گوناگون

احتمال انتقال آبله میمونی از طریق هوا وجود دارد

کارشناسان معتقدند گاهی اوقات ویروس آبله میمون می تواند از طریق هوا، حداقل در فواصل کوتاه، منتشر شود، اما دقیقاً مشخص نیست که چقدر در گسترش این بیماری نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمریکا اخیراً اعلام کرده «هلسک برنید، استفانه از ملسک می تواند از شما در برابر بسیاری از بیماری‌ها از جمله آبله میمون محافظت کند.»

این سازمان هنوز به بیماران مبتلا به آبله میمون توصیه می کند که از ملسک جراحی استفاده کنند. "به ویژه کسانی که علائم تنفسی دارند" و همچنین از سایر اعضای خانواده می خواهد که در حضور فرد مبتلا به آبله میمون "استفاده از ملسک جراحی را در نظر بگیرند."

به گفته محققان، از زمان گزارش اولین مورد شیوع بیماری آبله میمونی در ۱۳ مه (۲۳ اردیبهشت) بیش از هزار نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا شده اند و حداقل هزار مورد دیگر تحت بررسی هستند.

در شیوع‌های قبلی آبله میمون، بیشتر مورد در میان افرادی رخ می‌داد که تماس نزدیک با فرد یا حیوان آلوده داشتند، اما انتقال از طریق هوا همچنان تنها توضیح برای برخی موارد ابتلا بود.

با این حال، آبله میمون بر خلاف پاتوژن هایی مانند ویروس کرونا یا آنفلوانزا به راحتی پخش نمی‌شود.

«آندریا مک کولوم»، کارشناس برجسته این سازمان در مورد ویروس، می گوید: «عفونت آبله میمون به تماس بسیار نزدیک مداوم نیاز دارد».

او توضیح داد: «این ویروسی نیست که از فاصله چند متر منتقل شده باشد. به همین دلیل است که ما باید واقعاً مراقب باشیم که چگونه آن را از چوب بندی کنیم».

دکتر دونالد میلتون- متخصص ویروس‌ها در دانشگاه مریلند، گفت: «برنامه ریزی برای انتقال احتمالی آبله میمون از طریق هوا به ویژه در بیمارستان‌ها مهم است».

تهویه و باز کردن پنجره‌ها در منزل مانع از گسترش کووید۱۹ می‌شود

کارشناسان می گویند پنجره های باز می تواند راهی موثر برای کاهش خطر شیوع کووید ۱۹ در داخل خانه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، محققان توصیه می کنند افرادی که تست کووید آنها مثبت بوده، حداقل به مدت ۵ روز در خانه خود قرنطینه شوند.

آنها همچنین می گویند که باید پنجره‌ها را باز کرده و از سیستم‌های تهویه هوا برای کاهش خطر شیوع بیماری در خانه استفاده کنند.

کارشناسان معتقدند این اقدامات احتیاطی به عنوان یک عمل استاندارد در محل کار ایده خوبی است.

کارشناسان می گویند افرادی که واکسینه شده‌اند و در معرض ویروس کرونا قرار گرفته‌اند می توانند تا زمانی که از ملسک استفاده می کنند به خرید مواد غذایی یا مکان‌های عمومی دیگر بروند.

با این حال، اگر فردی آزمایشش مثبت شده باشد و نمی‌خواهد بیماری در بین اعضای خانواده سرایت کند، چه باید بکند؟

مرکز پیشگیری و بیماری‌های می گوید: «در خانه، هر فرد بیمار یا آلوده باید از دیگران جدا شود یا زمانی که نیاز دارد در کنار دیگران باشد از ملسک مناسب استفاده کند. فرد بیمار باید در یک اتاق قرنطینه شود و در صورت امکان از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کند. همه افرادی که کووید۱۹ آن‌ها تأیید شده است باید حداقل ۵ روز کامل در خانه بمانند و از افراد دیگر ایزوله شوند».

این مرکز همچنین می گوید مردم باید به مدت ۵ روز دیگر هنگام قرار گرفتن در کنار سایر افراد خانواده و در ملأ عام از ملسک استفاده کنند.

دکتر استفان مورفی- استادیار دانشکده بهداشت عمومی و طب گرمسیری تولان در نیواورلئان، گفت: «فاز کردن پنجره‌ها و فیلتراسیون پیشرفته هر دو به عنوان ابزار مهمی برای کاهش خطر قرار گرفتن در معرض ذرات در داخل خانه هستند».

کابوس‌های شبانه گاهی اوقات علامت شروع پارکینسون هستند

تحقیقات جدید در بریتانیا نشان می دهد که کابوس ها ممکن است نشانه شروع بیماری پارکینسون در برخی از افراد مسن باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «لیدمی اوتایکو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بیرمنگام، توضیح داد: «اگرچه تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون می تواند واقعاً مفید باشد، اما شاخص‌های خطر بسیار کمی وجود دارد و بسیاری از این شاخص‌ها نیاز به آزمایش‌های بیمارستانی گران قیمت دارند».

اوتایکو گفت: «در حالی که ما نیاز به انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه داریم، شناسایی اهمیت رویاهای بد و کابوس‌ها می تواند نشان دهد افرادی که در سنین بالاتر تغییراتی را در رویاهای خود تجربه می کنند، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشند».

در این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های بیش از ۳۸۰۰ مرد مسن در ایالات متحده را که در یک مطالعه ۱۲ ساله شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. در آغاز مطالعه، مردان طیف وسیعی از اطلاعات، از جمله جزئیات مربوط به خواب خود را ارائه کردند.

۹۱ مورد بیماری پارکینسون در بین مردان در طول دوره مطالعه تشخیص داده شد. احتمال ابتلا به پارکینسون در افرادی که در ابتدای مطالعه خواب‌های بد / کابوس‌های مکرر را گزارش کردند نسبت به کسانی که خواب‌های آزاردهنده نداشتند، دو برابر بیشتر بود.

اکثر تشخیص‌های مربوط به پارکینسون در پنج سال اول مطالعه انجام شد و مردانی که در این دوره کابوس می‌دیدند سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون قرار داشتند.

به گفته محققان، یافته‌هاشان می‌دهد که رویاها/کابوس‌های بد، ممکن است در افراد مسن‌تر چند سال قبل از بروز علائم معمول پارکینسون مانند لرزش، سفتی اندام و حرکت آهسته رخ دهد.

در حالی که مطالعات قبلی نشان داده است که افراد مبتلا به پارکینسون خواب‌ها / کابوس‌های بد بیشتری نسبت به افراد بدون این بیماری می‌بینند، استفاده از آن به‌عنوان شاخص خطر پارکینسون قبلاً توسط متخصصان در نظر گرفته نشده بود.

مطالعه آنها همچنین نشان می‌دهد که رویاها می‌توانند اطلاعات مهمی در مورد ساختار و عملکرد مغز آشکار کنند و می‌توانند حوزه قابل توجهی از تحقیقات علوم اعصاب باشند.

آنها در حال بررسی تأیید این یافته‌ها در گروه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از مردم و همچنین بررسی ارتباط احتمالی بین رویاها و سایر بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر هستند.

زنان و خانواده

خزعلی: برخی سینماگران زن را تهدید کردند با دولت همکاری نکنند

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری درباره صحبت‌های پیش آمده در خصوص آزار زنان سینماگر در ایران اعلام کرد: کارگروه مبارزه با فساد در جنبه‌های مختلف مالی، اداری و اخلاقی برای جلوگیری از اتفاقات مشابه ایجاد شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، انسیه خزعلی- معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری پیرامون مسأله رسیدگی به اعتراضات زنان در سینمای ایران گفت: «ما برنامه مبارزه با فساد را داریم و کارگروه مبارزه با فساد را در جنبه‌های مختلف مالی، اداری و اخلاقی ایجاد کردیم و ان‌شاءالله در سطح بین‌الملل نیز با برخی کشورها به صورت هم‌پیمانی این مطلب را دنبال کنیم. در داخل هم کارگروهی داریم که در این زمینه فعالیت می‌کند و اگر مواردی گزارش شود حتماً رسیدگی خواهیم کرد» خزعلی درباره دعوت از زنان معترض در این جنبش گفت: «ما ضمن اطلاع‌رسانی اعلام کردیم که شنوا و پیگیر شکایات هستیم و جلسه‌ای هم ترتیب دادیم با فعالانشان تماس گرفته شد و از آن‌ها دعوت به عمل آمد در وهله اول تعداد زیادی برای مشارکت اعلام آمادگی کردند، اما بعد متوجه شدیم آنها را تهدید کردند که اگر مشارکت کنید از مسائلی محروم خواهید شد و در گروه‌هایشان هم این مسئله را علنی کردند که باید پرسید اگر ادعاها جدی و مستند بوده چرا از این موقعیت استفاده نکردند. با این حال عده‌ای شرکت کردند و برخی از آسیب های جامعه هنری را با حضور مدیر خانه سینما و مشاور زنان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مطرح نمودند و از اینکه ورودی‌های سینما ورودی‌های مناسبی نیستند و گزینش لازم صورت نمی‌گیرد و از اینکه گاهی اشخاصی بدون داشتن شایستگی های لازم و با رانت و شیوه‌های ناسالم به این عرصه وارد می شوند گلایه مند بودند. ما تأکید کردیم که اگر حتی یک مورد از این مسائل واقعیت دارد حتماً باید پیگیری شود ولی لازمه اش این است که فرد مدعی شکایت کند که تا به حال هیچ موردی از این دست نداشتیم» معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری درباره آمادگی معاونت زنان و قوه قضاییه برای رسیدگی به چنین مشکلاتی اشاره کرد: «هر موردی که شکایت شود با نیاز به بررسی اداری یا نیاز به قوانین داشته شود و ضرورت داشته باشد که لوایحی برای صیانت از زنان و حفظ امنیت آن‌ها تنظیم شود، ما این آمادگی را به صورت کامل داریم. وزارت ارشاد و قوه قضاییه هم برای چنین پیگیری ها و نظارت هایی آمادگی دارند ما نیز در معاونت زنان با پیگیری همه جانبه و در همه سطوح و با محوریت خانم‌ها این آمادگی را داریم که از هنرمندان، کارمندان و همه کسانی که به دنبال این هستند که در محیط‌های پاک و با امنیت کامل کار کنند، حمایت کنیم».

پزشکان ایرانی ۲ برابر متوسط دنیا دارو تجویز می کنند

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر اینکه اقلام دارویی در نسخه پزشکان ایرانی زیاد است، گفت: نسخه پزشکان در دنیا به صورت میانگین شامل یک یا ۲ قلم دارو است اما در ایران در هر برگ نسخه، چهار تا پنج قلم دارو تجویز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یونس پناهی اظهار کرد: در فرهنگ ما هر چه دارو بیشتر نوشته شود در انظار مردم پزشک حاذق‌تر است که این فرهنگ اشتباه باید اصلاح شود. معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر اینکه اقلام دارویی در نسخه پزشکان ایرانی زیاد است، گفت: نسخه پزشکان در دنیا به صورت میانگین شامل یک یا ۲ قلم دارو است اما در ایران در هر برگ نسخه، چهار تا پنج قلم دارو تجویز می‌شود. وی با بیان اینکه در دوران همه‌گیری کرونا آمار فوتی‌های ناشی از این بیماری در کشور به ۷۰۰ مورد در روز رسید، بیان داشت با توسعه تحقیقات بود که دانشمندان ما موفق به تولید واکسن شدند. پناهی گفت: یکی دیگر از دغدغه‌های ما بحث جوانی جمعیت و خانواده است که در این خصوص قرار گاه خانواده و جوانی جمعیت به ریاست وزیر بهداشت تشکیل و مسئولیت‌ها تفویض شده است.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: فرهنگ فرزند کمتر زندگی بهتر ارتباطی به وزارت بهداشت ندارد و همه دستگاه‌ها در از بین بردن این فرهنگ غلط موظف هستند.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت اشاره به شیوع ویروس کرونا اضافه کرد: این بیماری و مشکلات ناشی از آن نشان داد که کشورهای مختلف باید در حوزه سلامت با یکدیگر همکاری داشته باشند و در این زمینه لازم است شبکه های تحقیقاتی با کشورهای مختلف ایجاد شود. وی با بیان اینکه در دوران همه‌گیری کرونا آمار فوتی‌های ناشی از این بیماری در کشور به ۷۰۰ مورد در روز رسید، بیان داشت با توسعه تحقیقات بود که دانشمندان ما موفق به تولید واکسن شدند. پناهی گفت: یکی دیگر از دغدغه‌های ما بحث جوانی جمعیت و خانواده است که در این خصوص قرار گاه خانواده و جوانی جمعیت به ریاست وزیر بهداشت تشکیل و مسئولیت‌ها تفویض شده است.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: فرهنگ فرزند کمتر زندگی بهتر ارتباطی به وزارت بهداشت ندارد و همه دستگاه‌ها در از بین بردن این فرهنگ غلط موظف هستند.

محض اطلاع

مصرف آب آلبالو به سلامت مغز کمک می کند

نوشیدنی که برای مصرف انتخاب می‌کنیم می‌تواند تأثیر قدرتمندی بر مغز داشته باشد. برای مثال، نوشیدن چای خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد و مصرف نوشابه رژیمی این خطر را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، با این حال، مشخص شده است که یک نوشیدنی به طور خاص موجب تقویت حافظه در افرادی می شود که از زوال عقل رنج می‌برند (و همچنین تأثیر قابل توجهی بر سلامت کلی دارد). در ادامه بخوانید تا متوجه شوید که چه نوشیدنی می‌تواند به مغز شما و جوانه های چشایی شما کمک کند.

زوال عقل در حال افزایش است

زوال عقل - اصطلاحی برای گروهی از بیماری‌هایی که باعث زوال شناختی می‌شوند؛ زوال عقل مانند آلزایمر و «زوال عقل با اجسام لویی» - یک وضعیت ناتوان کننده است که متأسفانه رو به افزایش است. زوال عقل با اجسام لویی یا دمانس با اجسام لویی، نوعی زوال عقل است که با تغییر در خواب، رفتار، شناخت، حرکت و تنظیم عملکردهای خودکار بدن مشخص می‌شود و از دست دادن حافظه همیشه علامت اولیه آن نیست. آمار ابتلا به زوال عقل شگفت‌آور است: بطوریکه طبق گزارش انجمن آلزایمر، بیش از شش میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۲ میلیون افزایش یابد. زوال عقل در مجموع از سرطان سینه و پروستات مرگ‌بارتر است و از هر سه سالمند یک نفر را می کشد. با فشار دادن راه‌هایی برای محافظت و تقویت سلامت مغز حتی در بهترین شرایط بسیار مهم است. اما از آنجایی که زوال عقل می تواند آسیب قابل توجهی به آن اندام حیاتی و میلیاردها سلول مغزی وارد کند، مهم است بدانیم که چه کاری می توان انجام داد تا به طور بالقوه از آسیب به عملکرد شناختی خود جلوگیری کنیم - یا سلامت مغز خود را پس از شروع زوال عقل مدیریت کنیم.

آب آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان

نتایج یک مطالعه که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که آب آلبالو به بهبود توانایی‌های شناختی در بیماران آلزایمری کمک می‌کند. محققان بر این باورند که آنتی اکسیدان های موجود در این آب میوه ممکن است کلید اصلی این موضوع باشد. اما چرا؟ انجمن آلزایمر توضیح می دهد: چند مطالعه نشان می دهد که «استرس اکسیداتیو» ممکن است در تغییرات مغز که باعث ابتلا به بیماری آلزایمر می شود، نقش داشته باشد. آب آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان است که می تواند استرس اکسیداتیو را برطرف کند. آلبالو و آب آن حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و سایر ترکیبات گیاهی مفید هستند که ممکن است اثرات محافظتی بر روی سلول های مغز داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که آب آلبالو سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی است که می تواند به درد عضلات، مشکلات خواب و فشار خون بالا و همچنین بیماری هایی مانند نقرس و آرتریت کمک کند. این فواید ممکن است به تأثیر آب آلبالو بر مغز مربوط باشد. «تیو چینگ چای»، استادیار بهداشت رفتاری و تغذیه در دانشگاه دلاور، توضیح داد: اثرات مفید بالقوه آلبالو ممکن است به ترکیبات زیست فعال آنها که شامل پلی فنول ها، آنتوسیانین ها و ملاتین می باشد، مربوط باشد. آنها همچنین ممکن است به اثرات بالقوه کاهش فشار خون آلبالو مرتبط باشند، زیرا فشار خون می تواند بر جریان خون به مغز تأثیرگذارد.

انتخاب سبک زندگی سالم می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل کمک کند

اطمینان از اینکه از سلامت کلی خود مطلع هستید و اینکه باید به دنبال علائم اولیه زوال عقل باشید، می تواند بخش مهمی از مدیریت این بیماری باشد. رایان سی ولرز- روانشناس بالینی، می گوید: تشخیص زودهنگام زوال عقل به این معنی است که می‌توانید بیشتر در تصمیم‌گیری‌های شخصی درباره آینده خود مشارکت داشته باشید. می‌توانید درمان‌ها را زودتر شروع کنید که آنها را مؤثرتر می کند و می‌توانید برخی از بیماری‌هایی را که می‌تواند علائم زوال عقل شما را بدتر کنند، مانند کمبود ویتامین، اختلالات خواب، افسردگی یا سوء مصرف الکل، شروع کنید. انتخاب های خاص سبک زندگی می تواند به کاهش خطر زوال عقل یا بهبود عملکرد شناختی کمک کند به ویژه، ورزش می تواند تقویت کننده مغز باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۰ دقیقه ورزش در روز خطر زوال شناختی را حتی پس از شروع زوال عقل کاهش می‌دهد و پروتئین‌های محافظتی برای مغز فراهم می کند. خواب کافی و تعامل اجتماعی از دیگر عادات سالمی هستند که می‌تواند به جلوگیری از از دست دادن حافظه و مهارت‌های حرکتی کمک کنند.

خار پاشنه و آنچه باید در مورد آن بدانید

خار پاشنه، بیرون‌زدگی استخوان است که در اثر اصطکاک و فشار زیاد به وجود می‌آید. خار پاشنه در واقع رشد استخوان پاشنه است که طرز راه‌رفتن را تغییر داده و باعث درد شدیدی می‌شود. در رادیوگرافی ناحیه درد ممکن است یک برآمدگی مثلث شکل یا خار مانند دیده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، برخی از شایع‌ترین دلایل خار پاشنه شامل نامنجاری‌های مربوط به راه‌رفتن، فشار بیش از حد بر پاشنه، تاندون‌ها و عصب‌های اطراف پاشنه، چاقی، اضافه‌وزن، استفاده از کفش نامناسب، بیماری‌های روماتیسمی و ورزش روی سطوح سخت می‌شود.

خار پاشنه به نام «پدشکلی هالگند» نیز شناخته می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که تاندون آشیل که پشت استخوان پاشنه می‌چسبد به طور مکرر و مداوم کشیده شده و این می‌تواند موجب ساخته‌شدن استخوان اضافی در پشت پاشنه شود. این استخوان اضافی درد زیادی ایجاد می‌کند، خصوصاً وقتی فرد مدت طولانی می‌ایستد.

علائم و علت‌های خار پاشنه

یک خار پاشنه با یک سری از علائم همراه است که معمولاً صبح‌ها و بعد از چند ساعت خواب بیشتر خود را نشان می‌دهند و درد در این زمان شدیدتر است.

علائم خار پاشنه خیلی راحت شناسایی می‌شوند زیرا علاوه بر برآمدگی و بیرون‌زدگی که دارد، نواحی تاندون آشیل نسبت به لمس یا فشار بسیار دردناک می‌شود.

نوع دیگری از خار پاشنه نیز فاسیت پلانتار است که با رادیوگرافی تشخیص داده شده و برآمدگی در کف پا به سمت انگشتان ایجاد می‌کند.

دلایل اصلی این نوع خار پاشنه شامل موارد زیر می‌شود:

. ورزش‌های شدید.

. وضعیت بدنی نامناسب.

. اضافه‌وزن و چاقی.

. استفاده از کفش نامناسب.

. وضعیت نادرست راه‌رفتن.

ورزش برای تسکین درد و ناراحتی خار پاشنه هرچند ممکن است ورزش کردن با خار پاشنه ضدونقیض به نظر برسد. اما واقعیت این است که پاشنه پا باید تقویت شده و در عین حال به‌اندازه کافی استراحت داده شود تا از درد شدیدتر پیشگیری شود.

حرکات کششی بسیار مهم‌اند و نه‌تنها زمانی که علائم ظاهر می‌شوند باید انجام‌شان دهید بلکه باید از حرکات کششی به‌عنوان روشی برای پیشگیری استفاده کنید.

دو تمرین به شما توصیه می‌کنیم:

تمرین اول

روی یک صندلی یا تخت بنشینید، کف پای خود را هم راستا با پایتان بکشید. انگشتان باید تا جایی که امکان دارد به سمت پایین کشیده شوند. سپس انگشتان را به سمت بالا (به‌طرف سقف) بکشید. هر یک از این حرکات کششی را ده بار تکرار کنید.

تمرین دوم

کشش عضله ساق پا و عضلات اطراف می‌تواند از فشار وارد بر خار پاشنه کم کند.

. بنشینید و یک پا را روی پای دیگر ببندازید. انگشتان پایتان را در دست بگیرید و به سمت خودتان بکشید. این وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کرده و سپس رها کنید. کشش را پنج بار تکرار نمایید و حالا سراغ پای دیگر بروید.

. مقابل دیوار بایستید به اندازهٔ یک دست از آن فاصله بگیرید. یک پا را مقابل پای دیگر قرار داده و به جلو خم شوید. دست‌ها را روی دیوار و هم راستا با شانه‌هایتان بگذارید.

. زانوهـا را خم کرده و لگن را به جلو هل دهید تا جایی که در ساق‌هایتان کشش را احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس پاها را صاف کنید. این کشش را ده بار تکرار نمایید و حالا پای مخالف را جلو بگذارید.

خیلی از افرادی که خار پاشنه دارند از وسیله‌ای به نام اسپلینت استفاده می کنند که در طول شب استفاده می‌شود. این وسیله کف پا را می‌کشد و به تاندون استراحت می‌دهد. طی روز هم می‌توانید از کفی‌های ارتوپدیک مخصوصی استفاده کنید که درد را کاهش داده و ساختار کلسیمی استخوان را اصلاح می‌کند. این کفی‌ها در قسمت پاشنه نرم بوده و هنگامی که قدم برمی‌دارید نقش ضربه‌گیر را دارند.

در مورد ورزش هم واقعاً مهم است که پیش از شروع بدن را خوب گرم کنید تا جلوی آسیب گرفته شده یا آسیبی که دارید بدتر نشود. همچنین خیلی مهم است که برای هر فعالیتی که انجام می‌دهید کفش‌های مناسبی بپوشید.

آیا خار پاشنه درمان خانگی دارد؟

استفاده از کمپرس سرد، انجام تمرین‌های مخصوص، استفاده از کفی‌هایی که گفتیم و جایگزین کردن کفش‌های نامناسب با کفش‌هایی که با آنها راحت راه بروید، روش‌هایی برای تسکین ناراحتی خار پاشنه‌اند.

روش‌های خانگی برای درمان خار پاشنه وجود دارند اما خوب است بدانید اثری ندارند! به عبارتی دیگر مثلاً کمپرس با سرکه خار پاشنه را از بین نمی‌برد و برخی کرم‌های توصیه‌شده درد خار پاشنه را تسکین نمی‌دهد. البته کمپرس خار پاشنه با یخ می‌تواند تا حدودی درد را کاهش دهد. اگر خار پاشنه دارید باید به دستورات پزشک خود گوش دهید.

آیا تنها چارهٔ خار پاشنه عمل جراحی است؟

اگر روش‌های کرایو و اولترا ساوند و تزریق کورتیکواستروئید نتوانند تا حدود زیادی درد و ناراحتی خار پاشنه را کاهش بدهند، پزشک توصیه خواهد کرد عمل جراحی انجام دهید. عمل جراحی خار پاشنه انواع گوناگونی دارد که متداول‌ترین روش، جداکردن رباط فاسیت پلانتار از استخوان پاشنه و برداشتن خار پاشنه با ابزاری مخصوص است. این امکان هم وجود دارد که خار پاشنه بعد از جراحی عود کند.

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است... دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...
از کتاب دلواپسی
فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه
Minimaha
MinimalKaeeBarayeZendegi Minimaha MinimalForLife

تازه های سلامت

آنتی بیوتیک‌ها موجب عفونت قارچی می‌شوند

بر اساس یک مطالعه جدید، بیمارانی که در بیمارستان آنتی بیوتیک دریافت می‌کنند، به دلیل اختلال در سیستم ایمنی در روده، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های قارچی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، محققان می‌گویند استفاده از داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی در کنار آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند خطرات سلامتی ناشی از این عفونت‌های پیچیده را کاهش دهد.

کاندیدیاز تهاجمی عفونت قارچی تهدید کننده حیات، یک عارضه مهم برای بیماران بستری در بیمارستان است که به آنها آنتی بیوتیک برای جلوگیری از سپسیس و سایر عفونت‌های باکتریایی که به سرعت در بیمارستان‌ها پخش می‌شوند داده می‌شود. درمان عفونت‌های قارچی می‌تواند دشوارتر از عفونت‌های باکتریایی باشد، اما عوامل زمینه‌ای ایجاد کننده این عفونت‌ها به خوبی شناخته نشده است.

تیمی از مؤسسه ایمونولوژی و ایمونوتراپی دانشگاه بیرمنگام، پی بردند آنتی بیوتیک ها سیستم ایمنی در روده‌ها را مختل می‌کنند، به این معنی که عفونت‌های قارچی در آن ناحیه به خوبی کنترل نمی‌شوند. تیم همچنین دریافت در جایی که عفونت‌های قارچی ایجاد می‌شود، باکتری‌های روده هم می‌توانند فرار کنند که منجر به خطر بیشتر عفونت باکتریایی می‌شود.

دکتر ربکا دراموند- سرپرست تیم تحقیق، گفت: «ما می‌دانستیم که آنتی بیوتیک‌ها عفونت‌های قارچی را بدتر می‌کنند، اما کشف اینکه عفونت‌های باکتریایی همزمان می‌توانند از طریق این فعل و انفعالات در روده تنها نیز ایجاد شوند، شگفت‌آور بود».

در این مطالعه، تیم تحقیقاتی از موش‌هایی استفاده کرد که با یک ترکیب آنتی‌بیوتیک درمان شده بودند و سپس این حیوانات را با کاندیدا آلبیکنس، شایع‌ترین قارچی که باعث کاندیدیازیس مهاجم در انسان می‌شود، آلوده کردند. آنها دریافتند که اگرچه موش‌های آلوده با نرخ بالاتر مرگ و میر روبرو بودند، اما این موضوع ناشی از عفونت در روده‌ها بود تا در کلیه‌ها و سایر اعضای بدن.

دکتر دراموند افزود: «این یافته‌ها عواقب احتمالی استفاده از آنتی بیوتیک‌ها را در بیمارانی که در معرض خطر ابتلاء به عفونت‌های قارچی هستند نشان می‌دهد. اگر نحوه تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها را محدود یا تغییر دهیم، می‌توانیم به کاهش تعداد افرادی که از این عفونت‌های اضافی بیمار می‌شوند کمک کنیم و همچنین با مشکل بزرگ و رو به رشد مقاومت آنتی‌بیوتیکی مقابله کنیم».

باجلعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید، از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸