

محققان بریتانیایی می‌گویند؛

تنهایی فاکتور اصلی افسردگی پس از زایمان

به گفته محققان،تنهایی ممکن است عامل محرک افسردگی پس از زایمان در زنان باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت،دکتر «کاترین آدلینگتون»،سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن،می‌گوید: «ما متوجه شدیم که تنهایی در تجربیات مادران باردار و جدید مبتلا به افسردگی نقش اساسی دارد. افسردگی و تنهایی اغلب به هم مرتبط هستند و هر یک می‌تواند منجر به دیگری شود و این موضوع ممکن است به ویژه در مورد افسردگی پس از زایمان صادق باشد.»آدلینگتون در ادامه افزود: «به دنیا آمدن نوزاد یک دوره گذار و تحول عظیم است که می‌تواند شامل از دست دادن ارتباط با افراد و شبکه‌های موجود،مانند همکاران کاری باشد. این تحقیق نشان می‌دهد که تنهایی یک خطر بزرگ برای مشکلات سلامت روان در دوران بارداری و برای تازه مادران است.»

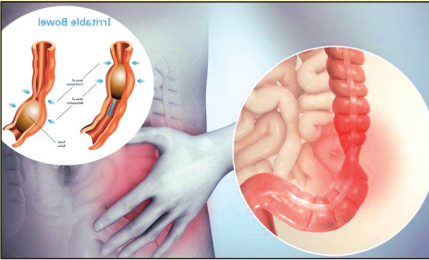
برای رسیدن به این نتیجه،محققان گزارش‌های ۵۳۷ زن را در ۲۷ مقاله تحقیقاتی

محققان می‌گویند؛

سندرم روده تحریک پذیر آسیب

زیادی به سلامت روان می‌رساند

محققان به ارتباط بین سندرم روده تحریک پذیر و اضطراب،افسردگی و افکار خودکشی در بیمارانی که به خاطر این سندرم در بیمارستان بستری شده بودند،بی‌بردند.



به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت،«سندرم روده تحریک پذیر یک اختلال مزمن در سیستم گوارشی است که تا ۱۵ درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این مطالعه از داده‌های بیش از ۲.۱ میلیون بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر در ۴۰۰۰ بیمارستان ایالات متحده طی سه سال استفاده کرد.

بیش از ۳۸ درصد از این بیماران اضطراب و بیش از ۲۷ درصد افسردگی داشتند. این اعداد دو برابر سطح اضطراب و افسردگی در بیمارانی بود که سندرم روده تحریک پذیر نداشتند.

محقق ارشد دکتر «زاهد ایجاز طرار»،استادیار پزشکی بالینی از دانشگاه میزوری،معتقد است: «علائم سندرم روده تحریک پذیر بر اضطراب و افسردگی تأثیر می‌گذارد،در حالی که این مشکلات روانپزشکی ممکن است باعث بروز علائم این سندرم شوند.»

وی در ادامه افزود: «بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب،ضربان قلب بالاتری دارند. آنها می‌توانند مضطرب باشند. آنها گاهی اوقات زیاد عرق می‌کنند. همه اینها علائم سیستم عصبی خودمختار هستند. و من معتقدم سندرم روده تحریک پذیر نیز تجلی آن سیستم عصبی خودمختار از طریق محور روده-مغز است.»مدیتیشن،آرامش،تغذیه سالم و خواب خوب همه عواملی هستند که می‌توانند به داشتن یک زندگی سالم کمک کنند.

محققان توصیه می‌کنند از نظر بهبود سلامت روده به طور خاص،افراد باید از مصرف غذاهای فرآوری شده یا چرب،گوشت قرمز،الکل و سیگار،به نفع میوه‌ها،سبزیجات و غذاهایی مانند ماست،خودداری کنند. این روند به تثبیت میکروبیوم های روده کمک می‌کند.

محققان هشدار می‌دهند؛

شیرین کننده های مصنوعی خطرات قلبی را افزایش می دهند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد شیرین کننده های مصنوعی که معمولا در غذاهای فرآوری شده استفاده می شوند می توانند خطر حمله قلبی و سکنه مغزی را در افراد افزایش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز،«ارتریتول» اقل قند طبیعی است که در بسیاری از سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود. حتی بدن انسان نیز مقادیر کمی ارتریتول تولید می‌کند.

اما محققان گزارش دادند که سطوح بالاتر شیرین کننده اضافه شده به غذاهای فرآوری شده ممکن است خطر لخته شدن خون را در افراد افزایش دهد.

محققان دریافتند افرادی که مقادیر زیادی ارتریتول در خون خود داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار را داشتند تا دو برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکنه بودند.

دکتر «استنلی هازن»،محقق ارشد و رئیس علوم قلب و عروق و متابولیک در کلینیک کلیولند،گفت: «شیرینی ارتریتول به اندازه ۷۰ درصد شیرینی شکر است و از طریق تخمیر ذرت به صورت تجاری تولید می‌شود. این ماده در بسیاری از غذاهای کتو و غذاهای بدون قند یافت می‌شود.»

هازن گفت: «این ماده به معنای واقعی کلمه یکی از سریع ترین شیرین کننده‌های مصنوعی است که در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شود. ما خودمان آن را در بدنمان می‌سازیم،اما به مقدار هزار تا یک میلیون برابر کمتر از مقداری است که وقتی آن را در یک محصول شیرین شده مصنوعی مصرف می‌کنیم.» برای این مطالعه،محققان ابتدا ۱۱۵۷ بیمار را که تحت ارزیابی سلامت قلب قرار می‌گرفتند،مورد ارزیابی قرار دادند و دریافتند که سطوح خونی ارتریتول با خطر سه ساله حمله قلبی یا سکنه مغزی مرتبط است.

هازن گفت: «ما در آزمایشات آزمایشگاهی دریافتیم که به نظر می‌رسد ارتریتول پلاک‌ها را بیش از حد پاسخگو می‌کند.» وی افزود: «این روند مانند محرکی است که باعث لخته شدن پلاک‌ها می‌شود.»

هازن گفت: «هرچه سطح ارتریتول بالاتر می‌رود،خطر لخته شدن بیشتر می‌شود،بنابراین باید در مورد مصرف مقادیر بالای این مواد نگران بود.»



در چندین کشور بررسی کردند.

افسردگی از هر ۶ زن باردار ۱ نفر و سپس در سه ماه اول پس از تولد نوزاد ۱ زن از

خوب خوابیدن؛ جایگزین رژیم و ورزش



دوره مطالعه،۷۹ درصد از شرکت کنندگان در جلسات گروهی برای شش ماه اول شرکت کردند،اما در دوره شش ماهه بعدی این میزان به ۶۲ درصد کاهش یافت.

تجزیه و تحلیل نشان داد شرکت کنندگانی که به اندازه کافی می‌خوابیدند،به احتمال زیاد به برنامه پایبند بودند. آن‌ها همچنین تمایل بیشتری به شرکت در جلسات گروهی،رعایت رژیم غذایی و رسیدن به اهداف فعالیت بدنی خود داشتند.

نتایج این مطالعه گزارش داد که سلامت خواب بهتر با کاهش قابل توجه وزن و چربی بدن در میان شرکت کنندگان در یک برنامه کاهش وزن رفتاری یک‌ساله مرتبط است.

ثبات،رضایت،هوشیاری،زمان بندی،کارایی (زمان در رختخواب در حالی که واقعا خوابیده‌اید) و مدت زمان خواب) عدد یک برای «خوب» یا صفر برای «ضعیف» امتیاز داده شد. شرکت کنندگان کالری دریافتی خود را با وارد کردن میزان مصرف خود در یک برنامه تلفن همراه ردیابی کردند و فعالیت بدنی با استفاده از شتاب‌سنج که روی مچ قرار داشت اندازه‌گیری شد. این اندازه‌گیری‌ها نیز در ابتدای طرح و در شش ماه و ۱۲ ماه پس از برنامه انجام شد.

سپس نتایج این مطالعه با نتایج حاصل از شرکت کنندگانی که خواب کافی داشتند یا نداشتند،تجزیه و تحلیل شد. در طول

مواد غذایی آلرژی زا را بشناسیم



نشان دهند.

بادام زمینی

مرادی گفت: آلرژی به بادام زمینی هم مانند آلرژی به آجیل‌های درختی،بسیار رایج است و می‌تواند باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شدید و بالقوه کشنده شود. با این وجود،کسانی که به بادام زمینی آلرژی دارند اغلب به آجیل های درختی نیز حساس هستند.

صدف

او با یادآوری اینکه تشخیص آلرژی واقعی به غذاهای دریایی به دلیل وجود آلودگی در این نوع از موادغذایی،مانند باکتری‌ها،ویروس‌ها یا انگل‌ها،دشووار است،گفت: این امر به دلیل آنست که علائم می‌تواند مشابه باشد و هر دو مورد مشکلات گوارشی مانند استفراغ،اسهال و درد معده را به دنبال دارد.

این کارشناس تغذیه گفت: حساسیت به صدف با مرور زمان برطرف نمی‌شود،بنابراین بیشتر افراد مبتلا به این نوع از آلرژی باید برای همیشه صدف را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

گندم

وی همچنین توضیح داد که آلرژی به گندم یک واکنش آلرژیک به یکی از پروتئین‌های موجود در این محصول گروه غلات و در کودکان شایع تر است.

مرادی با بیان اینکه کودکانی که به گندم آلرژی دارند،قبل از ۱۰ سالگی حساسیت شان مرتفع می‌شود،گفت: مانند سایر آلرژی‌ها،آلرژی به گندم می‌تواند منجر به ناراحتی گوارشی،کهیر،استفراغ،بثورات،تورم و در موارد شدید آنافیلاکسی شود.

سویا

او با اشاره به اینکه آلرژی به سویا در حدود ۴۰۰درصد از کودکان دیده می‌شود،گفت: این نوع از حساسیت بیشتر در نوزادان و کودکان زیر سه سال دیده شده است.

مرادی با یادآوری اینکه این حساسیت در اثر پروتئین موجود در سویا،یا محصولات حاوی سویا،ایجاد

هر ۵ زن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افسردگی پس از زایمان در حالی که به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی والدین جدید تأثیر می‌گذارد،می‌تواند تأثیرات نامطلوب طولانی مدتی بر رشد فرزند آنها نیز داشته باشد.افزایش حمایت خانواده می‌تواند به کاهش تأثیر سلامت روانی تنهایی بر مادران پس از زایمان کمک کند.

نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که علل تنهایی شامل عدم تناسب اندام،گوشه گیری از خود،قطع ارتباط عاطفی و عدم دریافت حمایت کافی است.

محققان دریافتند که بسیاری از زنان پس از زایمان،قطع ارتباط ناگهانی با زندگی قبلی خود قبل از باردار شدن داشتند.

تجزیه و تحلیل گزارش کردند که آنچه آنها انتظار داشتند و آنچه در حمایت از طرف شریک زندگی،خانواده یا جامعه دریافت کردند،یکسان نبود.

به گفته محققان،کمک به زنان برای درک اینکه تنهایی در اوایل بارداری چقدر شایع است و چگونه می‌تواند منجر به مشکلات سلامت روان شود،و اینکه وجود چنین احساساتی اشکالی ندارد،می‌تواند راه مهمی برای کاهش تأثیر بیماری‌های روانی دوران پس از زایمان باشد.

آلودگی هوا بر کیفیت

خون های اهدایی موثر است؟



معاون فنی سازمان انتقال خون با بیان اینکه نیاز به خون و فرآورده‌های خونی دائمی و همیشگی است،درباره تاثیر آلودگی هوا بر سلامت و کیفیت خون‌های اهدایی گفت: در هیچ یک از دستورالعمل‌های اهدای خون این موضوع که آلودگی هوا معنی برای اهدای خون داشته باشد،ذکر نشده است.

به گزارش ایسنا،دکتر ناظمی معاون فنی اداره کل انتقال خون تهران،در نشست خبری انتقال خون استان تهران،گفت: مصرف خون و فرآورده‌های آن در سطح جهان رو به‌روز در حال افزایش است و این گسترش روز افزون،نیاز بیشتر مراکز درمانی به فرآورده‌های خونی را در پی دارد که ما را به سمتی پیش می‌برد تا ما هم توسعه مراکز و خدمات‌مان را در دستور کار قرار دهیم و این مساله برای سازمان انتقال خون حیاتی است.

وی با بیان اینکه تنها منبع خون و فرآورده‌های خونی،اهدانندگان هستند،گفت: تاکنون خون و فرآورده‌های خونی به صورت حجیم و عظیم به صورت صنعتی ساخته نشده است. از طرفی نیاز به خون و فرآورده‌های خونی دائمی و همیشگی بوده و نمی‌توان آن را به زمان یا فصل خاصی محدود کرد. بنابراین نیازمان این است که اهدانندگان خون در فواصل مختلف جهت اهدای خون مراجعه کنند.

وی افزود: افتخار نصیب ما شده که در سازمانی خدمت می‌کنیم که روزبه‌روز در حال پیشرفت کمی و کیفی است. امسال در ابعاد کمی افزایش خون‌گیری نسبت به سال گذشته را داشتیم،مراکز خون‌گیری و توزیع مان و همچنین توزیع خون به مراکز درمانی نیز افزایش یافته است. در عین حال در حوزه کیفی تلاش ما این بوده است که بتوانیم نیازهای مراکز درمانی را به صورت عادلانه تامین کنیم که از ابتدای امسال در دستور کار بوده است. همچنین طی یکسال اخیر بسیاری از تست‌های غربالگری‌مان را که قبلا دستی بود،با دستگاه های اتوماتیک انجام می‌دهیم. در گروه‌بندی خونی استفاده از دستگاه‌های به‌روز را در دستور کارمان قرار دادیم که سرعت و دقت کار را بالا می‌برد.

ناظمی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۶۰ مرکز درمانی تحت نظارت اداره کل انتقال خون استان تهران قرار گرفته است،گفت: در زمینه آزمایش‌های تخصصی هم‌پوشش گروه‌های خونی خاص‌مان افزایش یافته و از ۹۰۰۰ به ۱۲۰۰۰ رسیده است؛باید توجه کرد که بیماریانی که به صورت دائمی خون دریافت می‌کنند،ممکن است به دلیل تزریق‌های خون مکرر در بدن‌شان آنتی‌بادی ایجاد شده باشد و بنابراین نمی‌توان هر خونی را برای آنها تزریق کرد،بلکه باید خصوصیات ژنتیکی گروه‌های خونی را مشخص کنیم که این خصوصیات ژنتیکی علاوه بر گروه‌های خونی اصلی هستند. این اقدام به صورت تخصصی در آزمایشگاه انجام می‌شود و در سال جاری تا بهمن ماه ۱۴۰۱،حدود ۱۲ هزار واحد را به صورت اختصاصی از نظر ویژگی‌های ژنتیکی خون،مشخص کردیم و برای بیمارانی که به صورت مستمر خون دریافت می‌کنند،ارسال کردیم.

ناظمی ادامه داد: در آینده دنبال این هستیم که روش‌های آزمایشگاهی‌مان را ارتقاء داده و به سمت آزمایش‌های مولکولی روییم که بسیار دقیق هستند و در فواصل کوتاه‌تری به ما نتیجه می‌دهد. همچنین به دنبال گسترش مراکز خون‌گیری در سطح استان تهران و همچنین انصاف نرم‌افزاری با مراکز خون هستیم که در زمینه نظارت بر مصرف بهینه خون موثر است.

ناظمی درباره تاثیر آلودگی هوا بر سلامت و کیفیت خون‌های اهدایی،گفت: در هیچ یک از دستورالعمل‌های اهدای خون این موضوع که آلودگی هوا معنی برای اهدای خون داشته باشد،ذکر نشده است. به‌اظنظر که مصرف خون‌ها،اما با آلودگی‌هایی که ما در سطح تهران با آن مواجهیم،منعی برای اهدای خون ندارد. آلودگی هوا از این نظر برای ما مشکل‌زا است که در زمان آلودگی هوا مردم کمتر از منزل خارج می‌شوند و مقداری مراجعات ما را کاهش می‌دهد.

تمپورال پیش‌بینی کرد و دری را برای درمان با استفاده از الکترودهای فعال برای جلوگیری از تشنج‌باز می‌کند. برای این مطالعه که در مجله پزشکی نیواگلند منتشر شد،تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر ساندپا پتی ۱۸۰۰ ساعت الکتروانسفالوگرام فعالیت مغزی ۱۵ بیمار را تجزیه و تحلیل کردند و شرایط پیش از تشنج را حداقل ۳۵ دقیقه قبل از وقوع آن تشخیص دادند.دکتر باتی گفت که این کشف راه را برای درمان مبتنی بر

تعدیل عصبی و نه جراحی برای تشنج‌های این نوع صرع هموار می‌کند.صرع لوپ گیجگاهی حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر و هیپوکامپ که حافظه و فعالیت یادگیری در مغز را کنترل می‌کند،تحت تاثیر قرار می‌دهد. نظریه دکتر پتی هنوز نیاز به آزمایشات بالینی دارد. با این حال،یافته‌های تحقیق می‌تواند منجر به توسعه درمان‌های الکتریکی یا دارویی با هدف پیشگیری از تشنج‌های صرع شود.

