طب

خوردنی‌هایی که می‌توانند عامل شروع پارکینسون باشند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم غذای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که این دست از مواد غذایی را نمی‌خورند، ممکن است برای بروز نشانه‌های اولیه بیماری پارکینسون در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند.غذاهای فوق‌فرآوری‌شده شامل نان‌های تولید انبوه، چیپس، غلات صبحانه و نوشابه‌های گازدار می‌شوند که حاوی نگهدارنده‌ها، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی و همچنین افزودنی‌هایی مانند امولسیفایرها هستند.مطالعات پیشین مصرف مکرر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را با مشکلاتی مانند چاقی، بیماری قلبی، سرطان و مرگ زودرس مرتبط دانسته‌اند.اکنون، مقاله‌ای که در مجله «نورولوژی» (Neurology) منتشر شده، نشان می‌دهد مصرف منظم غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با نشانه‌های اولیه بیماری پارکینسون ارتباطی قوی دارد؛ نشانه‌هایی که ممکن است به علائم شدیدتری مانند لرزش و کندی حرکت تبدیل شوند.«شیانگ گائو»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فودان چین، گفت: پژوهش ما نشان می‌دهد که خوردن بیش از حد غذای فرآوری‌شده، مانند نوشابه‌های شیرین و تنقلات بسته‌بندی‌شده، ممکن است روند بروز نشانه‌های اولیه پارکینسون را تسریع کند.داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار حیاتی است زیرا با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مرتبط است و انتخاب‌های غذایی امروز می‌توانند بر سلامت مغز ما در آینده به‌طور قابل‌توجهی تاثیر بگذارند.این مطالعه ۴۳ هزار نفر با میانگین سنی ۴۸ سال را بررسی کرد که در آغاز مطالعه، دچار بیماری پارکینسون نبودند. وضع سلامت آن‌ها به‌مدت ۲۶ سال از طریق پرسش‌نامه‌های منظم و معاینه‌های پزشکی پیگیری شد.متخصصان برای شناسایی نشانه‌های اولیه پارکینسون، رفتار خواب شرکت‌کنندگان، بیوست، علائم افسردگی، دردهای بدنی، اختلال در تشخیص رنگ، خواب‌آلودگی بیش‌ازحد در طول روز و کاهش توانایی بویایی را بررسی کردند.همچنین از شرکت‌کنندگان خواسته شد هر دو تا چهار سال یک‌بار دفترچه‌ای از مواد غذایی که می‌خوردند و دفعات مصرف آن‌ها را به‌طور دقیق تکمیل کنند.متخصصان میانگین مصرف روزانه غذای فوق‌فرآوری‌شده برای هر فرد را محاسبه کردند و آن‌ها را بر اساس میزان مصرفشان به پنج گروه تقسیم کردند.گروه نخست به‌طور متوسط روزانه ۱۱ وعده یا بیشتر غذای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کردند و پایین‌ترین گروه، کمتر از سه وعده در روز غذای فوق‌فرآوری‌شده می‌خوردند.به گزارش ایندیپندنت، متخصصان دریافتند که گروه نخست در مقایسه با افرادی که کمتر از سه وعده غذای فوق‌فرآوری‌شده در روز مصرف می‌کردند، ۲.۵ برابر بیشتر احتمال داشت که سه نشانه یا بیشتر از نشانه‌های اولیه بیماری پارکینسون را تجربه کنند. این نتیجه پس از در نظر گرفتن عواملی مانند سن، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن به دست آمد. متخصصان همچنین دریافتند که مصرف بیشتر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با افزایش خطر تقریبا تمام نشانه‌ها ـ به‌جز بیوست ـ ارتباطی قوی دارد. دکتر گائو گفت: انتخاب اینکه فرد غذاهای کمتر فرآوری‌شده مصرف کند و بیشتر غذاهای کامل و مغذی بخورد، می‌تواند راهبردی خوب برای حفظ سلامت مغز باشد.متخصصان با اشاره به یکی از محدودیت‌های این بررسی گفتند که شرکت‌کنندگان میزان غذای فوق‌فرآوری‌شده مصرفی خود را به‌صورت خودظاهری گزارش کردند، به این معنا که ممکن است مقدار واقعی مصرف را به‌درستی به خاطر نیاورده باشند.دکتر گائو خاطرنشان کرد: برای تایید یافته ما مبنی بر اینکه خوردن غذای کمتر فرآوری‌شده ممکن است نشانه‌های آغازین بیماری پارکینسون را آهسته‌تر کند، به بررسی‌های بیشتری نیاز است.

مصرف بی‌رویه مُسکن عامل سردردهای روزانه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سردرد مزمن روزانه را یکی از مشکلات شایع در بیماران مبتلا به افسردگی دانست و بر لزوم درمان‌های اصولی و اجتناب از خودمرمانی تأکید کرد.

بهنام صفریور متخصص مغز و اعصاب، در برنامه رادیو سلامت گفت: سردردهایی که هر روز فرد را درگیر می‌کند، به خصوص اگر تصویربرداری مشکلی را نشان ندهد، معمولا تحت عنوان سردرد مزمن روزانه طبقه بندی می‌شوند.

این فلوشیپ صرع افزود: یکی از عوامل تشدید کننده این نوع سردرد، مصرف بیش از حد مسکن است که خود می‌تواند باعث نوعی سردرد ناشی از درمان شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: اگر فردی به مدت سه ماه و بیشتر از ۱۰ روز در ماه، از داروهای مسکن استفاده کند، خود آن داروها می‌توانند منجر به سردرد شوند و روند درمان را با چالش‌های جدی روبه‌رو سازند.

صفریور همچنین افزود: درمان افسردگی زمینه‌ای می‌توانند به میزان زیادی به کنترل سردردهای مزمن کمک کند و نباید نادیده گرفته شود.وی گفت: بیمارانی که با چنین الگوهایی از سردرد مواجه هستند، باید با متخصص مغز و اعصاب مشورت کنند تا درمان‌های دارویی هدفمند آغاز شود و از مصرف خودسرانه مسکن‌ها خودداری کنند.

روشی برای پیش‌بینی خطر سکته قلبی و مغزی

نتایج آزمایشات پزشکی در دانشگاه دانندی اسکاتلند نشان می‌دهد که با اسکن معمول چشم می‌توان خطر بروز سکته قلبی یا مغزی را از ۱۰ سال قبل پیش‌بینی کرد.

متخصصان با کمک هوش مصنوعی، تصاویر دیجیتال شبکیه چشم را تجزیه و تحلیل کردند، تصاویری که معمولا در معاینه چشم‌پزشکی برای ثبت نمایی از پشت چشم گرفته می‌شوند. این فناوری هوش مصنوعی توانست در کمتر از یک ثانیه ارزیابی میزان خطر در هر شخص را ارائه دهد.

این اسکن که اکنون بخشی از آزمایش‌های معمول در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ است، معمولا برای بررسی رتینوپاتی دیابتی استفاده می‌شود، آسیبی که بر اثر سطح بالای قند خون به رگ‌های شبکیه وارد می‌شود.در این مطالعه که در نشریه «دیابت‌شناسی قلبی‌عروقی» (Cardiovascular Diabetology) منتشر شده است، ابزار هوش مصنوعی روی اسکن‌های چشم بیماران دیابتی آزمایش شد. دکتر «یفی موردی»، محقق بنیاد قلب انگلیس و متخصص قلب گفت: آسیب یا تنگی رگ‌های چشم اغلب بازتابی از مشکلات مشابه در دیگر رگ‌های بدن از جمله رگ‌های خون‌رسان به قلب است که می‌تواند به حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

در ابتدا از هوش مصنوعی خواسته شد علائم هشداردهنده مانند تنگی یا انسداد رگ‌ها را شناسایی کند. سپس جزئیات بیشتری مانند اندازه و نحوه قرارگیری رگ‌ها را تحلیل کرد و با استفاده از ۴۲۰۰ تصویر آموزش داده شد. این فناوری توانست با دقت ۷۰ درصد پیش‌بینی کند که چه افرادی احتمال دارد در یک دهه آینده دچار عارضه‌های مهم قلبی-عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی شوند.

به گزارش ایندیپندنت، دکتر «موردی» تاکید کرد این یک اسکن تک‌مرحله‌ای است که بخشی از مراقبت‌های معمول بوده است و کمتر از یک دقیقه وقت می‌گیرد. او معتقد است این روش می‌تواند مکمل بررسی فشار خون و کلسترول باشد تا افراد از مداخله پزشکی زودهنگام با تغییر سبک زندگی بهره‌مند شوند.

همچنین دکتر «کلر جوناس»، رئیس بخش پژوهش در انجمن سکته مغزی در مورد پتانسیل هوش مصنوعی در شناسایی زودهنگام خطر سکته ابراز خوش‌بینی کرد. او گفت چنین پیشرفت‌هایی می‌تواند به افراد در معرض خطر کمک کند تا اقدام‌های پیشگیرانه انجام دهند. با این حال، وی بر ضرورت پاسخ به پرسش‌های عملی درباره زمان، نحوه و امکان استفاده از هوش مصنوعی در محیط‌های بالینی تاکید کرد و خواستار حمایت دولت از این پیشرفت‌های فناوری شد.

نحوه صحیح خوابیدن چگونه است؟

یک فوق تخصص جراحی ستون فقرات گفت: درد تیرکشنده به بازو و ساعد از جمله علائم هشداردهنده در ناحیه گردن است، که می‌تواند نشان از یک مشکل جدی در این ناحیه باشد.

به نقل از وبدا، امیر حسین حقیر عضو هیئت علمی و فوق تخصص جراحی ستون فقرات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه دردهای ناحیه گردن از جمله مشکلات شایع در جوامع امروز بوده و اغلب ناشی از سبک‌های نادرست رفتاری است، افزود: امروزه در تمام دنیا، افراد را در حالی مشاهده می‌کنیم که گردن خم شده، قوزک‌رو یا پشتی خمیده و شانه‌های افتاده و چشم‌ها داخل گوشی تلفن همراه در حال کار یا تلفن همراه است؛ به طوری که نمایشگر گوشی تا جایی که امکان دارد در امتداد چشم قرار گرفته، گردن برافراشته تا جایی که گوش‌ها در امتداد شانه قرار گیرد و شانه‌ها به عقب رفته و از حالت قوز کرده خارج شود.

وی ادامه داد: وسایل مورد استفاده در ادارات و دفتر کار هم می‌توانند نقش بسزایی در محافظت از گردن داشته باشند و در همین راستا، بهتر است افرادی که به مدت طولانی گردن خود را خم نگه می‌دارند کمی میز را شیب‌دار کنند؛ این کار با استفاده از تکه‌ای مقوا یا تخته امکانپذیر است و برای دانش آموزان و دانشجویان و یا کسانی که مطالعه می‌کنند، استفاده از کتاب بار توصیه می‌شود و نیز اگر افراد از مانیتور استفاده می‌کنند لازم است مانیتور را هم سطح با چشم قرار دهند.

حقیر تاکید کرد: در حالت نشسته، اصلاح حالت به جلو آمده و قوز کرده گردن بدون اصلاح کمر امکان پذیر نیست، لذا یک متکای ۷ تا ۱۰ سانتی متری که اندازه آن متناسب با گودی کمر شماست در گودی کمر قرار دهید تا حالت قوز کرده اصلاح شده و سر به عقب برافراشته روی شانه‌ها قرار گیرد، قرار دادن متکای کمری به کسانی که نشستن‌های طولانی دارند به شدت توصیه می‌شود و این کار نه تنها از درد گردن بلکه از درد کمر نیز پیشگیری می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص نحوه قرار گرفتن سر روی بالشت در هنگام خواب و استراحت هم گفت: بالشت باید طوری باشد که گردن در وضع مناسب قرار گیرد و در حالت راستا با ستون فقرات باشد و به جلو یا عقب خم نشود، لذا ارتفاع بالشت هر فرد منحصر به وی می‌باشد و بالشت ابری با ارتفاع مناسب انتخاب مطلوبی است، همچنین اگر نوع پر را انتخاب کرده‌اید باید سالی یک بار تعویض شود.

*** نحوه خوابیدن مناسب برای ستون فقرات**

حقیر بدترین وضع برای ستون فقرات خوابیدن روی شکم دانست و افزود: بهترین وضع خوابیدن، دراز کشیده به پهلو در حالی که متکایی بین زانوها قرار دارد و یا در حالتی است که به پشت دراز کشیده‌اید و متکایی زیر زانوها قرار گیرد.

وی ادامه داد: در بسیاری موارد مثل سفر با اتوبوس یا وسیله شخصی یا در سرویس‌هایی که فاصله طولانی بین منزل و محل کار وجود دارد و یا سفر هوایی، افراد در وضع‌های مناسب گردن به خواب می‌روند و این خود منجر به درد گردن می‌شود. لذا استفاده از بالشت پشت گردنی از روش‌های پیشگیری از وضعیت بد گردن می‌باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه مشهد درخصوص ورزش‌های خاص مورد استفاده برای پیشگیری از درد گردن هم گفت: بعد از کاهش درد، اصلاح حالت و برافراشته کردن گردن و همچنین پرهیز از حالت در ستون فقرات، انجام ورزش‌های کششی به عنوان قدم بعدی درمان توصیه می‌شود و در صورتی که در حین ورزش دردی در بازو، ساعد و یا انگشتان منتشر شد، حتماً ورزش‌ها را متوقف و با پزشک مشورت کنید.

وی افزود: همچنین اگر در حین ورزش خاصی درد شما شدت یافت، آن نوع ورزش خاص را یا با شدت کمتر انجام دهید و یا متوقف کنید، هرگز در موارد درد شدید گردنی که به تازگی شروع شده، ورزش و یا فیزیوتراپی انجام ندهید، بلکه بعد از کاهش درد و حدوداً پس از یکی دو هفته که درد کاهش قابل توجهی یافت، ورزش‌ها و یا فیزیوتراپی انجام شود.

حقیر خاطر نشان کرد: ابتدا ورزش‌های کششی گردن و شانه آن هم به ملایمت شروع شود، بطوری که گردن یا شانه برای ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در حالت کشش نگه داشته شده و سپس به حالت نخست باز گردد. بعد از دو تا چهار هفته از شروع ورزش‌های کششی گردن و شانه، تمرینات قدرتی گردن و شانه انجام شود که به دست و یا توپ در حالی که گردن خم نشود با گردن فشار وارد می‌شود. همینطور می‌توان بعد از مدتی از ورزش‌های کششی و قدرتی شانه، ورزش‌های قدرتی را با وزنه سبک و یا یک نوار مثل حوله یا باند ادامه داد.

«به یاد نیاوردن» همیشه نشانه مشکل حافظه نیست

ممکن است تمام حافظه گوشی یا رایانه‌تان را پر کنید، اما آیا می‌توانید تمام ظرفیت حافظه مغزتان را هم مصرف کنید؟

شاید پیش از امتحان یا پس از یک شب بی‌خوابی چنین احساسی داشته باشید، عصب‌شناسان می‌گویند در یک مغز سالم و معمولی، ظرفیت حافظه ثابت نیست و به‌آسانی پر نمی‌شود.

در واقع، مغز به‌جای تکیه بر تعداد مشخصی محل ذخیره‌سازی، از سیستم‌های حافظه‌ای که هم‌پوشان و قابل‌تطبیق هستند استفاده می‌کند. «لیزابت کسینگر»، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب از کالج بوستون، توضیح می‌دهد که خاطرات فقط برای یادآوری نیستند بلکه برای درک زمان حال، پیش‌بینی آینده و حمایت از یادگیری به کار می‌روند. مغز به‌جای ذخیره‌سازی خاطرات در یک سلول عصبی خاص از سیستمی به نام «بازنمایی توزیع‌شده» استفاده می‌کند که در آن یک خاطره، میان گروهی از سلول‌های عصبی که در نواحی مختلف مغز پراکنده‌اند، پخش می‌شود. هر سلول عصبی در خاطرات گوناگون بسیاری نقش دارد که باعث انعطاف‌پذیری و پایداری در ذخیره‌سازی اطلاعات می‌شود.

برای مثال، خاطره‌ای مانند جشن تولد ۱۲ سالگی‌تان نواحی مختلف حسی و احساسی را شامل می‌شود ـ مراکز بینایی، شنوایی، چشایی و پردازش هیجان ـ که همگی با هم فعال می‌شوند. این الگوی توزیع‌شده از فعالیت عصبی، خاطره را شکل می‌دهد و هنگام یادآوری آن رویداد، همان الگو دوباره فعال می‌شود.

این روش باعث می‌شود از سلول‌های عصبی در ترکیب‌های گوناگون به‌طور مکرر استفاده شوند و مغز بتواند حجم زیادی از خاطرات را ذخیره کند. کسینگر اشاره می‌کند که الگوهای هم‌پوشان بین خاطرات مرتبط به ما کمک می‌کنند تا تعمیم بدهیم و آینده را پیش‌بینی کنیم. حتی اگر برخی سلول‌های عصبی آسیب ببینند، خاطره به‌دلیل توزیع شدن در مغز ممکن است همچنان قابل‌دسترسی باشد.

«پل ریبر»، استاد علوم اعصاب از دانشگاه نورث‌وسترن، توضیح می‌دهد که همین ساختار شبکه‌ای حافظه، عامل ظرفیت عظیم مغز است. از آن‌جا که سلول‌های عصبی در خاطرات گوناگون هم‌پوشانی دارند، تعداد ترکیب‌های ممکن به‌صورت تصاعدی افزایش پیدا می‌کند.

به گزارش ایندیپندنت، با این حال، انسان هم‌چیز یادش نمی‌ماند. دلیلش کمبود فضا نیست بلکه ناتوانی مغز در پردازش و ذخیره‌سازی هم‌زمان تمام اطلاعات ورودی است. حافظه مانند دوربینی عمل می‌کند که فقط با ۱۰ درصد ظرفیتش کار می‌کند، یعنی ما فقط بخش کوچکی از آنچه را که تجربه می‌کنیم به یاد می‌آوریم. این انتخاب‌گری در فرایندی به نام «تثبیت» اتفاق می‌افتد که در آن اطلاعات مهم به‌تدریج به خاطرات پایدار بلندمدت تبدیل می‌شوند.

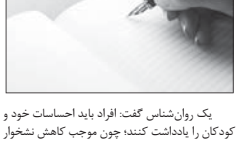
«لیلا دواچی»، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب از دانشگاه کلمبیا، متذکر می‌شود که حافظه برای بقا تکامل یافته است، نه برای یادآوری کامل. سیستم حافظه روی به خاطر سپردن اطلاعات ضروری و سازگار با بقا متمرکز است.

او در ادامه می‌افزاید که توانایی یادآوری رویدادهای جزیی گذشته، مانند لحظاتی از دوران دانشگاه، ممکن است نتیجه فرعی تصادفی یک سیستم قوی‌الحافظه کارآمد باشد.

کسینگر توضیح می‌دهد که وقتی تجربه‌های مشابه بارها تکرار می‌شوند، مغز از ذخیره جزئیات فاصله می‌گیرد و به ذخیره محتوای کلی یا الگوهای عمومی روی می‌آورد. برای مثال، ما همه سفرهای روزانه به محل کار را به یاد نمی‌آوریم، بلکه تجربه کلی را در ذهن داریم ـ مگر اینکه اتفاقی خاص مانند آب‌گرفتگی خیابان یا تصادف رخ داده باشد.

نکته پایانی اینکه فضای ذخیره‌سازی مغز نه‌تنها تمام نمی‌شود، بلکه به‌طور مداوم اطلاعات را پالایش و بازسازی می‌کند تا به بازگاری، پیش‌بینی و یادگیری بهتر کمک کند. پس دفعه بعد که یادتان رفت فنجان قهوه را کجا گذاشتید، نگران نباشید؛ فضای ذخیره مغز تمام نشده، احتمالا چیزهای مهم‌تری برای به خاطر سپردن داشته است.

یادداشت‌کردن احساسات استرس را کاهش می‌دهد



یک روان‌شناس گفت: افراد باید احساسات خود و کودکان را یادداشت کنند؛ چون موجب کاهش نشخوار فکری می‌شود و بازی‌کردن نیز تا حد زیادی استرس و نگرانی کودکان را کاهش می‌دهد.

محمود برجعلی روان‌شناس در مورد راهکارهای کاهش اضطراب به‌ویژه در کودکان و زنان اظهار کرد: جنگی که به کشورمان تحمیل شد و ما را در فاز دفاعی قرارداد قطعاً آسیب‌هایی را به افراد به‌ویژه کودکان و زنان وارد کرد.

وی افزود: افزایش دانش افراد نسبت به موضوعات مختلف در حوزه جسم و روان می‌تواند تهدیدات و نگرانی‌ها را تحد قابل‌قبولی کاهش دهد.

این روان‌شناس، بی‌خوابی و بی‌قراری و پیداشدن مشکلات جسمی را از علائم استرس مزمن و پنهان عنوان کرد و گفت: اختلالات و بیماری‌ها در بسیاری از مواقع جنبه هشداردهنده و درد و رنج دارند که اگر افراد اینها را احساس کنند می‌توانند برای آنها مفید باشد و به‌موقع درمان کنند.

برجعلی با بیان اینکه آسیب‌ها و سختی‌ها لزوماً منفی نیستند و جنبه‌های مثبتی نیز به همراه خود دارند افزود: یکی از راهکارهای کاهش اضطراب، بحث پایش نگرانی است به این معنا که افراد می‌توانند نگرانی‌ها و سختی‌های خود را بنویسند و بررسی کنند که آیا نگرانی‌هایشان سازنده و واقعی است یا غیرواقعی و مجازی.وی افزود: اگر برای نگرانی خود سند و مدرک داشته باشیم؛ یعنی نگرانی ما شواهد محور و واقعی است؛ اما اگر دوران سختی‌هایمان تمام شده و ما هنوز در مود تجربه‌های ناخوشایند خود قرار داریم و یا از اتفاقاتی بترسیم که هنوز رخ نداده؛ یعنی نگرانی ما واقعیت ندارد.این روان‌شناس، نشخوار فکری را بسیار آسیب‌زا خواند و اظهار کرد: نگرانی زمانی مفید است که ما را به سمت سازندگی، راهکار و حل مشکل هدایت کند؛ مانند خواندن کتاب و مقاله علمی در مورد کاهش اضطراب و یادگرفتن تنفس عمیق و نکته دیگر اینکه ما باید خود را فعال نگه داریم.برجعلی در توضیح بیشتر این مطلب گفت: افرادی که احساس کنترل بر زندگی خود دارند و زندگی خود را مدیریت می‌کنند مسلماً نسبت به استرس‌ها و نگرانی‌ها مقاوم‌تر هستند تا افرادی که نقش فعال خود را خنثی کرده و به‌عبارت‌دیگر، نقش خود را نادیده می‌گیرند.

وی با بیان اینکه احساس انفعال و ضعف، روح و روان و جسم افراد را نسبت به نگرانی‌ها آسیب‌پذیر می‌کند عنوان کرد: افراد باید احساسات خود و کودکان خود را یادداشت کنند؛ چون این کار باعث کاهش نشخوار فکری می‌شود و بازی‌کردن نیز تا حد زیادی می‌تواند استرس و نگرانی کودکان را کاهش دهد.

این روان‌شناس در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو خاطرنشان کرد: رفتن به محیط‌های جذاب‌تر، طبیعت‌گردی، درک تفاوت‌های فردی، دیدار با اقوام و خویشاوندان و آسان گرفتن به اعضای خانواده از پادزهرهای طبیعی کاهش استرس و نگرانی است و همچنین دعا کردن، مأنوس شدن با قرآن کریم و اهل‌بیت (ع) و حرف‌زدن باخدا تا حد بسیار زیادی می‌تواند استرس ما را کاهش داده و آرامش خوبی را برایمان به ارمغان بیاورد.

خطرات «گرما» برای بیماران قلبی

تشدید افزایش دما و گرم شدن هوا، علاوه بر اینکه برای سلامت افراد مختلف جامعه خطرناک است؛ می تواند برای بیماران قلبی با عارضه های ناگواری همراه باشد.رضا روان پارسا متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی گفت: گرمای بی سابقه این روزهای ایران، در کنار خشکسالی مداوم سال‌های اخیر، به مسئله‌ای فراتر از مثل عضل زیست محیطی بدل شده و سلامت جسمی به ویژه عملکرد قلب و عروق را تحت تأثیر مستقیم خود قرار داده است.وی افزود: طبق گزارش‌های رسمی اورژانس کشور، در ماه‌های گرم هر سال، مراجعه به مراکز درمانی با علائم قلبی به بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد می‌رسد که بخش قابل توجهی از آنها در بیماران با سابقه بیماری قلبی رخ می‌دهد. از طرفی گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی نیز هشدار داده اند که به ازای هر یک درجه افزایش متوسط دما، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی حدود ۳ درصد افزایش می‌یابد؛ عددی که در کشورهایی با زیرساخت‌های تهویه‌ای ناکافی می‌تواند به مراتب بالاتر نیز باشد.

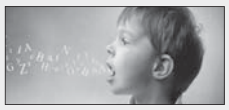
روان پارسا ادامه داد: مکانیسم دفاعی طبیعی بدن در برابر گرما، گشاد شدن عروق پوستی و افزایش جریان خون به سطح بدن برای دفع حرارت است. این فرایند در افراد سالم با احساس ضعف و تعریق همراه است، اما در بیماران قلبی می‌تواند به بحرانی تمام عیار تبدیل شود. افت حجم مایعات در گردش، کاهش فشارخون، افزایش بار قلبی و گاهی بروز آریتمی های بدخیم، بخشی از پیامدهای محتمل در این افراد هستند.

وی در همین زمینه افزود: بیماران با سابقه نارسایی قلبی یا سکته قلبی، بیماران تحت درمان با داروهای ادرار آور، سالمندان و افراد مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا در رأس گروه‌های پرخطر قرار دارند که نیازمند توجه مضاعف هستند. لذا در این ایام، توجه به پیشگیری از عوارض گرمازدگی به ویژه در بیماران قلبی، اهمیت دوچندان دارد. مصرف منظم و کافی آب و مایعات باید حتی در غیاب احساس تشنگی صورت گیرد. البته در این بین، حجم و نوع مایعات مصرفی در بیماران نارسایی قلبی باید با مشورت پزشک معالج و بر اساس شرایط هر بیمار تنظیم شود.

این متخصص قلب و عروق گفت: فعالیت بدنی شدید در گرم‌ترین ساعات روز (بین ۱۰ الی ۱۶) باید ممنوع تلقی شود. زمان مناسب برای پیاده روی یا ورزش، ساعات ابتدایی صبح یا پس از غروب آفتاب است. بیماران تحت درمان با داروهای قلبی، باید توجه داشته باشند که برخی داروهای آنها ممکن است در این شرایط نیاز به تنظیم مجدد داشته باشد.

پزشکی

استرس و گوشی هوشمند ؛ دو عامل پنهان در تاخیر گفتار کودکان



آسیب‌شناس گفتار و زبان درباره علائم هشدار دهنده در رشد گفتار کودکان و راه‌های درمان لکنت زبان، نکات مهمی را برای والدین مطرح کرد.

هادی ترابی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، با اشاره به اهمیت آگاهی خانواده‌ها از مراحل طبیعی رشد زبان در کودکان، گفت: کودکان معمولاً از شش‌ماهگی با تولید صداها و هجاهایی به نام بابلینگ، وارد مسیر رشد زبانی می‌شوند. در یک‌سالگی نخستین واژه‌ها را بیان می‌کنند و در ۱۸ ماهگی باید بتوانند عبارات دو کلمه‌ای بسازند. همچنین انتظار می‌رود تا دو سالگی، دایره واژگان آن‌ها به حدود ۳۰۰ کلمه برسد. هرگونه تأخیر محسوس در این مسیر باید توسط آسیب‌شناس گفتار و زبان بررسی شود.

وی، عوامل محیطی را یکی از دلایل اصلی تاخیر در گفتار برشمرد و افزود: کم‌شنوایی، اختلالات رشد، سندروم‌های ژنتیکی و اوتیسم نیز از دیگر علل مؤثر در این زمینه هستند که می‌توانند ارتباط کودک با محیط را کاهش دهند و بر رشد زبانی او تأثیر بگذارند.

ترابی درباره اختلال لکنت زبان، توضیح داد: لکنت یک اختلال چندعاملی است (مولتی‌فکتوریال) و بیشتر درمان آن، علامتی است؛ یعنی بر کاهش علائم تمرکز دارد تا حذف کامل علت؛ افراد دارای لکنت می‌توانند با درمان مناسب، به گفتار روان برسند.

وی دلایل بروز لکنت را در چهار دسته اصلی، علل ژنتیکی و ذاتی، عوامل رشدی مثل رشد شناختی و زبانی، عوامل محیطی مانند استرس، مشاجرات خانوادگی یا حوادث ناگهانی و مسائل یادگیری که در تثبیت علائم نقش دارند، دانست.

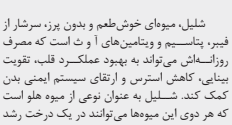
ترابی افزود: لکنت می‌تواند در اثر اتفاقاتی مانند سیل، زلزله، یا آسیب مغزی نیز ایجاد شود. نوع رایج آن، لکنت رشدی (Developmental) است که معمولاً بین سنین ۲ تا ۵ سالگی ظاهر می‌شود و نیاز به مداخله زودهنگام دارد.

وی هشدار داد: استفاده زیاد از تلفن همراه و تبلت یکی از عوامل تأثیرگذار بر رشد گفتار است؛ کودکان زیر ۱۸ ماه نباید در معرض صفحه‌نمایش قرار بگیرند و در سنین ۲ تا ۵ سال نیز استفاده از این ابزارها باید کمتر از یک ساعت در روز باشد.

وی توصیه‌های کاربردی برای والدین را اینگونه بیان کرد: والزگان کودک را کامل نکنید، به جای او صحبت نکنید، کودک را به حرف زدن وادار نکنید، سرعت گفتار خود را کاهش دهید و از جملات ساده‌تر و قابل‌فهم‌تر استفاده کنید.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، ترابی در پایان تأکید کرد: تشخیص به‌موقع و درمان زودهنگام اختلالات گفتار، تأثیر زیادی در بهبود ارتباط کودک با محیط و کاهش آسیب‌های آینده دارد. والدین باید نسبت به نشانه‌های تأخیر گفتار و لکنت هوشیار باشند.

میوه‌ای برای سلامت چشم و پوست



شلیل، میوه‌ای خوش‌طعم و بدون پرز، سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های آ و ث است که مصرف روزانه‌اش می‌تواند به بهبود عملکرد قلب، تقویت بینایی، کاهش استرس و ارتقای سیستم ایمنی بدن کمک کند. شلیل به عنوان نوعی از میوه هلو است که هر دوی این میوه‌ها می‌توانند در یک درخت رشد کنند. شلیل با هلو متفاوت است. به علت پرزهایی که بر روی پوست هلو است. بر خلاف هلو، پوست شلیل بدون پرز است و این به علت جهش ژنتیکی است.

شلیل در رنگ‌های مختلفی مانند نارنجی، قرمز، زرد و حتی سفید نیز یافت می‌شود و رنگ شلیل با توجه به نداشتن پرز، از رنگ هلو شفاف‌تر است و مملو از مواد مغذی مانند فیبر و آنتی‌اکسیدان است؛ شلیل منبع عالی از بتا کاروتن، پتاسیم، ویتامین ث و مواد مغذی دیگر است که برای بدن مفید هستند.

جلوگیری از سرطان

شلیل حاوی مقداری ویتامین ث و آ است که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان موجود در شلیل می‌تواند از بدن در مقابل اثرات رادیکال آزاد که منجر به آسیب DNA می‌شود، محافظت کنند. همانطور که می‌دانید آسیب دیدن DNA یکی از عوامل ایجاد کننده سرطان است و مطالعات نشان دادند که آنتی‌اکسیدان‌های شلیل در مبارزه با سرطان‌های دهان و رحم مؤثر هستند.

فیبر در رژیم غذایی جهت سالم نگه داشتن گوارش سالم بسیار ضروری است. مصرف فیبر می‌تواند روند سیستم گوارش را بهبود دهد. شلیل برای شما مقداری فیبر غذایی فراهم می‌آورد که به سلامتی سیستم گوارشی شما کمک می‌کند.

*** شلیل برای التیام بیوست**

بیوست مشکل رایجی است که در دستگاه گوارشی اتفاق می‌افتد. شلیل حاوی فیبر است که می‌تواند روده را نرم و به آن حرکت توده‌ای اضافه کند. این اقدام هم چنین به حرکات روده بزرگ کمک می‌کند که می‌تواند فرآیند دفع را تسهیل کند. همچنین ویتامین ث موجود در شلیل نه تنها پوست شما را محکم و جوان نگاه می‌دارد، بلکه می‌تواند التیام زخم‌ها را تسریع و تولید سلول‌های جدید، به خصوص در پوست را افزایش دهد.