گوناگون

یافته محققان اسپانیایی؛

نوشیدن روزانه قهوه ریسک ابتلا به سندروم متابولیک را کاهش می دهد

طبق گزارش محققان، نوشـیدن ۱ تا ۴ فنجان قهوه در روز موجب کاهش ریسک سندروم متابولیک می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گزارش محققان نشان می دهد مصرف قهوه در کاهش ریسـک ابتلا به سندروم متابولیک که خطر مشکلات قلبی عروقی نظیر بیماری قلبی عروق کرونر و سکته را افزایش می دهد، نقش دارد.
محققان دریافتند پلی فنول های موجود در قهوه، بخصوص اسیدفنولیک و فلاوونوئیدها، در کاهش ریسک ابتلا به سندروم متابولیک نقش دارند.
در این تحقیق، محققان دانشـگاه سـگیمینتو اسپانیا به سرپرستی «استفانیا تولدو»، ۲۲ هزار شرکت کننده را از لحاظ مصرف قهوه مورد بررسی قرار دادند.
آنها مشاهده کردند مصرف متعادل قهوه (۱ تا ۴ فنجان در روز) با کاهش ریسک ابتلا به سندروم متابولیک مرتبط است، درحالیکه مصرف بیشتر آن چنین تاثیری ندارد.
تاثیر مصرف قهوه بر کاهش ریسک ابتلا به سندروم متابولیک هم در زنان و هم در مردان مشاهده شد.
مشخصات سندروم متابولیک شـامل قندخون بالا، چاقی، میزان غیرعادی کلسترول یا تری گلیسیرید و فشارخون بالا است.

مصرف لوازم آرایشی و عطر در هوای آلوده ممنوع

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران گفت: برای محافظت از پوست و ریه‌ها در زمان آلودگی هوا، نباید از لوازم آرایشی و عطر اسـتفاده کرد و در مقابل باید کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب های مناسب به کار برد.

به گزارش پیام آشـنا بـه نقل از ایرنـا، محمدعلی نیلفروش‌زاده با بیان اینکه آلودگـی هوا واقعیت دنیای ماشینی و صنعتی است که می تواند بر ارگان های مختلف بدن آثار مخرب و زیانباری ایجاد کند، گفت: پوست اولین و گسترده ترین سد دفاعی بدن در برابر آلاینده‌های زیست محیطی، دود، ذرات معلق و مواد شیمیایی موجود در هوا محسوب اسـت که اثرات مستقیم و غیرمستقیم، کوتاه مدت و درازمدت مخربی را طی سال‌های زندگی متحمل می‌شود.
رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه فرمالدئید از مهمترین مواد آلاینده است و تماس با آن موجب تحریک و آلودگی چشـم، پوسـت، مخاط و بروز علائمی همچون تهوع، سرگیجه، التهاب و سوزش می شـود، افزود: در مطالعه سال ۲۰۱۰ روی ۴۰۰ نفر در آمریکا، اثبات شد که آلودگی هوا باعث چین چروکـ پیری، تلانژکتازی (عروق برجسته همراه با رنگدانه قهوه ای)، خارش، کهیر، اگزما و زخم های سطحی پوست می شود.
نیلفروش زاده، ریزش غیرطبیعـی مو، گودی و کبودی اطراف چشـم، ضایعات و برخی بدخیمی‌های پوستی را بخشـی از عوارض بلندمدت آلودگی هوا بر بدن دانست و گفت: شستشوی مکرر دست و صورت، استحمام روزانه با شامپوهای معمولی و اجتناب از حضور در هوای آلوده اقدامی ضروری اسـت. دبیر انجمن متخصصین پوست ایران، کاهش مصرف مواد آرایشی و عطر در روزهای آلوده سال، استفاده از دسـتکش های نخی سفید، همچنین شـوینده های غیرصابونی (سـیندت بار - متناسب با اسیدیته پوست)، کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب مناسـب را نیز بسیار مهم ارزیابی کرد و گفت: این روزها در هنگام تماس با کودکان که حسـاس تر هستند، باید بیشتر دقت کرد.

تأثیر یوگا در بهبود خواب و کاهش کمردرد

محققان دریافتند یوگا موجب بهبود خواب و کاهش ریسک ابتلا به کمردرد می شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، مطالعات محققان دانشگاه بوستون نشان می دهد یوگا و فیزیکال تراپی، شیوه های موثری برای درمان اختلال خواب همراه با کمردرد است و در عین حال، نیاز به مصرف دارو را کاهش می دهد.
نتایج تحقیق نشـان داد با گذشت ۵۲هفته بعد از ۱۲هفته حضور در کلاس های یوگا یـا فیزیکال تراپی، بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب شرکت کنندگان مشاهده شد که بیانگر فایده طولانی مدت این شیوه غیردارویی است.
بعلاوه، شرکت کنندگانی که بعد از ۶هفته درمان شاهد بهبود در کمردردشـان بودند، بعد از دوره درمان کامل ۱۲هفته، ۳.۵برابر بیشـتر کیفیت خواب شـان بهبود یافته بود که نشاندهنده ارتباط نزدیک کمردرد و خواب بود.
«اریک راسین»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «شناسایی شـیوه های کامل و جامع در جهت درمان این مشکلات می تواند به کاهش وابستگی به داروها کمک کند و همچنین بیماران احساس بهتر و ایمن تری داشته باشند.» اختلال خواب و بیخوابی در بین افراد مبتلا به کمردرد بسیار شایع است.
تحقیق قبلی نشـان داده بود که ۵۹درصـد افراد مبتلا به کمـردرد، کیفیت خواب ضعیفی دارنـد و ۵۳درصد دچار اختلال بیخوابی هستند.

یک جرعه کتاب

آدم‌های خوشـبخت کتاب می‌خواننـد و قهوه می‌نوشند
نویسنده: آنیس مارتن-لوگان
مترجم: ابوالفضل الله‌دادی
انتشارات به‌نگار

پیام آشنا: وقتی آنیس مارتن‌لوگان تصمیم گرفت نسخه ابتدایی آدمهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند را منتشر کند مدت‌ها انتظار کشید و و در نهایت با پاسخ های ناامیدکننده ناشران مواجه شد.
او تصمیم گرفت در داسـتان تغییراتـی ایجاد کند اما این بار خاطره تلخ انتظار مانع شـد تا کارش را دوباره به ناشران عرضه کند پس کتاب را به صورت الکترونیک و در سایت‌هایی همچون آمازون و با قیمتی اندک منتشر کرد. سه هفته بعد، آدم‌های خوشبخت کتاب می‌خوانند و قهوه می‌نوشند با فروش سه‌هزار نسخه‌ای به صدر پرفروش‌ترین کتاب‌های الکترونیکی آمازون رسید. این استقبال گسترده نظر انتشارات «میشل لافون» را جلب کرد و آنیس با شرط و شـروطی کتاب را برای انتشـار به آنها سپرد. موفقیت نسخه چاپی هم بی‌نظیر بود. تا کنون آدم‌های خوشبخت کتاب می‌خوانند و قهوه می‌نوشـتند بیش از سیصدهزار نسـخه در فرانسه به‌فروش رفته و مارتن لوگان را به یکی از پرخواننده‌ترین نویسنده‌های جدید فرانسه تبدیل کرده است.
مارتن لوگان در کتاب آدم‌های خوشبخت کتاب می‌خوانند و قهوه می‌نوشـتند، با تکیه بر تحصیلات دانشگاهی خود، روانشناسی، کوشیده است نشان دهد که ماتم تا چه اندازه می‌تواند انسان را ویران کند. با این‌حال او در پایان داستان ثابت می‌کند که در پس هر سیاهی نوری می‌درخشد؛ نوری از جنس امید.

*خواندن کتاب آدم‌های خوشبخت کتاب می‌خوانند و قهوه‌می‌نوشند را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟
این اثر یک داسـتان روان‌شناسانه است که خواننده را به زندگی دوباره و تقویت ایمان و امید دعوت می‌کند بنابراین خواندنش می‌تواند برای هرکسی الهام‌بخش باشد.

*درباره آنیس مارتن لوگان
آنیس مارتن‌لوگان روان‌شناسـی خوانده و مادر دو فرزند اسـت. او که متولد ۱۹۷۹ میلادی اسـت، هم‌اکنون در «روئن»، در شمال غربی فرانسه، زندگی می‌کند.

توصـیه‌های آنـفلوآنـزایی به‌مسافران

با آغاز فصل سرما و شیوع آنفلوآنزا رعایت نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس این بیماری اهمیت بسیاری پیدا می‌کند و این اهمیت به ویژه زمانی که در سـفر باشید و دسترسی به مراقبت‌های پزشکی سخت باشد، برجسته‌تر خواهد بود.

*ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا پیش از سفر
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مرکز کنترل و پیشـگیری از امراض ایالات متحـده (CDC) توصیه می کند همه افراد شش ماهه و بالاتر به طور سالانه واکسن آنفلوآنـزا را ترجیحاً در ابتدای پاییز و پیش از آغاز فصل سرما تزریق کنند. هم‌چنین افرادی که واکسن آنفلوآنزا را دریافت نکرده اما قصد سفر به مناطقی را دارند که این ویروس در آن شـیوع دارد، باید این واکسـن را زده و از خود در برابر ویروس آنفلوآنزا محافظت کنند. این امر به ویژه برای افرادی در معرض خطر عوارض ناشی از آنفلوآنزا بسیار مهم است. لازم به ذکر است واکسن آنفلوآنزای مورد استفاده در نیمکره شمالی معمولاً در برابر ویروس‌های اصلی که در سایر نقاط جهان شیوع دارند از افراد محافظت می کند. هم‌چنین توجه داشته باشید افراد باید حداقل دو هفته پیش از سـفر واکسینه شوند، چرا که دو هفته طول می‌کشـد تا ایمنی واکسن پس از واکسیناسیون ایجاد شود. در مورد مزایای واکسیناسیون پیش از سفر تابسـتانی برای افرادی که قبلاً طی دوره شیوع آنفلوآنزا واکسینه شده بودند، اطلاعاتی در دسترس نیست، بنابراین تجدید واکسیناسـیون برای این افراد توصیه نمی‌شود. به‌خاطر داشته باشید واکسن آنفلوآنزا که برای فصل فعلی یا آتی شیوع تولید می‌شود، معمولاً در ژوئن (خرداد) بعدی منقضی می‌شود. پس از انقضای واکسن‌ها، اغلب تا زمان نزدیک شـدن آغاز فصل شیوع در پاییز، این واکسن در داروخانه‌ها یافت نمی‌شـود. هم‌چنین حتی اگر واکسن فصل قبل را پیش از سـفر در ماه‌های تابستان دریافت کرده باشید، باید واکسن جدید آنفلوآنزا را که در پاییز یا زمستان می‌آید، دوباره تزریق کنید.

*ابتلا به آنفلوآنزا پیش از سفر
اگر به‌علائم‌بیماری آنفلوآنزا مبتلا هستید، نباید سفر کنید. این علائم شامل تب، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، درد عضلات یا بدن، سردرد و خستگی است. ممکن است برخی از افراد استفراغ و اسهال نیز داشته باشند که البته این علامت در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. توجه به این نکته مهم است که همه مبتلایان به آنفلوآنزا تب ندارند. اگر بیمار هستید، حداقل ۲۴ساعت بعد از آن که دیگر تب نداشته باشید یا علائم تب بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب مانند استامینوفن در شما از بین رفته، در خانه بمانید و استراحت کنید. پیش از سفر نیز فعالیت فعلی آنفلوآنزا را در مقصد سفر خود بررسی کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا اطلاعات مکرر در مورد فعالیت آنفلوآنزای فصلی را در سراسر دنیا ارائه می‌دهد.

*ابتلا به آنفلوآنزا در طول سفر
در طول سفر، دستورالعمل‌های محلی در مورد آنفلوآنزا را دنبال کنید و عادت‌های سالم را تمرین کنید.
به اطلاعیه‌های دولت محلی در مقصد سفر خود توجه کنید و وضعیت بهداشت و امنیت محلی را رصد کنید.
محدودیت‌های حرکتی و توصیه‌های پیشگیری را دنبال کنید.
دسـت‌های خود را به طور مرتب با صابون و آب تمیز به ویژه بعد از سرفه یا عطسه بشویید. زمانی که صابون در دسترس نبوده و دسـت‌ها به وضوح کثیف نیستند، از ضدعفونی‌کننده دست الکلی با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. هنگام سرفه یا عطس، دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانید و دستمال مورد استفاده را درون سطل زباله بگذارید. اگر دستمال در دسترس شما نیست، درون قسـمت بالایی آستین‌های خود سرفه یا عطسه کنید، نه در کف دست‌هایتان.
از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
انتظار می‌رود بیشتر افراد مبتلا به آنفلوآنزا بدون نیاز به مراقبت‌های پزشکی بهبود یابند. اما اگر بیماری شدید باشد یا در معرض خطر عوارض آنفلوآنزا باشید حتما برای مراقبت‌های پزشکی به‌متخصص مراجعه کنید.

*ابتلا به آنفلوآنزا بعد از سفر
به مدت یک هفته بر وضعیت سلامت خود نظارت دقیق داشته باشید. اگر علائم آنفلوآنزا در شما مشاهده شد، در صورت شدید بودن به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

چیدمان

جذاب ترین ترکیب رنگ های دکوراسیونی

خیلی ها هنگام انتخاب رنگ در دکوراسیون منزل بیش از حد احتیاط می کنند و به همین دلیل است که تنوع کمتری می توانند در این زمینه به کار ببرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، ترکیب رنگ هایی کـه در ادامه معرفی کرده ام از دیدگاه این افراد هیچ کارایی ندارد اما می‌توانید آن ها را در دکوراسیون منـزل تان به کار ببرید و تاثیر آن را در زیبایی فضای خانه احساس کنید.

*سبز و قرمز
سبز و قرمز دو نقطه مقابل هم در چرخه رنگ ها هسـتند اما در کنار هم فضایی پرانرژی ایجاد می کنند. شاید رنگ سبز به تنهایی کمی بی روح باشد اما استفاده از رنگ قرمز در کنار سبز انرژی بیشتری به فضا می دهد.

*سبز و صورتی ملایم
یک ترکیب رنگ دوسـت داشتنی، پیچیده و جوان پسـندانه که در آن رنگ ملایم صورتی مغلوب رنگ سبز شده است.

*مشکی و صورتی روشن
در این ترکیب رنگ می توانید از رنگ مشکی به عنوان رنگ زمینه و از صورتی به عنوان رنگ حاشیه استفاده کنید.
این دو رنگ در کنار هم ترکیب بسیار خوبی می سازند و روشنی رنگ صورتی به خوبی می تواند تیرگی رنگ سیاه را اختنی کند.

*سبز، خاکستری، شرابی و بنفش
نقش رنگ خاکستری ملایم کردن رنگ های دیگر این ترکیب اسـت و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است.
رنگ روی دیوار نسبت به رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر خانه را زیباتر جلوه می دهد.

*آبی آسمانی و تمشکی
در این ترکیب هیچ کدام از رنگ ها سنگین نیستند و بهتر است از رنگ سفید به عنوان رنگ حاشیه استفاده شود زیرا تعادل بیشتری در ترکیب ایجاد می کند.

*اسطوخودوسی و سبز
در این ترکیب اسطوخودوسـی رنگ اصلی است و کمی هم با رنگ سبز ترکیب شده است. می توانید در وسایلی مثل صندلی از طیف‌های دیگر این رنگ استفاده کنید.

*اسطوخودوسی و قرمز مارسالا و آبی
یک ترکیب رنگ پر انرژی که رنگ سفید عاجی روی دیوار در آن تعادل ایجاد کرده است.

*آبی و زرد
رنگ زرد از آن دسته رنگ هایی است که کمتر کسی به کار می برد ولی در کنار دیوارهای آبی رنگ همراه با لبه های سیاه ترکیب بسیار زیبا و جذاب و متعادلی ایجاد کرده است.

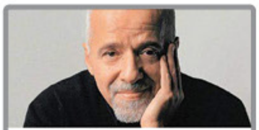
*سبز نعنایی و ارغوانی روشن
اگر نیاز به یک فضای آرام بخش دارید از این ترکیب رنگ ها استفاده کنید.

بینـــی‌هایی که هر روز کـــوچکـــتر می‌شود!

جراحی زیبایی بینی، یکی از شایع‌ترین عمل‌های زیبایی در کشور است که متاسفانه مواردی از این جراحی‌ها به قیمت از دست‌دادن سلامت داوطلبان این نوع عمل‌ها منجر می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آن‌طور که دو تن از فوق تخصص های جراحی پلاستیک صورت عنوان می کنند، بالا بودن آمار جراحی زیبایی بینی در کشور، نمی تواند به تنهایی یک نمره منفی تلقی شود، بلکه آنچه مهم است، انجام علمی و اصولی جراحی های زیبایی بینی است که باعث می شود سـلامت فرد نیز دچار آسیب نشود. در عین حال، سپردن بینی خود به افرادی که تخصص و علم چنین جراحی هایی را ندارند، عوارض ناگواری به دنبال خواهد داشت.
امیر آرمین سازگار- فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت و استاد دانشـگاه علوم پزشکی تهران گفت: نازیبایی در هر جامعه ای مورد ایراد است که این نازیبایی می تواند، ذاتی یا بر اثر جراحی اتفاق افتاده باشد. وی با اشاره به میزان زیادی از شکایات از پزشکان به دنبال جراحی های صورت، افزود: گاهی اوقات تکرار عمل جراحی اجتناب ناپذیر است و می بایست بیمار به خاطر شرایطی که دارد، مجدد تحت عمل جراحی قرار بگیرد. سـازگار ادامه داد: اما موارد متعددی از جراحی های بی مورد داریم که می خواهند ایرادهای کوچک را بهتر کنند که بدتر می شود و این یک فاجعه است. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در واکنش به آمار بالای جراحی زیبایی بینی در کشور، گفت: در مورد زندگی شخصی افراد نمی توان قانونی را وضع کرد. سطح فرهنگ جامعه ما نسبت به کشورهای همسایه و منطقه بسیار بالاتر است و در حال حاضر، توریست درمانی در ایران یک قدرت تلقی می شود.
این فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت، تاکید کرد: برای انجام یک عمل زیبایی بینی می بایست به سه نکته توجه داشت. نخست، انتخاب بیمار است که باید توسط پزشک متخصص صورت بگیرد و اینگونه نباشد هر کسی که تمایل به جراحی دارد، حتما عمل شـود. دوم، اینکه جراحی هم حدی دارد و برای بهتر شـدن است نه ایده آل شدن فرد. سـازگار افزود: نکته سوم، این است که باید بدانیم جراحی های بی مورد هیچ کمکی به زیباتر شدن نمی کند و باید این قبیل جراحی‌های مجدد با تحقیق انجام شود.
در همین حال، سید علی رضا مصباحی- فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت گفت: آمار بالای جراحی زیبایی بینی نمی تواند امتیاز منفی تلقی شود. اگر نیاز به عمل وجود دارد، این ایراد نیست بلکه انتخاب بیمار باید درست صورت بگیرد. وی افزود: انسان سالم، یعنی اینکه سلامت جسـم و روح هر دو با هم وجود داشـته باشد. زیبایی و زیبایی شناسی بسیار مهم است و قطعا بینی هم از این قاعده مستثنی نیست. اما، یک سری قانون های علمی بر آن حاکم است که باید رعایت شود. مصباحی گفت: در حوزه زیبایی، بیمار نظر نمی دهد که چه فرم بینی داشته باشـد. بلکه این پزشک مجرب و صلاحیت دار است که باید به بیمار بگوید و تشخیص دهد بینی او چگونه باید عمل شود. این فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت، با اشاره به تقاضاها و خواسته های بعضا غیر معقول برخی بیماران برای جراحی زیبایی بینی افزود: یکی از مشکلات ما و تفکر غلط در جامعه این است که دخترها و پسرها فکر می کنند هر چقدر بینی آنها کوچک تر، قوس بیشتر و نوک بالاتر داشته باشد، قشنگ تر می شوند در حالی که اصلا این طور نیست. از نظر علم زیبایی، بینی و صورتی زیبا است که تناسب ها در آن رعایت شده باشد. یعنی، به سلامت بینی آسیب نزند. وی ادامه داد: بینی را تا حدی می توان کوچک کرد. اما مسـئله مهم این است که در این عمل، برای بیمار عارضه ایجاد نشود. یعنی غضروف و پوست بینی از بین نرود و همچنین وضعیت تنفسی بیمار نیز دچار مشکل و اختلال نشود. مصباحی با عنوان این مطلب که بالا بودن آمار جراحی زیبایی بینی اشکال تلقی نمی شود، گفت: باید به این نکته توجه داشت که چه تعداد از این جراحی ها درست انجام می شود و انتخاب بیماران تا چه اندازه، صحیح و علمی اسـت. این وظیفه پزشـک است که با توجه به تبحر و صلاحیتی که دارد، نسبت به انجام یک جراحی درست و علمی، اقدام کند. وی افزود: بیمار باید بداند که اگر فرم بینی او تغییر کرد، دیگر نمی تـوان آن را اصلاح کرد و قابل درمان نخواهد بود. روز به روز جراحانی که بر اسـاس اصول علمی، کار زیبایی بینی را انجام می دهند، در حال افزایش است. اما، باید بگویم که هنوز با استانداردهای جهانی فاصله داریم و این مسأله متوجه بیمار و پزشک است. این فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت گفت: از دست رفتن زیبایی و عملکرد بینی، دو عارضه مهم جراحی های زیبایی بینی به روش غیر علمی و نادرست است.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان هرگز نمی‌تواند از رؤیاها دست بکشد. رؤیا خوراک روح است، همان‌طور که غذا خوراک تن است. در زندگی بارها رویاهامان را فرو ریخته و تمناهامان را ناکام می‌بینیم، اما باید به دیدن رؤیا ادامه بدهیم. اگر نه روحمان می‌میرد و عشق نمی‌تواند به آن دست یابد

از کتاب خاطرات یک مغ
پائولو کوئیلو

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

"مسواک‌زدن" خطر نارسایی قلبی را کاهش می‌دهد!

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، اسـتفاده از مسواک در طول روز، ۱۲درصد خطر ابتلای به نارسـایی قلبی و ۱۰درصد خطر ابتلای به فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ بر اساس تحقیقات جدید دانشمندان استفاده از مسواک سه مرتبه در طول روز، می تواند خطر نارسایی قلبی را تا ۱۰درصد کاهش دهد.
پایگاه خبری "دیلی‌میل" در گزارشی نوشت، دانشمندان دانشگاه "EWHA" کره جنوبی در بررسـی جدید خود، ارتباط بین بهداشـت دهان و دندان را با مشکلات قلبی کشف کردند. آنها با بررسـی دهساله ۱۶۱هزار نفر که سن آنها بین ۴۰ تا ۷۵سال بود، متوجه شدند که استفاده منظم از مسواک در طول روز باعث کاهش "نارسایی قلبی" و "فیبریلاسیون دهلیزی" می‌شود.
"فیبریلاسیون دهلیزی" هنگامی رخ می‌دهد که در دهلیزها، موج الکتریکی تحریک، جهت مشخصی نداشته باشد یعنی سلولهای عضلانی دهلیز به‌صورت نامنظم تحریک و در نتیجه منقبض می‌شوند؛ در نتیجه انقباض منظم دهلیز وجود ندارد پس دهلیزها نمی‌توانند خون را به‌صورت کامل به بطن‌ها پمپ کنند و بطن بدون نظم طبیعی و بدون پیروی و انتظار دهلیز، منقبض می‌شود. براساس نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق، استفاده از مسواک در طول روز، ۱۲درصد خطر ابتلای به نارسایی قلبی و ۱۰درصد خطر ابتلای به فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد.
به‌گفته دانشمندان، تصور می‌شود که مسواک زدن مکرر باعث کاهش باکتری‌های بین دندان و لثه می‌شـود و از ورود آن به جریان خون جلوگیری می کند؛ بهداشت ضعیف دهان و دندان منجر به ورود باکتری‌های موجود به خون شـده و باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شـود؛ این باکتری‌ها، ضربان نامنظم قلب را افزایش می‌دهند!
دکتر "تائه‌جین سونگ" نویسنده ارشد تحقیق، در مورد یافته‌های این تیم گفت: «ما در یک دوره طولانی یک گروه بزرگ را مطالعه کردیم که به یافته‌های ما قدرت می‌بخشد.»
پیشـتر از این نیز دانشمندان دانشگاه "هیروشیما"ی ژاپن، به بررسـی ارتباط عادات مسواک زدن افراد و ریسک ابتلا یا مرگ به‌دلیل حمله قلبی و سکته پرداخته بودند.
آنها در تحقیقات خود به ارتباط بیماری‌های قلبی و بیماری‌های لثه‌ای دسـت یافته بودند؛ محققان از ۶۸۲ نفر در مورد عادات مسواک زدنشان سؤال کردند؛ آنها بعد از در نظر گرفتن برخی فاکتورها دریافتند افرادی که کمتر از دو بار در روز و به‌مدت کمتر از ۲دقیقه مسـواک می‌زدند سه برابر بیشتر در معرض ریسک قلبی قرار دارند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸