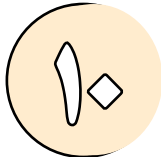


دیابت منجر به نارسایی قلبی می شود

مشکلات قلبی در بین افراد دیابتی شایع است. حال محققان دریافته‌اند دیابت فاکتور پرخطر مستقلى در ابتلا به نارسایی قلبی است.

به گزارش مهر، محققان کلینیک مایو آمریکا در این مطالعه به ارزیابی تأثیر بلندمدت دیابت بر ابتلاء به نارسایی قلبی پرداختند. همچنین نرخ مرگ و میر در جمعیت عمومی بررسی شد و فشارخون، بیماری قلبی عروقی و عملکرد دیاستولیک آنها تحت کنترل بود. در طول ۱۰ سال پیگیری وضعیت گروهی متشکل از ۲۰۴۲ شرکت کننده، ۲۱ درصد شرکت کنندگان مبتلا به دیابت دچار نارسایی قلبی شده بودند. در مقابل تنها ۱۲ درصد از جمعیت عادی فاقد دیابت مبتلا به نارسایی قلبی شده بودند. مطالعه نشان می‌دهد دیابت فاکتور پرخطر مستقلى در ابتلاء به نارسایی قلبی است. این تحقیق اثبات می‌کند حتی بدون وجود ناهنجاری ساختاری قلبی، بیماران دیابتی همچنان در معرض ریسک بالا ابتلاء به نارسایی قلبی قرار دارند.



سبک زندگی نادرست

علت اصلی ۹۰ درصد سکته‌های مغزی

گروه سلامت //

گزارشهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از آن است که روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند و ۹۰ درصد این سکته‌ها به دلیل داشتن سبک زندگی نادرست است.

در حال حاضر سکته مغزی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر و دومین دلیل ابتلا به ناتوانی های مغزی است.

برخی پزشکان معتقدند که حدود ۳۰ درصد از افرادی که در کشور دچار سکته مغزی می شوند زیر ۵۰ سال سن دارند و این رقم ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی بوده و کاهش چشمگیر سن شروع سکته مغزی در کشور هشدار دهنده است.

آن‌ها می گویند اگر درمان سکته حاد مغزی در چهار ساعت اولیه صورت گیرد، ۳۰ درصد بیماران بدون ایجاد عوارض و ناتوانی، بهبودی کامل خواهند یافت و از این رو راه‌اندازی مراکز جامع ویژه درمان سکته‌های مغزی، اهمیت زیادی دارد.

اکنون اجرای برنامه ملی درمان پیشرفته سکته های مغزی به صورت شبانه روزی در ۵۵ بیمارستان کشور و در ۲۵ شهر کشور در طرح تحول سلامت انجام می شود.

متخصص مغزو اعصاب در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: بی تحرکی، تغذیه ناسالم و زندگی پرتنش و پراسترس روزمره، خطر سکته مغزی را افزایش می دهد، اگر درمان سکته حاد مغزی در چهار ساعت اولیه انجام گیرد، ۳۰ درصد بیماران

بدون ایجاد عوارض و ناتوانی، بهبودی کامل خواهند یافت. بابک زمانی با بیان اینکه به طور متوسط ۱۰ تا ۱۵ درصد افرادی که به سکته های مغزی مبتلا می شوند در اثر این بیماری جان خود را از دست می دهند و ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران با درمان مناسب می توانند زندگی مستقل داشته باشند، ادامه می دهد: بیماران سکته مغزی از زمان شروع علائم تا شروع درمان نباید بیش از سه تا چهار ساعت را برای درمان دارویی و حداکثر ۶ ساعت را در موارد درمان آنژیوپلاستی از دست بدهند.

وی، سکته مغزی را در دنیا دومین علت مرگ و اولین علت از کار افتادگی می داند و اظهار می دارد: اما در کشورهای پیشرفته، اکنون سومین علت مرگ است که با پیر شدن جوامع در آینده

نه چندان دور در آن کشورها نیز دومین علت مرگ خواهد شد، سکته مغزی مرگ ناگهانی بافت مغز است و یک اورژانس پزشکی بوده و سکته می تواند باعث از دست رفتن عملکرد مغز شود.

استاد دانشگاه شهید بهشتی می افزاید: بیش از نیمی از افرادی که سکته مغزی کرده اند توانایی های خود را باز می یابند و شایع ترین عواملی که سبب بروز سکته های مغزی می شوند شامل فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی به ویژه اختلالات ریتم قلب، کلسترول خون بالا، تنگی عروق گردنی است.

زمانی می گوید: علائم سکته مغزی به صورت فلج عمومی بدن بوده اما مهم ترین علامت این اختلال، اختلال بینایی گذرا در یک یا هر دو چشم، اختلال در راه رفتن، درد و سوزش



بیش از نیمی از افرادی که سکته مغزی کرده

اند توانایی های خود را باز می یابند و شایع

ترین عواملی که سبب بروز سکته های مغزی

می شوند شامل فشار خون بالا، دیابت،

بیماری های قلبی به ویژه اختلالات

ریتم قلب، کلسترول خون بالا، تنگی عروق

گردنی است

در یک طرف بدن است و این بیماری معمولاً با بی حسی صورت و دست و پا، ضعف خفیف و اختلال تکلم همراه است و فرد مبتلا باید در کمتر از سه ساعت به بیمارستان دارای خدمات تخصصی مغزو اعصاب برسد.

رئیس انجمن پیشگیری از سکته مغزی تصریح می کند: افزایش سن به علت پیری رگ های مغز، خطر سکته مغزی بسیار بیشتر از دوره جوانی شده و عوامل موثر در افزایش ریسک سکته مغزی با بالا رفتن سن شامل فشار و چربی خون بالا، بیماری های قلبی، بیماری های ارثی، سیگار، چاقی و غیره می شود.

زمانی با بیان اینکه کم تحرکی، مصرف بی رویه نمک و چربی، چاقی، استعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی عاملی برای حرکت به سمت سکته های مغزی ایرانیان است، ادامه می دهد: تشخیص و درمان به موقع شانس بهبودی کامل را در صورت بروز سکته مغزی بالا می برد اما برای این کار حتماً باید علائم سکته

مغزی را به درستی بشناسیم.

وی می افزاید: افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته هستند و سیگار کشیدن رگ های خونی، فشار خون را افزایش می دهد و تسریع گرفتگی عروق است.

زمانی خاطرنشان می کند: افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق بوده در خطر بیشتری با کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت و سکته مغزی روبه‌رو هستند و عدم فعالیت، اضافه وزن، یا هر دو خطر بروز سکته مغزی و سایر بیماری های مرتبط را بالا می برند.

صبح‌سالم سلامت

دوشنبه ۲۳ دی ۹۸سال سی و چهارم شماره ۳۹۵۶

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

دانشتبی

این سبزی اشتهایتان را سرکوب می‌کند

گروه سلامت //

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مصرف تربچه به کاهش اشتهای افراد کمک می‌کند.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره ترکیبات موجود در تربچه اظهار کرد: این سبزی حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، K، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، اسید فولیک، فسفر، روی، آهن، منگنز، مس، فیبر و آنتوسیانین‌ها است.

مهم‌ترین خواص تربچه

او بیان کرد: تربچه حاوی فیبر فراوان است که این فیبر به هضم غذا، افزایش حرکات دودی روده و رفع یبوست کمک می‌کند؛ این سبزی همچنین اشتها را کاهش می‌دهد و احساس سیری را در فرد ایجاد می‌کند. عظمایی با اشاره به خاصیت چربی سوزی تربچه افزود: این سبزی معده، روده، کبد و کلیه‌ها را پاکسازی و سموم بدن را هم از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌کند؛ تربچه نقش موثری در کنترل قند، فشار و چربی خون دارد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی تأکید کرد: تربچه کبد و سیستم قلبی و عروقی را تقویت و کیسه صفرا را هم پاکسازی می‌کند؛ این سبزی به علت داشتن ویتامین‌های A، C، E و آنتوسیانین‌ها خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند. او تصریح کرد: از سایر خواص تربچه می‌توان به تقویت استخوان‌ها، رفع کم خونی، نفرس، زردی، بیماری‌های تنفسی و پوستی اشاره کرد؛ مصرف این سبزی همچنین به درمان آرتروز کمک می‌کند. عظمایی یادآوری کرد: افراد نباید در مصرف تربچه زیاده‌روی کنند، زیرا افراط در استفاده از این سبزی دل پیچه و گلو درد را سم‌زدایی می‌شود.

تربچه خون را پاکسازی و بدن را سم‌زدایی می‌کند

تربچه نقش موثری در تمیز کردن بدن از سموم و دیگر مواد زائد سلولی دارد؛ فیبر موجود در تربچه با چسبیدن به سموم و مواد زائد، به روند سم‌زدایی بدن کمک می‌کند.

نقش تربچه در حفظ سلامت پوست

ویتامین C یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند است که می‌تواند به محافظت از پوست در برابر آسیب و پیری ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند؛ تربچه به علت داشتن ویتامین C برای پوست بسیار مفید است؛ آبی که در این سبزی وجود دارد، در مرطوب شدن پوست و سفت ماندن آن موثر است.

درمان اختلالات کلیوی با تربچه

تربچه اثر دیورتیک دارد، بنابراین میزان ادرار را افزایش می‌دهد. این ریشه‌ی خوراکی همچنین می‌تواند بدن را پاکسازی و سموم را دفع کند. این سموم اغلب داخل کلیه‌ها هستند، بنابراین تربچه می‌تواند در درمان خانگی اختلالات کلیوی استفاده شود.

ارتباط کار زیاد و افزایش ریسک فشارخون بالا

گروه سلامت //

مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که طولانی تراز ساعات متداول کار می کنند بسیار در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند.

به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه لوال کانادا نشان می‌دهد افرادی که ۴۹ ساعت یا بیشتر در هفته کار می‌کنند ۷۰ درصد بیشتر با ریسک ابتلاء به فشارخون بالا روبرو هستند. به گفته محققان، نسبت قابل توجهی از این افراد از نوعی فشارخون پنهان رنج می‌برند که معمولاً در معاینات بالینی بدون تشخیص باقی می‌ماند. در مطالعه جدید، بیش از ۳۵۰۰ کارمند در سه نهاد دولتی در کبک کانادا مورد بررسی قرار گرفتند. افرادی که بین ۴۱ تا ۴۸ ساعت در هفته کار می‌کردند ۵۴ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به فشارخون مخفی نیز روبرو هستند. «کاوایا ترودل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «فشارخون مخفی و دائمی، هردو با ریسک بالا بیماری قلبی عروقی مرتبط هستند.» او در ادامه اذعان می‌کند: «افراد باید بدانند که ساعات کاری طولانی ممکن است بر سلامت قلب تأثیر گذارد و اگر مدت طولانی در هفته کار می‌کنند باید همواره فشارخون شآن را کنترل نمایند.»

افزایش آمار زنان مبتلا به آندومتریوز

گروه سلامت //

رئیس سومین کنگره بین المللی چالش های بالینی با اشاره به شیوع بیماری آندومتریوز در میان زنان گفت: درمان های دارویی، لاپاراسکوپی و جراحی‌های بازاز جمله روش‌های درمانی این بیماری است.

به گزارش مهر، مریم سادات حسینی، اظهار داشت: یکی از موضوعاتی که در این کنگره با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد بیماری آندومتریوز است که امروز به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده و آمار مبتلایان آن در حال افزایش است. وی با بیان اینکه آمار دقیقی در مورد مبتلایان به آندومتریوز در ایران در حال حاضر وجود ندارد، گفت: علت اصلی ابتلاء به این بیماری ناشناخته است و فاکتورهای متعددی در این زمینه از جمله برگشت خون قاعدگی به لگن، بلوغ زودرس، قاعدگی‌های شدید، مسائل ژنتیکی، اختلال در آناتومی سیستم تناسلی، طولانی بودن دوره قاعدگی، رژیم غذایی و شرایط آب و هوایی مطرح شده است. البته اختلال در سیستم ایمنی در برخی از زنان نیز می‌تواند سبب زمینه سازی در بروز این بیماری شود. رئیس سومین کنگره بین المللی چالش‌های بالینی در مامابی، زنان و نازایی بیان داشت: درمان آندومتریوز بسته به شرایط فرد متفاوت بوده و اینکه آیا فرد در سن باروری قرار دارد یا خیر نیز از جمله مباحث حائز اهمیت در نوع درمان است و به طور کلی بیماری آندومتریوز از مباحث چالش برانگیز در حوزه بیماری‌های زنان به شمار می‌رود. سادات حسینی خاطرنشان کرد: انجام لاپاراسکوپی، جراحی‌های باز و درمان دارویی از جمله روش‌های درمانی بیماران مبتلا به آندومتریوز به شمار می‌رود و باید توجه داشت که درمان دارویی عمدتاً به این جهت بوده که فاصله بین زمان‌های قاعدگی را بیشتر کند تا از این طریق علاوه بر جلوگیری از پیشرفت آندومتریوزیس، درد آنها را نیز کاهش دهد.

مبتلا به میگرن خستگی، محرومیت از خواب و تغییر سادۀ الگوهای خواب به طور دائمی، عامل تسریعی حملات سردرد، با وجود اینکه خواب یک درمان تسکین دهنده سردرد محسوب می‌شود. «یافته‌ها نشان می‌دهد:» خواب خود می‌تواند یک روش موثر در خاتمه دادن به واقعه میگرن باشد. در کنار تأثیر بالقوه‌ای که محرومیت از خواب می‌تواند یک عامل سردرد باشد، کیفیت پایین خواب و مدت زمان کوتاه خواب می‌تواند باعث کاهش یافتن حس خوب داشتن، ناتوانی در کارکرد روزانه و اضطراب فرد شود. اختلالات خواب در بین افراد مبتلا به سردرد و افراد سالم حاکی از آن است که سر درد و کیفیت خواب نامطلوب همبودی زیادی با هم دارند، ولی نقش متغیرهای واسطه‌ای مانند اضطراب صفت- حالت کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. در علت شناسی سردردهای اولیه بر نقش اضطراب هم به عنوان عامل زمینه ساز و هم به عنوان عامل آشکار کننده تأکید شده است. از طرفی کیفیت خواب یک متغیر واسطه ای به شمار می‌رود که هم با سطح بالای اضطراب رابطه دارد و هم با شدت علائم میگرن ارتباط مستقیمی دارد. بیماران با سردرد مزمن ۱۷ برابر بیشتر احتمال ابتلا به اختلالات شدید خواب را دارند. «



و ۶-۱۰ درصد مردان است. این نوع سردرد کیفیت زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار داده و فعالیت‌های اجتماعی و روابط بین فردی را محدود می‌کند، باعث افزایش غیبت از کار و کاهش بازدهی در کار و افزایش مشکلات روان شناختی می‌شود.» محققان می‌گویند: «در علت شناسی سردردهای اولیه بر نقش اضطراب و فشار روانی هم به عنوان عامل زمینه ساز و هم به عنوان عامل آشکار کننده تأکید شده است. عوامل روان شناختی زیادی در بروز بیماری‌های جسمی مزمن نقش دارند. همچنین نرخ شیوع علائم روان شناختی در افرادی که از میگرن رنج می‌برند در مقایسه با جمعیت عادی بسیار بالاست. به عنوان مثال اضطراب ۲ تا ۵ برابر در بیماران مبتلا به میگرن نسبت به کل جمعیت شایع تر است. عوامل روانی مانند اضطراب در افزایش شدت سردرد های میگرنی، از عوامل خطر ساز مهم به شمار می‌آیند. اضطراب صفت، شکل یک صفت شخصیتی دارد که در یک دوره زمانی طولانی وجود دارد. به عبارت دیگر، این نوع اضطراب یک خصیصه شخصی است نه ویژگی موقعیتی که شخص با آن روبه‌رو باشد.»

در این پژوهش آمده است: «اضطراب حالت، در نتیجه یک موقعیت استرس زا در فردی که کنترل هيجانش کاهش یافته بروز می‌کند و پس از مدت کوتاهی کاهش می‌یابد و از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت می‌کند. بررسی اضطراب در سردرد به شکل تفکیک شده به اضطراب حالت و اضطراب صفت، اخیراً در حیطه سردرد مورد توجه و پژوهش قرار گرفته است. خواب با کیفیت، نقش مهمی در سلامتی و بهزیستی زندگی افراد دارد. افراد مبتلا به اختلالات خلقی نظیر اضطراب، کیفیت خواب ضعیف تری داشته و تأخیر در شروع خواب و بیدار شدن های مکرر شبانه را گزارش می‌دهند. عوامل روانی و عاطفی نظیر اضطراب در وضعیت خواب تداخل ایجاد می‌کند.

گروه سلامت //

سردرد میگرنی یک اختلال عصب زیستی- شناختی شایع است که در اثر افزایش تحریک پذیری دستگاه عصبی مرکزی ایجاد می‌شود.

به گزارش ایسنا، سردرد میگرنی در زمره ناتوان کننده ترین اختلالات طبی است. این نوع درد به صورت متناوب و دوره‌ای رخ می‌دهد. به این ترتیب که حمله سر درد معمولاً از ۲ تا ۳ ساعت الی ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد و با احساس سرگیجه، حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا همراه است.

در پژوهشی که در خصوص «نقش تعدیل کننده کیفیت خواب در رابطه اضطراب صفت-حالت با شدت علائم بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی» توسط تیم پژوهشگران متشکل از زهرا عظیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی واحد نجف اباد، دانشگاه آزاد اسلامی)، عباس حقیقی (استادیار گروه روان شناسی واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی) و مهدی نوروزی (متخصص مغزو اعصاب، اصفهان) انجام شده، آمده است: «کیفیت خواب در رابطه با اضطراب حالت و اضطراب صفت با شدت علائم میگرن درکل نمونه نقش تعدیلی معنی داری دارد، اگرچه مقدار این تعدیل در اضطراب حالت بیشتر از اضطراب صفت بوده است.»

در این پژوهش که جامعه آماری آن را کلیه بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی که در سال ۱۳۹۶ به مراکز درمانی مغزو اعصاب شهر اصفهان مراجعه کرده بودند تشکیل می‌دهد، آمده است: «اگرچه به صورت یکطرفه شروع می‌شود ولی به گونه ای ادامه می‌یابد که تمام سر را در بر می‌گیرد و همراه با فعالیت‌های فیزیکی شدیدتر می‌شود. میگرن نوع پیچیده ای از سردرد است که در حدود ۱۱ درصد از جمعیت سرتاسر جهان را متاثر می‌کند و شیوع روزافزونی در جوامع دارد. شیوع جهانی و تخمین زده شده سالانه میگرن به طور تقریبی به ترتیب ۲۰-۲۵ درصد زنان