اعصاب و روان

تشنج در کودکان به چه دلیل اتفاق می‌افتد

یک فوق تخصص اعصاب کودکان گفت: تشنج در کودکان دلایل مختلفی دارد، یکی از شایع‌ترین این دلایل تب است.محمودرضا اشرفی، فوق تخصص اعصاب کودکان با اشاره به تشنج در کودکان اظهار کرد: در ابتدا پزشکان سعی می‌کنند که بین تشنج و مشکلات دیگری مانند سکته مغزی، غش کردن و اختلال‌های حرکتی که شبیه به تشنج است، تمایز قائل شوند. وی افزود: تشنج اختلالی در فعالیت الکتریکی مغز است. تشنج در کودکان به چند دلیل می‌تواند رخ دهد؛ ضربه به سر، ابتلا به عفونت ویروسی یا ضایعات عصبی و ... از شایع ترین دلایل ابتلا به تشنج در کودکان است.

اشرفی با بیان اینکه تشنج بیماری محسوب نمی‌شود، ادامه داد: تعداد زیادی از نورون‌ها به صورت همزمان سبب ایجاد تشنج می‌شوند، هرگونه تب و افزایش درجه حرارتی در فاصله سنی بین شش ماهگی تا پنج سالگی می‌تواند مغز را وادار به واکنش کند.این فوق تخصص اعصاب کودکان تصریح کرد: وقتی به سلول‌های مغز قند نمی‌رسد و یا کلسیم بدن افت پیدا می‌کند، تشنج در مغز اتفاق می‌افتد و بدون اینکه در مغز عارضه خاصی ببینیم، صرع ایجاد می‌شود. بیماری صرع یک اختلال در رد و بدل شدن امواج الکتریکی مغز است که منجر به تشنج می‌شود.به گفته اشرفی ۴ تا ۱۰ درصد کودکان از هنگام تولد تا حدود ۱۶ سالگی ممکن است، تشنج را تجربه کنند.

کنترل اضطراب یک فاکتور مهم برای رهایی از کرونا

یک فوق تخصص نقص ایمنی گفت: درخانواده‌ها یا افرادی که در محل کار تنش و اضطراب بیشتری دارند؛ شانس ابتلا به کرونا بیشتر دیده می شود.جمال میرزایی فوق تخصص نقص ایمنی، سرطان و پیوند گفت: یکی از اقدام‌های مهم برای مبتلایان به کرونا در دوران بیماری، تلاش برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از تضعیف آن است. مهم‌ترین فاکتور در تقویت و حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن، اجتناب از استرس و اضطراب محسوب می‌شود. در واقع خانواده‌هایی که تنش و اضطراب بیشتری دارند یا افرادی که در محل کار خود این تنش را بیشتر حس می‌کنند؛ شانس ابتلا به کرونا و همچنین عوارض آن در این افراد بیشتر دیده می شود.

وی در ادامه افزود: راهکار بعدی برای مبتلایان به کرونا این است که به مصرف مواد غذایی تازه، میوه و سبزیجات، آب میوه‌های طبیعی و مصرف مایعات به میزان کافی توجه ویژه داشته باشند. در واقع افراد مبتلا به کرونا به طور معمول با کم اشتهایی رو به رو می‌شوند؛ اما با وجود کم اشتهایی بهتر است از همه مواد غذایی توصیه شده استفاده کنند.میرزایی بیان کرد: توصیه می‌شود همه افراد به خصوص بیماران مبتلا، غذاهایی که دارای پروتئین خوب و مواد معدنی مطلوب هستند را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهند. از جمله موادغذایی دارای پروتئین و مواد معدنی می‌توان به حبوبات مانند گندم، جو، عدس و غذاهای گوشتی سفید و قرمز که چربی آن‌ها گرفته شده باشد اشاره کرد.فوق تخصص نقص ایمنی، سرطان و پیوند گفت: متاسفانه در دوران اپیدمی کرونا میزان ورزش در بین همه افراد کاهش پیدا کرده است که توصیه می‌کنیم به دلیل اهمیت این موضوع؛ ورزش را در حد معمول با حرکات نرمشی و کششی به صورت روزانه در منزل انجام دهید. میرزایی در پایان تصریح کرد: در واقع قرار گرفتن اقدامات ذکر شده در کنار یکدیگر می‌توانند به میزان بیشتر و بهتری نسبت به داروها و مواد ویتامین دارویی تاثیر مثبت داشته باشند.

یافته جدید درباره عامل آلزایمر

پزشکان در یک مطالعه جدید دریافتند پروتئین مضری که موجب بروز بیماری آلزایمر می شود ممکن است در کبد تولید شود.بررسی روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد، پروتئین چربی که در کبد ساخته می شود باعث تجزیه و آسیب سلول های مغزی شده و می تواند به بروز بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل منجر شود.

به گفته متخصصان، پروتئینی موسوم به آمیلوئید پیش از این نیز با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر که شایع ترین نوع زوال عقل است، مرتبط دانسته شده است. رسوب نوعی از همین پروتئین موسوم به "آمیلوئید بتا"، باعث اختلال در عملکرد سلول های مغزی در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر می شود.با این حال، حداقل تاکنون مشخص نشده این پروتئین که توسط چندین اندام بدن تولید می شود در مغز شکل می گیرد یا در سایر اندام های بدن؟متخصصان علوم پزشکی در استرالیا اظهار داشتند: یافته های جدید نشان می دهد که کبد ممکن است نقش مهمی در شروع یا پیشرفت آلزایمر ایفا کند. برای پیشگیری و درمان آلزایمر باید متوجه شد که در واقع چه عاملی باعث بروز این بیماری می شود.این مطالعه نشان داد که مقدار زیاد پروتئین چربی سمی در خون می تواند به عروق خونی مغزی به نام مویرگ آسیب برساند، به مغز نفوذ کرده و باعث التهاب و مرگ سلول های مغزی شود.به گفته محققان، شناسایی رسوبات آمیلوئید بتا در مغز افراد مبتلا به آلزایمر با استفاده از MRI می تواند به تشخیص آسانتر این بیماری کمک کرده و به طور بالقوه امکان درمان زودتر را فراهم آورد.محققان تاکید کردند: اصلاح رژیم غذایی مانند کاهش مصرف غذاهای پرچرب می تواند به طور بالقوه تولید این پروتئین در کبد را کند سازد، بنابراین میزان آن در سطح خون کاهش یافته و از تجمع آن در مغز جلوگیری می شود.

ارتباط افزایش هورمون استرس با فشار خون‌بالا

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که وجود سطوح بالای هورمون استرس در خون با ابتلا به فشار خون بالا و بروز مشکلات قلبی عروقی ارتباط دارد.

نتایج این مطالعه نشان می دهد بزرگسالان دارای فشار خون طبیعی که سطوح هورمون استرس بالایی دارند در مقایسه با افرادی که سطح هورمون استرس کمتری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار می گیرند و دچار حوادث قلبی عروقی می شوند.

مطالعات نشان داد که قرار گرفتن در معرض استرس های روزانه و قرار گرفتن در معرض استرس های تروماتیک (ناشی از یک ضربه شدید، جنگ و بلایای طبیعی) می تواند خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد.

تعداد زیادی از تحقیقات به ارتباط ذهن و قلب و بدن اشاره دارد که نشان می دهد ذهن فرد می تواند بر سلامت قلب و عروق، عوامل بروز خطرات قلبی عروقی ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و همچنین پیش آگهی قلبی عروقی در طول زمان تأثیر مثبت یا منفی بگذارد.

تحقیقات قبلی بر ارتباط میان سطح هورمون استرس و فشار خون بالا یا بروز حوادث قلبی عروقی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا متمرکز بود اما این مطالعات افراد فاقد فشار خون بالا را شامل نمی شد. محققان همچنین در طول یک دوره پیگیری متوسط ۱۱.۲ ساله متوجه شدند که با هر دو برابر شدن سطح کورتیزول، خطر ابتلا به حوادث قلبی عروقی ۹۰ درصد افزایش می یافت.

آلزایمر خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنیم، آغاز می‌شود

ایرنا: شاید یکی از ترس‌ها و ناامیدی‌های پیر شدن، حداقل برای بسیاری از ما، مبارزه روزافزون برای به خاطر سپردن افراد و خاطراتی است که یک زمانی بسیار ساده و راحت در خاطر داشتیم و گمان می‌کنیم در این دوران دیگر توانایی داشتن آن را نداریم.

آلزایمر بیماری هنوز ناشناخته است که سلول‌های مغزی گاهی از کار می‌افتند و ارتباطات بین مراکز مغزی ضعیف شده و منجر به ضعف حافظه و توانایی تفکر می‌شود.

در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند و سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید گزارش و به این جمعیت افزوده می‌شود، در ایران نیز حدود ۷۰۰ هزار نفر آلزایمر دارند و با توجه به روند پیری در جمعیت کشور، زنگ خطر ابتلا به این بیماری به صدا در آمده است.

تحقیقات نشان داده است عواملی مانند افسردگی، فشار خون بالا، عدم تحرک بدنی، دیابت، چاقی، چربی خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، سیگار کشیدن، انزوای اجتماعی و تنهایی، مصرف زیاد الکل، اختلالات خواب و از دست دادن شنوایی، به عنوان عوامل بروز زوال عقل و آلزایمر شناخته شده‌اند.برخی از پزشکان بر این باورند که تاکنون هیچ درمانی برای آلزایمر یا سایر انواع زوال عقل وجود ندارد، اما بهبود عوامل مختلف سلامت، شیوه زندگی و عوامل اجتماعی ـ فعالیت بدنی، رژیم غذایی، افسردگی، تحصیلات و تنهایی در دوران جوانی و بزرگسالی و بدون توجه به سن، می‌تواند از یک سوم موارد زوال عقل جلوگیری کند.

مهدی افسری روانپزشک در این زمینه می گوید:

با افزایش سن تغییراتی در حافظه ایجاد می شود که طبیعی است، اما نشانه های بیماری آلزایمر چیزی بیش از فراموشی های موقتی و ساده بوده، افرادی که به بیماری آلزایمر دچار می شوند، مشکلاتی را در برقراری ارتباط، یادگیری، تفکر و استدلال تجربه می کنند. این مشکلات بر وضع شغلی، فعالیت های اجتماعی و زندگی خانوادگی فرد تاثیر می گذارد.

وی تصریح می کند: بیماری آلزایمر شایعترین علت دمانس است، بیماری پیشرونده و تحلیل برنده که با تغییراتی که در مغز افراد مبتلا ایجاد می کند، موجب ضعف حافظه و اختلال در عملکردهای شناختی و رفتاری می شود، به مرور حافظه و توانایی های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و فرد مبتلا را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می کند.

***غذاهای رنگارنگ بخورید**

این روانپزشک اظهار می دارد: تغییر شیوه زندگی شامل افزایش فعالیت بدنی، به چالش کشیدن ذهن و انتخاب غذاهای رنگارنگ، می‌تواند به جلوگیری یا حداقل تاخیر درآلزایمر کمک کند.

وی می افزاید: خوردن غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌تواند به شاداب و تیز نگهداشتن ذهن کمک کند. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند سیب، توت سیاه، زغال اخته، کرفس، گیلاس، گریپ فروت، پرتقال، گلابی، فلفل و توت فرنگی حاوی فلاونوئید بالا هستند و قوی‌ترین اثر محافظتی در میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی دیده می‌شود. فلاونوئیدها در پیشگیری از کاهش مهارت‌های ذهنی و فکری که معمولاً بر اثر افزایش سن ناشی می‌شود، نقش قوی و موثری دارند.

***انجام فعالیت بدنی**

افسری تاکید می کند: فعالیت بدنی متوسط، مانند پیاده روی سریع روزانه، باعث بهبود سلامت کلی جسمی و روحی، بهبود خواب، کاهش علائم افسردگی و ارتقای عملکرد شناختی می‌شود و فعالیت بدنی منظم به رشد عروق خونی مغز و حفظ سلامت آن کمک کرده، سطح گلوکز خون در مغز را افزایش می‌دهد، از کاهش ماده خاکستری مغز جلوگیری و به توجه، سازماندهی افکار و دستیابی به اهداف در بزرگسالان جوان و بزرگسال کمک می‌کند.

این روانپزشک می گوید: افرادی که در سنین میانسالی وضعیت سلامتی ضعیف‌تری دارند، فعالیت فیزیکی کمی دارند، رژیم غذایی آنها نامناسب است و فشار خون بالا دارند، بیش از دو برابر افراد دیگر با خطر ابتلا به آلزایمر مواجه هستند. همچنین، افرادی که در سن ۱۸ تا ۳۰ سالگی از سلامت نسبی برخوردارند و فشار خون بالا، قند خون و کلسترول داشتند، در مقایسه با افرادی که در این سنین در وضع سلامتی خوبی قرار دارند، در ۴۵سالگی نمره‌های عملکرد شناختی پایین‌تری می‌گیرند.

***ذهن خود را به چالش بکشید**

افسری می افزاید: چالش ذهنی می‌تواند به حفظ حافظه و مهارت‌های تفکر خوب کمک کند. فعال ماندن از نظر ذهنی مانند نوشتن نامه، انجام معماها، حل پازل یا مطالعه می‌تواند سبب شود علائم زوال عقل و آلزایمر ۵ سال دیرتر آغاز شود.

وی تاکید می کند: گاهی اوقات مشاوره کمکی بزرگ برای خانواده هایی است که درگیر مراقبت از یک فرد مبتلا به آلزایمر هستند، چنین کمکی ممکن است از طرف گروه های حمایت کننده، یک مددکار اجتماعی، یک پرستار، یک روانشناس یا یک پزشک باشد.

حدود ۱۵میلیون ایرانی اختلال روانی دارند

همزمان با «دهم سپتامبر»، روز جهانی پیشگیری از خودکشی، کارشناسان از روند رو به رشد اختلالات روانی که در نهان جامعه در حال گسترش است، خبر می‌دهند.

روز گذشته فریبرز تاج، عضو شورای مرکزی سازمان روان‌شناسی ایران از افکار خودکشی ۳۸درصد پرستاران خبر داد. به گفته او، براساس یک پژوهش در دانشگاه ملایر ۳۸درصد جامعه پرستاری کشور افکار خودکشی دارند. این آمار از افکار خودکشی آن هم در میان بخشی از جامعه که جزء کادر درمانی کشور و قشر تحصیل‌کرده و تا حدودی «برخوردار» محسوب می‌شوند، بیانگر وضع ناروشن بهداشت روانی جامعه است. اختلالات روانی پس از بیماری‌های قلبی و عروقی بیشترین حجم از بیماری‌ها را در ایران به خود اختصاص داده است و این خود زنگ هشداری برای سلامت روانی جامعه است، موضوعی که در زیر پوست جامعه درحال گسترش است و آن را می‌توان در انواع و اقسام قتل‌ها، خودکشی‌ها، جنایات و... دید، اما با این حال همچنان اقدام جدی برای مقابله با آن صورت نگرفته است.

***حدود ۱۵میلیون ایرانی اختلال روانی دارند**

آمارها می‌گویند حدود ۴۴ تا ۲۵درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند و حدود ۶۶ تا ۷۵ درصد این افراد برای درمان به روان‌پزشکان، روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان مراجعه نمی‌کنند. خرداد همین امسال، علی اسدی، معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت به تعداد افرادی که در ایران دارای اختلال روانی هستند اشاره کرد و گفت: در گروه سنی ۱۴ تا ۶۵ سال یعنی میان ۵۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، حدود ۲۳ تا ۲۵ درصد آنها دارای یک اختلال روانپزشکی هستند یا یک اختلال روانی را تجربه کردند درواقع تعداد این افراد بالغ بر ۱۲ تا ۱۵ میلیون نفر است.

خودکشی که یکی از محصولات اختلالات روانی در جامعه است، وضع خوبی ندارد. طبق گزارش پزشکی قانونی در سال ۹۹ در ایران پنج هزار و ۵۴۲ نفر جان خود را به دلیل خودکشی از دست دادند، حال آن‌که در سال ۹۸، پنج هزار و ۱۴۳ نفر خودکشی کردند که نشان می‌دهد ۳۹۹ نفر سال ۹۹ بیشتر از سال قبل خودکشی کردند. آمارهای غیر رسمی نیز از «اقدام» به خودکشی بیش از یک میلیون ایرانی در سال خبر می‌دهد. بدیهی است تعداد افرادی که «افکار خودکشی» دارند، بسیار بیشتر از آمارهای اعلام شده است. اما از آن‌جا که سازوکار دقیقی برای سنجش افکار خودکشی در کشور وجود ندارد، یا معمولا افراد تمایل به بیان و آشکار کردن افکار خودکشی خود ندارند، آمار دقیقی از این موضوع در دسترس نیست.

بروز مشکلات قلبی در خشم زوجین

یک روانشناس گفت: تجربه دائمی خشم در جریان دعوای زوجین، احتمال بروز فشار خون و مشکلات قلبی را دو چندان می‌کند.سبحان احمدی اظهار کرد: زوجین برای جلوگیری از بروز تنش و اختلافات مکرر در این روزها که زمان بیشتری را کنار هم سپری می‌کنند باید به فکر لذت بردن از حضور در جمع خانواده باشند.

وی تصریح کرد: نکته اصلی در داشتن یک واحد خانوادگی موفق و رو به پیشرفت، درک و شناسایی نیازهای فردی اعضای خانواده است.

احمدی افزود: معمولا قهر، واکنش تنبیهی است که نشان‌دهنده نارضایتی است، زن ها معمولا از قهر برای نمایش نارضایتی خود استفاده می کنند، اما مردها از قانون یا همه یا هیچ استفاده می‌کنند یک رابطه یا از نظرشان به شکل کامل تمام شده یا ادامه دار و پایدار است.

این روانشناس بیان کرد: زندگی که مدام با جنگ و دعوا همراه باشد به طرق مختلفی سلامت جسم و روان افراد را تهدید می کند. اضافه شدن این مشکلات به مشکلات قبل، فشار روی افراد را دوچندان و مدیریت اوضاع را سخت‌تر از قبل می‌کند.

وی اضافه کرد: تجربه دائمی خشم که در جریان دعوای با همسر اتفاق می‌افتد احتمال بروز فشار خون و بروز مشکلات قلبی و عروقی را دو چندان می کند. همچنین تجربه دائمی هیجانات منفی می‌تواند به مشکلات روان تنی بسیاری از جمله زخم معده، سردردهای تنشی و مشکلات عضلانی نظیر درد در ناحیه کمر و گردن منجر شود.

احمدی تصریح کرد: زمانی که زوجین قصد دارند به حالت آشتی و صلح بازگردند باید با جملات و رفتارهای درست این اطمینان را در طرف مقابل خود ایجاد کنند که احساسات آنها نسبت به هم تغییر نکرده و عشق و علاقه در زندگی مشترک‌شان جاری است.این روانشناس اضافه کرد: زوجین باید بدانند که انتقاد کردن از همسر یکی از سمی ترین رفتارها برای یک رابطه سالم است، بیشتر مردم از آغاز رابطه که مرحله عشق ورزیدن است شروع به انتقاد می کنند، این در حالی است که هیچ کس نمی تواند ازدواجی را که طرفین در آن بیشتر از تحسین شدن مورد انتقاد قرار می‌گیرند، نجات دهد.وی افزود: انتقادهای مدام و پی در پی به یکی از طرفین این حس را به همسرش منتقل می‌کند که او به اندازه کافی خوب نیست. این حس، سردشدن رابطه را به دنبال دارد. زوجین باید قبل از هر چیز سعی کنند همدیگر را بشناسند و بعد، تفاوت های قابل قبول همدیگر را بپذیرید.

خوابی آرام و دلنشین با چند راهکار ساده

متخصصان انگلیسی توصیه‌هایی موثر برای داشتن خوابی آرام در طول شب مطرح کردند.هیچ چیز به اندازه یک خواب آرام و دلنشین در طول شب برای سلامت بدن مفید نیست؛ با این حال، متاسفانه نزدیک به ۵۰ درصد مردم از اختلالات و مشکلات خواب رنج می‌برند. تحقیقات در انگلیس نشان داده است تنها ۵۳ درصد زنان و ۵۶ درصد مردان در طول شب به میزان کافی می‌خوابند.در این مطلب به ساده‌ترین توصیه‌ها برای داشتن خوابی آرام در طول شب می‌پردازیم:

۱- پیش از به بستر رفتن زمانی را به آرامش ذهنی اختصاص دهید. بکوشید از انجام کارهای هیجان انگیز مانند دیدن مسابقه فوتبال پیش از خواب اجتناب کنید. به طور معمول ۳۰ دقیقه پیش از به بستر رفتن کارهای آرامش بخش مانند کتاب خواندن و گوش دادن به موسیقی بدون کلام انجام دهید.

۲- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین در طول شب اجتناب کنید. بسیاری از مردم نمی‌دانند که اثر کافئین ۸ ساعت در خون باقی می‌ماند. از این رو، بهتر است از ساعت ۴ بعد از ظهر از نوشیدن قهوه اجتناب کنید.

۳- در محیط کاملاً تاریک بخوابید. حقیقت این است که شما هیچ دوستی بهتر از تاریکی در زمان خواب ندارید. از چراغ خواب استفاده نکنید و اگر نمی‌توانید اتاق را به طور کامل تاریک نگه دارید، از چشم بند بهره بگیرید.

۴- سعی کنید برای به بستر رفتن و یا از خواب برخاستن یک برنامه مشخص و روزانه داشته باشید. این کار باعث می‌شود ساعت بدنتان به خوابیدن در یک زمان مشخص عادت کند.

۵- در چرت زدن روزانه زیاده روی نکنید. به هر میزان که شما در طول روز بیشتر بخوابید، در طول شب سخت‌تر خوابتان خواهد برد. اگر در بعد از ظهر احساس خستگی می‌کنید، بهتر است یک چرت کوتاه (۳۰ دقیقه ای) بزنید.

۶- تحرک کافی داشته باشید. ورزش کردن حتی برای ۱۰ دقیقه در طول روز می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی و خواب آرام در شب شود. اگر در زمانی که به بستر می‌روید به میزان کافی خسته نیستید نشان دهنده آن است که فعالیت روزانه کمی دارید.

۷- از ترکیبات طبیعی برای کمک به خواب بهره بگیرید. روغن گیاه شاهدانه به حل مشکل بی خوابی می‌تواند کمک کند. این روغن آرامش را برای ذهن و جسم به ارمغان می‌آورد. بهتر است از این روغن یک ساعت پیش از خواب استفاده کنید.

۷ استراتژی مفید پیاده‌روی برای مبتلایان به پارکینسون

پیاده‌روی می‌تواند فواید بسیاری برای مبتلایان به پارکینسون داشته باشد؛ استراتژی‌های مختلف می‌تواند به مبتلایان به پارکینسون که در راه رفتن مشکل دارند کمک کند، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از مردم هرگز این راهکارها را نشنیده و امتحان نکرده‌اند. این مطالعه همچنین نشان داد که چگونه استراتژی‌های مختلف جبران خسارت بستگی به زمینه استفاده از آن‌ها دارد.

این نظرسنجی هفت دسته اصلی استراتژی‌های جبران خسارت را توضیح داد. آن‌ها عبارتند از: نشانه‌های داخلی، مانند راه رفتن تا شمارش در سر. نشانه خارجی، مانند پیاده روی با سرعت تا مترونوم؛ تغییر نیاز به تعادل، مانند چرخش‌های گسترده‌تر؛ تغییر حالت روانی که شامل تکنیک‌های آرامش است. مشاهده عمل و تصاویر حرکتی که شامل تماشای راه رفتن شخص دیگر است. تطبیق یک الگوی راه رفتن جدید، مانند پریدن یا راه رفتن به عقب و سایر اشکال استفاده از پاها، مانند دوچرخه سواری و خزیدن. هر دسته توضیح داده شد و از شرکت کنندگان پرسیده شد که آیا از آن مطلع هستند، آیا تا به حال از آن استفاده کرده‌اند و اگر چنین است، چگونه در زمینه‌های مختلف برای آن‌ها کار می‌کند.

محققان دریافتند افراد مبتلا به پارکینسون معمولا از راهکارهای جبران خسارت پیاده روی استفاده می‌کنند، اما از هر هفت استراتژی آگاه نیستند. به عنوان مثال، ۱۷ مورد از شرکت کنندگان هرگز هیچ کدام از این استراتژی‌ها را نشنیده بودند و ۲۳ نفر هرگز هیچ یک از آن‌ها را امتحان نکرده بودند. تنها ۴ درصد از هر هفت دسته استراتژی‌های جبران خسارت آگاه بودند.

توسرمس می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که رویکرد برای همه جواب نمی‌دهد، زیرا زمینه‌های مختلف ممکن است به استراتژی‌های متفاوتی نیاز داشته باشد یا اینکه افراد به سادگی به یک استراتژی در مقایسه با استراتژی دیگر بهتر پاسخ می‌دهند. ما باید یک قدم جلوتر برویم و همه راهکارهای جبران خسارت موجود را به مردم آموزش دهیم، به عنوان مثال از طریق یک پلت فرم آموزشی آنلاین اختصاصی. این ممکن است به هر فرد مبتلا به پارکینسون کمک کند تا استراتژی مناسب خود را پیدا کند.

محدودیت مطالعه این است که افراد ناتوانی راه رفتن خود را گزارش کردند که توسط یک معاینه عصبی مستقل تایید نشد.

تازه های درمان

استرس موجب افزایش خطر بروز مشکلات قلبی می شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که اگر اغلب احساس استرس دارید، فشار خون شما در طول زمان افزایش یافته و احتمال بروز سایر مشکلات قلبی نیز بیشتر می شود. محققان دریافتند بزرگسالان دارای فشار خون طبیعی که سطح هورمون‌های استرس شأن بالاست در مقایسه با افرادی که سطح هورمون استرس پایین‌تری دارند، در طول شش تا هفت سال بعد با احتمال بیشتر ابتلا به فشارخون بالا روبرو هستند.

دکتر «کوسوکه اینویو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیوتو ژاپن، می‌گوید: «هورمون های استرس موسوم به نوراپی نفرین، اپی نفرین، دوپامین و کورتیزول می‌توانند با استرس ناشی از رویدادهای زندگی، کار، روابط عاطفی، امور مالی و موارد دیگر افزایش پیدا کنند و ما می‌دانیم که استرس یکی از عوامل کلیدی در ایجاد فشار خون بالا و حوادث قلبی عروقی است.» این مطالعه شامل بیش از ۴۰۰ نفر در رده سنی ۴۸ تا ۸۷ ساله بود که در یک مطالعه بزرگ‌تر در مورد تصلب شرایین شرکت کرده بودند.محققان از طریق آزمایش ادرار، سطح نوراپی نفرین، اپی نفرین، دوپامین و کورتیزول را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. سه مورد اول مربوط به سیستم عصبی خودمختار است که ضربان قلب، فشار خون و تنفس را تنظیم می‌کند. کورتیزول یک هورمون استروئیدی است که در هنگام استرس ترشح می‌شود.به گفته اینویو، «اگرچه همه این هورمون‌ها در غده فوق کلیوی تولید می‌شوند، اما نقش و مکانیسم‌های متفاوتی برای تأثیر بر سیستم قلبی عروقی دارند، از این رو مطالعه رابطه آنها با فشار خون بالا و حوادث قلبی عروقی به صورت جداگانه بسیار مهم است.»تیم تحقیقاتی دریافتند که در یک دوره پیگیری تقریباً ۶.۵ ساله، به ازای دو برابر شدن میزان چهار هورمون استرس خطر ابتلاء به فشار خون بالا ۲۱ تا ۳۱ درصد افزایش یافته بود و در طول میانگین ۱۱ سال، به ازای دو برابر شدن سطح کورتیزول خطر ابتلاء به حوادث قلبی یا سکته ۹۰ درصد افزایش داشت.

عناب، میوه ای برای خلاصی از بی خوابی و اضطراب

دانشمندان می‌گویند می‌توان بی خوابی را بدون مصرف داروهای خواب آور و با روش‌های طبیعی درمان کرد. عناب یکی از میوه‌های گرمسیری دارای خواص بی شمار است؛ این میوه بومی کشورهای آسیایی به ویژه چین به طور گسترده برای تهیه انواع پیش غذاها و سالادها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در کشورهای آسیایی از عناب در تولید شکلات‌ها و دسر استفاده می‌شود.

تحقیقات نشان داده است عناب می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشیده و باعث کاهش اضطراب و نگرانی شود. میوه خشک عناب دارای کالری کم و در عوض میزان بالایی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی است.میزان بالای پتاسیم موجود در عناب نقشی مهم در کنترل ماهیچه‌ها و توانایی ایجاد آرامش در زمان خواب ایفا می‌کند. مطالعات روی حیوانات در محیط آزمایشگاهی نشان می‌دهد مصرف عناب به طور چشمگیری باعث بهبود الگوی خواب و تقویت سیستم عصبی، ایمنی و گوارشی می‌شود.دانشمندان چینی در تحقیقات خود روی موش‌ها مشاهده کردند فلاونوئیدها و ساپونین‌ها استخراج شده از عناب باعث کاهش بیداری و بی قراری شده و افزایش طول خواب را به همراه دارد. محققان می‌گویند مصرف عناب یک روش طبیعی برای بهبود کیفیت خواب در افرادی است که از بی خوابی رنج می‌برند.دانشمندان تحقیقات مشابهی روی تاثیرات مصرف عناب بر روی مغز انجام دادند. نتایج این تحقیقات نشان داد این میوه باعث ایجاد آرامش در بخش هیپوکامپ می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز و مرکز یادگیری است که تحریک بیش از اندازه آن می‌تواند فرآیند به خواب رفتن را به تاخیر بیاندازد.

کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلا به اضطراب با ورزش منظم

به گفته محققان، افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند ممکن است خطر ابتلا به اضطراب را تا ۶۰ درصد کاهش دهند. یکی از رایج‌ترین پیشنهاداتی که به‌عنوان گامی برای دستیابی به سلامتی و پیشگیری از مشکلات آینده ارائه شده، انجام برخی از تمرینات جسمانی خواه به صورت پیاده‌روی یا انجام ورزش‌های گروهی است.برآورد می‌شود، اختلالات اضطراب که به‌طور معمول در اوایل زندگی فرد ایجاد می‌شوند، حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و در زنان دو برابر بیشتر از مردان شایع است و در حالی که ورزش به‌عنوان یک راهبرد امیدوارکننده برای درمان اضطراب مطرح می‌شود، اطلاعات کمی در مورد تاثیر میزان ورزش، شدت یا سطح آمادگی جسمانی بر خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی وجود دارد.

محققان در سوئد تحقیقی را انجام داده‌اند که نشان می‌دهد کسانی که در بزرگترین مسابقه اسکی صحرانوردی جهان (Vasaloppet) بین سال‌های ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۰ شرکت کرده‌اند به‌طور قابل‌توجهی خطر کمتری در ایجاد اضطراب در مقایسه با افراد غیر اسکی‌باز در همان دوره دارند.شایان‌ذکر است، این تحقیق بر اساس داده‌های حدود ۴۰۰ هزار نفر در یکی از بزرگترین مطالعات همه‌گیرشناسی در سراسر جمعیت در هر دو جنس انجام شده است.