

علائم اوتیسم در مغز دختران

و پسران متفاوت است



محققان تفاوت هایی را بین مغز دختران و پسران مبتلا به اوتیسم کشف کرده اند که به گفته آنها ممکن است تشخیص اختلال رشد در دختران را بهبود بخشد. «وینود منون»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه استنفورد، گفت: «ما تفاوت‌های قابل توجهی را بین مغز پسران و دختران مبتلا به اوتیسم شناسایی کردیم و پیش بینی‌های فردی علائم بالینی در دختران را به دست آوردیم.» منون در ادامه افزود: «ما می‌دانیم که پنهان ماندن علائم، یک چالش بزرگ در تشخیص اوتیسم در دختران است که منجر

به تأخیر در تشخیص و درمان می‌شود.»

در این مطالعه، محققان از هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل اسکن مغزی MRI مربوط به ۶۳۷ پسر و ۱۳۶ دختر مبتلا به اوتیسم در سراسر جهان استفاده کردند. دختران در چندین مرکز مغزی، از جمله سیستم‌های توجه حرکتی، زبانی و مکانی، الگوهای ارتباطی متفاوتی از پسران داشتند. بیشترین تفاوت بین دو جنس در گروهی از نواحی حرکتی بود.

در بین دختران، تفاوت در مراکز حرکتی با شدت علائم حرکتی آن‌ها مرتبط بود. دخترانی که الگوهای مغزی آن‌ها بیشتر شبیه پسرها بود، دارای مهمترین علائم حرکتی اوتیسم بودند.

محققان همچنین حوزه‌های زبانی را که بین پسران و دختران متفاوت است شناسایی کردند و خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی اختلالات زبانی بیشتری را در پسران مبتلا به اوتیسم نسبت به دختران مبتلا به اوتیسم نشان داده است.

تفاوت‌های مغزی بین دختران و پسران مبتلا به اوتیسم در جوانان بدون این بیماری مشاهده نشد. محققان خاطرنشان کردند که اوتیسم در پسران چهار برابر دختران تشخیص داده می‌شود و بیشتر تحقیقات مربوط به اوتیسم بر روی پسران متمرکز شده است.

به گفته محققان، دختران مبتلا به اوتیسم معمولاً رفتارهای تکراری کمتری نسبت به پسران دارند، که ممکن است به تأخیر در تشخیص این بیماری منجر شود.

راهکار طلایی برای پیشگیری

از بد بو شدن دهان



علت‌های بوی بد دهان می‌تواند بیماری های لته، بهداشت ضعیف دهانی، رژیم غذایی ضعیف، سیگار کشیدن، استفاده از برخی از داروها و ... باشد. بوی بد دهان یا تنفس بدبو مشکلی است که اگر کسی با آن دست به گریبان باشد، حضور در اجتماع برای او سخت می‌شود و از مواجهه با دیگران خجالت می‌کشد، حتی در بسیاری از موارد بوی بد دهان عاملی اضطراب‌آور است و ساده‌ترین راه برای این که بدانید دهانتان بو می‌دهد یا خیر این است که از دیگران کمک بگیرید.

معمولاً خود فردی که دهانش بو می‌دهد متوجه آن نمی‌شود بنابراین بهتر است از کسی بخواهید بازدم شما را بو کند و به شما بگوید آیا دهانتان بو می‌دهد یا خیر. همچنین در صورتی که متوجه شدید هنگام صحبت کردن، دیگران بیشتر از حد معمول با شما فاصله می‌گیرند احتمالاً دهانتان بو می‌دهد.

برای پیشگیری از بد بو شدن دهان می‌توان به موارد زیر توجه کرد و با رعایت آنها این مسئله را به سادگی برطرف کرد.

اینکه بعد از صرف غذا مسواک بزنید، مسواک را مرتباً تعویض کنید، نخ دندان کشیدن را فراموش نکنید، رژیم کم کربوهیدراته نگیرید، خودسرانه دارو نخورید، روی زبان را مسواک بکشید، زیاد قهوه ننوشید، آب و مایعات کافی بنوشید.

کاربرانی عنوان می‌کنند که خود یا اطرافیانشان درگیر این مسئله هستند و معتقدند اگر همه‌ی افراد نظافت شخصی را درست رعایت کنند درگیر چنین مشکلاتی نخواهند بود. بسیاری از کاربران مسئله‌ی بوی بد دهان را ناشی از بیماری های زمینه ای در فرد میدانند و بر این باورند اگر از نظافت شخصی دهان و دندان فاکتور بگیریم و همچنان دهان بوی بد دهد بایستی برای کشف بیماری و درمان به پزشک مراجعه شود.

منبع: بهداشت نیوز

علت ریزش مو در بهبودیافتگان کرونا چیست؟



مربوط به خود بیماری کووید۱۹ است و به شکل تغییراتی در پوست، مو و ناخن افراد بروز پیدا می‌کند. طیف وسیعی از مسائل و مشکلات پوستی را نیز شاهد هستیم که یکی از مهم ترین آنها مصرف مواد شوینده به صورتی وسواسی و بیش از حد نیاز است. در این گونه موارد عوارض ناشی از تماس مکرر با مواد ضدعفونی کننده به صورت خارش، تاول، قرمزی، پوسته پوسته شدن و خشک شدن پوست ظاهر می‌شود. البته تا حد لازم باید کار شست‌وشو و ضدعفونی کردن را انجام داد؛ اما نباید این رفتار تبدیل به وسواس تکرارشونده شود.

وی افزود: توصیه این است که برای شست‌وشوی دست‌ها از صابون‌های ملایم با PH متوسط تا کمی اسیدی استفاده شود و از شست‌وشو و حمام‌های بیش از حد و طولانی با آب داغ پرهیز کنیم. برای کار با پودر لباسشویی و مایع ظرفشویی بهتر است دستکش مناسب به دست داشته باشیم. مواد ضدعفونی کننده سطوح با پایه کلر برای ضدعفونی کردن پوست توصیه نمی‌شود و بهتر است مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل را جایگزین کنیم او با تاکید بر اهمیت انتخاب نوع ماسک مناسب جهت کاهش بروز مشکلات پوستی، تصریح کرد: بهتر است از ماسکی استفاده کنیم که الیاف مصنوعی کمتری داشته باشد یا اینکه زیر ماسک اصلی از ماسک پارچه‌ای با الیاف طبیعی استفاده کنیم که تماس پوست با ماسک نیز به حداقل برسد. در برخی موارد حتی ممکن است افراد به کش یا فلز به کار رفته بر قسمت بینی ماسک هم حساسیت نشان دهند که در صورت شدت گرفتن عوارض باید متخصص پوست ورود کرده و اقدامات درمانی آغاز شود.

این متخصص پوست با توصیه به استفاده از کرم‌های

نرم کننده با غلظت مناسب، گفت: حتی با یک پماد ساده وازلین می‌توان پوست را متناسب با نیازش چرب کرد. لازم است به ازای هر بار شست‌وشو و استحمام، پوست خشک را چرب کنیم. تاکید می‌کنیم برای خشک کردن دست و مو از شش‌وآر و خشک‌کن‌های برقی استفاده نکنیم چراکه معمولاً باعث از بین رفتن رطوبت و خشکی پوست می‌شوند. بهترین روش خشک کردن پوست با کمک حوله است. از سوی دیگر به کار بردن از دستکش مناسب حین انجام کارهای خانه نیز اهمیت دارد.

وی درباره ریزش مو بعد از ابتلا به کرونا، ادامه داد: در شرایط استرسی نواحی از بدن ما که سلول‌هایی با سرعت تکثیر بالا دارند مانند سلول‌های ریشه مو و ناخن به طور ناگهانی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و در دوره‌ای حتی رشدشان متوقف می شود. با عبور از شرایط بیماری، سیستم بدن و سلول‌ها مجدداً به حالت عادی باز می‌گردد. این پدیده به دنبال بیماری‌های تب زا مانند آنفلوآنزا، آبله مرغان و پس از شیمی درمانی، اعمال جراحی سنگین و... هم رخ می‌دهد؛ به طوری که بیمار بعد از حدود یک الی ۴ ماه گاهی به طوری ناگهانی دچار ریزش موی شدید می‌شود؛ به شکلی که حتی تا ۲۵ درصد موهایی سر درگیر می‌شود و بعد از دوره‌ای ۶ الی ۱۲ ماهه و با رفع مشکلات هیجانی، بهبود می‌یابد.

وی افزود: درباره کرونا هم در برخی افراد چنین خواهد بود و استرس بیماری در کنار داروها، کاهش وزن و سوءتغذیه، سبب بروز ریزش موی ناگهانی در فاصله یک الی چهار ماه بعد از بهبودی می‌شود. خوشبختانه این ریزش مو پس از دوره‌ای ۶ تا ۱۲ ماهه با بهبود وضع عمومی بیمار، کاهش استرس و تامین نیازهای تغذیه‌ای بهبود می‌یابد. بنابراین جای نگرانی نیست.



این استاد طب ایرانی خاطرنشان کرد: ما در دومینویی که در بدن شکل می‌دهیم صرفاً به دنبال این نمی‌گردیم که چیزی از پوست بدنمان بیرون بیاید بلکه آن گردش خون، هضم و جذب مواد در سطح سلول و بافت‌ها تعادلی را که در مایع میان بافتی ما و آنچه درون سلول است ایجاد می‌کند؛ این تعادل و این گردش است که مفهوم پاکسازی را نشان می‌دهد.

وی با اشاره به تعریف ورزش و اهمیت جای دادن آن در متن زندگی، اظهار داشت: وقتی ضربان قلب بالا رفته، مقداری پوست به سمت قرمز شدن می‌رود و نفس کشیدن سخت‌تر است و باید نفس‌های عمیق‌تر و مفصل‌تری بکشیم به حد ورزش رسیدهایم. رضایی زاده افزود: برای اینکه ورزش بکنیم قرار نیست به دنبال روز و شرایط خاصی باشیم بلکه می‌توانیم حتی از حیاط خانه، پشت‌بام، پارکینگ، پارک محل و تمامی موقعیت‌ها استفاده کنیم. از این‌که می‌خواهیم نانوائی برویم و مسافت تا آنجا ممکن است ۲۰ دقیقه باشد می‌توان پیاده رفته و به عنوان ورزش از آن استفاده کرد. این استاد طب ایرانی متذکر شد: ورزش کردن لزوماً نیاز به حضور در باشگاه ورزشی ندارد و جزئی از ۲۴ ساعت است برای آن نباید به دنبال ساعت اضافه بیست و پنجم بگردیم؛ باید آن را در متن زندگی گذاشته و در حاشیه قرار ندهیم. ممکن است بخشی از آن با فعالیت‌های فیزیکی روزمره شکل گرفته و بخشی با برنامه‌ریزی انجام گیرد.

پس از ورزش نیز به همین صورت است و می‌خواهد بدن انسان به حالت عادی برگردد.

وی با توجه به پاکسازی بدن و اهمیت آن در طب ایرانی،گفت: تعریفی داریم که می‌گوییم بهار طبیی آغاز می‌شود؛ مثلاً در شرایط فعلی مردم با یکدیگر صحبت می‌کنند و می‌گویند انگار دیگر زمستان نیست؛ حدوداً از ۱۵ اسفندماه در بسیاری از مناطق کشور چنین شرایطی ایجاد می‌شوداین استاد طب ایرانی تصریح کرد: البته در برخی مناطق دیرتر این اتفاق می‌افتد که زمان مناسبی برای پاکسازی بدن است. خیلی از افراد برای این پاکسازی به دنبال دارو هستند، در حالی که قسمت عمده‌ای از این پاکسازی را از طریق تعریق باید انجام داد که بهترین مسیر برای تعریق، ورزش کردن است؛ چراکه به اختیار خود ماست؛ البته کسانی که به سونا دسترسی دارند، آن هم یک جایگزین را روش موازی ورزش کردن برای تعریق است.رضایی زاده با اشاره به معنای واقعی پاکسازی، مطرح کرد: با عرق کردن آب بدن همراه با املاح خارج می‌شود؛ مثلاً می‌بینیم وقتی عرق می‌کنیم لباس رنگی شده یا روی بدن لایه‌ای شبیه به شوره نمک بسته می‌شود.وی تصریح کرد: پس نتیجه می‌گیریم که یکسری املاح و مواد نیز دفع می‌شود اما آن چیزی که ما به عنوان پاکسازی یا به تعادل رسیدن می‌گوییم تعریق تنها نیست بلکه مجموعه مکانیسم‌هایی است که در بدن رخ می‌دهد و منجر به تعریق می‌شود.

محمداسماعیل مطلق:

برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین

عوامل سلامتی مردان است



محمداسماعیل مطلق با بیان این مطلب در ششمین کنگره سلامتی مردان گفت: از هر چهار مردی که مشکل سلامتی پیدا می‌کنند سه نفرشان به مراکز بهداشتی، درمانی مراجعه نمی‌کنند. وی افزود: بیماری قلبی، سرطان، اضافه وزن، مصرف مواد دخانی و مواد مخدر و الکل مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در سلامتی و بیماری مردان هستند.مطلق ادامه داد: چهار علت اول مرگ در مردان بیماری قلبی با ۴۰.۵ درصد، سرطان با ۱۵.۲ درصد، حوادث غیرعمدی با ۱۴.۲ درصد و بیماری تنفسی با ۷.۲ درصد است.وی بیان کرد: گزارشات نشان می‌دهد امید به زندگی در هنگام تولد برای زنان بیشتر از مردان بوده و شکاف امید به زندگی بین مردان و زنان افزایش یافته است. رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی اظهار داشت: برنامه‌های فیزیکی، شیمیایی و شغلی سلامت مردان را بیشتر تهدید می‌کند و مردان هنگام بیماری کمتر به پزشک مراجعه کرده و زنان بیشتر از خدمات بهداشتی استفاده می‌کنند.

وی تصریح کرد: امسال وزارت بهداشت با توجه به تاکید وزیر برنامه‌های خاصی را برای سلامت مردان پیش‌بینی کرده است که با همکاری مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری اجرا خواهد شد.مطلق گفت: یکی از این اقدامات طراحی خدمات بهداشتی متناسب با ساعت کار آقایان است. ایجاد بانک اطلاعاتی سلامت مردان در هر شهر و استان یکی دیگر از برنامه‌ها خواهد بود.

وی خاطرنشان کرد: برنامه‌های خود مراقبتی، توجه به سلامت روانی مردان، پیشگیری از حوادث ترافیکی، برنامه‌های مستمر ورزشی، اصلاح شیوه زندگی، حذف مصرف مواد دخانی و الکل، برنامه غذایی سالم در قالب بسته‌های خدمت در شبکه بهداشتی، درمانی مورد توجه هستند.

چطور بفهمیم آلرژی داریم یا کرونا؟



متخصص طب سنتی گفت: فرق آلرژی با ویروس‌های کرونا عدم وجود بدن درد، خستگی و بی‌اشتهایی است. حساسیت و آلرژی‌ها هیچ‌کدام چنین علائم‌هایی را ندارد.

به گزارش جام جم آنلاین، علیرضا ابوالفضل، متخصص طب سنتی در برنامه صبح پارسی شبکه جام جم درباره آلرژی فصل بهار، گفت: آلرژی زمان ورود مادمای به بدن و اشتباه سیستم دفاعی شروع می‌شود. آلرژی در برخی افراد واکنش پوستی دارد، در اشخاص دیگر به صورت ریزش مو است اما رایج‌ترین آن به صورت آبریزش مشخص می‌شود.

وی ادامه داد: پدیده آلرژی معمولاً از ۲۶ بهمن ماه تا پایان فروردین ماه ادامه دارد. آلرژی به طور کلی باعث افزایش سیستم آنتی‌بادی بدن می‌شود و افرادی که آلرژی دارند سیستم دفاعی قوی‌تری پرورش می‌دهند.

این متخصص طب سنتی یادآور شد:علائم آلرژی همانطور که همه می‌دانیم شامل آبریزش، خارش و قرمزی چشم، گرفتگی صدا و بینی، سردرد و عطسه های شدید می‌شود. راه درمان قطعی و همیشگی برای افرادی که آلرژی دارند وجود ندارد. چهل درصد این عارضه وراثتی و ۶۰ درصد آن اکتسابی است.

وی افزود: بعضاً آلرژی محدود به فصل نمی‌شود و در فصول مختلف نمایان می‌شود. افرادی که آلرژی دارند اغلب با جواب مثبت تست کرونا مواجه می‌شوند اما باید بدانند علت اصلی مثبت شدن جواب آزمایش آلرژی است. فرق آلرژی با ویروس های کرونا عدم وجود بدن درد، خستگی و بی‌اشتهایی است. حساسیت و آلرژی‌ها هیچ‌کدام چنین علائم‌هایی را ندارد.

ابوالفضل‌ی ادامه داد: شخص برای کسب اطمینان از حال خود و بررسی تفاوت آلرژی با کرونا باید به حال جسمی خود در سال‌های پیشین فکر کند. اگر فرد در سال‌های گذشته نیز حال مشابهی داشته، اکنون بدن درد، تب و لرز، بی‌اشتهایی، خارش گلو و خستگی ندارد احتمالاً دچار کرونا نشده است؛چرا که موارد ذکر شده علائمی هستند که در سوبه‌های کرونا وجود دارند اما در آلرژی‌ها دیده نمی‌شوند. این متخصص طب سنتی گفت: بخور دادن بهترین راه برای مقابله با آلرژی است و افراد باید روزی یک الی دو بار به خود بخور دهند. در ادامه افراد باید از قرار گیری در فضاهای سرد خودداری کنند.

وی تصریح کردخوردن سبزیجات، آناناس و میوه‌های دیگر می‌تواند مفید باشد. خوردن نموش‌ها نیز می‌تواند مفید واقع شود. افرادی که واکنش پوستی به آلرژی نداشته‌اند می‌توانند خوراکی‌هایی با طبع گرم میل کنند.

ابوالفضل‌ی ادامه داد: بدن خود را با فاکتورهایی که از بیرون دریافت می‌کند وقف می‌دهد. آنتی‌هیستامین نیز پس از مدتی جذب شدن توسط بدن با سرنوشت مشابهی مواجه می‌شود. همچنین این دارو باعث خواب‌آوری می‌شود و فعالیت مغز را کاهش می‌دهد. وی ابراز کرد: این دارو برای کسانی که آلرژی دارند توصیه نمی‌شود و افراد باید به طور طبیعی با آلرژی خود مقابله کنند. داروهای شیمیایی مانند آنتی‌هیستامین و دکزا برای آلرژی توصیه نمی‌شوند و می‌توانند در طولانی مدت عارضه‌های دیگری در بدن به وجود بیاورند.