

برخی در طول شب بیش از ۱۰۰ بار بیدار می شوند

تحقیقات جدید محققان نشان می دهد بیدار شدن مکرر افراد در طول خواب امری عادی است. معمولاً افراد اگر در طول یک شب خوابی تکه تکه را تجربه کنند، از این مسأله بسیار ناراحت شوند؛ اما بر اساس تحقیقات جدیدی که بر روی موش ها به انجام رسیده – و با توجه به اینکه مکانیسم های پایه خواب موش ها نیز با انسان یکسان است- بیدار شدن مکرر در طول خواب امری عادی است و حتی می تواند برای حافظه فرد نیز مفید باشد.

بر این اساس، دانشمندان دانمارکی از دانشگاه کپنهاگ کشف کردند سطوح «نوراپینفرین» (norepinephrine) مغز (که نور آدرنالین نیز نامیده می شود) در حالی که موش ها خواب هستند، در نوسان است؛ مسأله ای که بیدار شدن در طول شب را با خود به همراه دارد. به نظر می رسد این ریتم نوسانی نیز کلید یک استراحت خوب به شمار می رود.

در این پژوهش همچنین مشخص شد موش هایی که نوسانات نوراپینفرین آن ها دامنه بیشتری داشت، در اندازه گیری حافظه امتیاز بیشتری کسب کردند. این یافته ها در صورتی که برای انسان ها نیز درست باشد، نشان می دهد سطوح نوراپینفرین در مغز به هنگام خواب می تواند به خواب آرامتر منجر شود. این تحقیق همچنین نشان

۶ گام ساده برای کنترل خونریزی

بینی در تابستان



برخی از افراد همزمان با آغاز فصل تابستان و افزایش دما، از مشکل خونریزی بینی رنج می برند که کنترل و توقف آن به انجام برخی امور نیاز دارد. خون دماغ یک بیماری جدی پزشکی است که به دلایل زیادی رخ می دهد، اما در طول تابستان که هوای گرم و خشک می تواند رگ های خونی ریز بینی را پاره کند و در نتیجه خون دماغ شده و باعث وحشت افراد شود، شایع تر است.همچنین خونریزی بینی در کودکان خردسال شایع تر است، اما معمولاً جای نگرانی نیست. اگر خونریزی بینی شما شدید، مکرر یا طولانی است، به پزشک مراجعه کنید.

شستن بینی با آب سرد، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، استفاده از کرم ضد آفتاب و نوشیدن آب و مایعات فراوان به جلوگیری از خونریزی بینی کمک می کند.در این گزارش مجموعه ای از مراحل ساده برای کنترل خونریزی بینی، در صورت وقوع ارائه شده است.

۱- نشستن

۲- با فشار دادن روی قسمت نرم بینی سوراخ بینی را ببندید.

۳- بینی را به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید.

۴- در حین دم و بازدم به آرامی با استفاده از دهان کمی به جلو خم شوید.

۵- بعد از ۱۰ دقیقه دست را از روی بینی بردارید.

۶- بررسی کنید که خونریزی قطع شده است و اگر این اتفاق نیفتاد دوباره مراحل را تکرار کنید.

هنگام تلاش برای بند آوردن خونریزی بینی به پشت نخوابید، زیرا ممکن است منجر به بلع و ناراحتی معده شود و همچنین توصیه می شود در صورت قطع نشدن خونریزی به پزشک مراجعه شود.

نکاتی برای جلوگیری از خونریزی بینی

وب سایت medicoverhospitals نیز مجموعه ای از نکات را برای جلوگیری از خونریزی بینی به ویژه در فصل تابستان ارائه کرده است که به شرح زیر است:

از بیرون رفتن در هوای گرم خودداری کنید.

اگر در آفتاب هستید، باید سر و بینی خود را با یک دستمال تا شده یا پارچه نخی پوشانید که به جلوگیری از ورود هوای گرم کمک می کند.قرار دادن کولر و تهویه هوادر اتاق مقداری رطوبت را در هوا نگه می دارد و از خشکی بینی جلوگیری می کند.زمانی که بینی به دلیل سرماخوردگی مسدود شده است از فین کردن شدید بینی خودداری کنید.اگل، سیگار و نوشیدنی های گرم باعث افزایش سولول های خونی در پوشش بینی می شود، بنابراین از مصرف آن ها اجتناب کنید.تمیز کردن بینی هنگام لخته شدن خون در داخل آن، به محض قطع خونریزی با دستمال کاغذی مرطوب ترجیح داده می شود.این سایت بر نیاز به کمک فوری پزشکی در موارد زیر تأکید کرد:

خونریزی بینی که بعد از ۳۰ دقیقه قطع نمی شود.
خونریزی شدید از جلوی بینی.خونریزی همراه با علائم دیگر مانند فشار خون بالا، سرگیجه، درد قفسه سینه یا ضربهان قلب سریع.خونریزی که سه تا چهار بار در هفته یا بیش از یک بار در ماه رخ می دهد.

داروی رایج دیابت در تسکین

اختلال دوقطبی موثر است

بر اساس یک کارآزمایی بالینی در مقیاس کوچک، به نظر می رسد داروی دیابت رایج "متفورمین" با معکوس کردن مقاومت به انسولین بیماران، به درمان اختلال دوقطبی کمک می کند.به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت،دکتر «سینتیا کالکین»، محقق ارشد از دانشگاه دلهوسی در هالیفاکس کانادا، گفت: «بیماران دوقطبی که به داروی متفورمین پاسخ دادند، با کاهش مقاومت به انسولین، اختلال خلقی شان بهبود یافت.»او گفت: «ما این بهبود را در اوایل هفته ششم مطالعه مشاهده کردیم. هفته ۱۴ نقطه پایانی مطالعه بود و بیماران به طور قابل توجهی بهبود یافته یا در بهبودی باقی ماندند. سپس ما آنها را تا ۲۶ هفته پیگیری کردیم و این بیماران هنوز خوب مانده بودند.»

متفورمین با کاهش تولید گلوکز توسط کبد و افزایش حساسیت بدن به انسولین به درمان دیابت نوع ۲ کمک می کند.مطالعات نشان داده است که بیش از ۵۰ درصد از افراد مبتلا به اختلال دوقطبی مقاومت به انسولین نیز دارند.کالکین گفت: «ما باید بیشتر به مکانیسم های زمینه ای فکر کنیم و بیماران را صفر از گردن به بالا درمان نکنیم. ما باید کل وضعیت بیمار و آنچه در کنار بیماری رونق می دهد را حال رخ دادن است بررسی کنیم، زیرا به نظر می رسد همه اینها به هم مرتبط هستند.»

وی افزود: «کنته کلیدی این نیست که متفورمین یک داروی ضد افسردگی است، زیرا من اعتقادی به این موضوع ندارم. کلید معکوس کردن این مکانیسم ناهنجار، معکوس کردن مقاومت به انسولین است.»

یک مطالعه جدید بزرگ نشان می دهد که افراد میانسال می توانند تنها با بلند شدن از روی کاناپه و پیاده روی روزانه به سال های عمر خود بیافزایند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث سایت، محققان بیش از ۱۰۰ هزار آمریکایی را برای چندین دهه تحت نظر داشتند و دریافتند افرادی که به اندازه توصیه متخصصان سلامت ورزش می کنند، بیشتر عمر می کنند.

طبق این توصیه ها، بزرگسالان باید از طریق فعالیت هایی مانند پیاده روی سریع، به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته به ورزش متوسط بپردازند. گزینه دیگر این است که هر هفته به مدت ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه به فعالیت های عرق آورتر مانند دویدن یا دوچرخه سواری بپردازند.

در این مطالعه، افراد میانسالی که به این اهداف دست یافتند، حدود ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در ۳۰ سال آینده بودند.

«دونگ هو لی»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه هاروارد، گفت: «بیشتر افراد، به ویژه افرادی که به اندازه کافی فعال نیستند، می توانند با انجام سطوح ورزشی توصیه شده فعلی از مزایای سلامتی چشمگیری برخوردار شوند.»

محققان مشاهده کردند افرادی که مقادیر توصیه شده ورزش را انجام دادند، در مقایسه با همسالان خود که کم تحرک بودند، حدود ۲۵ تا ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سکته بودند. خطر مرگ ناشی از علل غیر قلبی

یک مطالعه جدید بزرگ نشان می دهد

سالمندانی که مکمل های ویتامین D را برای بهبود سلامت استخوان های خود و جلوگیری از شکستگی ها مصرف می کنند، فقط وقت و پول خود را تلف می کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «مریل لباف»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، می گوید: «ما دریافتیم که مکمل ویتامین D باعث کاهش شکستگی در شرکت کنندگان نمی شود.» در این مطالعه، بیش از ۲۵۰۰۰ سالمند به طور تصادفی ۲۰۰۰ واحد ویتامین D یا دارونما مصرف کردند و سپس به طور متوسط به مدت پنج سال تحت نظر قرار گرفتند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۷ سال بود.

در طول دوره مطالعه، نزدیک به ۲۰۰۰ شکستگی استخوان در بین بیش از ۱۵۰۰ شرکت کننده رخ داد. با این حال، به نظر



می دهد خواب تکه تکه امری کاملاً طبیعی به شمار می رود.

«Celia Kjørbø» استادیار در دانشگاه کپنهاگ و از محققان در این پژوهش دراین

باره می گوید: ما فهمیده ایم که نور آدرنالین سبب می شود تا شما بیش از صد بار در طول یک شب از خواب بیدار شوید.

همچنین «Mie Andersen» دانشجوی دکترا و از پژوهشگران در این تحقیق گفت: از لحاظ عصبی، شما بیدار می شوید؛ چرا که فعالیت مغز شما برای لحظاتی خیلی کوتاه به مانند زمانی می شود که شما بیدار هستید؛ اما از آنجایی که این لحظات خیلی کوتاه هستند، شما متوجه آن نمی شوید.

«Maiken Nedergaard» پروفیسور زیست شناسی سلولی گلیال در دانشگاه کپنهاگ نیز در توضیح این مسأله تصریح کرد: می توان گفت بیدارشدن های کوتاه، مغز را بازتنظیم مجدد می کند و در نتیجه مغز آماده می شود تا زمانی که شما دوباره به خواب می روید، به ذخیره سازی حافظه بپردازد.

آنچه از این تحقیق بر اهمیت به نظر می رسد، این است که ما نیابستی انتظار داشته باشیم خواب مان یکپارچه باشد؛ بلکه بیدارشدن های کوتاه – خواه ما متوجه آن شویم و یا نه – به نظر می رسد امری کاملاً عادی است و دلیل برای نگرانی وجود ندارد؛ مگر آنکه این بیدار شدن به وسیله اختلالی مانند «آپنه خواب» ایجاد شده باشد.

گفتنی است یافته های این محققان دانمارکی به تازگی در مجله علمی «نیچر نوروساینس» (Nature Neuroscience) به چاپ رسیده است.

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می دهد؛

ورزش بیشتر موجب افزایش طول عمر می شود



عروفی نیز بین ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش یافت.

برای ورزشکارانی که دو تا چهار برابر بیشتر از مقادیر توصیه شده ورزش می کردند، فواید طول عمر کمی بیشتر بود. در میان افرادی که به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته به

مکمل های ویتامین D در کمک به استخوان ها بی فایده هستند

استخوان کمک می کند زیرابرای جذب کلسیم بدن شما ضروری است.» وی در ادامه افزود: «از نظر مکانیکی، ویتامین D ممکن است از سلامت استخوان حمایت کند و معدنی شدن استخوان را بهبود بخشد، زیرا جذب کلسیم را افزایش می دهد و ۹۹ درصد کلسیم در استخوان ذخیره می شود.»

وی خاطرنشان کرد: «علاوه بر این، برخی از بیماری های استخوانی مانند راشیتیسیم با کمبود شدید ویتامین D در افراد مرتبط است.» لیاف گفت: «اکثر مردم ویتامین D کافی را به طور طبیعی از طریق پوست خود دریافت می کنند، که با قرارگیری در معرض نور خورشید تولید می شود.»

این ماده همچنین در شیر، تخم مرغ و غلات حاوی ویتامین D و همچنین در ماهی هایی مانند سالمون، قزل آلا و تن یافت می شود.



می رسد مصرف ویتامین D هیچ تأثیری بر اینکه چه کسی دچار شکستگی شده و چه کسی نشده، نداشته است. لیاف گفت: «تصور می شد ویتامین D به بهبود سلامت

مویز و اثرات شگفت انگیز آن



روزانه این اطمینان را خواهد داد که نیازهای روزانه آهن بدن را تأمین می کنید.

این متخصص طب سنتی با اشاره به این که LDL به عنوان کلسترول بد شناخته شده است که مویز آن را در بدن کاهش می دهد، ادامه داد: مویز دارای ترکیبات ضد کلسترول به شکل فیبر محلول است که کلسترول را از بدن خارج کرده و به سلامتی لطمه نمی زند.

وی با اشاره به این که فشار خون بالا یکی از مسائل بسیار رایج است که منجر به بسیاری از مشکلات جدی در بدن می شود، افزود: سطوح پتاسیم غنی در مویز باعث می شود صبحانه خوبی باشد و سدیم که یکی از دلایل اصلیفشار خون بالاست را در بدن کاهش دهد.

مرادی ادامه داد: با افزایش سطح فیبر در مویز اگر به عنوان صبحانه مصرف شود، در واقع می تواند کمک کند تا مدت زمان طولانی احساس سیری کرده و گرسنگی را کنترل کنید و همین طور از مصرف کالری اضافی جلوگیری کنید.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: مویز طبیعی حاوی بسیاری از عناصر طبیعی و اسید اولانیولیک است که یکی از

یافته های جدید دانشمندان

استفاده از داروهای افسردگی را

زیر سوال می برد



تحقیقات جدید نشان می دهد افسردگی احتمالاً بوسیله عدم تعادل شیمیایی در مغز ایجاد نمی شود. یک پژوهش که به تازگی انجام شده است، دیدگاه ها در زمینه اینکه افسردگی بوسیله عدم تعادل «سروتونین» در مغز ایجاد می شود را تغییر می دهد؛ مسأله ای که می تواند استفاده گسترده از داروهای ضد افسردگی را زیر سوال ببرد.

محققان «کالج دانشگاهی لندن» با استفاده از «مرور چتری»، به بررسی تحقیقات کلان گذشته و تحلیل های سیستماتیک از رابطه افسردگی با فعالیت سروتونین پرداختند که شامل ده ها هزار شرکت کننده می شد. مرور چتری به طور نظام مند به جمع بندی و ارزشیابی نتایج حاصل از چندین مرور نظام مند و یا فراتحلیل هایی که پیرامون یک موضوع خاص به عمل آمده اند، می پردازد.

این پژوهش که در مجله «روانپزشکی مولکولی» (Molecular Psychiatry) منتشر شده، نتیجه گیری کرده است که هیچ مدرک مشخصی که نشان دهد «سطح فعالیت سروتونین» عامل افسردگی افراد است را نشان نمی دهد.

سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که نقشی کلیدی را در کنترل خلق و خو، خواب، گوارش و دیگر عملکردهای بدن انجام می دهد. سال ها عدم تعادل شیمیایی سروتونین به شکلی گسترده به عنوان علت افسردگی در نظر گرفته می شد و همین امر سبب استفاده گسترده از داروهای ضد افسردگی مانند «مهارکننده های بازجذب سروتونین» (SSRIs) می شد. محققان می گویند این بررسی، اساس استفاده از داروهای ضد افسردگی را زیر سوال می برد.

پرفیسور «جوانا مونکریف» سرپرست این تیم تحقیقاتی در بیانیه ای اعلام کرد: ثابت کردن منفی بودن یک چیزی معمولاً امری دشوار است؛ اما ما توانستیم با اطمینان بگوییم پس از تحقیقات گسترده ای که در پی دهه ها انجام شد، هیچ مدرک قانع کننده ای وجود ندارد که نشان دهد افسردگی بوسیله ناهنجاری های سروتونین – به خصوص در اثر سطح کم یا کاهش فعالیت سروتونین ایجاد می شود.

او همچنین می گوید: بسیاری از مردم، از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند؛ چرا که به این یاور رسیده اند که افسردگی علت بیوشیمیایی دارد؛ اما این تحقیقات جدید نشان می دهد این باوری مبتنی بر مدرک نیست. گفتنی است یافته های این محققان در پایگاه مجله نیچر نیز منتشر شده است.

ویتامین A دوستدار سلامت

ریه نوزاد شمامست



ویتامین A برای کاهش میزان بروز بیماری مزمن ریوی در نوزادان نارس مقرون به صرفه است.

یک ارزیابی اقتصادی و علمی ، شواهدی را ارائه می دهد که باید برای بهبود دستورالعمل های عمل بالینی توسط تصمیم گیرندگان استفاده شود.

ویتامین A گروهی از ترکیبات محلول در چربی است که برای تنظیم و تقویت رشد و تمایز بسیاری از سلول ها، از جمله سلول هایی که مجرای هوا در ریه ها و سلول های شبکیه چشم را پوشش می دهند، مورد نیاز بدن است.

در هنگام تولد، نوزادان نارس دارای سطوح پایین ویتامین A هستند. این کمبود، ممکن است به افزایش خطر ابتلا به بیماری مزمن ریوی کمک کند. با وجود شواهد رو به رشد در مورد اثربخشی، اطلاعات زیادی در مورد اثربخشی مکمل ویتامین D برای کاهش احتمال بیماری مزمن ریوی در نوزادان نارس وجود ندارد.

با توجه به پیشینه فوق، جفرسون آنتونیو بوتنדיا، دانشگاه «nMedelli» و «nMedelli» ، کلمبیا، و

همکارانش، با هدف تعیین هزینه مفید ویتامین A برای جلوگیری از بیماری مزمن ریوی در نوزادان نارس در کلمبیا تلاش کردند

برای این منظور، محققان از یک مدل درخت تصمیم برای تخمین هزینه و سال های زندگی تعدیل شده با کیفیت، از مکمل ویتامین A در نوزادان نارس استفاده کردند.

برای ارزیابی استحکام مدل، تحلیل های حساسیت چندگانه انجام شد.

مقرون به صرفه بودن با ارزش تمایل به پرداخت (WTP) ۵۱۰۰ دلار آمریکا ارزیابی شد.محققان نتیجه گیری می کنند، ارزیابی اقتصادی ما نشان می دهد، ویتامین A برای کاهش میزان بروز بیماری مزمن ریوی یا CLD در نوزادان نارس در کلمبیا مقرون به صرفه است.

آن ها نوشتند: مطالعه ما شواهدی را ارائه می دهد که باید توسط تصمیم گیرندگان برای بهبود دستورالعمل های بالینی استفاده شود.