

شیوع کروناویروس جدید موجب شده تا بسیاری از افراد انجام چکاپ‌های معمول پزشکی را به تعویق بیناندازند در حالی که در صورت مشاهده علائم احتمالی سرطان، هیچ گونه تأخیری قابل قبول نیست.به گزارش ایسنا، پزشکان تأکید دارند که شیوع کروناویروس جدید نباید موجب شود تا افراد نسبت به علائم بیماری‌های بی‌توجه باشند. به طور مثال نباید صرفاً به دلیل بحران همه‌گیری این بیماری در رسیدگی به موقع به علائمی چون بروز برآمدگی در سینه یا مشاهده خون در



موفق سه‌ل انگاری کرد.متخصصان آمریکایی اظهار داشتند که مواردی مشاهده شده که نشان می‌دهند برخی تشخیص‌های سرطان به دلیل اختلال در خدمات درمانی و مراقبتی ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹ به تأخیر افتاده است.این متخصصان تأکید دارند که به افراد توصیه می‌شود در صورتی که با علائم احتمالی سرطان مواجه شدند فوراً با پزشک مشورت کنند . به طور مثال، از جمله نشانه‌های سرطان روده وجود خون در مدفوع، احساس نفخ و

آفتاب

وقتی پیر چشمی به سراغتان می آید

♦ دکتر بهرام آزادی
جراح و چشم پزشک

به طور کلی یک سری تغییرات در بدن به علت افزایش سن ایجاد می‌گردد که غیر قابل برگشت می‌باشد و پیرچشمی یکی از این تغییرات است.پیرچشمی پدیده‌ای مرتبط با افزایش سن است که با افزایش سن فرد دچار این نقص می‌گردد. این بیماری در ستین حدود ۴۰ سالگی در فرد شروع شده و از جمله نشانه‌های آن این است که فرد مبتلا به این بیماری برای مطالعه روزنامه، کتاب، مجله و یا هر مطلب نوشتاری دیگر مجبور است آنها را در فاصله‌ای نزدیک به چشم نگه دارد که این تلاش برای مطالعه از فاصله نزدیک پیمادهایی مختلفی از جمله بروز سردرد و خستگی چشم را برای وی همراه دارد. این بیماری به دنبال کاهش تطابق عدسی چشم برای انجام فعالیت‌های بنبانی در فاصله نزدیک اتفاق می‌افتد؛ یعنی اگر به هرعلتی قدرت تطابق طبیعی عدسی خودکار قادر به افزایش وضوح تصاویری که در میدان دید ببنایی قرار می‌گیرد، نخواهد بود. نخستین گام برای اصلاح دید بعد از عارضه پیرچشمی این است که فرد از عینک نزدیک بین استفاده نماید تا بتواند تطابق برای انجام فعالیت‌های بنبانی در فاصله نزدیک را فراهم آورد. گرچه برای درمان پیرچشمی امروزه برای کاهش وابستگی به عینک نزدیک بین در سنین زنی چهل تا شصت سالگی، بهبود کیفیت زندگی و همچنین افزایش تمایل افراد به انجام فعالیت‌های ببنایی بدون وابستگی به عینک، پژوهشگران روش‌های مختلفی شامل لیزر، لیزیک و... می‌شود اما هیچ کدام از روش‌های نوین براساس مطالعات انجام شده برای درمان پیرچشمی ایده‌آل محسوب نمی‌شود زیرا هرکدام از آنها روش‌ها مزایا و مشکلات خاص خود را دارند. باید به این نکته توجه کنید که برای

بیماری کووید ۱۹ با نشانه سگته مغزی ظاهر می شود

شواهد نشان می دهد نوع شدید و حاد بیماری کووید ۱۹ ممکن است از طریق سگته ظاهر شود.به گزارش مهر، بیماری کووید ۱۹ ناشی از کروناویروس به ریه‌ها حمله کرده و با علائمی نظیر تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکلات تنفسی بروز می‌کند. اما حال پزشکان متوجه علامت دیگری از ابتلاء به این بیماری شده اند. بیماران جوان دارای علائم خفیف بیماری کووید ۱۹، سگته مغزی را تجربه می‌کنند.

تازه‌ها

حتی یک وعده غذایی پرچرب موجب کندذهنی می شود

تحقیق جدید نشان می دهد سفارش چیزگر و سیب زمینی سرخ کرده می تواند به معنای واقعی موجب کندذهنی شود.به گزارش مهر، مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد مصرف تنها یک وعده غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده می‌تواند چربی‌های اشباع شده در گوشت قرمز، محصولات لبنی، و روغن‌های گرمسیری از جمله روغن نارگیل و پالم یافت می‌شوند. در مطالعه جدید به ۵۱ زن دو نوع وعده غذایی متفاوت داده شد: یک بار وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده و بار دیگر وعده غذایی سرشار از چربی اشباع نشده. هر دو وعده غذایی شامل ۹۳۰ کالری و ۶۰ گرم چربی بودند.مهارت‌های فکری آنها ۵ ساعت بعد از صرف وعده غذایی از طریق یک برنامه کامپیوتری تست شد. این تست یک تا چهار هفته بعد هم تکرار شد اگرچه زنان این بار رژیم غذایی برعکس دفعه اول را دریافت کرده بودند. قبل از صرف هر دو دوره وعده غذایی، زنان مدت ۱۲ ساعت چیزی نخورده بودند.تیم تحقیق دریافت امتیاز زنان در تست کامپیوتری بعد از خوردن وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده در مقایسه با زمان صرف وعده غذایی مملو از چربی اشباع نشده همراه با روغن آلتراگراد ۱۱ درصد کمتر بود. محققان در مطالعه اولیه دریافته بودند مصرف بلندمدت رژیم غذایی پرچرب می‌تواند بر مهارت‌های فکری تأثیر گذارد.

توصیه

قلب سالم تر علامت مغز سالم تر در دوره سالمندی

به گفته محققان، پیشگیری از بیماری قلبی از مغز در مقابل زوال عقل پیشگیری می‌کند.به گزارش مهر، در مطالعه جدید، افراد با ریسک بالاتر بیماری قلبی با زوال شناختی بیشتر از جمله افزایش نشانگرهای بیماری آلزایمر روبرو هستند.به گفته محققان، این یافته بیانگر آن است که کنترل و بررسی بیماری قلبی برای سلامت شناختی در سنین بالا مهم است. «ویلی ژو»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «به خاطر عدم وجود درمان‌های مؤثر برای زوال عقل، ما نیاز به کنترل و بررسی ریسک بیماری قلبی عروقی به عنوان شیوه‌ای برای حفظ سلامت شناختی بیماران با افزایش سن داریم.»ژو در ادامه می‌افزاید: «با در نظر گرفتن افزایش پیشرونده شمار موارد زوال عقل در جهان، یافته‌های ما دارای هر دو فایده بالینی و عمومی است.»طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷، حدود ۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به زوال عقل بودند و تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به این عارضه به ۸۲ میلیون نفر خواهد رسید.در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد از اینرو شناسایی فاکتورهای پرخطر قابل اصلاح برای پیشگیری یا به تأخیرانداختن زوال عقل مهم است.

نکته

کمک یوگا به مبتلایان به اسکیزوفرنی

پژوهشگران در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند یوگا می‌تواند به افرادی که دارای اختلالات سلامت روان مانند اسکیزوفرنی هستند، کمک کند تا علائم افسردگی خود را کاهش دهند. به گزارش ایسنا ، محققان اظهار کردند که اثرات انجام یوگا در بین مبتلایان به افسردگی و اسکیزوفرنی بسیار قابل توجه است.در این مطالعه "جاکینتا برینسل" از دانشگاه استرالیای جنوبی و دیگر محققان به تجزیه و تحلیل اثرات یوگا در طیف وسیعی از اختلالات سلامت روان که در مطالعات پیشین درباره آنها گفته شده بود، پرداختند. این موارد شامل افسردگی، اضطراب عمومی، اختلالات خلقی، اختلال استرس پس از سانحه، استرس، اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلالات هراس و سوءمصرف مواد بود.طی این مطالعات به طور متوسط، هر جلسه هفتگی یوگا بین ۲۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید و طی یک دوره حدود دو و نیم ماهه تکرار می‌شد. این تمرینات شامل تمرینات تنفسی، ذهن آگاهی و انجام برخی حرکات بود. محققن پس از بررسی‌ها دریافته‌اند که یوگا در مقایسه با درمان‌های معمول برای درمان افسردگی در کاهش علائم افسردگی تأثیر متوسطی دارد.محققان دریافته‌اند انجام یوگا به عنوان یک شیوه تمرینی در کنار ورزش معمولی نتایج مثبتی در کاهش افسردگی دارد.

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۴۷ در میان بگذارید.

چکاپ‌های مهم را به خاطر کرونا به تأخیر نیندازید

خستگی مداوم است.علائم سرطان نیز شامل روزز روده وی پوست است که بزرگی، رنگ و شکل آن تغییر می‌کند. همچنین لازم است نسبت به زخم‌هایی که بهبود پیدا نمی‌کنند و زائده‌های گیبل مانند که پوسته پوسته شده یا دچار خونریزی می‌شوند، دقت کافی داشت.در عین حال سرفه‌های مداوم یا تنگی نفس که بهبود پیدا نکنند و وخیم‌تر شوند، احساس درد در دنده یا شانه‌ها، کاهش بی‌دلیل وزن یا وجود خون در خلط از جمله علائم سرطان ریه هستند که باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص گوش، حلق و بینی بررسی کرد

پولیپ بینی چیست؟

دکترعرفانیان عنوان کرد: پولیپ منفرد بینی، نوعی کیست است که در زیر مخاط سینوس‌ها قرار دارد که به تدریج ترشحات داخل کیست افزایش یافته و به مرور زمان این نوع پولیپ را در فرد ایجاد می‌کند و درمان اصلی آن جراحی است که در طی عمل کل پولیپ‌ها از دستگاه اصلی به صورت کامل برداشته می‌شوند.

وی اظهار کرد: نوعی پولیپ بینی وجود دارد که بر اثر ابتلا به سینوزیت‌های قارچی آلرژیک ایجاد می‌شود بدین صورت که واکنش‌های آلرژن‌های قارچی به دلیل ایجاد تورم در مخاط بینی باعث ایجاد پولیپ می‌شوند.

این متخصص گوش، حلق و بینی ادامه داد: پولیپ بینی که به دلیل ابتلا سینوزیت‌های قارچی آلرژیک در فرد ایجاد می‌شود می‌تواند هم یک طرفه و هم دوطرفه باشد و علامت مهم آن بدین صورت است که

در ابتدا کاهش حس بویایی در فرد مشاهده می‌شود. دکترعرفانیان عنوان کرد: در صورتی که واکنش آلرژیک به قارچ‌ها در افراد تشدید پیدا احتمال بدشکل شدن بینی و جمجمه در فرد وجود دارد. جراحی تنها درمان اصلی است که همراه با استفاده از داروهای

ضد آلرژی معمولاً توسط پزشک توصیه می‌شود.

وی اظهار کرد: گرفتگی بینی می‌تواند به غیر از علائم ابتلا به پولیپ بینی، در افراد مبتلا به انحراف تیغه بینی، رینیت آلرژیک و رینیت غیر آلرژیک ناشی از حساسیت به عطر، مواد شیمیایی و... مبتلا به تورموها در این ناحیه و بزرگی لوزه سوم در افراد باشد.

این متخصص گوش، حلق و بینی بیان کرد: سابقه خانوادگی نیز می‌تواند در ایجاد پولیپ بینی ایفا کند. برخی از شواهد حاکی از آن است که تغییرات ژنتیکی خاص در ارتباط با عملکرد سیستم ایمنی بدن، می‌تواند احتمال ابتلا به پولیپ بینی را افزایش دهد.

دکترعرفانیان در پاسخ به این پرسش که " راه تشخیص پولیپ بینی چیست" خاطر نشان کرد: پزشک که در مورد نشانه‌های این بیماری سؤالاتی می‌پرسد و داخل بینی فرد را معاینه می‌کند. اگر نیاز باشد،

برای بررسی پولیپ‌ها و تعیین اندازه و تعداد آن‌ها، آزمایشات دیگری نیز صورت می‌پذیرد. ممکن استحتی در صورت لزوم "آم آر آی" و "سی تی اسکن" هم برای تشخیص سایز و محل دقیق پولیپ نیاز باشد.

وی بیان کرد: افراد در صورت مشاهده گرفتگی بینی حتماً به پزشک مراجعه کنند زیرا امکان دارد که فقط به بیماری پولیپ مبتلا نبوده و دلایل دیگری مانند وجود تورمو و... باشند که باید سریعاً اقدامات درمانی لازم جهت رفع آن صورت گیرد.

این متخصص گوش، حلق و بینی در پایان گفت: مراحل اولیه تشخیص و درمان پولیپ از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا که در صورت سه‌ل انگاری و بی‌توجهی به پولیپ بینی، این بیماری پیشرفت و با گسترش به فضاهای مجاور، مشکلات جدی مانند مشکلات ریوی و قلبی برای افراد ایجاد می‌کند.



● **مراحل اولیه تشخیص و درمان پولیپ از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا که در صورت سه‌ل انگاری و بی‌توجهی به پولیپ بینی، این بیماری پیشرفت و با گسترش به فضاهای مجاور، مشکلات جدی مانند مشکلات ریوی و قلبی برای افراد ایجاد می‌کند**

● **شایع ترین دلیل ابتلا به پولیپ بینی، سینوزیت مزمن است که بر اثر ابتلا به التهاب سینوس‌ها، مخاطات داخل بینی متورم و آبدار می‌شوند و معمولاً خود را به صورت پولیپ نوع دوطرفه نشان می‌دهند**

● **سردرد مزمن، گرفتگی دائمی بینی، اختلال در حس بویایی، جمع شدن خلط در پشت حلق، عفونت‌های مکرر، صدای تو دهانی، خرناس کشیدن هنگام خواب، خر و پف، کاهش حس چشایی، آبریزش بینی و عطسه کردن از جمله علائم ابتلا به پولیپ بینی می‌باشد**

به آنها توصیه می‌شود.

این‌ متخصص گوش، حلق و بینی اظهار کرد: انجام جراحی برای درمان پولیپ بینی از طریق سیستم آندوسکوپي صورت می‌گیرد و هیچ‌گونه برشی در این‌تجام نمی‌شود زیرا در جراحی آندوسکوپي جراح یک لوله کوچک را که دارای ذره بین و یک دوربین کوچک است وارد سوراخ‌های بینی کرده و به طرف حفره‌های سینوس هدایت می‌کند. او برای از بین بردن پولیپ و اجزای دیگری که باعث انسداد جریان مایعات از سینوس‌های شما شده است از یک جسم کوچک که می‌تواند پولیپ‌ها را بتراند استفاده می‌کند.

وی افزود: در جراحی آندوسکوپي برای درمان پولیپ بینی دهانه سینوس‌هایی که باعث التهاب شده‌اند، باز شده و از این طریق هم التهاب سینوس‌ها از بین می‌رود و هم داروهای مصرفی راحت تر بر مخاط سینوس‌ها اثر می‌گذار.

«لالی انتخابی» در کودکان را با کم‌رویی اشتباه نگیریم

هم مکالمه ندارد و فقط در شرایط خاص و به صورت در گوشی با والدین حرف می‌زند و یا بچه ای که تازه وارد مدرسه شده و گوشه گیر و کم حرف است، می‌توان اذعان کرد این نوع بچه ها به لالی موقت و در دراز مدت با اختلال لالی انتخابی دچار شده اند. رابطیان تصریح کرد: در پیگیری خانواده‌ها حداکثر در مدت ۶ ماه این کودکان بهبود می‌یابند و باید اذعان کرد لالی انتخابی نیاز به توجه جدی و درمان با تکنیک های مختلف فردی، خانوادگی، استفاده از تکنیک های شناختی - رفتاری، داردوی با بیان اینکه چنانچه این اختلال کودک تا ۱۰ سالگی درمان‌نشد،مخاطراتی برای آینده‌فردبهمراه خواهد داشت، افزود: یکی از بزرگترین اثرات اشتباه خانواده ها در درمان فرزند مبتلا به خاموشی انتخابی، این است که نباید به طور مستقیم به تکلم کودک پرداخت. چراکه بسیاری از نزدیکان کودک حتی در مدرسه، به خیال خود با اصرارهای مکرر برای حرف زدن و بالا بردن اضطراب آن، روند بهبودی را کند می‌کنندوی «خاموشی

یک متخصص روانپزشک کودک و نوجوان گفت: کودک‌کان مبتلا به اختلال «لالی انتخابی» یا «خاموشی انتخابی» هیچ مشکلی در زبان، بیان و مکالمه ندارند بلکه فقط در حرف زدن به صورت انتخابی عمل می‌کنند. بنابراین متخصص روان درمانگر باید در ابتدا از سلامت زبان و گفتار این کودکان اطمینان حاصل کرده و سپس به درمان روانشناختی آنان اقدام کند. به گزارش ایرنا، مهشید رابطیان با بیان این موضوع افزود: «لالی انتخابی» یا «خاموشی انتخابی»، اختلالی است که در آن کودک ناتوانی مداوم در صحبت کردن در موقعیت‌های خاص اجتماعی دارد، افزود: موقعیت‌هایی که در آنها انتظار سخن گفتن کودک وجود دارد، مانند مدرسه یا در بین مهم‌بازی‌ها، در حالی که در سایر موقعیت‌ها از نظر تکلم، بیان و گوش مسکلی وجود ندارد. در موارد شدیدتر، انتخاب آدم‌ها برای صحبت کردن می‌تواند به افراد نزدیک نیز سرایت کند. این روان درمانگر برای نمونه گفت: دختر بچه پنج ساله‌ای که به مادر وابسته است و حتی با پدر خود

آیا اختلالات تیروئید ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد؟

فوق تخصص غدد و متابولیسم باغین با تأکید بر اینکه بیماران تیروئیدی جزو گروه نقص ایمنی محسوب نمی‌شوند، گفت: داروهای تیروئید به هیچ عنوان باعث تضعیف سیستم ایمنی نمی‌شود، بنابراین بیماران با خیال راحت

داروهای خود را به طور منظم مصرف کنند. به گزارش ایسنا، دکتر خلیلی، با بیان اینکه مهمترین فاکتور خطر در بیماری‌های تیروئید، سیگار است، اظهار کرد: در این راستا به تمامی بیماران تیروئیدی به خصوص بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید و یا درگیری چشمی تیروئید توصیه می‌شود که هر چه سریع‌تر نسبت به ترک سیگار اقدام کنند. وی با اشاره به بررسی رفتار کرونا ویروس طی چند ماه گذشته و سابقه ویروس‌های مختلف در برخورد با تیروئید، اظهار کرد: ویروس‌ها احتمال ابتلا به تیروئید را افزایش نمی‌دهند و همچنین مبتلایان به اختلالات تیروئید ریسک بالاتری برای ابتلا به ویروس نداشته و در صورت ابتلا نیز بیماری شدیدتری

مهمترین اصول خوابیدن از نگاه متخصصان

متخصص آسیب‌های ورزشی معتقد هستند که مکان ونحوه خوابیدن جهت حفظ سلامتی افراد بسیار حائز اهمیت است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اولین نکته خوابیدن محل و وسایل خواب است که باید استاندارد باشد. البته ترجیح این است که خوابیدن روی تخت‌خواب باشد.عارف سعیدی متخصص آسیب‌های ورزشی در این باره گفت: نحوه و مکان خوابیدن از نکات بسیار مهم برای حفظ سلامتی ستون فقرات و سیستم اسکلتی عضلانی محسوب می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌شود تا حد امکان روی زمین یا تشک‌های بسیار سفت و محکم استراحت نکنیدو در ادامه افزود: خوابیدن بر روی زمین و تشک بسیار

مولکول‌هایی که می‌توانند روند پیری را کنترل کنند

پژوهشگران در بررسی جدید خود دریافته‌اند که نوعی پروتئین موسوم به "NFYB-۱" را یافتند که ژن‌ها را فعال و غیرفعال می‌کند و بر فعالیت میتوکندری‌ها اثر می‌گذارد. در کرم‌های جهش یافته‌ای که فاقد این پروتئین هستند، میتوکندری به درستی کار نمی‌کند و کرم‌ها عمر زیادی ندارند.بررسی‌ها نشان داد که NFYB-۱، فعالیت میتوکندری‌ها را با کمک قسمت دیگری از سلول موسوم به "لیزوژوم هدایت" می‌کند. لیزوژوم، قسمتی است که مولکول‌های پایه در آن تجزیه می‌شوند و به صورت مواد مغذی درمی‌آیند. "آدام آنتی"، مدیر انجمن ماکس پلاک گفت: ما باور داریم که لیزوژوم به مغز شما می‌دهد و کیفیت خواب شما را بهبود می‌دهد. این موضوع که چگونه این دو مولکول می‌توانند ارتباط میان بخش‌های گوناگون سلول را بهبود بخشند، اهمیت بسیاری دارد.

پژوهشگران در بررسی جدید خود دریافته‌اند که شاید بتوان با درک عملکرد دو مولکول، به کنترل روند پیری کمک کرده‌باشیم. گزارش ایسنا، افراد با افزایش سن س احساس می‌کنند که انرژی، تحرک و فعالیت آنها کاهش یافته است. این امر می‌تواند ناشی از کاهش میتوکندری‌های درون سلول‌ها باشد که وظیفه تامین انرژی و تنظیم سوخت‌وساز بدن را بر عهده دارند.با افزایش سن، میتوکندری‌ها نه تنها در انسان بلکه در بسیاری گونه‌های دیگر نیز کاهش می‌یابند. اما دلیل این موضوع هنوز به طور کامل مشخص نیست. پژوهشگران انجمن ماکس پلاک" (MPG) در بررسی جدید خود تلاش کردند تا به درک نحوه کاهش عملکرد میتوکندری‌ها بپردازند و عواملی که می‌توانند از این موضوع پیشگیری کنند، بشناسند. آنها دریافته‌اند که ارتباط میان میتوکندری‌ها و قسمت‌های دیگر سلول، نقش مهمی در این فرآیند بر عهده دارد.پژوهشگران در این بررسی، از "گرم گانگس" استفاده کردند که نمونه مهمی برای پژوهش در حوزه افزایش سن است. آنها دریافته‌اند که نمیمی از ژن‌های این کرم، شبیه به ژن‌های انسان هستند و میتوکندری‌های آنها نیز با افزایش

وارد می‌شودوی در ادامه افزود: با دزترین شیوه‌های خوابیدن می‌توان به حالت مَدر خوابیدن روی شکم، اشاره کرد؛ در واقع زمانی که روی شکم‌تان دراز می‌کشید، برای نفس کشیدن مجبور هستید گردنتان را به طرفین بچرخانید و این خم کردن سر به یک سمت به مدت زمان طولانی برای مهرهای آسیب‌پذیر گردن شما مناسب نیست؛ چرا که باعث وارد شدن فشار زیاد به رباط‌ها و عضلات شده و در نهایت فرد را مستعد ارتروز قرار دهد.نتایج مطالعات نشان می‌دهند اگر روی زمین می‌خوابید باید یک پا به‌بلشت زیر ساق یا هاپاتان قراردهید، زیرا این کار باعث رسیدن خون بیشتر به مغز شما می‌شود و کیفیت خوابتان افزایش می‌یابد. بهتر است بالشتی که برای گذاشتن سر است را جنس پنبه باشد و گردن روی آن قرار بگیرد.