

محققان می گویند؛

تاثیر پتاسیم در جلوگیری از فیبریلاسیون

دهلیزی بعد از جراحی قلب

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف مکمل پتاسیم پس از جراحی قلب باعث صرفه جویی در هزینه های بیمار می شود و از خطرات بیشتر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا سایر اختلالات ریتمی پیشگیری می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، فیبریلاسیون دهلیزی شایع ترین آریتمی بالینی در سراسر جهان است و تقریباً یک سوم افرادی که تحت عمل جراحی قلب قرار می گیرند، آن را تجربه می کنند.

در صورتی که سطح پتاسیم به کمتر از ۴.۵ میلی اکی والان در لیتر کاهش یابد معمول است که بیماران پس از هر نوع جراحی قلب، مکمل پتاسیم داخل وریدی دریافت کنند.

خطر فیبریلاسیون دهلیزی با افزایش سن افزایش می یابد، اما گاهی اوقات می تواند در بین جوانان رخ دهد. افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی ممکن است

یک متخصص ارتوپدی هشدار داد؛

پشت پرده درمان بیماری های

ارتوپدی و مفاصل با ماساژ

ماجرای درمان آرتروز با داروهای مکمل



یک متخصص ارتوپدی، نسبت به خطرات تبلیغات شبه درمان و آسیب های جبران ناپذیر به عروق و اعصاب در حین دستکاری مفصل هشدار داد.

مصطفی شاهرضایی، در گفت وگو با خبرنگار مهر، درباره تبلیغاتی که اخیراً در شبکه های اجتماعی پیرامون درمان بیماری های ارتوپدی مشاهده می شود، گفت: در اینگونه تبلیغات عنوان می شود که بسیاری از بیماری های ارتوپدی و مفاصل، با ماساژ و جاندازی درمان می شود.

وی ضمن تأکید بر این نکته که مفصل به ندرت دررفتگی پیدا می کند و هیچ مفصلی به راحتی دچار دررفتگی نمی شود، افزود: اگر یک مفصل دچار دررفتگی شود، آتقدر دردهای شدید و ناتوانی زیاد ایجاد می کند که اصلاً هیچ نوع حرکتی روی آن مفصل امکان ندارد.

این جراح زانو ادامه داد: اگر یک مهره دچار دررفتگی شود، فرد دچار آسیب های شدید نخاعی خواهد شد؛ حتی ممکن است فرد فلج شود، بنابراین چگونه امکان دارد که با جا اندازی غیر علمی چنین مشکلی حل شود.

شاهرضایی اظهار داشت: گاهی ممکن است به خاطر ماساژ دادن و استفاده از پدماها و برخی داروها التهاب آن ناحیه بدن کم شود و فرد گمان می کند که وضعیت او بهتر شده در حالی که بیماری در حال پیشرفت است و سبب تأخیر در درمان می گردد و همین تأخیر در درمان ممکن است عوارض زیادی به جا بگذارد.

وی افزود: به محض اینکه افراد دچار درد مفاصل به خصوص مفصل زانو و لگن می شوند و بیش از دو روز درگیر آن هستند، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند.

این متخصص ارتوپدی درباره قولنج گرفتن نیز گفت: این یک میحت علمی نیست، ما با میحت دررفتگی یا نیمه دررفتگی در مفصل مواجه ایم که باید توسط پزشک این موضوع،تشخیص و درمان شود.

وی اضافه کرد: دررفتگی مفصل همانند شکستگی بلکه در مواردی مهم تر از آن یک اورژانس پزشکی است و بایستی در اولین فرصت درمان شود. جا اندازی مفصل یک روش علمی است،زیرا در زمان جا انداختن می تواند سبب آسیب های جبران ناپذیر به عروق و اعصاب آن منطقه شود.

این استاد دانشگاه همچنین درباره برخی تبلیغات در فضای مجازی و ماهواره ها پیرامون استفاده از زانویند و داروهای مکمل برای درمان آرتروز،گفت: متأسفانه شبه درمان ها جای درمان واقعی را گرفته اند.

وی افزود: در برخی موارد ما با بیمارانی مواجه می شویم که سال ها از زانویند جهت اصلاح انحراف استفاده کرده و حالا زمانی که آن فرد به ما مراجعه می کند، زمان طلایی برای جراحی اصلاحی آن فرد گذشته است و استفاده مکرر از آن زانویند و پروتز توانسته عضلات فرد را تنبیل کند.

شاهرضایی همچنین به استفاده مکرر از داروهای مکمل برای درمان آرتروز نیز اشاره کرد و گفت: ما بعضاً مواجه شدیم با افرادی که به امید بهبودی آرتروز سالیان بسیار از داروهای مکمل استفاده کردند و عملاً نتیجه ای حاصل نشده است.

وی ضمن تأکید بر این نکته که بعضاً استفاده از داروهای غیرمجاز تسکینی و مکمل موجب تکرور و از دست رفتن مفصل فرد می شود، افزود: متأسفانه ما اخیراً با جوانانی مواجه هستیم که به واسطه استفاده از داروهای مکمل تسکینی غیرمجاز، مفصل های خود را از دست داده اند. بنابراین ضرورت دارد که بیماران قبل از انجام هر اقدامی، حتماً با متخصص مربوطه در این زمینه مشورت نمایند.



ضربان قلب بسیار سریع تر از حد معمول داشته باشند و قلب به طور مؤثر خون را در اطراف بدن پمپاژ نمی کند. خون ممکن است در قلب جمع شود و احتمال لخته شدن را افزایش دهد.

چهار حفره در قلب وجود دارد، دو دهلیز و دو بطن و فیبریلاسیون دهلیزی زمانی اتفاق می افتد که این حفره ها به دلیل فعالیت الکتریکی غیرطبیعی به درستی کار نکنند که باعث می شود دهلیزها و بطن ها با سرعت های متفاوت منقبض شوند.

سن بالا، فشار خون بالا، پرکاری تیروئید، دیابت، نوشیدن الکل و سابقه بیماری

زمینه ای قلبی، همه عواملی هستند که می توانند در ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی نقش داشته باشند. با این حال، این شایع ترین عارضه جانبی پس از عمل است و به گفته نویسندگان مطالعه جدید، می تواند منجر به هزینه های گران بیمارستان اقامت طولانی تر در بیمارستان و خطر مرگ بیشتر شود.

محققان یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده را در ۲۳ مرکز جراحی قلب در بریتانیا و آلمان بین اکتبر ۲۰۲۰ و نوامبر ۲۰۲۳ انجام دادند که از ۱۶۹۰ بیمار بدون سابقه فیبریلاسیون دهلیزی که برای جراحی بای پس عروق کرونر جدا شده بودند استفاده کردند.

پتاسیم همراه با سایر الکترولیت ها نقش مهمی در سلامت قلب دارد.

هر بار که قلب می تپد، پتاسیم به داخل و خارج سلول های قلبی می رود. هنگامی که سطح پتاسیم بسیار پایین است، افراد در معرض خطر ابتلاء به آریتمی ها از جمله فیبریلاسیون بطنی و حتی فیبریلاسیون دهلیزی هستند. افزایش شدید سطح پتاسیم نیز ناامن است و می تواند منجر به ضربان قلب بسیار کند و وضعیتی به نام بلوک قلبی شود. افزایش شدید سطح پتاسیم می تواند کشنده باشد.

به گفته محققان: حفظ سطح پتاسیم بین ۳.۶ میلی اکی والان در لیتر تا ۵.۵ میلی اکی والان در لیتر به طور کلی برای سلامت قلب و عروق بهینه است.

توصیه های پزشکی برای تنظیم خواب

بچه مدرسه ای ها



خنک نگه داشتن اتاق

۵- به داشتن فعالیت بدنی تشویق شان کنید

ورزش منظم برای سلامت جسمانی ضروری است به عنوان یک راه مفید برای خسته کردن کودکان قبل از خواب مفید است؛ فرزندان را تشویق کنید تا بیرون از خانه بازی کند یا در فعالیت های خانوادگی که شامل حرکات فیزیکی است شرکت کند. اطمینان حاصل کنید که کودک شما از ورزش شدید نزدیک به زمان خواب اجتناب می کند زیرا ممکن است اثر معکوس داشته باشد و به او انرژی بدهد. بدن حدود ۹۰ دقیقه بعد از ورزش نیاز دارد تا سطح اندورفین و دمای مرکزی بدن به سطح قبل از فعالیت بازگردد.

۶- از خوردن وعده های غذایی سنگین خودداری کنید بهتر است از خوردن وعده غذایی کامل یا سنگین در نزدیکی زمان خواب خودداری کنید. بدن برای هضم صحیح غذا به زمان نیاز دارد تا از علایمی مانند سوء هاضمه، سوزش سر دل و رفلاکس اسید جلوگیری کند. در حالت ایده آل، کودک شما نباید تا ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب وعده غذایی سنگین مصرف کند. اگر کودک شما هنوز گرسنه است، میان وعده سبک مانند یک ماست یک تکه میوه توصیه می شود.

۷- الگوی او باشید

کودکان اغلب رفتار والدین خود را تقلید می کنند و عادات خواب نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ با تنظیم برنامه خواب خود، الگوی مثبتی برای فرزندان بگذارید. درحالی که بدون شک زمان خواب شما کاملاً با زمان خواب کودکان متفاوت است، مطمئن شوید که بر اهمیت داشتن یک خواب خوب شبانه تأکید می کنید. نظرات مثبت روز بعد به فرزندان (امروز صبح احساس خوبی دارم چون دیشب زودتر به رختخواب رفتم) به تقویت کیفیت خواب کمک می کند.

۸- صبور باشید

به یاد داشته باشید که تطبیق با یک برنامه خواب جدید می تواند زمان بر باشد. صبور باشید و زمانی که فرزندان با تغییرات سازگار می شود درک خود را نشان دهید. مهم است که در طول این فرایند او را تشویق و حمایت کنید و اگر فرزندان در تلاش است که بخوابد، از سرزنش او خودداری کنید.

محققان ژاپنی می گویند؛

چای سبز ماچا خواب و عملکرد اجتماعی افراد مسن را بهبود می بخشد



راد بدن سرکوب کرده و از آسیب سلولی جلوگیری کنند.

محققانی که مطالعه کنونی را انجام دادند، با جذب ۹۹ شرکت کننده و بررسی آنها به مدت ۱۲ ماه، چگونگی تأثیر ماچا بر عملکرد شناختی را بررسی کردند. شرکت کنندگان ۶۰ تا ۸۵ ساله بودند.

از میان شرکت کنندگان، ۶۴ نفر کاهش ذهنی شناختی و ۳۵ نفر اختلال شناختی خفیف را گزارش کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی با استفاده از یک سیستم کامپیوتری به گروه ماچا یا دارونما تقسیم شدند. گروه ماچا روزانه ۲ گرم چای سبز را از طریق یک کپسول مصرف کردند در حالی که

مطالعه نشان می دهد؛

برقراری تماس با تلفن همراه خطر

بیماری قلبی را افزایش می دهد



نتایج یک مطالعه جدید ارتباط بین استفاده از تلفن همراه و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را نشان می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی در مقایسه با کسانی که کمترین تماس تلفنی را داشتند افرادی که بیشتر از تلفن های خود استفاده می کردند ۲۱ درصد با افزایش خطر ابتلاء به یک رویداد قلبی عروقی روبرو بودند.

این رابطه در افراد مبتلا به دیابت و کسانی که سیگار می کشیدند بیشتر مشهود بود.

این مطالعه جدید شامل داده های تقریباً نیم میلیون شرکت کننده بود.

به طور خاص، هر چه یک فرد زمان بیشتری را برای برقراری تماس در هفته صرف کند، خطر ابتلاء به یک رویداد قلبی عروقی مانند سکته مغزی یا نارسایی قلبی در او بیشتر است.

طبق این مقاله، خواب، ناراحتی روانی و روان رنجوری محرک های مهم این ارتباط هستند.

محققان موارد سکته مغزی، بیماری عروق کرونر قلب، فیبریلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی را با هم در شرکت کنندگان در نظر گرفتند تا یک نتیجه ترکیبی از خطر بیماری قلبی عروقی به دست آورند.

پس از کنترل عوامل مختلف، آنها دریافتند که در مقایسه با کاربران عادی تلفن همراه، کاربران مداوم افزایش اندکی در خطر بیماری های قلبی عروقی مرکب داشتند (۴٪). با این حال، هر چه مردم زمان بیشتری را صرف تماس های تلفنی می کردند، این تفاوت بیشتر می شد.

در مقایسه با افرادی که هر هفته ۵ دقیقه یا کمتر تماس گرفته یا دریافت می کردند، کسانی که از تلفن خود به میزان زیر استفاده می کردند میزان خطرشان افزایش می یافت:

۵ تا ۲۹ دقیقه در هفته با ۳ درصد افزایش خطر

۳۰ تا ۵۹ دقیقه با ۷ درصد افزایش خطر

۱ تا ۳ ساعت ۱۳ درصد افزایش خطر

۴ تا ۶ ساعت ۱۵ درصد افزایش خطر

۶ ساعت یا بیشتر ۲۱ درصد افزایش خطر داشت.

بر اساس این مقاله، به نظر می رسد سه عامل نقش مهمی در رابطه بین استفاده از تلفن همراه و بیماری های قلبی عروقی دارند:

پریشانی روانی ۱۱.۵ درصد از ارتباط را توضیح

می دهد.

سیستم ایمنی بدن به چه

ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارد؟



این روزها با شیوع کروناویروس اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن بیش از پیش درک می شود اما متأسفانه بیشتر افراد ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را دریافت نکرده و تصور می کنند تنها با مصرف زیاد برخی میوه ها مانند پرتقال این نیاز برطرف می شود، حال آنکه بدن به مصرف طیف وسیعی از میوه ها و سبزیجات نیاز دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان یک سیستم ایمنی سالم به ترکیبی متعادل از ویتامین ها و مواد معدنی و همچنین لگوی متناسب خواب و ورزش منظم نیاز دارد و توصیه می شود به جز در برخی موارد استثناء، بهتر است ویتامین ها و مواد معدنی را از غذاهای خود به جای قرص های مکمل دریافت کنید.

در ادامه نکاتی برای دریافت ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تقویت سیستم ایمنی بدن به نقل از پایگاه اینترنتی سازمان بهداشت کلپولند بیان می شود:

ویتامین C: بیشتر افراد در مورد اهمیت نقش مصرف ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن می دانند اما منابع این ویتامین حیاتی را به جز مرکباتی مانند پرتقال نمی شناسند. سبزیجاتی با برگ های سبز مانند اسفناج و همچنین کلم، فلفل دلمه ای، جونه بروکلی، توت فرنگی و پاپایا نیز منابع بسیار خوبی برای این ویتامین هستند. در حقیقت، ویتامین C در غذاهای زیادی وجود دارد و بیشتر افراد با مصرف آن ها نیازی به مصرف مکمل ها ندارند باشند، مگر اینکه پزشک توصیه کرده باشد. ویتامین E: این ویتامین نیز مانند ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که به بدن کمک می کند تا از عفونت ها جلوگیری کند. بادام، بادام زمینی، فندق و تخمه ی آفتابگردان سرشار از ویتامین E هستند. همچنین اسفناج و کلم بروکلی نیز منبعی برای این ویتامین محسوب می شوند. ویتامین E برای حدود ۲۰۰ واکنش بیوشیمیایی بدن لازم است، از این رو برای عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار حائز اهمیت است، همچنین مصرف غذاهای سرشار از ویتامین B۶ شامل موز، سینه مرغ کم چرب، ماهی های آب سرد مانند تن ماهی، سیب زمینی پخته شده و نخود نیز در کنار ویتامین E توصیه می شود.