

چرا کنترل فشار خون بالا در زمستان دشوار است؟

نتایج تحقیقی که در نشست‌های علمی فشار خون انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۳ در بوستون ارائه شد، تغییر فصلی جزئی اما قابل توجه در فشار خون بین بیماران مبتلا به فشار خون بالا را نشان می‌دهد.به نقل از نولج، این تحقیق با توجه به ارتباط بین فشار خون و شرایط مختلف سلامت، حاکی از افزایش فشار خون سیستولیک و کاهش میزان کنترل آن در ماه‌های زمستان است.بر اساس به‌روزرسانی آماری انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۳، تقریبا نیمی از بزرگسالان ایالات‌متحده از فشار خون بالا رنج می‌برند، آمار نگران‌کننده‌ای که بر اهمیت مدیریت موثر فشار خون تأکید می‌کند. نتایج تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که فشار خون می‌تواند با فصول مختلف (به ویژه در اندازه‌گیری سیستولیک)، متفاوت باشد. هدف از این تحقیق جدید تعیین این مورد بود که آیا کنترل فشار خون، کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه که در بیماران مبتلا به فشار خون بالا تعریف می‌شود، در فصول مختلف متفاوت است یا خیر. محققان سوابق سلامت الکترونیکی شرکت‌کنندگان را از ماه جولای ۲۰۱۸ تا ژوئن



۲۰۲۳ از ۶۰هزار و ۶۷۶ بزرگسال تحت درمان برای فشار خون بالا در ۶ مرکز مراقبت‌های بهداشتی در جنوب شرقی و میانه غرب مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. تغییرات زمستانی در فشار خون نتایج تحقیق نشان داد که فشار خون سیستولیک در ماه‌های زمستان به‌طور متوسط

تا ۷.۱ میلی‌متر جیوه افزایش می‌یابد همچنین کاهش قابل توجهی تا پنج درصد در میزان کنترل فشار خون در این دوره مشاهده شد. این تغییرات برای گروه تحقیقاتی به رهبری رابرت بی بارت، با توجه به درجه کمتر تغییرات فشار خون سیستولیک در مقایسه با مطالعات قبلی، شگفت‌انگیز بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند از نظارت مکرر در طول ماه‌های زمستان بهره‌مند شوند. بهبود در فعالیت بدنی و الگوهای تغذیه نیز برای مقابله با اثرات نامطلوب این تغییرات فشار خون فصلی توصیه می‌شود. جهت‌گیری‌های تحقیقاتی آینده محققان پیشنهاد کردند که نتایج تحقیقات آینده می‌تواند ارتباط بین فراوانی بیماری قلبی و مرگ و میر را با تغییرات فصلی بررسی کند. این موردی می‌تواند بینش عمیق‌تری در مورد تأثیر تغییرات فصلی بر سلامت کلی قلب و عروق ارائه دهد. نتایج ارائه شده در نشست علمی فشارخون ۲۰۲۳ اطلاعات ارزشمندی در مورد تغییرات فصلی در کنترل فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا ارائه می‌دهد. این دانش برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و بیماران در مدیریت موثرتر فشار خون بالا، به ویژه در ماه‌های زمستان، بسیار مهم است.

خواص یک معجون پرفایده؛ از درمان

گلودرد تا شوره سر

او تأکید کرد: نکته مهم درمورد

دمنوش‌ها این است که داغ مصرف شود. اگر افراد می‌خواهند سرد مصرف کنند باید مایع جوشاننده را صاف کرده و تقاله‌ها را خارج کرد.

به گفته او، اما خیلی از سرفه‌ها به این خاطر ترشحات سینوس است و از سینوس به حلق وارد می‌شود برای کنترل این مشکل باید در شب هنگام خواب از کلاه استفاده کرد.

این پزشک طی ستنی همچنین گفت: علاوه بر بویوخر دادن با این دمنوش، می‌توان آن را با آب ولرم رقیق کرده و بینی را شست و شو داد.

او از رفع شوره سر به عنوان فایده دیگر دمنوش غناب و آویشن یاد و اضافه کرد: این دمنوش همچنین برای شوره سر هم مناسب

یک متخصص طب سنتی گفت: نکته مهم درمورد دمنوش‌ها این است که داغ مصرف شود و در صورت تمایل به سرد مصرف کردن، باید تقاله‌ها را خارج کرد. این روزها با توجه به سرمای هوا، شیوع آنفولانزا و عفونت‌ها و همچنین آلودگی هوا که منجر به ایجاد گلو درد یا سرفه‌های خشک و خلطی می‌شود، بیشتر مردم به دنبال درمان‌هایی برای سرفه‌های خود هستند. علیرضا یارقلی، پزشک متخصص طب سنتی برای درمان انواع سرفه‌ها به روش خانگی توصیه کرد: اگر سرفه‌ها خشک بود می‌توان از تخم بارهنگ استفاده کرد و اگر خلط داشت دمنوش غناب و آویشن درمان‌کننده است. این دمنوش می‌تواند ترشحات گردن‌برایطان سلامت می‌توانند این نقیصه را رفع کنند و اکنون به طور رسمی ۴۰۰ هزار نفر دلولطب سلامت در کشور دادیم.معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به تحریم‌های اعمال شده علیه ایران،افزود: در برخی امکانات و داروهای مربوط به برخی بیماری‌ها یا مشکل روبرو هستیم.وی با بیان اینکه تاکنون بیش از ۹ میلیون نفر در پویش دیابت و فشار خون مورد کنترل قرار گرفته اند.بیان دلشت:یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر از این تعداد از پرفشارخونی برخوردار هستند؛ ضمن اینکه یک درصد از ۹ میلیون نفر دچار دیابت هستند.فرشیدی با تأکید بر ضرورت تحرک کافی،گفت: نباید در سفره غذا نمک‌دان باشد؛چراکه دو تا سه برابر میزان جهانی نمک مصرف می‌کنیم. معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به اهمیت مردمی سازی در کشور،افزود:دلولطبان سلامت جلوه برجسته این مردمی سازی است.

وی خاطر نشان کرد:تا پایان سال ۲۰ میلیون شهروند کشور تحت پوشش پویش کنترل فشار خون و دیابت قرار می گیرند.

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به برنامه خود مربقتی فردی و خانواده در کشور،اِبراز کرد: بیش از ۳ میلیون نفر سفیر خانواده خواهند بود.

۵ نوشیدنی خوش طعم که به کاهش وزن کمک می‌کنند

نوشیدنی‌های پرطرفدار زیادی وجود دارند که حاوی حجم زیادی از کربوهیدرات هستند که مانع کاهش وزن ما می‌شوند. در این مطلب با نوشیدنی‌هایی آشنا می‌شوید که به کاهش وزن کمک می‌کنند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برای رسیدن به وزن ایده‌آل تنها نباید به محتویات بشقاب غذا نگاه کنید؛ چراکه نوشیدنی‌های پرطرفدار زیادی به خاطر وجود کربوهیدرات فراوان، شما را از هدفتان دور می‌کنند. اما در مقابل، ۵ نوشیدنی مطلوب و خوش‌طعم در دسترس هستند که به کاهش وزن شما کمک شایانی می‌کنند.

آب: اگر می‌خواهید نوشیدنی شما علاوه بر سلامتی منجر به افزایش وزن‌تان نشود، آب گزینه‌ای عالی است می‌توانید برای تنوع بخشیدن به طعم آب، چند قطره از یک لیمو را در آن بچکانید. حتی ترکیب مقداری آب گوجه فرنگی با آب نیز می‌تواند نوشیدنی سالم و خوش طعم باشد.

آب سبزیجات: فیبر موجود در سبزیجات یکی از بهترین گزینه‌ها در افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن به حساب می‌آید. آب سبزیجات می‌تواند علاوه‌بر تأمین فیبر بدن به خاطر داشتن طعم‌های تند و مخصوص، حس چشایی شما را در جهت مثبت تحریک کند.

چای شیرین نشده: قدرت چای سبز در افزایش میزان سوخت‌وساز بدن و کمک به کم کردن وزن، ثابت شده است. می‌توانید آن را به صورت سرد یا گرم، به همراه مقداری عسل و یا شیرین‌کننده دیگری که قند کمی دارد، بنوشید. البته چای گرم هم همانند چای سبز، حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند علاوه‌بر کمک به کاهش وزن، سموم لایباتش شده در بدن را پاک‌سازی کند.

قهوه: نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح می‌تواند منجر به افزایش کافئین و سرکوب احساس گرسنگی شود. همچنین اضافه کردن شیر و مقدار بسیار کمی شکر به قهوه توصیه می‌شود.

شیر کم چرب: شیر منبعی عالی از پروتئین‌ها، ویتامین‌د و کلسیم است که می‌تواند به رشد و استحکام استخوان‌ها کمک شایانی کند. البته شیر کم چرب و بدون خامه، اگر با مصرف شیر مشکل دارید، می‌توانید آن را به همراه مقدار کمی قهوه و یا کاکائو مصرف کنید. شیر کاکائو بهترین نوشیدنی انرژی‌زاست.

سلامت

خروپف یکی از عوامل

افزایش ابتلا به برخی سرطان‌ها

نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که



خروپف بارزترین نشانه‌آینه انسدادی خواب‌است که خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان، آینه خواب معمولاً در اثر شل شدن عضلات ایجاد شده و باعث می‌شود بافت نرم در گلو خیس شده و راه‌های هوایی را مسدود کند. این اختلال با دوره‌های قطع تنفس، به طور معمول ۱۰ تا ۳۰ ثانیه یکبار خود را نشان داده و منجر به کمبود اکسیژن می‌شود.

مبتلایان به چاقی و کسانی که از ناهنجاری‌های ساختاری سر و گردن رنج می‌برند، بیشتر به این عارضه مبتلا هستند.

آینه خواب خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان کلیه، ملانوما، سرطان سینه و سرطان رخم را افزایش می‌دهد. هنوز این ارتباط به درستی درک نشده است، اما به گفته برخی دانشمندان، اختلال مکرر در تنفس در طول شب ممکن است باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن شده و این استرس فرایند التهاب را وخیم کند. التهاب مهم‌ترین عامل برای افزایش خطر ابتلا به سرطان است.

کشف این ارتباط بر اهمیت و تشخیص درمان آینه خواب می‌افزاید. این عارضه در مراکز و کلینیک‌های خواب مراکز درمانی قابل تشخیص است. تشخیص، تنها یک شب طول می‌کشد و به هیچ وجه دردناک نیست.

متداول‌ترین روش درمانی آینه انسدادی خواب- استفاده از دستگاه جریان هوای مثبت است. این دستگاه راه‌های تنفسی را در طول شب باز نگه می‌دارد و جریان هوا را از طریق یک ماسک که در هنگام خواب استفاده می‌شود، به آرامی فراهم می‌کند. این ابزار وقفه‌های تنفسی ناشی از آینه خواب را از بین می‌برد.

سایر روش‌های درمانی عبارتند از تغییرات در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، تغییر وضعیت و پوزیشن خواب و در نهایت جراحی برای اصلاح انسداد آناتومیکی در گلو.

ضربه به سر سبب بروز

کم‌شنوایی می‌شود



رئیس انجمن شنو شنولشناسی ایران گفت: اختلالات مادرزادی یکی از علت‌های بروز کم شنوایی هستند که باید به موقع تشخیص داده شوند.

نسرین گوهری، رئیس انجمن شنو شنولشناسی ایران در نشست خبری گفت: اختلالات مادرزادی یکی از علت‌های بروز کم شنوایی است که باید به موقع تشخیص داده شود. ضربه به سر به خصوص در تصادفات سبب بروز کم شنوایی می‌شود. وی بیان کرد: غربالگری شنوایی نوزادان در بدو تولد انجام می‌شود و کم شنوایی یک معلولیت پنهان است که آسیب‌های اجتماعی و جسمی در سنین بالاتر ایجاد خواهد کرد.

گوهری با بیان اینکه تجویز سمعک برای فرد بیمار باید به موقع انجام شود، افزود: ارزیابی‌های تعاملی در دوران کودکی باید جدی گرفته شود و معتقدیم که کم شنوایی ناشی از صداهای بلند صنعتی موضوع مهمی است که باید در هنگام کار از گوش‌های محافظ برای پیشگیری از کم شنوایی و پیرگوشی استفاده شود. وی گفت: در این کشور ۱۲۰۰ نفر از استادان این حوزه شرکت کرده‌اند و مطالب در محورهایی مانند کم شنوایی، سمعک، کاشت حلزون و ارزیابی شنوایی و ارزیابی سرگیجه ارائه خواهد شد.همچنین مهنا جویابخت عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی نیز در ادامه این نشست گفت: در این کنگره ۲۱۵ مقاله به دبیرخانه کنگره ارسال که ۳۳ مقاله به صورت سخنرانی و ۵۳ مقاله به صورت پوستر پذیرفته شده است.

وی بیان کرد: در این کنگره ۹ پنل و ۲۰ کارگاه برگزار و ۳۵ تن از اعضای هیئت علمی در این کنگره سخنرانی می‌کنند. جویابخت ادامه داد: با همکاری وزارت بهداشت پیگیر غربالگری شنوایی نوزادان در بدو تولد در بیمارستان و مراکز بهداشتی هستیم. شیوع کم شنوایی در دنیا از میان سه تولد در هزار تولد زنده است و این آمار در کشور نیز همین آمار است. وی بیان کرد: ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد شاغل در کارهای صنعتی و نوجوانانی که از تجهیزات نامناسب استفاده می‌کنند دچار پیر گوش‌ی می‌شوند.

پیر گوش‌ی از ۴۰ سالگی معمولاً شروع می‌شود و مداخلات مستقیم پزشکی نداشته و اقدامات توانبخشی باید برای این افراد انجام شود.