

چگونه فشار خون بالا بر سلامت روان تأثیر

می گذارد؟

محققان در تازه‌ترین مطالعات خود ارتباطی میان فشار خون بالا و به مخاطره افتادن سلامت روان یافته‌اند. سلامت روان ما و سیستم قلبی عروقی ما تعامل پیچیده‌ای دارند. یک مطالعه اخیر از موسسه ماکس پلانک برای علوم شناختی و مغز انسان (MPI CBS) در لایپزیگ آلمان، اکنون ارتباط بین فشار خون بالاتر و علائم افسردگی، بهزیستی و فعالیت مغز مرتبط با احساسات را نشان می‌دهد که ممکن است مرتبط با توسعه فشار خون بالا باشد.

پیش از این نیز چندین مطالعه ارتباط بین سلامت روان و فشار خون بالا را با نتایج متفاوت یا حتی متناقض گزارش کرده‌اند. در مطالعه خود، محققان CBS MPI با استفاده از داده‌های روانشناختی، پزشکی و تصویربرداری گسترده از جمعیت سالمند، رابطه بین سلامت روان، فشار خون بالا در افراد میانسال ۶۰ ساله را عمیقاً تجزیه و تحلیل کردند.

c.Lina Schaar، محقق اصلی این مطالعه در این باره گفت: برای به دست آوردن پاسخ‌های آماری قوی، ما از حجم نمونه بسیار بزرگ Biobank انگلستان



با بیش از ۵۰۰۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه استفاده کردیم. ما توانستیم نشان دهیم که فشار خون بالاتر با علائم افسردگی کمتر، رفاه بیشتر و مغز مرتبط با احساسات کمتر مرتبط است؛ این فعالیت در ابتدا شگفت آور است، اما می‌توان با یافته‌های

محققان پی بردند؛

کلم بروکلی با تقویت پوشش روده از ابتلا

به بیماری پیشگیری می کند



کمک کنند. کلم بروکلی منبع عالی از ویتامین‌های C و A، فیبر و فولات است. همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی مانند سولفورافان است که نشان داده شده است خواص ضد سرطانی دارد.

راهکارهای مقابله با چرخه اضطراب و بی خوابی

چگونه می توان چرخه اضطراب و بی خوابی را شکست؟



بهرتر در شب افزایش دهید از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار بعد از ساعت ۲ بعدازظهر اجتناب کنید و وعده‌های غذایی سنگین برای شام نخورید.

حمام آب گرم در شب نیز می‌تواند به داشتن خواب آرام کمک کند. رفتارهایی مانند ورزش در روز برای داشتن خواب شبانه مفید است، اما سعی کنید در صورت امکان از تمرینات شدید سه تا چهار ساعت قبل از خواب اجتناب کنید، زیرا در این صورت در بدن شما

گوش دردهایی که باید جدی گرفته شوند

ساده در مورد گوش دردهای دسته دوم، مفصل جلوی گوش یا مفصل گیج گاهی است که ممکن است به علت استفاده نامطلوب از آن یا ضربه، دچار التهاب شده باشد و دردش در داخل گوش احساس شود، ولی خود گوش، برده گوش، کانال گوش، سیستم شنوایی، کاملاً محفوظ و بدون عیب هستند.

وی با بیان این که گوش دردها اگر علت عفونی و التهابی داشته باشند، باید به طور جدی پیگیری و درمان شوند، گفت: در بعضی موارد اتفاق می‌افتد که دردهای سینوسی، مفصلی، دندان‌ی و گیجگاهی در جلوی خود گوش یا حتی دردهای گردن ممکن است با گوش درد خود را نشان دهند.

پیوندی در ادامه بیان کرد: پیگیری گوش دردهایی که به این شکل بروز می‌یابند قابل اهمیت هستند. بعضی بیماری‌های مزمن و گاه خطرناک، ممکن است گوش درد، تظاهر اولیه آن باشند.

این متخصص گوش و حلق و بینی تصریح کرد: اگر منشأ درد در

ویروس‌هایی است که به‌طور مداوم با یکدیگر در روده ما تعامل دارند.دانشمندان دهه‌ها است که دریافته‌اند باکتری‌های روده در کودکان کوچکتر برای محافظت از آنان در برابر بیماری‌های مزمن در مراحل بعدی زندگی ضروری هستند. با این حال، دانش ما در مورد ویروس‌های موجود در روده محدود است و این موضوع باعث شد تا پروفیسور دنیس ساندریس نیلسن از دانشگاه کپنهاگ دانمارک در این زمینه بیشتر تحقیق کند. در این بررسی، تعداد استثنایی ویروس ناشناخته در مدفوع

نورخوژستان آنلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

مالیدن چشم‌ها به قرنیه آسیب

می زند



با فرا رسیدن فصل بهار و تابستان و افزایش گردوغبار،خارش چشم‌ها شروع می‌شود و همین مسئله باعث می‌شود که برخی افراد مدام چشم‌هایشان را بمالند در حالیکه متخصصان هشدار می‌دهند که این کار روی بینایی تأثیر منفی می‌گذارد. به گزارش ایسنا به نقل از ایندپیندنت،نیمی میستر بیبنایی سنخ انگلیسی در همین باره هشدار می‌دهد: مالیدن چشم به‌دلیل خواب‌آلودگی،استرس یا حتی آلرژی بر بینایی اثرات نامطلوبی دارد.

این متخصص در گفت‌وگویی با روزنامه "میرر" تأکید کرد: این عادت که اغلب واکنشی خودکار به خستگی و سوزش چشم است به مشکلات زیادی منجر می‌شود.وی گفت:تلفن،لپ‌تاب و میز کار مملو از میکروب‌هایی مانند استافیلوکوکوس اورتوس و استریتوکوک است که به سادگی از طریق تماس دست به چشم منتقل می‌شود و عفونت‌های احتمالی مانند التهاب ملتحمه باکتریایی را پدید می‌آورد.

بعلاوه از آنجا که بسیاری از مشکلات بینایی به واسطه تغییر شکل قرنیه رخ می‌دهد،باید توجه داشته باشید که مالیدن چشم حتی ممکن است به جابه‌جایی،نازک شدن و تغییر شکل قرنیه منجر شود. میستر بیبنای خاطر نشان کرد: مالیدن شدید چشم باعث ایجاد خراش روی قرنیه،بیرونی‌ترین قسمت چشم شده و آن را مستعد ابتلا به چنین عفونت‌هایی می‌کند.

مالش شدید چشم به مرور حالت طبیعی قرنیه را از بین می‌برد و با تغییر شکل آن چشم نزدیک‌بین می‌شود.

نشانه‌های قرنیه آسیب‌دیده شامل حساسیت به نور،تاری دید یا کاهش بینایی،دوبینی،التهاب،سردرد،چشم‌درد،خستگی و حالت تهوع است.متخصصان کلینیک "کیولند" نیز پیش‌تر هشدار داده‌اند که مالیدن چشم می‌تواند مژه را از جایش حرکت دهد به طوری که با هر بار پلک زدن،قرنیه را می‌خراشد و به عارضه‌ای مانند قوز قرنیه منجر می‌شود که در آن شکل قرنیه از کروی به حالت مخروطی یا برآمده در می‌آید.

آنها می‌گویند: هنگامی که قرنیه ضعیف می‌شود به جای اینکه شکل کروی داشته باشد،حالت مخروطی به خود می‌گیرد. این مخروط نور را به روشی اشتباه خم می‌کند و استفاده از عینک معمولی هم بینایی را اصلاح نمی‌کند و در نتیجه برای رفع این مشکل به لنزهای خاص و گرانیقیمت نیاز است.

میستر بیبنایی می‌گوید: با این حال اگر نمی‌توانید در برابر مالیدن چشم مقاومت کنید،حتماً دست‌هایتان را بشوید یا از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنید.

وی تأکید می‌کند: رعایت بهداشت چشم ضروری است،بنابراین حتماً پیش از مالیدن چشم مطمئن شوید که دست‌هایتان تمیز است و از دست زدن بی‌مورد به چشم خودداری کنید.

به یاد داشته باشید هنگامی که شروع به مالیدن چشم می‌کنید احتمالاً نمی‌توانید جلو آن را بگیرید و این کار به عادت بدی می‌شود. هرقدر این کار را بیشتر انجام دهید شرایط وخیم‌تر می‌شود و با مالیدن زیاد چشم،احساس پف کردگی و خشکی چشم نیز به آن اضافه می‌شود.

روغن فندق:ضد آفتاب طبیعی و

درمان کننده موخوره



روغن فندق جزو روغن‌های دانه‌ای است که خواص زیادی برای پوست و مو دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز خوزستان،یک فندق که به اندازه یک مروارید است،سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هایی مانند منیزیم،پتاسیم،کلسیم،فولات،روی، آهن،منگنز، ویتامین K،E،C،A،ویتامین،ریبوفلاوین،پیریدوکسین ،اسید پانتاتینیک و نیاسین است.یکی از خواص فندق برای پوست این است که مانند یک ضد آفتاب طبیعی برای پوست عمل می‌کند و جلوی آسیب‌های مضر ماوراء بنفش آفتاب را می‌گیرد.این روغن به دلیل داشتن این ویژگی در بسیاری از لوسیون‌ها و کرم‌های ضد آفتاب کاربرد دارد و سرشار از ویتامین E است که در برابر اشعه‌های ماوراء بنفش آفتاب از پوست محافظت می‌کند،بنابراین برای سالم و درخشان نگه داشتن پوست،روغن فندق را با آووکادو،گردو و کنجد ترکیب کرده و به طور منظم بر پوست بزنید.

مقدار ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در فندق،بالاست و به تغذیه و آبرسانی پوست کمک می‌کند،بنابراین مغزها مانند بهترین نرم کننده برای پوست عمل کرده و به حفظ رطوبت و بافت پوست کمک می‌کنند،استفاده منظم از ترکیب بالا باعث تغذیه پوست می‌شود.اگر جزو افرادی هستید که از موخوره رنج می‌برید،روغن فندق استفاده کنید،به منظور بهره بردن از این فایده آن باید چند قطره روغن فندق را روی قسمتی از موهایتان که دچار موخوره است ماساژ بدهید،این کار نه تنها موخوره را برطرف خواهد کرد،بلکه موهایمان را نیز سالم و درخشان می‌سازد.پروتئین‌ها و مواد معدنی موجود در فندق نه تنها برای تأمین تغذیه درست مو و پوست سر مفید هستند،بلکه به حفظ قدرت رشد صحیح موها کمک می‌کنند و آن‌ها را مستحکم و براق نگه می‌دارند و رشد عادی و سالم آن‌ها را تضمین می‌کنند.

محققان هاروارد می گویند؛

شکستن قولنج انگشتان

موجب آرتروز نمی شود



باورهای زیادی در مورد این رفتار رایج وجود دارد، اما زمان آن رسیده که به افسانه های مربوط به شکستن قولنج انگشتان پایان دهیم. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، چرا مردم قولنج انگشتان خود را می‌شکنند؟

محققان چندین دلیل احتمالی را ذکر می‌کند. دکتر «رابرت شمرلینگ»، روماتولوژیست و ویراستار ارشد دانشکده هاروارد، می‌گوید: «شکستن قولنج انگشتان یک رفتار رایج است که بسیاری از آن لذت می‌برند. این عمل می‌تواند به یک عادت یا راهی برای مقابله با انرژی عصبی تبدیل شود؛ برخی آن را راهی برای رهایی از تنش توصیف می‌کنند.»

گاهی اوقات افراد از روی عادت بند انگشتان خود را می‌شکنند. مانند سیگار کشیدن، ترک این کار می‌تواند دشوار باشد. کاهش استرس یکی دیگر از دلایلی است که باعث می‌شود مردم قولنج انگشتان خود را بشکنند.

چه چیزی باعث ایجاد صدا در هنگام شکستن قولنج انگشتان می‌شود؟

دکتر «تاندا آنگ»، استادیار بالینی در بخش روماتولوژی دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید که مطالعات کافی برای توضیح مکانیسم پشت صدای شکستن قولنج وجود ندارد. با این حال، او می‌گوید دو فرضیه وجود دارد.

اولین فرضیه این است که صدای شکستن قولنج می‌تواند ناشی از حرکت تمام ساختارها در انگشت مانند استخوان‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها باشد.

اما آیا شکستن قولنج انگشتان باعث آرتروز می‌شود؟

نتایج یک مطالعه قدیمی نشان می‌دهد که عادت به شکستن قولنج انگشتان در مقایسه با افرادی که مرتباً این کار را نمی‌کنند، با احتمال تورم دست و قدرت گرفتن پایین‌تر لنثیا همراه است. آنگ اضافه کرد: «اما مطالعه همچنین به این نتیجه رسید که شواهد روشنی وجود ندارد که این عادت با آرتروز مرتبط باشد.»

او خاطر نشان کرد: «با این وجود، از نظر تئوری، اگرچه ما مطالعات کافی برای حمایت از ارتباط بین شکستن قولنج انگشتان و آرتروز نداریم، اما اگر مفاصل خود را چندین بار و برای مدت زمان قابل توجهی دستکاری کنید، می‌تواند باعث آسیب شود.»

حفظ سطح طبیعی ویتامین

D برای مبتلایان به سرطان

پوست مفید است

داده‌های مطالعات جدید نشان می‌دهد که برای بیماران مبتلا به سرطان پوست پیشرفته، حفظ سطح طبیعی ویتامین D هنگام دریافت داروهای ایمنوتراپی مهم است.

این یافته‌ها توسط Wiley آنلاین در R.CANCE، مجله معتبر انجمن سرطان آمریکا منتشر شده است.

ویتامین D اثرات زیادی بر بدن از جمله تنظیم سیستم ایمنی دارد. برای تشخیص این که آیا سطوح ویتامین D ممکن است بر اثربخشی مهارکننده‌های ایمنوتراپی تأثیر بگذارد، متخصصان خون ۲۰۰ بیمار مبتلا به ملانوما پیشرفته را قبل و ۱۲ هفته در طول درمان ایمنوتراپی تجزیه و تحلیل کردند.

داده‌های این بررسی نشان داد که سطوح ویتامین D بر اثربخشی مهارکننده‌های ایمنوتراپی تأثیر مثبت دارد.

یکی از نویسندگان اصلی این مطالعه گفت: ویتامین D به خودی خود یک داروی ضد سرطان نیست، اما سطح سرمی طبیعی آن برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی مورد نیاز است.

به گفته وی، ارزیابی سطح ویتامین D و مکمل آن می‌تواند در مدیریت ملانوما در نظر گرفته شود.

نوزادان صدها ویروس ناشناخته

دارند

محققان تنوع شگفت‌انگیزی از ویروس‌های ناشناخته پیشین را در دستگاه گوارش نوزادان کشف کرده اند.

تحقیقات نشان داده است که ویروس‌ها با بیماری مرتبط هستند و بدن ما در واقع میزبان انبوهی از باکتری‌ها و