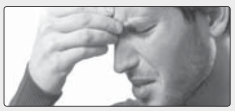
طب

آلودگی هوا موجب سینوزیت مزمن می شود



مهر: مطالعات نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا ناشی از ذرات ریز PM ۲.۵ ممکن است منجر به سینوزیت مزمن شود.

رینوسینوزیت مزمن یک عارضه ۱۲ هفته‌ای یا طولانی‌تر است که طی آن سینوس‌ها آلوده یا تحریک می‌شوند، متورم شده، به شدت پر از ترشح شده و مخاط را به گلو ترشح می‌کنند.این عارضه همچنین می‌تواند موجب درد صورت، فشار و از دست دادن حس بویایی شود و در بعضی موارد ممکن است با افسردگی، اضطراب، اختلال در خواب و کیفیت پایین زندگی همراه باشد.اگر چه عوامل منجر به رینوسینوزیت مزمن ناشناخته است، اما محققان دانشکده جان هاپکینز عنوان می‌کنند که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا ذرات کوچک، یکی از این عوامل پرخطر است.

«مـوری رامانانان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما بیماران مبتلا به رینوسینوزیت مزمـن را در مناطقـی کـه در معـرض آلودگی هوا PM۲.۵ قـرار گرفتـه بودنـد ارزیابـی کردیم.»تیم تحقیقاتـی پی برد افـراد در معرض غلظت PM۲.۵ بالاتر در طـول مدت زمان طولانی بـه احتمال زیاد مبتلا به رینوسینوزیت مزمن تشخیص داده می‌شوند. به گفته محققان، قرارگیری در معرض این آلاینده‌ها بـا بیماری‌های قلبـی عروقی- سـرطان ریه، کاهش توانایی تفکر شـناختی، بیماری مزمن انسدادی ریه، آسم و مرگ زودرس مرتبط است.

زایمان زودهنگام احتمال فلج مغزی را افزایش می دهد

مهر: نتایج یک مطالعه بزرگ تأیید می کند که نوزادان نارس بسیار بیشتر از نوزادان کامل در معرض خطر فلج مغزی و سـایر بیماری های هبـی هسـتند. فلج مغزی، نام گروهی از مشـکلات مادام العمر که بر حرکت و هماهنگی بدن تأثیر می‌گذارد، شـایع‌ترین علت ناتوانی جسـمی شدید کودکان و نقص حرکتی اسـت. همچنین می‌تواند بر احسـاس، ادراک، تفکر، ارتباطات و رفتار تأثیر بگذارد.

دکتر «بایل شـینر»، سرپرسـت تیـم تحقیق، در این بـاره می‌گوید: «فرارگیری بسـیار زودهنگام در محیط خارج از رحم ممکن اسـت رشـد عضلانی اسـکلتی و سیسـتم عصبی را تغییر داده و مسیر رشد حرکتی را برای کودکان سـالم تغییـر دهد.»در این مطالعـه، محققان عوارض بیـش از ۲۲۰ هزار زایمان را در طول ۲۳ سال بررسـی کردند.آنها دریافتند که نوزادان متولد شـده قبل از هفتـه ۲۵ بارداری چهار برابر با خطر ابتلاء به مشکلات عصبی درازمدت و نرخ بسیار بالای ابتلاء به فلج مغزی روبرو هسـتند.به گفته محققان، هـر هفته اضافی بودن در رحم تا هفته ۳۷ بارداری با کاهش خطر ابتلاء به مشـکلات درازمدت نورولوژیکی مرتبط است.

معیارهایی برای تشخیص بیماری ام اس

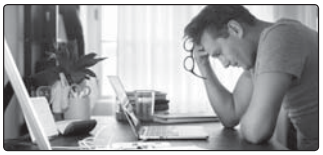
روش‌های مختلفی برای شناسایی بیماری ام اس وجود دارد ولی هیچ‌کدام از این روش ها نمی تواند به تنهایی تشخیص بیماری را قطعی کند؛ هیچ مجموعه ای از علایم، تغییـرات فیزیکی یا آزمایش های کافی برای تشخیص قطعی وجود ندارد و پزشک شما ممکن اسـت نیاز داشته باشد که چندین آزمایش انجام دهد تا علل ممکن دیگری از علایم شما را مشخص کند.

برخی علایم مشترک عبارتند از:

خسـتگی، سـرگیجه، ضعـف ماهیچه، سـفتی ماهیچه، مشـکلات تعادل‌رخوت یا سوزش، مشکلات بینایی،مشـکلات مثانه یـا روده،تغییرات شـناختی، تغییرات احساسی

زمانی که علایم اولیه ام اس بعد از ۵۰ سـالگی رشـد می کند، ام اس آغاز می شـود؛ ممکن اسـت زمان بیشتری طول بکشـد تا پزشک علت بیماری را تشخیص دهد. برخی از علایم (MS) با شرایط مربوط به سن که می تواند در سن های بالاتر رشد کند، هم پوشانی دارد.

افراد در هنگام استرس، سریع‌تر به بدترین نتیجه می‌رسند



ایسـنا: بررسـی جدید به رهبـری محققان کالج دانشـگاهی لندن (UCL) نشان داد، افراد در هنگام استرس بر اساس شواهد اندک به نتایج نامطلوب می‌رسند.

محققان دریافتند که اسـترس باعث می‌شود تا افراد به احتمال زیاد بدترین سناریو را صحیح بدانند.

تالـی شـاروت، محقـق این بررسـی گفـت: بسـیاری از مهمترین انتخاب‌هایـی کـه افراد انجام می‌دهنـد، از تصمیمات مالی تا پزشـکی و حرفه‌ای در حالی انجام می‌شود که استرس دارند. اغلب این تصمیم‌ها فرد را ملزم به جمع‌آوری اطلاعات و سـنجیدن شواهد می‌کند. به‌عنوان‌مثال، ممکن اسـت قبل از تصمیم‌گیری در مورد بهترین دوره درمانی با چندین پزشک مشورت کنند.

محققـان عنـوان کردند: هدف از این بررسـی درک ایـن مورد بود که آیا احسـاس اسـترس می‌تواند نحـوه پردازش و اسـتفاده از اطلاعات جمع‌آوری‌شده را تغییر دهد یا خیر.

نتایـج بررسـی نشـان داد که افـراد در زمانـی که اسـترس دارند نسـبت به زمان آرامش، مواردی که در حمایت از نتایج نامطلوب اسـت، بیشـتر ارزیابی می‌کنند و استرس بر چگونگی سـنجش آنان برای اثبات نتیجه‌گیری مطلوب تاثیر نخواهد داشـت. در نتیجه، افراد به احتمال زیاد به این نتیجه می‌رسند که بدترین حالت در هنگام استرس به وجود خواهد آمد.

برای انجام این مطالعه ۹۱ داوطلب، یک بازی طبقه‌بندی‌شده انجام دادنـد که در آن می‌توانسـتند به اندازه کافی شـواهد جمع‌آوری کنند و تصمیم بگیرند که آیا در محیط مطلوب (که با پاداش همراه بود) یا محیط نامطلـوب (که با ضرر همـراه بود) قرار دارند. قبل از انجام بازی به ۴۰ نفر از داوطلبان گفته شـد که باید یک سخنرانی عمومی غافلگیرکننده داشته باشـند که توسط هیئت متخصصان قضاوت می‌شـود و این باعث شد که آنان احساس استرس و اضطراب کنند.

محققان دریافتند، داوطلبان تحت استرس به شواهد ضعیف‌تری نیاز دارند تا به این نتیجه برسـند که در محیط نامطلوب قرار دارند. در مقابل، استرس قدرت شواهد مورد نیاز برای رسیدن به این نتیجه را که در محیط مطلوب هسـتند، تغییر نمی‌دهد.

نویسـنده ارشـد، لورا گلوبیچ، دانشـجوی دکترا گفـت: ما معمولا موقعیت‌های اسـترس‌زا را مانعی در فرایند تصمیم‌گیری خود می‌دانیم اما الگوی یادگیری کشف شده ممکن است خلاف این تصورات را نشان دهد، زیرا باورهای منفی ممکن اسـت افراد را در شـرایط تهدیدآمیز محتاط‌تر کند.

پیشگیری از ابتلای کودکان به کرونا

این روزها کودکان بسیاری به کرونا مبتلا شده اند. هر چند به طور مشـخص نمی تـوان عامل ابتلای زیاد کودکان را سـویه دلتا دانسـت اما اصل افزایش ابتلای کودکان به کرونا غیر قابل انکار اسـت.در این خصوص مدیر فنی سـازمان جهانی بهداشت می‌گوید: «شواهد نشـان مـی دهد که سـویه دلتا که اولین بـار در هند شناسـایی شد، بیشـتر در بین افرادی منتقل می شود کـه فاصلـه اجتماعی را رعایـت نکرده انـد. این مورد مشـاهده نشده است که سـویه دلتا مخصوص کودکان باشـد و به طور خاص آنان را درگیر کند.» با این همه ابتلای کودکان در موج اخیری که در کشـورمان ایجاد شـده، زیاد اسـت. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

***سرعت انتقال بیشتر**

علایمـی مانند حالـت سـرماخوردگی، گلودرد، اسـهال، اسـتفراغ، بدن درد و سـردرد ممکن است در کودکان مبتلا به کرونای دلتا دیده شود. دکتر «عبدا... کریمی»، متخصص بیماری‌های عفونی کودکان درباره وضعیت ابتلای کودکان به کرونای دلتا یا همان واریانت هندی ویـروس کرونـا گفت:«کرونای دلتا نسـبت به ویروس اصلی و همچنین ویروس آلفا (واریانت انگلیسی ویروس کرونا) چنـد ویژگی دارد؛ یکی از ویژگی‌هایش این اسـت که سرعت انتقال آن بسـیار بیشتر و قدرت سرایت اش ۶۰ درصد نسبت به ویروس آلفا بالاتر است.

***نکته مهم درباره ابتلای کودکان**

نکته مهم تر این اسـت که کودکان هم می‌توانند با ویروس دلتا درگیر شـوند و ابتـلا به این ویروس در کودکان هم ممکن است اتفاق بیفتد.کودکان به راحتی می‌تواننـد بیمـاری را به دیگـران هم منتقـل کنند؛ بنابرایـن هم سـرعت انتقال ویروس کرونا، هم شـدت آن و هـم تعداد افرادی که درگیر می‌کند در گونه دلتا بیشتر است.

***میزان مرگ و میر کم است**

کرونـا می‌تواند در کودکان هـم منجر به بیماری شـدید و حتی مرگ و میر شـود. البته باید توجه کرد که میـزان مرگ و میر کرونا در کودکان کم اسـت اما موضوع مهم این اسـت که کـودکان در زنجیره انتقال قرار می‌گیرند.

***بهترین شیوه پیشگیری**

۱- اسـتفاده از ماسـک ایمن‌ترین راه برای حفظ سلامت و مبتلا نشـدن به ویروس کرونا ست؛ هر چند احتمال ابتلای بیشـتر کـودکان و نوجوانان به ویروس دلتا تاکنـون در مطالعات به عمل آمده اثبات نشـده، اما با این حـال آکادمی اطفال ایالات متحده آمریکا به تازگی توصیه کرده اسـت که تمام کـودکان بالای دو سال از ماسـک استفاده کنند؛ در سنی که کودک برای زدن ماسـک همکاری می‌کند، حتما از ماسک استفاده کنید.

۲- کودکان را به مراکز شلوغ و پر تجمع نبرید و رعایت فاصله ایمن را به او آموزش دهید.

۳- نـکات بهداشـتی اسـتفاده از ماسـک را به کودکان آموزش دهید.

۴- از شست وشو و ضد عفونی دست‌های کودک غافل نشوید.

۵- به علایم بیماری حساس باشید.

۶- وسـیله بـازی و تفریح کـودکان را در منزل فراهم کنید تا لازم نباشد به بیرون از منزل بروند.

۷- در صـورت ضـرورت و اصـرار زیـاد فقط در زمان‌هایی کودک را برای بازی به بیرون از منزل ببرید که پارک محل زندگی تان خلوت است.

۸- بعـد از بـازی حتما دسـت های کـودک را بشویید و ضد عفونی کنید.

۹- مطمئن شوید که کودک آب کافی می‌نوشد.

۱۰- به برنامه غذایی کودک توجه و سـعی کنید سیسـتم ایمنـی او را تقویت کنید. علایـم در ویروس دلتا دو جهش یا بیشـتر اتفاق افتـاده اما به طور کلی علایم ویروس کرونا شـبیه به هم است. تب و لرز علایم تنفسـی مثل گلو درد، سـرفه، تنگی نفس و درد قفسه سـینه علایم گوارشی مانند اسـهال، تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی از دسـت دادن حس‌های چشایی و بویایی سـردرد بدن درد ضعف و بی‌حالی موارد اشـاره شده از جملـه علایم ابتـلای کودکان به ویروس کرونااسـت و والدین در صورت مشـاهده هر یـک از این علایم باید بلافاصله کودک خود را نزد پزشک ببرند.

علائم اولیه کرونا در گروه های سنی متفاوت است

تحقیقـات جدید نشـان می‌دهد که علائـم اولیه عفونـت کرونا در گروه‌هـای سـنی مختلف و بین مردان و زنان متفاوت اسـت. بر اسـاس تحقیقات جدیـد، علائم اولیه کرونا در میان گروه‌های سـنی و بین افراد متفاوت اسـت. این تفاوت‌ها بین گروه‌های سنی جوانتر (۱۶-۵۹ سال) در مقایسه با گروه‌های سنی بزرگتر (۶۰-> ۸۰ سال) و مردان نسبت به زنان در مراحل اولیه عفونت است.

در ایـن مطالعه از مشـارکت کنندگان خواسـته شـد تـا به محض مشـاهده علائم جدیـد مورد آزمایش قـرار گیرند، محققـان علائم اولیه عفونت کووید-۱۹ را مدل سـازی کـرده و ۸۰ درصد موارد را با موفقیت تشخیص دادند.

محققان توانایـی پیش بینی علائم اولیه را با اسـتفاده از معیارهای تشـخیصی سرویس بهداشـت ملی انگلیس و مدل فرآیند سلسله مراتبی گاوسی، نوعی یادگیری ماشین مقایسه کردند. این مدل یادگیری ماشینی برخـی از خصوصیـات مربوط به فرد مبتلا مانند سـن، جنس و شـرایط سـلامتی را سنجیده و نشان داد که علائم عفونت اولیه کووید-۱۹ در بین گروه‌های مختلف متفاوت اسـت.۱۸ علامت مورد بررسـی قرار گرفت که برای تشخیص زودهنگام در گروه‌های مختلف ارتباط متفاوتی داشتند.

مهمترین علائم برای تشخیص اولیه کووید-۱۹ به طور کلی شامل از دسـت دادن بویایی، درد قفسه سینه، سرفه مداوم، درد شکم، تاول در پا، درد چشم و درد ماهیچه‌ای غیرمعمول بود. از دست دادن بویایی در افراد بالای ۶۰ سـال اهمیت خود را از دست داد و برای افراد بالای ۸۰ سـال مهم نبود. سـایر علائم اولیه مانند اسـهال در گروه‌های سنی بزرگتر (۶۰-۷۹ و> ۸۰) کلیدی بودند. تب در حالی که یک علامت شـناخته شده بیماری است، از ویژگی‌های اولیه ایـن بیماری در هیچ گروه سـنی نبود.مردان بیشـتر تنگی نفس، خسـتگی، لرز و تب را گزارش می‌کردند، در حالی که زنان بیشـتر از دست دادن بویایی، درد قفسه سینه و سرفه مداوم داشـتند. اگرچه این مدل‌ها در اولین سـویه ویروس و انواع آلفا مورد اسـتفاده قرار گرفتند، یافته‌های کلیدی نشـان می‌دهد که علائم نوع دلتا و انواع بعدی نیز در گروه‌های مختلف جمعیت متفاوت خواهد بود.

بـه گفتـه یکی از محققان، افـراد می‌دانند که علائم اولیه گسـترده هسـتند و ممکن اسـت برای هر یک از اعضای یک خانواده متفاوت باشد. راهنمای آزمایش می‌تواند به روز شود تا موارد زودتر انتخاب شوند، به ویژه در مواجهه با انواع جدید که بسیار قابل انتقال هستند. این می‌تواند شامل استفاده از آزمایش‌های جانبی گسترده برای افرادی باشد که دارای هر یک از این علائم غیر اصلی هستند.

دکتر لیان دوس سـانتوس کاناس، اولین نویسنده این مطالعه گفت: در حال حاضر تنها چند علامت برای توصیه به قرنطینه و آزمایش بیشـتر اسـتفاده می‌شود. با اسـتفاده از تعداد بیشتری از علائم و فقط پس از چند روز حال ناخوشـایند، با اسـتفاده از هوش مصنوعی، می‌توانیم موارد مثبت کووید-۱۹ را بهتر تشـخیص دهیم. امیدواریم چنین روشـی برای تشویق افراد بیشتری برای آزمایش در اسرع وقت استفاده شود تا خطر شیوع را به حداقل برسـاند.دکتر مارک مودات محقق دیگر این مطالعه گفت به عنوان بخشـی از مطالعه، ما توانسـتیم تشخیص دهیم که مشخصات علائم ناشی از کووید-۱۹ از گروهی به گروه دیگر متفاوت اسـت. این نشـان می‌دهد معیارهای تشویق افراد برای آزمایش باید با اسـتفاده از اطلاعات افراد مانند سـن شخصی شـود؛ از طرف دیگر مجموعه وسیع‌تری از علائم را می‌توان در نظـر گرفت، بنابراین تظاهرات مختلف بیماری در گروه‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود.

درمان افسردگی به وسیله بوتاکس

محققـان آمریکایی و آلمانـی در تحقیقات اخیر خود بـه تاثیر انجـام بوتاکـس در درمان افسـردگی پرداختند.امروزه اسـتفاده از بوتاکس برای درمان چین و چروک‌هـای صـورت بسـیار رایج اسـت. در فرآیند بوتاکس از نوروتوکسین باکتری (سم) برای فلج کردن عضلات صورت و جوانی چهره اسـتفاده می‌شـود. یک ایده عجیب درباره بوتاکس این اسـت که انجام آن با رفع چین و چـروک چهره، باعث تاثیر بر مغز و درمان افسردگی می‌شود.

دانشـمندان آمریکایی دانشـگاه تگزاس اقدام به بررسـی این موضوع کردنـد. این محققان با بررسـی ۵ تحقیق متفـاوت می‌گویند انجـام بوتاکس می‌تواند بر التیام افسـردگی موثر باشـد؛ با این حال، بسـیاری از تحقیقـات علمی بـه صورت شـکاک گرایانه به این موضوع می‌نگرند.برای مثال، سـال گذشـته میلادی دانشـمندان دانشـگاه استنفورد آمریکا در تحقیقات خود ارتبـاط میان این دو موضوع را رد کردند. با این وجود، متخصصان می‌گوینـد احتمالا به دلیل تغییرات مثبت در چهره، این موضوع می‌تواند در تسـکین افسـردگی موثـر باشـد.این ایده که اسـتفاده از بوتاکس منجر به درمان افسـردگی می‌شود به این مسئله نیز باز می‌گردد که برخی معتقدند نوع چهره انسـان (شـاد یا غمگین بودن) در بروز افسـردگی موثر است. بوتاکس با از بین بردن خط اخم، می‌تواند به گشاده رو بودن چهره منجر شود.

ایـن مسـئله به بـاوری در قرن ۱۹ میـلادی باز می‌گردد.دانشمندان رواننشناس در دهه ۷۰ میلادی در تحقیقات خود مشاهده کردند حتی لبخند زدن تصنعی و ساختگی نیز می‌تواند به بهتر شدن حال روانی انسان کمک کند. یک محقق آلمـان در این زمینه می‌گوید: وقتی مغز به این مسئله پی ببرد که یک اتفاق احساسی در بـدن رخ می‌دهد می‌تواند آن را تقویت کند. از بین رفتـن خط اخـم می‌تواند باعـث پاره شـدن زنجیره افسردگی شود.دانشمندان دانشگاه هانوفر در مطالعات خود اقدام به بررسی ۵ تحقیق در این زمینه که از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ انجام شـده بود، کردند. این ۵ تحقیق به بررسـی تزریق بوتاکس در افرادی که از افسـردگی رنـج می‌بردنـد و از بین رفتن خط اخـم پرداخته بود. یافته‌های محققان در این زمینه شگفت انگیز بود.

محققان آلمانی می‌گویند یافته‌ها نشـان می‌دهد قدرت بوتاکس در درمان افسـردگی دو برابر بیشـتر از اسـتفاده از داروهای دهانی برای درمـان این بیماری اسـت. بـا این تفاوت که فـردی که از افسـردگی رنج می‌بـرد با انجام بوتاکس نیازی ندارد که روزانه اقدام به مصرف دز مشخصی از دارو کند.گرچه شواهد متعددی درباره تاثیر بوتاکس در درمان افسـردگی وجود دارد، اما دانشمندان می‌گویند برای اثبات این موضوع نیاز به انجام پژوهش‌های دقیق‌تر و جدید است.

پزشکی

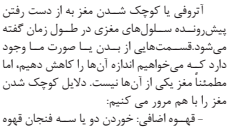
ابتلا به کووید-۱۹ تفکر را مختل می‌کند

ایسـنا: تاثیرات طولانی‌مدت بیمـاری کووید همچنـان کل جهـان را درگیـر کرده اسـت، البته کووید طولانی که از آن می‌ترسـیم و زندگی را تغییر می‌دهد، موضوعی متفاوت است و مورد بررسی شده کنونی، تجربه متوسـط تا شدید از کووید است که به محض پایان بیماری خاتمه می‌یابد.

بیـش از یک سـال پس از ظهـور این ویروس همچنـان دانشـمندان در حـال بررسـی تاثیـرات بیماری بـر نارسـایی اندام‌ها تا تغییرات شـناختی هستند.مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو، ۲۹ جـولای در کنفرانس بین‌المللی انجمن آلزایمر گزارش کرد، این ویروس موجب شـده اسـت که ۶۰ درصـد بهبودیافتگان در فکر کردن مشـکل داشته باشـند.گابریل د اراسـکین، متخصص مغز و اعصـاب از موسسـه Glenn Biggs در مرکز علوم بهداشـتی در زمینـه آلزایمـر و بیماری‌های عصبی اظهـار کـرد: «مشـکلات تفکـر حتـی در بیماران بهبودیافته کووید-۱۹ که فقط سرماخوردگی خفیف یا بیماری تنفسـی را تجربه کردند نیز مشاهده شده است.شایان‌ذکر است، شـرکت‌کنندگان این تحقیق ۶۰ سـال به بالا هسـتند و حدود سـه تا پنج سال آینده پیگیری خواهند شدبیش از ۴۰۰ بزرگسال در آژزانتین در این مطالعه شرکت کردند و از بین آنان، ۶۰ درصـد کـه از این ویروس بهبـود یافته بودند تا حدی اختلال شناختی از خود نشان دادند.

دکتر د اراسـکین در ادامـه توضیح داد: فقدان مداوم حـس بویایی با تغییرات مغزی همراه اسـت. هنگامی که ویروس بـر پیاز بویایی تاثیر می‌گذارد و باعـث ایجاد اثراتی در آن می‌شـود - تغییراتی که با تصویربرداری مشاهده می‌شـود- سایر نقاط مغز که به آن متصل هسـتند نیز از نظر عملکرد یا سـاختار یا هـر دو غیر طبیعی می‌شـوند.این گروه همچنین شـرکت‌کنندگان را از نظر آنوسـمی، از دست دادن حـس بویایـی ارزیابی کردنـد. پیاز بویایـی، حاوی سـلول‌های مغزی اسـت که بـه بو واکنش نشـان می‌دهند و مکان اولیه‌ای است که ویروس کووید-۱۹ از طریـق آن وارد سیسـتم عصبی می‌شـود.دکتر د ایروسـکین گفت: از ۶۰ درصد بیمـاران بهبود یافته کووید-۱۹ که دارای اختلال شـناختی بودند، از هر سـه نفر یک نفر دارای اختلال شـناختی شدید بود که این مورد را می‌توان «سـندرم زوال عقل» نامید، زیرا شبیه زوال عقل اسـت اما ممکن است مداوم یا پیشرونده نباشد.

عواملی که باعث کوچک شدن مغز می‌شوند



آتروفی یا کوچک شـدن مغز به از دست رفتن پیش‌رونـده سـلول‌های مغزی در طـول زمان گفته می‌شود.قسـمت‌هایی از بـدن یـا صورت مـا وجود دارد کـه می‌خواهیم اندازه آن‌ها را کاهش دهیم، اما مطمئناً مغز یکی از آن‌ها نیست. دلایل کوچک شدن مغز را با هم مرور می کنیم:

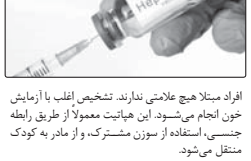
- قهـوه اضافی: خوردن دو یا سـه فنجان قهوه در روز ضرری ندارد، اما برخی از ما از این نوشـیدنی جدا نمی‌شویم و چندین بار در روز لیوان‌های بزرگی از آن را می‌نوشـیم. دانشـمندان اسـترالیایی تأیید کـرده اند یک نفر که بیـش از ۶ فنجان قهوه در روز می‌نوشـند، ۵۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل و در نتیجه کاهش حجم مغز هستند.

- عدم فعالیت بدنی: این شاهد دیگری بر فواید ورزش برای سـلامتی ماسـت. اگر زندگی شما فاقد فعالیت بدنی متوسـط مانند پیاده روی یا شنا است، خطر کاهش حجم مغز بیشتر است.

- اسـترس شـدید: در سـال ۲۰۱۸ مطالعه‌ای منتشـر شد که نشـان می‌داد افراد به دلیل استرس مداوم دچار اختلال حافظه می‌شـوند. سطوح بالای هورمون اسـترس کورتیزول بر عملکرد و اندازه مغز تأثیر منفی می‌گذارد.

- کاهش شنوایی: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ توسط دانشـمندان دانشگاه جان هاپکینز انجام شد، نشان داد افرادی که کم شنوایی دارند، سریعتر دچار انقباض مغزی می‌شـوند. اگر درمان انجام شود و این افراد از سمعک استفاده کنند، پدیده‌ای مانند خشـک شـدن سـریع مغز مشـاهده نمی‌شـود اما در غیاب محرک‌های صوتی، افراد کم شـنوا مغزشان را کمتر تربیت می‌کنند و از استرس مداوم رنج می‌برند و این منجر به وخامت آن‌ها می‌شود.

هپاتیت منجر به ناباروری در مردان و زنان می شود



مهر: مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به هپاتیت B یـا هپاتیت C بـا احتمال بالا ابتلا بـه ناباروری روبرو هسـتند.هپاتیت یا هپاتیت ویروسی گروهی از بیماری‌ها هسـتند که معمولاً کبـد را تحت تأثیر قـرار می‌دهند. بسـه نوع مجزا از هپاتیت وجـود دارد، یعنی هپاتیت A، هپاتیتB و هپاتیتC . هر یـک از این ویروس‌ها علائم متفاوتی را نشـان می‌دهند و روش‌های درمانی متفاوتی دارند.

در حالـی که هپاتیـت می‌تواند به طـرق مختلف منتقل شـود، اما یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مقاربتی است. وقتی صحبت از بیماری‌های مقاربتی و بیماری‌های تأثیرگذار بر باروری می‌شـود، HIV ، HPV، سوزاک و کلامیدیا به ذهن می‌رسد. اما در زمینه تشخیص و درمان ناباروری، توجه ویژه به هپاتیت ویروسـی با تأکید بیشتر بر هپاتیت B و هپاتیت C مهم است.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۲۵ میلیون نفـر در جهان از عفونت هپاتیت B و هپاتیت C B و C یکـی از دلایل اصلی ناباروری در زوجین اسـت. هپاتیت B نوعی عفونت ویروسـی کبدی است. علائم آن شامل زردی، تب، خسـتگی، مشکلات و درد معده، درد مفاصل و مدفوع رنگ روشـن است. علائم ممکن است تا ۶ ماه طول بکشد تا خود را نشان دهد و بیش از یک سوم افراد مبتلا هیچ علامتی ندارند. تشخیص اغلب با آزمایش خون انجام می‌شـود. این هپاتیت معمولاً از طریق رابطه جنسـی، استفاده از سـوزن مشـترک، و از مادر به کودک منتقل می‌شود.

هپاتیـت C یک عفونت کبدی اسـت که می‌تواند آسـیب جدی به کبد وارد کند. علائم ممکن اسـت بین ۲ هفتـه تا ۶ ماه ظاهر شـوند. اما در بسـیاری از مواقع افراد مبتلا ممکن است متوجه هیچ علائمی نشوند. علائم ممکن اسـت شـامل تب، زردی، خسـتگی، از دست دادن اشـتها، تهوع، درد معده، اسـتفراغ، درد مفاصل، مدفوع خـاک رسـی و ادرار تیـره باشـد.هپاتیت C می‌تواند از طریق رابطه جنسی با افراد آلوده، داشتن شریک جنسی متعدد، اسـتفاده از سـوزن و دارو مشـترک، به اشتراک گذاشتن وسـایل مراقبت شـخصی، خالکوبی در شرایط غیربهداشـتی و انتقـال عفونت از مادر بـه فرزند منتقل شود.در زنان مبتلا به هپاتیت B و هپاتیت C، اختلالات قاعدگی عامل اصلی مشـکلات باروری است که می‌تواند به دلیل عواملی باشـد که از آسیب کبدی ناشی می‌شود مانند سـیروز کبدی. زنانی که قبل از بالغـی مبتلا به هپاتیـت C می‌شـوند در معرض خطر بالای نارسـایی زودرس تخمدان هستند. این مسئله ممکن است باروری این زنان را برای یک عمر تحت تأثیر قرار دهد. این وضع همچنین می‌تواند باعث مرده زایی، سقط جنین و دیابت بارداری شود.

مشـخص شـده اسـت کـه بسـیاری از ویروس‌ها می‌توانند بر اسپرم تأثیر گذاشته و باعث ناباروری مردان شـوند. مطالعات نشان داده است که هپاتیت C می‌تواند باعث افزایش قابل توجه مورفولوژی غیرطبیعی در اسپرم و کاهش تحرک آن شـود. با افزایش بار ویروسی هپاتیت C، تعداد اسپرمها نیز به ترتیب کاهش می‌یابد.همچنین اثبـات شـده پروتئیـن S در هپاتیـت B موجب کاهش تحرک اسـپرم شـده و میزان لقاح در اسـپرم را بیش از نصف کاهش می‌دهد. برخی از مطالعات نشـان می‌دهد که زوجین، در جایی که شـریک مـرد مبتلا به هپاتیت B باشـد، حتی پس از IVF با خطر باروری پایین روبرو هستند. واکسیناسیون یک روش مؤثر و کاملاً ایمن برای محافظـت از همـه در برابر هپاتیت B اسـت. همچنین هپاتیت B اولین واکسن ضدسرطان نامیده می‌شود زیرا از سرطان کبد ناشی از هپاتیت B جلوگیری می‌کند.

راه های رهایی از سردرد صبحگاهی

ایسـنا: اگرچـه بسـیاری از افراد سـردردهای صبحگاهی را تجربه می‌کنند اما شناسـایی دلیل بروز این سـردردها بسیار حیاتی اسـت. سردرد صبحگاهی معمولا از سـاعت ۴ تا ۹ صبح شروع می‌شود و اغلب، خواب فرد مبتـلا را قطع می‌کند. این درد می‌تواند به دسـته‌های مختلفی از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد تنشی یا حتی میگرن تقسیم شود.

دلایـل زیـادی وجـود دارد که باعث می‌شـود صبح با سـردرد بیدار شـوید. بی‌خوابی یکی از دلایل مهم میگرن صبحگاهی اسـت. سـایر مشکلات خواب مانند نارکولپسـی یا حمله خـواب، رافرفتن در خواب، خوابیـدن با بالش اشـتباه و تغییر ناگهانـی در برنامه خواب مانند خـواب زیاد یا کاهش مدت خواب ممکن اسـت در ایجاد سردرد نقش داشـته باشند.از آنجا که خواب ناکافی آسـتانه درد را کاهش می‌دهد، سردردها با گذشـت زمان تشدید می‌شوند. تحقیقات نشان داده اسـت کـه سـردردهای صبحگاهی همچنین می‌توانند ناشـی از اختـلالات ریتم شـبانه‌روزی بدن یـا آینه خواب باشـند. آینه انسـدادی باعث می‌شـود مجاری تنفسـی در طول شـب منقبض شـده و به‌طور موقت تنفس متوقف شـود. این امر باعث سـردرد و خستگی روز بعـد و همچنین خروبف در طول شـب می‌شـود. افسردگی و اضطراب نیز دلیل اصلی سردردهای مزمن صبح هستند.

عـلاوه بر ایـن، داروهایـی از جمله آسـپرین و داروهـای ضددرد، الـکل، گیاهان دارویـی و کافئین، اغلب سردردهای مزمن و میگرن ایجاد می‌کنند. گاهی اوقات سردردها ممکن است نشانه یک بیماری جدی‌تر مانند تومور مغزی، فشار خون بالا و سکته مغزی باشد، اما این احتمال، نادر است.

***چگونـه می‌تـوان از سـردرد صبحگاهـی خلاص شد؟**

علاوه بر ایـن، مهم اسـت که به خوبی هیدراته باشـید یعنـی در طول روز به میزان کافـی آب و مایعـات مصرف کنید.علاوه بـر این، قرار دادن بسته سرد روی پیشانی، می‌تواند برای پیگیـری از درد میگرن صبحگاهی معجـزه کند. کمپرس را به مدت ۱۵ دقیقه روی سـر خود نگه دارید و بعد از ۱۵ دقیقه استراحت، مجدد آن را روی سر خود بگذارید.

برای سـردردهای تنشـی، یک پـد گرم‌کننده روی گردن یا پشـت سـر خود قرار دهید. اگر سردرد سینوسـی دارید، پارچه‌ای گرم را در ناحیه‌ای که درد می‌کنـد نگـه دارید. یـک دوش آب گـرم نیز همین خاصیت را دارد. یادتان باشد که دم اسبی بستن موها و جویدن آدامس می‌تواند باعث سردرد شود.

چراغ‌های روشـن یا چشـمک‌زن نیز می‌توانند باعث ایجاد میگرن شـوند. اگر مستعد ابتلا به میگرن هسـتید، در طول روز پنجره‌های خـود را با پرده‌های تیره بپوشانید و سعی کنید از عینک آفتابی در فضای باز استفاده کنید.

همه افـرادی که سـردردهای صبحگاهی دارند، لزومـا نیازی به مراجعه به پزشـک ندارند با این حال برخی علائم نشـان می‌دهـد که فرد باید به پزشـک مراجعه کند از جمله: اگر در هفته دو یا چند سـردرد رخ دهد، سـردردهای مکرر به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال، سـردرد ناگهانی یا شدید همراه با سفتی گردن، سـردرد همراه با تب، حالت تهوع یا اسـتفراغ، سردرد همراه با گیجی، ضعف، ضعف دید یا از دسـت دادن هوشـیاری، سردرد همراه با از دست دادن احسـاس در هر قسمت از بدن، سردرد همراه با تشنج یا تنگی نفس و سردردهای مکرر در کسی که سابقه ابتلا به ویروس HIV یا سرطان دارد.