گوناگون

کووید ۱۹ در موارد نادر به مغز جنین آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کووید ۱۹ می‌تواند از طریق جفت از مادر به نوزاد منتقل شود و باعث آسیب به مغز جنین در حال رشد شود. البته این اتفاق بسیار نادر بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان دو مورد غیرمعمول را در میان صدها مادر باردار و زایمان کرده که آلوده به کووید شده بودند، مشاهده کردند.

در هر دو مورد، آزمایش کووید نوزادان در بدو تولد منفی بود، اما آنتی‌بادی‌های ویروس در خونشان بطور قابل توجهی افزایش یافته بود. این نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌ها از جفت عبور کرده‌اند و ویروس به نوزاد منتقل شده و سیستم ایمنی بدن نوزاد واکنش داده است.

هر دو نوزاد تشنج، اندازه سر کوچک و تأخیر در رشد داشتند. یکی از نوزادان در ۱۳ ماهگی فوت کرد.

دکتر «شهناز دوآرا»، یکی از نویسندگان این مطالعه و استاد اطفال در دانشگاه میامی فلوریدا، گفت: «بسیاری از زنان در دوران بارداری مبتلا به کووید ۱۹ شده اند، اما مشاهده این نوع مشکلات در نوزادانشان در بدو تولد غیرعادی بود».

دوارا در بیانیه خبری دانشکده گفت: «مادر نداشتیم تا بفهمیم چه چیزی این دو بارداری را متفاوت کرده است، تا بتوانیم تحقیقات را به سمت محافظت از نوزادان آسیب پذیر هدایت کنیم»

به گفته محققان، «هنوز مشخص نیست که آیا این مشکلات ناشی از سیتوکین های التهابی جفت بوده یا اینکه ویروس از جفت عبور کرده و به نوزاد آسیب می‌رساند».

بـه گفته نویسندگان، تجزیه و تحلیل هـر دو جفت به وضوح تغییرات التهابی شدید را در هر جفت نشان داد. محققان همچنین از تبود هورمون جفتی حیاتی موسوم به «گناد وتروپین جفتی انسانی» شگفت زده شدند. این هورمون برای تمام رشد جنین، به ویژه برای رشد مغز ضروری است.

نویسندگان خاطرنشان کردند که در هر دو مورد، مادران در سه ماهه دوم بارداری خود به عفونت مبتلا شدند اما یکی از آنها در سه ماهه سوم بارداری مجدداً به عفونت مبتلا شده بود. این نشان دهنده پاسخ ایمنی غیرعادی مادر و / یا جنین به ویروس بود.

به گفته نویسندگان، مادران باردار باید قبل یا در طول بارداری واکسن کووید ۱۹ را به عنوان اولین خط دفاعی دریافت کنند.

آیا افراد پولدار ضریب هوشی بالایی دارند؟

افراد با درآمدها بالاتر نسبت به افراد با درآمد کمتر ضریب هوشی کمتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، در اکثر کشورهای غربی، یک درصد افراد با درآمد بالا ۲۰ درصد از درآمد ملی را تشکیل می‌دهند اما آیا آنان باهوش‌تر از دیگر افرادهستند؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که یک درصد از افراد با درآمد بالا نسبت به افراد با درآمد کمتر، هوش پایین‌تری دارند. این نتیجه یافته جالبی در مورد این واقعیت معمول است که افراد باهوش‌تر در درآمد بیشتری دارند.

نتایج مطالعه نشـان داد که این ارتباط حدود یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین است. به عبارت دیگر، زمانی که شما جزو ۱۶ درصد افراد برتر از نظر ضریب هوشی هستید، به اندازه کافی باهوش هستید که در یک درصد افراد برتر قرارگیرید.

در واقع، احتمالا لازم نیست آنقدر هم باهوش باشید.

ضریب هوشی بسیار بالا

نتایج مبین است غافلگیر کننده باشد زیرا مردم بطور خودکار ثروت و قدرت را با توانایی بیشتر مرتبط می‌کنند؛ افراد ثروتمند به این دلیل بیشتر حقوق می‌گیرند زیرا باهوش هستند.

برای بررسی این موضوع، محققان از داده‌های ۵۹هزار سرباز وظیفه ارتش سوئد استفاده کردند.

دکتر مارک کوشنبگ، نویسنده اول این مطالعه، توضیح داد که کلید جذب این افراد، درآمد بسیار بالا بود.

وی افـزود: این مجموعه داده‌ها به ما اجازه می‌دهد تا برای اولین بار آزمایش کنیم که آیا دسـتمزدهای بسـیار بالا نشان‌دهنده هوش بالا هستند یا خیر.

برای انجام ایـن کار، ما به داده‌های درآمدی قابل اعتمادی نیاز داشتیم که کل طیف دسـتمزد را پوشش دهد. داده‌های نظرسنجی معمولا در آمدهای بالا را از دست می‌دهند اما ثبت داده‌های درآمد کامل را برای همه شهروندان ارائه می‌کنند.

قدرت و نفوذ

آنچه نتایج نشـان داد این است که برای اکثر مردم، حقوق متعکس کنندهتوانایی‌های شناختی است. در سطوح دسـتمزد «عادی»، افراد باهوش‌تر بطور متوسط دسـتمزد بیشـتری دریافت می‌کنند.

این رابطه فقط در سطوح بالاتر شکست خورد، در این مورد، دسـتمزد سالانه ۶۰هزار یورو بود. بالاتر از این سـطح، افرادی که پرداخت بیشـتری داشـتند باهوش‌تر نبودند. در واقع از کسـانی که کمی کمتر از آنان درآمد داشـتند هوش پایین‌تری ثبت کردند.

پردرآمدها ادعا می‌کنند که دستمزد آنان با استعداد بیشترشان توجیه می‌شود اما نتایج این مطالعه متفاوت است. حداقل تا آنجا که هوش یک ویژگی مفید در مشاغل پردرآمد است.

ثروت در مقابل درآمد

این مطالعه را با یافته دیگری مقایسه کنید که باهوش بودن تقریبا هیچ ارتباطی با ثروت ندارد؛ به یاد داشـته باشید که ثروت با درآمد متفاوت اسـت. افراد می‌توانند از طریق ارث بدون داشتن شغل، ثروتمند شوند.

این مطالعه نشـان داد که افراد با ضریب هوشی بالا بطور متوسـط از افرادی که بطـور قابل توجهی کمتر باهوش هستند، ثروتمندتر نیستند. حتی تصویر دقیق‌تری در مورد رابطه بین ای کیو و پول ترسیم می‌کند.

زنان و خانواده

تصویب مبارک کلیات لایحه امنیت زنان

یک فعال حوزه زنان با تاکید بر لزوم توجه به اصلاح قوانین در راستای رفع کندی اصلاح امور مربوط به زنـان و با بیان اینکه تصویب کلیات لایحه «امنیت زنان» قدم مبارکی بود، گفت: در حوزه زنان گرفتار دو جریان نفوذ هستیم؛ یکی نفوذ غرب گرایی و دیگری نفوذ تحجری که حتی یک مسأله در حوزه امور زنان را قبول ندارند و هر مساله‌ای مطرح می‌شود می‌گویند این مرتبط با فمینیست است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، توران ولی مراد ضمن تشکر از نمایندگان مجلس برای تصویب کلیات لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی و ارتقای امنیت زنان در برابر سـوءرفتار، اظهار کرد: هنوز تا تصویب نهایی لایحه راه زیاد است. کار این لایحه بیش از ۱۰ سال در رفت و آمد بین دولت، مجلس و قوه قضائیه طول کشیده است و پاسخ داده مثبت به این لایحه و تصویب آن دروقتی پاسخ به فرمایشات رهبری است کـه در دهـه ۷۰، ۸۰ و ۹۰ و حتی ۱۴۰۱ صراحتا خواستند جلوی ظلم به زن در خانواده گرفته شود.

این فعال حوزه زنان با اشـاره به برخی اظهار نظرات درباره لایحه "امنیت زنان" و فمینیسـتی خواندن این لایحه توضیح داد: متوجه نیسـتم برخی افراد در مصاحبه‌ها، تحلیل‌های شـخصی خود را بدون استدلال درباره لایحه بیان می‌کنند. اظهار می‌کنند که بند فلان این لایحه برآمده از سند ۲۰۳۰ است، درحالی که باید حرف و دلیلی برای این گفته خود ارائه دهند و یا اشـاره به تاکیـدات مقام معظم رهبری در خصوص لزوم قانون گذاری، برنامه‌ریزی و سیاسـت‌گذاری در حوزه زنان و رفع ظلم به زنان، خاطر نشان کرد: هنوز برخی افراد خشونت علیه زنان را قبول ندارند. ولی مراد در ادامه با ذکر مثالی درباره لزوم اصلاح قوانین حوزه زنان، تاکید کرد: برای مثال وقتی ازدواجی با مشکل مواجه شود مرد می‌تواند زن خود را طـلاق دهد. با این وجود درحالی اگر زن در ازدواج با کراهت مواجه شد باید بتواند طلاق بگیرد که شاهد این امر نیسـتیم. در حال حاضر زن باید بدون تا بتواند عسر و حرج را ثابت کند و طلاق بگیرد. مثال دیگر این آیت که زن در زندگی مشترک آورده اقتصادی دارد و بایداز سـرمایه و پس انداز زندگی مشـترک حق داشته باشـد. وجود این خلاءهای قانونی باعث شده خانوادها مهریه را بالا ببرند. مهریه بـالا هم به ازدواج صدمه زده اسـت و هم ازدواج ها تجملی شده است. باید اجازه دهند قوانین حمایتی از زن قبل خط و مرز اسـلام اجرایی شود. دولت و مجلس باید در این مسائل لایحه ارائه دهند، وقتی دولت و مجلس کم کاری می‌کنند آسیب به جامعه وارد می‌شود. به زعم این فعال حوزه زنان، جامعه ما احتیاج به قوانین حمایتی، آموزش و تربیت برای رفع خشونت خانگی و خاصه خشونت علیه زنان دارد. وی عنوان کرد: آن ریشه و سرچشمه‌ای که نمی‌گذارد فعالیت‌ها در حوزه زنان انجام و اجرایی شـود همان جریان نفوذ فکری است که همواره هم در دولت، هم در رسـانه، هم در مجلس و... نفوذ دارند. این جریان هیچگونه مساله و اجحافی را در حق زن قبول ندارد و هر مساله‌ای که از طرف صاحب نظران مطرح شود را منتسب به فمینیست می‌کند، انگ می‌زند و جلوی کار را می‌گیرد. اینها با نگاه اسلامی و نگاه انقلاب به زن فاصله دارند برخی نامه نوشـتند که این لایحه فمینیستی است. من پیشنهادم این است که مردم به این افرادی که مخالف تصویب کلیات لایحه بودند در انتخابات دور بعد مجلس رأی ندهند.

این فعال حوزه زنان یادآور شـد: قوانینی داریم که تصویب شده اما اجرا نمی‌شوند. اگر به سه دهه گذشته نگاه کنیم می‌بینیم که حرکت قوانین در جهت رفع ظلم و آسیب و مشکلات زنان بسـیار کند بوده است. دلیل کندی در اصلاح امور زنان، دو جریان نفوذ یاد شده هستند و گرچه تصویب کلیات این لایحه قدم مبارکی بود اما مهم تر از آن تصویب نهایی و اجرای آن است ولی مراد در پایان سخنان خود با بیان اینکه باید برای رفع خشونت علیه زنان قانون داشته باشیم، اظهار کرد: مهم تر از آن این است که باید در این راستا کار فرهنگی انجام دهیم. تا وقتی آموزش عمومی در این راستا داده نشود، در صورت تصویب لایحه و داشتن قانون هم فقط شاهد جرم‌انگاری و زندگی کردن افراد هستیم، بنابراین به آموزش و فرهنگ‌سازی نیاز داریم.

بسیاری از کشورهای منطقه خواهان داروهای ایرانی هستند

وزیر بهداشـت: درمان و آموزش پزشکی به ظرفیت‌های صادرات دارو به دیگر کشـورها اشاره کرد و افزود، باید به صادرات در این حوزه توجه شود زیرا بسیاری از کشورهای منطقه خواهان داروهای ایرانی هسـتند

به گزارش پیام آشـنا، به نقل از وبدا، بهرام عین اللهی در نشست هم‌اندیشـی با فعالان حوزه دارو، تشکل‌ها و صاحبان صنایع دارویی کشور با اشاره به نامگذاری سال جاری از سوی رهبر معظم انقلاب، به نام «مهار تورم و رشد تولید»، افزود: این موضوع تکلیف ما را سنگین‌تر می‌کند و باید بتوانیم این شـعار را به نحو احسن اجرایی کنیم و سـرلوحه برنامه‌های خود قرار دهیم. وی اظهار کرد: در همه شـاخص‌های حوزه سلامت به جز شاخص مصرف سیگار از کشورهای مدیترانه شرقی جلوتر هسـتیم که با همکاری نماینده‌گان مجلس، مالیات سیگار هم به تصویب رسیده است. این موضوع از آن جهت حائز اهمیت است کـه ۱۳ درصد مرگ و میرها بر اثر مصرف سـیگار روی می‌دهد و باید به این موضوع ویژه توجه شود. عین اللهی ادامه داد: در ۴۴ سـال گذشته، با وجود مشکلات بسیار و فراز و نشیب‌های گوناگون در شاخص‌های حوزه سلامت پیشرفت‌های چشمگیری داشته‌ایم که اگر از جمله‌ می‌توان به وجود ۶۵ دانشـگاه و دانشکده علوم پزشکی، ۲۲ هزار عضو هیأت علمی و ۲۷۰ هزار دانشجو اشاره کرد که بسـیار ارزشمند و افتخارآفرین است.

نظام دارویی کشور تاریخ پر افتخاری دارد

وزیر بهداشـت، درمان آموزش پزشکی با اشاره به اینکه نظام دارویی کشـور تاریخ پر افتخاری دارد، تصریح کرد: این افتخارات توسط داروسـازان ایرانی رقم خورده که نتیجه آن تولید ۹۹ درصدی نیازهای دارویی کشـور در داخل اسـت. عین اللهی به سهم ۶۰ درصدی بخش خصوصی در حوزه تولید دارو اشاره کرد و گفت: از همکاران سازمان تجهیزات پزشکی توسط شرکت‌های دانش بنیان داخلی تولید شـده‌اند و بسـیاری از تجهیزات پزشکی موجود در بیمارستان‌ها تولید داخل کشور هستند.

پیگیری پوشش کامل دارویی در بیمه‌ها

وزیر بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: اقدام مهم دیگـری که در وزارت بهداشـت در حال پیگیری اسـت، پوشـش کامل دارویی در بیمه‌ها با هدف کاهش پرداختی از جیب مردم است. عین اللهی به حوزه تجهیزات پزشکی نیز اشاره کرد و افزود: در سال گذشته ۴۰ درصد تجهیزات پزشکی توسط شرکت‌های دانش بنیان داخلی تولید شـده‌اند و بسـیاری از تجهیزات پزشکی موجود در بیمارستان‌ها تولید داخل کشور هستند.

دریچه

چگونه بدون مصرف دارو با آنفلوآنزا مقابله کنیم؟

هرسـاله در فصل آنفلوآنزا شـاهد تعداد زیادی از افراد هسـتند که سرفه می‌کنند و در حال مقابله با تب و لرزیرش بینی هسـتند بعد از این موارد آنان سردردهای مکرر را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود افراد همیشه احسـاس تنبلی داشته باشند و داروهای تسـکین دهنده سـاده‌ترین راه برای از بین بردن علائم هستند اما این داروها عوارضی از جمله سرگیجه به همراه دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اگر نمی‌توانید سرفه یا آبریزش بینی خود را متوقف کنید و از مصرف دارو بپرهیزید، در اینجا چند درمان خانگی ارائه شده است که می‌توانند شرایط شما را بهبود ببخشند.

پاتربورس

بسـیاری از مطالعات نشـان دادهاند که پاتربورس اسـتخراج شـده از درختچه‌ای بومی اروپا، آسیا و بخش‌هایی از آمریکای شـمالی بطور موثر علائم آنفلوآنزا را درمان می‌کند. در شـروع آنفلوآنزا، بدن هیستامین تولید می‌کند که باعث تورم و گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که این گیاه دارای خواص آنتی‌هیستامینی است به این معنی که می‌توان با مصرف آن علائمی مانند عطسـه، خارش چشـم و خارش گلو را برطرف کرد و خواب آلودگی نیز ایجاد نمی‌کند.

چای سبز

خواص آنتی‌اکسـیدانی و ترکیب شـیمیایی چای سبز برای از بین بردن علائم آنفلوآنزا شناخته شده است. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸، این ادعا را با گفتن اینکه کاتچین‌های چای، ایمنی در برابر عفونت ویروسی را تقویت می‌کند، تایید کرد، به همین دلیل اسـت که مصرف منظم چای سبز میزان عفونت آنفلوآنـزا و برخی علائم سـرماخوردگی را کاهش می‌دهد و غرغره کردن با کاتچین چای ممکن است از بدن در برابر عفونت محافظت کند.

روغن اکالیپتوس

روغن‌هـای ضروری دارای خواصی هسـتند که با ویروس‌های مرتبط با سرماخوردگی مبارزه می‌کنند و احتقان بینـی را کاهش می‌دهند. مطالعه‌ای که در سـال ۲۰۱۰ منتشر شد، نشـان داد که روغن اکالیپتوس دارای اثر ضد میکروبی است که با التهاب مبارزه و تنش عضلانی را آزاد می‌کند و درد را تسکین می‌دهد.

فیلترها

تصفیه‌کننده‌های هوا در طول همه‌گیری کووید-۱۹ لحظات بسـیار خوبی ایجاد کردند. تا بتوانند هوا را از ویروس‌های مضر پاک کنند. همانطور که می‌دانیم، آنفلوآنزا از طریق قطرات آلـوده افراد بیمار پخش می‌شود. بنابراین داشتن یک فیلتر هوا با عملکرد بالا در خانه می‌تواند با میکروب‌هایی که در هوا حرکت می‌کنند مقابله کند و شدت گردهای بیماری‌زا را در محل زندگی به حداقل برساند.

سوپ مرغ

مصرف یک کاسـه سوپ مرغ گرم و سرشار از پروتئین یکی از راه‌های عالی برای غلبه بر آنفلوآنزاست. علاوه بر این، استنشاق بخار نیز می‌تواند در رفع گرفتگی بینـی معجزه کند. اگرچه خوردن غذای مناسـب تنها نیمی از نبرد را برای شما به ارمغان می‌آورد اما می‌تواند در زمانی که به آن نیاز دارید آرامش زیادی برای شما به همراه داشته باشد.

نتی یات

نتی یات وسیله‌ای اسـت که برای ایجاد یک جریان آب درمینی استفاده می‌شود تا بتوانید حفره بینی را با یک محلول نمکی بشویید؛ دهانه نازک و گردن بلند آن می‌تواند با فشار دادن جریان نمک، مجاری سینوس را باز کند. ابزار مطمئنی که مخاط و الرژن‌های داخل مجرای بینی شما را از بین می‌برد و تحریک را تسـکین می‌دهد.

۷ عارضه‌ای که ممکن است در روزه‌داری رخ دهند + راه‌های درمان

تغییر سبک زندگی و الگوی غذایی افراد در ماه مبارک رمضان، ممکن اسـت منجر بـه عوارضی مانند افت فشار یا قند خون، سوءهاضمه، سردرد و... شود که با راهکارهایی می‌توان این عوارض را بهبود بخشید.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ایام روزه‌داری به دلیل تغییر سبک زندگی و تغییر الگوی غذایی، افراد روزه‌دار ممکن است دچار مشکلاتی شوند که برخی از آن‌ها در ادامه می‌آید:

- افت فشـار خون: تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سـرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنـگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است که به دلیل مصرف کم مایعات و نمک رخ می‌دهد.

اگر فرد روزه‌داری دچار افت فشار خون شد، می‌توان با خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک که باید با توجه به وضعیت بیماری قلبی آن‌ها توسط فرد انجام شود، علائم را برطرف کنند.

- سردرد به دلایل مختلف مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خسـتگی و عدم اسـتراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دسـت دادن آب بدن، گرسـنگی و افت قند خون یا افت فشـارخون پدید آید. سردردهای میگرنی نیز ممکن اسـت در این دوران تشدید شـوند. زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسـیدهای چرب آزاد خون شـده و به طور مستقیم اثر شـدیدی بر آزادسازی کاتکولامین‌ها در موارد میگرن می‌شود، اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشـک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می‌توانند روزه بگیرند.

برای درمان این سـردردها آب و مایعات کافی نوشـیده شـود. مصرف سـبزیجات در وعده سحری نیز کمک کننده است. در عین حال در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و اسـتراحت کافی داشته باشید. در زمان روزه‌داری در معرض نور خورشید قرار نگیرید و در صورت اجبار، از عینک و کلاه استفاده کنید. فعالیت‌های بدنی و ورزش در معرض نور خورشید انجام نشود. گاهی مصرف یک قرص مسـکن در وعده سـحری می‌تواند کمک کننده باشد.

- افت قند خون: ضعف، سـرگیجه، خستگی، عدم تمرکـز، تعریق، لـرزش، کاهش فعالیـت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است. در افراد دیابتی افت قند خون گاهی ممکن است به علت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون باشـد. به طوری که افت قند خون به طور ناگهانی ایجاد شده و فرد به کما برود. در افراد غیر دیابتی، مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. همچنین عدم مصرف سحری می‌تواند سبب افت شـدید قند خون و حتی عدم هوشیاری فرد در طول روز شود.

پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل کننده دیابت بر اسـاس توصیه‌های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم از جمله اقدامـاتی اسـت که می‌تواند برای پیشگیری از افت قند خون در زمان روزه‌داری انجام داد.

- گرفتگی عضلات: این مشکل به دلیل مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسـیم، منیزیوم، سدیم و پتاسـیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار یا کم آبی بدن رخ می‌دهد.

مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسـیم، منیزیوم، سدیم و پتاسـیم (سـیب زمینی، موز، ملون‌ها، هندوانه، دوغ، سبزی‌های برگ‌سـبز، آب پرتقال طبیعی، مغزها، گوجه فرنگی، خرما، حبوبات و ...) و لبنیات (شـیر، ماست، پنیر و کشک)، گوشـت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شـب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر می‌تواند در پیشگیری و درمان این عارضه موثر باشد.

- زخم معده، سـوزش سـردل، ورم معده و ...: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سـوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسـترش می‌یابد. غذاهای دیده‌دار، نوشـابه‌های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند.

درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است و افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هسـتند، باید جهت روزه‌داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

- درد مفاصل: افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز یا بالا و پایین رفتن از پله ها مخصوصا در کهنسـالان و افرادی که دچار التهاب مفاصل هسـتند باعث درد، تورم و ناراحتی می‌شود. مصرف مایعات به میزان ناکافی نیز می‌تواند در بدتر شدن این وضعیت موثر باشد.

برای پیشـگیری و درمان این عارضه کم کردن وزن توصیه می‌شود. زیرا زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیسـتند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می‌شود و همچنین باعث می‌شود که فرد راحت‌تر نماز خود را به جا آورد. مصرف منابع اسید چرب امگا-۳، میوه‌ها و سـبزی‌ها، ادویه‌ها، حبوبات و غلات کامل و مصرف آب به میزان حداقل هشـت لیوان در کل وعده‌های سحری، افطار، شام و شب تا سحر می‌تواند در بهبود درد مفاصل کمک کننده باشد.

- یبوست: یبوست می‌تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود. مصرف زیاد غذاهای تصفیه شـده مثل نان‌های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی) از علل بروز این عارضه است.

پرهیـز از مصـرف زیاد غذاهای تصفیه شـده مثل نان سـفید، افزایش مصرف آب، استفاده از نان‌های سـبوس‌دار (نان سنگک و جو) به همراه مایعات، افزایش مصرف میوه‌ها به خصوص میوه‌های حاوی فیبر بالا مثل هندوانه و سـبزی‌ها، مصرف خاکشـیر یا تخم شربتی یا آب دفاع در موقع خواب، مصرف آلو و انجیر خیس خـورده در آب در هنگام خواب همراه با یک لیوان آب ولرم می‌تواند در رفع این عارضه کمک کند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

به عزیزترین و نزدیک‌ترین کس فکر کنید. عمیق‌تر فکر کنید و پی خواهید برد که کسی که شما دوست دارید، او نیست. چیزی که شما دوست دارید، احساس مطبوعی است که چنین عشقی را در شما میدار می‌کند! دم در نوبت عاشق آرزوها و اشتیاق‌های خود است

از کتاب وقتی نیچه گریست
اروین د یالوم

تازه های سلامت

اختلال خواب با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است

به گفته محققان، مشکلات خواب، از خوریف گرفته تا خواب زیاد یا خیلی کم، ممکن است با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، بر اساس یافته‌های مطالعه جدید، خوریف در طول خواب، داشتن کیفیت پایین خواب و آینه خواب نیز ممکن است با خطر بیشتر سکته مغزی مرتبط باشد.

دکتر «کریستین مک کارتی»، محقق ارشد از دانشگاه گالوی در ایرلند، می‌گوید: «نتایج ما نته‌نشان می‌دهد که مشکلات خواب فردی ممکن است خطر سکته مغزی را در افراد افزایش دهد، بلکه داشتن بیش از پنج مورد از این علائم ممکن است در مقایسه با افرادی که هیچ مشکل خوابی ندارند، پنج برابر خطر سکته مغزی را افزایش دهد».

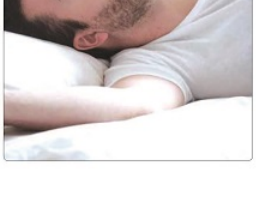
مک کارتی در ادامه افزود: «نتایج ما نشان می‌دهد که مشکلات خواب باید زمینه‌ای برای پیشگیری از سکته مغزی باشد».

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۵۰۰ نفر از جمله بیش از ۲۲۰۰ بازمانده از سکته مغزی را مورد بررسی قرار دادند. آنها با بیش از ۲۲۰۰ نفر که دچار سکته مغزی نشده بودند مقایسه شدند.

میانگین سـنی شرکت کنندگان ۶۲ سال بود از آنها در مورد رفتارهای خوابشان از جمله چرت زدن و مشکلات تنفسی در طول خواب پرسیده شد.

در مجموع ۱۶۲ نفر از کسانی که سکته کردند کمتر از ۵ ساعت خواب شبانه داشتند، در حالی که ۴۳ نفر از کسانی که سکته نکرده بودند کم خواب بودند. محققان دریافتند افرادی که کمتر از پنج ساعت می‌خوابند، سه برابر بیشتر از افرادی که به طور متوسط هفت ساعت می‌خوابند، در معرض سکته مغزی قرار دارند.

۱۵۱ بازمانده دیگر از سکته مغزی بیش از ۹ ساعت در شبانه روز می‌خوابیدند، در حالی که ۸۴ نفر از آنها که سکته نکرده بودند، ۹ ساعت می‌خوابیدند. افرادی که خواب طولانی مدتی داشتند، دو برابر بیشتر از افرادی که هفت ساعت می‌خوابیدند، در معرض سکته مغزی بودند.

علاوه بر این، افرادی که بیش از یک ساعت چرت می‌زدند، ۸۸ درصد بیشـتر از افرادی که چرت نمی‌زدند، در معرض سکته مغزی بودند.

محققان همچنین گـزارش دادند افرادی که در هنگام خواب خروپف می‌کنند ۹۱ درصد بیشـتر از افـرادی که این کار را نمی‌کنند در معرض سکته مغزی قرار دارند. کسـانی که خروپف می‌کنند تقریبا سه برابر بیشتر از کسانی که این کار را نمی‌کنند در معرض سکته مغزی هستند. شرکت کنندگان مبتلا به آینه خواب تقریباً سه برابر بیشـتر از افرادی که در خواب اختلال تنفسی ندارند، در معرض سکته مغزی هستند.