

قلب می تواند ۴۵ سال پیر تر از سن واقعی فرد باشد



گروهی از محققان کشف کرده‌اند که قلب‌های افرادی که با بیماری‌هایی از جمله چاقی مفرط، دیابت و فشار خون بالا دست وپنجه نرم می‌کنند، می‌تواند تا ۴۵ سال از سن واقعی‌شان پیرتر باشد.

به گزارش ایسنا، ممکن است بدن شما ۳۵ ساله باشد، اما قلب شما می‌تواند مانند افراد ۸۰ ساله خون‌رسانی کند. پژوهشگرانی از بریتانیا، سنگاپور و اسپانیا نشان داده‌اند که برای افرادی با بیماری‌های متفاوت از جمله چاقی مفرط، عدد سن قلب بالاتر از سن واقعی فرد است و قلب این افراد ممکن است طوری کار کند که گویی ۴۵ سال از سن تقویمی‌شان پیرتر است.

به نقل از اس‌اف، این تیم به سرپرستی دکتر «پانکاج گارگ» از «دانشکده پزشکی نورویچ»، اسکن‌های MRI قلبی ۵۶۳ نفر رادر پنج مرکز جهانی بررسی کردند. آنها ۱۹۱ فرد سالم را با ۳۶۶ شرکت‌کننده با عوامل خطر قلبی و عروقی مقایسه کردند.

تفاوت سنی که حیات انسان را تعیین می‌کند

آنها دریافتند که دهلیز چپ قلب یعنی همان محفظه‌ای که خون و اکسیژن را از ریه‌ها دریافت می‌کند، تغییرات مرتبط با سن را نشان می‌دهد. این محفظه به‌طور طبیعی با افزایش سن افراد، بزرگتر و ناکارآمدتر می‌شود، اما این تغییرات در افراد مبتلا به مشکلات قلبی به‌طور چشمگیری سرعت می‌گیرد.

عملکرد قلب افرادی که در معرض خطر مشکلات قلبی و عروقی بودند، در مقایسه با افراد سالم، تقریباً پنج سال مسن‌تر بود. همچنین تفکیک داده‌ها بر اساس میزان چاقی، اعداد نگران‌کننده‌تری را نشان داد.افرادی که چاقی خفیف با «شاخص توده بدنی» ۳۰ تا ۹/۳۴ داشتند، قلب‌هایی حدود چهار سال مسن‌تر از سن واقعی خود داشتند.افرادی که چاقی متوسط با «شاخص توده بدنی» ۳۵ تا ۹/۳۹ داشتند، قلب‌هایی تقریباً پنج سال مسن‌تر داشتند.افرادی که چاقی شدید با «شاخص توده بدنی» بالای ۴۰ داشتند، قلب‌هایی ۴۵ سال بیشتر از سن تقویمی خود داشتند.

بیماری دیابت، لگویی غیرمعمولی را از خود نشان داد که بیشترین تأثیر آن در میانسالانی بود. افراد مبتلا به دیابت در دهه ۴۰ زندگی خود، قلب‌هایی داشتند که تا ۵۶ سال مسن‌تر از همسالان سالم خود کار می‌کرد.

فشار خون بالا به‌طور مداوم نیز قلب‌ها را دچار ۷۰ سال پیری زودرس می‌کند. همچنین سن قلب افراد مبتلا به «فیبریلاسیون دهلیزی» در تمام گروه‌های سنی، به‌طور قابل توجهی بیشتر از سن زیستی افراد است.

بیماری «فیبریلاسیون دهلیزی» یک بیماری قلبی است که موجب ضریان قلب نامنظم و اغلب غیر طبیعی و سریع می‌شود.

خوردن هر بسته چیپس معادل

نوشیدن پنج لیتر روغن

بدون شک چیپس باطعم‌های متنوع یکی از تنقلات مورد علاقه بچه ها و حتی بزرگسالان است البته متخصصان تغذیه کالری بالای این خوراکی ها را دشمن سلامت مصرف کنندگان می دانند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، تحقیقات اخیر راز خطرناک‌تری را درباره چیپس افشا می‌کند. به گفته متخصصان انگلیسی خوردن روزانه یک بسته چیپس شبیه نوشیدن ۵ لیتر روغن مایع در سال است که

میکروپلاستیک‌ها می‌توانند منجر به انسداد شریان‌ها شوند



نانوپلاستیک‌ها عمدتاً به دلیل استفاده از وسایل پلاستیکی، بسته بندی، بطری‌های آب و سایر موارد پلاستیکی وارد بدن می‌شوند. با این حال، منبع اصلی غذا و آب که ما می‌خوریم و می‌نوشیم، است.» نانوپلاستیک‌ها ذرات پلاستیکی کمتر از ۱۰۰۰ نانومتر است که برای چشم انسان نامرئی است. در مقایسه، موهای انسانی ۵۰/۰۰۰ تا ۸۰/۰۰۰ نانومتر عرض دارد. برای این مطالعه، محققان بر اساس یک مطالعه ۲۰۲۴ ایتالیایی که نانوپلاستیک را در پلاک‌های شریانی برداشته شده در حین عمل نشان داده بود عمل کردند. افراد مبتلا به پلاک‌های نانوپلاستیک بیشتر با احتمال مرگ روبرو هستند یا دچار حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شوند.

تحقیقات جدید شامل نمونه‌های بافتی که از شریان‌های کاروتید ۴۸ بیمار برداشته شده بود، است. این تیم دریافت که میزان نانوپلاستیک در شریان‌های یک شخص به نظر نمی‌رسد که باعث التهاب ناگهانی شود.



کمردرد هنگام بیدار شدن از خواب و راه‌های کاهش آن پرداخت.

وی با اشاره به اینکه کمردرد صبحگاهی معمولاً به

دلیل وجود التهاب در ناحیه ستون فقرات بروز می‌کند، گفت: در مواردی مانند پیروندگی دیسک کمر، التهاب در ناحیه ستون فقرات ایجاد می‌شود که این التهاب پس از دوره استراحت شبانه و با شروع فعالیت روزانه، به‌ویژه در لحظات ابتدایی بیداری، باعث افزایش موقت درد می‌شود. تر کمان افزود: پس از حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت و با ایجاا حرکات مفصلی، درد کاهش پیدا می‌کند که این روند نشان دهنده ماهیت التهابی درد است.

این متخصص ارتوپدی در گفتگو با «رادیو سلامت» برای کاهش علائم کمردرد صبحگاهی توصیه کرد: استفاده از داروهای ضدالتهابی، رعایت اصول کاهش فشار بر ناحیه کمر و پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری می‌تواند به بهبود وضعیت بیماران کمک کند.

بهترین زمان مصرف ماست

و خواص آن



عادات ناصحیح و همراه کردن بعضی از غذاها با هم قدرت جذب را کاهش می‌دهد، خوردن ماست با گوشت از جمله آنهاست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه از گذشته تا به امروز ماست را کنار وعده غذایی اصلی خود مصرف می‌کردند اما متخصصان بر این باورند که مصرف آن با غذا کار بسیار اشتباهی است. خوردن آن با مواد غذایی پخته مخصوصا گوشتی مناسب نیست، زیرا آهن موجود در گوشت جذب بدن نمی‌شود. بهتر است ماست را با فاصله زمانی زیاد بعد یا قبل غذا صرف کرد.

بهترین نحوه مصرف، خوردن ماست در قدیم این گونه بوده است که داخل آن حتما دانه‌هایی مانند گردو، کشمش، بادام زمینی، پسته و فندق می‌ریختند و به صورت عصرانه یا چاشت به عنوان میان وعده میل می‌کردند. با این کار اثر بدی که ماست می‌تواند با خورده شدن مواد غذایی پخته بر بدن بگذارد از بین خواهد رفت زیرا با فاصله زمانی زیاد از غذا مصرف می‌شود.

با اضافه کردن این خوراکی‌ها به ماست سردی آن را حتما کم خواهید کرد. می‌توانید با مقداری دم کرده زعفران سردی ماست را گرفته و هم آن را رنگی و زیبا کنید. آب لبوی پخته شده نیز برای جذب کردن رنگ ماست هم پیشنهاد می‌شود.

بهترین زمان مصرف ماست در میان وعده بعد از شام است. زیرا ماست با کالری بسیار پایین و پروتئین بالایی که دارد بهترین خوراکی برای آخر شب است. خوردن ماست در میان وعده آخرشب به کاهش عضله سوزی در هنگام خواب هم کمک خواهد کرد. زیرا پروتئین های شیر به گونه ای هستند که عوامل تخریب کننده عضلات را کاهش می دهند. بسیاری از افراد ماست را همراه غذامیل می‌کنند و خوردن ماست در میان وعده را فراموش می‌کنند.

ماست را همراه این مواد مصرف نکنید

خوردن ماست با سرکه (ترشیجات) یا آب‌لیمو در دراز مدت باعث لک‌های پوستی می‌شود. خوردن ماست با ماهی با توجه به این که هر دو آن‌ها سرد هستند، شرایط بدی را به خصوص برای سالمندان ایجاد خواهد کرد. شرایطی را در هنگام خواب مانند سکته مغزی ایجاد می‌کند.

فواید ماست را بشناسید

سیستم گوارش را دوباره بازسازی خواهد کرد. ماست دارای پروبیوتیک بوده و در تنظیم دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.

ماست به روند گوارش شما کمک می‌کند و موجب عدم ابتلا به یبوست می‌شود، بیماری‌های التهابی روده به سرانگتن نمی‌آید و البته چون لاکتوز کمتری نسبت به شیر دارد، دچار عدم تحمل لاکتوز نخواهید شد.

اشتهای افراد را متعادل خواهد کرد. غذاهای حاوی پروتئین بالا می‌توانند گرسنگی افراد را برطرف کنند و مانع پرخوری زیاد در لحظه می‌شوند. باید بداند که ماست منبع ابتدایی پروتئین است اما همه آن‌ها دارای میزان یکسان پروتئین نیستند.

در حالی که ماست چکیده، مقدار قابل توجهی پروتئین در هر وعده تأمین می‌کند. در واقع این مقدار می‌تواند دو برابر حالت عادی باشد بنابراین در هر ظرف ماست بالای ۲۰ گرم پروتئین وجود دارد.

توصیه می‌شود برای این که حس سیری کنید، یکی از انواع ماست را که حداقل ۱۰ گرم پروتئین در هر وعده را فراهم می‌کند، انتخاب کنید.

متخصصان معتقدند ۶۰ دقیقه بعد از تمرینات ورزشی، بهترین زمان برای تغذیه و بازپایی بدن با مواد غذایی مغذی است.

در این بین پروتئین یک انتخاب عالی است که می‌توانید از ماست به‌عنوان یک میان‌وعده ایده‌آل در یک ساعت بعد از تمرین دریافت کنید. در عین حال که کربوهیدرات هم می‌تواند جایگزین ذخایر انرژی در ماهیچه‌های شما پس از یک تمرین ورزشی سخت باشد، پروتئین انتخاب کامل‌تری نسبت به کربوهیدرات است، چون ۹ نوع آمینواسید که بدن نمی‌تواند بسازد، اما عضلات برای ترمیم به آن‌ها نیاز دارند را فراهم می‌کند.

هشدار درباره احتمال بروز اپیدمی گردن درد در کشور



معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تهران، از افزایش نگران‌کننده گردن درد در کشور خبر و هشدار داد: اگر روند فعلی ادامه یابد، به زودی شاهد اپیدمی گردن درد در کشور خواهیم بود.

راهین کردی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، اظهار کرد: اکنون ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت کشور از گردن درد مزمن رنج می‌برند که مطابق میانگین جهانی است، اما نرخ ابتلای جدید در ایران از بسیاری از کشورها بالاتر است.

وی افزود: اگر این روند ادامه پیدا کند، ممکن است در سال‌های آینده به یکی از بالاترین آمارهای جهانی برسیم.

علل اصلی افزایش گردن درد در ایران

وی، مهم‌ترین عوامل این معضل را استفاده طولانی مدت از تلفن همراه و رایانه با وضعیت نامناسب خم شدن سر به پایین، کم‌تحرکی و سبک زندگی، وضعیت نادرست نشستن پشت میز کار به شکل پایین بودن صفحه نمایش نسبت به سطح چشم، نحوه استفاده از قلیان، اضافه وزن و التهاب مزمن، مشکلات بینایی اصلاح نشده و اختلالات خواب، برشمرد.

راهکارهای پیشگیری و درمان

کردی با تأکید بر لزوم اقدامات پیشگیرانه، توصیه کرد: حرکات اصلاحی گردن از جمله انجام ورزش‌های ساده هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار، افزایش فعالیت بدنی برای مثال استفاده از پله‌ها، پیاده‌روی و هفته ای یکبار کوهنوردی، تنظیم محیط کار و قرار دادن ماینیتور در سطح چشم و بالاتر از آبرو، می‌تواند در پیشگیری از گردن درد موثر باشد.

وی افزود: کاهش وزن، حتی ۵ تا ۱۰ کیلوگرم می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش گردن درد داشته باشد؛ همچنین اصلاح سبک زندگی مانند بهبود کیفیت خواب و معاینه منظم چشم در کاهش گردن درد موثر خواهد بود.

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تهران، اصلاح استانداردهای محیط‌های کاری و آموزش کارمندان و کارکنان را از عواملی دانست که از تشدید این مشکل جلوگیری می‌کند.

کندن موهای بینی خطرناک است

با کندن موهای بینی خود موجب ورود میکروب‌های بیماری زا به درون معده و دستگاه گوارش خود خواهید شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این گزارش جدیدترین داستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم.

با کندن موهای بینی آسیب‌های زیادی به خود وارد می‌کنید. انجام این کار موجب ورود میکروب‌های بیماری زا به درون معده و دستگاه گوارش تان می‌شود. ورود میکروب‌ها به بدن موجب عفونت پرخطر و کشنده خواهد شد؛ چرا که رگ‌های بینی در نهایت به رگ‌های مغز متصل می‌شوند و عفونت‌های ایجاد شده به صورت مننژیت و آبسه مغز ظاهر می‌شوند.

یکی از اولین خطوط دفاعی بدن در مقابل پاتوزن‌های مضر مانند میکروب‌ها، قارچ‌ها و اسبورها وجود مو در بینی است.

مهم‌ترین عملکرد موهای بینی مرطوب نگه داشتن محیط بینی است که با عبور هوا، مخاط و موهای بینی گرما و رطوبت ایجاد می‌کنند.

رطوبت نقش موثری در سلامت سایر سیستم‌های تنفسی فرد مانند حلق و ریه ایفا می‌کند. هنگامی که فرد هوای فیلتر نشده را از طریق بینی تنفس می‌کند ذرات جامدی که در هوا وجود دارند را نیز وارد بینی می‌کند.

راهکارهایی که برای کندن موی بینی نباید استفاده کرد
راه کارهایی مانند اپیلاسیون و وکس انداختن داخل بینی توصیه نمی‌شود زیرا وکس می‌تواند به پوست داخل بینی آسیب وارد کند. همچنین کشیدن تک تک موهای بینی می‌تواند موجب رشد موهای زیر پوستی و عفونت شود. افراد نباید از کرم‌های موبر استفاده کنند، زیرا گازهای سمی موجود در این مواد بسیار قوی بوده و استنشاق آن‌ها موجب سوختن غشای مخاط درون بینی می‌شوند.

بسیاری از کرم‌های موبر تنها برای برخی از قسمت‌های مختلف بدن مناسب هستند و روی آن‌ها نوشته شده است که برای بینی استفاده نشود. بر اساس یافته‌های پزشکی احتمال ابتلا به آسم در افرادی موهای بینی کم پشت دارند، سه برابر بیشتر از کسانی است که موهای بینی پرپشتی دارند.

عوارض کندن موهای بینی

باید دقت کنید کشیدگی موی داخل بینی علاوه بر درد طاقت فرسا می‌تواند مشکلاتی جدی تری را برای افراد ایجاد کند و تاثیر بدی بر مغز داشته باشد.

مثلا با کندن موها قسمتی از پوست بینی پاره و عفونی می‌شود، این عفونت ممکن است به جریان خون هم راه پیدا کند و سپس به مغز برسد. جریان خون از قسمت‌های مختلف بینی با پشت مغز تخلیه می‌شود.

البته چند رگ دیگر نیز در همین قسمت خون را تخلیه می‌کنند، که اگر بینی عفونی شود و این قسمت از مغز را مسدود کند می‌تواند مشکلات بزرگی برای فرد به وجود آورد.

بهترین روش خلاص شدن از موهای بلند بینی، استفاده از قیچی‌های کوچک یا دستگاه‌های اصلاح موی بینی است. زیرا از ریشه کندن موهای بینی موجب عفونت شده و ممکن است عوارض خطرناکی را به‌همراه داشته باشد.