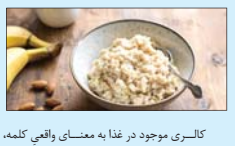

طب

خوردن غذاهای تند بر احساس درد تأثیر می‌گذارد

پژوهشگران با استفاده از ژلاتین حاوی فلفل تند، پالس‌های لیزری و ۴۸ داوطلب، به بررسی ارتباطی پرداختند که دانشمندان هنوز در تلاش برای درک آن هستند. پژوهشگران دریافتند افرادی که به‌طور معمول به غذاهای تند علاقه دارند، حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دهند؛ هرچند این مطالعه ثابت نمی‌کند که خوردن غذاهای تند باعث افزایش آستانه تحمل درد می‌شود.

علت دقیق کاهش درد به واسطه غذاهای تند برای پژوهشگران مشخص نیست، اما فرضیه‌های احتمالی شامل تعدیل درد، ترشح اندورفین ناشی از ماده «کاپسایسین» (عامل تندی فلفل)، یا منحرف شدن توجه مغز از درد اصلی به واسطه احساس سوزش است.

این مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای تند ممکن است به‌طور موقت نحوه درک افراد از انواع خاصی از درد را تغییر دهد. پژوهشگران دریافتند که شرکت‌کنندگان پس از مصرف خوراکی حاوی فلفل، درد ناشی از حرارت شدید را کمتر شدید و کمتر ناخوشایند ارزیابی کردند، در حالی که چنین تأثیری در مورد دردهای خفیف‌تر مشاهده نشد. برای بررسی این رابطه، پژوهشگرانی از دانشگاه چونگ‌کینگ و دانشگاه جنوب غربی چین، ۴۸ بزرگسال را برای شرکت در دو جلسه آزمایشگاهی با فاصله زمانی حدود یک هفته فراخواندند. برای تعیین اینکه آیا غذای تند مستقیماً بر درک درد تأثیر می‌گذارد یا خیر، و همچنین برای درک بهتر علت بروز این پدیده، به تحقیقات بیشتری نیاز است. در عین حال، این مطالعه ما را ترغیب می‌کند تا دقیق‌تر بررسی کنیم که چگونه عادات غذایی می‌توانند در آینده به شکل‌گیری روش‌های شخصی‌سازی‌شده‌تری برای مدیریت درد کمک کنند.

نوردرمانی کیفیت خواب سالمندان را بهبود می‌بخشد

مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که نوردرمانی با نور شدید می‌تواند به بهبود خواب سالمندان کمک کند. محققان اعلام کردند که استفاده از لامپ‌های مخصوص نوردرمانی، چرخه‌های خواب و سطح فعالیت سالمندان ساکن شهرها را که کمتر در معرض نور طبیعی قرار داشتند، بهبود بخشید.

«دبورا کنستانتینو»، پژوهشگر ارشد این مطالعه و دانشجوی مقطع تحصیلات تکمیلی در دانشگاه سوری بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه شواهدی از دنیای واقعی نشان می‌دهد که نور، مداخله‌ای ساده، غیردارویی و احتمالاً مقرون‌به‌صرفه است و می‌تواند از منظر سیاست‌گذاری سلامت عمومی، به حمایت از سالمندی سالم کمک کند.» برای انجام این پژوهش، محققان بیش از ۲۰۰ نفر در رده سنی ۶۳ تا ۹۲ سال را که ساکن سه شهر اروپایی— تارتو در استونی، بولونیا در ایتالیا و آمستردام در هلند— بودند، استخدام کردند. وضع قرارگیری در معرض نور، چرخه‌های استراحت/خواب و فعالیت بدنی تمامی شرکت‌کنندگان به مدت دو هفته و با استفاده از ابزارهای پوشیدنی و ثبت وقایع روزانه، پایش شد.

بر اساس این مطالعه، حدود نیمی از افراد به‌طور تصادفی انتخاب شدند تا به مدت سه ماه تحت نوردرمانی در فضای داخلی قرار گیرند؛ این کار با استفاده از یک لامپ درمانی با طیف کامل نور که در اتاقی با بیشترین میزان تردد آن‌ها نصب شده بود، انجام می‌شد؛ از آن‌ها خواسته شد که لامپ را در ارتفاع سطح سر قرار دهند، آن را ظرف یک ساعت پس از بیدار شدن روشن کنند و چهار ساعت پیش از زمان معمول خواب خود، خاموش نمایند.

«دان ون در وین»، پژوهشگر ارشد این مطالعه، در بیانیه‌ای خبری گفت: «قرار گرفتن در معرض نور در طول روز برای تنظیم ریتم‌های شبانه‌روزی (ساعت بیولوژیک بدن) و الگوهای خواب ما حیاتی است.»

ون در وین که مدرس ارشد حوزه خواب و کرونوبیولوژی در دانشگاه سوری است، افزود: «با این حال، سالمندان ساکن مناطق شهری اغلب به دلیل کاهش بینایی یا شاید مشکلات حرکتی که مانع از بیرون رفتن آن‌ها می‌شود، از این نور مناسب بهره‌مند نمی‌شوند؛ این مسئله می‌تواند منجر به مشکلات خواب و سلامتی شده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را در آن‌ها افزایش دهد.» محققان اظهار داشتند که ارزیابی‌های انجام‌شده در پایان یک دوره دوهفته‌ای نشان داد افرادی که بیشتر در معرض نور قرار داشتند، فعالیت روزانه بیشتر، هوشیاری بالاتر در طول روز و کیفیت خواب بهتری را تجربه کردند.

شناسایی خطر بیماری‌های کاردیومتابولیک در کودکان با آزمایش خون

پژوهشگران آمریکایی در پژوهش جدید خود نشان داده‌اند که با بررسی نشانه‌های اولیه در پروتئین‌های خون می‌توان کودکان در معرض خطر بیماری‌های کاردیومتابولیک را شناسایی کرد.

پژوهشگران «مرکز پزشکی وندربیلت»(UTHealth) و «دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل»(UNC Chapel Hill)، علائم اولیه بیماری کاردیومتابولیک را در کودکان هشت ساله شناسایی کرده‌اند که می‌توان آنها را با گروه جدیدی از داروهای کاهش وزن مورد استفاده گسترده بزرگسالان معکوس کرد.

پژوهشگران با استفاده از روش‌های تحلیلی پیشرفته، نشانه‌ای را از پروتئین‌های در حال گردش در بدن کودکان و نوجوانان تعریف کردند که نشانگرهای زیستی مولکولی مرتبط با بیماری‌های قلبی-عروقی برگشت‌ناپذیر در بزرگسالان را منعکس می‌کرد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد که ممکن است فرصتی حیاتی برای ارتقای سلامت و افزایش طول عمر جوانان از طریق پزشکی دقیق وجود داشته باشد. این پژوهش شامل ۲۷۳ کودک و نوجوان بود که در طرح «پژوهش سلامت مرزی» شهرستان کامرون ایالت تگزاس مشارکت داشتند. بیش از یک‌سوم این افراد دارای فنوتیپ‌ها (ویژگی‌های جسمانی) مرتبط با بیماری‌های قلبی-عروقی، کلیوی و متابولیک از جمله چاقی، فشار خون بالاتر از حد طبیعی، مقاومت به انسولین در مرحله پیش‌دیابت و سطوح چربی‌های خونی مرتبط با افزایش خطر بیماری قلبی بودند.

پژوهشگران با استفاده از نمونه‌های خون و سایر شاخص‌های فیزیکی، ارتباط میان سطوح پروتئین‌های در گردش و فنوتیپ‌های مرتبط با بیماری را برآورد کردند. آنها برای شناسایی نشانه‌های مربوط به بیماری‌های کاردیومتابولیک از روش‌های یادگیری ماشینی بهره بردند. الگوهای پروتئینی مشابهی در ۶۸۵ فرد بزرگسال از همان جامعه شهرستان کامرون و همچنین در بیش از ۲۸ هزار بزرگسال دیگر شناسایی شد که نمونه‌های خون آنها در بانک زیستی انگلستان - یکی از بزرگترین مخازن نمونه‌های ژنتیکی و سایر نمونه‌های زیستی جهان - نگهداری می‌شوند.در این پروژه مشاهده شد که سطح پروتئین‌های مرتبط با بیماری در بزرگسالان، در واکنش به درمان با سماگلوتاید کاهش می‌یابد؛ این دارو یک آگونیست گیرنده GLP-۱ است و در ابتدا برای دیابت نوع ۲ ساخته شد، اما اکنون به درمانی محبوب برای چاقی و مدیریت وزن هم در کودکان و هم در بزرگسالان تبدیل شده است.

بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ میزان تجویز داروهای آگونیست گیرنده GLP-۱ برای کودکان افزایش یافت. با وجود این، پژوهشگران هشدار دادند که باید میان مزایای چنین درمانی و خطرات احتمالی آن تعادل برقرار کرد. تلاش‌ها برای مقابله با روند فزاینده چاقی در کودکان از طریق ارتقای سلامت قلب و عروق با ورزش و رژیم غذایی سالم و همچنین استفاده روزافزون از داروهای کاهش وزن و جراحی، موفقیت محدودی داشته‌اند. در هر حال، پژوهشگران خاطرنشان کردند که داده‌های آنها نشان می‌دهد می‌توان و باید این تلاش‌ها را دوچندان کرد.

۴ توصیه برای مراقبت از یک مفصل مهم بدن

زندگی مدرن فشار زیادی به مچ دست وارد می‌کند، از ساعت‌ها تایپ کردن و کار با تلفن همراه گرفته تا فعالیت‌های ورزشی و حرکات تکراری روزمره که می‌توانند به تدریج به مچ دست آسیب بزنند و پیامد آن ۲۰ سال بعد با درد مداوم در مچ دست بروز کند. متخصصان می‌گویند برای محافظت از مچ باید عضلات شانه را تقویت کرد، همچنین افزایش قدرت پنجه نیز می‌تواند کمک کننده باشد. آنها توصیه می‌کنند هر روز تمرین‌هایی برای مچ دست انجام دهید؛ برای مثال مچ را با مقاومت ملایم خم و راست کنید و مچ را به داخل و خارج بچرخانید.

آرتروز مچ دست در میانسالی و سال‌های بعد به مراتب شایع‌تر از آن است که تصور می‌کنیم. مچ دست ساختاری بسیار سازگار دارد. قدرت آن به ما امکان می‌دهد اجسام سنگین را بلند کنیم، انعطاف‌پذیری‌اش انجام حرکات سریع و پیچیده در ورزش‌هایی مانند تنیس را ممکن می‌کند و کنترل ظریف آن برای کارهایی مانند نقاشی ضروری است.از تایپ کردن گرفته تا نگه داشتن یک فنجان قهوه، تقریبا در تمام فعالیت‌های روزمره به مچ دست نیاز داریم؛ با این حال، این بخش از بدن به‌سادگی آسیب می‌بیند و کارشناسان می‌گویند باید بسیار پیش از بروز نشانه‌ها به سلامت آن توجه کنیم.

احتمالا بسیاری تصور می‌کنند مچ دست یک مفصل واحد است، اما در واقع ساختاری پیچیده متشکل از چندین مفصل کوچک است. هشت استخوان کوچک مچ، دو استخوان بلند ساعد و انتهای پنج استخوان کف دست در شکل‌گیری این مجموعه نقش دارند. اندرو آبادیِر، استادیار دانشگاه فلوریدای جنوبی، می‌گوید استخوان‌ها و رباط‌هایی که مچ را به استخوان‌های ساعد متصل می‌کنند، در تعادلی بسیار دقیق با یکدیگر قرار دارند و برهم خوردن این تعادل زمینه بروز آرتروز مچ دست را فراهم می‌کند.آسیب‌دیدگی در کنار تغییراتی که با افزایش سن رخ می‌دهد این تعادل ظریف را برهم می‌زند.پیشگیری از آرتریت یکی از مهم‌ترین دلایل مراقبت از مچ دست است. این بیماری انواع مختلفی دارد اما مشکلات مفصلی مچ معمولا به سه شکل آرتریت روماتوئید، آرتروز یا آرتریت پس از آسیب، دیده می‌شوند.در آرتروز و آرتریت پس از آسیب، یا غضروفی که از استخوان‌های کوچک مچ محافظت می‌کند آسیب می‌بیند یا استخوان‌ها از راستای طبیعی خود خارج می‌شوند. هر دو مشکل ممکن است با پیامدهای طولانی‌مدت آسیب به رباط‌ها و استخوان‌های مچ یا التهاب ماندگار ناشی از استفاده بیش از حد و انجام مکرر کارهای دستی مرتبط باشند.

سارا لارسون، پژوهشگر توان‌بخشی مچ دست در دانشگاه لوند، می‌گوید چنین آسیبی ممکن است حتی بر اثر یک حرکت چرخشی تکراری یا زمین خوردن روی دست ایجاد شود. وی می‌گوید افراد بسیاری را می‌بینند که در جوانی آسیب دیده‌اند و پس از مدتی ظاهرا بهبود یافته‌اند اما ۲۰ سال بعد دوباره با مشکلات مچ دست روبه‌رو شده‌اند.

بر اساس برآوردها، ممکن است از هر هفت آمریکایی یک نفر به آرتریت مچ دست مبتلا شود. این بیماری علاوه بر درد شدید، انجام دادن کارهای ساده‌ای مانند لباس پوشیدن یا غذا خوردن را دشوار می‌کند و فشار روانی ناشی از آن نیز ممکن است به افسردگی بینجامد.

آبادیِر مچ دست را نوعی «مفصل هشداردهنده» توصیف می‌کند؛ مفصلی که گاهی می‌تواند نخستین نشانه‌های مشکلات جسمی را آشکار کند. حدود نیمی از افرادی که به آرتریت روماتوئید مبتلا می‌شوند، ابتدا علائم بیماری را در مچ دست مشاهده می‌کنند، سپس سایر مفاصل درگیر می‌شوند. قدرت پنجه نیز اطلاعاتی درباره وضعیت عمومی بدن ارائه می‌دهد. بخش قابل‌توجهی از قشر مغز به کنترل و پردازش حرکات دست، مچ و انگشتان اختصاص دارد و به همین دلیل، قدرت پنجه با ساختار مغز و سلامت شناختی ارتباط دارد.

افرادی که در دهه ۶۰ زندگی مچ دست سالم‌تر و پنجه نیرومندتری دارند، معمولا از سلامت عمومی بهتری نیز برخوردارند. آنها نه‌تنها کمتر دچار تحلیل قوای جسمانی می‌شوند، که خطر زمین خوردن، شکستگی و پوکی استخوان نیز در آنها کمتر است و در سنین بالاتر نیز کمتر در معرض از دست دادن استقلال فردی قرار می‌گیرند.

*آماده کردن مچ دست برای سال‌های آینده

جایهون کیم، جراح ارتوپد در دانشکده پزشکی آیکان در مانت ساینای نیویورک، پیش از هر چیز توصیه می‌کند به رژیم غذایی توجه داشته باشیم. مواد غذایی سرشار از کلسیم و دیگر مواد معدنی، مانند ماهی‌های کوچک استخوان‌دار از جمله ساردین و همچنین لبنیات به کاهش خطر پوکی استخوان کمک می‌کنند.در نگاه اول شاید وزن بدن ارتباط چندانی با سلامت مچ دست نداشته باشد، اما به گفته کیم، کاهش چربی اضافه به توزیع متوازن‌تر فشار بر این مفصل کمک می‌کند.با این حال، متخصصان می‌گویند یکی از بهترین راه‌های پیشگیری، انجام چند تمرین ساده است که مچ دست را مقاوم‌تر می‌کنند و احتمال بروز مشکلات در سال‌های آینده را کاهش می‌دهند.

آنها برای هر یک از تمرین‌هایی که در ادامه این متن شرح داده می‌شود، سه نوبت ۱۰ تایی، سه تا چهار بار در هفته توصیه می‌کنند؛ یعنی حرکت را ۱۰ بار انجام دهید، استراحت کنید و این روند را سه بار دیگر تکرار کنید.

اگر بیماری یا آسیب‌دیدگی قبلی دارید، پیش از آغاز برنامه ورزشی جدید با پزشک مشورت کنید. اگر هنگام انجام حرکات نیز احساس درد کردید، تمرین را متوقف کنید و به پزشک مراجعه کنید.

– عضلات شانه را تقویت کنید

عضلات اصلی شانه دلتوئید نام دارند. شاید در نگاه اول ارتباطی میان این عضلات و مچ دست دیده نشود اما لارسون می‌گوید عضلات سراسر دست و بازو مانند حلقه‌های یک زنجیر با یکدیگر کار می‌کنند و تقویت آنها فشار واردشده بر مچ را کاهش می‌دهد.او توضیح می‌دهد که هنگام انجام دادن کارها تنها دست به کار گرفته نمی‌شود بلکه کل بازو هم درگیر است، بنابراین اگر عضلات شانه ضعیف باشند، فشار بیشتری به مچ وارد می‌شود؛ در مقابل، شانه‌های قوی‌تر بخشی از این فشار را جذب و از مچ محافظت می‌کنند.برای یک تمرین ساده، بایستید و دست‌ها را از دو طرف بدن باز کنید. آرنج‌ها را صاف یا کمی خم باشند. سپس دست‌ها را به‌آرامی بالا ببرید و دوباره به‌آرامی پایین بیاورید. این حرکت را در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.

– قدرت پنجه را افزایش دهید

تمرین‌های تقویت قدرت پنجه با تقویت عضلات خم‌کننده و بازکننده ساعد، ثبات مچ دست را افزایش می‌دهند. این عضلات از روی مفصل مچ به انگشتان متصل می‌شوند و امکان گرفتن و نگه داشتن اشیا را فراهم می‌کنند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که تقویت این عضلات حتی ممکن است به افرادی که از قبل مچ‌درد دارند نیز کمک کند.آبادیِر توضیح می‌دهد که عضلات ساعد در دو طرف مچ به دست متصل‌اند و مانند مجموعه‌ای از قرقره‌ها عمل می‌کنند. برای تقویت آنها می‌توان از توپ مخصوص تمرین دست یا خمیرهای سیلیکونی مخصوص توان‌بخشی استفاده کرد. اگر این وسایل را ندارید، توپ تنیس نیز کفایت می‌کند. توپ یا خمیر را در کف دستتان بگیرید و پنج تا ۱۰ ثانیه با قدرت زیاد فشار دهید. سپس دستتان را باز کنید و پنج ثانیه استراحت دهید و دوباره آن را فشار دهید. این حرکت را با هر دست ۱۰ بار انجام دهید.

– مچ را با مقاومت ملایم خم و راست کنید

به گفته کیم، یکی دیگر از راه‌های کاهش فشار بر مفاصل و تاندون‌های مچ، انجام حرکات خم و راست کردن مچ با مقاومت ملایم است. این تمرین‌ها استخوان‌های مچ را نیز تقویت و در بلندمدت به حفظ سلامت آنها کمک می‌کنند، به‌ویژه در پیشگیری از کاهش تراکم استخوان ناشی از کم‌تحرکی.

آبادیِر نیز توضیح می‌دهد وقتی استخوان‌ها به شکل مناسب تحت فشار قرار می‌گیرند، خود را بازسازی و تقویت می‌کنند و ساختار استخوان مقاوم‌تر می‌شود.برای انجام دادن تمرین بنشینید و ساعدتان را روی میز قرار دهید، به‌طوری که دست از لبه میز بیرون باشد. یک وزنه کوچک را در دست بگیرید. برای خم کردن مچ، کف دست را رو به بالا نگه دارید، مچ را به سمت بدن خم کنید و سپس دوباره پایین بیاورید. برای حرکت در جهت مخالف، کف دست را رو به پایین قرار دهید، دست را از مچ به سمت بالا ببرید و سپس دوباره پایین بیاورید. اگر وزنه ندارید می‌توانید از کش ورزشی استفاده کنید. یک سر کش را زیر پایه میز محکم کنید و سر دیگر را در دست بگیرید تا هنگام انجام حرکات، مقاومت ملایمی ایجاد شود. هر دو حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. کیم می‌گوید این تمرین‌ها به‌ویژه برای افرادی که زمان زیادی را صرف تایپ کردن یا نوشتن می‌کنند، مفیدند.

– مچ را به داخل و خارج بچرخانید

حرکات چرخشی ساعد و مچ دامنه حرکت و عملکرد کلی مچ را بهبود می‌دهند. این تمرین‌ها را، مانند حرکات خم و راست کردن مچ، می‌توان روی میز و با یک وزنه سبک یا کش ورزشی انجام داد.دست را روی میز بگذارید، به طوری که دست بیرون از لبه میز و انگشت شست رو به بالا باشد. سپس مچ و ساعد را به‌آرامی بچرخانید تا کف دست رو به پایین قرار گیرد. به حالت اولیه برگردید و این بار دست را در جهت مخالف بچرخانید تا کف دست رو به بالا قرار گیرد. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.آبادیِر می‌گوید این تمرین‌ها با توجه به سبک زندگی امروز اهمیت بیشتری هم پیدا کرده‌اند. او می‌گوید ما اکنون در دنیایی زندگی می‌کنیم که دست‌ها ساعت‌های طولانی در شرایطی تقریبا ثابت قرار می‌گیرند؛ چه هنگام تایپ کردن و چه هنگام کار با تلفن همراه. مانند بسیاری از مفاصل بدن، تا زمانی که مچ دست قوی، سالم و انعطاف‌پذیر است، معمولا توجه چندانی به آن نمی‌کنیم و تنها وقتی ارزش واقعی آن را درمی‌یابیم که مدتی نتوانیم مثل گذشته از دستمان استفاده کنیم.

زنگ خطر کرونا و آنفلوآنزا پیش از آغاز فصل سرما

با نزدیک‌شدن به فصل سرد سال، نشانه‌های افزایش گردش ویروس‌های تنفسی در کشور جدی‌تر شده است؛ از یک سو کرونا از آستانه هشدار بالا عبور کرده و از سوی دیگر آنفلوآنزا نوع B در گردش است؛ مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در تازه‌ترین گزارش خود از افزایش درصد مثبت کووید-۱۹ نسبت به هفته قبل خبر داده؛ به طوری که درصد مثبت‌شدن آزمایش‌های کرونا به ۱۱/۷ درصد رسیده و از آستانه هشدار بالا عبور کرده است؛ موضوعی که بی‌تردید بر ضرورت تشدید مراقبت از عفونت‌های حاد تنفسی تاکید دارد. همچنین در هفته بیست و پنجم سال ۷/۴ درصد مراجعان سرپایی دارای علائم شبه‌آنفلوانزا و ۶/۹ درصد بیماران بستری دارای علائم عفونت تنفسی شدید بوده‌اند.

این روند در شرایطی اهمیت بیشتری دارد که به فصل پاییز و زمستان نزدیک می‌شویم؛ دوره‌ای که به دلیل افزایش حضور افراد در فضاهای بسته، تجمعات، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها و مواردی از این قبیل، زمینه برای انتقال ویروس‌های تنفسی بیشتر می‌شود. بنابراین شاید بتوان گفت که افزایش فعلی موارد عفونت‌های تنفسی نظیر کرونا و آنفلوآنزا را نمی‌توان صرفاً یک عدد آزمایشگاهی دانست؛ بلکه می‌تواند هشداری برای ضرورت تقویت مراقبت‌ها پیش از ورود به ماه‌های سرد سال باشد.

*کرونا از آستانه هشدار بالا گذشت

در میان عوامل بیماری‌زای تنفسی، این روزها کرونا بار دیگر مورد توجه قرار گرفته است. درصد مثبت کووید-۱۹ در هفته بیست‌وپنجم به ۱۱/۷ درصد رسیده؛ در حالی که این رقم در هفته مشابه سال گذشته ۸/۷ درصد بوده است. از سوی دیگر، در نظام مراقبت آزمایشگاهی نیز ۴۲۹۶ نمونه تنفسی بررسی شده که ۱۰۳ مورد آنفلوآنزا مثبت بوده است. هرچند که بی‌تردید این ارقام به معنای بازگشت شرایط همه‌گیری‌های سال‌های ابتدایی کرونا نیست، اما نشان می‌دهد کووید-۱۹ همچنان در میان عوامل بیماری‌زای تنفسی، همانند سایر نقاط دنیا، در گردش است و با نزدیک‌شدن به فصل سرما، مراقبت از روند آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در همین راستا دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت چندی پیش با اشاره به روند بیماری‌های تنفسی تأکید کرده بود که کووید-۱۹ اکنون مانند آنفلوآنزا به بیماری‌ای بومی تبدیل شده و افزایش موارد آن لزوماً به معنای قرار گرفتن کشور در شرایط اضطراری نیست؛ با این حال، رعایت اصول پیشگیری همچنان اهمیت دارد. بر همین اساس نیز طبق توصیه‌های مطرح‌شده، استفاده از ماسک به ویژه در تجمعات و همچنین از سوی افراد دارای علامت بیماری، شست‌وشوی دست‌ها و خودداری افراد دارای علائم از حضور در تجمعات و فضاهای بسته می‌تواند به کاهش انتقال این بیماری‌ها کمک کند.

*آنفلوآنزا نوع B در گردش

در کنار کرونا، آنفلوآنزا نیز در حال گردش است؛ اما داده‌های امسال تفاوت با سال گذشته تفاوتی را نشان می‌دهد. بر اساس گزارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر، ۶۶.۶ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا مربوط به تایپ B است و این تایپ همچنان غالب محسوب می‌شود؛ در حالی که در مقطع زمانی مشابه سال گذشته، تایپ A آنفلوآنزا غالب بوده است. به این ترتیب، الگوی گردش آنفلوآنزا نسبت به سال قبل تغییر کرده و همین موضوع اهمیت پایش مستمر ویروس‌های در گردش را دوچندان می‌کند؛ چرا که تصمیم‌گیری درباره پیشگیری و واکسیناسیون باید بر مبنای الگوی بیماری و ویروس‌های در گردش انجام شود.

*سهم قابل توجه کودکان در موارد مثبت آنفلوآنزا

بررسی‌های نظام مراقبت دیده‌وری همچنین نشان می‌دهد کودکان سهم قابل توجهی از موارد مثبت آنفلوآنزا را تشکیل می‌دهند؛ به طوری که ۳۶.۸ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا در گروه سنی کودکان گزارش شده است. این سهم در کودکان زیر دو سال ۷/۷ درصد، در گروه سنی دو تا پنج سال ۱۱/۶ درصد و در گروه شش تا ۱۵ سال ۱۷/۵ درصد بوده است. این آمار بار دیگر اهمیت مراقبت از کودکان و رعایت اصول پیشگیری در مدارس و محیط‌های تجمعی را یادآوری می‌کند.

ورزش هوازی؛ کلید حفظ هوشیاری ذهنی پس از یائسگی

یک مطالعه جدید می‌گوید ورزش‌های هوازی که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند، می‌توانند مهارت‌های کلیدی تفکر را در زنان پس از یائسگی تقویت کنند. محققان اخیراً گزارش دادند که زنان یائسه‌ای که چهار روز در هفته و به مدت شش ماه ورزش هوازی انجام می‌دادند، در آزمون‌های شناختی عملکرد بهتری نسبت به زنانی داشتند که به حرکات کششی و تقویت عضلات متمرکز بودند. نتایج نشان داد زنانی که ورزش هوازی انجام می‌دادند، به طور خاص در عملکرد اجرایی خود- مهارت‌های مغزی که به افراد کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی کنند، وظایف را مدیریت کنند، تمرکز خود را حفظ کنند و استقلال خود را داشته باشند- بهبود یافتند.

«شارون سانز سایمون»، محقق اصلی و استادیار روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه راتگرز نیوجرسی، در یک بیانیه خبری گفت: «همه شرکت‌کنندگان مطالعه را با سطح آمادگی قلبی تنفسی پایین‌تر از حد متوسط شروع کردند و به‌طور منظم ورزش نمی‌کردند- که این نتایج را مستقیما به زنان میانسال و مسن‌تر معمولی، نه فقط کسانی که از قبل فعال هستند، مرتبط می‌کند.»

برای مطالعه جدید، محققان ۹۳ زن سالم ۲۰ تا ۶۷ ساله را استخدام کردند و نیمی را به ورزش هوازی و نیمی را به تمرینات انعطاف‌پذیری و عضلات مرکزی اختصاص دادند. ورزش هوازی را می‌توان روی تردمیل، دستگاه الیپتیکال یا دوچرخه ثابت انجام داد. این مطالعه ۶ ماه طول کشید و در طی آن زنان تحت آزمایش‌های شناختی منظم قرار گرفتند. محققان گفتند حدود ۸ نفر از هر ۱۰ نفر حداقل سه ماه و ۷ نفر از هر ۱۰ نفر ۶ ماه کامل را به پایان رساندند.

سانز سیمون گفت: «زنان یائسه‌ای که ورزش هوازی را انجام دادند، در مقایسه با زنان گروه حرکات کششی و زنان قبل از یائسگی که همان برنامه هوازی را انجام می‌دادند، بهبود بیشتری در عملکرد اجرایی- که از طریق ارزیابی‌های استاندارد سرعت تغییر وظیفه و مدیریت خطا اندازه‌گیری شد- نشان دادند.» وی افزود: «ما در سه ماه پس از شروع برنامه، پیشرفت‌های شناختی قابل اندازه‌گیری را مشاهده کردیم و این مزایا در طول دوره آزمایشی شش ماهه همچنان تقویت شد.»

جالب اینجاست که محققان گفتند، سایر مهارت‌های تفکر مانند حافظه یا سرعت پردازش، پیشرفت‌های مشابهی را از ورزش هوازی نشان ندادند. سانز سیمون گفت: «بسیاری از زنان گزارش می‌دهند که تغییر زمان بین وظایف آسان‌تر، توانایی بهتر در برنامه‌ریزی و سازماندهی، بهبود تمرکز و انعطاف‌پذیری ذهنی و احساس تیزبینی بیشتر در فعالیت‌های روزانه را دارند.»

پزشکی

نکاتی درباره غذا خوردن قبل از ورزش

کالری موجود در غذا به معنای واقعی کلمه، انرژی است و بنابراین شما به غذا نیاز دارید تا مواد مغذی بدن خود را برای یک تمرین مناسب تامین کنید. «ابی لانگر»، متخصص تغذیه در تورنتو در این باره می‌گوید: ورزش، خون را از اندام‌ها از جمله معده به ماهیچه‌ها هدایت می‌کند، بنابراین ورزش با شکم پُر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث گرفتگی یا حتی احساس بیماری شود؛ این امر به ویژه در مورد وعده‌های غذایی سرشار از چربی، پروتئین یا فیبر است که هضم آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد.به این ترتیب لانگر توصیه می‌کند که با فاصله بیشتری از زمان ورزش کردن، کربوهیدرات متنوع و بیشتری مصرف کنید و دو تا سه ساعت قبل از ورزش شدید صبر کنید تا غذا هضم شود.

شما قطعا نمی‌توانید یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید؛ اگر اول صبح یا قبل از شام ورزش می‌کنید، بد نیست که از قبل، یک میان وعده غنی از کربوهیدرات مانند موز همراه با کَره بادام زمینی، یا مقداری ماست به همراه میوه بخورید. این ترکیب به شما انرژی می‌دهد تا فعالیت بدنی خوبی داشته باشید و می‌توانید پس از آن با مصرف یک وعده غذایی کامل، سوخت مورد نیاز بدن را تامین کنید.

عاملی که بقای سالمندان پس از شکستگی لگن را افزایش می‌دهد

یک عامل شخصی وجود دارد که بقای سالمندانی را که برای ترمیم شکستگی لگن تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، افزایش می‌دهد.

محققان اخیراً گزارش دادند که به طرز شگفت‌آوری، تحصیلات عاملی است که بیشترین ارتباط را با بقای سالمندان پس از جراحی شکستگی لگن دارد.دکتر «راسموس اهمن»، محقق ارشد و دانشجوی دکترا در دانشگاه لینشوپینگ سوئد، گفت: «این عامل احتمالاً به این دلیل است که تحصیلات بیشتر به سالمندان کمک می‌کند تا بهتر درک کنند که برای بهبودی موفقیت‌آمیز چه کاری باید انجام دهند.» اهمن در یک بیانیه خبری گفت: «مفهومی به نام سواد سلامت وجود دارد که فکر می‌کنیم ممکن است ارتباط نزدیکی با سطح تحصیلات داشته باشد. مسئله این است که چگونه اطلاعات را از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی دریافت می‌کنید و می‌فهمید که چرا باید کارهای متفاوتی انجام دهید؛ همچنین ممکن است سطح بالاتر تحصیلات با شبکه اجتماعی بزرگ‌تر و حمایت بهتر از خانواده و بستگان مرتبط باشد.»

برای مطالعه جدید، محققان حدود ۵۸ هزار سالمند سوئدی ۷۵ تا ۸۹ ساله را که پس از شکستگی لگن تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند، پیگیری کردند. نتایج اولیه نشان داد که مرگ و میر در بین بیماران جراحی لگن ۸۰ تا ۸۴ ساله سه برابر بیشتر از حد انتظار در بین افراد دیگر در این سن بود.سپس این تیم چهار عامل را بررسی کرد تا ببینند کدام یک بیشترین ارتباط را با مرگ و میر دارند- تحصیلات، منطقه مسکونی، درآمد و دسترسی به مراقبت در منزل یا خانه سالمندان.اهمن گفت: «بالاتر از همه، سطح تحصیلات بود که قوی‌ترین ارتباط را با مرگ و میر نشان داد.»وی گفت: «بر اساس داده‌های ما، به نظر می‌رسد بسته به نوع بیمارستانی که در آن جراحی شکستگی لگن انجام می شود، تفاوت‌های واضحی در بقا وجود ندارد.»

کاهش خطر بیماری قلبی با پایبندی به داروهای فشارخون

یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که فکر می‌کنند فراموش کردن یک دوز از داروهای فشارخون به سلامت آنها آسیبی نمی‌رساند، احتمالاً باید در تفکرشان بازنگری کنند. محققان گزارش دادند که فراموش کردن منظم دوزها نه تنها اثربخشی داروهای فشارخون را کاهش می‌دهد، بلکه خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را نیز افزایش می‌دهد.

«کیان‌چیان یانگ»، دانشجوی دکترای دانشگاه آکسفورد، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج ما این گفته را تقویت می‌کند که داروها در بیمارانی که آنها را منظم مصرف نمی‌کنند، مؤثر نیستند.» یانگ گفت: «بیمارانی که پایبندی کمتری به دارو داشتند، از نظر قلبی عروقی بهره کمی بردند یا اصلا بهره ای نبردند، در حالی که بیمارانی که پایبندی بالاتری داشتند، کاهش فشارخون و پیشگیری از حوادث قلبی عروقی بیشتری داشتند.»محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که تخمین زده می‌شود حدود ۱.۴ میلیارد بزرگسال در سراسر جهان در سنین ۳۰ تا ۷۹ سال مبتلا به فشارخون بالا هستند.برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۹ آزمایش قبلی داروهای فشارخون را که شامل بیش از ۹۱ هزار نفر بود، جمع‌آوری کردند.محققان گفتند افرادی که به داروهای فشارخون خود پایبند بودند، ۱۱ درصد کمتر احتمال داشت که دچار سکته مغزی، حمله قلبی، بیماری قلبی یا نارسایی قلبی شوند.یانگ گفت: «ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد پایبندی ضعیف به داروهای ضد فشار خون با پیامدهای بدتری همراه است.»محققان گفتند که نتایج نشان می‌دهد پزشکان هنگام تلاش برای مدیریت فشارخون بالا باید بر اهمیت پایبندی به تجویز پزشک تأکید کنند.