

تشخیص ناراحتی قلبی با اسکن

قفسه سینه

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تجویز اسکن قلب قبل از یک عمل جراحی بزرگ برای اندازه گیری خطرات ممکن است غیر ضروری باشد.

محققان دریافتند که جراحان می‌توانند در عوض با بررسی تصاویر موجود از قفسه سینه که ماه‌ها قبل در طول غربالگری مشکلات ریوی مانند ذات‌الریه یا سرطان گرفته شده، خطر حمله قلبی با مرگ بیماران را تخمین بزنند.

این اسکن می‌تواند از تأخیر در جراحی و افزایش هزینه‌ها جلوگیری کند، در حالی که قرار گرفتن بیمار در معرض شلعه را کاهش می‌دهد.

برای این مطالعه، تیمی از دانشگاه نیویورک، اسکن‌های سی تی اسکن موجود را تجزیه و تحلیل کردند تا سطوح رسوبات پلاک چربی سخت شده در سه رگ خونی بزرگ قلب را تخمین بزنند.

آنها دریافتند بیماری‌هایی که پلاک بیشتری دارند، با احتمال بیشتر ایجاد مشکلات جدی سلامتی پس از جراحی مواجه هستند.

خنده‌هایی که نشان از بیماری دارند



خنده می‌تواند به مقابله با اتفاقات ناراحت‌کننده کمک

کند. برای مثال اگر اشتباه نابخردانه‌ای از شما سر بزند و در چنین شرایطی بخندید، فشار روانی ناشی از آن اشتباه بر شما کمتر خواهد شد چرا که توانسته‌اید با خندیدن در این موقعیت خاص، خودتان را جدی نگیرید و به اصطلاح «چورا عوض کنید». به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی "سایکسترال" از سوی دیگر، ممکن است موقعی پیش بیاید که خنده شما با موقعیتی که در آن هستید یا موضوعی که پیش آمده، تناسبی نداشته باشد یا به شکلی اغراق‌آمیز و افراطی شروع به خندیدن کنید. خنده‌های نامتناسب یا بی‌دلیل می‌توانند گیج‌کننده باشند. اگر دچار چنین حالتی شده‌اید ممکن است از خود بپرسید که چرا چنین واکنشی بروز می‌دهید به خصوص اگر در یک جمع، شما تنها فردی باشید که به موضوعی که خنده‌دار نیست، می‌خندید یا خنده‌های بلند و اغراق‌آمیز در مقایسه با دیگران دارید.

خنده‌های بی دلیل

اگر متوجه شده‌اید که اغلب لوقات بی‌دلیل می‌خندید، ممکن است این موضوع برایتان ناخوشایند باشد و بخواهید بدانید که چرا دچار این حالت می‌شوید و یا اینکه آیا این یک اختلال است و اگر هست، نام آن چیست؟ خنده‌ای که دلیلی ندارد یا لغراق‌آمیز است، اغلب به عنوان «خنده پارادوکس» یا «خنده متناقض» شناخته می‌شود که می‌تواند نوعی اختلال عاطفی باشد. برای خنده پارادوکس، اصطلاحات زیر نیز ممکن است بکار رود:

– خنده بیمارگونه

– ناخویشن‌داری عاطفی (PBA)

– خنده‌های نامتناسب

در حالی که خنده متناقض ممکن است به عنوان بخشی از ناخویشن‌داری عاطفی رخ دهد، افراد مبتلا به این اختلال در عین حال ممکن است گریه غیر قابل‌کنترلی را نیز تجربه کنند.

خنده پارادوکس چیست؟

خنده پارادوکس خنده‌ای است که به‌طورغیرقابل کنترل، بی‌نتیجه یا خارج از چارچوب با وضعیت یا شرایط عاطفی فرد رخ می‌دهد. اگر کسی خنده پارادوکس داشته باشد، ممکن است بدون شنیدن یا دیدن اتفاقی طنز یا خنده‌دار یا در موقعیت‌های جدی، بخندد.

علت خنده‌های پارادوکس چیست؟

تجربه خنده پارادوکس دلایل مختلفی دارد. این حالت می‌تواند به دلیل مشکلات روانی، عاطفی یا حتی پزشکی در یک فرد رخ دهد.

خنده هیستریک یا عصبی

گاهی برخی از افراد که دارای احساسات منفی و استرس بالایی هستند، به طور ناخودآگاه خنده‌های هیستریک را تجربه می‌کنند و ممکن است این خنده‌ها، شدید و به شکل نامتناسب با موضوعی که برای دیگران عادی است، اتفاق بیافتند.به گزارش ایسنا، خنده هیستریک، خنده ای کاملاً ناآگاهانه است که در موقعیت‌های استرس‌زا، برتنش و هیچانی در فرد پدید می‌آید. معمولاً کنترلی روی این مدل خند وجود نداشته و کاملاً غیرعمدی اتفاق می‌افتد. جالب است بدیدیم که حتی در برخی موارد، کسانی که مبتلا به بیماری هیستریک نیستند هم در شرایط مختلف این نوع از خنده‌ها را از خود بروز می‌دهند.

گاهی ممکن است خنده هیستریک در شرایط استرس‌زا و پر تنش ایجاد شود، گاهی نیز می‌تولد ناشی از یک حس انتقام باشد و یا برای پوشاندن یک دروغ و حتی در مواردی به منظور حيله و قریب دیگران از فرد سر می‌زند.

خنده هیستریک یا عصبی اغلب تشخیص داده نمی‌شود و یا با برخی اختلالات رفتاری اشتباه گرفته می‌شود. با این وجود، وقتی که تشخیص داده شد با دارو قابل کنترل خواهد بود.

قاعده‌گی تاثیر منفی روی عملکرد

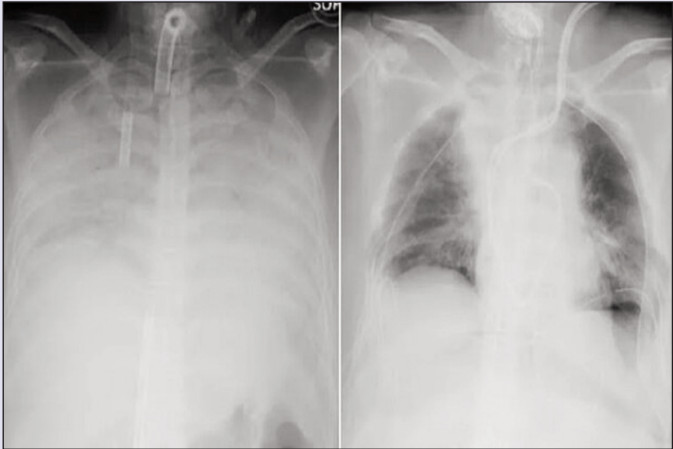
ورزشی دارد؟

سیکل طبیعی قاعده‌گی تاثیر منفی روی عملکرد ورزشی ندارد و سندرم پیش از قاعده‌گی نیز در ورزشکاران کمتر به وجود می‌آید که این به نفع ورزشکار است هرچند انجام ورزش سنگین باعث اختلالات قاعده‌گی می‌شود.

به گزارش ایسنا، بلوغ و رشد استخوانی در دختران کمی زودتر از پسران اتفاق می‌افتد که حدود سن ۱۳ سالگی است و پس از این رویداد، حداکثر ۵ تا ۶ سانتی متر قد آن‌ها بلندتر می‌شود و دختران حداکثر قد خود را در سن ۱۷ سالگی خواهند داشت و روند افزایش وزن نیز مانند رشد قدی است.

کسب حداکثر توده استخوانی یک سال از جهش رشدی عقب‌تر و به علت پایین‌تر قرار گرفتن مرکز ثقل بدن در زنان، تعادل در زنان بیشتر است. همچنین درصد متوسط چربی در زنان حدود ۲۶ درصد و تقریباً دو برابر مردان است. علاوه بر این اندازه قلب زنان و برون ده قلبی آنان کمتر و تعداد ضربان قلب آن‌ها بیشتر از مردان است. در عین حال ظرفیت ریه‌ها نیز در زنان کمتر از آقایان و اثرات تمرین‌های قدرتی و استقامتی در زنان به علت

سلامت



دکتر «دانیل چوی»، نویسنده اصلی، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که تصویربرداری از قبل می‌تواند به پزشکان در تصمیم‌گیری عملی در مورد خطرات جراحی کمک کند.»

تیم تحقیق از داده‌های پرونده سلامت ۲۶۵۰ بیمار ۴۵ ساله و بالاتر استفاده کرد. هر یک از آنها بین ژانویه ۲۰۱۶ و سپتامبر ۲۰۲۰ عمل جراحی غیرمرتبط با قلب داشتند.

این داده‌ها شامل نوع عمل و همچنین موارد مرگ و حمله قلبی بود.

تمام بیماران شرکت‌کننده در این مطالعه یک سال قبل از جراحی، سی‌تی اسکن عمومی قفسه سینه را نیز انجام داده بودند. محققان افرادی را که در بیمارستان برای عمل جراحی بستری شده بودند یا فوت کرده بودند یا دچار حمله قلبی شده بودند را شناسایی کردند.

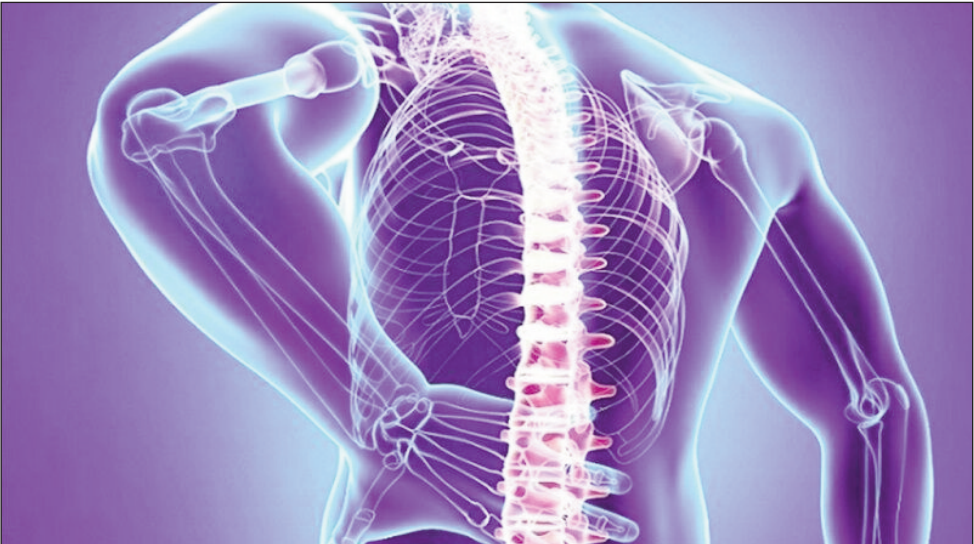
این مطالعه از یک سیستم امتیازدهی با مقیاس ۳ امتیازی برای ایجاد پلاک در هر یک از سه شریان کرونر اصلی استفاده کرد و از ۰ تا ۹ به آنها نمره داده شد.

بر اساس این مطالعه، بیماری‌هایی که نمرات ۰ تا ۴ داشتند، ۴ درصد یا کمتر در معرض خطر عوارض جانبی عمده قلبی بودند. افرادی که نمرات ۳ تا ۵ داشتند، ۸ درصد یا خطر روبرو بودند. بیماری‌هایی که نمرات ۶ تا ۹ داشتند، ۱۳ درصد در معرض خطر بودند.

محققان معتقدند ارزیابی کلیسم کرونر آسان است و به حداقل آموزش نیاز دارد، و بنابراین می‌تواند یک ابزار مقرون به صرفه در هر عمل پزشکی باشد.

آیا تحریرک نخاع برای درمان کمر درد

مفید است؟



پروتزهای فعلی است که توسط مدیرک (برنامه ملی بیمه درمانی دولتی در آمریکا) کمک هزینه دریافت می‌کنند. در استرالیا، ایمنی و عملکرد بلندمدت دستگاه‌ها نیز توسط اداره کالاهای درمانی، مرجع نظارتی این کشور برای کالاهای درمانی، دوباره مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

آدریان تریگر، محقق ارشد سلامت اسکلتی عضلانی دانشگاه سیدنی استرالیا گفت: تحریرک نخاع تهاجمی است و هزینه مالی زیادی برای افرادی دارد که جراحی را به‌عنوان آخرین راه‌حل برای کاهش درد خود انتخاب می‌کنند. بررسی‌ما نشان داد که فواید و مضرات درازمدت به‌طور اساسی ناشناخته

است و در مورد داده‌های بالینی حاکی از مزایای پایدار برای عمل جراحی نسبت به هزینه‌ها و خطرات آن نیست.

تریگر ابراز کرد: کمر درد یکی از دلایل اصلی معلولیت در سراسر جهان است. یافته‌های ما بیشتر بر نیاز فوری بررسی تنظیمات بودجه برای مراقبت از درد مزمن تأکید می‌کند تا به بیماران در تسکین درد کمک کند. درمان‌های فیزیکی و روان‌شناختی مبتنی بر شواهد برای کمر درد وجود دارد.

اطمینان از دسترسی به این درمان‌ها ضروری است.

گروه بررسی، شکاف‌های متعددی را در داده‌های بالینی

اثرات مخرب نوشابه و قهوه بر سلامت دندان‌ها



از مواد افزودنی مانند شکر اجتناب شود.

وی به تاثیر آمیوه روی دندان نیز اشاره و بیان کرد: اگرچه آمیوه به اندازه قهوه، جای و نوشابه مضر نیست، اما بد نیست بدانید که بسیاری از آب میوه‌ها بسیار اسیدی هستند و با افزایش خطر فحره سازی دندانی ارتباط دارند. البته، آمیوه‌های کاملاً طبیعی دارای خواصی نیز هستند، پس فقط از طبیعت اسیدی آن‌ها آگاه باشید و حداقل بعد از نوشیدن با آب دهان خود را بشویید.

عملکرد وی می‌شود.

البته انجام ورزش سنگین باعث اختلالات قاعده‌گی نیز می‌شود و مصرف بیش از حد انرژی و تغذیه کافی باعث این اختلال است. اختلال هورمونی به وجود آمده همچنین باعث از دست رفتن توده استخوانی شده و این به ضرر ورزشکار است و باعث شکستگی‌های تنشی و پوکی استخوان می‌شود.

ورزشکارانی که دچار آنوره می‌شوند باید جدی درمان شوند و از پوکی استخوان با درمان مناسب پیشگیری کنند و در این شرایط مصرف قرص جلوگیری و رفع مشکلات تغذیه‌ای و تمرینی و استرسی لازم است.

در واقع اختلال قاعده‌گی و مشکلات تغذیه‌ای و پوکی استخوان به نام "ترباد زنان ورزشکار" یک مشکل شایع زنان ورزشکار است که از فاکتورهای ایجاد آن می‌توان به گرسنگی‌های طولانی مدت و اعتماد به نفس پایین و ایده‌آل گرایی و دانش تغذیه‌ای ناکافی و تمرینات سنگین غیر اصولی اشاره کرد.

در این ورزشکاران با بروز اولین علامت از سه علامت فوق باید درمان جدی را شروع کرد و در شرح حال این بیماران ورزشکار، ترس از چاقی، اصرار به تناسب اندام، حملات سنکوپ، گیجی، تیش قلب درد اندام، مصرف داروهای مدر و مسهل، تحلیل رفتن ماهیچه، مو و پوست خشک و سردی اندام‌ها را می‌توان دید و درمان این گونه بیماران با همکاری پزشک و روتشناس و کارشناس تغذیه است.

گزارش محققان:

آیا ۶ ساعت خواب شبانه کافی

است



شواهد جدید نشان می دهد که داشتن یک خواب خوب شبانه می تواند سال ها به عمر شما اضافه کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، بنابراین چه میزان خواب بسیار کم است و چقدر برای حمایت از یک زندگی طولانی و سالم کافی است؟

دکتر «راج دلسگوپتا»، دانشیار پزشکی بالینی در دانشگاه کالیفرنای جنوبی، می گوید: «محدوده خوابی که توصیه می‌کنم ۷ تا ۹ ساعت در شب است که نقطه شیرین آن حدود ۸ ساعت است.»

دکتر «نیتون ورمنا»، پزشک خواب، تاکید کرد: «پیامدهای طولانی مدت خواب ناکافی با چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سایر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.»

مرکز پیشگیری از بیماری‌ها، توصیه‌های خواب روزانه را بر اساس سن تعیین می‌کند. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ ساله باید هر شب حداقل هفت ساعت بخوابند، در حالی که افراد مسن ممکن است نزدیک به ۹ ساعت بخوابند. برای نوجوانان، این میزان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز افزایش می‌یابد.

محققان بر اهمیت داشتن یک برنامه خواب منظم برای بهینه سازی کیفیت خواب تاکید دارند. محققان نکات زیر را برای داشتن خواب خوب پیشنهاد می‌کنند:

محدود کردن مصرف کافئین و الکل زیرا می‌توانند در چرخه طبیعی خواب اختلال ایجاد کنند.

اتاق خود را تاریک و ساکت نگه دارید تا از تولید ملاتونین در بدن که به خواب بهتر کمک می‌کند، حمایت کنید.

ورزش منظم و اطمینان از پایان هر گونه فعالیت بدنی شدید حداقل دو ساعت قبل از خواب.

حداقل یک ساعت قبل از خواب، لپ تاپ، تلفن یا تبلت خود را کنار بگذارید تا از تاثیر انتشار نور آبی بر زمان خواب و بیداری جلوگیری کنید.

نتایج یک مطالعه دیگر هم ارتباط قابل توجهی را بین خوش‌بینی و ویژگی‌های مختلف خواب نشان داد.

شرکت‌کنندگانی که سطوح بالاتر خوش‌بینی را گزارش کردند، ۲۴ درصد بیشتر از افرادی که کمتر مثبت‌اندیش بودند، علائم بی‌خوابی نداشتند.

محققان توضیح می‌دهند: «خوش‌بین‌ها رویدادهای استرس‌زا را به روش‌های مثبت‌تری تفسیر می‌کنند و نگرانی‌ها و افکار نشتخوارکننده را در هنگام به خواب رفتن و در طول چرخه خواب خود کاهش می‌دهند.»

تایید اسپری بینی جدید برای

درمان میگرن



مبتلایان به میگرن به زودی یک گزینه درمانی جدید خواهند داشت که سریعتر عمل می‌کند و ممکن است برای افرادی که در معرض خطر حمله قلبی یا سکتة هستند ایمن تر باشد.

به گزارش مهر،به نقل از نیویورک تایمز، سازمان غذا و داروی ایالات متحده، اسپری سردردهای شدید را تأیید کرده است.

«آتجلا هوئگ»، مدیر ارشد بازرگانی شرکت تولیدکننده این دارو، در یک بیانیه خبری گفت: «تایید زلویزپرت توسط سازمان غذا و داروی آمریکا یک پیشرفت مهم برای افراد مبتلا به میگرن است که نیاز به رهایی از درد دارند و گزینه‌های جایگزین را به داروهای خوراکی ترجیح می‌دهند. Zavzpret یک گزینه درمانی اضافی برای کمک به افراد مبتلا به میگرن برای تسکین و بازگشت به زندگی روزمره خود است.»

انتظار می‌رود که اسپری بینی تا ماه جولای در داروخانه‌ها عرضه شود، اما اطلاعاتی درباره قیمت آن منتشر نشده است.

تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا عمدتاً بر اساس نتایج یک کارآزمایی بالینی منتشر شده است که نشان می‌دهد افرادی که این دارو را مصرف کرده‌اند در عرض ۳۰ دقیقه تا دو ساعت به حالت عادی بازمی‌گردند.این دارو برای حدود ۲۴ درصد از افرادی که دارو را مصرف کرده بودند مؤثر بود. حدود ۱۵ درصد از کسانی که دارونما مصرف کردند نیز از درد رهایی یافتند.حدود ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان در کارآزمایی که این دارو را مصرف کردند، در ساعت پس از استفاده از دارو، بدترین علائم خود را نداشتند. حدود ۴۰ درصد در مقایسه با حدود ۳۱ درصد از افرادی که دارونما مصرف می‌کردند، بهبود را گزارش کردند.حدود ۲۰ درصد از کسانی که این دارو را مصرف کردند، تغییر حس چشایی را تجربه کردند. ناراحتی در بخش بینی و حالت تهوع از دیگر عوارض جانبی گزارش شده بود. Zavzpret از آزادسازی پپتیدهای مرتبط با زن کلسیتونین، نوعی پروتئین، جلوگیری می‌کند. تحقیقات گذشته نشان داده است که این پروتئین‌ها در طول میگرن افزایش می‌یابد. اسپری‌های بینی سریع‌تر از قرص‌ها جذب می‌شوند. مبتلایان به میگرن اغلب حالت تهوع نیز دارند.