نتایج یک بررسی جدید

استرس کاری و نگرانی مالی شما را سکته می‌دهد

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، استرس کاری و نگرانی‌های مالی می‌تواند خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را تا ۳۰ درصد افزایش دهد.
نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، استرس کاری و نگرانی‌های مالی می‌تواند خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را تا ۳۰ درصد افزایش دهد.
محققان در سوئد بیش از ۱۰۰ هزار نفر را تحت بررسی قرار دادند و دریافتند، میان استرس و بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد؛ گمان می‌رود که سطوح بالای کورتیزول ناشی از استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.متخصصان نمی‌توانند به طور قطعی پیوندی را که یافته اند توضیح دهند، یا حتی اگر سطح استرس بالا دلیل بیماری‌های قلبی عروقی باشد. با این حال، مطالعات قبلی نشان می‌دهد، سطوح بالای کورتیزول ناشی از استرس طولانی مدت می‌تواند کلسترول خون، تری گلیسیرید، قند خون و فشار خون را افزایش دهد.
کارشناسان دانشگاه گوتنبرگ می‌گویند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی با احساس استرس، مشکلات مالی و رویدادهای نامطلوب زندگی افزایش می‌یابد.نیکا روزنگرن، نویسنده این مطالعه و استاد پزشکی در دانشگاه گوتنبرگ گفت: «دقیقاً مشخص نیست که چه چیزی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در میان افراد تحت استرس شدید می‌شود؛ اما بسیاری از فرآیندهای مختلف در بدن، مانند تصلب شرایین و لخته شدن خون ممکن است تحت تأثیر استرس قرار گیرند».
بیماری قلبی عروقی اصطلاحی برای انواع بیماری‌هایی است که بر قلب یا رگ های خونی تأثیر می‌گذارد، از جمله بیماری عروق کرونر قلب (انسداد عروق) که می‌تواند باعث حملات قلبی، سکته مغزی و غیره شود.

رعایت ۴ اصل برای شروع برنامه کاهش وزن

پیش از شروع یک برنامه ریزی برای کاهش وزن، رعایت ۴ اصل ضروری است که جزئیات آن‌ها را در این گزارش می‌توانید بخوانید.تقریبا تمام افرادی که از وزن زیاد خود رنج می‌برند، روش‌های مختلفی را برای کاهش وزن انتخاب و امتحان کرده و ممکن است با شکست مواجه شده باشند. برای این که بخواهیم وارد یک مرحله و برنامه ریزی جدید برای کاهش وزن بشویم، باید ذهن و بدن خود را آماده این برنامه ریزی کنیم که در ادامه این گزارش به ۳ روش در این خصوص اشاره شده است.

۱. استرس را کنترل کنید

محققان معتقدند که استرس زیاد در طول روز به اندازه چند ساعت کوه نوردی از انسان انرژی می‌گیرد و در این مواقع بدن ما به غذای زیاد و پر کالری نیاز پیدا می‌کند پس دوری از هرگونه استرس می‌تواند نیاز بدن به این نوع از غذاهای چاق کننده را کور کند.

۲. ذهنیت مثبت نسبت به کاهش وزن

پیش از انجام یک برنامه ریزی برای کاهش وزن یا شروع یک رژیم غذایی سخت باید از آمادگی ذهن و روان خود مطمئن شویم. در این مرحله یک درس روان پزشکی وجود دارد که می‌گوید سختی یک رژیم غذایی یا برنامه‌های لاغری را از ذهن خود دور کرده و دشمن خیالی را تصور کنید که باید با آن مبارزه کنید.

۳. اعتماد به نفس داشته باشید

تقریبا تمام افرادی که از افزایش وزن رنج می‌برند و سراغ برنامه‌هایی برای کاهش وزن خود نمی‌روند، اعتماد به نفس کافی برای این موضوع را ندارند و این توانایی را در خود برای رسیدن به یک وزن ایده‌آل نمی‌بینند.
افزایش اعتماد به نفس و تحمیل توانایی‌های خود به افکار می‌تواند یک پیش نیاز بسیار موثر برای افرادی باشد که قصد آغاز یک مرحله سخت را دارند تا بتوانند باقی عمر خود را در آرامش و به دور از بیماری‌های ناشی از چاقی بگذرانند.

۴. قدرت زمان را فراموش نکنید

درصد قابل توجهی از افرادی که وارد یک برنامه ریزی برای کاهش وزن می‌شوند، تصور این را دارند که در پایان هر روز تغییرات عمده‌ای در بدن خود شاهد باشند و در غیر این صورت قید برنامه‌های لاغری خود را می‌زنند.
به این موضوع توجه داشته باشید که هر برنامه ریزی برای خود زمان مشخصی دارند و باید در طول اجرای آن صبوری کرد تا به اهداف خود نزدیک و نزدیک‌تر شوید.
رعایت این چهار اصل پیش از آغاز یک برنامه ریزی برای کاهش وزن می‌تواند بازدهی این برنامه ریزی را تا چندین برابر افزایش دهد و ذهن شما را برای پذیرش سختی‌های این برنامه ریزی آماده می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

"اُمیکرون" چقدر کشنده است؟

یک متخصص ایمنولوژی به تشریح ویژگی های سویه جدید کرونا موسوم به "اُمیکرون" پرداخت.
دکتر مهدی تقدسی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به انتشار سویه جدید کرونا در جهان گفت: این سویه جدید که "اُمیکرون" نام گرفته تاکنون در بسیاری کشورهای جهان شناسایی شده و آمار مبتلایان آن روز به روز در حال افزایش است.وی با اشاره به افزایش قدرت سرایت این ویروس گفت: "اُمیکرون" از سرعت انتشار بالایی برخوردار است و اگر نسبت به سویه دلتا مقایسه کنیم، یک فرد که قبلا هم یکبار مبتلا شده باشد، ٤،٥ برابر نسبت به سویه دلتا در معرض ابتلا به سویه "اُمیکرون" قرار دارد.تقدسی گفت: طبق اعلام مطالعات کالج سلطنتی انگلیس تعداد مبتلایان این ویروس هر دو روز یکبار حدودا دو برابر شده و سازمان بهداشت جهانی هم طبق آماری که اعلام کرده همین میزان سرعت انتشار ویروس را تایید می کند.
این متخصص ایمنولوژی در خصوص میزان کشندگی این ویروس هم گفت: طبق مطلعات اولیه صورت گرفته میزان کشندگی این سویه جدید نسبت به سویه های قبلی کمتر است، اما مطالعات کالج سلطنتی انگلیس نشان می دهد که هنوز قضاوت در این زمینه زود است.وی افزود: با توجه به اینکه مواردی از مرگ ناشی از این سویه جدید در کشورهای آمریکا و انگلیس گزارش شده، هنوز نمی توان قضاوت درستی در خصوص میزان کشندگی این ویروس داشت.تقدسی در خصوص ایمنی زایی واکسن های کرونا در برابر این سویه جدید هم گفت: مطالعات کالج سلطنتی انگلیس که در این زمینه بر روی دو نوع واکسن فایزر و آسترازینکا صورت گرفته نشان می دهد برای افرادی که هر دو دوز واکسن را زده اند، مقاومت در برابر این سویه جدید تنها بین صفر تا نهایتا ۲۰ درصد است، اما این مطالعات نشان می دهد افرادی که دوز بوستر (یادآور) را تزریق کرده اند مقاومت آنها در برابر ابتلا به سویه جدید به ۵۵ تا ۸۰ درصد افزایش یافته است.
تقدسی تصریح کرد: البته این مطالعات نشان می دهد که تزریق دو دوز واکسن تاثیر خوبی در کاهش شدت ابتلا دارد، اما در خصوص محافظت در برابر ابتلا نیاز است افراد حتما دوز بوستر را تزریق کنند.دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در ادامه با بیان اینکه احتمال بروز سویه های جدید کرونا در آینده هم وجود دارد، گفت: آنچه مهم است اینکه شیوه مقابله با این ویروس تغییری نکرده و افراد جهت پیشگیری از ابتلا باید از ماسک استفاده کرده و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.وی افزود: در خصوص سویه جدید "اُمیکرون" باز هم توصیه بر استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی است و در کنار این دو توصیه می شود افراد بطور جد از استرس پرهیز کنند، چرا که استرس سطح ایمنی بدن را پایین می آورد.این متخصص ایمنولوژی خاطرنشان کرد: نکته مهم دیگر در بحث مقابله با این ویروس، تزریق واکسن و بویژه دوز سوم واکسن یا همان دوز بوستر است.

نقش ویتامین D بر شدت بیماری و مرگ‌ومیر کووید ۱۹

پژوهشگران با انجام یک مطالعه تاثیر کمبود ویتامین D را بر شدت بیماری کووید-۱۹ و مرگ‌ومیر ناشی از آن بررسی کردند. در این مطالعه عنوان شده افرادی که پیش از ابتلا به کرونا، دچار کمبود این ویتامین بودند، شدت بیماری و مرگ و میر بیشتری داشتند.
دکتر غزاله اسلامیان، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره مطالعه انجام‌شده درمورد ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ‌ومیر کووید-۱۹، گفت: ما در این مطالعه ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ و میر ناشی از کرونا را هم در افرادی که قبل از ابتلا به کرونا، دچار کمبود ویتامین D بودند و هم در افرادی که در روز اول ابتلا مشخص شد دچار کمبود این ویتامین هستند، بررسی کردیم.
وی با اشاره به نتایج این طرح گفت: در این مطالعه مشخص شد که در هر دو گروه این افراد، شدت بیماری کووید-۱۹ بیشتر است.
جالب توجه این بود که در افرادی که از قبل دچار کمبود این ویتامین بودند، ولی درمانی برای آن‌ها انجام نشده بود؛ شدت بیماری کووید-۱۹ و مرگ‌ومیر بیشتر بود.
عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اهمیت این یافته پژوهشی توضیح داد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که زمانی که مبتلا به کرونا شدند، باید ویتامین D مصرف کنند.
درحالی که مسئله مهم این است که باید قبل از ابتلا نیز حواسمان به سطح سرمی ویتامین D باشد و طبق پروتکل‌ها و زیر نظر پزشک درمان خود را پیگیری کنیم.
وی با تاکید بر پرهیز از مصرف خودسرانه ویتامین D، گفت: در دوران همه‌گیری کووید، برخی افراد به خاطر پیشگیری به صورت خودسرانه ویتامین D مصرف کردند و دچار مسمویت شدند.
اسلامیان با اشاره به تاثیرات ویتامین D در سیستم ایمنی بدن گفت: بسیاری از افراد ویتامین D را با پوکی استخوان و جذب کلسیم می‌شناسند؛ در حالی‌که یکی از تاثیرات این ویتامین در سیستم ایمنی و برخی فرآیندهای مهم ایمنی بدن است.
به دلیل همین نقش؛ خیلی از افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، خیلی زودتر از دیگر افراد در معرض عفونت‌های تنفسی مثل کووید-۱۹، آنفلوآنزا و ... قرار می‌گیرند.
عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص منابع ویتامین D گفت: منابع غذایی برای ویتامین D بسیار محدود هستند.
مقدار کمی از این ویتامین در ماهی‌های چرب وجود دارد همچنین در زرده تخم‌مرغ و در محصولات غنی شده با ویتامین‌D، مثل شیر غنی‌شده و ... موجود است؛ ولی نکته مهم این است که ما معمولاً ماهی‌های چرب و یا زرده تخم‌مرغ را به صورت روتین مصرف نمی‌کنیم.
حتی اگر فردی به صورت روتین هم مصرف کند، باز هم نمی‌تواند حد مورد نیاز روزانه را دریافت نکند؛ به همین دلیل مجبور به مصرف مکمل هستیم.

وی ادامه داد: مسئله مهم بعدی این است که ویتامین D، ویتامینی است که در بدن ما به وسیله نور خورشید ساخته می‌شود؛ ولی ما به خاطر آلودگی هوا، قرنطینه، استفاده از ضد آفتاب، پوشش در روزهای سرد سال و ...، از این طریق نیز قادر به تامین ویتامین D نیستیم و به همین دلیل نمی‌توانیم روی آن حساب کنیم.
اسلامیان ضمن تاکید دوباره به بررسی سطح سرمی ویتامین‌D، گفت: سالمندان، بیماران زمینه‌ای، کودکان و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید از نظر میزان این ویتامین بررسی شوند و طبق نظر پزشک ویتامین D را دریافت کنند.
این پژوهشگر تغذیه در مورد تامین ویتامین D برای کودکان، گفت: موضوع جالب توجه این است که شیر مادر، میزان ویتامین D مورد نیاز نوزاد را تامین نمی‌کند؛ به همین دلیل باید کودکان به صورت منظم ویتامین A+D دریافت کنند.
همچنین پس از دو سالگی نیز باید طبق آزمایش برای کودک ویتامین D تجویز شود.
وی ادامه داد: بسیاری از والدین، همان دوز ویتامین D که خودشان مصرف می‌کنند را به کودکان می‌دهند.
در حالی که میزان مورد نیاز کودکان، پایین‌تر است. به همین دلیل افراد باید حتماً زیر نظر پزشک، مقدار ویتامین D دریافتی خود را تنظیم کنند تا مشکلی ایجاد نشود.
اسلامیان در خصوص جزئیات این مطالعه گفت: این تحقیق بر روی ۲۴۸ نفر از بیماران در بیمارستان شهدای تجریش و زیر نظر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری انجام شده است.
در انجام این مطالعه علیرضا فاطمی، سید حسین اردهالی، غزاله اسلامیان و مروارید نورمحمدی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات سلامت و بهداشت باروری مردان، گروه بیهوشی و مراقبت‌های ویژه، بیمارستان شهدای تجریش و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یکدیگر مشارکت داشتند.
نتایج این مطالعه با عنوان «ارتباط کمبود ویتامین D با شدت و مرگ‌ومیر کووید-۱۹ در ایران: یک مطالعه مشاهده‌ای آینده‌نگر» در نشریه علمی Acute and Critical Care منتشر شده است.

| ایسنا

مشکلات کبدی در مردان بیشتر از زنان است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مردان بیشتر از زنان در معرض ابتلا به بیماری‌های کبدی قرار دارند.نتایج تحقیقات نشان داده اند که این موضوع در سن بالای ۵۰ سال بیشتر رخ می دهد.همزمان با ابتلا به کبد چرب در این افراد آنزیم های کبدی هم از سطح نرمال خارج می‌شوندو اکثر این افراد علاوه بر ابتلا به کبد چرب دچار بزرگی طحال نیز می‌شوند که این موضوع در نهایت منجر به سیروز کبدی و در مواردی، سرطان می‌شود.مشکلات کبدی در مردان بیشتر از زنان استچاقی زمینه ساز بروز مشکلات کبدی در افراد است و خانواده‌ها فرزندان خود را چاق بار نیاورند.مصرف انواع فست فودها همانند پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده، سس و غذاهای چرب سبب بروز خطر سکته قلبی می‌شود و خطر بروز مشکلات کبدی را هم افزایش می دهد. اگر فردی تمایل به مواد قندی را در بدن خود افزایش دهد، اصلاح آن سخت و دشوار است.
افراد چاق به خصوص آنهایی که چاقی در ناحیه شکم و پهلو ها دارند نسبت به کسانی که لاغر هستند بیشتر در معرض خطر بیماری‌های کبدی و طحال قرار دارند.
آنافیلاکسی عارضه ای هست که به علت واکنش های سریع حساسیتی در بدن رخ می دهد همانند افرادی که با تزریق آمپول پنی سیلین به یکباره دچار انقباض عضلات حلق و نای، شوک و خفگی می‌شوند و یا افرادی که به علت نیش زنبور دچار واکنشهای حساسیتی حاد می‌شوند.این بیماری درمان پذیر است، به شرط آنکه بیماری زود تشخیص داده شود و بیمار تحت درمان قرار گیرد.شیوع این بیماری در دنیا روند طبیعی را طی می‌کند و در ایران نیز مانند سایر کشورهاست.کبد چرب بیماری شایعی در جامعه است. انباشته شدن چربی در سلول های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول ها منجر شود و در صورت بروز اختلال در آن، چربی در کبد رسوب کرده و موجب بروز کبد چرب می‌شود.

یک سال زمان، تا بهبودی کامل از کرونا ؛

کرونای سمج دست از سر مبتلایان برنمی‌دارد

مترجم: هیلدا حسینی خواه

بر خلاف آنچه که بسیاری از مردم جهان تصور می‌کنند بیماری کرونا قرار نیست برای افراد زیادی در مدت دو الی سه هفته خوب شود.تعداد قابل توجهی از افراد مبتلا به بیماری کرونا در ۳ تا ٤ هفته اول پس از ابتلا به بیماری به طور کامل بهبود نمی یابند و در واقع بهبودی آنها مدت زمانی وقت می‌برد.برای افرادی که به اصطلاح به «کووید طولانی» مبتلا هستند برخی از علائم آزاردهنده نظیر تنگی نفس برای هفته‌ها و ماه‌ها باقی می مانند. کارشناسان بهداشت این علائم ماندگار را در مجموع به عنوان «کووید طولانی» و یا «شرایط پس از کرونا» توصیف کرده اند.به گفته منبع معتبر سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کووید طولانی مدت تا سه ماه بعد از ابتلا ادامه دارد و حتی یک سال نیز به درازا کشیده است.بیمارانی که حال بدتری داشتند و به طیف شدید این بیماری دچار بودند بیشتر از بقیه دچار «کووید طولانی» می‌شوند. اکثر افراد ۱۰ تا الی ۱٤ هفته علائم و عوارض کرونا را تحمل می‌کنند این در حالی است که برخی دیگر از افراد تا یک سال از عوارض کرونا رنج می‌برند.این یک واقعیت است که برخی از مبتلایان به کرونا نسبت به دیگر بیماران کرونایی آسیب شدیدتری از این ویروس دیده اند.
یک مطالعه اخیر ویژگی‌های مرتبط با تفاوت در شدت اختلالات سلامتی را یک سال پس از ترخیص ، مشخص کرد.این یافته‌ها ممکن است به پزشکان کمک کند تا افراد مبتلا به کووید-۱۹ را که در معرض خطر ابتلا به اختلالات سلامتی مداوم و شدید هستند شناسایی کنند و ممکن است توسعه درمان‌های طولانی مدت کووید را تسهیل کند.

صفات مرتبط با کرونای طولانی

نقایص شناختی و جسمی حداقل ٦ ماه پس از ترخیص در افراد بستری شده با نوع کرونای حاد ادامه دارد. علاوه بر این، تفاوت قابل توجهی در شدت علائم و تداوم آنها در ٦ ماه پس از ترخیص در این افراد وجود دارد.
یک مطالعه اخیر بیش از ۸۰۰ بیمار کرونایی را ۵ تا ۱۲ ماه پس از بهبودی ازاین بیماری مورد بررسی و مطالعه قرار داد.این مطالعه نشان داد که کمتر از ۳۰ درصد از بیماران احساس می‌کردند که در یک سال پس از ترخیص به طور کامل بهبود یافته اند. عواملی مانند زن بودن و چاقی عمده ترین دلایلی بودند که در میان افراد مبتلا به کرونای طولانی وجود داشت.یکی از نویسندگان این مطالعه، یعنی راشل ایوانز، استاد دانشگاه لستر در بریتانیا، می‌گوید: «یافته‌ها مبنی بر اینکه بسیاری از بیماران یک سال پس از ترک بیمارستان به طور کامل بهبود نیافته‌اند نشان می‌دهد که متخصصان مراقبت‌های بهداشتی باید برای مدتی به ارزیابی پیشگیرانه بیماران خود ادامه دهند تا نیازهای آنها را شناسایی کرده و پشتیبانی ارائه دهند.»

کرونای سمج

بیماری به وجود آمده از ویروس کرونا در بدن بسیار سمج تر از این حرف هاست. این مطالعه همچنین ارتباط بین التهاب کل بدن یا التهاب سیستمیک و شدت اختلالات سلامتی را ۵ ماه بعد از ترخیص بیماران بررسی کرد.
افزایش التهاب در بافت های مختلف بدن با بیماری شدیدتر کرونا مرتبط است.
التهاب شدید در مرحله حاد ممکن است منجر به اختلال در تنظیم سیستم ایمنی شود که این خود منجر به یک حالت التهابی مزمن شود. این افزایش مزمن التهاب به طور بالقوه می‌تواند منجر به علائم مداومی‌شود که متخصصان مراقبت های بهداشتی در بیماران مبتلا به کووید طولانی دیده اند. این مطالعه نشان داد که افرادی با علائم طولانی مدت کرونا « پروتئین‌های پیش التهابی» بالاتری داشتند.

بهبودی طولانی مدت

مطالعات نشان داد که بیماری کرونا چیزی نیست که در دو یا سه هفته از بین برود، این بیماری تا مدت ها فرد را درگیر خود می‌کند به خصوص اگر یک فرد به نوع شدید آن مبتلا شده باشد.در طی این بازدیدها، محققان آزمایش‌های فیزیکی و آزمایش‌هایی را برای اندازه‌گیری عملکرد ریوی انجام دادند. آنها همچنین نمونه‌های خونی را برای ارزیابی سطح پروتئین‌های التهابی جمع آوری کردند.این بررسی‌ها نشان داد بسیاری از بیماران هنوز با مشکلات تنفسی دست و پنجه نرم می‌کنند ضمن اینکه بدنی آسیب پذیر دارن که هنوز ملتهب است.تعداد زیادی از مبتلایان نیز بعد از یک سال هنوز می‌گویند جوری آزار می‌بینند انگار به تازگی کرونا گرفته اند.
برخی از علائم معمول مشاهده شده یک سال پس از ترخیص شامل خستگی، مشکل در تنفس، دردهای عضلانی و خواب ضعیف بود.تحقیقات بیشتر درباره کرونای طولانی ادامه دارد. اکنون دو سال از همه گیری سپری شده است اما هر چقدر زمان پیش می رود محققان بیشتر به این نتیجه می رسند که کرونا فقط دو الی سه هفته نیست. شاید بعدا مشخص شد که این ویروس تا سال ها می‌تواند یک فرد را درگیر کند.