طب

قلبتان با مصرف آجیل مثل ساعت کار می‌کند

محققان می‌گویند مصرف اسیدهای چرب در آجیل، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف زیاد آلفا لینولنیک اسید (ALA) که عمدتا در آجیل، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود با خطر کمتر مرگ ناشی از همه دلایل و به ویژه بیماری‌های قلب و عروق خونی همراه است.مصرف بیشتر ALA با کاهش قابل توجه مرگ ناشی از سرطان همراه بود، اما محققان می‌گویند برای تایید این موضوع به مطالعات بیشتری نیاز است.

آلفا لینولنیک اسید (ALA) نوعی اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ است که در گیاهان مانند سویا، آجیل، روغن کانولا و دانه کتان یافت می‌شود. مطالعات قبلی نشان داده بود که مصرف زیاد ALA با کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است، اما یافته‌های سایر مطالعات در مورد ALA و خطر مرگ بی‌نتیجه است.برای حل این عدم قطعیت، یک تیم بین المللی از محققان نتایج ۴۱ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۱۹۹۱ تا ۲۰۲۱ را در مورد ارتباط بین ALA و خطر مرگ از هر علتی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان تجزیه و تحلیل کردند. پس از ارزیابی کامل هر مطالعه برای سوگیری، محققان دریافتند مصرف زیاد ALA به ترتیب با ۱۰، ۸ و ۱۱ درصد خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است.این معادل ۱۱۳ مرگ کمتر در هر ۱۰۰۰۰ نفر برای هر علت، ۳۳ مرگ کمتر از بیماری‌های قلبی و عروقی و ۲۳ مرگ و میر کمتر ناشی از بیماری عروق کرونر قلب است.

ورزش در پیشگیری از تشدید بیماری آرتروز موثر است

مهر: مطالعات نشان می دهد ورزش به جلوگیری از تشدید علائم آرتروز کمک می کند و فواید دیگر آن این است که موجب کاهش وزن هم می شود.بسیاری از بیماران مبتلا به آرتروز به دلیل درد شدید در مفاصل علاقه چندانی به ورزش ندارند. با این حال، زندگی غیرفعال و بی تحرک می‌تواند آرتریت را تشدید کند.

به گفته محققان، برای کاهش علائم آرتروز نیازی به دویدن یا شنا با سرعت یک شرکت کننده در المپیک نیست، حتی ورزش در حد متوسط می‌تواند درد را کاهش داده و به حفظ وزن سالم کمک کند.آرتروز، التهاب یک مفصل یا چندین مفاصل است و باعث درد و تورم می‌شود. به آرامی باعث تجزیه جذب کننده‌های طبیعی بدن یعنی غضروف که یک ماده ژله مانند بین استخوان‌ها و مفاصل است، می‌شود. تخریب غضروف و خشک شدن مایع مفصلی باعث شروع آرتروز می‌شود.ماساژ دادن مفصل از طریق ورزش به تغذیه غضروف کمک می‌کند. ورزش قدرت و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد، درد مفاصل را کاهش داده و به مبارزه با خستگی کمک می‌کند.ورزش نکردن باعث تضعیف ماهیچه‌های حمایتی می‌شود و فشار بیشتری را بر مفاصل ایجاد می‌کند. با این حال، ورزش آسیب قبلی را برطرف نمی‌کند بلکه به جلوگیری از وخیم شدن آرتروز کمک می‌کند.

فواید نارنگی؛ از کاهش وزن تا پیشگیری از سرطان

نارنگی یکی از مرکبات خوشمزه و لذیذ است که با طعم شیرین و ترش، پانیز را لذت بخش می کند. این میوه نسبت به پرتقال حاوی مایعات بیشتر و اسید و قندهای کمتری است.نارنگی حاوی مقادیر خوب و مهمی از مواد معدنی مانند منیزیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند، پتاسیم که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، کلسیم که باعث سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و آهن که به اکسیژن رسانی به عضلات کمک می‌کند است در نارنگی موجود هستند.

رابطه روده تحریک پذیر و وسواس فکری

عارضه روده تحریک پذیر علاوه بر ایجاد درد شکمی می‌تواند باعث اختلال فکری وسواس نیز بشود.سندرم روده تحریک پذیر یکی از بیماری‌های شایع بوده که ممکن است بسیاری از افراد را درگیر کرده و مشکلات آزاردهنده‌ای در شکم، معده و دستگاه گوارش ایجاد کند.

علائم سندرم روده تحریک پذیر

۱- گرفتگی و دردهای معده؛ این گرفتگی‌ها معمولا بعد از خوردن غذا بدتر می‌شود و بعد از اجابت مزاج بهبود می‌یابد.

۲- نفخ: سندرم روده تحریک پذیر ممکن است باعث شود احساس ناراحتی سیری و تورم در ناحیه شکم داشته باشید.

۳- اسهال: ممکن است مدفوع مایع داشته باشید و عارضه روده تحریک پذیر باعث شود به طور ناگهانی احساس دفع کنید.

۴- یبوست: هنگام دفع مدفوع، ممکن است فرد احساس کند نمی‌تواند روده خود را به طور کامل خالی کند و احساس یبوست کند.

رابطه روده تحریک پذیر با وسواس

محققان دریافتند که بین روده تحریک پذیر و بیماری‌های روانی ارتباط معنی داری وجود دارد و بسیاری از مطالعات نشان داده اند که افراد مبتلا به OCD مبتلا به IBS مزمن هستند.سندرم روده تحریک پذیر در مراحل پیشرفته خود مشکلات و تنش‌های روانی زیادی را ایجاد می‌کند. بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر باید آن را پیگیری و درمان کنند.

اگر این ۵ علامت را دارید، برای معاینه اورژانسی چشم اقدام کنید

ایسنا: مدیر برنامه ملی پیشگیری از نابینایی و سلامت چشم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: افراد بالای ۴۰ سال، دارای سابقه خانوادگی آب سیاه، دارای سابقه دیابت یا فشار خون بالا، استعمال طولانی مدت سیگار، سابقه استفاده طولانی‌مدت از عینک و شماره چشم بالا سالیانه اقدام به معاینه چشم کنند. دکتر سید فرزاد محمدی به مناسبت ۲۲ مهرماه روز جهانی بینایی بیان داشت: در صورت داشتن این علایم نیز باید برای معاینه اورژانس اقدام کنیم؛ احساس دیدن جرقه‌های نوری، تاری دید ناگهانی، قرمزی قابل توجه چشم، درد چشم و دیدن هاله‌های رنگی اطراف نور.

وی با اشاره به ضرورت توجه به پیشگیری و این که بسیاری از بیماری‌های چشمی با پیروی از سبک زندگی سالم، قابل پیشگیری هستند، گفت: منظور از سبک زندگی سالم، تغذیه سالم و اتخاذ عادت‌های صحیح زندگی است. برای داشتن سبک زندگی سالم، حفظ وزن مناسب از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش، کنترل قندخون، فشارخون و چربی‌خون، خودداری از مصرف سیگار و الکل، تغذیه سالم، گامی مهم جهت حفظ وزن مناسب، کنترل چاقی و پیشگیری از بیماری‌هایی از قبیل دیابت است که همه این موارد می‌توانند بر سلامت بینایی تاثیرگذار باشند.وی افزود: مواد مغذی که به حفظ سلامت بینایی کمک می کنند عبارتند از ویتامین A، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی شیرین، سبزیجات با رنگ نارنجی مثل هویج و کدو تنبل، ویتامین E ، A، مرکبات مثل پرتقال و لیمو، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، ویتامین C و E، بادام، اووکادو، تخم‌آفتابگردان، امگا ۶، امگا ۳، کلم بروکلی، روی یا زینک، حبوبات.

محمدی اظهار داشت: اگرچه داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های چشمی کمک کند، محافظت و مراقبت از چشم‌ها نیز به همان اندازه، اهمیت دارد. خطرات تهدیدکننده بینایی در زندگی، متنوع و شامل نور شدید خورشید، حوادث محل کار و قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صفحه نمایش است. وی در خصوص اقدامات لازم برای محافظت از چشم گفت: استفاده از عینک‌های محافظ، حفاظت از چشم در برابر اشعه‌های مضری مانند اشعه فرابنفش خورشید امری ضروری است. استفاده از عینک‌های آفتابی استاندارد، ساده‌ترین راه برای محافظت از چشم‌مان در برابر پرتوهای مضری است که در خارج از خانه با آن روبرو می‌شویم. محیط کار امن نیز برای سلامت بینایی حائز اهمیت است.

وی ادامه داد: اگر به واسطه کار با مواد شیمیایی خطرناک، پرتوهای مضر، ذرات پرتاب شونده و گرمای بیش از حد سر و کار داریم، می‌بایست از عینک‌های محافظ استاندارد منطبق با شرایط محیط کارمان استفاده کنیم.مدیر برنامه ملی پیشگیری از نابینایی و سلامت چشم، تمیز کردن مواد آرایشی را با اهمیت دانست و گفت: مراقبت صحیح و پاکسازی درست پس از استفاده از مواد آرایشی، امری ضروری در حفظ سلامت چشم است و می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند خشکی چشم و واکنش‌های حساسیتی جلوگیری کند.

کاهش شناسایی موارد سل در کشور به دلیل کرونا

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، پاندمی کرونا را عاملی برای اخلال در شناسایی موارد مبتلا به سل معرفی کرد و علل افزایش احتمالی آمار مبتلایان به این بیماری در کشور طی سال آتی را تشریح کرد. دکتر مهشید ناصحی درباره شعار امسال روز جهانی سل، گفت: در سال ۲۰۲۱ شعار «وقت طلاست؛ و هر روز فرصتی برای نجات زندگی‌های بیشتر... بیایید بیماری سل را جدی بگیریم» انتخاب شده است که بیانگر اهمیت توجه به بیماری سل و شناسایی بیماران است.

***سل چیست و کدام اندام‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟**

وی با اشاره به اینکه سل یک بیماری عفونی واگیر است که در اثر میکروبی به نام باسیل ایجاد می‌شود، بیان کرد: این بیماری می‌تواند به هر قسمتی از بدن انسان مانند استخوان‌ها، مفاصل، مغز، کلیه، پوست و ...حمله و آن‌ها را گرفتار کند، اما به دلیل نیاز و علاقه زیاد این میکروب به اکسیژن، در ۸۰ درصد موارد ریه‌ها را هدف حمله خود قرار می‌دهد. این بیماری از گذشته‌های دور در کشورهای مختلف دنیا وجود داشته و در طول تاریخ باعث ابتلا و مرگ انسان‌های زیادی شده است. چنانچه ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد آثار سل ستون مهره در مومیایی‌های مصری مشاهده شده است و یا ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد در قانون حمورابی به آن اشاره شده است.

***سل همچنان مشکلی جهانی است**

وی با بیان اینکه سل هنوز هم یک مشکل جهانی به حساب می‌آید، اظهار کرد: در حال حاضر حدود ۱.۷ میلیارد نفر در دنیا با میکروب سل آلوده شده‌اند و بدون آنکه احساس بیماری کنند میکروب سل را به صورت نهفته در بدن خود دارند. عواملی که موجب ضعف سیستم ایمنی می‌شوند باعث می‌گردند که با سیل سل از حالت نهفته خارج شده و موجب بیماری فعال سل در این افراد شود. در حال حاضر سالیانه حدود ۱۰ میلیون نفر در دنیا به بیماری سل مبتلا می شوند و ۱.۵ تا ۲ میلیون نفر در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند، در حالی که این بیماری قابل پیشگیری و درمان است. عواملی مثل فقر، مهاجرت، پوشش بهداشتی نامناسب در کشورهای دچار بحران و انتشار بیماری ایدز در جوامع، موجب توسعه بیماری سل در جهان شده است.

***تنفس؛ راه اصلی انتقال سل**

وی راه اصلی انتقال باسیل سل را از طریق هوا و تنفس معرفی کرد و گفت: هنگام عطسه، سرفه، حرف زدن و حتی خندیدن توسط بیمار مبتلا به سل ریوی، قطراتی ریز حاوی میکروب سل در هوا پراکنده می‌شوند که می‌توانند به مدت چند ساعت در هوا به حالت معلق باقی بمانند. اگر فردی سالم در هوای آلوده به این قطرات ریز، تنفس کند میکروب سل وارد ریه‌های او خواهد شد. با این حال برای انتقال بیماری، تماس طولانی و نزدیک با بیمار لازم است. بیماری سل در محیط‌های شلوغ، کوچک، بدون تهویه مناسب، کم نور و مرطوب بیشتر انتقال پیدا می‌کند. به یاد داشته باشید که میکروب سل توسط حشرات، خون، ظروف غذا خوری، لباس و ملحفه انتقال نمی‌یابد.

***همه انواع سل قابل انتقال نیست**

ناصحی با ذکر این نکته که همه انواع سل قابل انتقال به دیگران نیستند یا حداقل قابلیت انتقال کمتری دارند، ادامه داد: افراد مبتلا به سل ریوی عفونت را محسوب می شوند، زیرا با هر عطسه یا سرفه تعداد زیادی میکروب را در هوا پراکنده کرده و می‌توانند باعث انتقال بیماری به دیگران شوند که هر فرد مبتلا به سل ریوی مسری در صورت عدم درمان می‌تواند سالانه به طور متوسط میکروب بیماری را به ۱۰ تا ۱۵ فرد سالم انتقال دهد.

***چه کسانی در معرض ابتلا به سل هستند؟**

وی افزود: اغلب افراد پس از ورود میکروب به ریه‌ها هیچ گاه بیمار نمی‌شوند؛ زیرا سیستم دفاعی بدن آنها میکروب را مهار کرده و از تکثیر آن جلوگیری می‌کند و در واقع میکروب سل به حالت نهفته و غیر فعال در بدن آنان باقی می‌ماند و این عده علائم بیماری را نداشته و میکروب را به دیگران انتقال نمی‌دهند. از هر ۱۰ نفر که میکروب سل در بدنش وجود دارد تنها یک نفر در طول عمر خود ممکن است به بیماری فعال سل مبتلا شود؛ این موضوع به علت ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن و به دنبال آن فعالیت مجدد و تکثیر میکروب اتفاق می‌افتد.

همه افراد استعداد ابتلا به سل را دارند، اما کودکان کم سن، افراد سالمند، افراد مبتلا به دیابت، سوء تغذیه، سرطان‌ها، نارسایی مزمن کلیه، ایدز و همچنین افرادی که داروهای ضعیف کننده سیستم دفاعی بدن (نظیر کورتون و داروهای ضد سرطان) استفاده می‌کنند بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سل هستند.

***علایم ابتلا به سل**

وی تاکید کرد: علائم بیماری سل بسته به محل گرفتاری در بدن متفاوت است، اما علاقه زیاد میکروب سل به ریه‌ها باعث می‌شود که شایع‌ترین نوع بیماری، سل ریوی باشد که علائمی نظیر سرفه مداوم (به مدت ۲ هفته یا بیشتر) که می تواند با خلط همراه باشد یا نباشد، تب، کاهش وزن، تعریق شبانه، بی‌اشتهایی، خستگی زودرس و ضعف عمومی و گاهی در مواردی که بیماری درد تشخیص داده می‌شود درد قفسه سینه، تنگی نفس و خلط خونی دارند.

***سل درمان‌پذیر است، اما...**

ناصحی با تاکید بر اینکه سل یک بیماری کاملا قابل درمان است، تصریح کرد: البته شرط درمان‌پذیری این است که بیمار داروهای ضد سل را با دقت، به طور کامل و منظم و به مدت حداقل ۶ ماه به طور روزانه مصرف کند؛ حتی اگر وی قبل از اتمام این مدت احساس بهبودی کرده باشد؛ در غیر این صورت میکروب‌های سل می‌توانند به ابر میکروب‌های مقاوم به درمان و بسیار خطرناک تبدیل شوند که دیگر با داروهای معمول سل درمان نخواهند شد. درمان سل، سرپایی است و بیمار جز در موارد خاص نیازی به بستری در بیمارستان ندارد. اغلب بیماران دو هفته پس از آغاز درمان موثر، خطر انتقال بیماری به دیگران را ندارند. مصرف نامنظم و ناکامل داروهای ضد سل خطرناک بوده و می تواند موجب عدم بهبود و یا بازگشت مجدد بیماری، تداوم انتقال بیماری به دیگران، مقاوم شدن میکروب‌های سل نسبت به داروهای موجود، پیشرفت بیماری و مرگ شود.

***سل در سایه کرونا مغفول مانده است**

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در ادامه صحبت‌هایش درباره تاثیر پاندمی کرونا بر شناسایی و روند درمان بیماران مسلول نیز گفت: کرونا سبب شده است ۲۸ درصد نسبت به سال قبل از کرونا افت شناسایی موارد سل را در کشور داشته باشیم و این یعنی سل در سایه کرونا مغفول مانده است. در طول بیش از یکسال و نیم اخیر که درگیر پاندمی هستیم، هرکسی که علائم بیماری تنفسی، سرفه و تب داشت، در وهله اول هم مردم و هم پزشکان به بروز بیماری کرونا شک می‌کردند، علاوه بر آن مراجعه بیماران نیز به مراکز درمانی بویژه در ماه‌های اول همه‌گیری به دلیل ترس از کرونا و توصیه های همگانی به محدود سازی مراجعات بیماران دارای علائم خفیف‌تر، کاهش یافت. موارد مفقود مانده سل که امسال از شناسایی جا مانده‌اند احتمالا پس از پیشرفت بیماری و تشدید علائم خودشان تدریجا به مراکز درمانی مراجعه خواهند کرد اما هنر ما شناسایی زودرس بیماری است تا اولا بیماران را پیش از آسیب‌های گسترده درمان کرده و ثانیا احتمال انتقال بیماری از این بیماران را به سایرین کاهش دهیم.

***علایم سل مانند کرونا و آنفلوآنزا به سرعت عیان نمی‌شود**

وی افزود: استفاده مردم از ماسک در خارج از منزل نقش پیشگیری از ابتلا به سل را داشته است؛ ولی افراد خانواده در یک منزل ماسک نمی‌زنند و اگر کسی مبتلا به سل بوده و تشخیص داده نشده است، زمان طولانی‌تری داشته تا میکروب را از طریق تنفسی به اعضای خانواده خود انتقال دهد؛ و علائم بیماری مثل مانند کرونا و آنفلوآنزا به سرعت عیان نمی‌شود و نگران هستیم تاثیر انتقال‌های اتفاق افتاده را با تاخیر چندماهه تا چند ساله مشاهده کنیم.

***احتمال افزایش آمار مبتلایان در سال آتی**

وی درباره آمار مبتلایان به سل نیز گفت: احتمالا در سال آتی با افزایش آمار موارد مواجه باشیم که دلایل مختلفی دارد. بیماران مفقول مانده با کاهش شدت کرونا شناسایی می‌شوند؛ از طرفی دو سوم ظرفیت آزمایشگاهی تشخیص سریع مولکولی که پیشتر به آن اشاره شد، ظرف مدت ۳ ماهه گذشته به سیستم بهداشتی کشور اضافه شده است و این روش نسبت به روش های معمول تشخیص سل از حساب، دقت و سرعت بسیار بالاتری برخوردار است و به این دلیل احتمال شناسایی موارد مبتلا افزایش می‌یابد.

***استان‌های رکورددار سل**

ناصحی اظهار کرد: در سال ۱۳۹۹ تعداد ۵۶۶۶ مورد مبتلا به سل گزارش شده در کشور داشتیم که نسبت به سال ۹۸ حدود ۲۸ درصد کاهش داشته است. ۴۵ درصد تعداد یاد شده از زنان و مابقی را مردان تشکیل می‌دهند و همچنین ۱۸ درصد این آمار مربوط به افراد غیر ایرانی است. همچنین استان‌های سیستان و بلوچستان و گلستان رکورددار ابتلا به سل هستند و پس از آن‌ها استان‌های خراسان رضوی و گیلان در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

تشخیص و درمان سل در کشور رایگان است

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در پایان صحبت‌هایش تاکید کرد: تشخیص و درمان سل فارغ از ملیت رایگان است که بخشی از آن به دلایل بشر دوستانه است و بخشی دیگر به این علت است که یک فرد مبتلا به سل ریوی می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ نفر دیگر را در طول یکسال آلوده کند. بنابراین بیمار می بایست هرچه سریع‌تر شناسایی و درمان شود تا چرخه انتقال به سایر افراد جامعه متوقف گردد.

۵ ماده غذایی که نگهداری آنها در یخچال اشتباه است

نگهداری برخی مواد غذایی مانند نان و گوجه در یخچال نه تنها آن‌ها را تازه نگه نمی‌دارد بلکه باعث فاسد شدن آن‌ها نیز می‌شود.یخچال هایی که امروزه تقریبا در تمامی خانه ها قرار دارند و برای نگهداری مواد غذایی استفاده می شوند، الهام گرفته از یخچال های طبیعی هستند که میلیون ها سال پیش در مناطق سرد سیبر وجود داشته است.

در این که یخچال و فریزرها در نگهداری مواد غذایی مکان های مناسبی هستند و از فاسد شدن آنها جلوگیری می کنند هیچ شکی نیست اما نگه داری برخی مواد غذایی در یخچال نه تنها مناسب نیست بلکه باعث فاسد شدن آنها و ایجاد باکتری می شود. در ادامه این گزارش به پنج مواد غذایی اشاره شده است که نگهداری آنها در یخچال باعث فساد می شود و مصرف آن مضر خواهد بود.

۱-نان

نگهداری نان در یخچال، آن را بیات و خشک می کند. نگهداری نان در مکان خشک و خنک مانند کابینت یا سطل نان باعث طراوت بیشتر می شود و برای مدت طولانی تری قابل استفاده می شود.

۲-موز

برخلاف عقیده بسیاری از افراد، نگهداری موز در یخچال یک اقدام کاملا اشتباه است؛ چرا که سلول های این میوه تحمل سرما را ندارند و در زمان بسیار کوتاهی فاسد می شوند. پس موز را تازه میل کنید و از قرار دادن آن در یخچال اجتناب کنید.

۳-گوجه فرنگی

گوجه فرنگی اغلب در یخچال نگه داری می شود اما این که در سرما نگهداری می شود به غشای داخل میوه آسیب می رساند و طعم و بافت آن را تغییر می دهد.

۴-سیب زمینی

سیب زمینی بدترین مواد غذایی ممکن برای نگهداری در یخچال است. نشاسته موجود در سیب زمینی در یخچال و در سرما تبدیل به قند می شود و در حین پخت، این قندها با آمینو اسیدها ترکیب می شوند و مواد شیمیایی مضر برای سلامتی انسان تولید می کنند.

۵-قهوه

در صورتی که دوست دارا قهوه و عطر آن هستید، به هیچ عنوان آن را در یخچال نگه داری نکنید؛ چرا که سلول های موجود در قهوه، عطر سایر مواد غذایی در یخچال را به خود جذب می کنند و عطر خود را از دست می دهد.

افزایش نرخ بروز سندرم قلب شکسته در زنان مسن

تحقیقات جدید نشان می دهد سندرم قلب شکسته که یک بیماری تهدیدکننده جان است و علائم آن شبیه حمله قلبی است، در بین زنان ۵۰ سال به بالا به شدت در حال افزایش است.در مطالعه انجمن قلب آمریکا ۱۳۵،۴۶۳ مورد سندرم قلب شکسته در بیمارستان‌های ایالات متحده از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار گرفت. آنها به افزایش مداوم این سندرم بین زنان و مردان پی بردند درحالیکه زنان بالغ بر ۸۸.۳ درصد را تشکیل می‌دادند.

دکتر «سوزان چنگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: این روند افزایشی غیرمنتظره نبود زیرا این بیماری در بین متخصصان پزشکی شناخته شده است. اما محققان شگفت زده شدند و متوجه شدند میزان این بیماری در زنان ۵۰ تا ۷۴ ساله حداقل ۶ تا ۱۲ برابر بیشتر از مردان یا زنان جوان‌تر است. این بیماری که به «کاردیومیوپاتی Takotsubo» نیز معروف است، چندین دهه در ژاپن و جاهای دیگر مورد مطالعه قرار گرفته است. اما تا سال ۲۰۰۵ چندان از لحاظ بین المللی شناخته شده نبود.سندرم قلب شکسته که بر اثر استرس جسمی یا احساسی ایجاد می‌شود، باعث می‌شود که محفظه پمپاژ اصلی قلب به طور موقت بزرگ شده و پمپاژ ضعیف شود. بیماران درد قفسه سینه و تنگی نفس را که علائم مشابه علائم حمله قلبی است، تجربه می‌کنند.

اگر آنها از مرحله اولیه بیماری جان سالم به در ببرند، اغلب می‌توانند طی چند روز یا چند هفته بهبود یابند. با این حال، اثرات طولانی مدت هنوز در حال مطالعه است. با وجود بهبود عملکرد ماهیچه‌های قلب، برخی از مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سندرم قلب شکسته داشته اند در معرض خطر بیشتری برای حوادث قلبی عروقی در آینده هستند.

به گفته چنگ، تحقیقات بیشتری برای درک خطرات و دلایلی که نشان می‌دهد سندرم قلب شکسته بر زنان میانسال تا مسن تأثیر می‌گذارد، ضروری است. به گفته محققان، ورود به دوره یائسگی می‌تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد.

کمبود آهن در رژیم غذایی منجر به بیماری قلبی می شود

به گفته محققان اروپایی، آهن برای سلامتی بسیار مهم است و مقدار کم آن در رژیم غذایی ممکن است منجر به بیماری قلبی شود. به گفته محققان دانشگاه پزشکی هامبورگ آلمان، وجود میزان کافی آهن در رژیم غذایی می‌تواند از یک مورد از هر ۱۰ مورد جدید ابتلاء به بیماری قلبی در افراد میانسال پیشگیری کند.

دکتر «بندیکت شراگ»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: یافته ها می تواند حل چند روز یا چند هفته بهبود ممکن است هدف مناسبی برای اقدامات پیشگیرانه در جمعیت عمومی باشد. به گفته شراگ، ارتباط بین فقر آهن و بیماری قلبی مشخص نیست اما آهن برای ایجاد تعادل در بدن و متابولیسم انرژی ضروری است که می‌تواند بر بیماری تاثیر بگذارد باشد.

وی در ادامه افزود: افرادی که کمبود آهن دارند معمولا به اندازه کافی از مواد معدنی در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنند یا نمی‌توانند آهن دریافتی خود را فراوری کنند. غذاهای غنی از آهن شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، غذاهای دریایی از جمله ماهی

پزشکی

باد به انتشار سریع‌تر ویروس کرونا کمک می‌کند

نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که وقتی شخصی در فضای بیرون سرفه می‌کند، اگر باد در همان جهت سرفه بوزد، ممکن است ذرات ویروس کرونا را سریع‌تر و تا مسافت بیشتری نسبت به شرایط آرام جوی پخش کند.متخصصان موسسه تکنولوژی بمبئی هند آزمایشاتی انجام دادند که نشان داد حتی نسیم ملایمی با سرعتی در حدود ۸ کیلومتر در ساعت می‌تواند پخش ذرات ناشی از سرفه را افزایش دهد که در این صورت فاصله اجتماعی را از یک تا دو متر به تقریبا دو تا سه متر، بسته به قدرت سرفه بیشتر می‌کند.

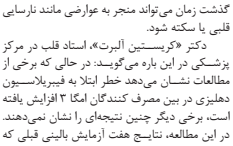
آمیت آگراوال، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: این مطالعه از این جهت اهمیت دارد که به خطر افزایش عفونتی اشاره دارد که «سرفه هم‌جهت با باد» ایجاد می‌کند.بر اساس نتایج به دست آمده، توصیه می‌کنیم که در فضای بیرون به خصوص در صورت وزش باد از ماسک استفاده کنید.با ادامه انتشار سویه دلتا در سراسر ایالات متحده آمریکا، مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها توصیه کرده‌اند که حتی افراد واکسینه شده در فضاهای داخلی ماسک بزنند تا از قرار گرفتن در معرض ویروس و انتقال آن جلوگیری شود.راهکارهای دیگری مانند سرفه کردن در آرنج یا بر گرداندن سر هنگام سرفه هنوز هم در فضاهای بیرون باید رعایت شود تا انتقال ویروس کاهش یابد.

تاثیر ویتامین دی در کنترل دیابت نوع یک

ایرنا: رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: براساس نتایج مطالعه جدید این مرکز تحقیقاتی، ویتامین دی یکی از عوامل کنترل بهتر بیماری دیابت نوع یک است.دکتر مریم رزاقی آذر افزود: در این مطالعه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک با سطح ویتامین دی بیشتر از ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر نسبت به کسانی که کمبود ویتامین دی داشتند از کنترل دیابت بهتری برخوردار بودند.وی افزود: از بین ۳۳۹ بیمار مبتلا به دیابت نوع یک، ۱۹۲ بیمار شامل ۹۹ پسر، ۹۳ دختر به صورت انتخاب تصادفی وارد این مطالعه شدند که هموگلوبین ای وان سی (HbA1C) و ویتامین دی آنها با روش HPLC اندازه گیری شد.

این محقق تصریح کرد: بیماران براساس سطح ویتامین دی، خون به چهار گروه کمتر از ۱۰ نانوگرم، ۱۱ تا ۲۰ نانوگرم، ۲۱ تا ۳۰ نانو گرم و بیشتر از ۳۰ نانوگرم تقسیم شدند و سطح هموگلوبین ای وان سی آنان به عنوان شاخص کنترل متابولیک در این گروه ها با یکدیگر مقایسه شد. رزاقی آذر یادآور شد: مقدار هموگلوبین ای وان سی در گروه یک و گروه ۴ به طور قابل توجهی از گروه ۳ و ۴ بیشتر بود (بالا بودن هموگلوبین ای وان سی به معنی کنترل بد دیابت است) و به عبارتی گروه های سوم و چهارم در کنترل بیماری دیابت نوع یک، موفق تر بودند.

نقش مصرف بیش از حد روغن ماهی در بروز فیبریلاسیون دهلیزی



مهر: یک مطالعه جدید تأیید می کند که مکمل های روغن ماهی ممکن است خطر مبتلا به یک اختلال رایج ضربان قلب را افزایش دهد، به ویژه هنگامی که دوزهای روزانه از ۱ گرم بیشتر شود.

به طور کلی ماهی یک غذای سالم برای قلب محسوب می‌شود، اما برخی مطالعات مصرف بیش از حد آمگا ۳ به شکل کپسول را با افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی، نوعی اختلال شایع تپش قلب، مرتبط کرده اند.در فیبریلاسیون دهلیزی، حفره‌های فوقانی قلب به جای انقباض مؤثر، دچار اختلال می‌شوند. این وضع خطری برای جان فرد ندارد، اما با گذشت زمان می‌تواند منجر به عوارضی مانند نارسایی قلبی یا سکته شود.

دکتر «کریستین آلبرت»، استاد قلب در مرکز پزشکی در این باره می‌گوید: در حالی که برخی از مطالعات نشان می‌دهد خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در بین مصرف کنندگان امگا ۳ افزایش یافته است، برخی دیگر چنین نتیجه‌ای را نشان نمی‌دهند. در این مطالعه، نتایج هفت آزمایش بالینی قبلی که داروهای امگا ۳ و مکمل‌ها را آزمایش کرده بودند، مورد بررسی واقع شدند. در مجموع این بررسی شامل بیش از ۸۱ هزار بیمار بود. در طول دوره مطالعه، ۳.۶ درصد دچار فیبریلاسیون دهلیزی شده بودند.