

چند توصیه برای کاهش خطر سکنه مغزی ایسنا: آگاهی داشتن از علائم سکنه مغزی و درمان به موقع آن می‌تواند آسیب‌های ناشی از این عارضه را کاهش دهد.

سکنه مغزی از وجود لخته خونی در مغز ناشی می‌شود. این عارضه عامل اصلی معلولیت‌های طولانی مدت در انگلیس است. یک چهارم از موارد سکنه مغزی در افراد زیر ۶۵ سال اتفاق می‌افتد و آسیب‌های ناشی از آن موارد مختلفی از جمله از دست دادن قدرت گفتاری، سختی در یافتن لغات و از دست دادن قدرت در یک طرف بدن یا صورت شامل می‌شود.

بیش از یک پنجم موارد سکنه مغزی کشنده هستند و تشخیص و درمان به موقع آن به معنای کسب نتایج بهتر است.

از جمله نکاتی که برای پیشگیری از سکنه مغزی و به حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از آن باید در نظر گرفت شامل موارد زیر است:

کنترل فشارخون: فشارخون بالا یکی از فاکتورهای خطرزای قابل پیشگیری است. تغییرات در سبک زندگی و در صورت نیاز مصرف دارو برای بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون مؤثر است. در حالی که در برخی از بیماران به رغم به کارگیری تمامی روش‌های درمانی مرسوم فشار خون بالا می‌ماند.

کنترل ضربان قلب: ضربان نامرتب قلب، خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. ضربان نامرتب قلب می‌تواند به خونی خود به حالت طبیعی بازگردد اما احتمال دارد دوباره با وضعیت نامنظم بازگردد که این نوسانات خطرناک است.

بررسی سسابقه ابتلا به دیابت: از هر ۱۶ نفر یک مورد مبتلا به دیابت وجود دارد که تقریباً ۱۲ درصد آنان از این موضوع آگاه نیستند. عدم تشخیص و درمان نکردن دیابت فاکتور خطرزای جدی در سکنه مغزی است. داشتن اضافه وزن یا سابقه خانوادگی احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

بررسی وضعیت استعمال سیگار: مصرف بیشتر سیگار خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. در صورتی که امکان ترک آن وجود ندارد حداقل مصرف سیگار را کاهش دهید.

کنترل کلسترول: سطح بالای کلسترول خون به بسته شدن رگ‌ها منجر می‌شود. اگر بیماری قلبی یا سکنه مغزی در سنین کمتر از ۶۰ سال در خانواده‌تان سابقه دارد فرد به صورت ژنتیکی در معرض خطر بالا بودن کلسترول است. برای کاهش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی، میزان فشار خون، کلسترول و گلوکز باید کنترل شود.

بررسی سابقه حمله ایسکمی گذرا (TIA): این عارضه نیز با علائم هشداردهنده مشابه با سکنه مغزی همراه است اما به طور معمول حدود نیم ساعت به طول می‌انجامد و کاملاً در مدت ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. هر چند ۴۰ درصد مبتلایان به حمله ایسکمی گذرا دچار سکنه مغزی می‌شوند و این خطر در افراد بالای ۷۰ سال، مبتلایان به فشار خون و دیابت بیشتر است.

ارتباط زینک اضافی در بیماران سرطانی با کاهش استقامت ماهیچه ها

مهر: محققان دریافتند میزان اضافی زینک در ماهیچه های بیماران مبتلا به سرطان موجب کاهش استقامت ماهیچه ها و تسریع خطر مرگ در آنها می شود. به گفته محققان ضعف بنیه عامل ۳۰ درصد مرگ در بیماران سرطانی است. ضعف بنیه با تضعیف ماهیچه ها موجب کاهش میزان تحمل در برابر درمان سرطان شده و کیفیت زندگی را پایین می آورد. با این حال هیچ درمان مؤثری برای این مشکل وجود ندارد و علل آن همچنان ناشناخته است.

«اسوارنالی آچاریا» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این تفکر اشتباه وجود دارد که ضعف بنیه تنها یک مشکل تغذیه ای ناشی از بین رفتن اشتها به دلیل سرطان یا روند درمان آن است.»

با تداوم ضعف بنیه، ماهیچه ها تحلیل رفته و به قدری ضعیف می شـوند که تحمل دوز استاندارد درمان های ضدسرطان را ندارند و پزشک شان مجبور به کاهش دوز درمان می شود. آچاریا در ادامه می افزاید: «ضعف بنیه موجب تضعیف ماهیچه های قلب و دیافراگم هم می شود که در نتیجه بسیاری از بیماران سرطانی به دلیل نارسایی تنفسی یا قلبی جان شان را از دست می دهند.»

محققان در این مطالعات دریافتند فعالیت بیشتر پروتئین موسوم به ZIP۱۴ معمولاً در سلول های کبد متجلی می شود، روند انتقال فلز زینک (روی) را تسهیل می کند اما مشخص شد که در ماهیچه های موش های آزمایشگاهی مبتلا به سرطان، تجلی این پروتئین غیرعادی بود. تیم تحقیق همچنین دریافت میزان بالا ZIP۱۴ در نمونه بافت ماهیچه ای بیماران مبتلا به سرطان و دارای ضعف بنیه وجود دارد که بیانگر ارتباط بین ZIP۱۴ و ضعف بنیه در افراد است. مصرف زینک اضافی در ماهیچه ها به واسطه تحریک سلول های بالغ ماهیچه و ممانعت از ایجاد فیبرهای عضلانی جدید توسط سلول های بنیادی منجر به نابودی ماهیچه ها در بیماران سرطانی می شود.

به گفته محققان، کاهش ZIP۱۴ در سلول های ماهیچه به شکل قابل توجهی منجر به کاهش ضعف بنیه می شود از این رو داروهای بازدارنده ZIP۱۴ می تواند موجب بهبود نرخ بقا در افراد سرطانی و کیفیت زندگی آنان شود.

پف زیر چشم را چگونه از بین ببریم؟

باشگاه خبرنگاران: زهرا احمدی متخصص پوست و مو در خصوص راه‌های رفع پف زیر چشم، اظهار کرد: پف زیر چشم در افراد باعث ایجاد نگرانی می‌شود زیرا گمان می‌کنند زیباییشان را از دست داده‌اند؛ دلایل فراوانی در ایجاد این عارضه دخیل هستند.

این متخصص پوست و مو با تأکید بر اینکه شب بیداری در ایجاد پف زیر چشم تأثیر دارد، بیان کرد: خواب شب تأثیر زیادی در شکل ظاهری افراد دارد؛ خواب بد و همراه با استرس چشم‌ها را متورم می‌کند، زمانی که دچار استرس هستید غده آدرنال، هورمون کورتیزول ترشح می‌کند و باعث تغییر در هورمون بدن می‌شود، همچنین اگر نمک بدن نامتعادل باشد مایعات جذب آن و در نهایت باعث ایجاد تورم می‌شود.

پف چشم‌انتان را با کرم‌های مخصوصی درمان کنید

احمدی با بیان اینکه پف دور چشم را با استفاده از کرم‌ها و تزریق مواد مخصوص می‌توان درمان کرد، گفت: اغلب کرم‌های چشمی به کاهش پف چشم کمک می‌کند؛ همچنین با تزریق موادی مانند Restylane و Judvederm می‌توان پف چشم را درمان کرد، اما توجه کنید این موارد باید با تجویز پزشک متخصص انجام شود. همچنین استفاده از کرم‌های مخصوص رفع پف چشم از ضخم شدن کلاژن اطراف چشم جلوگیری می‌کند.

این متخصص پوست و مو ادامه داد: برای رفع سریع پف چشم استفاده از خیار یا چای کیسه‌ای خیس شده خنک پیشنهاد مناسبی است، آن را به مدت ۳۰ دقیقه روی چشم‌هایتان بگذارید چرا که خنکی تورم چشم را کاهش می‌دهد.

وی با تأکید بر اینکه یکی از دلایل پف زیر چشم، تغییرات هورمونی است، عنوان کرد: تغییر در هورمون‌ها تأثیر زیادی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد؛ در این موارد استفاده از کرم چشم برای درمان فایده‌ای ندارد و باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

آیا پف زیر چشم ارثی است؟

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه ارث و ژنتیک از دلایل ایجاد پف چشم است، تصریح کرد: با افزایش سن، پف چشمان بیشتر خواهد شد؛ مقدار مشخصی از چربی به طور طبیعی زیر چشم وجود دارد که توسط بافتی نگه داشته شده است.

احمدی ادامه داد: به مرور با افزایش سن، این بافت ضعیف‌تر و چربی آن به سمت بیرون کشیده می‌شود در نهایت پف خفیفی زیر چشم ظاهر خواهد شد؛ به مرور زمان این پف بزرگتر می‌شود، پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و تمام این اتفاقات منجر به تشکیل پف قابل توجه زیر چشمان می‌شود.

شب بیداری عامل اصلی پف چشم

وی با تأکید بر اینکه یکی از عوامل پف چشم، گریه کردن بیش از حد است، گفت: وقتی فرد بیش از حد گریه می‌کند غده اشک ساز او فعال می‌شود؛ وقتی این غده اشک را بیرون می‌ریزد، مایع درون آن باعث تخلیه آب و نمک می‌شود، غلظت نمک در این اشک باعث ایجاد تغییر در بافت اطراف آن شده، در نتیجه اطراف چشم پف می‌کند.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه پف دور چشم عامل مهمی در کاهش زیبایی صورت است، بیان کرد: معمولاً این عارضه پس از شب بیداری ظاهر می‌شود؛ در بیشتر مواقع تقریباً درمانی ساده دارد که جای نگرانی نیست و می‌توان آن را درمان کرد.

وی با اشاره به اینکه سرعت وقوع پف کردگی چشم بستگی به ژنتیک بدن فرد دارد، یاد آور شد: ارث در ایجاد پف چشم تأثیر بسزایی دارد اما ارث به تنهایی در این زمینه نقش ندارد بلکه سبک زندگی نیز در ایجاد این عارضه اهمیت دارد.

سلامت

یکشنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۷ ۳ شوال ۱۴۳۹ Jun 17, 2018 سال بیست و سوم شماره ۶۳۶۹

مراقبت از پوست در تابستان



۱۰. عدم استفاده از عینک آفتابی

خورشید همچنین می‌تواند به چشم‌هایتان آسیب برساند، به خصوص اگر در استخر یا در ساحل باشید. نور آفتاب از آب با شدت دو برابر بیشتر بر چشمانتان اثر می‌گذارد. سایه‌بان‌ها و عینک‌های آفتابی ضد اشعه UV بهترین انتخاب برای محافظت از چشم‌هایتان هستند.

۱۱. فراموش کردن مراقبت از لب‌ها

پوست نازک روی لب‌ها می‌تواند به راحتی از آفتاب سوختگی رنج ببرد و به ویژه خطوط لب و چروک‌های آن بسیار آسیب‌پذیر هستند. برای محافظت از آن‌ها در برابر نور خورشید، از کرم‌های مخصوص دارای SPF استفاده کنید.

۱۲. لایه برداری پوست در هنگام صبح

لایه برداری پوست باعث از بین رفتن لایه‌ای از سلول‌های پوستی مرده می‌شود که خود مانند سپری در برابر نور خورشید عمل می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید لایه برداری پوست را انجام دهید، این کار را به شب موکول کرده و مطمئن شوید که روز بعد از کرم ضدآفتاب استفاده خواهید کرد.

۵. رژیم غذایی‌تان

کمبود نیاسین (ویتامین B۳) با افزایش حساسیت به نور خورشید همراه است. گوشت، قارچ، پادام زمینی، و غلات غنی شده دارای نیاسین بسیار بالایی هستند. از سوی دیگر، میوه و سبزیجاتی مانند لیمو، کرفس و جعفری حاوی ترکیبات حساس‌کننده پوست به نور هستند که می‌توانند به تشدید احتمال آفتاب سوختگی منجر شوند.

۸. عدم استفاده مجدد از کرم ضدآفتاب

شما باید همیشه بعد از شش یا تعریق و هر دو ساعت یکبار مجدداً از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. کرم ضدآفتابی با SPF ۳۰ یا بالاتر و دارای بسته‌بندی‌های بزرگ برای استعمال از آن در سایر نقاط بدن مانند دست‌ها، گردن و پاها، را خریداری نمایید.

۹. استفاده دیرهنگام از کرم ضدآفتاب

زمان، برای کسب بهترین نتیجه از کرم‌های ضدآفتاب بسیار مهم است. حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ترک منزل، آن را استعمال کنید تا زمان کافی برای رسوخ کردن به پوستتان را داشته باشد. می‌توانید برای مراقبت بیش‌تر، از لباس‌های محافظ و کلاه استفاده نمایید.

۳. مصرف برخی از داروها

برخی از داروهای خوراکی مربوط به آکنه، مانند ایزوترتینوئین، می‌توانند به شدت خطر بروز آفتاب سوختگی را افزایش دهند. همچنین برخی داروهای ضدافسردگی، آنتی‌هیستامین‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد قارچ‌ها و ضدالتهاپ‌ها شناخته شده‌اند که سبب حساسیت به نور خورشید می‌شوند. مطمئن شوید که از پزشک خود پرسید اگر نیاز است در کنار مصرف داروی تجویز شده، مراقبت‌های بیشتر پوستی را اعمال کنید.

۴. ماشین یا محل استقرار تان

لازم نیست که مستقیماً در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا اشعه‌هایش به شما آسیب برساند. دو نوع اشعه ماوراء بنفش UVA و UVB وجود دارد و در حالی که عبور اشعه UVB پشت شیشه متوقف می‌شود، UVA می‌تواند به شیشه نفوذ کند و به عمق پوست شما وارد شود. کرم ضد آفتاب روزانه بسیار مهم است اگر شما زمان زیادی را در مایشینان صرف می‌کنید و یا در محل کار نزدیک یک پنجره می‌نشینید.

تیبان: عدم استفاده از کرم ضدآفتاب تنها دلیل قرار گرفتن شما در معرض آفتاب سوختگی نخواهد بود، بلکه عادات دیگری نیز هستند که می‌توانند پوست شما را مستعد چنین شرایطی کنند. در این مطلب به اشتباهات رایجی که موجب دچار شدن شما به آفتاب سوختگی و در مراحل شدیدتر، مشکلات حاد پوستی و چشمی خواهد شد اشاره می‌کنیم.

۱. استفاده از محصولات مراقبت از پوست خاص

بسیاری از محصولات ضد چروک (پیری) و ضد آکنه، با نازک کردن لایه خارجی پوست و یا تنظیم تولید ملانین، رنگدانه طبیعی که مانند سپر محافظی در برابر نور خورشید عمل می‌کند، کار می‌کنند.

به برچسب روی این محصولات توجه کنید: اگر محصولی حاوی رتینول یا ویتامین A، گلیکولیک یا سالیسیلیک‌اسید یا هیدروکوئینون باشد، احتمالاً پوست شما مستعد آسیب در برابر نور آفتاب می‌گردد. در مورد پیدا کردن سایه‌بان، استفاده از کرم ضدآفتاب و پوشیدن لباس و کلاه محافظ هوشیار باشید. صحت از محافظت در برابر خورشید است، پس هرگز کرم ضدآفتاب را که بارها توسط درمانولوژیست‌ها (متخصصین پوست) توصیه شده است، فراموش نکنید.

۲. استعمال عطر و اودکلن‌های خاص

باور کنید یا نه، عطرها‌ی خاصی وجود دارند که می‌توانند پوست شما را به نور خورشید حساس‌تر کنند. عطرها‌ی حاوی اسطوخودوس، سدر، رزماری، ترنج و چوب صندل معمولاً حاوی مواد حساس‌کننده هستند. هنگامی که این عطرها در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، می‌توانند باعث تحریک پوست و افزایش فشار التهابی شوند.

۳. مصرف برخی از داروها

برخی از داروهای خوراکی مربوط به آکنه، مانند ایزوترتینوئین، می‌توانند به شدت خطر بروز آفتاب سوختگی را افزایش دهند. همچنین برخی داروهای ضدافسردگی، آنتی‌هیستامین‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد قارچ‌ها و ضدالتهاپ‌ها شناخته شده‌اند که سبب حساسیت به نور خورشید می‌شوند. مطمئن شوید که از پزشک خود پرسید اگر نیاز است در کنار مصرف داروی تجویز شده، مراقبت‌های بیشتر پوستی را اعمال کنید.

۴. ماشین یا محل استقرار تان

لازم نیست که مستقیماً در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا اشعه‌هایش به شما آسیب برساند. دو نوع اشعه ماوراء بنفش UVA و UVB وجود دارد و در حالی که عبور اشعه UVB پشت شیشه متوقف می‌شود، UVA می‌تواند به شیشه نفوذ کند و به عمق پوست شما وارد شود. کرم ضد آفتاب روزانه بسیار مهم است اگر شما زمان زیادی را در مایشینان صرف می‌کنید و یا در محل کار نزدیک یک پنجره می‌نشینید.

رابطه بین شکر و رفتار



اثرات سوء بر مغز داشته است. به عنوان مثال، یک مطالعه ۲۰۱۲ نشان داد که مصرف بیش از حد گلوکز بارداری استفاده می‌کنند و هم‌چنین مصرف زیاد قند در دوران کودکی با قفتر بر یادگیری مهارت‌ها و حافظه در کودکان مواجه شده است. به علاوه، در اثر مصرف میوه بیشتر اثرات متفاوتی مشاهده شد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه و نوشابه‌های گازدار در دوران بارداری نیز با مهارت‌های شناختی فقیر در کودکان ارتباط دارد، معنی داری بر عملکرد شناختی کودکان داشته باشد.

یافته‌های کلیدی در رابطه با تأثیر رژیم حاوی میوه بیشتر و قند کمتر بر عملکرد شناختی

مصرف شکر در مادر، به ویژه با شناخت ضعیف در دوران کودکی و همچنین توانایی‌های غیرکلامی برای حل مشکلات نوین و حافظه کلامی ضعیف همراه بود. مصرف قند بیشتر در مادران در سرتاسر جهان با دانش کلامی و مهارت‌های غیرکلامی ضعیف‌تری همراه بود.

مصرف زیاد شکر در رژیم غذایی مادران با توانایی‌های حرکتی ضعیف، قضایی و بصری در اوایل کودکی و توانایی‌های کلامی ضعیف در اواسط دوران کودکی همراه بود.

مصرف قند در میان کودکان، در اواسط دوران کودکی با اطلاعات کلامی ضعیف همراه بود.

گرچه دلیل این ارتباط هنوز روشن نیست، تحقیقات گذشته نشان داده است که مغز یکی از مراکز پر مصرف انرژی در بدن است و گلوکز تنها منبع سوخت آن است. با این حال، گلوکز بیش از حد در مطالعات حیوانی