

مطالعات نشان می دهد:

قرص های ضدبارداری ریسک افسردگی را افزایش

می دهند

تحقیقات نشان می دهد قرص های ضد بارداری ممکن است بر سلامت روان

تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های روانی است و می تواند چندین علامت ناتوان کننده داشته باشد.

مطالعه اخیر نشان داد که داروهای ضد بارداری خوراکی ممکن است خطر افسردگی را در میان زنان نوجوان و بزرگسال، به ویژه در دو سال اول استفاده، افزایش دهد.

تحقیقات در مورد اینکه چه عواملی بر خطر افسردگی افراد تأثیر می گذارد ادامه



دارد. اغلب خطر افسردگی شامل ترکیبی از عوامل داخلی و خارجی است. اصلاح برخی عوامل خطر می تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند و تحقیق در مورد این عوامل خطر را حیاتی می کند.

شواهد نشان می دهد که استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی ممکن است در

خطر افسردگی نقش داشته باشد.مطالعه اخیر نشان داد زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند ممکن است تا ۱۳۰ درصد خطر ابتلاء به افسردگی در آنها افزایش یابد، که این خطر به ویژه در دو سال اول استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی به مراتب بیشتر است.

محققان داده های بیش از ۲۶۴۰۰۰ زن را با استفاده از داده های بانک زیستی انگلستان بررسی کردند. در میان این زنان، حدود ۸۰ درصد در مقطعی از قرص های ضد بارداری استفاده کرده بودند.

محققان به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه شروع قرص های بارداری با افسردگی مرتبط است.محققان در مورد این رابطه این نظریه را مطرح می کنند که احتمالاً داروهای ضد بارداری هورمونی ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارند زیرا این داروها با تغییر سطوح هورمونی کار می کنند که می تواند بر خلق و خو و تنظیم عاطفی تأثیر بگذارد.

نمک دریا ید مورد نیاز روزانه بدن را تامین نمی کند



عضو هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تامین نیاز روزانه افراد نیست.سیده زهرا شریعت پناهی، گفت: نمک دریا حاصل تبخیر آب دریا است و در سواحل دریا انباشته می شود.

به گفته وی، این نمک انباشته شده در سواحل دریا که در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار می گیرد مقادیر قابل توجهی از ید آن تبخیر می شود و نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تامین نیاز روزانه افراد نیست.این دانشیار دانشگاه با اشاره به وجود انواع ناخالصی در نمک دریا، تصریح کرد: نمک دریا دارای انواع ناخالصی های نامحلول نظیر شن، خاک، گل و لای و همچنین ناخالصی های محلول نظیر گچ، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان ها، کبد، کلیه و طحال می شود.

وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه نشده گچ یا سولفات کلسیم است که به دلیل سفید بودن رنگ آن قابل تشخیص از اصل نمک نیست، اما نمکی که حاوی مقدار زیادی از این ماده باشد تلخ است و با نمک تصفیه شده فرق دارد.

وی گفت: نمک پیدار باید در ظروف در بسته از جنس چوبی، سفالی، پلاستیکی و یا شیشه رنگی نگهداری شود و این ظروف دور از نور، حرارت، رطوبت و هوا باشد.

وی توصیه کرد: افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند تا حداکثر شش ماه پس از خرید مصرف شود.

۵ علامت هشداردهنده بیماری قلبی در کودکان

بیماری قلبی فقط در بزرگسالان و افراد سالمند رخ

نمی دهد و نوزادان و کودکان هم می توانند به آن دچار شوند.

بعضی از نقص های مادرزادی قلبی در کودکان جدی نبوده و نیاز به درمان ندارند. اما دیگر نقص های مادرزادی قلبی در کودکان پیچیده تر هستند و نیاز دارند طی یک دوره چند ساله با عمل جراحی تحت درمان قرار بگیرند. نقص های مادرزادی قلبی که جدی هستند اغلب پیش از تولد یا فوراً بعد از تولد تشخیص داده می شوند. پدر و مادر درصورتی که متوجه هر گونه علامتی شدند باید فوراً کودک را نزد پزشک ببرند تا تشخیص و متعاقباً درمان به موقع و مؤثر انجام شود.

علت های بیماری قلبی در کودکان

علت های بیماری قلبی در کودکان به دو دسته اصلی تقسیم می شود:

نقص های مادرزادی قلب در کودکان

طی شش هفته اول بارداری، قلب جنین شروع به شکل گرفتن و پدیدن می کند. رگ های اصلی خون که به سمت قلب می روند و از سمت قلب می آیند نیز طی این مرحله حساس شکل می گیرند.

در این مرحله ممکن است نقص هایی در قلب ایجاد شود. عواملی که می توانند در ایجاد این نقص ها دخیل باشند شامل ژنتیک، برخی از بیماری ها، بعضی از داروها و فاکتورهای محیطی مثل سیگار کشیدن می شوند. اطلاعات آماری نشان می دهد میانگین نرخ احتمال نقص های قلبی مادرزادی تقریباً ۸ مورد به ازای هر ۱۰۰۰ مورد است. نقص های مادرزادی قلبی اغلب قبل از تولد جنین یا فوراً بعد از تولد شناسایی می شوند. در برخی موارد، مشکل مادرزادی قلب طی بزرگسالی کشف می شود، مثلاً غیرنرمال بودن رگ های خونی، سوراخ در دیواره بین دلیلهای قلب و دیگر عوارض پیچیده قلبی.

اگر نقص های قلب مداوا نشوند و زمانی در افراد بزرگسال کشف شوند که بیماری به شدت پیشرفت کرده است، ممکن است درمان جراحی گزینه مناسبی نباشد. با وجود این، بعضی از بیماری های قلبی مادرزادی عوارضی ساده ترند، مثلاً نقص دیواره بین بطنی و تنگی خفیف دریچه میترال. در چنین عوارض نه چندان خطرناکی، نیاز به درمان پزشکی وجود ندارد. اما اصلاحاتی در سبک زندگی می تواند از دیگر مشکلات پیشگیری نماید.

بیماری های قلبی اکتسابی در کودکان

بیماری های قلبی اکتسابی در کودکان بعد از تولد ایجاد می شود

و شایع ترین آنها موارد زیرند:

. **روماتیسم قلبی**

روماتیسم قلبی عارضه ای است که در آن دریچه های قلب به واسطه تب روماتیسمی آسیب دائمی می بینند. آسیب دریچه قلب ممکن است فوراً بعد از یک عفونت استرپتوکوکی درمان نشده یا در حال درمان شروع شود. یک واکنش ایمنی باعث یک عارضه التهابی می شود و به طور پیوسته به دریچه قلب آسیب می زند. تب روماتیسمی اغلب بچه های مدرسه ای را درگیر می کند. هر چند عفونت استرپتوکوکی شایع است؛ اما تب روماتیسمی به دلیل پیشرفت در تولید داروها خصوصاً در کشورهای توسعه یافته نادر می باشد.

بیماری کاوازاکی

بیماری کاوازاکی یک علت اصلی برای بیماری قلبی اکتسابی در کودکان است. این بیماری باعث التهاب در دیواره عروق در سراسر بدن شده و این التهاب به عروق کرونری قلب که تأمین کننده خون برای عضلات قلب هستند آسیب می زند و موجب آنوریسم عروق کرونری می شود.

. التهاب عضلات قلب

این عارضه به نام میوکاردیت عفونی نیز معروف بوده و ناشی از انواعی از عفونت های ویروسی است که می توانند سبب التهاب عضلات قلب و اختلال در مسیرهای الکتریکی شوند که سیگنال تیش مناسب را به قلب می دهند. در نتیجه، این اتفاق یکی از علت های اصلی حمله قلبی ناگهانی در کودکان است.

. مشکلات ریتم قلب

مشکلات ریتم قلب به ضربان های غیرنرمال قلب گفته

می شود از جمله ضربان خیلی تند یا خیلی کند قلب یا ضربان قلب با الگوی نامنظم. شایع ترین عارضه مربوط به ریتم قلب در بچه ها تاکی کاردی نام دارد که زمانی است که قلب خیلی تند می زند و نمی تواند پیش از انقباض، با خون پر شود. علائم مرتبط با تاکی کاردی شامل تپش قلب، ضربان تند قلب، درد در قفسه سینه و سرگیجه هایی می شود که گاهی هستند و گاهی نه. اما این مسئله می تواند منجر به عارضه ای کشنده به نام ایست ناگهانی قلب شود.

علائم هشداردهنده بیماری های قلبی در کودکان بیماری قلبی در کودکان کند تنها می تواند در فرایند رشد آنها اختلال ایجاد کند بلکه می تواند عوارض بسیار خطرناک داشته باشد. اگر علائم زیر را دیدید

باید اقدام فوری پزشکی انجام دهید تا تشخیص و درمان به موقع انجام شده و درمان تأثیر گذار و با بهترین نتایج باشد:

. تنگی نفس و به راحتی احساس خستگی و ضعف کردن

. رنگ های متمایل به آبی یا بنفش روی پوست، مثلاً لب ها، غشای مخاطی و ناخن ها

. تپش قلب، ضربان تند قلب، سرگیجه و سنکوپ های مکرر که می تواند ناشی از مشکلاتی در ریتم قلب باشد

. دیگر علائم مرتبط مثل درد در قفسه سینه. اما درد در قفسه سینه در کودکان کمتر ممکن است مثل بزرگسالان به مشکلی در قلب مربوط شود.

. صدهای غیرعادی قلب که توسط متخصص قلب شناسایی

می شود و می تواند همراه یا بدون علائم غیرنرمال باشد

کودکانی که مشکلات قلبی دارند علاوه بر این علائم ممکن است در مقایسه با همسالان سالم خود مشکلات تنفسی، خوب غذا نخوردن، رشد محدود در قد و وزن و اختلال در رشد داشته باشند، خصوصاً بچه هایی که مشکل نارسایی قلبی دارند.

به گزارش وب گاه تبیان، نقص های مادرزادی قلبی ممکن است هیچ اثر بلندمدتی بر سلامت کودک نگذارند. در برخی موارد این نقص ها نیاز به درمان ندارند و مشکلی ایجاد نمی کنند. فقط لازم است این عوارض به طور منظم کنترل و چکاپ شوند. اما بعضی دیگر از نقص های مادرزادی قلبی جدی تر بوده و به محض تشخیص به درمان نیاز دارند.

زکای های سالمانه اکیداً توصیه می شوند. اگر هر گونه علامت غیرمعمولی دیدید، باید کودک را فوراً به پزشک متخصص قلب کودکان نشان دهید تا درمان مؤثر و به موقع شروع شود.

محققان می گویند:

ریسک آفتاب سوختگی

با مصرف برخی داروها بیشتر

می شود



محققان می گویند مصرف برخی داروهای رایج می تواند فرد را مستعد آفتاب سوختگی کند.

به گزارش مهر به نقل از هلت لاین، آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد بارداری خوراکی و داروهای درمان آکنه می توانند حساسیت فرد را نسبت به خورشید و اشعه های مضر UV به میزان زیادی افزایش دهند.

از اینرو محققان توصیه می کنند محافظت از پوست در برابر نور خورشید در هنگام مصرف این داروها بسیار مهم است.

به گفته «های هملتون»، مشاوره و داروساز از دانشگاه واشنگتن، «حساسیت به نور ناشی از دارو زمانی رخ می دهد که مواد شیمیایی یا داروهایی که به صورت خوراکی مصرف می شوند یا به صورت موضعی استفاده می شوند، منجر به واکنش آفتاب سوختگی در اثر قرار گرفتن در معرض اشعه UV نور خورشید یا تحت برنزه می شوند.»

وی در ادامه افزود: «بعضی داروها، فرد را نسبت به خورشید حساس تر می کنند و باعث می شوند پوست او نسبت به نور خورشید بیش از حد واکنش نشان دهد. علاوه بر این، حساسیت به خورشید حتی با قرار گرفتن کوتاه در معرض نور خورشید می تواند منجر به آفتاب سوختگی شدید شود.»

هر دو داروی خوراکی و موضعی می توانند با اشعه ماورا بنفش نور خورشید یا تخت های برنزه تداخل داشته باشند. هملتون گفت: «واکنش شیمیایی به این دلیل رخ می دهد که داروها از پیوندها و حلقه های شیمیایی متفاوتی تشکیل شده اند.»

داروهای حساس کننده به نور ترکیب شیمیایی منحصر به فردی دارند که در تماس با اشعه ماورا بنفش جذب شده، بی ثبات شده یا تغییر می کند. واکنش های پوستی در نتیجه این تعامل رخ می دهد که منجر به سمیت نوری یا آلرژی به نور می شود.

تحقیقات نشان می دهد:

یوگا موجب بهبود حالت

خستگی مرتبط با سرطان

می شود



تحقیقات جدید نشان می دهد که اشکال سبک تر فعالیت بدنی، مانند یوگا، ممکن است به کاهش خستگی و التهاب مرتبط با سرطان کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، بازماندگان سرطان اغلب مشکلات سلامتی از جمله خستگی و التهاب طولانی مدت را تجربه می کنند.

تحقیقات جدید از مرکز پزشکی دانشگاه روجستر نشان می دهد که یوگا به کاهش خستگی و التهاب در بازماندگان سرطان مسن کمک می کند.

همچنین تحقیقات نشان داد که یک سبک زندگی بی تحرک در زمان تشخیص سرطان برای افراد مسن می تواند خطر مرگ و میر آنها را افزایش دهد.

پس از اینکه فرد درمان سرطان را به پایان می رساند، گاهی اوقات همچنان مشکلات سلامتی خاصی را تجربه می کند که می تواند شامل خستگی، مشکلات شناختی، بیماری های قلبی عروقی و نگرانی های مربوط به سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی باشد.

همچنین برای بازماندگان سرطان، تجربه التهاب طولانی مدت از سرطان و درمان آن نیز معمول است. این التهاب با افزایش خطر عود سرطان در ارتباط است.

اکنون، تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه روجستر نشان می دهد که یوگا می تواند به کاهش خستگی و التهاب و بهبود کیفیت کلی زندگی برای بازماندگان سرطان مسن کمک کند.

یوگا یک تمرین فیزیکی با سابقه بسیار طولانی است که ریشه در فرهنگ هند و هندوئیسم دارد. هزاران سال است که از آن به عنوان یک تمرین فیزیکی، معنوی و ذهنی استفاده می شود.

یوگا شامل انواع حالت های فیزیکی، تمرین های تنفسی و مدیتیشن است که همگی از مبتدی تا پیچیده برای تمرین کنندگان پیشرفته را شامل می شود.

محققان ۱۷۳۱ بازمانده سرطان با میانگین سنی ۶۷ سال را به طور متوسط در هفت جلسه یوگا یا یک دارونما آموزش بهداشت رفتاری شرکت دادند.

پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند افرادی که در گروه یوگا بودند، بهبود قابل توجهی در خستگی و مؤلفه احساسی کیفیت زندگی خود در مقایسه با گروه دارونما گزارش کردند.

شرکت کنندگان در یوگا نیز بهبودهایی را در اجزای فیزیکی و عملکردی کیفیت زندگی خود گزارش کردند، اما در مورد گروه دارونما اینطور نبود.