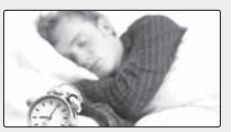
طب

اختلال خواب احتمال ابتلا به کووید ۱۹ شدید را افزایش می دهد



مهر: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب (نوعی اختلال خواب) در معرض خطر بیشتر ابتلا به کووید۱۹ هستند.همچنین محققان مؤسسه تحقیقاتی کایسر پالیفرنیا دریافتند که هرچه بیماران بیشتر از ماسک فشار هوای مداوم (CPAP) هنگام خواب استفاده کنند، خطر ابتلای شان به کووید ۱۹ بیشتر می‌شود.

در این مطالعه، محققان داده‌های حدود ۸۲ هزار بیمار مبتلا به اختلالات خواب را بررسی کردند. از بین این تعداد، حدود ۱۵۰۰ نفر تست کووید ۱۹ شان مثبت بود که ۲۲۴ نفرشان در بیمارستان بستری شدند و ۶۱ نفرشان در بخش ICU بستری شده یا فوت کردند.یافته‌ها نشان داد آپنه خواب درمان نشده با نرخ بالاتر ابتلا به کووید ۱۹ مرتبط است.این مطالعه همچنین چاقی و وجود بیشتر بیماری‌های مزمن را با نرخ بالاتر عفونت کووید ۱۹ مرتبط دانست.به گفته محققان، هم فاکتورهای بیولوژیکی و هم رفتاری در رابطه بین آپنه خواب و خطر ابتلاء به کووید ۱۹ دخیل هستند.

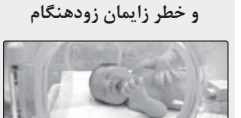
آپنه خواب، وقفه تنفسی در خواب است که با توقف یا کاهش تنفس در هنگام خواب، فرد همراه با تنگی نفس از خواب می پرد.

چه زمانی سرطان روده به کبد متاستاز می‌شود

سرطان روده از جمله سرطان‌های شایع در جهان در میان زنان و مردان است که در بیشتر موارد به اندام‌های دیگر بدن نیز گسترش پیدا می‌کند.به گفته محققان آمریکایی، سرطان روده اغلب به کبد متاستاز می شود و حدود ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ در برخی از مراحل مبارزه با بیماری در کبد خود دچار متاستاز می شوند.

دکتر شان کلیاری از جراحان کبد و پانکراس در مرکز تخصصی مایو کلینیک گفت: در حالی که تشخیص بیماری موضوع جدی است، پیشرفت های اخیر در زمینه درمان چشم انداز بهتری را پیش روی بیماران قرار داده است.وی افزود: بهترین گزینه این است که بتوانیم شیمی درمانی و جراحی را برای از بین بردن تمام متاستازهای کبدی با هم ترکیب کنیم. با این کار می توانیم کاملا تهاجمی عمل کنیم، کبد از نظر بازسازی و ترمیم خود فوق العاده است بنابراین می توانیم ۷۰ درصد و تقریبا ۸۰ درصد کبد بیمار را برداریم و ۲۰ تا ۳۰ درصد آن را برای ترمیم و رشد مجدد عضو باقی بگذاریم تا بیمار بتواند به زندگی خود ادامه دهد.

قرارگیری در معرض آفت کش و خطر زایمان زودهنگام



مهر: مطالعه جدید نشان می دهد قرارگیری در معرض مواد شیمیایی موجود در حشره کش ها با زایمان زودهنگام مرتبط است.محققان دانشگاه میشیگان دریافتند وجود ماده شیمیایی در دارند زنان در اواخر بارداری با افزایش ریسک زایمان زودهنگام مرتبط بود.«مونیکا سیلوور»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «به خوبی مشخص شده است که نوزادانی که زودرس بدنیا می آیند با افزایش خطرات سلامت در بلندمدت مواجه هستند و نتایج این تحقیق، ضرورت مطالعات بیشتر در این زمینه را نشان می‌دهد.»

محققان این مطالعه، گلیفوسات و آمینومتیل فسفونیک اسید (AMPA)، یکی از اجزای اولیه علف کش‌ها، را با آزمایش ادرار اندازه گیری کردند، زیرا این مواد شیمیایی توسط پستانداران متابولیزه نمی‌شوند. با بررسی زایمان‌های زودرس (نوزادانی که در کمتر از ۳۷ هفته بارداری متولد شده بودند) و مقایسه آنها با گروه کنترل، تیم تحقیق دریافت که احتمال زایمان زودرس در زنان با غلظت بالاتر گلیفوسات و AMPA در ادرارشان به شدت بالاست.

غربالگری سرطان روده بزرگ باید از ۴۵ سالگی آغاز شود

مهر: با افزایش موارد سرطان روده بزرگ (کلورکتال) در افراد زیر ۵۰ سال، متخصصان توصیه می کنند که افراد با میانگین خطر ابتلا به بیماری، آزمایش های غربالگری را در ۴۵ سالگی به جای ۵۰ سالگی آغاز کنند.سرطان روده بزرگ (کلورکتال) به دلیل روند پیشرفت طولانی اش و در دسترس بودن آزمایش‌های غربالگری که می‌توانند بیماری را زودتر رهگیری و تشخیص دهد، یکی از قابل پیشگیرانه ترین سرطان‌های دنیا به شمار می‌رود.

شیوع کلی سرطان روده بزرگ در افراد ۵۰ سال به بالا از اواسط دهه ۱۹۸۰ به طور مداوم کاهش یافته است، که عمدتاً به دلیل افزایش غربالگری و تغییر الگوهای عوامل خطر قابل اصلاح است.«کیمی آن جی»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سرطان دانا فیبر ماساچوست آمریکا، در این باره می‌گوید: «افزایش کل موارد سرطان کلورکتال در افراد جوان زیر ۵۰ سال، از اواسط دهه ۱۹۹۰ نگران کننده است بطوریکه افزایش ۱۱درصد سرطان روده بزرگ و ۱۵درصد سرطان رکتوم در سال ۲۰۲۰ ثبت شده است.»هنوز علت افزایش نرخ ابتلاء به این سرطان در سنین جوانی مشخص نیست.

تنقلات بخورید تا وزنتان کاهش پیدا کند

متخصصان انگلیسی می‌گویند مصرف تنقلات سالم در کاهش وزن افراد موثر است. کاهش وزن یکی از چالش‌های بزرگی است که افراد چاق و کسانی که از اضافه وزن رنج می‌برند همواره با آن مواجه هستند. به زبان بسیار ساده، کاهش وزن یا با سوزاندن کالری بیشتر انجام می‌شود و یا نیازمند مصرف کالری کمتر است. همواره در موضوع چاقی بر رژیم غذایی و ورزش کردن تاکید می‌شود، این در حالی است کـه کمتر به تنقلات توجه شده است.

دیوید وینر، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: همه ما تنقلات را دوست داریم، اما اگر به دنبال کاهش وزن هستید باید از مصرف تنقلات مضر و پرکالری اجتناب کنید. با این حال خبر خوب این است که نیازی نیست تنقلات را به طور کلی حذف کنید و تنها کافی است از تنقلات سالم در رژیم غذایی خود بهره ببرید.

از بهترین تنقلاتی که علاوه بر خواص زیاد، می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند می‌توان به میوه‌های خشک شده، سبزیجات و شکلات تلخ اشاره کرد. برای برانرژی‌تر کردن تنقلات می‌توانید میوه‌های خشک را با کشمش و خرما مخلوط کنید.

میوه‌های خشـک به دلیل آنکه دارای سـطح بالایی از فیبر هسـتند، برای بلند مدت احسـاس سیری در شـما به وجود می‌آورند. آن‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و یکی از منابع مناسـب آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شوند.

تحقیقات نشـان داده اسـت مصرف میوه‌های خشـک باعث کاهش وزن، بهبود هضم غذا و جلوگیری از مشـکلات گوارشـی مانند یبوسـت می‌شود. از تنقلات بسیار مضر می‌توان به چیپس اشاره کرده که سرشار از روغن و چربی بوده و باعث اضافه وزن می‌شـود. می‌توانید به جای چیپس از تنقلات دیگر مانند چیپس سبزیجات استفاده کنید که دارای فیبر است و به فرآیند هضم غذا کمک می‌کند.

شـکلات تلخ یکی دیگر از گزینه هاسـت که گاهـی می‌توانید برای جلوگیری از احسـاس گرسـنگی مصرف کنید. شـکلات تلخ دارای سطح بالایی از موئوسـیدهای چرب غیراشباع شده است که می‌تواند متابولیسم (سـوخت و سـاز بدن) را افزایش دهد و در نتیجه باعث سـوزاندن کالری بیشتر شود.

سرویس سلامت همگانی انگلیس توصیه می‌کند افراد برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن نباید در مصرف قند و شـیرینی‌ها زیاده روی کنند. به طور عمومی برای جلوگیری از چاقی نباید بیش از ۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه بدن از مواد شـیرین مانند عسـل، شهدها، و شیره‌های مختلف (مانند انگور) تامین شود.

عواملی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

انتخاب رژیم غذایی سـالم و فعالیت بدنی منظم در هر دوره‌ای از زندگی از کودکی تا بزرگسالی موجب افزایش سـلامتی و کاهش خطـر ابتلا به بیماری‌ها به خصوص سرطان می‌شود.

درمان و آموزش پزشـکی، رژیـم غذایی، چاقی، مصرف الکل، هورمون ها، التهاب مزمن، اشـعه آفتاب، مصرف دخانیات، استرس و فعالیت بدنی کم از کودکی تا بزرگسـالی موجب افزایش سـلامتی و کاهش خطر بیماری ها می شود.

ارتباط بین غذا و سـرطان به اندازه خود بیماری رمزآلود بـوده و مطالعـات متعـددی در ارتباط مواد مغـذی مختلف انجام گرفته اسـت. در ایـن ارتباط یکسـری از مواد غذایی از اهمیت بیشـتری برخوردار هستند که برخی از آن ها اثر پیشگیری کننده و نتایج بدست آمده نشان می دهد تغذیه و رژیم غذایی تقریبا ۳۵ درصد با بروز سـرطان ارتباط دارد.برخی از عوامل خطر سـرطان قابل تغییر نیستند ولی عواملی همچون رژیم غذایـی و الگوی دریافت مواد مغذی قابل کنترل هستند. در حقیقت مطالعات نشان داده اند که کمتر از ۳۰ درصد افراد در اثر عوامل غیر قابل کنترل، در طول زندگی خود مبتلا به سرطان شده اند.

ارتباط بین رژیم غذایی و اثرات محافظت کننده و پیشـرنده آن در بیماری سرطان ثابت شده نیست ولی بررسـی ها نشان داده اند برخی از عادات غذایی، روش های آماده سـازی مواد غذایی و همچنین تعادل انرژی دریافتی و مصرفی در بروز این بیماری موثرتر هستند.

مطالعات متعددی در مورد ارتباط چاقی و سـرطان انجام گرفته و در این خصوص نشـان داده شده، شش درصد تمامی سـرطان ها ناشـی از اضافه وزن و چاقی اسـت و عامل خطر مهمی برای سرطان در نظر گرفته شده است و در این مورد سرطان های مری، پانکراس، کیسـه صفرا، کبد، سـینه (پس از یائسگی)، اندومتریوم، کولون و رکتوم ارتباط قوی تری نشان داده اند.

چاقـی و اضافـه وزن در دوران نوجوانی احتمال سـرطان کولـون در بزرگسـالی را تا ۲ برابـر افزایش می دهد. همچنین این عامل خطر احتمال عود مجدد سرطان را افزایش و بقای بیماران را کاهش می دهد. در این خصوص کاهش وزن و حفظ آن توصیه می شـود. همچنین فعالیـت بدنی منظم نقش موثری در کاهش وزن و کاهش برخی عوامل خطر بروز سرطان می شود. در این خصوص انجمن سـرطان آمریـکا، ۴۵ الی ۶۰ دقیقه ورزش با شـدت متوسـط برای بیشـتر روزهای هفته را توصیه می کند.

پروتئین، گوشت های قرمز و فرآوری شده

رژیم هـای غذایی که مقادیر بالایـی از پروتئین دارنـد معمولا حـاوی مقادیر بالای گوشـت و چربی هسـتند. ارتباط پروتئین با سـرطان به نـوع پروتئین دریافتی و محتوای کالری رژیم غذایی دارد. بطور کلی دریافت پروتئین ۲ تا سـه برابر بیشـتر از مقدار مورد نیاز با افزایش احتمال سـرطان مرتبط است. گوشت فرآوری شـده به هر نوع گوشـتی گفته می شـود که یکی یا ترکیبی از فرآیندهای دودی و یا تخمیر شدن، افزودن نمـک، نیترات و دیگر طعم دهنده ها روی آن انجام پذیرفته باشـد و ارتباط بین مصرف گوشت قرمز و محصولات فرآوری شـده آن با افزایش خطر سرطان ثابت شده است.

برای مثال مطالعاتی که روی سرطان کولورکتال که به عنوان یکی از شایع ترین انواع سرطان در جهان بوده، انجام شده نشان داده است که مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده احتمال این بیماری را تا ۲۰ درصـد افزایش مـی دهد. این نتایج در مورد گوشـت قرمز نیز صادق است. بطور کلی توصیه می شـود به منظـور کاهش خطر سـرطان و نیـز افزایش احتمال بهبـودی دریافت گوشـت قرمز، مرغ و فـرآورده های آن کاهش یابد.

گوشـت ماهی از گوشـت قرمز سـالم تر بوده و حـاوی چربی کمتر و اسـید های چرب امگا ۳ اسـت و توصیـه بـه مصـرف ۲ بـار در هفتـه آن می شـود. در صورت اسـتفاده از گوشت قرمز از قسمت های لخم و قطعات کوچک تر اسـتفاده شـود. گوشت ماکیان و حیوانات نیز جایگزین های مناسـبی برای گوشت قرمز هسـتند.

مصـرف میوه ها اثر محافظتـی در برابر انواعی از سـرطان ها از جمله دهان، حلق، حنجره، رحم، ریه و غیره دارد. تمامی سـبزی ها بویژه سـبزیجاتی که به رنگ زرد و سبز هسـتند، اثر محافظت کننده در برابر سرطان معده دارند. میوه ها و سبزی ها نیز از ترکیبات ضد سـرطان و آنتی اکسـیدان ها هستند که از جمله آن هـا می توان به ویتامین ث، ویتامین ای، سـلنیوم و فیتوکمیکال ها شـامل کارتنوئید ها، فلاونوئید ها و غیره اشاره کرد. توصیه می شود روزانه حداقل ۲ واحد میوه و سـه واحد از سبزی ها اسـتفاده شود. در مصرف از ایـن دو گروه غذایی باید توجه داشـت که تنوع در مصرف از اهمیت ویژه ای برخوردار اسـت. برای مثال روزانه یک واحد میوه از خانواده مرکبات، سیب، هلو و غیره اسـتفاده شود.

متابولیسم بدن شامل واکنش هایی طبیعی است که در حیـن آن ها مواد مضری به نـام رادیکال های آزاد بهعنـوان فـرآورده های جانبی تولید می شـوند. ایـن ترکیبات بسـیار خطرناک بوده و موجب آسـیب هـای یافتـی و افزایش خطر سـرطان ها می شـوند. آنتی اکسـیدان ها به عنوان مـواد مغذی موثر برای از بین بردن اکسـیدان ها شـناخته می شـوند. از جمله آن هـا می تـوان به ویتامین C، ویتامین E، سـلنیوم و کاروتنوئید ها اشـاره کرد. مصرف این مواد که منابع آن ها اکثر میوه ها و سـبزی ها هستند، با کاهش بروز انواعـی از بیماری ها بویژه سـرطان همراه اسـت. اما مطالعات مزایایی برای مصرف مکمل آنتی اکسیدان ها نشان نداده اند.

کارتنوییدها یک گروه وسیعی از رنگدانه های غذایی بوده و از جمله آنتی اکسـیدان های موجود در میوه ها و سـبزی هـای رنگـی بویـژه قرمـز، زرد و نارنجـی هسـتند. این گروه از رنگدانه ها که شامل الفا کاروتن، بتاکاروتن، لیکوپن، لوتئین و غیره هسـتند با کاهش خطر بسیاری از سرطان ها مرتبط هستند و اما مصرف دوز بالای این آنتی اکسـیدان ها که به صورت مکمل وارد بدن می شود با افزایش خطر سرطان ریه در افراد سیگاری همراه بوده است.

رژیم غذایی غربی موجب افزایش ریسک التهاب روده می شود

طبـق نتایـج یک مطالعه جدیـد، رژیم غذایی غربی بـه گونه ای به سیسـتم ایمنی در روده ها آسـیب می رساند که می تواند خطر عفونت و بیماری التهاب روده را افزایش دهد.

مطالعه محققان دانشـگاه واشنگتن بر روی موش‌ها و افراد نشان داد که رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد قند و چربی باعث آسـیب به سلول‌های Paneth می‌شـود؛ Paneth سـلول‌های ایمنی در روده هسـتند که به کنترل التهاب کمک می‌کنند.

هنگامی که سـلول‌های Paneth به درسـتی کار نکنند، سیسـتم ایمنـی روده بیـش از حد مسـتعد التهاب می‌شـود، افـراد را در معرض خطـر بیماری التهابی روده قرار می‌دهـد و کنترل مؤثـر میکروب‌های بیماری زا را از بین می‌برد. این یافته‌ها، با بازیابی عملکرد طبیعی سـلول Paneth، رویکردهـای جدیـدی را بـرای تنظیـم سیسـتم ایمنی روده ایجاد می‌کند.

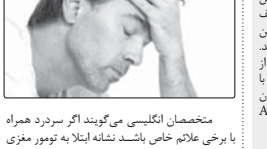
«تـا چیانـگ لیو»، سرپرسـت تیم تحقیـق، در این بـاره می‌گوید: «بیماری التهاب روده عمدتا در کشـورهای غربی نظیر آمریکا شـایع بوده است اما هرچقدر که سبک زندگی مردم جهان با کشورهای غربی منطبق تر شـده، شـیوع این بیماری در جهان بیشتر شده اسـت.» وی در ادامه می‌افزاید: «تحقیقات ما نشان داد که مصرف طولانی مدت یک رژیم غذایی غربی حاوی مقدار زیاد چربی و قند باعث اختلال در عملکرد سـلول‌های ایمنی روده می‌شـود به گونه‌ای که می‌تواند موجـب بروز بیماری التهابی روده شود یا خطر عفونت‌های روده را افزایش دهد.»

اختلال سـلول Paneth یکی از مشخصه‌های اصلی بیماری التهابی روده اسـت. به عنوان مثال، در افراد مبتلا به بیماری کرون، نوعی بیماری التهابی روده که با درد شـکم، اسـهال، کم خونی و خستگی همراه است، اغلب فعالیت‌های سلول‌های Paneth متوقف شده است.

محققان در این مطالعه، داده‌های ۴۰۰ فرد را بررسی کردند. محققان دریافتند که شاخص توده بدنی بالا با سلول‌های Paneth مرتبط است که در زیر میکروسـکوپ غیرطبیعی و ناسالم به نظر می رسند. هرچه شاخص توده بدنی فرد بالاتر باشد، سلول‌های Paneth وی بدتر به نظر می رسند. به گفته لیو، «چاقی به خودی خود یک مشکل نیست. داشتن رژیم غذایی سرشار از چربی و قند مشکل ساز است.»

آزمایش‌های بیشـتر نشـان داد که یـک مولکول معروف به اسـید دئوکسـی کولیک، یک اسـید صفـراوی ثانویـه که به عنـوان محصول جانبـی متابولیسـم باکتری‌هـای روده تشـکیل می‌شـود، ارتبـاط بین رژیـم غربی و اختلال عملکـرد سـلول Paneth را ایجاد می‌کند. اسـید صفـراوی فعالیـت دو مولکول ایمنی موسـوم به گیرنده فارنسـوئید X و اینترفـرون نوع ۱ را افزایش می‌دهد که عملکرد سـلول Paneth را مهار می‌کند.

کدام سردرد نشانه ابتلا به تومور مغزی است



سردرد به همراه علائم ذیل مراجعه به پزشک ضروری است:

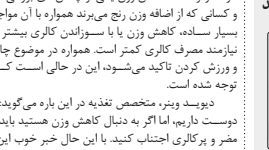
۱- احساس بیماری و ناخوشی
۲- سابقه نداشتن بروز چنین سردردی
۳- باعث بیداری فرد در طول شب می‌شود.
۴- همزمان با مشکلات بینایی بروز کند.
۵- به مرور زمان تشدید شود.

در واقـع دلیل بروز سـردرد در این بیماران این اسـت که همزمان با رشد تومور در مغز، این امر باعث فشار به جمجمه می‌شود. جمجمه از استخوان ساخته شده اسـت و این بدان معناسـت که گنجایش حجم مشخصی از مغز را دارد و رشـد تومور فشار را بر آن افزایش می‌دهد.

متخصصـان انگلیسـی می‌گویند افزایش فشـار در جمجمه باعث بروز مشـکلات بینایی نیز می‌شود. ممکن است فرد به صورت موقت و گاه و بی گاه دچار تاری دید شـود. همچنین وجود نقطه کور در بینایی، برای مثال ندیدن کناره چشم در این افراد شایع است. با ایـن حال، علائم دیگر تومور مغـزی به ناحیه‌ای از مغز بستگی دارد که تومور در آنجا در حال رشد است. برای مثال، اگر تومور در بخش جلویی مغز باشد باعث بروز مشـکلاتی در راه رفتن، سخن گفتن، و ضعف در نیمی از بدن می‌شود.

از دیگر علائم رایج تومور مغزی می‌توان به تغییر خلقیات و شخصیت، و نیز از دست دادن حس بویایی اشاره کرد. توصیه می‌شود افراد پس از مشاهده علائم ذکر شـده به متخصص مغز و اعصـاب مراجعه کنند. برخلاف تصـور عمومی، در صورتی کـه تومور مغزی به موقع تشـخیص داده شود جراحان می‌توانند آن را خارج کنند. با این حال، به دلیل حساسیت بالایی که بافت مغز دارد سرطان‌های این بخش دارای نرخ بالای مرگ و میر در میان بیماران است.

عادات اشتباهی که حذف آنها عمرتان را طولانی می‌کند



متخصصان انگلیسی می‌گویند برای داشتن یک عمر طولانی ترک برخی عادات اشـتباه ضروری است. داشتن یک زندگی طولانی به همراه سلامتی جسمی و روانی یک انتخاب است که هر فـردی می‌تواند در زندگی خود داشته باشد.

طیف گسـترده‌ای از مسائل در تعیین طول عمر انسـان دخیل اسـت. یکی از این موضوعـات عادات هر فرد اسـت.متخصصان انگلیسـی تاکیـد دارند در کنـار اقدامـاتی که افـراد بایـد بـرای افزایش طول عمـر خود انجـام دهند، تـرک عادات اشـتباه نقش ویـژه‌ای دارد. رایج‌ترین عادات اشـتباهی که می‌تواند باعث کاهـش طول عمـر افراد شـود شـامل موارد ذیل است:

۱- سبک زندگی کم تحرک

بایـد تفکر خـود درباره ورزش کـردن به عنوان فعالیتـی که تنها بـرای کاهش وزن انجـام می‌گیرد تغییـر دهید. در مقابل، باید به تحرک و ورزش کردن به عنوان ابزاری برای شـادی، سلامتی و افزایش طول عمر نگاه کنید.

تحقیقات نشان داده اسـت کم تحرکی می‌تواند منجر به بروز مشـکلات جدی برای سـلامت از جمله خطر کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، تضعیف عضلات، چاقی، و افزایش سـطح کلسترول خون شود. با فعال نگه داشتن عضلات، بدن توانایی بیشـتری برای پمپاژ خون به اندام‌ها پیدا می‌کند و در نتیجه اکسیژن و مواد مغذی به منظور حفظ سـلامتی در دسـترس سلول‌های بدن قرار می‌گیرد.

۲- نگرش منفی

بسـیاری از مردم از خطر نگرش منفی به زندگی و ناامیـدی در کاهـش طول عمر اطلاعـی ندارند. در حقیقـت نگـرش منفی بـه جهان باعـث ایجاد حس خستگی، بی نشاطی و عدم تحرک در زندگی می‌شود و فراتـر از ایـن موضوع باعث پیـری زودرس و مرگ سلول‌های بدن خواهد شد.

یک تحقیق که از سوی سرویس سلامت همگانی انگلیس انجام شـده اسـت نشـان می‌دهد افرادی که نگرش منفی بیشـتری در زندگی دارنـد از ضعف در سیسـتم ایمنی بدن رنج می‌برند و خطر بیشتری برای ابتـلا به بیماری‌های مختلف نسـبت به افـراد دارای نگرش مثبت آن‌ها را تهدید می‌کند.

۳- نداشتن خواب کافی

خـواب برای یک نیاز طبیعـی و حیاتی بـرای حفظ سلامت عمومی بدن است. خوابیدن تنها اقدامی برای ایجاد حس سرحالی و رفع خستگی نیست، بلکه زمانی که فرد می‌خوابد به سـلول‌های بدن شـامل ماهیچه ها، اندام ها، و مغز اجازه بهبود آسـیب‌های وارد شده و نیز جایگزین شدن سـلول‌های جدید را می‌دهد. از سوی دیگر، خواب متابولیسم بدن و ترشح هورمون‌ها را تنظیم می‌کند. داشـتن یک خواب آرام و شـیرین در طول شـب کلید داشـتن یک زندگی شاد، سالم و طولانی است.

۴- زیاده روی در مصرف گوشت قرمز

بی تردید یک رژیم غذایی سالم نقش ویژه‌ای در حفظ سلامت بدن و طول عمر انسان دارد. فست فودها و نوشـیدنی‌های شـیرین یکی از مخرب‌ترین عادات غذایی اسـت که علاوه بر افزایش سـطح کلسترول و قنـد خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبـی – عروقی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

همچنین مصرف گوشـت قرمـز و فرآورده‌های گوشتی مانند سوسـیس نیز یکی از عوامل دخیل در بروز بیماری‌های مختلف از جمله سـرطان روده است. تحقیقات نشـان داده اسـت داشـتن یک رژیم غذایی غنـی از گوشـت قرمز ارتباط زیادی بـا افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان‌های مرگبار دارد.

پزشکی

خطرات دود دست دوم سیگار و افزایش مشکلات تنفسی نوزادان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد نوزادانی که در رحم و در اوایل کودکی در معرض دود دسـت دوم سـیگار قرار می گیرند احتمالا ریه های ضعیف تری دارند.این یافته بر اسـاس سطح کوتینین خون در دوران بـارداری و کودکـی بدسـت آمده اسـت. کوتینین خون نتیجه فرآوری نیکوتین در بدن است.

بـه گفته محققان دانشـکده پزشـکی هاروارد افزایـش ایـن محصـول جانبـی در بدن بـا کاهش عملکـرد ریه‌ها در ۶ سـالگی مرتبط اسـت.محققان اذعـان دارنـد کـه کاهش عملکـرد ریه‌هـا حتی با کمترین میزان سـیگار کشـیدن هم اتفاق می‌افتد. دکتـر «هانا نهپتیلا»، سرپرسـت تیـم تحقیق، در این بـاره می‌گویـد: «یافته های این مطالعه نشـان می‌دهـد کـه حتی قرارگیـری کم در معـرض دود دست دوم سیگار می‌تواند تأثیرات مضری بر عملکرد ریه کودکان داشـته باشـد.»این مطالعه شامل ۴۷۶ جفت مـادر و فرزند بود. میـزان کوتینین خون آنها دو بـار در طول بـارداری و مجددا در زمان ۱، ۳، ۴ و ۶ سالگی کودک اندازه گیری شد. عملکرد ریه کودکان در سـن ۶ سالگی هم برآورد شـد.محققان مشاهده کردند سـیگار کشیدن خود مادر به اندازه وجود یک فرد سـیگاری دیگر در منزل موجـب افزایش میزان کوتینین در طول بارداری و در کودک شأن می‌شود.

کنترل علائم سرطان پوست در ناخن‌ها

ایسنا: پزشـکان توصیه می‌کننـد در کنترل نشـانه‌های سـرطان پوسـت ضرورت دارد سلامت ناخن‌ها نیز مورد توجه قرار گیرد.متخصصان آکادمی پوسـت آمریـکا تاکید دارند که سـرطان پوسـت از جمله ملانوم - که کشـنده ترین نوع سرطان است- می تواند در زیر و اطراف ناخن ها و انگشتان یا ایجاد شود. اگرچه نادر است اما این عارضه در افراد مسن با پوست تیره بیشتر دیده می شود.همچنین وارد شدن ضربه به ناخن یا سـابقه خانوادگـی از عوامل خطرزا در بروز این نوع از سـرطان است.به گفته متخصصان آمریکایی زمانی‌که ملانوم به‌موقع تشخیص داده شود حتی اگر ناخن ها درگیر شده باشند می‌توان بیماری را درمـان کـرد. بهترین راه برای یافتن نشـانه های سـرطان پوسـت در ناخن ها این اسـت که بدانیم به دنبال چه علائمی باشـیم و به طور منظم وضع ناخن ها را بررسـی کنیم. از جمله مـواردی که باید مورد بررسی قرار داد، به شرح زیر است:

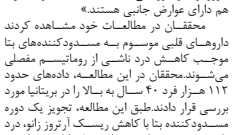
رگه ها و خطوط تیره: ممکن است این خطوط شـبیه نوارهای قهوه ای یا سـیاه باشند. آن‌ها اغلب روی انگشت شسـت ظاهر می‌شوند اما ممکن است روی ناخن‌های دیگر هم مشاهده شوند.

پوسـت تیره کنار ناخن: وقتی پوسـت اطراف ناخن ها تیره تر باشـد می تواند نشـانه ای از ملانوم پیشرفته به حساب آید.

بلنـد شـدن ناخن از بسـتر انگشـتان: در این شـرایط ناخن شـروع به جدا شـدن از بسـتر ناخن می کند و با بلند شـدن ناخن، لبه سفید در قسمت بالا بلندتر به نظر می رسد.

ظاهر شدن برآمدگی یا گره زیر ناخن.

داروهای قلبی در کاهش ریسک ابتلا به آرتروز موثرند



مهر: نتایج یک تحقیق جدید نشـان می دهد داروهای قلبی متداول مسدودکننده بتا ممکن است ریسک آرتروز لگن و زانو و همچنین درد ناشی از آنها را کاهش دهند.«جورجینا ناکافرو»، سرپرسـت تیم تحقیق از دانشـگاه ناتینگهام انگلسـتان، در این باره می‌گوید: «روماتیسـم مفصلی شایع‌ترین نوع آرتروز اسـت و ۱۵ درصد کل جمعیـت درگیر این بیماری هسـتند.»به گفته محققـان، «هیچ درمـان خاصی بـرای روماتیسـم مفصلی وجـود نـدارد و داروهای مورداسـتفاده فعلـی دارای اثر متوسـطی برای درد آتروز بوده و داروهایی مانند NSAID ها و مخدرها هم دارای عوارض جانبی هستند.»

محققـان در مطالعـات خود مشـاهده کردند داروهـای قلبی موسـوم بـه مسـدودکننده‌های بتا موجـب کاهـش شـدت بیماری از روماتیسـم مفصلی می‌شـوند.محققان در این مطالعـه، داده‌های حدود ۱۱۲ هـزار فرد ۴۰ سـال به بـالا را در بریتانیا مورد بررسی قرار دادند.طبق این مطالعه، تجویز یک دوره مسـدودکننده بتا با کاهش ریسـک آرتروز زانو، درد زانو و درد مفصل ران در مراقبت‌های اولیه همراه بود. دو نوع متداول مسـدودکننده بتا، یعنی پروپرانولول و آتنولول، هر دو با شـیوع کمتر آرتـروز زانو و درد زانـو همراه بودند.بـه گفته ناکافـرو، «یافته های ما نشـان می‌دهد که آتنولول می‌تواند برای افراد مبتلا بـه آرتـروز در نظر گرفته شـود. به همیـن ترتیب، پروپرانولول ممکن اسـت مُسکن مناسبی برای افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی و اضطراب به طورهمزمان باشد.»