

افزایش شیوع بیماری ام اس در ایران

داروهای این بیماری در دسترس است



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: داروهای ام اس در ایران در دسترس بیماران قرار دارد و کمبودی در این خصوص وجود ندارد.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ حمیدجنیدی‌مقدم- سرور عدوانی متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بیماری ام اس در ایران مانند کشورهای پیشرفته در حال افزایش تخمین زده شده است اما دسترسی ایران به داروهای موثر این بیماری زیاد است.
بیماری ام اس در هیچ کجای دنیا درمان قطعی ندارد و با داروهای بیماری ام اس، افراد به زندگی عادی برگشته و کیفیت زندگی شان بهبود پیدا می‌کند.

به گفته وی، در حال حاضر ایران از نظر وضعیت داروهای حوزه مغز و اعصاب مانند ام اس خوب است و این اقلام دارویی پیشرفته در دسترس بیماران قرار دارد.
وی همچنین تأکید کرد که تشخیص زودهنگام بیماری ام اس در دنیا به معنای افزایش شیوع این عارضه نیست.
سرور عدوانی تأکید کرد: داروهای جدید کمی با تاخیر وارد کشور می‌شود اما شرکت‌های تولید کننده با وجود هزینه های بالای تولید این اقلام دارویی اقدامات خوبی را برای دسترسی بیماران به داروهای مورد نیاز انجام می‌دهند.
عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به کاربرد نوارهای مغزی ادامه داد: مهم‌ترین کاربرد نوارهای مغزی برای بیماری‌های تشنج و کاهش سطح هوشیاری است و نوار مغز برای بیماری های روان پزشکی و سکنه های مغزی کاربردی ندارد.

توصیه‌های ضروری پس از کاشت ضربان‌سازها

متخصص بیماری‌های قلب و عروق با اشاره به افزایش استفاده از ضربان‌سازهای قابل کاشت، بر ضرورت رعایت مراقبت‌های دقیق در هفته‌های ابتدایی پس از کاشت تأکید کرد.

محمود افتخار زاده متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به افزایش استفاده از ضربان‌سازهای قابل کاشت، بر ضرورت رعایت مراقبت‌های دقیق پس از کارگذاری این دستگاه‌ها تأکید کرد.

وی گفت: این دستگاه‌ها که در ناحیه زیر پوست قفسه سینه کاشته می‌شوند، در هفته‌های ابتدایی نیازمند مراقبت ویژه هستند، زیرا رسیسم‌های متصل کننده در این مدت هنوز به‌طور کامل در جای خود ثابت نشده‌اند.

افتخار زاده توصیه کرد: بیماران در چهار هفته نخست، از حرکات سریع و تحت فشار دست در سمت دستگاه خودداری کنند، اما با انجام حرکات ملایم مانع خشکی مفصل شانه شوند و در این دوره، وارد شدن هر گونه ضربه به محل دستگاه خطرناک است و بیماران باید از ورزش‌های پربرخورد مانند کشتی یا فعالیت‌هایی که احتمال برخورد توب به قفسه سینه دارند، خودداری کنند.

ضرورت خودداری از ورزش‌های پربرخورد این متخصص قلب همچنین محدودیت رانندگی در هفته‌های ابتدایی را ضروری دانست و تأکید کرد معمولاً تا شش هفته پس از کاشت دستگاه باید از رانندگی پرهیز شود تا عملکرد کامل و صحیح دستگاه تأیید شود.

وی در توضیح روند پیگیری و چکاپ دستگاه‌ها گفت:معمولاً هر شش ماه تا یک سال یک‌بار و دستگاه‌های ICD هر سه تا شش ماه باید چک شوند و در هفته‌های اولیه، چکاپ‌ها با فواصل کوتاه‌تری انجام می‌شود؛ از جمله روز پس از عمل، ۷ تا ۱۰ روز بعد، و سپس یک ماه پس از کارگذاری دستگاه چک صورت گیرد.

روشی که کمک می کند غذای کمتری بخورید

یافتن راهی برای خوردن غذای کمتر برای افراد پرخور و حتی کسانی که به دنبال رژیم هستند بسیار مهم است. دکتر اولگ گلادیشف، روانپزشک، به روشی ساده و آسان اشاره می‌کند که در سر میز استفاده می‌شود، که به سرکوب احساس گرسنگی و خوردن مقدار کمتری غذا کمک می‌کند. او در مصاحبه‌ای با Ru.Gazeta می‌گوید: روش خوبی برای کاهش کالری دریافتی فرد در هر وعده غذایی وجود دارد، به عنوان مثال، استفاده از بشقاب‌های آبی مربعی شکل که دریاقت ۵۰۰ کالری کمتر در روز کمک می‌کند.زیرا رنگ آبی احساس گرسنگی را سرکوب می‌کند، اشتها را کاهش می‌دهد و اثر آرام بخشی دارد. علاوه بر این، استفاده از بشقاب‌های کوچک و کارد و چنگال‌های کوچک به کاهش میزان غذایی که فرد می‌خورد کمک می‌کند. او می‌گوید: همه غذاهای سفید، شکر سفید، آرد، برنج سفید، نان سفید را نیز باید از سفره حذف کرد، زیرا این غذاها حاوی کربوهیدرات‌های ساده‌ای هستند که می‌توانند اشتها را تحریک کنند. علاوه براین فرد باید با حالت‌های روحی عاطفی خود را رفع کرده و در برابر استرس مقاومت کند و به دنبال موضوعات مثبت حتی در چیزهای کوچک باشد، زیرا این کار می‌تواند که می‌تواند حواس را از غذا خوردن منحرف کند

فصل سرما باعث افزایش وزن می شود



تا ۵ واحد سبزیجات با رنگ تیره به علت داشتن منیزیم، فیبر و ویتامین C نیز توصیه می‌شود.
وی با اشاره به نقش فیبر در دفع آلاینده از سیستم گوارشی، تصریح کرد: هر سهم سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام خورد شده، نصف لیوان سبزیجات پخته، نصف هویج یا پیاز است. به طور کلی با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تامین می‌شود.

راه شگفت انگیز مغز برای دور ریختن مواد زائد

کانال‌های پر از مایع را شناسایی کنند، اما عملکرد آنها را نشان نمی‌دهند؛ بنابراین گروه او در اورگان یک ردیاب را به پنج بیمار که تحت عمل جراحی قرار داشتند و به شکل پیشرفته‌تری از MRI نیاز داشتند، تزریق کردند. ردیاب زیر آن اسکن‌ها «روشن» شد و ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد، دیده شد که به‌طور تصادفی در مغز حرکت نمی‌کند، بلکه از طریق کانال‌ها درست مانند تحقیقات قبلی روی موش‌ها حرکت می‌کند.

این یک مطالعه کوچک، اما به‌طور بالقوه مهم است.

دکتر جف ایلپف از دانشگاه واشنگتن، که به پژوهش پیشگام در پاکسازی زباله کمک کرد، برای آزمایش اینکه آیا خواب‌بهرتر یا سایر درمان‌ها واقعا می‌تواند باعث دفع مواد زائد و بهبود سلامتی شود، می‌گوید: من باید عملکرد گلیمفاتیک را در افراد اندازه‌گیری کنم.
مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که یک داروی قدیمی فشار خون که اکنون برای درمان اختلال اضطراب پس از سانحه استفاده می‌شود، ممکن است عملکرد گلیمفاتیک را بهبود بخشد، و ایلپف و همکارش در حال مطالعه آن در بیماران خاص هستند.

مطالعات بزرگ‌تر بیشتری بر روی افراد سالم مورد نیاز است و پیانتینو، که آزمایشگاهش بر سلامت خواب تمرکز دارد، می‌خواهد آزمایش ساده‌تر و غیرتهاجمی‌تری پیدا کند.او گفت: ما نمی‌توانیم همه این سوالات را با تزریق ردیاب به مردم بررسی کنیم.منبع: ایسنا

دیابتی ها با ریسک بالاتر مرگ ناشی از حمله قلبی مواجهند



ناگهانی قلبی را افزایش می دهد. این عارضه ریسک بیماری قلبی و ضربان نامنظم قلب را از طریق قند خون بالا و آسیب به اعصاب افزایش می دهد.
اسکلبرد در ادامه می افزاید: «پیش بینی و پیشگیری مرگ ناگهانی قلبی چالش برانگیز است اما این یافته ها بر اهمیت توجه به کاهش ریسک مشکلات قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت تأکید دارد.»

افسردگی ریسک بیماری صرع را افزایش می دهد

مطالعه ما اطلاعات جدیدی را ارائه می کند که مبتلایان به افسردگی عمدتا در درمان اولیه خود ناکام هستند.»وی در ادامه می افزاید: «این افراد در دریافت اولین داروی ضدصرع خود ناکام هستند بدین معنا که مصرف این داروها را متوقف می کنند، داروی شان را عوض می کنند یا یک داروی ضدصرع دیگر به رژیم درمانی شان اضافه می کنند.» به گفته ترمن، «ما نمی دانیم که چرا یک فرد درمانش را متوقف کرده یا تغییر می دهد اما این احتمال وجود دارد که درمان اولیه را تاب نمی آورد یا به قدر کافی برایش موثر نیست.»افراد مبتلا به بیماری صرع و افسردگی احتمالا از سایر مشکلات سلامت روان نظیر اضطراب اختلالات خواب، روان پریشی، و اختلال دو قطبی هم رنج می برند.
مبتلایان به هر دو بیماری» با نرخ بالاتر مشکلات قلبی، بیماری های روانی، دیابت و بیماری کلیه روبرو هستند.
ترمن می گوید: «افسردگی به شیوه های مختلف بر روند درمان بیماری صرع تاثیر می گذارد از جمله بر انگیزه فرد برای ادامه مصرف داروها اثر دارد، شیوه پیچیده مصرف داروها را بسیار چالش برانگیز می کند یا عوارض جانبی شدیدی دارد.»



افسردگی افزایش می باید اما نشان نمی دهد که افسردگی عامل ابتلا به بیماری صرع است.»
رفعتی در ادامه می افزاید: «ما نیاز به آگاهی بیشتر در مورد این رابطه بیولوژیکی داریم اما رابطه بین افسردگی و بیماری صرع می تواند ناشی از شبکه های مشترک مغز، استرس و مسیرهای التهابی و مشکلات خواب باشد.»در دومین مطالعه، محققان داده های بیش از ۹۰ هزار نفری که اخیرا مبتلا به صرع تشخیص داده شده بودند را تجزیه و تحلیل کردند.دکتر «ساموئل ترمن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان، در این باره می گوید: «افراد مبتلا به بیماری صرع بیشتر در معرض اختلالات رفتاری هستند اما

سلامت

چرا خروپف کنندگان با وجود سر و صدا از خواب بیدار نمی شوند؟



خروپف – چه بلند و چه متوسط – بر خواب کسانی که با خروپف کننده در یک اتاق هستند، تأثیر منفی می گذارد.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ یک پزشک برجسته فاش کرده است که چرا افرادی که خروپف می کنند اغلب با وجود صداهای بلندی که هنگام خواب ایجاد می کنند، بیدار نمی شوند، پدیده‌ای که شریک زندگی آنها را آزار می دهد و بر کیفیت خواب آنها تأثیر می گذارد.

دکتر مانیس شاه، دندانپزشک در مرکز اختلالات مفصل گیجگاهی فکی و اختلالات خواب سیدنی، تأیید می کند که خروپف – چه بلند و چه متوسط – بر خواب کسانی که با خروپف کننده در یک اتاق هستند، تأثیر منفی می گذارد.
شاه می گوید: «افرادی که در کنار خروپف کننده می خوابند، اغلب در خوابیدن مشکل دارند. خروپف مکرر به منبع ناراحتی و اضطراب تبدیل می شود، به خصوص وقتی که هر شب اتفاق می افتد و بسیاری را به این فکر می اندازد که چگونه خروپف کننده می تواند بدون بیدار شدن در خواب بماند. "

او توضیح می دهد که افرادی که خروپف می کنند صداهایی را که آنها ایجاد می کنند می شنوند، اما مغز آنها آن را به عنوان صداهای بی اهمیت فیلتر می کند، زیرا سیستم عصبی به مرور زمان به آنها عادت می کند.

او اضافه می کند: «مغز استراحت را در اولویت قرار می دهد، بنابراین بدن با خروپف، حتی اگر بلند باشد، برای بیدار شدن تحریک نمی شود.» او توضیح می دهد که این فرآیند به عنوان «عادت کردن» شناخته می شود که مانع از بیدار شدن با صداهای آشنا می شود.

در مقابل، شاه اشاره می کند که صداهای ناآشنا – مانند صدای انفجار ناگهانی در آشپزخانه یا حرکتی غیرمعمول در نزدیکی – سیگنال‌های با اولویت بالا هستند که مغز را وادار می کنند مکانیسم دفاعی خود را فعال کرده و فوراً از خواب بیدار شود. او توضیح می دهد که چرا ممکن است فردی با صداهای آرام و غیرمنتظره از خواب بیدار شود، در حالی که تحت تأثیر خروپف بلند خود قرار نمی گیرد.

اگرچه ممکن است به نظر برسد که فرد خروپف کننده بدون وقفه می خوابد، اما ممکن است برای چند ثانیه از خواب بیدار شود و سپس به سرعت دوباره به خواب برود، بدون اینکه هنگام بیدار شدن در صبح آن را به خاطر بیاورد.

تأثیر خروپف محدود به اختلالات شبانه نیست. در برخی موارد، می تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی برای سلامتی باشد. دکتر شاه خاطرنشان می کند که خروپف مزمن ناشی از انسداد راه هوایی پشت دهان می تواند نشانه آینه خواب باشد. این وضعیت باعث می شود تنفس برای دوره‌هایی از ۱۰ تا ۳۰ ثانیه متوقف شود که به قلب فشار می آورد و خطر فشار خون بالا، حملات قلبی و سکنه مغزی را افزایش می دهد.
شاه در پایان تأکید می کند که خروپف گاه به گاه رایج است و معمولاً جای نگرانی نیست، اما خروپف مکرر که بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد و باعث خواب‌آلودگی در طول روز می شود، مراجعه به پزشک را ضروری می کند.

فواید زعفران برای حافظه و اعصاب



یک مطالعه علمی جدید نشان داده است که عصاره زعفران در تقویت حافظه، کاهش اضطراب و بهبود متابولیسم با افزایش سن مفید است.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ در طول مطالعه، محققان اثرات عصاره استاندارد زعفران حاوی مقادیر دقیق اندازه‌گیری شده سافرانال و کروسین، دو ترکیب اصلی فعال گیاه را بررسی کردند. آنها آزمایش‌هایی را روی موش‌های مسن انجام دادند تا اثرات عصاره بر حافظه، اضطراب و اختلالات متابولیک را کشف کنند. محققان دریافتند که وقتی این عصاره به غذا اضافه می شود، وارد جریان خون می شود و اثرات مفیدی بر همه موارد فوق دارد.

دانشمندان کشف کردند که دوزهای بالای این عصاره سطح اضطراب را کاهش می‌دهد و به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات جدید را تشخیص دهد، که نشان‌دهنده بهبود عملکرد حافظه است. این تغییرات با سازماندهی مجدد مولکول‌های سیگنال‌دهنده در مغز مرتبط با استرس، احساسات و نورویلاستیتسسته همراه بود.

به گفته محققان، دوزهای پایین عصاره زعفران به کاهش سرعت کاهش وزن مرتبط با سن کمک کرده و زن‌هایی را که متابولیسم چربی را در کبد تنظیم می‌کنند، تحت تأثیر قرار داده است.محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها بر اساس مطالعه‌ای است که روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده است و بنابراین تا زمانی که آزمایش‌های بالینی روی انسان انجام نشود، نمی‌توان آن را قطعی دانست.

مطالعه قبلی نیز نشان داد که زعفران با کاهش التهاب و بهبود خلق و خو در افراد مبتلا به پارکینسون کمک می‌کند.