زنگ خطر سلامت قلب به صدا در آمد

تغییرات آب‌وهوایی خطرات سلامت قلب وعروق را به خطر می‌اندازد.

به نقل از ارث، بیماری قلبی‌وعروقی همچنان عامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان و مسئول تقریبا یک مورد از هر سه مرگ است.

بر اساس گزارش فدراسیون جهانی قلب در سال ۲۰۲۴، بیش از ۲۰ میلیون مورد مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی در سال ۲۰۲۱ گزارش شده است.

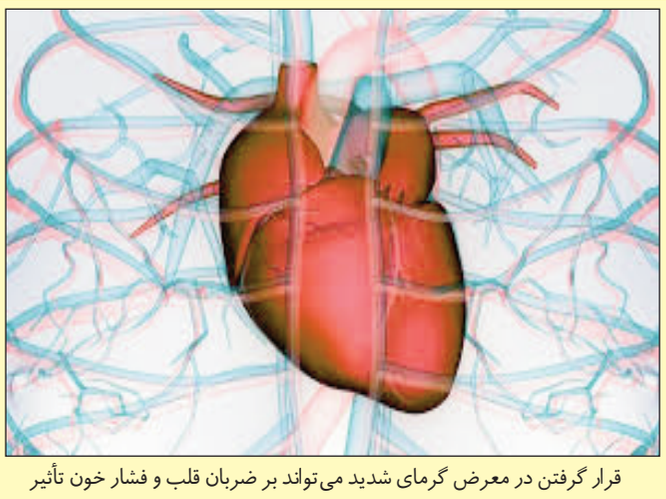
علیرغم پیشرفت‌های قابل‌توجه در پیشگیری، درمان و مداخله بیماری قلبی، تغییرات آب‌وهوا تهدیدی برای معکوس کردن این دستاوردهاست.

ناسا تأیید کرد که میانگین دمای جهانی بیش از ۲ درجه فارنهایت در طول قرن گذشته افزایش یافته که منجر به تغییرات طولانی‌مدت در الگوهای آب‌وهوا، اکوسیستم‌های آشفته و بالا آمدن سطح دریاها شده است.

تحقیق جدید به ارتباط بین عوامل استرس‌زای محیطی مرتبط با تغییرات آب‌وهوایی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی پرداخته است.

این یافته‌ها ارتباط قوی بین دمای شدید، طوفان‌ها و افزایش مرگ‌ومیر و بروز بیماری‌های قلبی را نشان می‌دهد.

جمعیت‌های آسیب‌پذیر، مانند افراد مسن، اقلیت‌های نژادی و قومی و آن‌هایی که از جوامع کم‌درآمد هستند، به‌طور نامتناسبی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.



قرار گرفتن در معرض گرمای شدید می‌تواند بر ضربان قلب و فشار خون تأثیر منفی بگذارد و زندگی در یک فاجعه طبیعی می‌تواند باعث ناراحتی روانی شود.

طوفان‌ها و سیل‌ها ممکن است از طریق قطع برق و اختلال در زنجیره تامین، ارائه خدمات درمانی را مختل کنند.

پیش‌بینی می‌شود در بلندمدت، تغییر آب‌وهوا باعث کاهش بهره‌وری کشاورزی و کیفیت تغذیه‌ای مواد غذایی شود که می‌تواند سلامت قلب و عروق را نیز به خطر بیندازد.

محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض دمای شدید به شدت با افزایش بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ‌ومیر مرتبط است و تأثیر آن بر اساس دما و مدت زمان قرار گرفتن در معرض آن متفاوت است.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که پزشکان باید از خطرات قلبی‌وعروقی مرتبط با آب‌وهوا در جامعه خود آگاه باشند. به‌عنوان مثال، در مناطق مستعد طوفان یا سیل، پزشکان باید به بیماران کمک کنند تا برنامه‌های اضطراری را برای اطمینان از دسترسی بدون وقفه به داروها و مراقبت‌های بهداشتی در صورت لزوم توسعه دهند.

سیستم‌های بهداشتی همچنین باید تاب‌آوری زیرساخت‌های خود را در برابر تغییرات آب‌وهوایی ارزیابی کنند.

محققان نتیجه گرفتند: «تغییرات آب‌وهوا در حال حاضر بر سلامت قلب‌وعروق در ایالات‌متحده و سراسر جهان تأثیر منفی گذاشته است و برای کاهش خطرات قلب‌وعروقی مرتبط با تغییرات آب‌وهوایی، به ویژه در میان آسیب‌پذیرترین جمعیت، اقدام فوری لازم است.

محققان توصیه می کنند؛

کاهش میزان بی تحرکی با پیری سالم همراه است

تماشای زیاد تلویزیون وسوسه انگیز است، اما مطالعه نشان می دهد که وقتی پای سلامتی به میان می آید، هر چه زمان کمتری روی مبل مشغول تماشای تلویزیون باشید، بهتر است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این مطالعه داده‌های ۲۰ ساله را در مورد بیش از ۴۵۰۰۰ نفر که در مطالعه سلامت پرستاران شرکت کرده بودند مورد بررسی قرار داد. همه آنها در سال ۱۹۹۲ حداقل ۵۰ سال سن داشتند و هنگام ورود به مطالعه فاقد بیماری مزمن بودند.

محققان عادات سبک زندگی مانند مدت زمان نشستن در محل کار، خانه و مدت تماشای تلویزیون و همچنین ساعاتی که در خانه یا محل کارشان ایستاده یا راه رفته بودند را دنبال کردند. همه این داده‌ها با اطلاعاتی در مورد اینکه آنها در طول زمان چقدر سالم پیر شده بودند مقایسه شد.

اما تعریف "پیری سالم" چیست؟ به گفته تیم دانشگاه هاروارد، پیری سالم به این معنی است که تا ۷۰ سال زندگی کنید، هیچ بیماری مزمن مهمی نداشته باشید، حافظه ضعیفی نداشته باشید، و به طور کلی سلامت جسمی و روانی خوبی داشته باشید.

محققان دریافتند یک فعالیت- تماشای تلویزیون در حالت نشسته- ناسالم به نظر رسید.

تیمی به سرپرستی دکتر «مولین وانگ»، در این باره می گوید: «جایگزینی مدت زمان تماشای تلویزیون با فعالیت بدنی سبک، فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، یا خواب (در شرکت‌کنندگانی که خواب ناکافی داشتند) با احتمال بهتر پیری سالم مرتبط بود.»

به طور دقیق‌تر، جایگزینی هر ساعت در روز تماشای تلویزیون در حالت نشسته با فعالیت بدنی «سبک» در خانه (به عنوان مثال، کارهای معمول خانه)، شانس یک فرد برای زندگی سالم تا ۷۰ سالگی یا بیشتر را ۸ درصد افزایش داد.

این مطالعه نشان داد اگر همان میزان ساعت تماشای تلویزیون با فعالیت بدنی «مثلاً شدید» (مثلاً تمرین ورزشی) جایگزین شود، احتمال پیری سالم تا ۲۸ درصد افزایش می‌یابد.

حتی افرادی که کمتر از هفت ساعت خواب توصیه شده در شبانه روز داشتند، اگر هر روز یک ساعت بیشتر، به جای یک ساعت وقت صرف تماشای تلویزیون کردن، بخوابند از پیری سالم بهره‌مند می‌شوند.

به گفته محققان، ورزش به هر طریقی می‌تواند همه چیز را تغییر دهد و راهی باورنکردنی برای کاهش خطرات قلبی عروقی و فشار خون است.

جهانگرد عنوان کرد؛

عوارض تداخل برخی داروهای اعصاب و روان با مصرف سیگار

سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور سازمان غذا و دارو، از احتمال بروز برخی تداخلات داروهای اعصاب و روان با سیگار خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، زهرا جهانگرد، با اشاره به عوارض جانبی تداخل داروها با مصرف سیگار، گفت: سیگار کشیدن از طریق القای آنزیم‌های کبدی موجب کاهش سطح خونی برخی از داروهای اعصاب و روان مانند کلوزاپین، الانزاپین، فلووکسامین و یا دارویی مانند وارفارین می‌شود.

وی افزود: اهمیت تداخلات دارویی با سیگار این است که وضعیت بیمار با دوز بالاتری از دارو در دوره مصرف سیگار تحت کنترل قرار می‌گیرد و در صورت قطع سیگار ادامه دادن دارو با همان دوز می‌تواند باعث ایجاد مسمومیت شود.

به گفته سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور سازمان غذا و دارو، بیماران باید در صورت شروع سیگار و یا تصمیم به قطع آن حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

در تحقیقی روی بهورزان مشخص شد

با این حرکات اصلاحی، از کمردرد رها شوید

محققان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در یک مطالعه جدید، راه حلی ساده و موثر برای کمردرد به عنوان مشکلی شایع برای عموم مردم به ویژه قشر زحمتکش بهورز یافته‌اند.

به گزارش ایسنا، کمردرد، امان از کمردرد ! این مشکل آزاردهنده که می‌تواند ناشی از پوسچر نامناسب و حرکات تکراری در محل کار باشد، نه تنها زندگی را تلخ می کند، بلکه راندمان کاری را هم پایین می‌آورد. بهورزان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. ماهیت شغلی بهورزان که شامل کار با کامپیوتر و انجام وظایف تکراری است، آن ها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمردرد قرار می‌دهد.

این مشکل نه تنها می‌تواند کیفیت زندگی و کار آنها را تحت تاثیر قرار دهد، بلکه می‌تواند منجر به غیبت از کار و هزینه‌های اضافی برای سیستم بهداشت و درمان نیز شود. برای رفع این مشکل، محققان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با همکاری دانشگاه لرستان در پژوهشی که نتایج آن در «مجله تحقیقات نظام سلامت» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان منتشر شده اند، به بررسی تاثیر انجام حرکات اصلاحی موسوم به حرکات ویلیامز بر کاهش کمردرد بهورزان پرداخته‌اند.

آن ها بدین منظور ۹۶ بهورز مبتلا به کمردرد را از دو شهرستان سلسله (الشتر) و نورآباد به طور تصادفی به دو گروه تقسیم نمودند. گروه اول به مدت ۱۲ هفته حرکات اصلاحی ویلیامز را آموزش دیدند و به طور منظم انجام دادند. این حرکات شامل کشش عضلات پشت ران، شیب لگن، دو زانو به قفسه سینه، پارتیشن‌بندی‌ها، حلقه‌های حلقوی و کشش چهارسر ران بود. اما گروه دوم هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس با مقایسه نتایج دو گروه، محققان به بررسی تاثیر انجام حرکات اصلاحی ویلیامز بر کاهش کمردرد در بهورزان پرداختند.

نتایج این مطالعه نشان دادند که انجام حرکات اصلاحی ویلیامز تاثیر بسیار مناسبی دارد. بر این اساس، نمره کمردرد در گروهی که این حرکات را انجام داده بودند به طور قابل توجهی کاهش یافت و وضعیت کاری آن ها نیز بهبود یافت.

به گفته سارا کریمی زوردگانی، دانشیار گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همکارانش، «انجام حرکات اصلاحی ویلیامز به طور قابل توجهی در کاهش درد و بهبود وضعیت کاری بهورزان موثر بود. این حرکات ساده و قابل انجام در محل کار هستند و می‌توانند به عنوان یک راهکار پیشگیرانه برای کمردرد و سایر مشکلات اسکلتی عضلانی در بهورزان و سایر کارکنان اداری مورد استفاده قرار گیرند».

آن ها می گویند: «یافته‌های مطالعه ما نشان می‌دهند که انجام حرکات اصلاحی ویلیامز می‌تواند به عنوان یک راهکار ساده و موثر برای رهایی از کمردرد در بهورزان و سایر کارکنان اداری که در معرض خطر ابتلا به این مشکل هستند، مورد استفاده قرار گیرد. آموزش این حرکات به کارکنان می‌تواند به آنها کمک کند تا سلامت خود را ارتقا داده و از بروز کمردرد و سایر مشکلات اسکلتی عضلانی پیشگیری کنند».

حرکات اصلاحی ویلیامز: کلیدی برای رهایی از کمردرد و ارتقای سلامت

حرکات اصلاحی ویلیامز مجموعه‌ای از حرکات کششی و تقویتی هستند که برای بهبود وضعیت بدنی و کاهش درد، به ویژه در ناحیه کمر، طراحی شده‌اند. این حرکات با هدف ایجاد تعادل در عضلات مختلف بدن و اصلاح انحرافات اسکلتی انجام می‌شوند. فواید حرکات اصلاحی ویلیامز به شرح ذیل هستند:

- کاهش کمردرد و سایر دردهای اسکلتی عضلانی: این حرکات با تقویت عضلات ضعیف و کشش عضلات سفت، به بهبود وضعیت بدنی و کاهش فشار بر مفاصل کمک می‌کنند.
- افزایش انعطاف‌پذیری: انجام حرکات اصلاحی به طور منظم، انعطاف‌پذیری عضلات و دامنه حرکتی مفاصل را افزایش می‌دهد.
- بهبود تعادل و هماهنگی: این حرکات با تقویت عضلات مرکزی بدن و افزایش حس عمقی، تعادل و هماهنگی را بهبود می‌بخشند.
- کاهش استرس: انجام حرکات کششی و تنفسی در این مجموعه می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
- پیشگیری از آسیب‌دیدگی: با تقویت عضلات و بهبود وضعیت بدنی، حرکات اصلاحی می‌توانند به پیشگیری از آسیب‌دیدگی در حین فعالیت‌های ورزشی و روزمره کمک کنند.

آیا می توان داروها را با قهوه مصرف کرد؟

قهوه به دلیل داشتن کافئین بر عملکرد بسیاری از داروها تاثیر منفی دارد و می‌تواند باعث کاهش جذب آنها توسط بدن شود.

به گزارش ایسنا، نوشیدن قهوه در صبحگاه برای بسیاری افراد یک عادت رایج به شمار می‌رود. با این حال دانشمندان می‌گویند نوشیدن قهوه همزمان با مصرف داروها می‌تواند تاثیر منفی بر کارکرد آنها در بدن داشته باشد.

گروهی از متخصصان برای بررسی تاثیر تداخل دارو و قهوه، مصرف همزمان آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و نتیجه گرفتند که قهوه به طور قابل توجهی بر جذب، توزیع، دفع و متابولیسم بسیاری از داروها تاثیر می گذارد.

در ادامه به نقل از یورونیوز برخی از داروهای پرکاربردی که مصرف همزمان‌شان با قهوه مضر تشخیص داده شده، آمده است:

داروی تیروئید

اگر کم‌کاری تیروئید دارید، ممکن است از «لووتیروکسین» یا سایر داروهای تیروئید برای کمک به تعادل هورمونی استفاده کنید.

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن قهوه، همزمان با مصرف داروهای تیروئید می‌تواند میزان جذب دارو توسط بدن را تا بیش از نصف کاهش دهد و اثربخشی دارو را برای شما کم کند.

داروی دیابت

در صورتی که قهوه خود را با شکر یا شیر مخلوط می‌کنید، این امر می‌تواند منجر به افزایش قند خون شود و بر عملکرد داروهای دیابت شما تأثیر بگذارد.

علاوه بر آن بر اساس مطالعه منتشر شده توسط انجمن دیابت آمریکا، نوشیدن هر چیزی حاوی کافئین (مانند قهوه) ممکن است سطح انسولین و قند خون را افزایش دهد و علایم را برای افراد مبتلا به دیابت بدتر کند.

داروهای ضد افسردگی

بر اساس آمار سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، از هر ۱۰ نوجوان و بزرگسال در این کشور یک نفر روزانه داروهای ضد افسردگی مصرف می کند. این در حالی است که تجویز این داروها در چند دهه اخیر به طور چشمگیری افزایش یافته است.

قهوه اما می‌تواند بر نحوه عملکرد این داروهای ضد افسردگی در بدن تأثیر بگذارد. برخی از داروها مانند «فلووکسامین»، «آمی تریپتیلین»، «اسیتالوپرام» و «ایمی‌پرامین» در صورت نوشیدن همزمان قهوه، به خصوص مقادیر زیاد آن، می‌توانند به طور متفاوتی متابولیزه شوند و میزان جذبشان توسط بدن کاهش یابد.

مطالعات نشان می‌دهد که برای مثال «فلووکسامین» به طور خاص عوارض جانبی معمول کافئین را افزایش می‌دهد و علایمی مانند بی‌خوابی و تپش قلب ایجاد می‌کند. برای همین بهتر است داروهای خود را مصرف کنید و مصرف قهوه را برای مدتی متوقف کنید.

داروی فشار خون

میلیون‌ها نفر در جهان با فشار خون بالا زندگی می‌کنند. این بیماری شایع اما در اکثر اوقات خاموش به ندرت علایمی از خود نشان می‌دهد اما همزمان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را بالا می‌برد.

بسیاری از افراد از داروهای فشار خون مانند «وراپامیل» یا «پروپرانولول» استفاده می‌کنند که با کاهش ضربان قلب کار می‌کنند. نوشیدن قهوه همزمان با مصرف داروهای فشار خون مانند «فلودیپین» می‌تواند جذب کمتر دارو توسط بدن را در پی داشته باشد و باعث شود از مزایای کامل دارو بهره‌مند نشوید.

داروی خواب یا ملاتونین

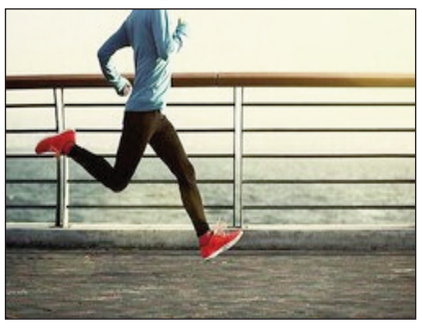
ملاتونین یک هورمون طبیعی در بدن است که کمک می‌کند شب‌ها احساس خواب‌آلودگی کنید. این هورمون با غروب خورشید تحریک می‌شود و به مغز شما سیگنال می‌دهد که زمان استراحت فرا رسیده است. ملاتونین همچنین بدون نسخه و به شکل مکمل فروخته می‌شود و به عنوان کمک‌کننده خواب استفاده می‌شود.

در مقابل، قهوه به عنوان یک محرک عمل می کند و باعث می شود احساس بیداری بیشتری کنید. در واقع کافئین موجود در قهوه دقیقاً برخلاف ملاتونین عمل می‌کند و می تواند شما را هوشیارتر کند و خوابیدنتان را سخت کند. نوشیدن قهوه می تواند تولید ملاتونین در بدن شما را مهار کند و میزان این هورمون را کاهش دهد. در واقع اگر ملاتونین را همزمان با نوشیدن قهوه مصرف کنید، آنها می توانند یکدیگر را خنثی کنند.

در مجموع باید گفت اگر هر یک از این داروهای بالا را مصرف می‌کنید و به خصوص اگر برای صبح توصیه شده‌اند، سعی کنید اولین فنجان قهوه خود را به تعویق بیندازید. همینطور در مورد میزان مصرف قهوه خود و یا زمان آن با پزشک مجرب‌تان مشورت کنید.

گزارش محققان اسپانیایی؛

ورزش عصرگاهی بهترین روش کنترل قندخون است



یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سعی می کنند سطح قند خون خود را کنترل کنند، ممکن است با ورزش در عصر به بهترین نتیجه برسند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به نظر می‌رسد تمرین بین ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب در کنترل سطح قند خون در طول روز بهترین فایده را دارد.

به گفته محققان، این به ویژه در مورد افرادی که دارای نوعی اختلال در تنظیم قند خون مرتبط با دیابت هستند، صادق است.

«جاناتان رویز»، محقق ارشد و استاد فعالیت بدنی و سلامت در دانشگاه گرانادا در اسپانیا، گفت: «نتایج نشان می‌دهد که پزشکان باید زمان بهینه روز را برای افزایش اثربخشی برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی که تجویز می‌کنند، در نظر بگیرند.»

برای این مطالعه، محققان ۱۸۶ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق را انتخاب کردند و فعالیت و سطح گلوکز خون آنها را به مدت دو هفته با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ردیابی کردند.

افراد بر اساس زمانی که بیش از ۵۰ درصد از فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه شأن را انجام می‌دادند دسته بندی شدند؛ «صبح» از ۶ صبح تا ظهر، «بعد از ظهر» از ظهر تا ۶ بعد از ظهر و "عصر" از ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب.برخی از آنها در صورتی که هیچ بازه زمانی مشخصی برای انجام بیش از نیمی از تمرین روزانه شأن نداشتند، به عنوان "مختلط" دسته بندی شدند، و برخی دیگر در صورتی که ورزش متوسط تا شدید انجام نمی‌دادند، به عنوان "غیرفعال" مشخص شدند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که عصرها ورزش می‌کردند، به احتمال زیاد سطح کل قند خون پایین‌تری داشتند، به‌ویژه اگر در تنظیم گلوکز اختلالی داشتند. این الگو برای مردان و زنان یکسان بود.

از آنجایی که زمینه به سمت تجویز تمرینات فردی برای بیماری‌های مزمن مختلف پیش می‌رود، این مطالعه اکنون بینش‌های بیشتری را فراتر از اینکه به بیماران گفته شود «بیشتر حرکت کنند» ارائه می‌کند، اما در عوض هر چه بیشتر حرکت کنند و در صورت امکان، تحرک در عصر را در اولویت قرار دهند تنظیم گلوکز بهتر است.

چه موادی اثربخشی مکمل‌های غذایی را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

کارشناسان می‌گویند وقتی مکمل غذایی جدیدی مصرف می‌کنید، باید به پزشک اطلاع بدهید و از هر گونه تداخل و اثر احتمالی مطلع باشید.

به گزارش ایسنا، هرچند در مورد اثربخشی استفاده از مکمل‌های غذایی برای کسانی که کمبود غذایی ندارند نظرهای متفاوتی وجود دارد، اما نتایج یک مطالعه اخیر نشان داده است که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین به بهبود حافظه سالمندان کمک می‌کند یا مصرف میزان بالای ویتامین ب کمپلکس می‌تواند میزان انرژی و همچنین سلامت جسم و روان را افزایش دهد.

اگر جزو افرادی هستید که مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنید، لازم است بدانید سبک زندگی و برخی داروها بر آنها اثر می‌گذارد و گاهی می‌تواند خطرناک باشد. روزنامه «هافتینگتون پست» در مطلبی به برخی از این مواد اشاره می‌کند.

چای و قهوه

مصرف قهوه و چای همراه مکمل‌های گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌تواند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود و عوارض جانبی مانند سردرد، لرزش و افزایش ضربان قلب در پی داشته باشد.

علاوه بر این، کافئین می‌تواند مانع از جذب ویتامین و مواد معدنی مانند آهن شود. بهتر است بین مصرف ویتامین و قهوه یا چای یک ساعت فاصله باشد.

داروهای آنتی‌بیوتیک

اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، شاید بهتر است تا پایان دوره درمان از مصرف پروبیوتیک صرف‌نظر کنید.

آنتی‌بیوتیک با برخی مکمل‌های غذایی مانند پروبیوتیک تداخل پیدا می‌کند که حاوی باکتری زنده برای بهبود سلامت روده و دستگاه گوارش است. آنتی‌بیوتیک باکتری‌های مفید روده را می‌کشد.

گیاهان و ادویه‌ها

برخی گیاهان و ادویه‌ها مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر داروها و مکمل‌ها اثر بگذارند.

مصرف این مواد همراه برخی داروها یا مکمل‌ها احتمال بروز عوارض جانبی را افزایش و اثربخشی دارو یا مکمل را کاهش می‌دهند یا باعث بروز حساسیت می‌شوند.

داروهای ضدافسردگی

به گزارش ایندیپندنت، به گفته متخصصان، اگر داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنید، از مصرف مکمل‌های ضدافسردگی بپرهیزید زیرا با دارو تداخل ایجاد می‌کند.

مصرف این نوع مکمل‌ها همراه داروهای ضدافسردگی باعث بروز سندروم سروتونین می‌شود که هورمون سروتونین به میزان خطرناکی افزایش پیدا می‌کند و عوارضی مانند گیجی، اضطراب و حتی تشنج در پی دارد.