

ابتلا به پارکینسون در ایران ۴۰درصد بیشتر از میانگین جهانی



نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران با این اعلام که ابتلا به پارکینسون در ایران ۴۰درصد بیشتر از میانگین جهانی است گفت: هزینه‌های درمانی بیماران پارکینسون به بیش از ۳۰میلیون تومان در ماه می‌رسد.به گزارش مهر، محسن میرمحمدی نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران در افتتاحیه همایشی به مناسبت روز جهانی پارکینسون که به مدت ۲ روز در محل پارک گفتگو در حال برگزاری است، اظهار داشت؛ بیماری پارکینسون دومین بیماری شایع عصبی است که ۴ علامت اصلی ابتلاء به این بیماری شامل ستفی عضلات، کندی حرکات، عدم تعادل و ترمولمی باشد.

وی با اشاره به این مهم که تاکنون هیچ درمانی برای بهبودی بیماری پارکینسون در دنیا شناخته نشده، گفت: درمان‌های که هم اکنون بر روی بیماران صورت می‌پذیرد فقط برای بهبود علائم بیماری موثر هستند.

میرمحمدی بیان داشت؛ طبق آمار جهانی ابتلاء به پارکینسون با سرعت بسیار زیادی در حال افزایش است، که پیش بینی می‌شود آمار بیماران مبتلا به پارکینسون در ایران به بیش از ۲۵۰ هزار مورد رسیده باشد که متأسفانه طبق این آمار ابتلاء به پارکینسون در ایران ۴۰درصد از میانگین جهانی بیشتر است.وی تصریح کرد؛ با اینکه دلایل شیوع پارکینسون ناشناخته است ولی از عوامل موثر آن می‌توان به استرس، استفاده زیاد از سموم کشاورزی و پارازیت‌ها اشاره کرد.

نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران به مشکلات بیماران پارکینسون در کشور اشاره کرد و افزود: متأسفانه این بیماران با مشکلات فراوانی مواجه هستند که مهمترین آن عدم دسترسی کافی به داروی با کیفیت می‌باشد. میرمحمدی با گلایه از عدم پوشش مناسب بیمه‌ای برای بیماران پارکینسون، گفت؛ هزینه‌های درمانی بیماران پارکینسون شامل دارو درمانی، گفتار درمانی و تغذیه مناسب به بیش از ۲۰ میلیون تومان در ماه می‌رسد که اغلب متاسب پرداخت چنین هزینه‌ای را نداشته و پوشش بیمه‌ای نامناسب و ناکافی برای این بیماری تعریف و تصویب شده است.

وی بیان کرد: انجمن پارکینسون طبق برنامه‌ریزی‌های که انجام داده در تلاش است تا به زودی کلینیک تخصصی برای بیماران اختلالات حرکتی را در تهران تأسیس کند.

نایب رئیس انجمن پارکینسون ایران اظهار کرد: متأسفانه علی‌رغم تلاش‌ها و جلسات متعدد با وزارت خانه‌ها، نهادهای دولتی، شهرداری‌ها و دیگر ارگان‌ها تاکنون هیچ مجموعه‌ای به کمک این انجمن نیامده است.

مصرف الکل چه تاثیراتی بر مغز می گذارد؟

داده‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد نوشیدن الکل با افزایش خطر نوعی آسیب مغزی که با مشکلات حافظه و تفکر مرتبط است، ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، این تحقیق در حالی در نشریه «نورولوژی» منتشر شده که کارشناسان سلامت و فعالان بهداشت عمومی در تلاشند مردم را نسبت به پیامدهای نوشیدن الکل آگاه‌تر کنند.دکتر «لینا ون»، پزشک لورژانس و استاد دانشگاه جورج واینسنگتن می‌گوید در این پژوهش، یافت مغزی بیش از ۱۷۰۰ نفر که به طور میانگین ۲۵ سال داشتند، پس از مرگ شان مورد بررسی قرار گرفت. دانشمندان به دنبال نشانه‌های آسیب مغزی از جمله ضایعه‌ای به نام «آرتروپوسکلروز هیالینی» که با مشکلات حافظه و شناختی مرتبط است و نیز «گرفتگی‌های پروتئین تائو» که در بیماری آلزایمر دیده می‌شود، بودند.

متخصصان همچنین اطلاعات مربوط به میزان مصرف الکل این افراد را از خانواده‌هایشان جویا شدند. در این مطالعه افرادی که پس از مرگشان مورد بررسی قرار گرفتند به چهار گروه تقسیم شدند، کسانی که هیچگاه الکل مصرف نکرده بودند، کسانی که حداکثر هفت نوشیدنی در هفته مصرف می‌کردند، کسانی که هشت نوشیدنی را بیشتر در هفته مصرف می‌کردند (نوشندگان سنگین) و کسانی که بیشتر نوشنده سنگین بوده اما مصرف الکل را ترک کرده بودند.

نتایج نشان داد که کسانی که به صورت سنگین الکل مصرف کرده بودند ۱۳۳ درصد بیشتر از افرادی که الکل مصرف نمی‌کردند در معرض ابتلا به «آرتروپوسکلروز هیالینی» بودند، حتی با در نظر گرفتن عواملی مانند سیکار کشیدن. همچنین کسانی که بیشتر الکل زیادی مصرف می‌کردند اما آن را ترک کرده بودند نیز ۸۹درصد و کسانی که در حد متوسط می‌نوشیدند، ۶۰ درصد بیشتر در معرض این آسیب قرار داشتند.افرادی که زیاد الکل مصرف می‌کردند، بیشتر دچار گرفتگی‌های پروتئین تائو می‌شدند و به طور میانگین ۱۳ سال زودتر از کسانی که هرگز الکل ننوشیده بودند، جان خود را از دست دادند.به گزارش یورونیوز، دکتر ون می‌گوید: به نظر من، این نتایج بسیار قانع کننده است و نشان می‌دهد نوشیدن الکل می‌تواند آثار ماندگاری بر مغز بگذارد. نکته مهم این است که حتی پس از ترک نوشیدن سنگین، نشانه‌هایی از آسیب پایدار بر مغز باقی می‌ماند. هرچند قطع مصرف الکل، خطر را کاهش می‌دهد، دکتر ون همچنین در پاسخ به این سوال که پیش از این چه اطلاعاتی درباره تاثیر الکل بر مغز در دست بود، گفت: در کوتاه‌مدت، الکل می‌تواند مسیرهای ارتباطی مغز را مختل کند و کنترل تفکر، هماهنگی، تعادل، گفتار و قضاوت را دشوار سازد.مصرف مقادیر زیاد الکل بر مغز در دست بود، گفت: در کوتاه‌مدت، الکل می‌تواند مسیرهای ارتباطی مغز را مختل کند و کنترل تفکر، هماهنگی، تعادل، گفتار و قضاوت را دشوار سازد.مصرف مقادیر زیاد الکل بر مغز در دست بود، گفت: در کوتاه‌مدت، الکل می‌تواند حیاتی مغز که تنفس و ضربان قلب را کنترل می‌کند از کار بیفتند.افرادی که دچار اختلال مصرف الکل هستند ممکن است تغییرات تدریجی و تخریب مغزی را تجربه کنند که بر قدرت تفکر و شناخت آنها اثر می‌گذارد. برای نمونه، سندرمی به نام «ورنیکه-کورساکوف» که با مصرف شدید الکل مرتبط است، می‌تواند ناتوانی دائمی و از دست دادن حافظه بلندمدت ایجاد کند. حتی مصرف کم الکل هم با پیری زودرس و کوچک شدن مغز ارتباط داشته است.

سلامت

قوی ترین دمنوش های گیاهی برای کاهش چربی خون



مصرف کنید؛ زیرا جزو ضد کلسترول‌های قوی هستند.
- توصیه می‌شود مصرف نان و غلات سیوس دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید.
- متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای کاهش کلسترول خون سه مرتبه در روز مقدار ۵.۲قاشق چای‌خوری تخم کتان مصرف کنید.
- سعی کنید روزانه از آچیل‌ها و مغزهای برشته نشده و بدون نمک مانند گردو و بادام استفاده کنید.
- مصرف روزانه دو عدد سیب، پرتقال یا چند عدد توت فرنگی پس از غذا باعث کاهش جذب کلسترول در بدن خواهد شد.
- توصیه می‌شود حتما وعده غذایی را همراه با سبزی خوردن و یا سالادی که با هویج و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) تهیه شده است میل کنید.
- در طول هفته تنها سه عدد تخم مرغ مصرف کنید.
- متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روغن‌های زیتون، آفتاب گردان، سویا و بادام زمینی را جایگزین روغن حیوانی و روغن‌های جامد کنید.
- روغن نارگیل و روغن پیالم برای مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی مضر است.

بهترین دمنوش‌های گیاهی برای کاهش چربی خون
افزودن دمنوش‌های گیاهی به برنامه‌های غذایی به طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در ادامه با برخی از دمنوش‌های گیاهی که به کاهش چربی خونتان کمک می‌کنند بیشتر آشنا می‌شویم.
کاهش کلسترول با دمنوش زنجبیل
زنجبیل توانایی قابل توجهی در کاهش کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب بدن دارد. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که کارایی زنجبیل در بهبود سطوح کلسترول تقریبا برابر با داروی آتورواستاتین است.برای تهیه چای زنجبیل بهتر است این ماده غذایی را رنده کنید و روی آن آب جوش ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید.



عبارت اند از:

استفاده بیش ازحد از ابزارهای حالت‌دهنده: گرمای ناشی از ابزارهای حالت‌دهنده مانند میله‌های داغ، بیگودی، اتوی مو و شسوار، رطوبت طبیعی موها را از بین می‌برند و باعث



تشخیص داده شد و بیش از ۹۳۰ هزار مرگ ناشی از این بیماری رخ داد. سرطان کولورکتال دومین علت مرگ‌ومیر مرتبط با سرطان در سطح جهانی است. مصرف ماست در وعده صبحانه، یک راهکار ساده و در عین حال موثر برای ارتقای سلامت روده بزرگ و پیشگیری از سرطان محسوب می‌شود. پروبیوتیک‌های موجود در ماست، با ایجاد تعادل در فلور میکروبی روده، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. با این حال، لازم است توجه داشت که ماست، تنها بخشی از یک سبک زندگی سالم است و برای دستیابی به بهترین نتایج، باید با تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از عادات ناسالم همراه شود.

بنابراین، توصیه می‌شود که مصرف ماست را به عنوان یک عادت سالم در برنامه روزانه خود بگنجانید، اما به این نکته نیز توجه داشته باشید که سلامت روده بزرگ، تنها با مصرف ماست تضمین نمی‌شود. داشتن یک سبک زندگی سالم، شامل تغذیه سرشار از فیبر، میوه‌ها و سبزیجات، ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات و الکل، نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ دارد. اکنون که با فواید ماست در صبحانه و نقش آن در سلامت روده بزرگ آشنا شدید، وقت آن است که تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کنید. با افزودن ماست به وعده صبحانه و رعایت سایر اصول تغذیه سالم، می‌توانید گامی مهم در راستای حفظ سلامت خود و پیشگیری از سرطان روده بزرگ بردارید. به یاد داشته باشید که پیشگیری، همواره بهتر از درمان است.

کم خونی فقر آهن؛ علائم و درمان

کم خونی فقر آهن، شایع ترین نوع کم خونی است و زمانی اتفاق می‌افتد که گلبول‌های قرمز خون به دلیل کمبود آهن در بدن بسیار کم باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - بدن برای تولید گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را به سراسر بدن منتقل می‌کنند از آهن استفاده می‌کند. بدون آهن کافی، ممکن است تعداد کمی گلبول قرمز سالم برای حمل اکسیژن کافی برای رفع نیازهای بدن وجود داشته باشد که این وضعیت کم خونی فقر آهن نامیده می‌شود.

افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن، علائمی مانند خستگی مفرط، ضعف، سرگیجه یا سبکی سر، سردرد، حساسیت به دما، دست و پاهای سرد، تنگی نفس، درد قفسه سینه، مشکل در تمرکز، تپش قلب یا ضربان قلب سریع، سندرم پای بی‌قرار، میل به چیزهای غیر مغذی مانند خاک، نداشتنه یا یخ، لشتهای ضعیف به خصوص در کودکان، ناخن‌های شکننده، ترک در کناره‌های دهان، ریزش مو، التهاب زبان، پوست رنگ پریده یا زرد غیر طبیعی، ضربان قلب با تنفس نامنظم دارند.

مقدار طبیعی هموگلوبین در یک فرد بالغ به طور معمول در محدوده تقریبی ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم در لیتر است. توصیه می‌شود که مردان بزرگسال روزانه ۸ میلی گرم آهن و زنان بزرگسالان ۱۸ میلی گرم در روز قبل از ۵۰ سالگی و ۸ میلی گرم پس از این سن دریافت کنند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، برخی عوامل و شرایط سبب می‌شود که جذب آهن دشوار شود یا حتی باعث از دست دادن خون زیادی شوند که این می‌تولند منجر به کم خونی فقر آهن شود. برخی بیماری‌ها مانند بیماری التهابی روده، کولیت زخمی، سلیاک، عفونت هلیکوباکتر پیلوری (H. pylori) سبب بروز این شرایط می‌شود. همچنین جراحی دستگاه گوارش مانند جراحی بای پس معده، جهش‌های ژنتیکی نادر، ورزش‌های استقامتی، خونریزی دستگاه گوارش، خونریزی داخلی ناشی از زخم یا سرطان روده بزرگ، استفاده منظم از آسپرین یا داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)، دوره‌های قاعدگی سنگین، خون‌ریزی مجاری لدراری نارسانای کلیه، نارسایی احتقانی قلب نیز می‌توانند سبب جذب آهن به صورت دشوار یا خون‌ریزی شوند.

کم خونی فقر آهن، شایع ترین نوع کم خونی است و اغلب در دوران بارداری به دلیل از دست دادن خون یا کاهش توانایی جذب آهن رخ می‌دهد. پزشکان به طور معمول با استفاده از یک آزمایش خون ساده می‌توانند کمبود آهن را تشخیص دهند. درمان کم خونی فقر آهن می‌تواند شامل مصرف مکمل‌های آهن با نسخه برای چندین ماه باشد. مواردی که یک بیماری زمینه‌ای سبب کمبود می‌شود، ممکن است فرد به درمان گسترده‌تری نیاز داشته باشد.

درمان دقیق کمبود آهن به علت و شدت بیماری بستگی دارد. پزشکان، قرص آهن را در اغلب موارد تجویز می‌کنند. همچنین مکمل‌ها اغلب بدون نسخه در دسترس هستند، اما مهم است که مکمل‌ها را طبق دستور مصرف کرد؛ چرا که آهن بیش از حد می‌تواند سمی باشد و به کبد آسیب برساند. درمان کم خونی با مکمل‌ها به طور معمول ۳ تا ۶ هفته زمان می‌برد.

بهتر است از غذاهای سرشار از آهن در رژیم غذایی روزانه مانند تخم‌مرغ و گوشت استفاده کرد. گیاه‌خواران که رژیم غذایی گیاهی دارند، ممکن است سطح آهن پایینی داشته باشند. گیاه‌خواران برای تامین آهن مورد نیاز خود می‌توانند از حبوبات، عدس، غلات صبحانه، کلم پیچ، کلم بروکلی، آجیل، میوه‌های خشک، لوبیا، نخود فرنگی، مرکبات و اسفناج استفاده کنند.منبع: ایسنا

افزایش افسردگی دختران فقط با یک عادت اشتباه!

یک مطالعه جدید توسط محققان سوئدی نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از آی پد یا لب تاب می‌تواند به قیمت خواب مورد نیاز نوجوانان تمام شود و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند نوجوانانی که زمان بیشتری را صرف استفاده از صفحه نمایش می‌کنند، هم از نظر کیفیت خواب و هم از نظر مدت زمان، خواب بدتری دارند.

محققان دریافتند مدت زمان تماشای صفحه نمایش باعث می‌شود که نوجوانان خواب را به ساعات بعد به تعویق بیااندازند که بر چرخه بیداری /خواب آنها تأثیر می‌گذارد. نتایج نشان می‌دهد که این اختلالات خواب با علائم افسردگی بعدی در دختران مرتبط است، اما در پسران نه.

تیم تحقیقات به سرپرستی «سباستین هوکی»، دانشجوی دکترا در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، نتیجه گرفت: «ما دریافتیم نوجوانانی که زمان طولانی‌تری از صفحه نمایش استفاده می‌کردند، عادت‌های خواب ضعیف‌تری نیز در طول زمان داشتند. به نوبه خود، این شرایط منجر به افزایش سطح افسردگی، به ویژه در میان دختران شد.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۸۰۰ دانش آموز سوئدی در رده سنی بین ۱۲ تا ۱۶ سال را پیگیری کردند و داده‌هایی را در مورد خواب، علائم افسردگی و زمان استفاده از صفحه نمایش در سه نقطه مختلف در طول یک سال جمع آوری کردند.

محققان گزارش دادند که علائم افسردگی در بین دختران بیش از دو برابر پسران بود، تفاوت جنسیتی که در مطالعات قبلی مشاهده شده است.نتایج همچنین نشان داد که ۳۸ تا ۵۷ درصد از علائم افسردگی دختران را می‌توان با تغییر در الگوهای خواب ناشی از استفاده از صفحه نمایش توضیح داد. پسرانی که زمان بیشتری را صرف استفاده از صفحه نمایش می‌کردند نیز اختلالات خواب را تجربه کردند، اما این اختلالات به طور قابل توجهی با علائم افسردگی بعدی مرتبط نبود.آکادمی اطفال آمریکا محدود کردن زمان نمایش را برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌کند، اما زمان خاصی را که می‌تواند سالم در نظر گرفته شود، تعیین نمی‌کند، و دلیل آن فقدان شواهد قوی برای تنظیم چنین دستورالعمل‌هایی است.

در مقایسه، آژانس بهداشت عمومی سوئد توصیه می‌کند که نوجوانان بیش از دو تا سه ساعت در روز از صفحه نمایش استفاده نکنند.