طب

همه‌گیری کووید ۱۹ و مراقبت از چشم‌ها

ایسنا: کارشناسان تاکید کردند در صورت استفاده از لنزهای تماسی و عینک لازم است نکات ایمنی مرتبط با کروناویروس جدید در نظر گرفته شود.درحالیکه متخصصان آکادمی چشم پزشکی آمریکا محدود کردن استفاده از لنزهای تماسی را در شرایط فعلی توصیه کرده و جایگزین کردن عینک را در زمان همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ پیشنهاد داده‌اند، انجمن اپتومتریست آمریکا اعلام کرده است که شواهدی مبنی بر تاثیر استفاده از لنزهای تماسی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد.

دکتر دنیل ناتالی، اپتومتریست در بالتیمور آمریکا گفت: با شستشوی صحیح دست‌ها پیش از قرار دادن لنزها داخل چشم و خارج کردن آن، پاکسازی صحیح لنزها و خودداری از تماس دست‌ها با چشم می‌توان از بی‌خطر بودن استفاده از لنزها در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ اطمینان حاصل کرد.به گفته کارشناسان در صورت بروز علائم مشابه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا لازم است از قرار دادن لنزهای تماسی در چشم‌ها خودداری شود.هرچند گروهی از کارشناسان تاکید دارند: کروناویروس جدید می‌تواند از طریق ترشحات تنفسی که هنگام نفس کشیدن، صحبت کردن، سرفه یا عطسه از دهان و بینی خارج می‌شود انتقال پیدا کند. بنابراین خوب است که در صورت امکان چشم‌ها با عینک، شیلد یا دیگر وسایل حفاظتی پوشانده شود. درحالیکه عینک‌های معمولی تا حدودی از چشم‌ها محافظت می‌کنند و امکان انتقال ویروس از کناره‌ها، بالا و پایین قاب عینک وجود دارد عینک‌های حفاظتی به خوبی از چشم‌ها حفاظت می‌کنند. همچنین کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند روزانه عینک‌های خود را با آب و صابون ضد عفونی و با پارچه‌های میکروفایبر خشک کنند.

جراحی در بیماران کووید ۱۹ و مشکلات ریوی

ایسنا: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد انجام عمل جراحی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می‌تواند با مشکلات جدی ریوی همراه باشد.در این بررسی آمده است بیش از نیمی از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند دچار مشکلات ریوی همچون ذات‌الریه و مشکلات جدی تنفسی می‌شوند. همچنین به گفته محققان نزدیک به ۴۰ درصد از این بیماران در مدت ۳۰ روز جان خود را از دست داده‌اند.

متخصصان انگلیسی اظهار داشتند: اگرچه لازم است خطرات مرتبط با بیماری کووید ۱۹ در برابر خطرات ناشی از تاخیر در انجام جراحی در هر بیمار متوازن شود اما این مطالعات نشان می دهد که آسیاب عمل جراحی در مقایسه با شرایط عادی باید افزایش پیدا کند.متخصصان تاکید کردند: تیم‌های پزشکی باید جراحی‌های غیر حیاتی را به تعویق انداخته و سایر گزینه‌های درمانی را در نظر گیرند که ممکن است نیاز به جراحی به تاخیر افتد یا گاهی اوقات از انجام آن اجتناب شود.به گفته محققان انگلیسی، قرار گرفتن در معرض کروناویروس عامل بیماری کووید ۱۹ در بیمارستان با مشکلات ریوی مرتبط است که دلیل آن افزایش التهاب و واکنش‌های سیستم ایمنی به جراحی و دستگاه‌های تنفس مصنوعی است.دستورالعمل‌های متعددی برای مدیریت بیماران نیازمند به عمل جراحی در مدت زمان همه‌گیری بیماری وجود دارد اما به گفته پزشکان تحقیقات زیادی در مورد تاثیر کروناویروس بر مشکلات ریوی و مرگ انجام نگرفته است.در این تحقیق محققان انگلیسی اطلاعات مربوط به ۱۱۲۸ بیمار را از ۳۳۵ بیمارستان در ۲۴ کشور از جمله ایالات متحده آمریکا و در درجه اول اروپا مورد تحلیل قرار دادند. اکثر بیماران، حدود ۷۴ درصد از آنان تحت عمل جراحی اورژانسی قرار گرفته‌اند و بقیه موارد، جراحی‌های انتخابی داشته‌اند.محققان تاکید کردند: این بیماران در هفت روز منتهی به عمل جراحی یا ۳۰ روز بعد از عمل مورد آزمایش کروناویروس قرار گرفته که نتیجه آن مثبت بوده است.

استفاده از قندها برای تشخیص سریع تر سرطان پروستات

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد نوع جدید تست با استفاده از قندهای پیچیده برای تشخیص سرطان پروستات سریع تر و دقیق تر است. محققان دانشگاه بیرمینگام به شناسایی قندهای موسوم به گلیکان ها در خون پرداختند. این قندها به مولکول‌های پروتئینی موسوم به PSA می‌چسبند و در صورت وجود سرطان در بدن، دستخوش تغییرات آشکاری می‌شوند.انواع مشخص گلیکان ها با سرطان‌های مختلفی مرتبط هستند اما تاکنون، هیچ تکنولوژی قابل دسترسی برای شناسایی درست و دقیق این گلیکان ها وجود نداشته است.حال تیم تحقیق از این دانشگاه موفق به توسعه تکنیکی شده اند که می‌تواند گلیکان های مرتبط با سرطان را با دقت بالایی تشخیص دهد. این تکنولوژی به نام دانشگاه بیرمینگام به ثبت رسیده است.این تکنولوژی از طریق ماده کربوهیدرات مصنوعی برای ایجاد الگوی یک گلیکان خاص عمل می‌کند. این گیرنده‌ها سپس در موقعیتی بر روی سطح تثبت شده و فقط با آن گلیکان پیوند می‌یابند. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نکته جالب در مورد این تکنیک این است که ما قادر به شناسایی گلیکان های با خصوصیات خاص هستیم. مولکول PSA می‌تواند دارای ۵۶ قند متفاوت متصل به آن باشد، اما فقط چهارتای آنها با سرطان پروستات مرتبط هستند. با این آزمایش، ما قادر به تشخیص آن چهار پروتئین با دقت و درستی هستیم.»با این روش، نه تنها شمار گلیکان ها وجود سرطان را نشان می‌دهند، بلکه میزان تهاجمی بودن و پیشرفت سرطان را هم نشان می‌دهند.

تاکید بر نوشیدن آب در روزهای گرم سال

ایسنا: مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه با قرار گرفتن در هوای گرم امکان گرمازدگی فراهم می‌شود، به ارائه راهکارهایی برای حفظ آب میان‌بافتی در مقابله با گرمازدگی پرداخت.

دکتر بزلیانت بزرگمهر با اشاره به اینکه در شرایط فعلی احتمال در معرض گرما قرار گرفتن و گرمازدگی نسبتا زیاد است، در خصوص نشانه‌های گرمازدگی، گفت: گرمازدگی عمدتا به علت کمبود شدید آب میان بافتی در بدن ایجاد می‌شود که علائم آن شامل ضعف شدید، تشنگی شدید، سر درد، خستگی، کاهش اشتها، خشکی مخاط دهان و گلو و بینی، کم شدن ادرار، افزایش ضربان قلب و در موارد شدید کاهش عملکرد مغز است. توجه کنید اگر گرمازدگی شدید باشد می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

وی با تاکید بر اینکه بهتر است سعی کنیم در معرض گرمای شدید قرار نگیریم، تصریح کرد: برای پیشگیری از گرمازدگی لازم است سه مورد رعایت کنیم. اول آنکه به مقدار کافی و لازم آب به بدن خود برسانیم؛ چراکه در تابستان باتوجه به آنکه تعریق بیشتر از فصول سرد سال است، مقدار زیادی آب از طریق تعریق از بدن دفع می‌شود و باید با مصرف آب و مایعات جبران شود. در اولویت بعدی باید از مواد غذایی که باعث بروز تشنگی می‌شوند پرهیز کنیم و اولویت سوم این است که باید از دفع زیاد آب از بدن جلوگیری کنیم و نگذاریم مقدار زیادی آب از بدن دفع شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: اگر به جبران آب تعریق شده از بدن میزان کافی آب به بدن نرسانیم، آب میان بافتی بدن کاهش می‌یابد که سبب بروز اختلالات زیادی می‌شود و این اختلالات اگر شدید باشد می‌تواند ناگوار باشد. مقدار آبی که لازم است در روز مصرف شود برای بزرگسالان حدود ۲۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و در کودکان و شیرخواران نیز این میزان بیشتر است که بسته به عوامل مختلف متغیر است؛ به طور مثال در مواقعی که غذای مصرفی حاوی مقدار آب بیشتری است مانند سوپ، آش، آبمیوه و... میزان کمتری مورد نیاز است. البته فراموش نکنیم که میزان تعریق نیز در این مورد موثر است.

وی با تاکید بر اینکه بهترین راه برای جبران آب از دست رفته بدن به واسطه تعریق، نوشیدن آب آشامیدنی سالم است، افزود: برخی افراد مایعات دیگری مانند شربت یا نوشابه‌های گازدار را جایگزین آب می‌کنند که این کار درستی نیست؛ بهترین مایع برای بدن آب سالم بهداشتی است. البته می‌توان گاهی اوقات شیر یا دوغ کم نمک را نیز جایگزین آن کرد.

بزرگمهر افزود: تشنگی معیار مناسبی جهت نیاز بدن به آب است تا فرد با احساس آن اقدام به نوشیدن آب کند، اما گاهی ممکن است فرد چندان احساس تشنگی نکند؛ بنابراین نباید منتظر زمانی برای تشنه شدن بود.

دلایل احساس درد در سمت چپ گردن

رادیکولوپاتی گردنی یا یک عصب زیر فشار زمانی رخ می دهد که یک ریشه عصبی در نخاع گردنی زیر فشار قرار گرفته است. این می تواند در نتیجه یک دیسک بیرون زده، زوائد استخوانی یا التهاب شکل بگیرد.گردن بخش مهمی از بدن انسان است که پشتیبانی و امکان حرکت را برای سر فراهم می کند. گردن شامل نخاع گردنی، عضلات و رگ های خونی اصلی است که کل بدن را تغذیه می کند.احساس درد در سمت چپ گردن معمولا به واسطه دلایل خوش خیم مانند کشیدگی عضله ناشی از خوابیدن در وضعی نامناسب یا التهاب شکل می گیرد.

با این وجود، احساس درد شدید یا مداوم در سمت چپ گردن ممکن است به یک وضع پزشکی زمینه ای جدی‌تر اشاره داشته باشد.

***دلایل**

عوامل بسیاری می توانند به احساس درد در سمت چپ گردن منجر شوند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

-کشیدگی یا تنش عضلانی

گردن درد اغلب در نتیجه کشیدگی یا تنش عضلانی شکل می گیرد.

کشیدگی عضلانی زمانی رخ می دهد که یک عضله یا تاندون بیش از حد کشیده شده یا دچار پارگی شود. تنش عضلانی نیز زمانی که یک عضله پس از انقباض به طور کامل آزاد نمی شود، رخ می دهد.

افراد می توانند کشیدگی یا تنش عضلانی را در نتیجه موارد زیر تجربه کنند:

- خوابیدن در وضعی نامناسب- قوز کردن یا خم شدن به سمت جلو برای چند ساعت- نگه داشتن تلفن بین گوش و شانه- اعمال فشار بیش از حد بر عضلات گردن هنگام بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش- تصادفات یا زمین خوردن هایی که موجب آسیب شلاقی می شوند- دندان قروچه- استرس

این شرایط ممکن است موجب علائم زیر شود:

- درد یا سفتی گردن- کاهش دامنه حرکت و انعطاف پذیری- تورم در گردن یا شانه- اسپاسم های عضلانی در شانه- بی حسی یا گزگز در دست ها- سردرد

-توروتیکولی

تورتیکولی یا کژگردنی شرایطی است که با خم شدن، پیچش یا کج شدن گردن به یک سمت تعریف می شود. این شرایط معمولا زمانی رخ می دهد که عضلات گردن به واسطه موارد زیر منقبض شده باشند:

- آسیب دیدگی ها یا تصادفات- ناهنجاری های مادرزادی- شرایط عصبی مانند سکته مغزی یا اعصاب تحت فشار- قرار گرفتن در معرض دماهای سرد- برخی داروها- عفونت ها- استرس عاطفی

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- درد و دشواری هنگام صاف کردن یا حرکت دادن گردن- سردرد- مشکلات تعادل- مشکلات بینایی- دشواری در راه رفتن- حالت تهوع- استفراغ- تب

تورتیکولی ممکن است بی نیاز از درمانی خاص طی چند روز بهبود یابد.

گرمادرمانی، ماساژ و تمرینات کششی می توانند به آرامش عضلات تحت تاثیر قرار گرفته و کاهش درد کمک کنند.

-رادیکولوپاتی گردنی

رادیکولوپاتی گردنی یا یک عصب زیر فشار زمانی رخ می دهد که یک ریشه عصبی در نخاع گردنی زیر فشار قرار گرفته است. این می تواند در نتیجه یک دیسک بیرون زده، زوائد استخوانی یا التهاب شکل بگیرد.

رادیکولوپاتی گردنی می تواند موجب گردن دردی شود که به دست ها سرایت می کند.

از دیگر علائم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بی حسی یا گزگز در دست- ضعف عضلانی- افت عکس العمل ها

-تنگی کانال نخاع گردن

تنگی کانال نخاع گردن زمانی رخ می دهد که کانال نخاع در گردن باریک شده و روی نخاع و ریشه های عصبی فشار وارد می کند.

به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، تنگی کانال نخاع گردن اغلب به دلیل تغییرات مرتبط با افزایش سن که بر ستون فقرات تاثیر می گذارند، رخ می دهد.

از دیگر دلایل احتمالی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرتریت روماتوئید- استئوآرتریت یا آرتروز- آسیب دیدگی های ستون فقرات- بیماری پاژه و دیگر بیماری های استخوانی- تومورهای نخاعی

علائم ممکن است به تدریج شکل بگیرند و افراد بسیاری طی مراحل اولیه هیچ نشانه ای را تجربه نکنند.

علائم شامل موارد زیر می شوند:

- درد یا گرفتگی در گردن- بی حسی یا گزگز که در گردن آغاز می شود و به دست ها سرایت می کند- ضعف در بازوها، کف دست ها یا انگشتان دست

***دلایل نادر**

احساس درد در سمت چپ گردن ممکن است به دلیل شرایط پزشکی جدی‌تر اما کمتر شایع مانند موارد زیر شکل گرفته باشد:

- تومورهای نخاعی- ناهنجاری های مادرزادی- آرتریت روماتوئید- پوکی استخوان- عفونت ها- فیبرومیالژیا- آسیب دیدگی شدید

***چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟**

برای موارد گردن درد با شدت خفیف تا متوسط معمولا مراجعه به پزشک نیاز نیست.

گردن درد حاد با استراحت، درمان های خانگی و داروهای بدون نسخه قابل درمان است.

اگر گردن درد شدید، مداوم یا همراه با علائم دیگر است، بهترین اقدام مراجعه به پزشک است. علائم دیگر ممکن است شامل تب، استفراغ، یا از دست دادن هماهنگی باشند.

اگر گردن درد در نتیجه یک تصادف یا آسیب دیدگی شکل گرفته است، باید کمک پزشکی فوری دریافت کنید.

پزشک می تواند دلیل زمینه ای گردن درد شدید را تشخیص داده و گزینه های درمان مناسب را ارائه کند. وی می تواند شدت آسیب دیدگی بدنی را ارزیابی کرده و این که آیا فرد به مراقبت اضطراری یا فیزیوتراپی نیاز دارد یا خیر را مشخص کند.

تشخیص

برای تشخیص دلیل احساس درد در سمت چپ گردن، پزشک یک معاینه جسمی را انجام خواهد داد که طی آن دامنه حرکت و میزان درد در بخش تحت تاثیر قرار گرفته ارزیابی می شود. همچنین، وی علائم قابل مشاهده مانند تورم، قرمزی و توده های قابل لمس زیر پوست را بررسی خواهد کرد.

پزشک ممکن است آزمایش های تصویربرداری برای بررسی نشانه های شکستگی، کیسه‌گی عضلانی یا تورم در مهره ها را تجویز کند که شامل موارد زیر می شوند:

- اسکن ام‌آر‌آی- سی‌تی اسکن- پرتو اکس

فرد باید پزشک را از علائم فعلی خود و هر گونه آسیب دیدگی در گذشته آگاه سازد.

***درمان های خانگی**

درمان های خانگی زیر ممکن است به تسکین گردن دردهای خفیف تا متوسط کمک کنند:

- استراحت دادن به بخش تحت تاثیر قرار گرفته- پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین و ورزش شدید طی دوره ریکاوری- اعمال گرما یا استفاده از کمپرس داغ یا پدهای گرمایی- حمام گرم- کاهش التهاب با استفاده از کمپرس سرد، یخ، داروهای ضد التهاب بدون نسخه- ماساژ گردن برای تسکین تنش عضلانی- حرکات کششی برای بهبود انعطاف پذیری گردن

***ورزش آرام برای تقویت عضلات گردن و بهبود روند ادامی**

- استفاده از بالش های پشتیبان گردن- تمرین وضع اندامی خوب هنگام ایستادن، راه رفتن و نشستن

درمان های پزشکی:

برخی انواع گردن درد نیازمند درمانی های پزشکی هستند که به دلیل زمینه ای بروز درد بستگی دارد.

پزشک ممکن است یک یا تعداد بیشتری از درمان های زیر را برای فردی که با گردن درد شدید و مداوم مواجه است، تجویز کند:

- شل کننده های عضلانی- داروهای مسکن یا ضد التهاب تجویزی- تزریق کورتیکواستروئید- فیزیوتراپی یا کاردرمانی- آتل گردن- عمل جراحی

بررسی تاثیر رژیم غذایی کتوژنیک بر تسکین میگرن

ایسنا: این فرضیه مطرح است که رژیم غذایی کتوژنیک سردردهای میگرنی و علائم آن را تسکین می دهد اما آیا شواهد علمی، تایید کننده این ادعا هستند؟

میگرن عارضه ای عصبی است که معمولا با احساس درد در یک سمت سر شناخته می شود. این عارضه علاوه بر سردرد، آزاردهنده با علائم دیگری از قبیل حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است.

از سویی دیگر رژیم غذایی کتوژنیک رژیمی تعریف شده و سرشار از چربی ها، میزان کمی از کربوهیدرات ها و مقدار متعادلی از پروتئین است. افرادی که این نوع رژیم غذایی را دنبال می کنند به میزان چشمگیری مصرف کربوهیدرات ها را به نفع چربی کاهش می دهند بنابراین بدن به وضع متابولیکی موسوم به کتوزیس می‌رسد.

جدا از تاثیر این رژیم غذایی بر کاهش وزن، رژیم کتوژنیک فواید دیگری برای سلامت دارد. یکی از آنها کنترل بیماری صرع و تشنج و پیشگیری از دیگر اختلالات مغزی است. به همین دلیل برخی افراد بر این باورند که این رژیم غذایی می‌تواند در تسکین عارضه میگرن تاثیرگذار باشد.

برای فهم بهتر تاثیرات احتمالی این رژیم غذایی بر میگرن لازم است مشخص شود در وضع کتوزیس این رژیم غذایی چه فرایندی را در بدن انجام میدهد. بررسی ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت و ساز می رسد سطح کتون های خون از حد نرمال بالاتر می رود.

کتون ها ترکیب های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می کند. در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به جای گلوکز به منظور تامین انرژی تجزیه می کند.

نتایج برخی تحقیقات حاکی از آن است کتون های تولید شده در رژیم غذایی کتوژنیک به حفظ تحریک پذیری مغز و سوخت و ساز انرژی کمک می کند و مانع از التهاب مغز در افراد مبتلا به میگرن می شود. مکانیزم دقیق این فرایند مشخص نیست اما محققان ادعا کرده اند که رژیم غذایی کتوژنیک میتواند عارضه میگرن و علائم آن را تسکین دهد.

مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد زنانی که رژیم غذایی کتوژنیک را برای مدت یک ماه دنبال کنند کمتر از افراد دیگر دچار سردردهای میگرنی می شوند. همچنین محققان در مطالعه ای بررسی کردند آیا کاهش موارد ابتلا به میگرن به دلیل کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی است؟

این بار آنان متوسط موارد ابتلا به میگرن را در افرادی که از طریق رژیم غذایی کتوژنیک وزن کم کرده بودند و افراد دیگر را مقایسه کردند. آنها مشاهده کردند افرادی که رژیم غذایی کتوژنیک را دنبال کرده اند در مجموع کمتر دچار حملات میگرنی شده اند.

نکات ضدگروئایی برای مراجعه به باشگاه‌های ورزشی

رئیس گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در صورت بازگشایی باشگاه‌های ورزشی، دستورالعمل‌های بهداشتی باید در این اماکن رعایت شود تا سلامت ورزشکاران و مربیان به خطر نیفتد.

مهندس مجید تاجیک ادامه داد: مسئولان باشگاه‌های ورزشی باید حفظ رعایت فاصله یک متری را به پرسنل باشگاه و ورزشکاران گوشزد و از ورود افراد مشکوک به بیماری در ورزشگاه‌ها خودداری شود.

وی با بیان این که باشگاه‌های ورزشی در دوران اپیدمی کرونا موظف هستند با نصف ظرفیت فعالیت کنند، خاطرنشان کرد: در دوران شیوع کووید ۱۹ برگزاری مسابقات ممنوع و انجام هر گونه مسابقه‌ای قطعا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و صرفا با اخذ مجوز از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار می‌شود. تاجیک با اشاره به انجام اقدامات بهداشت محیط دانشگاه خاطرنشان کرد: ورزشکاران از دست دادن و روبوسی پرهیز کنند و تا جائیکه امکان دارد از بوفه باشگاه‌ها غذا تهیه نکرده و از غذاهای بسته بندی که مشخصات بهداشتی دارند، استفاده کنند.

رئیس گروه بهداشت محیط دانشگاه ضرورت ضدعفونی کردن سطوح مختلف در باشگاه‌ها را یادآور شد و خاطرنشان کرد: بعد از استفاده هر فردی از دستگاه باید تمامی سطوح و تجهیزات ضدعفونی شود و استفاده از دستگاه‌ها حداقل نیم ساعت فاصله باشد تا ضدعفونی کامل انجام شود.

وی در ادامه با اشاره به این که اطمینان از نظافت باشگاه‌ها خیلی کار ساده ای نیست، تاکید کرد: ارزیابی حداقلی محیطی، نحوه مدیریت و یا تجربه‌های دوستان و آشنایان نیز می‌تواند تا حدی این اطمینان را ایجاد کند که وضع نظافت باشگاه ورزشی در چه سطحی است.

رئیس گروه بهداشت محیط دانشگاه به ورزشکارانی که در روزهای شیوع اپیدمی کرونا قصد استفاده از باشگاه‌های ورزشی را دارند، توصیه کرد: حتما به محلول ضدعفونی کننده در باشگاه‌ها دسترس داشته باشید تا در صورتی که به آلوده بوده سطحی شک داشتید امکان ضدعفونی فوری وجود داشته باشد. ضرورت استفاده از وسایل شخصی ضروری، پرهیز از استفاده از مواد غذایی بوفه باشگاه‌ها و همچنین مصرف آب در بطری‌های یکبار مصرف توصیه دیگر رئیس گروه بهداشت محیط دانشگاه به ورزشکاران بود.

سهم مردان در بروز ناباروری

ایرنا: مدیر گروه مردان کلینیک ناباروری مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت: ناباروری یک مسئله صرفاً زنانه نیست و طبق آمارهای جهانی سهم علل زنانه و مردانه در ناباروری تقریبا برابر است؛ در ایران حتی سهم علل مردانه بیش از علل زنانه است.

براساس آمارهایی که به‌تازگی از رشد جمعیت منتشر شده است، نرخ رشد جمعیت در سال گذشته به زیر یک درصد رسیده است. این آمار نگران‌کننده ضرورت اهتمام بیشتر به تحقق سیاست‌های جمعیتی را برجسته می‌کند. یکی از اقداماتی که می‌تواند در دستیابی به راهبردهای جمعیتی مؤثر باشد، توجه ویژه به زوج‌های ناباروری، آگاهی‌رسانی و حمایت از آنها است. ناباروری با علل مردانه سهمی برابر با علل زنانه دارد و در تشخیص و درمان ناباروری باید به مردان نیز به اندازه زنان توجه شود.

دکتر ناصر امیرجنتی، متخصص اورولوژی بیان داشت: بنابراین، زن و شوهر از ابتدای مسیر تشخیص و درمان ناباروری باید در کنار هم بررسی شوند. حتی اگر علت خاصی در زن تشخیص داده شود، باز هم بررسی وضع مرد ضروری است، چون ممکن است هر دو طرف مشکل داشته باشند.

جنتی، علل مردانه ناباروری را یک طیف از علل بدنه تا خفیف توصیف کرد و توضیح داد: یک سر طیف، یعنی جدی‌ترین علت ناباروری، آزواسپرمی قرار دارد. آزواسپرمی به وضعی گفته می‌شود که در آزمایش اسپرم هیچ اسپرمی یافت نشود. حدود یک درصد مردان به آزواسپرمی مبتلا هستند و حدود ۱۰ درصد از مردان ناباروری مشکل آزواسپرمی دارند.

وی خاطرنشان کرد: آزواسپرمی هیچ علامتی ندارد. به این معنی که مرد به لحاظ ظاهر، فیزیولوژی و عملکرد جنسی کاملاً نرمال است. مردان آزواسپرم نباید ناامید باشند، زیرا در اغلب موارد آزواسپرمی درمان می‌شود، البته نه با درمان‌های ساده، بلکه با روش‌های کمک‌باروری. جنتی افزود: مشکلاتی مانند تعداد کم اسپرم، کم‌تحرکی اسپرم و مورفولوژی یا شکل غیرنرمال اسپرم، علل خفیف‌تر ناباروری مردان است. به هر حال، یافتن علت ناباروری مهم‌ترین بخش کار است و نباید یک‌راست به سراغ آی وی اف رویم؛ ممکن است نیاز به انجام جراحی باشد یا مثلاً در بررسی سوابق پزشکی متوجه شویم که فرد داروی خاصی مصرف می‌کند.

پزشکی

عدم تاثیر لبنیات در پیشگیری از شکستگی استخوان

مهر: در حالی که لبنیات منبع اصلی کلسیم برای سلامت استخوان ها است، اما در تحقیق جدید هیچ رابطه ای بین مصرف لبنیات و تراکم استخوانی با ریسک شکستگی در میانسالی مشاهده نشد.

به گفته محققان دانشگاه جرج میسون آمریکا، مصرف محصولات لبنی تأثیری در بهبود تراکم استخوانی یا پیشگیری از شکستگی در زنان در زمان ورود به دوره یائسگی ندارد. در دوره یائسگی، تغییرات هورمونی موجب شکنندگی بیشتر استخوان‌ها می‌شود.محققان ۱۹۵۵ زن را به مدت یک دهه و از زمان ۴۶ سالگی مورد بررسی قرار دادند. سالانه همه زنان تحت اسکن استخوان قرار می‌گرفتند و در طول مطالعه سه بار پرسشنامه‌ای را در مورد میزان مصرف لبنیات روزانه شان تکمیل کردند.در طول ۱۰ سال مطالعه این زنان، ۶۴ زن ۷۲ بار شکستگی استخوان را تجربه کردند که با حوادث رانندگی یا جراحات ورزشی ارتباطی نداشت.

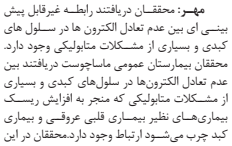
سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «محصولات لبنی بیش از سایر گروه‌های مواد غذایی حاوی مواد مغذی استخوان ساز است.»به همین دلیل، محققان بر این باور بودند که زنانی که لبنیات بیشتری مصرف می‌کنند با رسیدن به دوره یائسگی، استخوان‌های سالم‌تری دارند.اما نتایج مطالعه جدید، این فرضیه را اثبات نکرد. با این حال محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

موسیقی برای بیماران قلبی مفید است

مهر: موسیقی با تاثیر بر ضربان قلب افراد تاثیر مفیدی بر سلامت قلب دارد. یافته‌های پژوهشی مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه می‌تواند منجر به درمان‌های جدیدی برای مشکلاتی نظیر فشارخون بالا و اختلالات ضربان قلب شود و به حفظ آرامش افراد کمک کند.در مطالعات قبلی، واکنش‌های فیزیکی به تغییرات موسیقی بر روی ضربان قلب بعد از گوش دادن به موسیقی‌های غمناک، شاد، آرامش بخش یا تند بررسی شد.مطالعه جدید شامل سه شرکت کننده مبتلا به نارسایی قلبی خفیف بود.در طول کنسرت زنده پیانو کلاسیک، محققان از ضربان ساز بیمار برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب آنها را در طی تغییرات چشمگیر در سرعت، حجم یا ریتم استفاده کردند.

«لین چو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما از متدهای دقیقی برای ثبت واکنش قلب به موسیقی استفاده کردیم و دریافتیم یک موسیقی آرامش بخش برای یک فرد ممکن است برای فرد دیگر برانگیزاننده باشد.»به عنوان مثال ممکن است برای یک فرد تغییر ناگهانی حالت موسیقی از آرام به بلند، استرس زا باشد اما برای فرد دیگری آرامش بخش باشد. چو در ادامه می‌افزاید: «با درک نحوه واکنش قلب یک فرد به تغییرات موسیقی ما می‌توانیم اقدامات متناسب با موسیقی را طراحی کنیم تا به واکنش دلخواه دست یابیم.»به گفته محققان، اقدامات متناسب می‌تواند برای کاهش فشارخون یا کاهش ریسک اختلال‌های ضربان قلب بدون عوارض جانبی دارو استفاده شود.

عدم تعادل الکترون های کبد موجب و بروز بیماری



مهر: محققان دریافتند رابطه غیرقابل پیش بینی ای بین عدم تعادل الکترون ها در سلول های کبدی و بسیاری از مشکلات متابولیکی وجود دارد. محققان بیمارستان عمومی ماساچوست دریافتند بین عدم تعادل الکترون‌ها در سلول‌های کبدی و بسیاری از مشکلات متابولیکی که منجر به افزایش ریسک بیماری‌های نظیر بیماری قلبی عروقی و بیماری کبد چرب می‌شود ارتباط وجود دارد.محققان در این مطالعه به بررسی پدیده‌ای موسوم به استرس کاهنده پرداختند. استرس کاهنده زمانی روی می‌دهد که سلول‌ها موجب تشکیل بیش از حد زباد الکترون‌ها می‌شوند که در تولید انرژی نقش اساسی دارد.

سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مواد خوراکی که ما مصرف می‌کنیم حاوی مقادیر زیاد الکترون هستند، اما در صورت بروز عدم تعادل بین عرضه و تقاضا برای این الکترون‌ها، بخصوص در صورت عرضه بیش از حد زیاد، استرس کاهنده اتفاق می‌افتد.»مصرف رژیم غذایی پرچرب و نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند موجب بروز استرس کاهنده در سلول‌های کبد شود. در حالیکه استرس کاهنده با برخی اختلالات نادر ژنتیکی موسوم به بیماری‌های میتوکندریایی مرتبط است اما نقش آن در اکثر بیماری‌های شایع موردمطالعه قرار نگرفته است. مطالعه ما نشان داد ما می‌توانیم با استفاده از ابزار ژنتیکی این استرس کاهنده را در کبد کنترل نماییم.