گوناگون

۴۰ درصد ناباروری‌ها مربوط به عامل مردانه است

مدیر مرکز درمان ناباروری جهاددانشگاهی آذربایجان شرقی با بیان اینکه درمان ناباروری زوجین در این مرکز با استانداردهای جهانی برابری می کند، گفت: عامل مستقیم ۴۰ درصد از موارد ناباروری زوجین فاکتور(عامل) مردانه بوده و ۲۰ درصد هم فاکتور مردانه مشترک با عامل زنانه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صغری حسینی‌اقدم اظهار کرد: مرکز درمان ناباروری جهاددانشگاهی تبریز جزو مراکز پیشرو در ارائه خدمات درمان ناباروری، ژنتیک و تشخیص بیماری‌های ژنتیکی قبل از تولد بوده و درصد موفقیت درمان ناباروری در این مرکز با استانداردهای جهانی همسان است. وی از فعال بودن واحد تخصصی سلامت مردان با ارائه خدمات متنوع در این مرکز و استفاده از روش‌های نوین برای افزایش قدرت باروری مردان خبر داد و افزود: در مرکز درمان ناباروری جهاددانشگاهی تبریز بخش‌های جنین شناسی، مامایی، درمان ناباروری، آندرولوژی (ناباروری مردان)، اورولوژی، سلول درمانی و ایمنی ترابی فعال است. حسینی‌اقدم اظهار کرد: واحد تخصصی سلامت جنسی مردان با بهره گیری از فوق تخصص آندرولوژی (ناباروری مردان) به طور روزانه فعالیت دارد تا به افرادی که به خاطر مشکلات مردانه از فرزندآوری محروم هستند، کمک کرده تا صاحب اولاد شوند. وی با اشاره به علل ناباروری در زوجین، گفت: ناباروری در میان زوجین به فاکتورهای زنانه و مردانه بستگی دارد بر این اساس در واحد تخصصی مردان علل ناباروری بررسی و خدمات به بیماران ارائه دهیم. حسینی‌اقدم یادآور شد: ارائه خدمات به مردان نابارور که در نمونه آنها هیچ اسپرمی وجود ندارد و کاندید اهدای جنین از طرف مراکز درمانی دیگر شده‌اند، مقدور است. وی گفت: در واحد تخصصی سلامت مردان، بر روی مردانی که در آزمایش اسپرم آن‌ها هیچ اسپرمی دیده نمی‌شود متمرکز شده و با روش جدید انجام عمل جراحی میکروتسه که تا به حال در شمالغرب کشور انجام نگرفته است، مردان نابارور را به سمت بچه دار شدن سوق می‌دهیم به گفته وی پیش از این بیشتر از روش جراحی تسه معمولی استفاده می‌شد اما در روش میکروتسه، بر اساس بیماری زمینه‌ای بین ۱۵ تا بیش از ۵۰ درصد متفاوت است. مدیر مرکز درمان ناباروری جهاددانشگاهی آذربایجان شرقی از ارائه خدمات به هشت هزار نفر از شهروندان و زوجین نابارور از ابتدای امسال تا کنون خبر داد و گفت تمامی روش‌های نوین درمان ناباروری مانند فریز تخمک، فریز اسپرم و خدمات IUI ،IVF، رحم اجاره‌ای، تخمک اهدایی و جنین اهدایی در این مرکز ارائه می‌شود.

ارتباط رژیم غذایی مملو از غذاهای فوق فرآوری شده با خطر افسردگی

مصرف بالای مواد غذایی فوق فرآوری شده با خطر بیشتر مشکلات سلامت روان در دراز مدت مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر چه کالری روزانه یک فرد بیشتر از غذاهای فوق فرآوری شده باشد، احتمال ابتلاء به افسردگی طولانی مدت بیشتر است. بر اساس یک مطالعه جدید، افرادی که رژیم غذایی مملو از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می کنند، احتمالا یک دهه بعد افسردگی را تجربه می کنند. تلقی رژیم غذایی به عنوان منبع افسردگی، یکی از شایع‌ترین شرایط سلامت روان در جهان، نشان می‌دهد که تغییر رژیم غذایی به طور بالقوه راهی برای سلامت روان بهتر است، اگرچه تحقیقات بیشتر ضروری است. استرالیا کشوری با یکی از بالاترین میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده است و ساکنان آن به طور متوسط بیش از ۴۰ درصد کالری روزانه خود را از منابع فوق فرآوری شده دریافت می کنند. غذاهای فوق فرآوری شده غذاهایی هستند که معمولاً حاوی پنج ماده یا بیشتر برای طعم و ماندگاری طولانی هستند در نتیجه اغلب حاوی شیرین کننده‌ها، نگهدارنده‌ها، امولسیفایرها، رنگ‌های مصنوعی و طعم دهنده‌های مصنوعی هستند. محققانی که مطالعه اخیر را انجام دادند، داده‌های ۲۳۲۹۹ فرد بین ۲۷ تا ۷۶ سال را در ملبورن استرالیا تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان به مدت ۱۳ تا ۱۷ سال مورد پیگیری قرار گرفتند و در آن زمان سلامت عاطفی آنها با استفاده از مقیاس پریشانی روانی کسلر ۱۰ ماده‌ای اندازه گیری شد. محققان دریافتند نوجوانانی که به طور منظم غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می کنند، نسبت به همتایان خود که رژیم‌های غذایی سالم‌تری را دنبال می کنند، یک دهه دیرتر دچار علائم افسردگی می‌شوند.

با کودکان بدغذا چه کنیم؟

عادات غذایی دوران کودکی اثرات ماندگاری در بزرگسالی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارت، دوران کودکی یک دوره حیاتی از رشد و تکامل است که تغذیه نقش اساسی در مسیر سلامت و رفاه کودک دارد

در مطالعه‌ای که اخیراً در مجله Appetite منتشر شده است، محققان موضوع سخت‌گیری در غذاخوردن را به‌عنوان یک چالش رایج دوران کودکی و تأثیرات بالقوه درازمدت آن را بررسی کردند. این عادات که اغلب به‌عنوان بدغذایی کودکان شناخته می‌شود شامل رفتارهایی مانند امتناع از خوردن غذاهای خاص، تنوع رژیم غذایی محدود و تردید در امتحان غذاهای ناآشنا است که معروف به نوهراسی غذایی است که فرد از مصرف غذاهای جدید اجتناب می کند. بدغذایی با عادات غذایی آهسته خوردن و ترکیبی منحصر به فرد از لذت کمتر از غذا خوردن و احساس سیری سریعتر مشخص می‌شود. با توجه به اینکه رشد و دفاع ایمنی کودکان به شدت به تغذیه کافی متکی است، بدخوردن می‌تواند موانعی ایجاد کند. این رفتار می تواند منجر به مصرف نامتعادل شود زیرا کودکان میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین کمتری مصرف می کنند. در عوض، رژیم غذایی آنها ممکن است تحت سلطه تنقلات باشد. محققان تصمیم گرفتند پیامدهای چنین محدودیت‌های غذایی را بررسی کنند. آنان اظهار کردند: کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها یا یبوست از جمله عوارض این محدودیت‌ها در مصرف غذاست. جالب اینجاست که محققان دریافتند که با رشد کودکان، این نوع غذاخوردن تغییر می کند. این تحقیق نشان می‌دهد که بیش از یک چهارم کودکان دو ساله را می‌توان بدغذا نامید اما این تعداد تا سن ۶ سالگی ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. با این حال، افرادی که در مورد ترجیحات غذایی خود همچنان پایدار باقی می‌مانند به‌عنوان «بدخوران همیشگی» نامیده می‌شوند. برخی از کودکان این رفتار را به‌طور موقت نشان می‌دهند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بعداً آن را ایجاد یا در طول زندگی آن را حفظ کنند. مطالعات گذشته به تأثیرات درازمدت این نوع خوردن اشاره کرده است و ارتباط بین این رفتار اولیه دوران کودکی و رژیم غذایی نامناسب، کاهش وزن و کاهش رشد در سال‌های نوجوانی را نشان می‌دهد. محققان اظهار کردند: نتایج نشان می‌دهد که الگوهای غذایی با نوع غذا خوردن در کودکان خردسال مرتبط است. محققان بر اهمیت پرداختن به عادات بد غذایی در اسرع وقت و اصلاح آنها تاکید می کنند زیرا با این کار می‌توانیم راه را برای تغذیه سالم در دوران کودکی و بزرگسالی هموار کنیم.

زنان و خانواده

لوایح و برنامه‌های دولت برای کاهش آسیب‌های اجتماعی

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از سرفصل‌هایی در برنامه هفتم برای رفع آسیب‌های اجتماعی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، انسیه خزعلی در بازدید از مرکز اورژانس اجتماعی در تهران و شیرخوارگاه آمنه ضمن قدردانی از پرسنل خط ۱۲۳ اورژانس اجتماعی گفت: امید است با همت شما بتوان از افزایش آسیب پیشگیری شود. وی افزود: در برنامه هفتم برای رفع آسیب‌ها سرفصل‌هایی دیده شده و لوایح و برنامه‌هایی را در دست داریم. خزعلی در خصوص برنامه‌های پیش‌بینی شده در برنامه هفتم توسعه برای کاهش آسیب‌های اجتماعی اظهار کرد: در بخش آسیب‌های مرتبط با خانواده و زنان فصل خاصی دیده شده و مراحلی را طی کرده است، در مجلس نیز مطالبی به آن افزوده شد و امیدواریم مراحل نهایی را طی کند.

وی افزود: بخش‌هایی مربوط به بهزیستی و وزارت کار و مسائل مربوط به کودکان، زنان و خانواده‌های بدسرپرست نیز در جای خودش دیده شده است. معاون رییس جمهوری در امور زنان و خانواده همچنین در پاسخ به سوالی در خصوص برنامه معاونت برای تقویت زیرساخت‌های ۱۲۳ برای کاهش آسیب‌های اجتماعی نیز توضیح داد: برنامه‌ها و آمارها نشان می‌دهد که اکنون شرایط بهتری را نسبت به سالهای قبل داریم اما باید بهتر از این شود. خزعلی همچنین از پیگیری وضعیت رفاهی مددکارانی که در این بخش مشغول به کار هستند و شرایط مناسبی ندارند نیز خبر داد و گفت: تجهیزات وسایل نقلیه و اورژانس که به موقع به مواردی مثل آسیب‌ها رسیدگی کند جزء نیازها و پشتیبانی‌هایی است که باید توسط دولت و برخی نیز توسط آیین نامه‌ها انجام شود.

خزعلی با بیان اینکه خانواده اساس، ریشه تمدن و فرهنگ ماست، گفت: از روز خانواده، رویداد خانواده و فرهنگ عامه را آغاز کردیم. وی با تاکید بر موضوع فرهنگ و خانواده افزود: ۹ کارگروه را در زمینه خانواده ایجاد کردیم تا همه نیازهای خانواده پوشش داده شود.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع فرزندخواندگی و نشستی که همزمان با روز بهزیستی با حضور ریاست جمهوری و فرزندخواندگی برگزار شد اشاره کرد و گفت: در نشستی که خدمت رییس جمهوری بودیم خانواده‌هایی را دیدیم که با چه شوق و هیجانی فرزندان معلول را به فرزندی گرفته بودند و اینها جای تقدیر دارد که چقدر جامعه ما فهیم و بالنده است.

خزعلی در ادامه با بیان اینکه مسئله هم‌افزایی را جدی بگیریم، گفت: بودجه یک درصدی را داریم و قرار است بخشی از آن به آسیب‌ها بپردازد و همه دستگاه‌ها برنامه‌های عملیاتی خود را ارائه داده‌اند اما در مرحله اجرا باید زودتر وارد شویم. ۶ ماه از سال گذشته و برای اینکه این یک درصد را در جهت مسئله زنان و توانمندسازی و ارتقای جایگاه زنان و رفع آسیب‌ها از زنان هزینه کنیم، فرصت کمی داریم. وی با بیان اینکه همانطور که می‌دانید دستگاه‌ها فقط می‌توانند ۳۰ درصد اعتبارشان را در دستگاه خودشان داشته باشند ادامه داد: البته به دستگاه‌ها توصیه می کنیم تا بخشی از آن را به مسئله مهدکودک و حمایت از کارمندان دارای کودک اختصاص دهند و بقیه را باتوجه به اولویت‌های مشخص شده مانند آسیب و مشاوره زوجین تخصیص دهند. معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه اصلاحاتی در آیین نامه‌ها صورت گرفته و اصلاحات دیگری در دست است، گفت: امید است موضوع درمان ناباروری با حمایت بیمه‌ای که انجام گرفته، پیش برود.

افزایش بستری‌های کرونا در ایران؛ مردم هشدارها را جدی بگیرند

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با هشدار در مورد افزایش موارد بستری ناشی از کرونا در مراکز درمانی، گفت: در حال حاضر شمار مراجعه‌کنندگان و موارد بستری ناشی از ابتلا به کرونا در مراکز درمانی زیاد شده است و از مردم می‌خواهیم هشدارهای بهداشتی را جدی بگیرند.

Coronavirus :

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مینو محرز -عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا- اظهار کرد: کرونا در همه جای دنیا وجود دارد و با توجه به اینکه شدت همه گیری این بیماری کمتر شده ولی هنوز بیماران مراجعه کننده و بستری به مراکز درمانی وجود دارد و باید همچنان اصول بهداشتی به خصوص استفاده از ماسک در فضاهای بسته رعایت شود. وی ادامه داد: از نظر وزارت بهداشت، کشور ما دوران همه گیری کووید۱۹ پشت سر گذاشته شده است، اما با توجه به آغاز فصل پاییز و شیوع عفونت های ویروسی مانند آنفلوآنزا و کرونا که تقریبا علایم ابتلا به آنها شبیه هم هست، تجربه ثابت کرده خطر شدت ابتلا به این بیماری‌ها زیاد بوده است.

محرز تاکید کرد: در حال حاضر در مراسم پیاده روی اربعین حسینی افراد زیادی از جاهای مختلف کنار هم جمع شده بودند و احتمال ابتلای آنها به کرونا بسیار زیاد بوده به همین خاطر توصیه می شود زائران اصول بهداشتی در دید و بازدیدها خود را رعایت کرده و در صورت داشتن علایم بیماری با حفظ فاصله اجتماعی از انتقال ویروس به سایر افراد خودداری کنند.

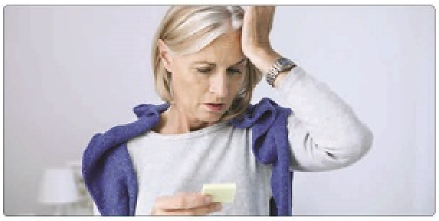
این متخصص بیماری‌های عفونی داشتن تهویه مناسب را در پیشگیری از ابتلا به کرونا مهم دانست و اظهار داشت: اگر رعایت اصول بهداشتی مورد توجه قرار نگیرد با توجه به نزدیک شدن بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها، دوباره با موج جدیدی از همه گیری کرونا مواجه خواهیم شد. برای پیشگیری از این وضعیت باید مراقب باشیم و استفاده از ماسک در فضاهای بسته فراموش نشود.

محرز تصریح کرد: در حال حاضر شمار مراجعه کنندگان و موارد بستری ناشی از ابتلا به کرونا در مراکز درمانی زیاد شده و از مردم می خواهیم هشدارهای بهداشتی را جدی بگیرند.

برش

بدون دارو از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنید

یوگا ممکن است راهی بدون دارو باشد که زنان به کمک آن می‌توانند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کنند



به گزارش پیام آشنا به نقل از فایند، یوگا نه تنها راهی عالی برای ورزش است بلکه می‌تواند به جلوگیری از زوال شناختی نیز کمک کند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا آمریکا (UCLA) دریافتند که کندالینی یوگا، شکلی آرام از یوگا که بر تنفس، مدیتیشن و تجسم ذهنی تاکید دارد، برای زنان مسنی که دچار کاهش حافظه شدند و در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند نویدبخش است.

گروهی از دانشمندان موسسه Semel دانشگاه کالیفرنیا در علوم اعصاب و رفتار انسانی از یک نوع تخصصی ام ار ای (MRI) برای ارزیابی فعالیت در مناطق خاصی از مغز استفاده کردند. آنان دریافتند که یوگا کندالینی، ارتباطات را در ناحیه‌ای از مغز که در برابر استرس آسیب‌پذیر و با کاهش حافظه مرتبط است، تقویت می کند.

محققان تاثیرات یوگای کندالینی را با تمرین تقویت حافظه (MET) مقایسه کردند. تمرین تقویت حافظه، استاندارد طلایی شناخته شده است که حافظه را از طریق تکنیک‌های ارتباط کلامی و بصری تقویت می کند. هیپوکامپ که برای یادگیری و حافظه حیاتی است، نقطه کانونی بود. روانپزشک هلن لاورتسکی می‌گوید: «به نظر می‌رسد که آموزش یوگای کندالینی اتصال هیپوکامپ مرتبط با استرس را بهتر هدف قرار می‌دهد، در حالی که تمرین تقویت حافظه ممکن است زیرمناطق یکپارچگی حسی هیپوکامپ را بهتر هدف قرار دهد و از قابلیت اطمینان بهتر حافظه پشتیبانی کند.» نکته کلیدی این است که این مطالعه به حمایت از فواید یوگا برای سلامت مغز، به ویژه برای زنانی که استرس درک شده و اختلال ذهنی دارند، اضافه می کند. این شکل ملایم یوگا که بیشتر بر روی تنفس و درگیری ذهنی تمرکز می کند تا حرکت، مانند سایر اشکال یوگا برای افراد مسن که ممکن است محدودیتهای فیزیکی داشته باشند ایده‌آل است. این مطالعه شامل ۲۲ شرکت کننده بود که میانگین سنی افرادی که یوگا تمرین می کردند حدود ۶۱ سال و در گروه تمرین تقویت حافظه حدود ۶۵ سال بود. هر یک از شرکت کنندگان کاهش عملکرد حافظه را طی سال گذشته گزارش کردند و یک یا چند عامل خطر برای آلزایمر مانند دیابت، حملات قلبی اخیر یا تجمع پلاک در شریان‌ها را نشان دادند.

طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای، هر دو گروه تحت جلسات تمرینی هفتگی ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند که با تمرین روزانه تکمیل شد. گروه یوگای کندالینی همچنین با یکی دیگر از انواع یوگا مراقبه‌ای به نام کیرتان کریا آشنا شد. هر دو سبک یوگا شامل حرکات چندگانه هستند و شامل آواز دسته‌جمعی می‌شوند و نتایج مطالعات گذشته نشان می‌دهد، می‌تواند برای سلامت تنفس و قلب و عروق مفید باشد.

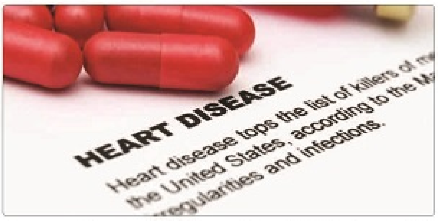
نتایج تحقیقات قبلی نشان داد که کندالینی و کیرتان کریا تاثیر مثبتی بر افسردگی، تاب‌آوری و عملکرد اجرایی در افراد مسن دارند. این مطالعه اخیر از تکنیک‌های پیشرفته ام ار ای برای مقایسه اثرات یوگا در برابر تمرینات حافظه در مورد هیپوکامپ استفاده کرد.

محققان معتقدند که یوگا کندالینی ممکن است به‌ویژه در پردازش اطلاعات مرتبط با صورت در حافظه موثر باشد و به مزایای طولانی مدت محافظت عصبی آن اشاره دارد. از سوی دیگر، تمرین تقویت حافظه در ادغام اطلاعات حسی در حافظه موثرتر به نظر می‌رسد و در نتیجه به‌طور بالقوه قابلیت اطمینان حافظه را افزایش می‌دهد.

نتایج این تحقیق در نشریه Alzheimer منتشر شده است.

خطر بیماری قلبی در کمین این زنان است؟

نتایج تحقیقات کنونی بر عوامل اولیه زندگی که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان را افزایش دهند، تاکید می‌کند.


HEART DISEASE
Heart disease tops the list of killers of men
the United States, according to the M
regularities and infections.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال‌نت، نتایج تحقیقات پیشرفته بر عوامل احتمالی اولیه زندگی از جمله فقر، سوءاستفاده جسمانی یا روانی که ممکن است بر میزان از دست دادن تخمک تاثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در زنان یائسه افزایش دهد، تاکید کرد. به‌طور معمول، بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با از دست دادن عملکرد تخمدان با انتقال به سال‌های غیر باروری همراه است. بیماری‌های قلبی عروقی به‌ویژه با از دست دادن سریع ذخیره تخمدان و یائسگی زودرس یا در زنانی که هر دو تخمدان را با جراحی برای کاهش سایر خطرات پزشکی مانند سرطان تخمدان برداشته‌اند، مرتبط است.

بیماری‌های قلبی عروقی، بزرگترین قاتل زنان در سراسر جهان، بیشتر از طریق سکته‌های مغزی و حملات قلبی قربانی می گیرد همچنین یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در مردان است.

بر اساس شنیده‌ها در کنفرانس بزرگ پزشکی در استرالیای جنوبی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با سن کمتر در حال افزایش است، در حالی که در مردان کاهش می‌یابد.

پروفسور مارسل سدارز، مدیر بخش غدد درون‌ریز تولید مثل در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو آمریکا، سخنران اصلی کنگره ابتکار تولید مثل آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۳ در آدلاید گفت: زنان ذخایر تخمدانی متفاوتی دارند که به‌عنوان تعداد و کیفیت تخمک‌های باقی‌مانده در سال‌های باروری تعریف می‌شود. زنانی که یائسگی زودهنگام را تجربه می‌کنند، برای مثال در ۴۰ سالگی، در مقایسه با زنانی که در ۵۰سالگی و بعد از آن دچار یائسگی طبیعی می‌شوند، در معرض خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی در مراحل بعدی زندگی هستند.

پروفسور سدارز توضیح داد: کمبود استروژن در دوران یائسگی و پس از آن با خطر بیماری قلبی عروقی اغلب از طریق تغییرات متابولیک از جمله توزیع مجدد چربی بدن، تغییر چربی‌ها و افزایش فشار خون مرتبط است.

وی ابراز کرد: این خطرات با جایگزینی استروژن تا حدودی کاهش می‌یابد اما معتقدیم که برخی مکانیسم‌های اساسی مشترک منجر به کاهش ذخیره تخمدان و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. زنان دارای عوامل خطرزای منحصر به‌فرد جنسی، برای این بیماری هستند که می‌تواند در اوایل دوران کودکی و دوران باروری آنان ظاهر شود.

دوره‌های حساسی از آسیب‌پذیری برای پیشرفت بیماری وجود دارد، نه تنها در محیط درون رحمی بلکه در اوایل دوران کودکی و نوجوانی که فرد به‌ویژه نسبت به عوامل درونی و بیرونی حساس است. عوامل بیرونی ممکن است شامل موقعیت‌های اجتماعی نامطلوب مانند فقر، بی‌توجهی یا آزار جسمانی یا روانی باشد.

پروفسور سدارز بیان کرد: شاخص‌های اولیه آسیب‌پذیری نیاز به تحقیقات بیشتری دارد زیرا ممکن است پنجره‌ای به سلامت قلب و عروق و فرآیندهای پیری سلولی در آینده ارائه دهند.

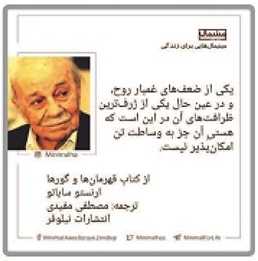
وی خاطرنشان کرد: ما در حال بررسی مکانیسم‌هایی مانند استرس اکسیداتیو، کوتاه شدن تلومر و اختلال عملکرد میتوکندری به‌عنوان معیارهای سن سلولی هستیم. این اختلال عملکرد میتوکندری، نیروگاه سلول، ممکن است از دست دادن عملکرد تخمدان را افزایش دهد و زمینه‌ساز خطر قلبی عروقی باشد.

سدارز اظهار کرد: به‌طور مشابه، ممکن است مکانیسم‌های اساسی برای طولانی کردن عملکرد تولید مثل و محافظت در برابر خطرات قلبی عروقی وجود داشته باشد. این واقعیت که بیماری‌های قلبی عروقی در زنان در حال افزایش است در حالی که در مردان کاهش می‌یابد، نیاز به بررسی علل خاص پیری و افزایش خطر برای زنان را نشان می‌دهد.

وی اضافه کرد: توجه به تخمدان ممکن است عضوی را شناسایی کند که نسبت به روند پیری حساس‌تر است و امکان پیش‌بینی زودهنگام خطرات قلبی عروقی که از مداخله اولیه حمایت می کند را بدهد. تخمدان به‌طور منحصر به‌فردی نسبت به سایر اندام‌ها پیر می‌شود. چه چیزی باعث از بین رفتن چنین اندام حیاتی می‌شود و چگونه بر باروری و سلامتی تأثیر می‌گذارد؟

سدارز در پایان گفت: سبک زندگی سالم، ازجمله رژیم غذایی خوب و ورزش، در مداخله زودهنگام احتمالی برای بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مهم است اما اگر بتوانیم علائم اولیه پیری و خطر قلبی عروقی را به وضوح شناسایی کنیم، شاید قادر باشیم داروهایی برای مبارزه مستقیم با شروع بیماری ایجاد کنیم. شناسایی زنان در معرض خطر و نیازمند مداخله زودهنگام برای داشتن زندگی سالم بسیار مهم است.

مینیمال‌هایی برای زندگی



یکی از ضعف‌های غبار روح،
و در عین حال یکی از ژرف‌ترین
ظرافت‌های آن در این است که
هستی آن جز به وساطت تن
امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

تازه‌های سلامت

واکسن چگونه از عوارض قلبی کرونا جلوگیری می‌کند؟

مطالعات آماری نشان می‌دهد که در طول ۲ سال اول همه‌گیری کرونا حدود ۹۰ هزار مورد مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در ایالات متحده رخ داده و این آمار بیش از پیش‌بینی‌های اولیه متخصصان برای این بازه زمانی بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیویورک‌تایمز، اکثر این موارد در افراد ۶۵ سال به بالا یعنی گروه سنی که به طور معمول با بالاترین خطر عوارض قلبی - عروقی مواجه هستند، رخ داده است. اما در این بازه زمانی مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی در بزرگسالان جوان نیز به طور قابل توجهی افزایش یافت. یک پژوهش نشان داده است که افزایش شدید مرگ‌ومیر ناشی از حمله قلبی در آن دوره در بین افراد ۲۵ تا ۴۴ سال بوده است. متخصصان معتقدند که برخی از مرگ‌ومیرهای مربوط به مشکلات قلبی احتمالا به دلیل دشواری در دسترسی به مراقبت‌های پزشکی در اوج همه‌گیری بوده است. با این حال اکنون پزشکان و محققان تقریبا مطمئن هستند که کووید۱۹ نیز عامل تشدید مشکلات قلبی است. علاوه بر عوارضی که در ابتلای شدید به کووید۱۹ نمایان می‌شود به نظر می‌رسد که خطر حملات قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات تا یک سال پس از ابتلا به کووید مزمن همچنان رو به افزایش است.

کووید، التهاب و لختگی خون

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان قلب باور دارند که کووید، موجب التهاب گسترده می‌شود که به نوبه خود عامل مهمی در بروز حوادث قلبی است. دکتر «لوک لافین»، متخصص قلب در این باره می گوید همان‌طور که می‌دانید التهاب، خطر بروز مشکلات قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد و بیماری‌های عفونی به ویژه عفونت‌های شدید مانند کووید۱۹ نیز به التهاب منجر می‌شوند. در واقع بخشی از پاسخ سیستم ایمنی به عفونت یا آسیب شدید در بدن، آزاد کردن پروتئین‌هایی است که به نوبه خود موجب التهاب و لختگی خون می‌شوند. در عین حال، التهاب در افرادی که پلاک در شریان‌هایشان انباشته شده است، باعث جدا شدن آن پلاک و ایجاد لخته‌خون و در نهایت منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. متخصصان می گویند افرادی که از قبل در عروق خونی‌شان پلاک وجود دارد مانند بسیاری از سیگاری‌ها و کسانی که فشار خون و کلسترول بالا دارند با بیشترین خطر حمله قلبی ناشی از کووید۱۹ مواجه هستند. از سوی دیگر مطالعات اخیر نشان داده است که عوارض قلبی - عروقی پس از بهبودی فرد از بیماری کووید از بین نمی‌رود. پژوهشی گسترده در سال ۲۰۲۲ به بررسی و تحلیل سوابق پزشکی ۶۹۱ هزار و ۴۵۵ بیمار در ایالات متحده پرداخت. بر اساس این پژوهش، افراد پس از ابتلا به کووید و بهبودی اولیه، در طول سال با افزایش قابل توجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواجه شدند. دکتر «هلن کلسر»، متخصص قلب در دانشگاه پنسیلوانیا، می گوید: در ابتدا تاثیر کووید۱۹ روی سیستم قلبی - عروقی کاملا مشهود بود و اکنون عوارض بلندمدت آن را در افرادی می‌بینیم که قبلا به کووید۱۹ مبتلا شدند.

واکسن کرونا چگونه به کاهش عوارض قلبی کمک می‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که واکسینه می‌شوند تقریبا ۴۰ تا ۶۰ درصد کمتر از افرادی که واکسینه نشده‌اند در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی هستند. دلیل این امر نیز ابتلای کمتر افراد واکسینه‌شده به نوع شدید بیماری کووید۱۹ است که به نوبه خود بسیاری از خطرات مربوط به قلب را کاهش می‌دهد. همچنین واکسن با کاهش اثرات التهابی، احتمالا به محافظت از سیستم قلبی - عروقی کمک می کند. اگر به تازگی به کووید۱۹ مبتلا شده‌اید و علائم قلبی - عروقی مانند درد قفسه سینه یا تنگی نفس را پشت سر گذاشته‌اید یا اگر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار دارید، حتما با پزشک خود تماس بگیرید و شرایط خود را برای او شرح دهید. متخصصان توصیه می کنند کمی بیشتر مراقب فشار خونتان باشید و همچنین با دقت بسیار، کلسترول خون را تحت کنترل داشته باشید. در این میان عادت‌های سالم برای بهبود عملکرد قلب مانند تغذیه مناسب و ورزش منظم را نیز از یاد نبرید.