

زنان دچار پارکینسون بیشتر

در معرض آزاریمر هستند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد، زنان مبتلا به پارکینسون ممکن است نسبت به مردان در برابر تغییرات مرتبط با آلزایمر در مغز خود آسیب‌پذیرتر باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که زنان مبتلا به پارکینسون سطوح بالاتری از پلاک‌های بتا آمیلوئید در مغز خود دارند که از ویژگی‌های بارز بیماری آلزایمر است. دکتر «اریکا درایور-داتکلی»، متخصص مغز و اعصاب کلینیک مایو در فینیکس و محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان ممکن است در زمینه بیماری پارکینسون بیشتر مستعد ابتلا به آسیب‌شناسی ناشی از آمیلوئید باشند، که الگوهای مشاهده شده در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر را که از نظر بالینی تشخیص داده شده و از نظر پاتولوژی تأیید شده‌اند، تکرار می‌کند.»

بیماری پارکینسون و آلزایمر اغلب در سالمندان همزمان رخ می‌دهند، اما مشخص نیست که آیا تفاوت‌های مرتبط با جنسیت در نحوه تأثیر این دو بیماری بر مغز افراد وجود دارد یا خیر.

برای بررسی این تفاوت‌های احتمالی، محققان داده‌های ۲۳۰ نفر را که کالبدشکافی آنها ابتلا به بیماری پارکینسون را تأیید کرده بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که زنان، حتی پس از تعدیل عواملی مانند سن و ژنتیک، بیش از دو برابر مردان احتمال داشتن سطوح بالای پلاک‌های آمیلوئید در مغز خود را داشتند.

به طور کلی، بیش از نیمی از زنان (۵۷٪) در مقایسه با مردان (۲۰٪) دارای بار پلاک بالایی بودند. با این حال، علیرغم این سطح بالاتر پلاک‌های آمیلوئید، هیچ تفاوت معنی‌داری بین مردان و زنان در میزان ابتلا به زوال عقل آلزایمر یا عملکرد در آزمایش‌های مغزی وجود نداشت.

درایور-داتکلی گفت: «مردان و زنان مبتلا به بیماری پارکینسون میزان مشابهی از زوال عقل آلزایمر و نتایج مشابهی در آزمایش‌های شناختی داشتند. با این حال، زنان در مقایسه با مردان بار پلاک آمیلوئید بیشتری نشان دادند.»

محققان گفتند مطالعات قبلی این نوع تغییرات مغزی را به اختلال بیشتر در زنان مبتلا به آلزایمر اما نه پارکینسون مرتبط کرده‌اند، که نشان می‌دهد هنوز موضوعات بیشتری برای یادگیری وجود دارد.

درایور-داتکلی گفت: «شدت بیشتر آسیب‌شناسی پلاک آمیلوئید در زنان باید بر شروع و شدت اختلال شناختی تأثیر داشته باشد، اما مطالعه ما این را نشان نداد.»

او افزود: «یافته‌ها ما نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد تفاوت‌های جنسیتی در بیماری پارکینسون و آسیب‌شناسی مرتبط با آلزایمر را برجسته می‌کند. کام مهم بعدی، تأیید این یافته‌ها در مطالعات بالینی-پاتولوژیک بزرگ بیشتر و درک بهتر مکانیسم‌های بیولوژیکی است که ممکن است زمینه‌ساز این تفاوت‌ها باشند.»

تاثیر تغییرات آب و هوا بر سلامت روان

گرما، باران‌های شدید و طوفان‌های شدید زمستانی بر ذهن و خلق و خوی مردم تأثیر می‌گذارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید می‌گوید حتی تغییرات جزئی و کوتاه‌مدت در آب و هوای تواند به اندازه‌ای بر فرد تأثیر بگذارد که او را به دنبال درمان سوق دهد.

محققان گزارش می‌دهند که نوسانات دما و میزان تابش آفتاب به مراجعه ساکنان به خدمات بهداشت روان از طریق خدمات بهداشت ملّی مرتبط است.

«ریچارد لسون»، محقق ارشد و پژوهشگر دانشگاه ایست آنجلیا در نورچ انگلستان، در یک بیانیه خبری گفت: «شرایط آب و هوایی روزمره بر سلامت روان و زمان و نحوه درخواست حمایت توسط مردم تأثیر می‌گذارد، و فقط آب و هوای شدید مانند موج گرما هم شامل نمی‌شود.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۶۰۴ میلیون تماس با خدمات سلامت روان بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۲ در انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم این تماس‌ها را با داده‌های آب و هوا برای مدت مشابه مقایسه کردند و دریافتند که تقاضا با افزایش دما تا حدود ۳۵ درجه سانتیگراد افزایش می‌یابد. تقاضا همچنین در روزهایی که ساعات آفتابی کمتری داشتند، بیشتر بود.

جالب اینجاست که محققان گفتند باردنگی با هیچ تأثیر ثابّی بر تماس‌های سلامت روان همراه نبود، که نشان می‌دهد الگوهای خاص آب و هوایی بیش از شرایط کلی بر روان افراد تأثیر می‌گذارند.
السون گفت: «درک عواملی که بر نوسانات تقاضای مراقبت‌های بهداشتی مرتبط با سلامت روان تأثیر می‌گذارند، یک اولویت مهم بهداشت عمومی است و می‌تواند به برنامه‌ریزی و آمادگی برای خدمات بهداشت روان در شرایط آب و هوایی فعلی و آینده کمک کند.»

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره اصول بهداشتی در تجمعات پرجمعیت همزمان با فصل گرما بر ضرورت مصرف آب آشامیدنی سالم و پرهیز از غذاهای غیربهداشتی تأکید کرد و گفت: رعایت این توصیه‌ها نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های گوارشی و حفظ سلامت شرکت‌کنندگان در تجمعات دارد.

به گزارش ایسنا، دکتر سیدرضا نجارزاده فوق تخصص گوارش، کبد و آندوسکوپی بالین و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به افزایش خطر ابتلا

به بیماری‌های گوارشی در فصل گرما و همزمانی آن با برگزاری مراسم‌های مذهبی و سفرهای تابستانی، اظهار کرد: رعایت نکات بهداشتی در این ایام اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های گوارشی پیشگیری کند.

وی با تأکید بر اهمیت مصرف آب آشامیدنی سالم گفت: شهروندان باید از نوشیدن آب‌هایی که از سلامت و کیفیت آن‌ها اطمینان ندارند خودداری کنند و تنها از آب آشامیدنی بسته‌بندی‌شده یا آب سالم و بهداشتی استفاده کنند.

فشار خون پایین را می‌توان با روش‌های ساده و غیر دارویی بالا برده و درمان کرد.
باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فرلهانی – دکتر آندری کوندراخین، متخصص قلب در روسیه، گزارش می‌دهد که فشار خون پایین، که به عنوان افت فشار خون نیز شناخته می‌شود، را می‌توان با روش‌های ساده و غیر دارویی درمان کرد.

به گفته وی، هدف اصلی در این مورد افزایش حجم مایعات در رگ‌های خونی است که باعث ایجاد فشار بر دیواره‌های آنها و در نتیجه افزایش جریان خون می‌شود. این امر را می‌توان با استفاده از نمک، که آب را حفظ می‌کند و بنابراین به این امر کمک می‌کند، محقق کرد. کوندراخین می‌گوید: "ترشی، شاه‌ماهی، چیپس سیب‌زمینی – هر چیزی که حاوی نمک باشد – مفید هستند. نان گندم کامل نمکی یا آب معدنی سرشار از نمک نیز اثر مفیدی دارد. محصولات حاوی کافئین، مانند کاکائو، قهوه و چای، نیز می‌توانند تسکین موقت ایجاد کنند."

این متخصص توضیح می‌دهد: "چای حاوی تانن است که جاقی دوران کودکی مرتبط است. به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، آخرین مقالات اخبار پزشکی نشان داده اند برخی از جنبه های منفی از نسخه آنتی بیوتیک‌ها می تواند منجر به جاقی شود. در حال حاضر، یک مطالعه در JAMA منتشر شده

ماده مخدر پر مصرفی که تمام اعضای خانواده را جاقی می کند!

قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیکی مادران باردار با جاقی دوران کودکی مرتبط است.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه مقالات اخبار پزشکی نشان داده اند برخی از جنبه های منفی از نسخه آنتی بیوتیک‌ها می تواند منجر به جاقی شود. در حال حاضر، یک مطالعه در JAMA منتشر شده

سلامت

مهم ترین راه پیشگیری از بیماری های گوارشی در تجمعات و سفرهای تابستانی ؛

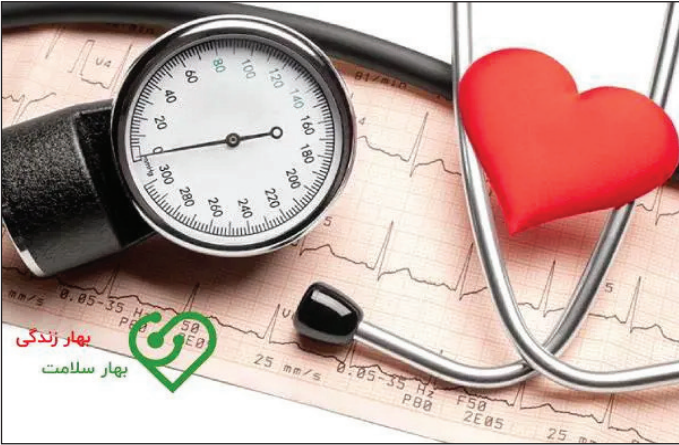
مصرف آب و غذای سالم



همچنین حفظ آب بدن و نوشیدن مایعات کافی در طول روز، به‌ویژه در هوای گرم، یکی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به خطر مصرف مواد غذایی آلوده افزود: توصیه می‌شود افراد از مصرف سبزیجات خام و میوه‌هایی که احتمال فساد آن‌ها در اثر گرمای هوا وجود دارد، خودداری کنند. همچنین استفاده از غذاهای خیابانی یا مواد غذایی که در شرایط غیربهداشتی نگهداری شده‌اند، می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های گوارشی را افزایش دهد.

روش های ساده و غیر دارویی برای افزایش فشار خون



محدودیت‌های مناسب برای نوسانات فشار خون را تعریف کرده است.

به گفته این پزشک متخصص، فشار سیستولیک (فشار بالا) نباید از ۱۴۰ و فشار دیاستولیک (فشار پایین) نباید از ۸۰ میلی‌متر جیوه بیشتر شود.

دهند و رشد می‌کنند.
در حال حاضر، ۱ در ۳ کودکان و نوجوانان در ایالات متحده دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. عوامل موثر بر چاقی با اوایل دوران کودکی شامل قبل از بارداری نیز مشخص می‌شود، شاخص توده بدن مادر (BMI)، مصرف تغذیه، فعالیت بدنی، مدت خواب نیز می‌توانند عامل عیین چاقی و یا لاغری کودکانان باشند.
از لحظه ای که ما به دنیا می‌آییم، استعمار روده با انواع باکتری‌ها آغاز می‌شود. شواهد اخیر نشان داده است که باکتریهای مختلف روده می‌توانند بر چاقی و لاغری تأثیر زیادی داشته باشند و مصرف آنتی بیوتیک‌ها تنوع و ترکیب میکروب روده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



نشان می‌دهد که کودکان ۲ ساله ای که از آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند در خطر چاقی بیشتری قرار دارند.

مدارک و شواهد نشان می‌دهد که باکتری‌های مختلف روده با مسکن و آنتی بیوتیک‌ها واکنش نشان می‌دهند.

خاصیت های شگفت‌انگیز تخم بلدرچین

خونی، حذف سموم و فلزات سنگین در خون،

گیرایی دروس و هوش آنها نیز افزایش مطلوبی پیدایمی کند.
بلدرچین بالغ در هر سال به طور متوسط ۲۸۰ تخم می‌گذارد که نرخ بالایی است و در تخم این پرنده، ویتامین B۱۲، آهن، پتاسیم، کلسیم و فسفر وجود دارد و میزان پروتئین آن حدود ۳ الی ۴ بار از تخم مرغ عادی بالاتر است و به لحاظ ارزش تغذیه ای در جایگاه بهتری قرار دارد.

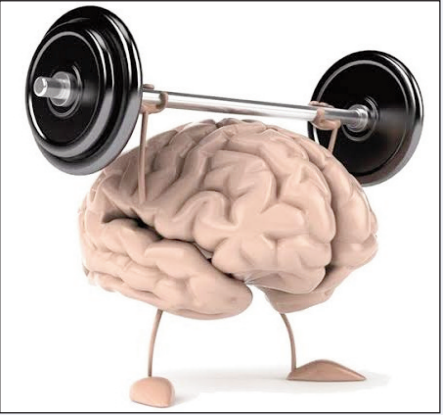
همچنین تخم بلدرچین حاوی کلسترول خوب HDL و نیز ماده شیمیایی کولین است که باعث می‌شود یک خوراک مقوی و سالم برای دوران سالمندی باشد و حتی براساس مطالعات از ابتلای افراد به بیماری آلزایمر نیز جلوگیری می‌کند.

از دیگر خواص درمانی گوشت و تخم بلدرچین می‌توان موارد زیر را نام برد:

جلوگیری از ابتلا به آرتروز، درمان ورم معده، درمان کم

Acta Psychologica منتشر شده است نشان می‌دهد که افزایش حافظه در یک دوره کوتاه مدت میسر است.
مطالعات ما نشان می‌دهد که مردم باید مجبور باشند مدت زمانی از روز را به تقویت حافظه خود اختصاص دهند. همچنین مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد ورزش کردن با کاهش استرس و اضطراب می‌تواند حافظه را بهبود بخشد.

دانشمندان با مطالعه بر روی فشار خون و قلب شرکت کنندگان دریافتند ورزش نقش زیادی بر روی حافظه بلند مدت و کوتاه مدت دارد و با چمباتمه و یا خم کردن زانو می‌توان حافظه را تقویت کرد.



شنبه ۱۳ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۳ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

چگونه از گرم‌زدگی کودکان در داخل

کالسکه پیشگیری کنیم؟



کودکان به ویژه نوزدان در کالسکه به دلیل انعکاس خورشید از سطح زمین، در معرض گرما و حرارت مضاعف هستند و دمای بدن آنها نیز می‌تواند به آسانی افزایش یابد.

به گزارش ایسنا، در هنگام لوچ گیری گرما یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر کودکان هستند.

نوزدان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به گرم‌زدگی هستند زیرا عملکرد تنظیم حرارت بدن آنها به طور کامل رشد نیافته و مقاوم نشده است.در این شرایط سایبان می‌تواند از کودکان در برابر نور مستقیم خورشید محافظت کند اما باید مراقب بود که گرما در داخل کالسکه جمع نشود. از این رو توصیه می‌شود کالسکه‌هایی را انتخاب کنید که صندلی‌های مرتفع دارند و با استفاده از مواد مشبک و با قابلیت نفوذ هوا ساخته شده‌اند.همچنین هنگام گردش در فضای باز باید با در نظر گرفتن دمای روز و مدت زمانی که بیرون هستید، یک برنامه مناسب تنظیم کنید.در بیرون از منزل به طور منظم صورت نوزاد را بررسی کنید و مایعات به او بدهید و همچنین در یک مکان خنک در سایه استراحت کنید.به گزارش وری‌ول‌هلث، متخصصان اطفال همچنین تأکید می‌کنند اگر تشخیص دادید که بدن کودک داغ شده است، استفاده از یک کیسه یخ پیچیده شده در حوله می‌تواند به طور موثر دمای بدن او را پایین بیاورد.برای نوزدان شش ماه به بالا از کرم ضد آفتاب مناسب برای کودکان می‌توانید استفاده کنید و نوزدان کوچکتر نیز باید کلاه ببوشند و در سایه نگه داشته شوند.

نکاتی برای مراقبت از گیاهان آپارتمانی

استفاده از گیاهان آپارتمانی روشی عالی برای آوردن طبیعت به فضای خانه است و مراقبت از آنها به کاهش تنش‌های روانی کمک می‌کند.به گزارش ایسنا، استفاده از گیاهان آپارتمانی در فضای منزل علاوه بر زیباسازی محیط به افراد کمک می‌کند تا فضای طبیعی کوچکی در خانه خود داشته باشند.

نکات مهم در مراقبت از گیاهان آپارتمانی

۱. نور مناسب

گیاهان به نور خورشید نیاز دارند با این حال، مقدار مناسب آن مهم است. ممکن است نظر شما این باشد که گیاه آپارتمانی خود را روی طاقچه پنجره قرار دهید تا نور زیادی دریافت کند اما این همیشه بهترین گزینه نیست. برخی از گیاهان آپارتمانی نمی‌توانند با این مقدار گرما/نور مستقیم کنار بیایند. برچسب دستورالعمل‌های مراقبت از گیاه مورد نظر را بررسی کنید یا برای گیاه خاص خود به صورت آنلاین مشاوره بگیرید.

۲. آبیاری مناسب

بهترین راه برای تشخیص اینکه گیاه آپارتمانی شما به آبیاری نیاز دارد یا خیر، بررسی خاک است. لگشتت خود را تا اولین بند لگشتت در خاک فرو کنید تا ببینید خشک است یا خیر. راه دیگر این است که گیاه آپارتمانی را به آرمی بلند کنید. خاک مرطوب، بلند کردن آن را سنگین‌تر از خاک خشک می‌کند. در صورت تمایل می‌توانید یک رطوبت سنج نیز خریداری کنید. هر نشانه‌ای مبنی بر اینکه گیاه سالم نیست، اغلب نشانه‌ای از این است که آب زیاد یا خیلی کمی دریافت می‌کند.

۳. استفاده از آب باران

در صورت امکان، استفاده از آب باران برای گیاهان آپارتمانی ایده خوبی است. شما می‌توانید با استفاده از سطی یا گلدان، باران را جمع‌آوری کنید. یا اگر فضا دارید، می‌توانید یک منبع آب نصب کنید.

۴. هوای تازه

پنجره‌های نزدیک گیاهان آپارتمانی خود را باز کنید تا بتوانند هوای تازه تنفس کنند. گیاهان برای رشد، دی اکسید کربن هوا را مصرف می‌کنند و در عوض، اکسیژن آزاد می‌کنند.

۵. هرس کردن

برگ‌ها/شاخه‌های مرده یا در حال خشک شدن را جدا کنید تا رشد جدید و تازه‌ای به جای آنها ایجاد شود.

۶. تعویض گلدان

به گزارش ethriv، در برهه‌ای از زمان، ممکن است گیاه آپارتمانی شما از گلدان خود بزرگتر شود. اگر متوجه شدید که ریشه‌ها در بالای خاک در حال رشد هستند یا از سوراخ‌های زهکشی در پایین گلدان بیرون زده‌اند، ممکن است زمان تعویض گلدان فرا رسیده باشد.

۷. سوراخ زهکشی گلدان

وقتی گیاه آپارتمانی خود را تهیه می‌کنید، بررسی کنید که در انتهای گلدان سوراخ زهکشی وجود داشته باشد. این سوراخ‌ها برای خروج رطوبت اضافی بسیار مهم هستند.

۸. استفاده از یک گلدان تزئینی

گلدانی که گیاه در آن قرار می‌گیرد ممکن است خیلی زیبا نباشد. به همین دلیل، مردم اغلب یک گلدان تزئینی کمی بزرگتر از گلدان گیاه آپارتمانی می‌خرند و کل گیاه را داخل آن قرار می‌دهند. این به شما امکان می‌دهد از اضافه کردن سبک خلاقانه به اتاق خود لذت ببرید - می‌توانید یک گلدان حصیری طبیعی، یک گلدان سرامیکی رنگ آمیزی شده با رنگ روشن یا یک نسخه فلزی مدرن انتخاب کنید.

۹. گردگیری گیاه آپارتمانی

این مورد ممکن است شما را به فکر فرو ببرد، اما گیاهان آپارتمانی اغلب به گردگیری سبک نیاز دارند! وقتی برگ‌ها لایه‌ای از خاک داشته باشند، این کار مانع از دریافت هوا و نور خورشید به میزان مورد نیاز آنها می‌شود. بسته به اندازه گیاه خود، به آرمی یا استفاده از یک پارچه مرطوب یا قلم‌مو، آن را گردگیری کنید.

۱۰. شناختن گیاه آپارتمانی

این نکات کلی در مراقبت از گیاهان آپارتمانی به شما کمک می‌کند. اما برخی از گیاهان نیازهای منحصر به فرد خود را دارند. به عنوان مثال، بعضی به آب بسیار کمی نیاز دارند. کمی تحقیق آنلاین به شما کمک می‌کند تا گیاه خود را بهتر بشناسید. ۱۱. جایه‌جایی گیاه

خانه‌های ما می‌توانند طیف وسیعی از دما، نور، رطوبت و... را از اتاقی به اتاق دیگر داشته باشند. ممکن است مجبور شوید مقداری آزمون و خطا انجام دهید تا ببینید گیاهان آپارتمانی شما در کجا بیشترین رضایت را دارند. اگر گیاهی خیلی خوب رشد نمی‌کند، سعی کنید آن را به جای دیگری منتقل کنید و ببینید آیا این کار کمکی می‌کند یا خیر.