النتائج السابقة لعمليات المراقبة الأرضية، اكتشف تلسكوب هابل الفضائي بوكمينستر فوليرين في الفضاء البينجمي، بما لا يدع مجالا للشك..“

ويعرف الوسط البينجمي، بأنه مجموعة من الغاز والغبار تفصل نظامنا الشمسي عن أنظمة النجوم الأخرى، لذا فإن العناصر المكونة لهذا الوسط حاسمة في تكوين النجوم والكواكب حيث يتم تجميعها معا لإنشاء كائنات سماوية جديدة.

اكتشف علماء الفيزياء اعتمادا على بيانات تلسكوب هابل الفضائي، دليلا على وجود أكبر جزيء حتى الآن، في الوسط البينجمي. وعثر العلماء على جزيء “بوكمينستر فوليرين” المؤين، وهو جزيء الكربون المعروف باسم “كرة بوكي”، ويحتوي على 60 ذرة كربون مرتبة بما يشبه كرة القدم.

ويحدث بوكمينستر فوليرين، ذو الصيغة C60، بشكل طبيعي على الأرض، في السخام (هاب الفحم)، لكن في عام 2010، تم اكتشافه أيضا في سديم، وفي عام 2012، عثر عليه في الغاز الذي يدور حول النجوم، والآن، وجد العلماء أقوى



ميزة تربط بين «واتس آب» و«فيسبوك» مباشرة



التي تختفي بعد 24 ساعة، على حالات وقصص “واتس آب“. وقالت “فيسبوك” إن الدمج الجديد لا يتطلب منك ربط حساب “واتس آب” بالموقع الاجتماعي أو خدمات أخرى، ما قد يزيل المخاوف من إمكانية مشاركة البيانات بشكل غير مشروع. وستكون الميزة الجديدة متاحة كخيار مشاركة أسفل “الحالة”، حيث يمكن النقر عليها لتظهر قائمة تحوي خيار “مشاركة الآن”، لربط الحالة بقصص “فيسبوك”.

الجديدة للمستخدمين في جميع أنحاء العالم، خلال الأشهر القليلة المقبلة، وبالإضافة إلى “فيسبوك”، تتبع أداة المشاركة الجديدة إمكانية ربط الحالة مع “إنستغرام”، وكذلك مع خدمات أخرى مثل: Gmail و“صور غوغل”.

تحديث “واتس آب” يمنع مستخدمي أندرويد من ارتكاب خطأ مرجح يمكن لمستخدمي تطبيق المراسلة الأشهر عالميا مشاركة النصوص والصور ومقاطع الفيديو القصيرة،

تقدم “واتس آب” ميزة جديدة تتيح للمستخدمين نشر تحديثات الحالة والقصص مباشرة على “فيسبوك”.

وتتيح الميزة إمكانية نقل تحديثات الحالة على “واتس آب” إلى “قصص فيسبوك” بلمسة زر واحدة. وفي الوقت الحالي، لا يتوفر التحديث إلا لمستخدمي برنامج الإصدار التجريبي من “واتس آب” (بيتا)، حيث يمكن اختبار ميزات التطبيق في وقت مبكر.

ولكن من المحتمل أن تُطرح الميزة

مسبار «هايابوسا - 2» بصدد تنفيذ عملية ثانية للهبوط على سطح ريوغو



وسبيد المسبار، حسب الوكالة، بالنزول التدريجي من ارتفاع 20 كيلومترا في 10 يوليو ويستغرق ذلك نحو 10 ساعات، أما القاصد نفسه فسيتحقق في اليوم التالي. يذكر أن قطر كويكب “ريوغو”، الواقع بين المريخ والأرض يبلغ 900 متر. وأطلق مسبار “هايابوسا2-“ تحوه في ديسمبر عام 2014. أما المسبار نفسه فيزن 600 كيلوغرام. وهو عبارة عن نسخة مطورة من مسبار “هايابوسا1-“ الذي جلب إلى الأرض لأول مرة، عام 2010، عينات من تربة كويكب “ايتوكاها”، بعد أن قطع مسافة 6 مليارات كيلومتر في الفضاء الكوني.

أفادت الوكالة اليابانية للدراسات الفضائية بأن مسبار “هايابوسا – 2” (الصقر – 2) الياباني سينفذ في يوليو القادم عملية ثانية للهبوط على سطح كويكب ريوغو البعيد. وأضافت أن الغاية من الهبوط هي جلب عينات من تربة الكويكب. ويفترض أن يهبط المسبار داخل حفرة اصطناعية جهزها لذلك الغرض، بقصف الكويكب بواسطة قنبلة نحاسية خاصة. ويرى الخبراء اليابانيون أن المسبار لن يواجه صعوبة في أخذ عينات من التربة في الحفرة.