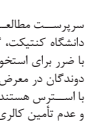
طب

آلودگی هوا باعث تشدید آرتروز می‌شود

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای ذرات ریز ممکن است باعث تشدید بیماری آرتروز شود.افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید که در معرض سطوح بالاتری از آلودگی هوای ذرات ریز- معروف به PM۲.۵- قرار داشتند، بیماری فعال‌تر و خطر بیشتری برای تشدید درد داشتند.تیمی به رهبری «یونگ چئول جونگ»، از کالج پزشکی دانشگاه ملی سئول در کره جنوبی، بیش از ۱۰۰۰ بیمار را طی چهار سال پیگیری کردند و سطح آلودگی هوا را با فعالیت بیماری ثبت شده در بیش از ۱۲ هزار ویزیت سرپایی مقایسه کردند.

از شش آلاینده اصلی هوا، ذرات ریز قوی‌ترین ارتباط را با تشدید علائم نشان دادند.افزایش خطر به ویژه پس از بیش از دو هفته قرار گرفتن در معرض آلاینده ها قابل توجه بود.محققان گفتند که این ذرات ریز می‌توانند از ریه‌ها به جریان خون منتقل شوند و در آنجا ممکن است مولکول‌های مضری را تحریک کنند که می‌توانند منجر به استرس سلولی، آسیب DNA و التهاب شوند.آنها گفتند که مطالعات بیشتری برای تعیین اینکه آیا بهبود کیفیت هوا می‌تواند فعالیت آرتریت روماتوئید را کاهش دهد یا خیر، مورد نیاز است.اما بر اساس این یافته‌ها، نویسندگان به افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید توصیه می‌کنند که از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض کیفیت پایین هوا، به ویژه هنگامی که سطح PM۲.۵ بالا است، خودداری کنند.جونگ گفت: با توجه به افزایش سطح آلاینده‌های هوا، این نتایج پیامدهای بالینی، بیولوژیکی و بهداشت عمومی قابل توجهی دارند. آنها همچنین بیشتر تأکید می‌کنند که مواد استنشاقی ممکن است پیامدهای گسترده‌ای برای خطر و پیشرفت آرتریت روماتوئید و شاید سایر بیماری‌های خویایمنی داشته باشند.

کلاژن برای سلامت استخوان زنان مفید است



کلاژن بیشتر به خاطر فواید زیبایی‌اش شناخته شده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است به حمایت از استخوان‌های قوی نیز کمک کند.

«جنیفر فیلدز»، سرپرست مطالعه و استادیار علوم تغذیه و دانشگاه کنتیکت، گفت: اغلب اوقات، ما دوبدن را با ضرر برای استخوان‌هایمان مرتبط می‌دانیم، زیرا دوندگان در معرض خطر بیشتر آسیب‌های مرتبط با استرس هستند. اما این به دلیل کمبود سوخت و عدم تأمین کالری کافی برای حمایت از تمرین و بازیابی و سازگاری بدن است.

محققان ۲۲ دونده زن استقامت، ۱۸ تا ۳۵ ساله، را که به طور تصادفی به مدت چهار هفته هر روز ۲۰ گرم پپتید کلاژن یا دارونما مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند.فیلدز گفت: برخلاف اکثر پروتئین‌های غذایی، برخی از دی‌پپتیدها و تری‌پپتیدهایی که پپتیدهای کلاژن را تشکیل می‌دهند، می‌توانند توسط روده ما به طور دست نخورده جذب شوند.نمونه‌های خون جمع‌آوری‌شده قبل و بعد از مطالعه نشان داد زنانی که پپتیدهای کلاژن مصرف می‌کردند، نشانگرهای تشکیل استخوان افزایش‌یافته و سطح التهاب پایین‌تری داشتند. نشانه‌هایی که استخوان‌های آنها به طور مؤثرتری بازسازی می‌شد.این مسئله مهم است زیرا دوندگان استقامت زن با خطر بیشتر آسیب‌های ناشی از فشار استخوان و بیماری‌های طولانی‌مدت مانند پوکی استخوان مواجه هستند، به خصوص اگر کالری کافی برای حمایت از تمرین و بهبودی دریافت نکنند.نویسندگان گفتند که حمایت از سلامت استخوان در اوایل زندگی بسیار مهم است زیرا حدود ۹۰ درصد از توده استخوانی تا سن ۱۸ سالگی ساخته می‌شود.فیلدز در ادامه افزود: اگر بتوانیم جمعیت قبل از یائسگی را هدف قرار دهیم و افرادی را که ممکن است در معرض خطر پاسخ‌های استخوانی نامسازگار باشند شناسایی کنیم، امیدواریم بتوانیم این روند را معکوس کنیم و از استئوپنی و پوکی استخوان زودرس جلوگیری کنیم.

نقش خطرناک بسته‌بندی مواد غذایی در ابتلا به بیماری کبد چرب

پژوهشگران آمریکایی می‌گویند بسته‌بندی‌های پلاستیکی از جمله پلی‌اتیلن که بیشتر بی‌خطر تصور می‌شد، ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب ناشی از مصرف غذاهایی مانند برگرها و نوشابه‌ها را افزایش دهند.

مصرف نکردن میکروپلاستیک‌ها تقریباً غیرممکن شده است. میکروپلاستیک‌ها در اقیانوس‌ها، آب آشامیدنی و حتی بدن انسان شناسایی شده‌اند، اما دانشمندان هنوز در حال کشف چگونگی تأثیر آنها بر سلامتی انسان هستند. پژوهشگران «دانشگاه تگزاس ای اند م»(Texas A&M) شواهدی را کشف کرده‌اند مبنی بر اینکه یکی از رایج‌ترین پلاستیک‌های جهان ممکن است خطراتی بیش از آلودگی محیط زیست داشته باشد. یافته‌های آنها نشان می‌دهند که پلی‌اتیلن ممکن است در بیماری کبد چرب نقش داشته باشد و در صورت ترکیب با رژیم غذایی ناسالم، این بیماری را بدتر کند.

دانشمندان پیشتر انواع دیگری از میکروپلاستیک‌ها را بررسی کرده‌اند، اما پلی‌اتیلن با وجود اینکه تقریباً یک سوم تولید جهانی پلاستیک را تشکیل می‌دهد، توجه نسبتاً کمی را به خود جلب کرده است. از آنجا که پلی‌اتیلن معمولاً در بسته‌بندی مواد غذایی، پوشش‌های پلاستیکی، ظروف نگهداری مواد غذایی و لیوان‌های نوشیدنی استفاده می‌شود، پژوهشگران می‌خواستند بفهمند که آیا این پلاستیک پرکاربرد می‌تواند در بیماری کبد نقش داشته باشد و اگر چنین است، چگونه این اثرات را ایجاد می‌کند.دکتر «ادی جوشی»(Adi Joshi) از پژوهشگران این پروژه گفت: هیچ پژوهشی واقعاً تأثیر پلی‌اتیلن بر سلامت کبد را بررسی نکرده است و این پلاستیک بیشترین آمار تولید را دارد. چیزی که اکنون می‌دانیم این است که میکروپلاستیک‌ها به ویژه پلی‌اتیلن بر مکانیسم‌های دفاعی و ترمیم طبیعی کبد ما تأثیر می‌گذارند.

از آنجا که پژوهشگران پیشین عمدتاً بر انواع دیگر میکروپلاستیک‌ها متمرکز بوده‌اند، اطلاعات نسبتاً کمی درباره چگونگی تأثیر پلی‌اتیلن بر سلامت کبد داشته‌اند. گروه جوشی با بررسی این که آیا قرار گرفتن در معرض پلاستیک می‌تواند در بیماری کبد چرب نقش داشته باشد، این شکاف را پر کردند. به گزارش «بنیاد کبد آمریکا»، بیماری کبد چرب که حدود ۲۵ درصد از مردم جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شرایطی است که در آن چربی اضافی در سلول‌های کبد جمع می‌شود.

پژوهشگران دریافتند که پلی‌اتیلن به خودی خود علائم بیماری کبد چرب را افزایش می‌دهد و وقتی با رژیم غذایی سرشار از چربی، فروکتوز و گلسترول همراه شود، این بیماری را تشدید می‌کند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی و عادت‌های غذایی ممکن است با هم برای سرعت بخشیدن به آسیب کبدی همکاری کنند. جوشی گفت: کسانی که رژیم غذایی غربی‌تری را از جمله غذاهایی مانند برگرها و نوشابه‌ها دارند، اگر در معرض پلی‌اتیلن نیز قرار بگیرند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب قرار بگیرند.این یافته‌ها بسیار شگفت‌انگیز بودند، زیرا پلی‌اتیلن مدت‌هاست که به‌عنوان یکی از بی‌اثرترین میکروپلاستیک‌ها از نظر بیولوژیکی در نظر گرفته می‌شود. این ماده در آزمایش‌ها به جای این که بی‌ضرر به نظر برسد، پتانسیل تأثیرگذاری بر سلامت کبد را هم به تنهایی و هم در ترکیب با عوامل غذایی نشان داد و پژوهشگران را ترغیب کرد تا بررسی کنند که چگونه این اثرات را به وجود می‌آورد.

نسخه یک متخصص برای ورزش ایمن در روزهای گرم

با افزایش دمای هوا و تشدید گرمای تابستان، رعایت اصول صحیح فعالیت بدنی بیش از سایر روزها اهمیت دارد؛ در همین راستا یک متخصص پزشکی ورزشی با تأکید بر ضرورت تطبیق برنامه ورزشی با شرایط گرما، نسبت به پیامدهای بی‌توجهی به توصیه‌های ورزشی در روزهای گرم هشدار داد.

دکتر سیف در پاسخ به این پرسش که با توجه به گرمای این روزها، مهم‌ترین تغییری که مردم باید در عادت‌های روزانه و برنامه ورزشی خود ایجاد کنند، چیست؟ گفت: مهم‌ترین کار تغییر نگاه از «فشار بیش از حد به خود» به «انعطاف‌پذیری هوشمندانه» است؛ به عبارتی، به جای اینکه یک برنامه ثابت را به هر قیمتی دنبال کنیم، باید بر اساس شرایط گرمای تابستان، زمان، شدت و نوع فعالیت خود را تنظیم نماییم.

به گفته این متخصص، این تغییر شامل چند اصل اساسی است که همگی بر مفهوم «توجه به نیاز بدن و سازگاری با گرما و نه مبارزه با آن» تاکید دارد. در همین راستا وقتی گرمای هوا در میانه روز به ویژه از ۱۱ صبح تا ۳ بعدازظهر به اوج خود می‌رسد، ورزش بسیار خطرناک است؛ پس از نظر زمان، مهم‌ترین تغییر این است که فعالیت‌های ورزشی را به ساعات خنک‌تر روز، یعنی اوایل صبح یا پس از غروب آفتاب، موکول کرد و در صورت امکان، مسیرهایی با سایه بیشتر انتخاب شود، چرا که دمای هوا در سایه می‌تواند حتی تا ۱۵ تا ۲۰ درجه خنک‌تر باشد.

سیف در ادامه به نکته مهم دیگر یعنی رساندن مایعات به بدن هم اشاره کرد و افزود: برخی تنها زمانی به فکر نوشیدن آب می‌افتند که تشنه می‌شوند، اما در هوای گرم این کار اشتباه است؛ زیرا تشنگی در واقع یک «نشانه دیرهنگام» از کم‌آبی است؛ بنابراین توصیه می‌شود از شب قبل از تمرین، آب کافی بنوشید. حداقل یک ساعت پیش از ورزش شروع به نوشیدن کنید و در زمان تمرین، هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چند جرعه آب یا نوشیدنی ورزشی بنوشید. آب بهترین گزینه برای تمرینات کوتاه‌مدت است و برای تمرینات طولانی‌تر (بیش از یک ساعت)، نوشیدنی‌های دارای الکترولیت‌ها یعنی املاح مورد نیاز بدن می‌توانند به جبران املاح از دست رفته کمک کنند.

وی در عین تاکید کرد که باید از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و قندی پرهیز کرد و با اشاره به اینکه در هوای گرم، بدن برای خنک‌سازی خود، جریان خون را به سمت پوست هدایت می‌کند که این موضوع باعث کاهش رسیدن اکسیژن به عضلات می‌شود و افراد زودتر خسته می‌شوند، گفت: به همین دلیل، نباید انتظار داشته باشید که با همان شدت قبلی تمرین کنید. مدت زمان تمرین خود را کوتاه‌تر کنید و شدت آن را کاهش دهید. مثلا به جای یک تمرین طولانی، آن را به بخش‌های کوتاه‌تر با استراحت‌های بیشتر در سایه تقسیم کنید و فرصت بدهید تا بدنتان عادت کند. بدن انسان قابلیت شگفت‌انگیزی برای سازگاری با گرما دارد؛ اما این فرایند زمان می‌برد. عجله نکنید و به بدن خود ۱۰ تا ۱۴ روز فرصت دهید تا با شرایط جدید وفق پیدا کند. با تمرینات کوتاه‌تر و سبک‌تر شروع کنید و به تدریج بر مدت و شدت آن بیفزایید.

همچنین انتخاب لباس مناسب تأثیر زیادی در تنظیم دمای بدن دارد. از لباس‌های گشاد، خنک و با رنگ روشن استفاده کنید که نور خورشید را جذب نکنند.

وی همچنین گفت: تغییر مکان ورزش یکی دیگر از اقدماتی است که می‌توان انجام داد؛ بدین ترتیب که به جای اصرار بر ورزش در فضای باز، آن را به داخل خانه یا محیط‌های سرپوشیده با تهویه مناسب منتقل کرد. بسته به شرایط شما و نوع باشگاه یا مکانی که ورزش می‌کنید شرایط تغییر می‌کند. اگر باشگاهی که به آن دسترسی دارید سیستم تهویه مطبوع (کولر) و جریان هوای مناسب داشته باشد، این گزینه معمولا هوای آن بسیار گرفته و راکد است، ورزش در آن از بهتر و ایمن‌تر است. اما اگر این مکان کولر ندارد یا هوای آن بسیار گرفته و راکد است، ورزش در آن از زمینه سکته‌های قلبی و مغزی در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی ایجاد می‌شود. همچنین توانایی مغز برای پاک‌سازی سموم (سیستم گلیمفاتیک) مختل می‌شود که در بلندمدت، ریسک زوال عقل را افزایش می‌دهد.

بوستان‌های درخت‌دار یا کنار رودخانه) و تمرین با شدت بسیار پایین (مثلاً پیاده‌روی تند به جای دویدن، یا یوگا در پارک).

وی همچنین درباره پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدت بی‌توجهی به این توصیه‌ها، گفت: گرمازدگی شدید، خستگی گرمایی، گرفتگی‌های عضلانی شدید و پارگی‌های ریز، افت ناگهانی قند خون از عوارض کوتاه مدت و مشکلات کلیه و قلب و مغز از عوارض بلند مدت بی‌توجهی به این نکات است. وی همچنین به تاثیر کم‌آبی بدن بر عملکرد ورزشی، خلق‌وخو و کیفیت زندگی اشاره کرد و افزود: کم‌آبی را یک «دشمن پنهان» بدانید که آرام‌آرام شادی، تمرکز، انرژی و حتی روابط اجتماعی شما را می‌گیرد. اگر احساس می‌کنید زودرنج‌تر، بی‌حوصله‌تر یا کندتر از همیشه هستید موضوع کم‌آبی را مد نظر داشته باشید. تحریک‌پذیری و پرخاشگری، اضطراب و احساس غم‌فرنگی، کاهش انگیزه و صبر از علایم شایع کم‌آبی است.

این متخصص طب ورزشی، مهم‌ترین کسانی را که باید این توصیه‌ها را رعایت کنند، کودکان زیر پنج سال و سالمندان، زنان باردار و شیرده برشمرده و در پایان تاکید کرد: مهم‌ترین پیامد بی‌توجهی به این موارد شاید، «مرگ ناگهانی و خاموش» نیست (اگرچه ممکن است رخ دهد)، بلکه «تحلیل رفتن تدریجی سرمایه فیزیولوژیک بدن» است. منظورم این است که بسیاری از افراد، گرمازدگی را با «یک اتفاق حاد» اشتباه می‌گیرند، در حالی که بزرگ‌ترین آسیب، کم‌آبی مزمن و التهاب پنهان است که مثل زنگ‌زدگی آرام، سیستم‌های حیاتی بدن مانند کلیه‌ها را تخریب می‌کند. البته این اتفاق یکباره رخ نمی‌دهد بلکه با هر بار کم‌آبی، یک درصد از ظرفیت کلیه‌ها کم می‌شود. دیواره رگ‌ها سفت و شکننده می‌شود و زمینه سکته‌های قلبی و مغزی در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی ایجاد می‌شود. همچنین توانایی مغز برای پاک‌سازی سموم (سیستم گلیمفاتیک) مختل می‌شود که در بلندمدت، ریسک زوال عقل را افزایش می‌دهد.

دلایل پارگی رگ خونی در چشم

پارگی رگ خونی در چشم که به آن رگه خونی یا «خون‌ریزی زیر ملتحمه» نیز می‌گویند، معمولاً ظرف چند هفته خودبه‌خود بهبود می‌یابد. اگرچه این وضعیت ممکن است نگران‌کننده به نظر برسد اما معمولاً بی‌خطر است و نیازی به درمان ندارد مگر اینکه ناشی از یک بیماری زمینه‌ای باشد.

***آیا می‌توان روند بهبود پارگی رگ خونی در چشم را تسریع کرد؟**

متأسفانه، راهی برای تسریع روند بهبود پارگی رگ خونی در چشم وجود ندارد؛ اما آن لکه قرمز، هرچند نگران‌کننده به نظر می‌رسد صرفاً خونی است که در زیر سطح چشم جمع شده و درست مانند کبودی پوست با جذب مجدد توسط بدن محو خواهد شد.

***چه عواملی باعث پارگی رگ خونی در چشم می‌شوند؟**

پارگی رگ خونی در چشم اغلب علت مشخصی ندارد اما برخی مشکلات سلامتی و فعالیت‌های روزمره می‌توانند خطر بروز آن را افزایش دهند. علل شایع این عارضه عبارتند از:

- آسیب یا جراحی چشم
- فشار خون بالا
- التهاب ملتحمه
- استفاده نادرست از لنز
- دیابت
- سفت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز)
- تومورهای ملتحمه
- اختلالات انعقاد خون
- فشار شدید مانند سرفه شدید، عطسه، استفراغ یا حتی بیوست
- برخی داروها مانند داروهای رقیق‌کننده خون و آسپرین
- زایمان

***نکاتی برای پیشگیری**

اگرچه نمی‌توانید روند بروز پارگی رگ خونی در سفیدی چشم را تسریع کنید اما پزشک شما ممکن است مشکلات زمینه‌ای دخیل در این عارضه مانند فشار خون بالا یا اختلالات انعقادی را درمان کند.اگر داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید، بدون مشورت با پزشک مصرف آن‌ها را قطع نکنید یا دز دارو را تغییر ندهید.

*** اقداماتی که باید در دوران بهبود چشم از آن‌ها پرهیز کرد**

اگر دچار پارگی رگ خونی در چشم شده‌اید، پیشگیری از بروز مجدد این مشکل به علت اصلی پارگی اولیه رگ بستگی دارد. برای آگاهی از راهکارهای کاهش خطر با متخصص یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. برخی از عوامل خطر قابل پیشگیری هستند و برخی دیگر خیر.

- آسیب به چشم: هنگام انجام ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که احتمال آسیب‌دیدگی در آن‌ها وجود دارد از عینک محافظ استفاده کنید.
- استفاده از لنزها: در این باره با چشم‌پزشک خود مشورت کنید.
- عطسه، سرفه یا استفراغ: با شستن دست‌ها، رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا و سایر اقدامات از ابتلا به بیماری‌های واگیردار پیشگیری کنید. همچنین بیماری‌های مزمن مانند آلرژی را کنترل و مدیریت نمایید.
- فشار آوردن هنگام دفع مدفوع: برای درمان بیوست با متخصص یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید و راهکارهایی مانند تغییر سبک

پزشکی

آثار مخرب مصرف الکل و سیگار در بروز بیماری‌ها

مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت عوارض مصرف سیگار و الکل در بروز بیماری‌ها را تشریح کرد. علی جعفریان با بیان اینکه یکی از علل بیماری‌های مزمن کبدی، مصرف مشروبات الکلی است، اظهار کرد: خوشبختانه در کشور ما این موضوع خیلی شایع نیست و این‌گونه نیست که درصد بالایی از مردم از مشروبات الکلی استفاده کنند، اما باید به طور جدی توجه داشته باشیم که این‌طور هم نیست که اصلا مورد استفاده قرار نگیرد.وی افزود: الکل در درازمدت باعث آسیب‌های ساختاری به کبد می‌شود و یکی از علل بروز نارسایی مزمن کبد و سیروز کبدی است که می‌تواند منجر به از کار افتادن کبد و نیاز به پیوند کبد شود.مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت ادامه داد: در مقابل کبد چرب غیر الکلی را داریم که بسیار شایع است و شاید در کشور ما اولین علت نارسایی مزمن کبدی و پیوند کبد باشد. جعفریان با بیان اینکه برای افرادی که بیماری‌هایی در کبد دارند مصرف الکل مثل سم است که می‌تواند بیماری را تشدید کند؛ در بخش دیگری از سخنان خود به آثار مصرف دخانیات اشاره کرد و گفت: دخانیات عوارض بسیار زیادی در نقاط مختلف بدن دارد. عارضه کبدی دخانیات شناخته‌شده نیست؛ یعنی این‌طور نیست که مصرف دخانیات ریسک بیماری‌های کبدی را بالا ببرد، اما در سایر نقاط بدن از جمله سرطان‌های پانکراس یا لوزالمعده، اثر آن کاملاً شناخته شده است و یکی از عوامل خطر جدی برای سرطان‌های پانکراس یا لوزالمعده به شمار می‌رود.وی خاطرنشان کرد: البته فهرست مفصلی از سرطان‌ها وجود دارد که سیگار در ایجاد آن‌ها زمینه‌ساز است؛ به‌ویژه سرطان‌های ریه و حفره دهان، اما در سایر نقاط بدن نیز آثاری به طور جدی وجود دارد.

آیا ماءالشعیر برای جلوگیری از سنگ کلیه مفید است

فلوشیپ اورولوژی زنان، درد واکنش به مصرف ماءالشعیر برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، نکاتی را متذکر شد. ژیلا شیخی با اشاره به باور نادرست درباره مصرف ماءالشعیر برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه گفت: برخلاف تصور رایج، مصرف برخی نوشیدنی‌های گازدار و ماءالشعیر به تنهایی دارا بودن میزان قابل توجهی اگزالات، می‌تواند در طولانی‌مدت احتمال ایجاد سنگ‌های ادراری را افزایش دهد.وی ادامه داد: به بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه می‌شود به جای استفاده از این نوشیدنی‌ها، مصرف آب کافی و اصلاح الگوی تغذیه‌ای را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

حذف لبنیات چه بلایی سر بیماران کلیوی می آورد

یک فلوشیپ اورولوژی زنان، گفت: کاهش دریافت کلسیم غذایی می‌تواند احتمال تشکیل برخی انواع سنگ‌های کلیه را افزایش دهد. ژیلا شیخی، با اشاره به ضرورت اصلاح برخی باورهای نادرست درباره بیماری‌های دستگاه ادراری، اظهار کرد: یکی از تصورات نادرست در میان برخی بیماران مبتلا به سنگ کلیه، حذف کامل لبنیات از برنامه غذایی است، در حالی که شواهد علمی جدید نشان می‌دهد کاهش مصرف لبنیات می‌تواند خطر تشکیل برخی انواع سنگ‌های ادراری را افزایش دهد.وی افزود: بسیاری از سنگ‌های کلیه به دلیل تجمع و رسوب اگزالات در دستگاه ادراری ایجاد می‌شوند. زمانی که فرد همراه غذا مقدار کافی کلسیم دریافت می‌کند، اگزالات موجود در مواد غذایی در روده به کلسیم متصل شده و از طریق دستگاه گوارش دفع می‌شود، اما کاهش دریافت کلسیم موجب افزایش جذب اگزالات، ورود آن به جریان خون و در نهایت رسوب آن در کلیه خواهد شد.شیخی تأکید کرد: بیماران مبتلا به سنگ‌های ادراری باید میزان معمول مصرف روزانه لبنیات را حفظ کنند و حذف کامل شیر، ماست، پنیر و سایر فرآورده‌های لبنی از رژیم غذایی، توصیه پزشکی محسوب نمی‌شود.

تابستان فصل محبوب میکروب‌ها است

یک متخصص بیماری‌های عفونی درباره فصل گرما و تغییر در سبک زندگی و تغذیه و شیوع برخی بیماری‌های عفونی توضیحاتی ارائه داد.دکتر زینب صیامی درباره عفونت‌های گوارشی اظهار کرد: عفونت‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی، شایع‌ترین عفونت‌های فصل تابستان است. تکثیر بالای باکتری‌ها به دلیل گرمای هوا، چرایی شیوع بالای عفونت‌های گوارشی در فصل تابستان به‌شمار می‌رود. به طور مثال، اگر یک غذا چهار ساعت در دمای محیط باقی‌بماند، باکتری‌های مختلفی در آن شروع به رشد می‌کند.

وی درباره علل دیگر افزایش عفونت‌های گوارشی توضیح داد: افزایش سفرها و پیک‌نیک‌ها در فصل تابستان سبب افزایش مصرف غذاهای خارج از خانه می‌شود؛ این در حالی است که رعایت زنجیره سرد در فصل تابستان به سختی اتفاق می‌افتد و با چالش تکثیر باکتری‌ها در مواد غذایی روبرو هستیم. در نتیجه، احتمال رشد باکتری در مواد غذایی وجود دارد. همچنین افزایش تمایل برای حضور در استخرها، مجموعه‌های آبی و شنا در دریاچه‌ها و استخرها نیز می‌تواند چالش‌های ویروسی ایجاد کند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران درباره باکتری‌های شایع فصل تابستان گفت: باکتری‌های «شیگلا» و «سالمونلا» در تابستان شایع تر هستند. سالمونلا در سس‌ها و خامه‌ها رشد می‌کند؛ همچنین «کامپیلوباکتر»در گوشت‌های نیمه پخته سبب بروز چالش‌هایی می‌شود؛ این در حالی است که افراد به مصرف گوشت کباب‌شده یا جوجه‌کباب در پیک‌نیک‌ها تمایل دارند. اگر گوشت و جوجه به طور کامل پخته نشود، کامپیلوباکتر در آن رشد می‌کند و احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی و عفونت‌های گوارشی وجود دارد.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره علائم بالینی عفونت‌های گوارشی توضیح داد: احتمال ابتلا به علائم مختلف وجود دارد اما علائم به نوع «گاستروانتریت» وابسته است. اگر فرد به گاستروانتریت غیرالتهابی مبتلا باشد، به اسهال آبکی مبتلا می‌شود و اگر تب داشته باشد، تب خفیف را تجربه می‌کند. همچنین اگر به نوع التهابی مبتلا شوند، مبتلایان تب دارند و این احتمال وجود دارد که مدفوع آنها خون داشته باشد. دل‌پیچه شدید از علائم گاستروانتریت التهابی به‌حساب می‌آید.

این پزشک درباره درمان عفونت‌های گوارشی اظهار کرد: تامین مایعات بدن برای مبتلایان، مهم‌ترین روش درمانی برای این بیماران محسوب می‌شود. اگر افراد به نوع غیرالتهابی گاستروانتریت مبتلا باشند و تحمل خوراکی را داشته باشند، می‌توان از پودر ORS استفاده کرد. اگر فرد به نوع التهابی مبتلا باشد، درمان جایگزین مایعات وریدی را انتخاب می‌کنیم. آنتی‌بیوتیک برای تمام اسهال‌ها توصیه نمی‌شود، اگر فرد به تب مبتلا باشد، در مدفوع آنها خون وجود داشته باشد و بیماری آنها التهابی باشد از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنیم.

ارتباط یائسگی زودرس با فشارخون بالا

یک مطالعه جدید می‌گوید زنانی که در سنین پایین‌تر وارد یائسگی می‌شوند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

محققان دریافتند که تقریباً ۲۳ درصد از زنانی که یائسگی زودرس دارند، فشار خون بالا دارند، در مقایسه با کمتر از ۱۷ درصد از زنانی که یائسگی طبیعی دارند. محققان اخیراً گزارش دادند که به طور کلی، یائسگی زودرس در مقایسه با زنانی که پس از ۴۵ سالگی به یائسگی رسیده‌اند، ۱۲ درصد خطر فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.

بر اساس این نتایج، محققان توصیه کردند که پزشکان سن یائسگی زن را به عنوان یک عامل خطر قلبی مجزا در نظر بگیرند، به خصوص اگر یک زن زودتر از ۴۰ سالگی به یائسگی رسیده باشد.

تیم تحقیق به رهبری دکتر «یوسته آرارته»، رئیس بخش قلب و عروق بالینی در بیمارستان دانشگاه دکتر بالمیش الیکانته در اسپانیا، نوشت: «مطالعه ما ارتباط معناداری بین یائسگی زودرس (قبل از ۴۰ سالگی) و افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا را تأیید می‌کند و این خطر بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی به اوج خود می‌رسد.»

این تیم نتیجه گرفت: این ارتباط حتی پس از تعدیل سایر عوامل خطر قلبی عروقی شناخته شده نیز ادامه دارد و اهمیت در نظر گرفتن سن یائسگی به عنوان یک عامل خطر قلبی عروقی را هنگام ارزیابی سلامت زنان برجسته می‌کند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های تقریباً ۱۰۸ هزار زن شرکت کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی سلامت در مقیاس بزرگ در بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند. این زنان بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ ثبت نام کرده و تا پایان سال ۲۰۲۳ پیگیری شدند.

در طول دوره پیگیری، حدود ۱۷ درصد از کل زنان مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شدند و خطر ابتلا به این بیماری با کاهش سن یائسگی آنها به طور پیوسته افزایش یافت. محققان گفتند این واقعیت که اوج خطر بین یائسگی در ۲۵ تا ۳۵ سالگی است، نشان می‌دهد که خطر سلامت قلب ناشی از یائسگی زودرس ممکن است در گروهی حتی جوان‌تر از زنان نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد، متمرکز باشد؛ با این حال، نتایج نشان داد زنانی که به دلیل برداشتن تخمدان‌هایشان از طریق جراحی، دچار یائسگی زودرس شدند، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، افزایش مشابهی در خطر ابتلا به فشار خون بالا نداشتند.

به گفته محققان، نتایج این مطالعه، پیامدهای نامطلوب بالقوه بلندمدت سلامت مرتبط با یائسگی زودرس، و به ویژه، نیاز به غربالگری منظم عوامل خطر قلبی عروقی مانند فشارخون بالا را برجسته می‌کند. آرارته گفت: استفاده از هورمون درمانی به طور معمول در زنانی که یائسگی زودرس دارند، حداقل تا سن طبیعی یائسگی توصیه می‌شود، مگر اینکه موارد منع مصرفی وجود داشته باشد.