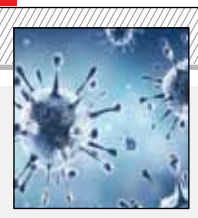
دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

داروی کاهش خونریزی در بهبود کووید-۱۹ موثر است



اگرچه ممکن است با استفاده از یک واکسن مؤثر زندگی تا حد زیادی به حالت عادی برگردد، اما ریشه کن کردن کووید- ۱۹ بعید به نظر می‌رسد. به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد که داروی ضد خونریزی aprotinin (ترازیلول) می‌تواند از ورود کروناویروس به سلول‌های میزبان جلوگیری کند. به گفته این محققان، آپروتینین می‌تواند از پیشرفت کووید ۱۹ به یک بیماری شدید و سیستمیک جلوگیری نماید.آپروتینین یک مهارکننده فیبرینولیز است فرآیندی که منجر به تجزیه لخته‌های خون می‌شود. پزشکان گاهی اوقات در حین جراحی از این دارو استفاده می‌کنند تا خطر خونریزی و در نتیجه نیاز به تزریق خون کاهش یابد.آپروتینین همچنین یک مهارکننده پروتئاز است که در مورد بیماری کووید -۱۹ نقش پیشگیرانه دارد. این بدان دلیل است که تجزیه پروتئین کروناویروس که پروتئاز انجام می‌دهد، یک مرحله اساسی در چرخه زندگی ویروسی است و به ویروس اجازه دسترسی به سلول‌های بدن را می‌دهد. این تجزیه باید صورت بگیرد تا ویروس بتواند به گیرنده‌های خود در سطح سلول‌های بدن ما متصل شود.محققان در این تحقیق، آپروتینین را هم قبل و هم بعد از آلوده شدن سلول‌ها به ویروس، به آنها اضافه کردند. نتایج نشان داد که آپروتینین در هر دو حالت، به طور مؤثری از ورود ویروس به سلول‌ها و در نتیجه از تکثیر آنها جلوگیری کرد.نتایج محققان نشان می‌دهد که آپروتینین در ممانعت از تکثیر ویروس بسیار مؤثر است و پزشکان می‌توانند از آن برای بیماران کرونایی استفاده نمایند.

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص مغز و اعصاب بررسی کرد

درد عصب سیاتیک و چگونگی درمان آن

آفتاب یزد- گروه زندگی: عصب سیاتیک از جمله بزرگترین عصب‌ها در بین اعصاب بدن می‌باشد. درد سیاتیک بسیار طاقت فرسا است و با کوچکترین ضربه به این ناحیه دردی شدی و طولانی برای فردی که سیاتیک دارد اتفاق می‌افتند. کسانی‌که این مشکل را دارند در راه رفتن و ایستادن احساس ضعف می‌کنند. درد سیاتیک در واقع یک علامت است نه یک بیماری که به دلیل محدودیت حرکتی یکی از شایع‌ترین علل ناتوانی و درد در دنیا می‌باشد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر محبوبه آقایی، متخصص مغز و اعصاب گفت‌وگو کرده است. وی در اینباره می‌گوید: عصب سیاتیک از طولانی‌ترین عصب‌های بدن می‌باشد. این عصب از ناحیه تحتانی ستون مهره‌های بدن و از مجاورت دیسک‌های پایینی کمر منشاء گرفته است و به سمت استخوان لگن و باسن امتداد می‌یابد و سپس از پشت ران وارد ساق پا می‌شود.دکتر آقایی خاطرنشان کرد:در صورت وارد شدن آسیب به عصب‌های سیاتیک، ممکن است هر نقطه‌ای از مسیر عصب دردناک باشد و درد آن بسیار طاقت فرسا است و کیفیت زندگی افراد را کاهش می‌دهد. این متخصص مغز و اعصاب اظهار داشت: به طور کلی عصب سیاتیک در پشت ساق پا به دو شاخه تقسیم می‌شود یکی از پشت ساق پا به کف پا می‌رود و دیگری از کناره خارجی ساق پا و روی مچ پا می‌گذرد. بنابراین ممکن است فردی دارای درد تنها در قسمت خارجی ساق پا و بدون کمر درد باشد و علت بروز درد نیز سیاتیک باشد. وی مطرح کرد: سیاتالژیا (درد سیاتیک) به دردی گفته می‌شود که در قسمت تحتانی کمر یا باسن ایجاد می‌شود و در پا انتشار می‌یابد و با سوزن سوزن شدن پا و ضعف پا همراه است.

دکتر آقایی تصریح کرد: علت بروز درد سیاتیک در افراد متعدد است که یکی از مهمترین آنها دیسک متعدد کمر می‌باشد که با فشارهای روی ریشه‌های عصبی تشکیل دهنده عصب سیاتیک باعث بروز درد در افراد می‌شود. این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: اسپاسم عضله کوچکی در لگن به نام پریفرمیس که باعث فشار روی عصب سیاتیک

● به طور کلی عصب سیاتیک در پشت ساق پا به دو شاخه تقسیم می‌شود یکی از پشت ساق پا به کف پا می‌رود و دیگری از کناره خارجی ساق پا و روی مچ پا می‌گذرد

● علت بروز درد سیاتیک در افراد متعدد است که یکی از مهمترین آنها دیسک متعدد کمر می‌باشد که با فشارهای روی ریشه‌های عصبی تشکیل دهنده عصب سیاتیک باعث بروز درد در افراد می‌شود

● دردهای سیاتیک اغلب در مردان و معمولا در افراد با سن بین ۳۰ تا ۵۰ سال شایع‌تر است اما با شیوع زندگی پشت میز نشینی و گاهی حرکات غلط در باشگاه‌های ورزشی ابتلا به این بیماری را در هر سنی حتی در نوجوانان می‌توان مشاهده کرد

می‌شود که به آن سندرم پریفرمیس نیز می‌گویند، یکی دیگر از علل بروز دردهای سیاتیک در افراد می‌باشد.

وی افزود: از جمله علل مهم دیگر بروز دردهای سیاتیک در افراد، بروز توده‌های لگنی، بارداری،تزریقات، چاقی، نشستن طولانی مدت می‌باشد. دکتر آقایی توضیح داد: دردهای سیاتیک اغلب در مردان و معمولا در افراد با بین ۳۰ تا ۵۰ سال شایع‌تر است اما با شیوع زندگی پشت میزنشینی و گاهی حرکات غلط در باشگاه‌های ورزشی ابتلا به این بیماری را در هر سنی حتی در نوجوانان مشاهده می‌توان مشاهده کرد.

این متخصص مغز و اعصاب بررسی کرد: در صورتی که پزشک متخصص مشکوک به درگیری عصب سیاتیک به دلیل دیسک کمر در افراد باشد، انجام ام‌ای آرکمر را تجویز خواهد کرد تا بتواند نظر نهایی را داده و راه درمانی مناسب را به بیمار توصیه کند. این متخصص مغز و اعصاب عنوان کرد: درد سیاتیک اغلب اوقات به خوبی به درمان‌های سرپایی جواب می‌دهد. در واقع فرد می‌تواند زندگی روزمره‌اش را ادامه دهد و فقط بایستی از انجام فعالیت‌هایی که ممکن است درد وی را بدتر کنند، پرهیز کند. اگر چه استراحت به مدت یک تا چند روز سبب بهبودی نسبی بیماری می‌شود، ولی توجه داشته باشید که استراحت در بستر به مدت طولانی و عدم فعالیت علائم درد سیاتیک را بدتر خواهد کرد. وی در پایان گفت: یکی از مهمترین خطرات سیاتیک در صورت عدم درمان، کاهش تدریجی و غیر قابل بازگشت قدرت پا از باسن به پایین می‌باشد که گاهی خود را با لاغری پا نشان می‌دهد. درد مقاوم به درمان هم از خطرات سیاتیک در شرایطی است که خیلی طول می‌کشد لذا توصیه ما این است که در صورت بروز درد سیاتیک حتما به پزشک مراجعه کنید تا اقدامات درمانی لازم سریعا آغاز شود.

مکمل‌هایی که ایمنی بدن را در زمستان بالا می‌برند

به گفته یک متخصص بیماری‌های عفونی در دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی دانشگاه ویسکانسین، هیچ مکمل جادویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود ندارد.به گزارش ایسنا، پروفسور "باری فاکس"، یادآور می‌شود: داشتن یک رژیم غذایی مناسب، خواب کافی و ورزش منظم همراه با تمریناتی مانند مدیتیشن یا یوگا برای کاهش استرس، بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

هرچند نتایج مطالعات گوناگون نشان می‌دهد برخی از مکمل‌ها ممکن است برای مبارزه با عفونت فوایدی داشته باشند.یکی از این مکمل‌ها ویتامین C است. به نظر می‌رسد ویتامین C نقشی در جلوگیری از عفونت‌های تنفسی نداشته باشد ولی طول دوره این عفونت‌ها را کوتاه می‌کند. البته دوزهای زیاد ویتامین C و بالای ۵۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی شود و خطر ابتلا به آب مروارید و خطر سنگ کلیه را در برخی افراد افزایش دهد.همچنین تحقیقات اخیر نشان می‌دهد افرادی که دارای سطح پایین ویتامین D هستند، به احتمال زیاد به موارد شدید کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند. در عین حال دوزهای اضافی این ویتامین و مصرف بیش از ۶۰ هزار واحد در روز برای چندین ماه می‌تواند سمی باشد و باعث تهوع، استفراغ، ضعف، درد استخوان و مشکلات کلیوی شود.

ویتامین E نیز برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در سالمندان سودمند است. کمبود ویتامین E می‌تواند مانع فعالیت سلول‌های ایمنی بدن شود که این امر در بزرگسالان خطرآفرین است.زینک یا همان "روی" نیز می‌تواند مدت زمان سرماخوردگی را بعد از شروع علائم کوتاه کند.بهبودی سریع ناشی از سرماخوردگی در کسانی که مقادیر کافی زینک دریافت می‌کنند، سه برابر بیشتر از سایرین است. برای تأثیرگذاری، روزانه به ۸۰-۱۰۰ میلی گرم زینک نیاز دارید. زینک خطر ابتلا به ذات‌الریه را نیز در افراد مسن کاهش می‌دهد.اما شواهد در مورد مصرف پروبیوتیک‌ها برای جلوگیری از عفونت‌های تنفسی متفاوت است. با این حال ثابت شده که مصرف آنها طول دوره عفونت‌های تنفسی را کوتاه و التهاب بدن را از بین می‌برد. با این وجود همواره به خاطر داشته باشید که تحقیقات در مورد اثربخشی صددرصدی مکمل‌های غذایی، بسیار محدود است. به علاوه، ثابت شده که بهتر است نیاز خود به مصرف ویتامین‌ها را از راه غذاهای گوناگون تأمین کنیم نه مکمل‌ها.

*** زینک یا همان "روی" نیز می‌تواند مدت زمان سرماخوردگی را بعد از شروع علائم کوتاه کند.بهبودی سریع ناشی از سرماخوردگی در کسانی که مقادیر کافی زینک دریافت می‌کنند، سه برابر بیشتر از سایرین است**

شش راهکار ساده برای درمان اگزمای پوستی

اگزما یا درماتیت به التهاب یا آماس پوست گفته می‌شود که می‌تواند منجر به خارش، قرمزی، تورم، و پوسته شدن پوست می‌شود. راهکارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توان با کمک آن اگزما را درمان کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،بر این اساس، پائولو اولیور، یک متخصص پوست در این باره می‌گوید: هوای خشک می‌تواند اگزما پوستی به ویژه در دست‌ها و صورت را تشدید کند. از این رو، ساده‌ترین راهکار برای مدیریت اگزما اجتناب از خشکی و خارش پوست است. به همین منظور افراد می‌توانند شش روش ساده را در این زمینه پیگیری کنند. این شش راهکار شامل موارد ذیل است:

۱- از تغییر ناگهانی دما اجتناب کنید. برای مثال نباید در فصل زمستان اقدام به پیاده روی طولانی در هوای باز کرده و سپس وارد اتاق گرم شوید. این کار می‌تواند منجر به تشدید اگزما و خارش پوست شود.

۲- چندین لایه لباس پوشیده و خود را در هوای سرد به خوبی بپوشانید.

۳- از هوای خشک اجتناب کنید. سعی کنید در خانه از بخور آب گرم استفاده کنید. ساده‌ترین راهکار این است که یک ظرف پر از آب را بر روی شوفاژ یا بخاری قرار دهید. افزایش رطوبت هوا در خانه می‌تواند برای اگزمای پوستی مفید باشد.

۴- خانه پاکیزه و تمیزی داشته باشید. گرد و غبار، و خاک می‌تواند باعث تشدید اگزما و خارش پوست شود.

۵- پوست خود را به صورت مداوم با نرم کننده‌ها مرطوب نگه دارید.

۶- به صورت کورکورانه پوشاک را تهیه نکنید. افرادی که دچار اگزما هستند نباید صرفاً به دلیل مُد شدن یک نوع بخصوص پوشاک اقدام به خرید آن کنند بلکه باید به جنس آن نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند. پارچه‌های زبر و پوشاکی که از پشم ساخته شده‌اند می‌توانند باعث خارش پوست شوند. بهتر است از پوشاکی با جنس نرم استفاده کنید

فواید شگفت انگیز نوعی سبزی در برابر غول سرطانی

کلم نوعی سبزی دارای ظاهری گرد یا بیضی با برگ‌هایی نرم و سبک است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، البته برگ‌های داخلی کلم‌ها، به رنگ سفید متمایل بوده و قسمت بیرونی آن سفت‌تر و سبزتر هستند؛ معمولا به صورت خام برای سالاد استفاده می‌شود اما پخته هم آن هم مفید و قابل خوردن بوده همچنین گل کلم سرشار از مواد مغذی است و علی‌رغم ویتامین بالا کالری خیلی کمی دارد.یکی از خواص گل کلم غنی بودن از آنتی اکسیدان است که از سلول‌های بدن در برابر اثرات زیان‌بار رادیکال‌های آزاد و حملات التهابی محافظت می‌کند. این ماده غذایی مانند سایر سبزیجات دارای مقادیر فراوانی گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات بوده که موجب کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. مطالعات نشان داده است که مواد موجود در گل کلم می‌تواند از بدن در برابر سرطان‌هایی مانند کولون، ریه، سینه و پروستات محافظت کند همچنین کلم یک سبزی بدون چربی است که حاوی فیبر، اسیدفولیک، کلسیم و بسیاری از ویتامین‌های دیگر بوده و می‌تواند به عنوان یک رژیم غذایی مناسب در دوران بارداری باشد البته زنان باردار دقت کنند کلم حاوی پروتئین نبوده و باید در طول حاملگی آن را به همراه گوشت بخورند.گل‌کلم علاوه بر محافظت در برابر سرطان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به‌علاوه، گل کلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کارکردهای آنتی‌اکسیدانی بوده و به‌دلیل برخورداری از خواص ضدالتهابی موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطانی خواهد شد. یکی از جنبه‌های مثبت خوردن کلم در حاملگی، وجود فیبر زیاد در آن است که مانع یبوست خواهد شد؛ اما نقطه منفی آن این است که مقدار فیبرموجود ممکن است باعث نفخ شود.از طرف دیگر مصرف کلم خام برای مادران بارداری که ید بدن آن‌ها در حاشیه است می‌تواند عملکرد غده تیروئید را مختل کرده و مادر را دچار کم کاری تیروئید کند؛ همچنین منجر به بیماری تیروئید و عقب ماندگی ذهنی برای جنین نیز خواهد شد.

کاسه صبر افراد دست "سروتونین" است

محققان در مطالعه اخیرشان نشان داده‌اند که صبر با توجه به سطح هورمون "سروتونین" در مغز تعیین می‌شود و سطح این هورمون می‌تواند در واکنش فرد(صبوری یا عجولانه رفتار کردن در قبال کاری) موثر باشد.به گزارش ایسنا، محققان دریافتند که تحریک مصنوعی ترشح این هورمون در موش‌ها سبب می‌شود این جوندگان هنگام انجام آزمایش برای دریافت غذا در آزمایشات آزمایشگاهی صبورتر شوند.علاوه بر این محققان دریافتند که دو ناحیه مختلف مغز مسئول ارزیابی جداگانه مزایای انتظار صبورانه برای پاداش هستند. این یافته‌ها ممکن است به توسعه داروهای ضد افسردگی جدید که سطح سروتونین را در انسان تعدیل می‌کنند و مناطق خاصی از مغز را مورد هدف قرار می‌دهد، کمک کند."کاتسوهیکو میازاکی"متخصص مغز و اعصاب این مطالعه با کمک همکارانش، موش‌های خاص اصلاح شده دارای نورون‌های حساس به نور را هنگام تحریک سروتونین آزاد می‌کنند، مورد بررسی قرار می‌دهند.در مطالعه قبلی محققان موش‌ها را آموزش داده بودند تا یک وظیفه انتظار بنام "فشار با بینی" را انجام دهند و طی آن می‌بایست دهان خود را تا زمان تحویل مواد غذایی در داخل سوراخ نگه می‌داشتند.در سه چهارم آزمایش‌ها، به موش‌ها برای انجام این عمل پاداش داده شد اما در آزمایش‌های باقی مانده، دانشمندان هیچ غذایی برای آنها تهیه نکردند.محققان دریافتند که ترشح سروتونین در منطقه‌ای از مغز به نام "هسته رافه پشتی"باعث افزایش زمانی می‌شود که موش‌ها با خوشحالی منتظر غذا می‌شوند و احتمال دریافت پاداش نیز زیاد می‌شود اما زمان این کار نامشخص است. هسته رافه پشتی مغز مرکز اصلی نورون‌های آزاد کننده سروتونین است و حاوی سلول‌های عصبی است که به مناطق دیگر مغز می‌رسند.دکتر میازاکی گفت: سروتونین یکی از مشهورترین تنظیم کننده‌های عصبی در رفتار است که به تنظیم خلق و خو، چرخه‌های خواب-بیداری و اشتها کمک می‌کند. تحقیقات ما نشان می‌دهد که انتشار این پیام رسان شیمیایی در تقویت صبر نیز نقش مهمی دارد.این تیم همچنین تأثیر آزاد سازی سروتونین را در مناطق مختلف مغز موش‌ها بررسی کرد و بر روی این موضوع که کدام قسمت از مغز که منجر به افزایش رفتارهای عجولانه می‌شود تمرکز کرد. آنها دریافتند مسئول این امر دو قسمت از لوب فرونتال به نام "قشر اوربیتوفرونتال" و "قشر پیش پیشانی میانی" است. محققان دریافتند که ترشح سروتونین در قشر اوربیتوفرونتال به همان اندازه آزادسازی آن هورمون در هسته رافه پشتی در تقویت صبر موثر است.درک چگونگی عملکرد مناطق مختلف مغز تحت تأثیر سروتونین می‌تواند به بهبود توسعه داروهای "بازدارنده بازجذب سروتونین"کمک کند. مهارکننده‌های بازجذب سروتونین با نام مخفف اس‌اس‌آرآی‌ها دسته‌ای از داروهای ضد افسردگی هستند که برای درمان افسردگی و برخی از انواع اختلالات اضطرابی و اختلالات شخصیتی کاربرد دارند.

این یافته‌ها ممکن است به توسعه داروهای ضد افسردگی جدید که سطح سروتونین را در انسان تعدیل می‌کنند و مناطق خاصی از مغز را مورد هدف قرار می‌دهد، کمک کند

هشدار

ارتباط فشارخون بالا در میانسالی و افزایش آسیب مغزی

مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد که رابطه قوی‌ای بین فشارخون دیاستولیک قبل از ۵۰ سالگی و آسیب مغزی در سنین بالاتر وجود دارد.به گزارش مهر، محققان در این مطالعه، آسیب در مغز موسوم به «ماده سفید» را بررسی کردند. آنها در اسکن‌های مغزی متوجه شدند آسیب به عروق خونی کوچک مغز با افزایش سن و فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش ماده سفید با افزایش ریسک سکته، زوال عقل، ناتوانی‌های جسمی، افسردگی و کاهش توانایی‌های فکری مرتبط است.دکتر «کارولیناوارتولوسکا»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «همه افراد با افزایش سن دچار این تغییرات نمی‌شوند، اما این تغییرات در بیش از ۵۰ درصد بیماران بالای ۶۵ سال و بیشتر افراد بالای ۸۰ سال حتی بدون ابتلاء به فشارخون بالا نیز وجود دارد، اما احتمال بروز آن با افزایش فشارخون بیشتر و شدیدتر می‌شود.»محققان دریافتند که میزان بالاتر ماده سفید مغز به شدت با فشار خون سیستولیک در ارتباط است، اما قوی‌ترین ارتباط مربوط به فشار خون دیاستولیک، به ویژه در سن کمتر از ۵۰ سال است. هرگونه افزایش فشار خون، حتی زیر حد معمول ۱۴۰ میلی متر جیوه برای سیستولیک و زیر ۹۰ میلی متر جیوه برای دیاستولیک، با افزایش میزان ماده سفید مغز در ارتباط بود. محققان دریافتند هر ۱۰mmHg افزایش در میزان فشارخون سیستولیک موجب افزایش ۱.۱۲۶ برابری میزان ماده سفید مغز می‌شود و هر ۵mmHg افزایش در میزان فشارخون دیاستولیک با افزایش ۱.۱۰۶ برابری ماده سفید مغز مرتبط است.محققان تاکید دارند بهترین راه پیشگیری از افزایش ماده سفید مغز، کنترل فشارخون دیاستولیک در اوایل میانسالی است.

توصیه

ارتباط واکنش ایمنی جنین با افزایش ابتلا به اسکیزوفرنی

محققان مکانیزمی را شناسایی کردند که موجب می‌شود فعالیت سیستم ایمنی بدن در دوران جنینی، ریسک ابتلا به اسکیزوفرنی در بزرگسالی را افزایش دهد.به گزارش ایرنا، بر اساس این تحقیقات فعال‌شدن سلول‌های میکروگلیا در دوران رشد جنین، موجب بروز اختلالات متابولیک می‌شود که گروهی از سلول‌های عصبی موسوم به اینترنورون‌های قشر مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد و موجب اختلال در رشد این سلول‌های عصبی می‌شود. این سلول‌های عصبی پردازش اطلاعات در مغز را تنظیم می‌کنند.سلول‌های میکروگلیا یاخته‌های کوچک غیرعصبی و میان‌بافتی هستند که بخشی از ساختار حمایتی سیستم عصبی را شکل می‌دهند و اولین گروه از سلول‌های پاسخگوی سیستم مرکزی عصبی در مقابل آسیب‌ها، عفونت‌ها و واکنش‌های التهابی مغز هستند.تحقیقات پیشین نشان می‌دهد در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، حتی در صورت فعالیت نکردن سلول‌های میکروگلیا، رشد و عملکرد اینترنورون‌های قشر مغز دچار اختلال است و الگوهای غیرطبیعی دارد. اکنون محققان دریافتند در شرایط التهابی فعالیت سیستم ایمنی در دوران جنینی، متابولیسم اینترنورون‌های قشر مغز به خطر می‌افتد و این وضعیت تاثیر بلندمدتی بر این سلول‌های عصبی دارد. نتایج این تحقیقات بر تعامل بین سابقه ژنتیکی اسکیزوفرنی و فاکتورهای ریسک محیطی این بیماری تاکید دارد. اسکیزوفرنی یک اختلال مغزی است که معمولا از دوران نوجوانی آغاز می‌شود و فرد مبتلا مدام دچار توهم، هذیان، افکار غیر طبیعی و حرکات نامتعارف است.

راهکار

درمان ریزش مو با یک روغن گیاهی

متخصصان می‌گویند بهترین روش برای جلوگیری از ریزش مو، استفاده از راهکارهای طبیعی است. تحقیقات نشان می‌دهد روغن کرچک سیاه جامائیکایی یکی از مواردی است که برای تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش آن مفید است.این نوع از روغن کرچک حاوی اسید ریسینولئیک، اسید چرب امگا ۹ و آنتی اکسیدان‌های مختلف است که خواص ضد التهابی و ضدمیکروبی دارد. این موارد می‌تواند به رشد موی سر کمک کند. اسید ریسینولئیک موجود در روغن کرچک که نوعی اسید چرب است می‌تواند با التهابات پوستی مقابله کند. نشان داد این روغن می‌تواند به رشد موی سر و ابرو کمک کند. می‌توانید چند قطره روغن کرچک را روی موی سر ریخته و به آرامی با انگشتان دست ریشه موهای خود را ماساژ دهید. اجازه دهید این روغن به مدت ۲ ساعت بر روی پوست سر باقی بماند تا به طور کامل اثرگذاری خود را داشته باشد.

نکته

خشکی بینی از علائم اولیه عفونت کووید۱۹ است

محققان در مطالعه‌ای جدید دریافتند خشکی بینی می‌تواند از علائم اولیه بیماری کووید۱۹ باشد.به گزارش مهر، یکی از مسیرهای ورودی کروناویروس از راه بینی است.در این مطالعه، یافته‌ها نشان داد بیش از ۶۸ درصد بیماران حداقل یک علامت مرتبط با بینی را گزارش دادند. همچنین محققان مشاهده کردند بروز خشکی بیش از حد بینی در افراد مبتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با گروه کنترل به مراتب بیشتر بود.نتایج نشان داد ۵۲ درصد بیماران (و تنها ۳ درصد گروه کنترل) دارای آبریزش شدید بینی بودند. همچنین این علائم همراه با گرفتگی بینی بود که معمولاً تا ۱۲ روز ادامه داشت.محققان معتقدند وجود این علائم مرتبط با بینی و وقوع زودهنگام آنها می‌تواند تشخیص زودهنگام کووید ۱۹ را تسهیل نماید.همچنین مشخص شده است که تغییر در حس بویایی یا چشایی در ۸۰ درصد موارد بیماران کرونایی وجود دارد. این علامت ناشی از ورود ویروس به سلول‌های گیرنده"ACE ۲" در حفره بینی است. این گیرنده محلی است که در آنجا، پروتئین ویروس وارد سلول میزبان می‌شود و تکثیر ویروسی در آنجا اتفاق می‌افتد.

مکث

رایج‌ترین نشانه مرگبار بودن سکته قلبی

بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از عوامل اصلی مرگ انسان‌ها در قرن ۲۱ است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،متخصصان می‌گویند شناخت علائم مرگبار سکته قلبی می‌تواند منجر به نجات جان هزاران نفر در سال شود. سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که رگ‌هایی که مسئول خون رسانی به خود قلب هستند دچار گرفتگی می‌شوند. خون رسانی نکردن به بافت قلب در نهایت می‌تواند منجر به مرگ غیرقابل بازگشت ماهیچه‌های قلب و در نتیجه جان باختن بیمار شود.یکی از علائم رایج ابتلا به سکته قلبی مرگبار، تعریق است.

زمانی که رگ‌های کرونری (رگ‌های خون رسان به قلب) دچار گرفتگی می‌شوند، ماهیچه‌های قلب تمام توان خود را به خرج می‌دهند تا خون را پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی منجر به گرم شدن بیشتر بدن می‌شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می‌کند. متخصصان می‌گویند تعریق شبانه در زنان نیز می‌تواند یکی از رایج‌ترین علائم مشکلات قلبی در آن‌ها باشد. در واقع، عرق کردن افراد نشانه‌ای است که بدن از خود بروز می‌دهد تا فرد را از خطر سکته قلبی مرگبار آگاه سازد. اگر بدون آنکه فعالیت سنگینی انجام داده باشید دچار تعریق می‌شوید، این امر می‌تواند ناشی از یک سکته قلبی باشد. کاترین رایان، استاد دانشگاه ایلینویز آمریکا در این باره می‌گوید: بسیاری از بیمارانی که دچار سکته قلبی می‌شوند، علائم آن را انکار می‌کنند که در نتیجه آن فرآیند درمان بیمار با تاخیر صورت می‌گیرد. با این حال، کسانی که دچار تعریق بی‌دلیل شده‌اند بهتر است برای انجام درمان زودهنگام به بیمارستان رجوع کنند.

یافته

تاثیر بلندمدت «تنهایی» در دوره جوانی بر سلامت افراد

طبق گزارش جدید محققان، تنهایی با مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است.به گزارش مهر، محققان در این تحقیق، ۶۰ مطالعه مربوط به تنهایی و سلامت روان برای افراد رده سنی ۴ تا ۲۱ سال را بررسی کردند و دریافتند بین تنهایی و افزایش خطر بروز مشکلات سلامت روان در کودکان و جوانان ارتباط وجود دارد.«ماریا لودس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در صورت ادامه تعطیلات مدارس و محیط‌های بازی، احتمال تنهایی بسیاری از کودکان ادامه می‌یابد.»وی در ادامه می‌افزاید: «بررسی‌ها نشان داد تنهایی هم با افسردگی و هم با اضطراب در ارتباط است. با توجه به پاندمی کووید ۱۹، برخی شواهد نشان می‌دهد این مدت زمان تنهایی به شدت با مشکلات بعدی بهداشت روان مرتبط است.»مطالعات نشان می‌دهد کودکان و جوانان تنها، ممکن است در آینده سه برابر بیشتر دچار افسردگی شوند و تأثیر تنهایی بر نتایج بهداشت روان مانند علائم افسردگی ممکن است سال‌ها ادامه داشته باشد. همچنین شواهدی نشان می‌دهد که مدت زمان تنهایی بیش از شدت تنهایی، در افزایش خطر افسردگی در آینده در جوانان تأثیر دارد.محققان تاکید دارند که هر زمان که امکان پذیر شد لازم است که کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های نظیر بازی با همدیگر، حتی در فضاهای باز برگردند.