

قربانی زندگی مدرن که قهرمان سلامت است

خواب باکیفیت به پیشگیری از افسردگی و اضطراب کمک می‌کند.

به نقل از ارث، خواب باکیفیت در مقابله با بیماری‌هایی مانند همه‌گیری که جهان را بهم ریخت، به‌عنوان یکی از قهرمانان غیرمنظره سلامت روان در ساعات آرام شب عمل کرد.

نتایج تحقیقات انجام شده دانشگاه یورک کانادا نشان می‌دهد که خواب باکیفیت می‌تواند اعطاف‌پذیری ذهنی ما را در برابر مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب تقویت کند.

استرس برای بسیاری از افراد موردی ثابت است تا آنجا که اغلب تأثیرات قدرتمند و فراگیر آن را بر سلامت روان رانادیده می‌گیریم اما محققان بر این باورند که استرس مزمن در ایجاد چندین اختلال سلامت روان، به ویژه افسردگی و اضطراب نقش مهمی دارد.

با این حال، خبر خوب این است، همان‌طور که ما قدرت کاهش خطرات سلامت جسمی را با رژیم غذایی و ورزش خوب داریم، ابزارهایی نیز در اختیار داریم تا تأثیر

کدام بیماران به کاشت حلزون شنوایی نیاز دارند؟

یک متخصص گوش، حلق و بینی با تأکید بر لزوم توجه والدین به سن طلایی کاشت حلزون برای کودکان گفت: گاه با وجود این که تست‌های شنوایی حکایت از ناشنوایی دارد اما پذیرش این مساله برای خانواده‌ها بسیار سخت است و این نپذیرفتن موجب تأخیر در درمان می‌شود و همین امر می‌تواند آسیب‌های زیادی از نظر گفتاری و روانشناسی به کودک وارد کند و پیشرفت کودک را به عقب بیندازد. دکتر نادر صاکی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به چگونگی تشخیص کم شنوایی یا ناشنوایی اظهار کرد: تشخیص کم شنوایی یا ناشنوایی در ایران به اندازه‌ای پیشرفته است که بلافاصله پس از تولد نوزاد، امکان تشخیص وضعیت شنوایی وجود دارد. بررسی نوزاد در بدو تولد موجب می‌شود مداخلات پزشکی برای اصلاح مشکل سریع‌تر انجام شود. وی افزود: در صورتی که نتیجه غربالگری یک نوزاد، سالم باشد امکان تکرار غربالگری برای تأکید سلامت شنوایی نوزاد پس از شش ماه وجود دارد و این کار در بیمارستان‌های دولتی و مراکز بهداشتی به صورت رایگان انجام می‌شود.

این متخصص گوش، حلق و بینی گفت: اما اگر در تشخیص اولیه غربالگری، مشکلی مشخص شود پس از سه ماه امکان ارزیابی مجدد غربالگری شنوایی وجود دارد تا پس از آن مداخلات درمانی سریع انجام شود.

صاکی افزود: پس از غربالگری با افراد سالم، کم شنوا و ناشنواسر و کار داریم. بیشتر افراد جامعه سالم هستند، کودکان کم شنوا تحت مراقبت‌های توانبخشی شنوایی با استفاده از سمعک قرار می‌گیرند تا گفتار آن‌ها عقب نیفتد اما اگر گزارش در غربالگری نشانگر ناشنوایی در دو گوش باشد، به مداخلات بیشتر تحت عنوان کاشت حلزون شنوایی نیاز است.

وی ادامه داد: چنین بیماری از ابتدا تحت نظر مراکز کاشت

سلامت



استرس بر سلامت روان خود را مهار کنیم.

طبق مطالعه، دو مورد از این ابزارها خواب باکیفیت بالا و استفاده از راهبردهای

مقابله‌ای مثبت است که شامل توجه به جنبه‌های مثبت یک موقعیت استرس‌زاست.

محققان دریافتند که کیفیت خواب بهتر با علائم کمتر افسردگی و اضطراب در ماه‌های اولیه همه‌گیری بیماری کووید- ۱۹ مرتبط بود. خواب نقش بسیار مهمی در مدیریت استرس مزمن ایفا می‌کند و می‌تواند سلامتی را برای مدت طولانی حفظ کند و علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

این یافته‌های جذاب به‌عنوان یادآوری قدرت خواب و قهرمان سلامت روان ما هستند که حتی در سخت‌ترین زمان‌ها نیز صادق عمل می‌کنند.

در حالی که نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر اندکی متفاوت است، اکثر بزرگسالان سالم به هفت تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند تا بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

دریافت مداوم کمتر از این میزان می‌تواند منجر به محرومیت مزمن از خواب شود که تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامتی دارد.

با وجود اهمیت خواب، اغلب یکی از اولین چیزهایی که ما حاضریم در هیاهوی زندگی مدرن قربانی کنیم خواب است اما درک اهمیت خواب می‌تواند ما را ترغیب کند که این نیاز اساسی بیولوژیکی را در اولویت قرار دهیم.

کدام بیماران به کاشت حلزون شنوایی نیاز دارند؟

بنابراین خانواده‌ها باید سن طلایی کاشت حلزون را از دست ندهند که زمان طلایی کاشت حلزون زیر دو سال است.

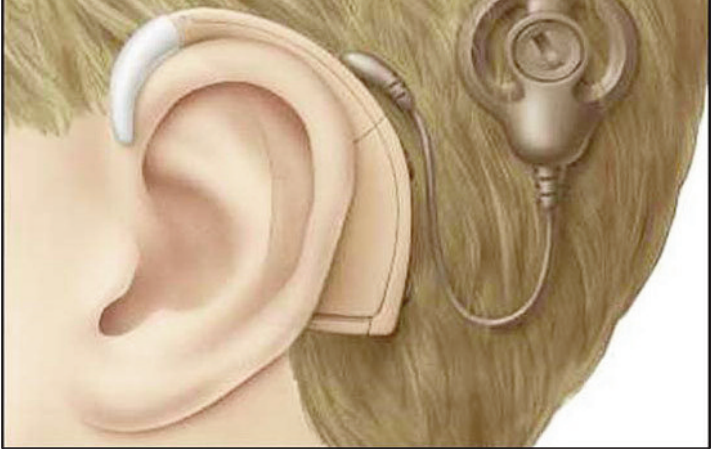
وی در خصوص وضعیت شنوایی بزرگسالان بیان کرد: بزرگسالان فرآیندی به نام غربالگری ندارند اما معمولاً چندین بیماری باید تحت مراقبت قرار بگیرند.

برخی بیماران دچار کم شنوایی هدایتی هستند یا پرده گوش آن‌ها پاره است یا استخوانچه‌های گوش‌شان مشکل دارد و دچار کم شنوایی می‌شوند و هر چه کم شنوایی این افراد زودتر درمان شود، بهتر است.

این متخصص گوش، حلق و بینی با اشاره به تشخیص کم شنوایی این بیماران از طریق نوار گوش افزود: معمولاً به دلیل دریافت نکردن خوب صداها،

ارتباطات اجتماعی این بیماران نیز ضعیف شده و فرد گوشه‌گیر می‌شود. در صورت مواجهه چنین علائمی در افراد باید با بررسی روانشناسی، روانشناختی و روانکاو، حتماً نوار گوش از آن‌ها گرفته شود.

صاکی با اشاره به کاشت حلزون در سنین بزرگسالی عنوان کرد: افراد بالای ۶۰ سال به دلیل پدیده پیرگوشی ممکن است دچار مشکلات شنوایی شوند که بیماری این افراد نیز با سمعک درمان می‌شود اما اگر میزان کم شنوایی شدید باشد و سمعک کارایی لازم را نداشته باشد، ممکن است کاشت حلزون برای این افراد انجام شود.وی عنوان کرد: افرادی نیز بر اثر وقوع حوادث مانند تصادف دچار ناشنوایی از دو گوش می‌شوند که با توجه به اینکه گفتار آن‌ها مشکلی ندارند، با کاشت حلزون می‌توان شنوایی را دوباره به این افراد برگرداند و فردی سالم در جامعه خواهند بود.



حلزون قرار می‌گیرد و تا زمان کاشت حلزون نیز باید از سمعک استفاده کند. برنامه‌ریزی برای کاشت حلزون نیز برای بیمار انجام می‌شود که این کار از سن ۹ ماهگی قابل انجام است تا سن گفتار به سن طبیعی برسد بنابراین با انجام کاشت حلزون در ناشنوایان می‌توان این ناتوانی را برطرف کرد.

این متخصص گوش، حلق و بینی بیان کرد: شایع‌ترین معلولیت بین افراد، معلولیت ذهنی است و معلولیت شنوایی دومین درجه شیوع را دارد. معلولیت ذهنی تنها قابل کنترل است اما تنها معلولیت قابل درمان، ناشنوایی است.

صاکی عنوان کرد: گاه با وجود این که تست‌های شنوایی حکایت از ناشنوایی دارد اما پذیرش این مساله برای خانواده‌ها بسیار سخت است و این نپذیرفتن موجب تأخیر در درمان می‌شود در حالی که تأخیر در درمان می‌تواند آسیب‌های زیادی از نظر گفتاری و روانشناسی به کودک وارد کند و پیشرفت کودک را به عقب بیندازد،

رگهای واریسی؛ عارضه جانبی شایع چاقی

چاقی یک مشکل بزرگ در اکثر کشورها است. اضافه وزن یا چاقی شما را در معرض خطر بسیاری از مشکلات سلامتی جدی از جمله فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت و سکنه قرار می‌دهد. همچنین یک عامل اصلی در ایجاد رگ‌های واریسی است. گروه ایرنا زندگی - چاقی منجر به بیماری‌های عمده ای از جمله دیابت، بیماری قلبی و فشار خون بالا می‌شود. چربی اضافی بدن نیز عامل اصلی ایجاد واریس است. چاقی فشار مضاعفی بر وریدهای پا و درچه‌های آن وارد می‌کند. این کار پمپاژ خون در برابر جاذبه به قلب را دشوارتر می‌کند.

درچه‌های موثر در وریدهای پا مهم هستند زیرا از جریان خون به سمت عقب و تجمع در پاها جلوگیری می‌کنند. با گذشت زمان استرس و اضافه وزن اضافی بدن می‌تواند باعث از کار افتادن درچه‌ها شود. فشار برگشتی حاصل می‌تواند باعث انبساط شاخه‌های سیاهرگ و تبدیل شدن به رگ‌های واریسی شود.

فشار روی رگ‌ها باعث ایجاد رگ‌های واریسی می‌شود. در مورد افراد دارای اضافه وزن، فشار ناشی از چربی اضافی بدن دیواره‌های سیاهرگ‌ها را فشارده می‌کند و به درچه‌های ظریفی که خون شما را از اندام‌ها به سمت قلب جریان می‌دهند، آسیب می‌رساند. هنگامی که درچه‌ها از کار می‌افتند، خون می‌تواند در ورید جمع شود، آن را کشیده و پیچید و گسترش دهد تا زمانی که به ورید واریسی تبدیل شود.

عوامل دیگری که می‌توانند شما را در معرض خطر ابتلا به واریس قرار دهند عبارتند از سن، جنسیت (زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به واریس هستند)، بارداری و سابقه خانوادگی واریس. شما ممکن است رگ‌های واریسی داشته باشید و ندانید.

ادویه‌هایی برای چربی سوزی و کاهش وزن



کاهش چاقی و وزن کلی بدن دارد. با کاهش التهاب، متابولیسم شما کاری را با سرعت بیشتری خواهد سوزاند.

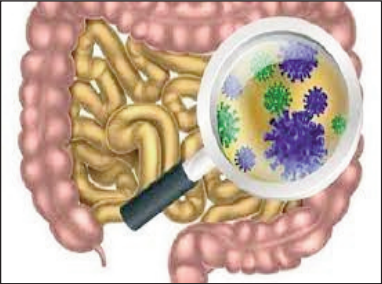
زردچوبه

در مورد داروهای ضدالتهاب و کاهش وزن صحبت می‌کنیم، یک ادویه ضدالتهاب دیگر وجود دارد که می‌توانید هر روز به قهوه خود اضافه کنید تا به شروع متابولیسم خود کمک کند. این ادویه زردچوبه است.

زدچوبه با رنگ روشن حاوی یک ماده ضد التهابی به نام کورکومین است که متابولیسم شما را افزایش می‌دهد. ادویه‌های حاوی کورکومین تأثیر گرمابازی روی بدن دارند و باعث تولید

باکتری های روده

بر سلامت قلب تأثیر می گذارند



تحقیقات جدید ارتباط بین باکتری های روده و پلاک های آترواسکلروتیک عروق کرونر را نشان داد.

به گزارش مهر به نقل از هلت لاین، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنچه در روده اتفاق می‌افتد می‌تواند تأثیر قابل توجهی در سلامت کلی قلب داشته باشد.

مطالعه جدید ارتباط بین باکتری‌های روده و نوعی تشکیل چربی با پلاک‌های مرتبط با افزایش خطر وقایع قلبی را نشان داد.

این نوع پلاک به نام پلاک‌های آترواسکلروتیک عروق کرونر در اثر رسوبات چربی و کلسترول اضافی ایجاد می‌شود.

محققان باکتری‌های روده و تصویربرداری قلبی ۸۹۷۳ شرکت کننده را که بیماری قلبی نداشته و بین ۵۰ تا ۶۵ سال بودند، بررسی کردند.

«تاو فال»، محقق ارشد مطالعه از دانشگاه اوپسالا سوئد، می‌گوید: «پس از تجزیه و تحلیل تصویربرداری قلبی و فلور روده، ما دو نوع باکتری خاص را کشف کردیم.»

گونه‌های استرئوتوکوک رابطه نزدیکی با نشانگرهای زیستی التهاب سیستمیک در گردش خون داشتند.به گفته محققان، دو باکتری Streptococcus anginosus و Streptococcus oralis subsp.

Oralis. Streptococcus oralis subsp از فراوان‌ترین گونه‌ها در افراد مبتلا به آترواسکلروز عروق کرونر بودند.

محققان معتقدند برخی باکتری‌های خاص ممکن است عوامل خاصی را که از سلامت قلب بهره می‌برند آزاد کنند، یا این گونه‌های باکتری ممکن است در سرکوب التهاب یا احتمالاً رشد سایر باکتری‌هایی که موادی را که برای قلب مضر هستند، نقش داشته باشند.

ورزش شدید روند پیشرفت

پارکینسون را کند می کند



گروهی از محققان اخیراً کشف کرده اند که یک برنامه تمرینی دقیق ممکن است پیشرفت بیماری پارکینسون را کند کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دانشمندان علوم اعصاب دانشکده پزشکی دانشگاه کاتولیک رم ایتالیا دریافتند که ورزش فشرده و شدید می‌تواند روند بیماری پارکینسون را کند نماید و مکانیسم‌های بیولوژیکی را توضیح دهد.

این یافته می‌تواند راه را برای رویکردهای جدیدی غیردارویی هموار کند.

این مطالعه نشان داد ورزش فشرده علائم حرکتی و شناختی را در بیماری پارکینسون با بازگرداندن اعطاف پذیری سیناپسی جسم مخطط بهبود می‌بخشد.

این محققان می‌گویند: «ما مکانیزمی را کشف کرده ایم که نشان می‌دهد از طریق آن، ورزش انجام شده در مراحل اولیه بیماری، اثرات مفیدی بر کنترل حرکت ایجاد می‌کند که ممکن است در طول زمان حتی پس از توقف تمرین ادامه یابد.»

آنها معتقدند: «در آینده، شناسایی اهداف درمانی جدید و نشانگرهای عملکردی برای توسعه درمان‌های غیردارویی در ترکیب با درمان‌های دارویی کنونی امکان‌پذیر خواهد بود.»

مطالعه قبلی نشان داده است که فعالیت بدنی فشرده با افزایش تولید یک فاکتور رشد حیاتی، فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) مرتبط است.

نویسندگان توانستند این پدیده را در پاسخ به یک پروتکل چهار هفته‌ای تمرین با تردمیل در مدل حیوانی مبتلا به بیماری پارکینسون در مراحل اولیه بازتولید کنند و برای اولین بار نشان دهند که چگونه این عامل نوروتروفیکی مغز تأثیرات مفید فعالیت بدنی را تعیین می‌کند.

اثر اصلی مطالعه شده در پاسخ به جلسات روزانه تمرین با تردمیل، کاهش انتشار توده‌های آلفا سینوکلتین باتولوزیک است که در بیماری پارکینسون منجر به اختلال تدریجی و پیش‌رونده نوروها در نواحی خاص مغز می‌شود.