

## درمان شایع ترین نوع آریتمی قلب

فیبریلاسیون دهلیزی شایع ترین نوع آریتمی قلب است که درمان دارد.

فیبریلاسیون دهلیزی شایع ترین نوع آریتمی قلبی قابل درمان است.تحقیقات جدید نشان می دهد که ژن‌های خاصی در افراد کمتر از ۶۶ سال که به بیماری فیبریلاسیون دهلیزی با شروع زودرس (EOAF) مبتلا می‌شوند، وجود دارد.

به گزارش به نقل از هلث لاین، این مطالعه شامل ۱۲۹۳ شرکت کننده مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بود که بیماری شان قبل از ۶۶ سالگی تشخیص داده شد و تحت توالی یابی کل ژنوم قرار گرفتند.محققان انواع ژنتیکی نادری را در ۱۰ درصد از آن ها یافتند.

در طول این مطالعه، ۱۷ درصد از شرکت کنندگان به طور متوسط در ۱۰ سال آینده جان خود را از دست دادند. مرگ و میر در میان بیماران با شایع ترین ژن ها با واریانت‌های مرتبط با بیماری ۲۶ درصد بود.

### سلامت



نویسندگان مطالعه نوشتند: «یافته‌ها نشان می‌دهد که انواع نادر در ژن های کاردیومیوپاتی و آریتمی ممکن است با افزایش خطر مرگ و میر در میان بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی زودرس، به ویژه آن‌هایی که در سنین پایین‌تر تشخیص داده شده‌اند، مرتبط باشد.»

آن‌ها تاکید کردند که آزمایش ژنتیکی ممکن است اطلاعات مهمی در مورد خطر فیبریلاسیون دهلیزی برای بیماران مبتلا به FEOA، به ویژه در سنین پایین‌تر ارائه دهد.

متخصصان می‌گویند غربالگری این ژن‌ها ممکن است برای برخی افراد مفید باشد، عمدتاً آن‌هایی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند یا قبلاً در سنین جوانی به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا شده‌اند.

آن‌ها همچنین می‌گویند سبک زندگی سالم می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به این بیماری را در افرادی که این ژن ها را دارند کاهش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان علمی پزشکی کلینیک

# باید و نباید‌های حجامت در طب سنتی

باشد، آن را به دستگاه ایمنی می‌رساند و در همه‌ی بدن ضد آن پادتن لازم تولید می‌شود.

مثلا حجامت سبب می‌شود بخارانی که باعث جوش شده خارج شوند و با افزایش گردش خون در آن نقطه، عامل عفونی داخل جوش، وارد جریان گردش خون شود و بدن ضد آن پادتن تولید کند و جوش‌ها خشک شوند.

۴.حجامت در بهار می‌تواند باعث تعدیل مزاج شود.

۵.حجامت سبب کاهش سکنه‌های قلبی می‌شود.
حجامت باعث می‌شود تا حرارت از بدن خارج شود می‌شود. در فصل بهار حرارت از عمق بدن به سطح بدن حرکت می‌کند بنابراین سکنه‌های قلبی در فصل بهار افزایش

می‌یابد. حجامت باعث می‌شود تا حرارت از بدن خارج شود بنابراین حجامت جلوی سکنه‌های قلبی را می‌گیرد.

چه کسانی نباید در فصل بهار حجامت کنند؟

کودکان زیر دو سال

افراد بالای ۶۰ سال

افراد بسیار چاق و بسیار لاغر

افرادی که ضعف عمومی دارند

افرادی که مشکلات انعقاد خون دارند و مانند بیماران هموفیلی

افراد مبتلا به مشکل کمبود پلاکت

عبارتی که از داروهای رقیق کننده خون مانند «وارفارین» یا «آسپرین» استفاده می کنند.

افراد بسیار کم خون

زنان باردار

افراد دچار بیماری‌های غدد لنفاوی و بیماری‌هایی مثل ویتیلیگو

خانم‌ها در دوران تغییرات هورمونی

بیماران قلبی، کبدی، کلیوی

همچنین حجامت کردن برای همه افراد مناسب نیست. افرادی که مزاج سرد و تر دارند باید از انجام حجامت اجتناب کنند. زیرا این گروه از اشخاص اغلب ضعیف و دچارکم خونی هستند بنابراین با حجامت کردن دچار افت فشار خون می‌شوند و بهتر است از بادکش گرم و خشک استفاده کنند.

## خواب با کیفیت کافی راهکار اصلی کاهش وزن



محدود ۱۷ دقیقه در شب افزایش یافته است.

مطالعه طولانی مدت نشان داد بزرگسالان مبتلا به چاقی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابیدند یا کیفیت خواب پایین داشتند، شاخص توده بدنی شان ۱/۱ افزایش یافت. در مقابل، بزرگسالان چاق که بیش از ۶ ساعت خواب با کیفیت در هر شب داشتند، شاخص توده بدنی شان ۰/۱۶ کاهش یافت. دکتر تورکوف گفت: «بزرگسالانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند یا خواب بی کیفیتی دارند، ممکن است از حمایت الگوی خواب و همچنین حمایت از حفظ کاهش وزن بهره مند شوند.»

او افزود: «قبل از شروع کاهش وزن، شناسایی الگوهای خواب ممکن است مفید باشد.»

به افراد با خواب کافی، در حفظ وزن کمتر موفق به نظر می‌رسند»

محققان با استفاده از داده‌های کارآزمایی با دارونما، کیفیت و مدت خواب ۱۹۵ بزرگسال مبتلا به چاقی را بررسی کردند. شرکت کنندگان به مدت ۸ هفته از یک رژیم غذایی کم کالری استفاده کردند و به طور متوسط ۱۲ درصد وزن بدن خود را از دست دادند.

برای ۱۲ ماه بعد، شرکت کنندگان متعهد شدند که یکی از موارد زیر را دریافت کنند:

تزییق روزانه دارونما

تزییق دارونما و ورزش روزانه

تزییق روزانه ۳ میله گرم داروی کاهش وزن لیراگلوتااید

تزییق روزانه لیراگلوتااید و ورزش

کیفیت خواب با استفاده از پرسشنامه و از طریق شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ (PSQI) اندازه گیری شد، که در آن نمره ۵ یا بیشتر نشان دهنده خواب ضعیف و زیر عدد ۵ خواب خوب است. شرکت‌کنندگان قبل و بعد از ۸ هفته رژیم کم کالری و در هفته‌های ۲۶ و ۵۲ حفظ وزن، از شتاب‌سنج‌هایی برای اندازه‌گیری مدت خواب استفاده کردند.

محققان دریافتند که کیفیت خواب ۸۰۰ نمره افزایش یافته و مدت زمان خواب پس از ۸ هفته رژیم غذایی اولیه با کالری

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که مدت زمان و کیفیت خواب ممکن است کلید مدیریت وزن باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان توصیه می‌کنند بزرگسالان برای حفظ سلامت و تندرستی خود باید حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند.

یک مطالعه جدید نشان داده است که رژیم‌های غذایی کم کالری کوتاه مدت می‌توانند کیفیت خواب را در بزرگسالان مبتلا به چاقی افزایش دهند.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که کمبود خواب ممکن است از کاهش وزن در بزرگسالان مبتلا به چاقی جلوگیری کند و ورزش منظم ممکن است باعث حفظ خواب خوب شود.

تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت پایین و خواب محدود ممکن است خطر اختلالات متابولیک، افزایش وزن و چاقی را افزایش دهد. همچنین نشان داده شده است که کمبود خواب باکیفیت، میل به غذاهای پر کالری و حاوی کربوهیدرات بالا را افزایش می‌دهد.

تحقیقات جدید نشان داده است که کمبود خواب باکیفیت می‌تواند تلاش افراد برای حفظ کاهش وزن پس از رژیم را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

دکتر «سینگ تورکوف»، سرپرست تیم مطالعه از دانشگاه کپنهاگ دانمارک، می‌گوید: «بزرگسالانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند یا بعد از کاهش وزن خواب بی‌کیفیت دارند، نسبت

## رژیم غذایی پر فیبر و مقاومت آنتی بیوتیکی کمتر در باکتری های روده

محققان دریافتند مصرف فیبر بیشتر می تواند

برای داشتن باکتری های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک در روده مهم باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، براساس یک مطالعه جدید، بزرگسالان سالمی که روزانه رژیم غذایی متنوعی حاوی حداقل ۸ تا ۱۰ گرم فیبر محلول در چربی می‌خورند، میکروب‌های مقاوم کمتری در برابر آنتی بیوتیک دارند.

میکروب‌هایی که در برابر آنتی بیوتیک‌های مختلف متداول مانند تتراسایکلین و آمینوگلیکوزید مقاومت دارند، منبع خطر برای افراد در سراسر جهان هستند که احتمالاً در طول دهه‌های آینده بدتر می‌شوند.

مقاومت ضد میکروبی در افراد تا حد زیادی در میکروبیوم روده آنها مستقر است، جایی که میکروب‌ها برای زنده ماندن در تماس با آنتی بیوتیک ها، حامل استراتژی‌های رمزگذاری شده ژنتیکی هستند.

**متخصص پوست و مو تاکید کرد:**

#### عارضه های تزریق ژل و چربی

**فقط نزد پزشک متخصص بروید**



متخصص بیماری های پوست و مو گفت: اگر قصد تزریق ژل یا چربی دارید، حتما به پزشک متخصص و مراکز معتبر تایید شده وزارت بهداشت مراجعه کنید.

به گزارش خبرگزاری مهر، فهیمه عبدلهی مجد، با اشاره به علل و عارضه‌های تزریق چربی اظهار کرد: تزریق چربی یکی از روش‌های جوانسازی است.

وی با بیان اینکه با بالا رفتن سن ممکن است حجم چربی بخشی از اعضای صورت و یا بدن کمتر شود، افزود: فرو رفتگی و یا کاهش حجم عضلات صورت از جمله نشانه‌های ظاهری بالاتر رفتن سن است. عبدللهی مجد با اشاره به اینکه تزریق مواد پرکننده و یا فیلرها از جمله روش‌های جوان سازی پوست است، گفت: فیلرها ممکن است ژل و یا چربی باشند.

وی با اشاره به اینکه برای تزریق چربی، چربی برخی از قسمت‌های بدن جدا می‌شود و به سایر قسمت‌های بدن که به آن نیاز داریم تزریق می‌شود خاطرنشان کرد که این چربی‌ها با توجه به شرایط بدنی فرد از بخش‌هایی مثل ران‌ها، قسمت داخل بازو و یا شکم جدا می‌شود.

این متخصص پوست و مو اضافه کرد: معمولاً برای تزریق چربی ابتدا فرد تحت بی حسی موضعی قرار می‌گیرد و در ادامه چربی اضافه می‌شود ولی در مواردی ممکن است این عمل با روش بیپوشی کامل انجام شود.

وی با تاکید بر اینکه تزریق چربی برای همه افراد مناسب نیست، توصیه کرد: تزریق چربی باید با نظر پزشک متخصص انجام شود.

عبدللهی مجد با اشاره به اینکه قبل از اقدام به تزریق ژل یا چربی باید فرد از نظر ابتلاء به بیماری‌ها و داروهایی که مصرف می‌کند مورد ارزیابی قرار گیرد افزود: مصرف بسیاری از داروها، ابتلاء به برخی بیماری‌ها و یا حساسیت به داروهای بی حسی می‌تواند بر نتیجه درمان و یا ایجاد عارضه‌های بعدی اثر داشته‌باشدوی درباره درمان افرادی که کاهش حجم چربی خفیف را تجربه کرده اند و یا نیاز به درمان‌های وسیع ندارند نیز توضیح داد: این روند برای این افراد ممکن است زمانبر باشد و معمولاً در مواردی استفاده می‌شود که نیاز به حجم بالاتری از پر کننده‌ها داشته باشیم. عبدللهی مجد ادامه داد: اگر برای حجم دهی قسمت‌های مختلف صورت مثل گونه‌ها، خط خنده و یا سایر قسمت‌ها نیاز به مواد پر کننده داشته باشیم، بهتر است از چربی طبیعی و مناسب بدن خود درد استفاده شود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا روند تزریق ژل یا چربی دردناک است یا خیر، عنوان کرد: از مولد بی حسی موضعی برای تزریق استفاده می‌شود و فرد درد چندانی را حس نمی‌کند. این متخصص پوست و مو، درباره عارضه‌های احتمالی تزریق ژل یا چربی نیز توضیح داد: به طور کلی هر عمل جراحی عارضه‌های مربوط به خود را دارد و در صورتی که در زمان مناسب و به پزشک متخصص مراجعه نشود ممکن است عارضه‌های این فرآیند بیشتر هم شود.

وی تورم موضعی را یکی از عارضه‌های تزریق چربی یا ژل ذکر کرد و گفت: تورم برای بازه زمانی یک تا دو ماه (تا زمانی که چربی جذب پوست شود) طبیعی بوده و جای نگرانی وجود ندارد.عبدللهی مجد به عارضه‌های غیرقابل جبران تزریق چربی و ژل اشاره کرد و افزود: اگر حین برداشت چربی از بدن بیش از حد نیاز چربی از بدن برداشته شود، احتمال آمبولی و یا انتقال چربی از طریق عروق خونی به سمت عروق روی وجود دارد و یا اگر در حین تزریق، این مواد وارد شریان‌های صورت شود بسته به محل عروق این مواد می‌تواند به عروق خونی رسیده و ممکن است باعث کوری و یا حتی سکنه‌های مغزی شودوی هشدار داد: اگر قصد تزریق ژل یا چربی دارید، حتماً به پزشک متخصص و مراکز معتبر غیرمتخصص انجام می‌شود خطرناک و غیر قابل جبران است.عبدللهی مجد با بیان اینکه احتمال حساسیت به مواد بی حسی می‌تواند خطر آفرین باشد تاکید کرد: تزریق ژل و چربی باید در مراکز مجهز و مورد تایید وزارت بهداشت و توسط پزشکان متبحر انجام شود. وی خاطرنشان کرد: ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی‌هایی که در لایه‌های زیر پوست تزریق می‌شود، در ماه اول تا دوم جذب می‌شود و در عین حال چنانچه بیش از حد نیز چربی تزریق شود این حجم اضافه به عروق سطحی پوست فشار وارد کرده و باعث بروز نکروز و یا ز بین رفتن پوست در این نواحی می‌شود.

#### استرس با بروز مشکلات باروری

#### در زنان مرتبط است

بر اساس یک مطالعه روی حیوانات کوچک، قرارگیری موش‌های ماده در معرض صدای جیغ ذخیره تخمدانی را کاهش داده و در نتیجه قدرت باروری کاهش می‌یابد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، ذخیره تخمدان پتانسیل تولید مثلی است که در دو تخمدان زن بر اساس تعداد و کیفیت تخمک باقیمانده است. یک زن با تعداد محدودی تخمک به دنیا می‌آید و بدن او نمی‌تواند بیش از این بسازد. کاهش ذخیره تخمدان، از دست دادن پتانسیل تولیدمثل طبیعی در تخمدان‌ها به دلیل تعداد یا کیفیت پایین تخمک‌های باقیمانده است. دکتر «ونیان شی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه شیان جیانو تانگ چین، گفت: «ما تأثیر استرس بر ذخیره تخمدان را با استفاده از مدل صدای جیغ در موش‌ها بررسی کردیم و متوجه شدیم که در موش‌های ماده در معرض صدای جیغ، ذخیره تخمدانی کاهش یافته و باروری کاهش می‌یابد.»محققان از مدل صدای جیغ برای بررسی اثر استرس‌پر ذخیره تخمدان در موش‌های ماده استفاده کردند. آنها موش‌های ماده را به مدت ۳ هفته در معرض صدای جیغ قرار دادند و تأثیر آنها را بر هورمون‌های جنسی، تعداد و کیفیت تخمک‌های آنها و توانایی آنها برای باردار شدن و بچه دار شدن پس از جفت گیری بررسی کردند. آنها دریافتند که صدای جیغ باعث کاهش سطح استروژن و هورمون آنتی مولرین در موش می‌شود. استروژن هورمونی است که نقش مهمی در رشد و نمو و تولیدمثل دارد و هورمون آنتی‌مولرین هورمونی است که توسط تخمدان‌ها ساخته می‌شود و به تشکیل اندام‌های تولیدمثلی کمک می‌کند. صدای جیغ تعداد و کیفیت تخمک‌های زنان را کاهش داد.