



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان در سن باروری که از داروهای ضدبارداری هورمونی نظیر قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند کمتر با ریسک نوع شدید مشکلات تنفسی مواجه هستند.

به گزارش مهر، «برایت ناورو»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «در حالیکه بیماری آسِم در دوره کودکی در پسران بیشتر از دختران است، اما از زمان سن بلوغ این روند تغییر کرده و شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است.»وی می‌افزاید:

«هورمون‌های جنسی از زمان بلوغ فعالیت خود را افزایش می‌دهند، درست زمانی که خصوصیات ریسک ابتلا به بیماری آسِم بین دو جنسیت تغییر می‌کند.»در این مطالعه نتایج نشان داد زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کردند کمتر با احتمال ابتلا به نوع شدید بیماری آسِم روبرو بودند.تیم تحقیق دریافت مدت زمانی که یک زن از این قرص‌ها استفاده کرده تأثیر مهمی در اثر محافظتی آن دارد زیرا زنانی که بیش سه سال از این داروها مصرف کرده

قرص های ضد بارداری ریسک بیماری آسِم را کاهش می دهند

بودند، با خطر کمتری روبرو بودند.قرص ضدبارداری در جلوگیری از بارداری بسیار موفق عمل می‌کند. اما هورمون‌های موجود در این داروها فواید دیگری نیز برای سلامت دارند. این قرص‌ها باعث کاهش دردهای ششکی دوره قاعدگی، سبک شدن دوره عادت ماهیانه و کاهش خطر حاملگی خارج رحمی می‌شود باعث بهبود آکنه، جلوگیری از نازک شدن استخوان‌ها، کاهش کیست‌های سینه و تخمدان و کاهش خطر سرطان آندومتر و تخمدان نیز می‌شوند.

آفتاب یزد در گفتگو با اورولوژیست بررسی کرد

چه عواملی می‌تواند منجر به بروز شب‌اداری در کودکان شود؟

که این مشکل را دارند، راه تنفسی مسدود شده و نفس کشیدن در هنگام خواب متوقف خواهد شد. این موضوع تعادل شیمیایی درمغز را هم تغییر داده و شب‌اداری را تحریک می‌کند.

دکتر مهرداد عنوان کرد: یکی دیگر از علل ثانویه بروز شب‌اداری در کودکان، داشتن بیوسنت است. مثانه و روده در فاصله نزدیکی از هم قرار دارند. اگر فرد به بیوسنت مبتلا باشد، محتویات شکم به مثانه فشار وارد کرده و باعث می‌شود که کودک کنترل‌ری روی مثانه خود نداشته باشد. دراین موارد درمان بیوسنت اولین قدم برای درمان شب‌اداری کودکان است.

این متخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری و تناسلی توضیح داد: بیماری مثانه و یا بیماری کلیوی نیز می‌تواند موجب بروز شب‌اداری در کودکان شود زیرا اگر کودک در شب و روز کنترل‌ری روی مثانه خود نداشته باشد و یا در هنگام دفع ادرار احساس سوزش داشته باشد، علایم وجود بیماری‌های کلیوی و مثانه را نشان می‌دهد و باید آنها در درمان کردوی اظهار کرد: اگر کودک علایمی همچون بی‌حسی، مور مور شدن باها و دیگر مشکلات نخاعی را داشته باشد، باید مهم در نظر گرفته شود زیرا همه این موارد می‌تواند باعث بروز شب‌اداری در کودکان می‌شود. دکتر مهرداد بیان کرد: برخی دیگر از بیماری‌ها نیز در موارد نادر می‌تواند موجب بروز شب‌اداری در کودکان شود مانند اینکه برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به اختلال کیم‌توچی - بیش‌فعالی به دلیل وجود تفاوت‌هایی در مواد شیمیایی مغز احتمال زیادی وجود دارد که شب‌اداری را تجربه کنند.

این متخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری و تناسلی ابراز داشت: عوارض شب‌اداری کودکان می‌تواند به دو شکل عوارض زودرس و دیررس مشاهده شود. در مورد عوارض زودرس، مسائل به صورت روانی تظاهر می‌یابند، نه عضوی و بیشتر در سنین ورود به مدرسه تشدید می‌شودوی اضافه کرد: عوارض دیررس شب‌اداری کودکان گاه‌اتفاق می‌افتد و معمولاً در سنین بالاتر دیده می‌شود. مثلاً فرد بالغ تحت فشارهای روانی، دچار تکرر ادرار شبانه می‌شود، بدون آنکه در روز مشکلی داشته باشد. این متخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری و تناسلی در پایان گفت: کودکان اغلب با بزرگتر شدنشان مشکل شب‌اداری شان حل می‌شود، اما تأثیر منفی بر عزت نفس آن‌ها دارد. کودکان ممکن است احساس ناراحتی و خجالت کند و از برخی فعالیت‌های اجتماعی مانند مهمانی رفتن و غیره دوری کند اما این مسئولیت والدین است تا به کودک خود اطمینان دهند که این یک بخش طبیعی از رشد آنها است که در نهایت خواهد گذشت.خیلی مهم است که والدین خون‌سردی خود را حفظ کنند، مهم نیست که ممکن است در مورد شست و شوی اضافی چه احساسی داشته باشند. والدین می‌توانند به کودکان در متوقف کردن خیس کردن‌های تختش با برخی توصیه‌های ساده کمک کنند.



● **از جمله عواملی که می‌تواند منجر به بروز شب‌اداری اولیه در کودکان شود، ژنتیک است لذا اگر یکی از والدین بعد از پنج سالگی مشکل شب‌اداری را تجربه کرده باشد، تا ۴۰ درصد احتمال دارد که فرزندش هم به این مشکل دچار شود**

● **بروز استرس نیز یکی از رایج‌ترین علت‌های بروز شب‌اداری ثانویه است. به کودک زمانی که به مدرسه جدید و یا خانه جدید می‌رود، یا یکی از والدین خود را به دلیل جدایی و یا مرگ از دست می‌دهد و یا با تولد فرزند دیگر مواجه می‌شود، استرس زیادی وارد می‌شود که این حجم از استرس در کودکان منجر به شب‌اداری خواهد شد**

● **طبق تحقیقات انجام شده توسط محققان در موارد نادر اگر کودک به وقفه خواب تنفسی و یا خر و پف مبتلا باشد، شب‌اداری را هم تجربه خواهد کرد. در کودکانی که این مشکل را دارند، راه تنفسی مسدود شده و نفس کشیدن در هنگام خواب متوقف خواهد شد. این موضوع تعادل شیمیایی درمغز را هم تغییر داده وبروز شب‌اداری را تحریک می‌کند**

دبیرستان میان نوجوانان بسیار شایع است و باعث بروز شب‌اداری در آنها خواهد شد. این متخصص بیان کرد: طبق تحقیقات انجام شده توسط محققان در موارد نادر اگر کودک به وقفه خواب تنفسی و یا خر و پف مبتلا باشد، شب‌اداری را هم تجربه خواهد کرد. در کودکانی

چربی خون را چگونه کنترل کنیم؟

مشکلی که ما در بروز چربی خون با آن مواجه هستیم ژنتیک، کم کاری تیروئید یا اختلالاتی مانند دیابت کنترل نشده و همچنین الگوی ناصحیح مصرف مواد غذایی است که منجر به بالا رفتن چربی خون می‌شوند.

ژنتیک، کم کاری تیروئید یا اختلالاتی مانند دیابت کنترل نشده و همچنین الگوی ناصحیح مصرف مواد غذایی است که منجر به بالا رفتن چربی خون می‌شوند. برای مثال در بیماران دیابتی یا افرادی که از کم کاری تیروئید رنج می‌برند میزان تری گلیسرید از ۱۵۰ تا ۲۰۰ بالاتر رفته و بیمار باید تحت درمان‌های پزشکی قرار گیرد - بدیهی است زمانی که میزان HDL کاهش پیدا می‌کند فرد مبتلا به چاقی و فشار خون می‌شود که در چنین زمانی فرد به سندروم متابولیک مبتلا خواهد شد که ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا می‌برد.فرجی ادامه داد: درصدد چربی دریافتی در بدن باید به

نخستین علامت ابتلا به سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات از رایج‌ترین سرطان‌ها در میان آقایان است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرطان پروستات تا زمانی که به مرحله پیش‌رفته خود نرسیده است، هیچ علامتی ندارد.سرطان پروستات زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های سرطانی این بخش اقدام به تکثیر می‌دهند. این امر می‌تواند برای مدت‌ها بدون علامت باشد. تا زمانی که پروستات به اندازه کافی بزرگ نشده و مجاری ادرار را مسدود نکرده است، فرد هیچ علامتی را در خود مشاهده نمی‌کند. زمانی که این اتفاق بیفتد فرد شاهد علائمی همچون تکرر ادرار، زور زدن در زمان ادرار کردن و احساس آنکه مثانه همچنان پر بوده و به طور کامل تخلیه نشده است، خواهد بود.تحقیقات نشان داده است سرطان پروستات می‌تواند به نشت خون‌های اطراف لگن و حتی دنده‌ها سرایت کند. همین امر منجر به درد

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های نوپدید آنستینو پاستور گفت:از روزهای اولی که بیماری کرونا معرفی شده، آزمایش مولکولی مبتنی بر PCR به عنوان استاندارد طلایی تشخیص مطرح بوده و هنوز هم آزمایش تشخیصی بهتر و مطمئن‌تری غیر از آن وجود ندارد. احسان مصطفوی افزود: برای انجام آزمایش مولکولی، نمونه‌گیری از بینی یا حلق فرد مشکوک به بیماری توسط سواپ‌های مخصوص انجام می‌شود و اثر بقایای ژنتیکی ویروس مورد بررسی قرار می‌گیرد.

توصیه

فواید کیوی برای سلامتی

علاوه بر سیب، کیوی نیز از جمله میوه‌هایی است که مصرف مرتب آن می‌تواند فرد را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز کند.به گزارش ایسنا، این میوه با دارا بودن انبوهی از مواد مغذی با فواید بسیاری برای سلامتی همراه است. یک عدد از این میوه حاوی ۶۱ کالری، ۱۵ گرم کربوهیدرات، سه گرم فیبر و تنها ۹ گرم قند طبیعی است. همچنین ویتامین C، کلسیم، آهن، ویتامین B۶، منیزیم، پتاسیم از مواد مغذی ضروری موجود در این میوه به حساب می‌آید.به گفته متخصصین تغذیه، ترکیب‌های مغذی موجود در این میوه درصورتیکه به طور مرتب مصرف شود برای سلامت مفید هستند و می‌توانند هضم غذا را بهبود داده و سلامت سیستم ایمنی و متابولیسم را تقویت کنند. مصرف میوه کیوی یکی از آسان‌ترین روش‌ها برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است. ویتامین C یک اسید اسکوربیک است که بدن برای تشکیل ماهیچه، کلاژن و استخوان‌ها به آن نیاز دارد. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که خوردن کیوی می‌تواند به مبتلایان آسِم کمک کند و ممکن است باعث کاهش خس خس در کودکان شود.همچنین ویتامین C و آنژی آکسیدان‌های موجود در کیوی می‌توانند با سفت شدن پوست هنگام مقابله با التهاب به کاهش آکنه کمک کند. علاوه بر این، کیوی سرشار از پتاسیم است که به عملکرد کلیه‌ها کمک کرده و مانع از تشکیل سنگ در کلیه‌ها می‌شود. وجود پتاسیم در کیوی به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند. یکی دیگر از مزایای کیوی برای سلامتی دارا بودن فیبر و آب است. فیبر به تجزیه غذا کمک می‌کند و میزان بالای آب موجود در کیوی نیز باعث می‌شود بدن آب کافی دریافت کند که هر دوی این فاکتورها به فرایند هضم سالم غذا کمک می‌کنند.

تازه‌ها

تأثیر کمتر نشستن و پیاده‌روی بر کاهش خطر بیماری قلبی

نتایج دو مطالعه نشان می‌دهد سبک زندگی بی‌تحرك ریسک ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد و پیاده‌وری سبک کاهش ریسک فشارخون بالا می‌شود.به گزارش مهر، نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که به خاطر پاندمی کووید ۱۹ مدت زمان زیادی را در منزل سبوری می‌کنند لازم است برای پیاده‌روی بیرون بروند و مدت زمان کوتاهی را جلو کامپیوتر یا تلویزیون بگذرانند.محققان در دو مطالعه جدید خود دریافتند زنانی که وارد دوره یائسگی شده بودند و به پیاده‌روی آهسته رفته و زمان کمتری می‌نشستند کمتر با ریسک فشارخون بالا و نارسایی قلبی روبرو بودند.دکتر «جین واکتاوسکی وند»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پیاده‌روی و تحرك داشتن فعالیت‌های ساده‌ای هستند

که می‌توانند به راحتی در زندگی روزمره ما گنجانده شوند.»نتایج نشان می‌دهد که صرف نظر از میزان کلی فعالیت بدنی، پیاده‌روی بیشتر و کم تحركی کمتر می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد.محققان پی بردند بین پیاده‌روی و کاهش ریسک فشارخون بالا و همچنین بین بی‌تحركی و افزایش ریسک نارسایی قلبی ارتباط وجود دارد.

نکته

از تأثیرات ویتامین B۱ روی عملکرد مغز چه می‌دانید؟

ویتامین B۱ یا تیامین یک ویتامین از گروه خانواده ویتامین‌های ب است که توسط بدن ذخیره و تولید نمی‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پس‌یابند از طریق مواد غذایی تأمین شود و میزان مصرف مورد نیاز بدن روزانه در خانم‌ها ۱/۱ میلی گرم و آقایان ۲/۱ میلی گرم است.

نشانه‌های کمبود ویتامین B۱در بدن

علامت کمبود ویتامین B۱ خود را با افسردگی، ضعف بدن، فراموشی، سردرد و حالت تهوع، بی‌اشتهایی، پرخوری، کاهش وزن، تیش قلب، بی‌خوابی و کندی حافظه نشان می‌دهد.

منابع غذایی که حاوی ویتامین B۱

ویتامین B۱ در خوراکی‌های از جمله لوبیا، گوشت قرمز، مرکبات، جو، مارچوبه، لوبیا سبز، تخمه آفتابگردان، پسته، گردو و بادام وجود دارد.

تأثیرات ویتامین B۱ روی عملکرد مغز

تیامین دربدن باعث افزایش انرژی و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای بالا بردن توانایی یادگیری بسیار موثر است. همچنین مواد حاوی ویتامین B۱ برای کسانی که آلزایمر دارند بسیار توصیه می‌شود همچنین برای افزایش نگرش مثبت و مقابله با استرس و کنترل خلق و خوی موثر است.



یافته

درمان اختلالی شناختی مرتبط با سن

محققان داروی جدید را تولید کردند که مصرف چند واحد از آن به سرعت موجب بهبود اختلال شناختی مرتبط با سن می‌شود.به گزارش ایرنا، در آزمایشات اولیه محققان مشخص شد این داروی جدید که "ISRIB" نام دارد، قابلیت‌احیای توانایی‌های شناختی در موش‌های سالمند و جوان‌سازی سلول‌های ایمنی مغز آن‌ها را دارد و به همین علت موجب بهبود کارکرد مغز می‌شود.به اعتقاد محققان، اثرگذاری سریع این دارو در احیای قابلیت‌های شناختی که در اثر افزایش سن از بین رفته‌اند، نشان می‌دهد که این اختلالات حاصل پدیده‌های فیزیولوژیکی برگشت‌پذیر هستند.نتیجه این تحقیقات با دیدگاه متداول تعارض دارد و نشان می‌دهد برخلاف تصور موجود، مغز افراد سالمند توانایی‌های شناختی ضروری را از دست نمی‌دهد، بلکه این توانایی‌ها همچنان وجود دارند اما به نوعی مسدود شده و توسط یک چرخه معیوب استرس سلولی به دام افتاده‌اند. به گفته محققان، داروی "ISRIB" توانایی شکستن این چرخه را دارد و به همین علت به سرعت موجب احیای قابلیت‌های شناختی می‌شود.منظور از مشکلات شناختی یا اختلال شناختی، مشکلات مربوط به پردازش اطلاعات در مغز است که می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، اختلال در حافظه کوتاه مدت و تفکر شود.آلزایمر یکی از مهمترین اشکال اختلال شناختی است. افرادی که به اختلال شناختی دچار هستند، نمی‌توانند امور روزمره را به تنهایی انجام دهند.



دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۱۴۱۴۲۷ از میان بگذارید.