

خطرات پنهان اکستنشن مژه برای سلامت چشم



تحقیقات نشان داده‌اند که انجام اکستنشن مژه می‌تواند باعث خارش، قرمزی، سوزش، پوسته‌پوسته شدن و تاری دید شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ متخصصان چشم هشدار داده‌اند که انجام اکستنشن مژه ممکن است خطر تجمع کنه‌های «دمودکس» (Demodex) را در اطراف مژه‌ها افزایش دهد و به‌طور بالقوه باعث خارش، قرمزی، سوزش، پوسته‌پوسته شدن و تاری دید شود.
مطالعه‌ای که توسط دکتر «تاتیانا زمود» (Zmud Tetiana) و تیمش انجام شد، نشان داد که این کنه‌ها در بدن ۲۴ نفر از ۲۵ زنی که به‌طور مرتب اکستنشن مژه انجام می‌دادند، وجود داشته است؛ یعنی شیوع ۹۶ درصدی.

این مطالعه شامل ۳۴۵ زن در رده سنی ۱۶ تا ۲۸ سال بود. نیمی از شرکت‌کنندگان گزارش دادند که هر سه تا چهار هفته یک‌بار (تقریباً ۱۷ بار در سال) اکستنشن انجام می‌دهند، در حالی که ۴۸ درصد از آنها اظهار داشتند که پس از این عمل، دچار ناراحتی، قرمزی یا خارش شده‌اند. بررسی‌های بیشتر نشان داد که ۸۵ درصد از زنانی که حداقل ده‌بار اکستنشن مژه انجام داده بودند، از انسداد غدد پلک یا کاهش ترشح چربی‌های ضروری برای حفظ رطوبت چشم رنج می‌بردند.

کنه‌های دمودکس در میان بزرگسالان شایع هستند و معمولاً بدون ایجاد مشکل به‌طور طبیعی از مژه‌ها جدا می‌شوند؛ با این حال، تجمع آنها در تعداد زیاد می‌تواند منجر به التهاب چشم شود.

محققان معتقدند که اکستنشن مژه ممکن است محیطی مساعد برای تکثیر کنه‌ها ایجاد کند، زیرا سلول‌های مرده پوست و باقی‌مانده چسب در اطراف پایه مژه‌ها جمع می‌شوند و به‌طور بالقوه مانع از ریزش طبیعی کنه‌های مرده می‌گردند.

پروفیسور «سورشانی دویگایل»، رئیس کمیته قرنیه در انجمن اروپایی جراحان آب‌مروراید و جراحی‌های انگساری، اظهار داشت که تشخیص این کنه‌ها برای استفاده‌کنندگان از اکستنشن مژه ممکن است دشوارتر باشد؛ زیرا چسب در نزدیکی ناحیه‌ای استفاده می‌شود که معمولاً «کولارث‌ها» - رسوبات مومی‌شکلی که نشان‌دهنده حضور کنه‌ها هستند - در آنجا ظاهر می‌شوند. (کولارث‌ها رسوبات و پوسته‌هایی هستند که در اطراف ریشه مژه جمع می‌شوند و نشانه‌ای از آلودگی به کنه دمودکس محسوب می‌شوند).

او از زنان خواست که بهداشت پلک را در اولویت قرار دهند و نسبت به علائم هشداردهنده هوشیار باشند؛ همچنین توصیه کرد کسانی که به‌طور مرتب اکستنشن مژه انجام می‌دهند، پلک‌های خود را روزی دو بار با استفاده از یک شوینده ملایم و برس مخصوص مژه تمیز کنند.

محققان می‌گویند؛

ارتباط نوشیدنی‌های انرژی زا با خطر حمله قلبی در بیماران ژنتیکی



کارشناسان نگرانی‌هایی را در مورد نوشیدنی‌های انرژی زا و خطرات حمله قلبی مطرح می‌کنند.

به گزارش مهر به نقل ازمدیکالنیوز، تحقیقات جدید نشان می‌هد که نوشیدن نوشابه‌های انرژی‌زایم‌تولد خطر کوچک اما قابل توجهی را برای تجربه یک رویداد قلبی تهدیدکننده زندگی در میان افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی ژنتیکی ایجاد کند.

محققان کالینیکمایودر مینه‌سوتا، گروهی متشکل از ۱۴۴ بازمانده از ایست ناگهانی قلبی که از قبل دارای مشکلات قلبی ژنتیکی بودند مورد بررسی قرار دادند.

آنها گزارش دادند که ۷ نفر، حدود ۵ درصد از شرکت کنندگان، قبل از ایست قلبی، نوشیدنی‌های انرژی‌زایمصرف کرده بودند، که نشان دهنده ارتباط احتمالی بین آن رویداد سلامتی و مصرف نوشیدنی انرژی‌زاست.

محققان هشدار می‌دهند که این صرفاً یک ارتباط است و مطالعات قوی‌تری برای اثباتاینمورد نیاز است، اما نتایج به اندازه کافی نگران کننده هستند تا ضرورت بررسی‌های بیشتر را نشان دهد.

دکتر «مایکل آکرمن»، نویسنده اصلی مطالعه و متخصص قلب و عروق در کلینیکمایو، می‌گوید: «اگرچه خطر نسبی آن کم است و خطر مطلق مرگ ناگهانی پس از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی کمتر است، اما بیماران مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی قلبی باید خطرات و مزایای مصرف چنین نوشیدنی‌هایی را در نظر بگیرند.»

سلامت

پاییز در راه است؛ مراقب ویروس‌های تنفسی باشیم



آنفلوآنزا، ۴۸ ساعت نخست بیماری و برای مبتلایان به کرونا، چهار تا پنج روز ابتدایی، زمان طلایی برای آغاز درمان‌های ضدویروسی محسوب می‌شود. به همین دلیل، تأخیر در مراجعه به مراکز درمانی و جایگزین کردن روش‌های سنتی به جای ارزیابی و درمان تخصصی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد.

وی تأکید کرد: با بازگشایی مدارس، کودکان به دلیل ارتباط نزدیک و حضور در محیط‌های آموزشی می‌توانند نقش مهمی در انتقال ویروس‌های تنفسی به اعضای خانواده

ورزش و رژیم غذایی؛ دو عامل کلیدی برای کاهش چربی بدن



هورمون‌ها نیز تاثیر می‌گذارند و آن را به صورت مضرى افزایش می‌دهند و در نتیجه باعث می‌شوند التهاب بالا برود، متابولیسم کاهش پیدا کند و شرایط برای بروز بیماری‌ها مهیا شود. این فرآیند پیچیده پاتولوژیک چربی اضافی و اختلال عملکرد آدیپوزپایانی نامیده می‌شود و درمان چاقی را بسیار دشوار می‌کند.

قنبری بیان کرد: اما خبر خوب این است که این حافظه، هرچند قوی است، غیرقابل تغییر نیست. رفتارهای پایدار، ورزش منظم، خواب کافی، و کار ذهنی روی عادت‌های غذایی می‌توانند به تدریج این الگوهای سلولی را بازنویسی کنند.

تغییرات هورمونی و احساس گرسنگی او در ادامه عنوان کرد: بعد از کاهش وزن، تعادل هورمون‌های مرتبط با گرسنگی به هم می‌ریزد. هورمون گرلین(Ghrelin) که احساس گرسنگی ایجاد می‌کند، افزایش می‌یابد، در حالی که هورمون لپتین (Leptin) که احساس سیری را کنترل می‌کند، کاهش می‌یابد. این ترکیب باعث می‌شود مغز به‌طور مداوم سیگنال «بخور!» دریافت کند. در واقع بدن در این مرحله علیه تو کار می‌کند تا وزن از دست رفته را برگرداند.

این فیزیولوژیست ورزشی گفت: سرعت سالیانه تولید سلول‌های چربی جدید در افراد چاق دو برابر افراد لاغر است و همچنین سرعت مرگ سلول‌های چربی در چاق‌ها دو برابر لاغرهاست. حتی اگر فرد چاق مورد بررسی وزن بسیار زیادی کم کند تعداد کلی سلول‌های چربی بدن او ثابت می‌ماند، اما اندازه هر سلول چربی بسیار کوچکتر می‌شود. بدین معنی که با پیشرفت روند چربی سوزی، اندازه سلول‌های چربی کاهش چشمگیری را تجربه می‌کند که به مرور تغییرات مشهود در ترکیب بدن منجر می‌شود اما تغییری در تعداد سلول‌های چربی ایجاد نمی‌گردد.

او ادامه داد: برای پاسخ به این پرسش که چربی‌ها پس از سوزاندن کجا می‌روند هم باید بگوییم، زمانی که چربی بدن برای تولید انرژی در طی یک مسیر پیچیده درون سلول‌های شما شکسته می‌شود، دو فرآورده جانبی اصلی آزاد خواهد شد. این دو فرآورده، کربن دی اکسید و آب هستند. کربن دی

با توجه به تشدید موارد آنفلوآنزا، تزریق واکسن به گروه‌های مختلف، از جمله افراد در معرض خطر و زنان باردار، توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: هنوز برای تزریق واکسن آنفلوآنزا فرصت وجود دارد و بهترین زمان دریافت واکسن، اواخر شهریور تا پایان مهر است. امیدواریم واکسن آنفلوآنزا امسال نیز وارد کشور شود تا افراد بتوانند با دریافت آن، ایمنی لازم را در برابر بیماری به دست آورند.

شیرزادی درباره روند توسعه واکسیناسیون کشور نیز گفت: در سال‌های گذشته واکسن‌هایی مانند هموفیلوس آنفلوآنزا، پنوموکوک و روتانویروس به برنامه واکسیناسیون کشور اضافه شده‌اند که این اقدام در کاهش عوارض بیماری‌های جدی در

سه‌شنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۵۲ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

یک نفر از هر ۱۳ بزرگسال جوان بیماری پنهان قلبی دارد



بیماری قلبی اغلب ده‌ها قبل از بروز علائم شروع می‌شود و یک مطالعه جدید بزرگ نشان می‌دهد که این بیماری چقدر زود شروع می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «هنینگ بوندگارد»، نویسنده مطالعه از بیمارستان دانشگاه ریگس هاسپیتالت-کپنهاگ در دانمارک گفت: «در حال حاضر، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک در فرد بر اساس عوامل خطر مانند سن، جنسیت، وضعیت سیگار کشیدن، فشار خون و سطح کلسترول تخمین زده می‌شود و این تعیین می‌کند که آیا استراتژی‌های پیشگیری اولیه تجویز می‌شوند یا خیر.»

او گفت: «این رویکرد بر اساس تخمین است - نه بر اساس آگاهی از وجود بیماری واقعی (یعنی پلاک‌های آترواسکلروتیک)، و ما ممکن است فرصت‌های مهمی را برای پیشگیری از حوادث قلبی عروقی در افرادی که آترواسکلروز در آنها سال‌ها پیش ایجاد شده است، از دست بدهیم.»

محققان بیش از ۱۶۰۰۰ بزرگسال را که هیچ بیماری قلبی شناخته شده‌ای نداشتند، با استفاده از تصویربرداری برای تشخیص آترواسکلروز خاموش - تجمع پلاک در شریان‌های قلب، گردن و پا - اسکن کردند.

نتیجه، بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان (۵۷/۱ درصد) به این بیماری مبتلا بودند که به گفته کارشناسان عامل اکثر مرگ و میرهای قلبی عروقی در سراسر جهان است.حتی قابل توجه‌تر اینکه، از هر ۱۳ بزرگسال جوان ۱۸ تا ۲۹ ساله، ۱ نفر علائم بیماری را نشان داده است، در سنین ۶۰ تا ۷۰ سال، این تعداد به ۹ نفر از هر ۱۰ نفر افزایش یافت.محققان همچنین دریافتند که این بیماری بر اساس جنسیت به طور متفاوتی پیشرفت می‌کند- در مردان زودتر ظاهر می‌شود اما در زنان در حوالی پانسیگی به شدت افزایش می‌یابد.آنها یک کارآزمایی بالینی بزرگ را برنامه‌ریزی می‌کنند تا ببینند آیا این رویکرد می‌تواند روند بیماری را کند کند و به جلوگیری از حملات قلبی و سکنه مغزی کمک کند یا خیر.

پیاده‌روی در بچه‌ای به سوی کیفیت زندگی بیماران ام‌اس



بر اساس یک مطالعه جدید، انجام تست‌های ساده پیاده‌روی می‌تواند روشی آسان برای ارزیابی وضعیت سلامت و رفاه بیماران ام‌اس باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که عملکرد بهتر در پیاده‌روی و سطح بالاتر فعالیت بدنی روزانه، با کیفیت زندگی بهتر در افراد مبتلا به انواع عودکننده-بهبودیابنده ام‌اس مرتبط است.

«مارکو لوستارین»، پژوهشگر در دانشگاه فنلاند شرقی و نویسنده اصلی این پژوهش، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها پژوهش‌های پیشین را تأیید کرده و بر مزایای بالقوه حفظ سبک زندگی فعال و پرتحرک تأکید می‌ورزد.»

برای انجام این مطالعه، محققان ۴۱ فرد مبتلا به ام‌اس از نوع «عودکننده-بهبودیابنده» را مورد بررسی قرار دادند، نوعی از بیماری که در آن افراد بین دوره‌های تشدید علائم، دوره‌هایی از بهبودی را تجربه می‌کنند. از بیماران خواسته شد تا دستگاه‌هایی را برای پایش فعالیت بدنی خود بپوشند و پرسشنامه‌هایی را در مورد میزان ناتوانی و کیفیت زندگی‌شان تکمیل کنند. شرکت‌کنندگان همچنین در آزمون پیاده‌روی شش‌دقیقه‌ای شرکت کردند که در آن مسافت قابل‌طی‌شدن توسط آن‌ها در این بازه زمانی سنجیده می‌شد.بافته گفته محققان، همان‌طور که انتظار می‌رفت، کیفیت زندگی افراد مبتلا به ام‌اس به‌طور قابل‌توجهی پایین‌تر از افراد سالم بود و میزان بیشتر ناتوانی، ارتباطی قوی با کیفیت زندگی پایین‌تر داشت.

از سوی دیگر، محققان خاطرنشان کردند که عملکرد بهتر در پیاده‌روی و تعداد گام‌های روزانه بیشتر، با وضعیت سلامت و رفاه بهتر مرتبط بوده است.لوستارین گفت: «این نتایج ممکن است به متخصصان حوزه سلامت کمک کند تا افراد مبتلا به ام‌اس را تشویق کنند که سطح فعالیت روزانه خود را برای دستیابی به کیفیت زندگی بهتر، افزایش دهند.» نکته جالب توجه اینکه شدت فعالیت بدنی فرد با کیفیت زندگی او ارتباطی نداشت؛ به عبارت دیگر، عرق کردن و فعالیت شدید با کیفیت زندگی بهتر مرتبط نبود.با این حال، محققان نوشتند که برای روشن شدن این موضوع که آیا بهبود تحرک فرد می‌تواند منجر به کیفیت زندگی بهتر در بیماران ام‌اس شود یا خیر، به مطالعات بیشتری نیاز است.