گوناگون

میزان خون اهدایی بعد از ۲۴ ساعت جبران می‌شود

سخنگوی سازمان انتقال خون با بیان اینکه میزان خونی که اهدا می شود حجم کمی از خون بدن است، گفت هموطنان با اطمینان خون اهدا کنند زیرا این میزان خون اهدایی بعد از ۲۴ ساعت جبران می‌شود.

به گزارش پیام آشنا: عباس صداقت افزود: خون یک ماده حیاتی است و تا کنون جایگزینی برای آن نیامده است و علاوه بر مصدومان حوادث رانندگی، بیمارانی که اعمال جراحی دارند، مادران در حین زایمان و بیماران سرطانی از نیازمندان به خون هستند و همچنین برخی از افراد مانند عزیزان تالاسمی از مصرف کنندگان همیشگی خون هستند و لازم است که اهدای خون توسط هموطنان به صورت همیشگی و مستمر باشد. وی ادامه داد: افرادی که قصدهادی خون را دارند و به مراکز انتقال خون مراجعه می کنند از آنها مصاحبه گرفته می شود و سپس معاینه می شوند و تست هموگلوبین از آنها گرفته می شود که دچار کم خونی نباشند و درصورت مساعد بودن شرایطشان می توانند خون اهدا کنند.

سخنگوی سازمان انتقال خون خاطرنشان کرد: در مراکز انتقال خون طرحی به نام آهن یاری برای بانوان داریم و قرص آهن به صورت رایگان در اختیار خانم هایی که اهدای خون مستمر انجام می دهند قرار می دهیم. وی اعلام کرد: به هموطنانی که قصد اهدای خون دارند توصیه می شود که ۴ ساعت قبل از اهدای خون مواد غذایی خیلی چرب مصرف نکنند و بعد از اینکه خون اهدا کردند هم مایعات و آب بنوشند و در مراکز انتقال خون بعد از اهدای خون حال عمومی اهداکنندگان بررسی و از همه آنها پذیرایی می‌شود.

صداقت اعلام کرد: خانم ها هر چهار ماه یک بار و درسال در مجموع ۴ بار و آقایان هرسه ماه یک بار و در مجموع ۶ بار در سال می توانند خون اهدا کنند. سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: حداقل سن قابل قبول برای اهدای خون ۱۸ سال تمام و حداکثر سن ۶۰ سال تمام است. حداکثر سن برای اولین اهدای خون ۶۰ سال است و برای دفعات بعدی سن اهداکننده مستمر (با سابقه حداقل ۲ بار اهدای خون در سال) حداکثر ۶۵ سال است. وی ادامه داد: به مردم و بخصوص اهدا کنندگان خون این اطمینان را می دهیم که مراکز انتقال خون در سراسر کشور تمامی اصول بهداشتی و پروتکل ها را رعایت می کنند و بنابراین اهدا کنندگان با اطمینان خاطر برای اهدای خون به این مراکز مراجعه کنند.

صداقت تاکید کرد: تا کنون هیچ گزارشی مبنی بر اینکه فردی با مراجعه به مراکز انتقال خون دچار کرونا شده باشد و یا اینکه فردی با تزریق خون به کرونا مبتلا شده باشد، نشده است و مردم اطمینان داشته باشند که کرونا از طریق تزریق خون منتقل نمی شود.

۲۰ دقیقه فعالیت در روز برای حفظ سلامت قلب مفید است

حفظ یک سبک زندگی فعال و پرتحرک در طول زمان با خطرات کمتر بیماری قلبی عروقی و مرگ در مردان و زنان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از هلث لاین، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۲۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید روزانه در اوایل سنین سالمندی (۷۰ تا ۷۵ سالگی) ممکن است به بهترین شکل از بیماری‌های قلبی، از جمله نارسایی قلبی، در سن بالاتر (۸۰ سال و بالاتر) جلوگیری کند. فعالیت بدنی متوسط شامل پیاده روی و ماهیگیری است در حالی که فعالیت بدنی شدید شامل باغبانی، تمرینات بدنسازی، دوچرخه سواری، و شنا بود. این مطالعه شامل ۲۰۹۹ ایتالیایی ۶۵ ساله یا بالاتر بود.

آزمایش‌های خون بین سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۷ با دو ارزیابی دیگر در ۴ و ۷ سال بعد انجام شد. سلامت شرکت کنندگان تا سال ۲۰۱۸ پیگیری شد. آنچه که این مطالعه نشان داد این بود که افزایش سطح فعالیت بدنی و همچنین حفظ یک سبک زندگی فعال در طول زمان، با خطرات کمتر بیماری قلبی عروقی و مرگ در مردان و زنان شرکت کننده مرتبط بود.

دکتر راشل ماریا براون تالاسکا، مدیر خدمات قلب در بیمارستان لنوکس هیل، می‌گوید: این مطالعه، اهمیت گنجاندن فعالیت بدنی در زندگی روزمره را تقویت می کند. هر فعالیتی بهتر از هیچ است و شروع در سنین بالاتر بهتر از شروع نکردن یک رژیم ورزشی است. بیماران مسن نباید هنگام شروع یک برنامه تناسب اندام احساس کنند که سن یک عامل محدود کننده است. نتایج نشان داد شرکت کنندگان دارای الگوی فعالیت بدنی فعال و پرتحرک با ۵۲ درصد کمتر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی روبرو بودند.

عوارض جانبی درمان سرطان در زنان بیشتر است

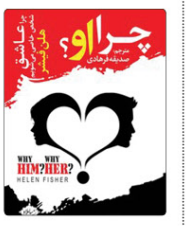
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تفاوت‌های جنسیتی به درمان‌های سرطان نیز تسری پیدا می‌کند به طوری که خطر عوارض جانبی شدید ناشی از برخی درمان‌ها در زنان نسبت به مردان بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از مدیسن نت، تحقیقات قبلی به این نتیجه رسیدند که زنان در گیر عوارض جانبی بیشتری از شیمی درمانی می‌شوند و این تحقیق جدید نشان می‌دهد که همین امر در مورد ایمونوتراپی و درمان هدفمند نیز صادق است. جوزف آنگر- سرپرست این مطالعه از مرکز تحقیقات سرطان فردهاچینسون در سیاتل واشنگتن، می‌گوید: مشخص شده است که زنان از شیمی درمانی نسبت به مردان دچار مسمومیت بیشتری می‌شوند، اما تقریباً هیچ تحقیقی با هدف درک این موضوع که آیا این الگو برای درمان‌های جدید مانند ایمونوتراپی یا درمان‌های هدفمند وجود دارد، انجام نشده است. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۳۰۰۰ بیمار را که در ۲۰۰ کارآزمایی درمان سرطان طی ۳۰ سال اجرا شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. بیش از دو سوم از بیماران شیمی درمانی دریافت کردند، در حالی که بقیه تحت درمان با ایمونوتراپی یا درمان هدفمند قرار گرفته بودند. به طور کلی، بیماران بیش از ۲۷۴۰۰۰ عارضه جانبی را تجربه کردند و نزدیک به ۶۵٪ حداقل یک عارضه جانبی شدید داشتند.

خطر عوارض جانبی شدید در زنان ۳۴ درصد بیشتر از مردان بود. همچنین ریسک عوارض جانبی در زنان برای هر سه نوع درمان بیشتر بود، به ویژه برای ایمونوتراپی، که در آن خطر ۴۹ درصد بیشتر از مردان بود.

عوارض جانبی شامل مشکلاتی مانند درد، حالت تهوع یا فشار خون بالا بود. در حالی که برخی از آنها مربوط به سرطان‌های خون یا مغز استخوان بود، به گفته محققان، جنسیت ممکن است یک فاکتور خطر مستقل برای عوارض جانبی مرتبط با درمان‌های سرطان باشد. آنگر گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که جنسیت بیمار ممکن است برای درمان فردی، از جمله برای درمان‌های جدیدمانند ایمونوتراپی، مهم باشد.

یک جرعه کتاب



چرا او؟
چرا عاشق شخص خاصی می‌شویم؟
نویسنده: هلن فیشر
مترجم: صدیقه فرهادی
نشر سایلاو

پیام آشنا: کتاب چرا او؟ نوشته هلن فیشر است که با ترجمه صدیقه فرهادی منتشر شده است. در این کتاب هلن فیشر سعی دارد به شما توضیح دهد چه چیزهایی باعث می‌شود عاشق فرد خاصی شوید و او را انتخاب کنید.

درباره کتاب چرا او؟

چرا عاشق شخص خاصی می‌شویم؟ هلن فیشر به عنوان نوروآنتروپولوژیست و محققی برجسته در حوزه‌ی عشق رمانتیک در این کتاب آموزنده به این پرسش پاسخ می‌دهد. او در این کتاب نشان می‌دهد که هر یک از ما به دلیل ترکیب ژنتیکی و نظام شیمیایی متفاوتی که در مغزمان عمل می‌کند، یکی از چهار هورمون اصلی دوپامین، سروتونین، تستوسترون و استروژن را بیشتر ترشح می‌کنیم. او چهار تیپ شخصیتی جستجوگر، سازنده، هماهنگ و مذاکره‌کننده را نمایندهٔ سطوح بالای هریک از این هورمون‌ها می‌داند و به تفصیل به تبیین هر یک از این شخصیت‌ها می‌پردازد.

هلن فیشر نشان می‌دهد که ما به عنوان نماینده یکی از این تیپ‌های شخصیتی، جذب افرادی می‌شویم که مکمل ویژگی‌های پایدار شخصیتی ما باشند. کتاب «چرا او»، درک شما را از چرایی عاشق «او» شدن، زیر و رو می‌کند و با تکیه بر زیست‌شناسی و شیمی به شما کمک می‌کند تا محبوب خود را بیابید و او را بشناسید.

در این کتاب پیش از آن که به پاسخ پرسش چرا او دست بیابید، با پرسش چرا من؟ مواجه خواهید شد. تنها پس از پاسخ دادن به این پرسش و شناخت خودتان، می‌توانید دریابید چرا عاشق افرادی به خصوصی می‌شوید.

هلن فیشر، پس از انجام تحقیقات گسترده بر روی پایه‌های زیست‌شناختی تیپ‌های شخصیتی، به این نتیجه رسیده است که هر کدام از ما، ترکیب منحصربه‌فردی از چهار تیپ شخصیتی اصلی را بروز می‌دهیم. علاوه بر این، تیپ شخصیتی اصلی ما را به سوی شریک عشقی خاصی هدایت می‌کند. او می‌گوید: نحوهٔ ملوم طبیعت زیست‌شناختی درونمان، بر روی این موضوع که عاشق چه کسی شویم تأثیرمی‌گذارد.

مرگ و میر در واکسن نزده‌ها در صورت ابتلا به کرونا ۹۰ درصد بیشتر است

رئیس بخش عفونی بیمارستان امام خمینی(ره) گفت: بستری و مرگ و میر واکسن‌نزده‌ها در صورت ابتلا به کرونا ۹۰ درصد بیشتر از سایر گروه‌هاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حمید عمادی کوچک در یادداشتی نوشت: باید گفت جهش امیکرون ویروس کووید۱۹ چندان شدید و نگران کننده نیست. به آن اندازه که درگیری شدید و مرگ و میر در جهش دلتا رخ داد در این جهش جدید نگرانی نداریم؛ البته برخی از افراد حالات شدید بیماری را تجربه می‌کنند که این گروه کسانی هستند که واکسن دریافت نکردند.

وی اظهار کرد: این موضوع نشان دهنده اهمیت تزریق واکسن است؛ زیرا کسانی که واکسیناسیون داشتند حالات کشنده و خطرناک بیماری کووید۱۹ را تجربه نمی‌کنند. بر این اساس بیشتر مراجعین ما هم به شکل سرپایی درمان می‌شوند و کار به بستری نمی‌رسد.

عمادی تصریح کرد: در سوش دلتا معمولا مدت قرنطینه بیماری را دو هفته اعلام می‌کردیم؛ ولی چون امیکرون بیماری نسبتا خفیف‌تری است بر اساس مقالات موجود ما هم قرنطینه پنج روزه را پیشنهاد می‌کنیم که پس از این مدت، فرد ناقل و بیروسی نباشد، ولی برخی از موارد هم ممکن است که لازم باشد قرنطینه بیش از ۵ روز در نظر گرفته شود.

وی ادامه داد: در مورد کرونا، پیش‌بینی کار اشتباهی است. ما فکر می‌کنیم با توجه به اینکه آمار روزانه در حال افزایش است و در شـاخه صعودی پیک قرار داریم، تا حدود دو هفته آینده به قله پیک ششم می‌رسیم. آمار بستری‌های فعلی کرونا در بیمارستان امام خمینی(ره) حدود ۲۰۰ نفر است؛ در حالی که در پیک پنجم با سویه دلتا به ۵۰۰ بستری هم می‌رسیدیم. این نشان می‌دهد ظرفیت پذیرش بیمار وجود دارد. اما باید بدانیم که کادر درمان هم خسته شده‌اند. تختهای ICU هنوز کافی نیستند که آن هم به دلیل کمبود نیست، بلکه همکاران هنوز به این نتیجه نرسیدند که این بخش‌ها را در اختیار کرونا قرار دهند؛ در مجموع در حوزه دارو، تخت، اکسیژن و تجهیزات فعلا کمبود جدی وجود ندارد.

این اپیدمیولوژیست تصریح کرد: تزریق واکسن به خانم‌های باردار بسیار مهم است زیرا ایمونوگلوبولین از طریق جفت به کودکی که به دنیا می‌آید می‌رسد و ایمنی نسبی برای نوزاد ایجاد می‌شود به گفته عمادی، بیش از یک سال است که واکسیناسیون با انواع واکسن‌ها در حال انجام است و اگر قرار بود در جایی واکسن جزء اثرگذار باشد حتما سر و صدای زیادی برپا می‌شد. واکسیناسیون کووید۱۹ تاکنون بر مادران باردار تاثیر منفی نداشته است. وی افزود: سوش امیکرون به نسبت سایر جهش‌ها چه‌ها را بیشتر درگیر می‌کند و باید حتما کاری کنیم تا برخورد کودکانی که هنوز واجد شرایط تزریق واکسن نیستند با بیماری کاهش یابد؛ یکی از اقدامات مناسب تزریق واکسن به مادران باردار است.

روزنه

هیچ‌وقت برای تغییر دیر نیست

نوآوری در زندگـی چقدر می‌تواند به حفظ و بازیابی سلامت جسم و روان ما کمک کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: «آب‌باریک‌های هست.» به این جمله عقیده دارید یا معتقدید زندگی با آب‌باریک یا آب‌باریک‌ها، زندگی خوبی نیست؟ عقیده دارید نباید از حاشیه امن بیرون آمد یا اهل ریسک و تغییر و فروریختن و ساختن هستید؟ «تغییر» همیشه خوب نیست اما گاهی بهترین و گاهی آخرین راه برای زندگی دوباره و یافتن مسیرهای تازه است. خلاقیت‌ها و نوآوری‌های کوچک از تغییر مکان تابلو، آینه، مبل و صندلی منزل تا تغییرات بزرگ‌تر، ابتدا در ذهن ما اتفاق افتاده و سپس به عمل درآمده و در زندگی جاری می‌شود. ببینیم در این روزهای مانده تا سال نو، تغییر و نوآوری چقدر می‌تواند حال جسمی و روانی ما را بهتر کند. با هر خلاقیت و نوآوری در زندگی، قدمی به تغییر نزدیک می‌شویم و با هر قدمی که به تغییر نزدیک می‌شویم، حال روانی و جسمی ما رو به بهبود رفته و در نتیجه به شـادی و حال خوب نزدیک‌تر خواهیم شد. درست مثل وقتی باریک‌های در مرطبی بزرگ باز می‌کنیم و اجازه می‌دهیم آن چه در آن رسوب کرده و لجن بسته، راهی برای خروج و پالایش پیدا کند. این آمارها، گویای تاثیر تغییرات خوب در زندگی است.

درجمع خوب بمانید

افرادی که به طور منظم حـدود یک‌چهارم از وقت خود را هـر روز با خانـواده و دوسـتان خوب خود می‌گذرانند، ۱۲ درصد کمتر دچار استرس، اضطراب و تنش شـده و احساس خوشحالی و آرامش می‌کنند. طبق نظرسنجی مؤسسه گالوپ به همین دلیل است که مردم آخر هفته‌ها شـادتر از طول هفته هستند. اگر الگوی گوشه‌گیری و تنهایی را برگزیده‌اید سعی کنید قدم‌به‌قدم به جمع نزدیک شوید. البته لازم است ساعت‌هایی از روز را به خلوت خود اختصاص دهید و به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید.

یک دوست کافی نیست

اگر چه در انتخاب دوسـت، کیفیت مهم اسـت و نه کمیت اما نظرسـنجی انجام شده در سـال ۱۳۹۱ شمسـی (۲۰۱۲ میلادی) از هزاران نفر از افراد بالغ ساکن بریتانیا نشان می‌دهد داشـتن ۱۰ دوسـت بیشـتر و مراوده با آنها، تاثیر بهـسزایی در احساس رضایت و شـادی در زندگی دارد. دایره دوسـتان خود را گسـترده کنید! در این انتخاب، حتما به کیفیت روابط توجه داشته باشید.

تعامل با منفی، مثبت است

با بررسی وضعیت سـلامت جسـمی و روانی زوج‌ها، آنهایی که تلاش برای تعامل داشـته و مشـکلات را برطرف کرده و تلاش برای تغییر و شادی کرده‌اند به نسبت یک به پنج از تعاملات بد و خوب در زندگی خود برخوردار بوده‌اند. این عدد برای آنهایی که پیوندشان به جدایی رسیده‌است ۸۰ درصد گزارش شده‌است. تعامل و همراهی در بین زوج‌ها از مهم‌ترین عوامل برای ایجاد رابطه خوب و شاد در زندگی است.

قدرت خرید داشته باشید

پول، خوشبختی نمی‌آورد اما نبودن آن می‌تواند دلیل بدبختی باشد. از سـوی دیگر غرق‌شدن در کار برای درآمد بیشـتر باعث خوشحالی و خوشبختی نمی‌شود اما کاری که در ازای آن حقوق مناسبی دریافت کنیم، قطعا شادی‌آور اسـت. تحقیق پژوهشگران دانشگاه پرینستون نشان می‌دهد افرادی که سالانه کمتر از ۷۵ هزار دلار درآمد دارند معمولا با مشکلات معیشتی دست و پنجه نرم کرده و از نظر سلامت روانی در وضعیت خوبی قرار ندارند. علاوه بر این که احتمال جدایی در این زوج‌ها افزایش می‌یابد، اگر وضعیت معیشتی شما رضایت‌بخش نبوده و اصطلاحا دخل و خرج شما با هم نمی‌خواند، حتما در وضعیت شغلی خود تغییر ایجاد کنید.

با همسر خود صمیمی باشید

هر چه میزان رابطه زوج‌ها بهتر و بیشتر باشد به همان نسبت نیز حال جسمی و روانی بهتری خواهند داشت. رابطه نزدیک خوب و سالم می‌تواند تا ۴۴ درصد میزان شـادی و رضایت از زندگی را افزایش دهد. اگر ارتباط خوبی با همسر خود ندارید یا رضایت کافی از رابطه خود در روابط نزدیک میان زن و شوهر، صمیمیت و شادی میان آنها از بین خواهد رفت.

اینترنت جایگزین دیدار نیست

همه‌گیری کووید-۱۹ باعث شد تا به اجبار تغییراتی در روابط میان افراد ایجاد شده و فضای مجازی جایگزین دیدارهای حقیقی شود. از این بیماری و همه‌گیری که به سلامت بگذرید، هیچ چیز جای دیدار را نمی‌گیرد. آمارها نشـان می‌دهد دیدار دوسـتان و عزیزان تا ۲۵ درصد، باعث افزایش میزان شـادی می‌شـود. پس از پایان همه‌گیری کرونا به الگوی سالم و دیدار حضوری بازگردید. سـعی کنید به جای ارسال پیامک تماس بگیرید و به جای دیدار مجازی به دیدار حقیقی یکدیگر بروید.

«سن شادی» وجود ندارد

شاید تصور کنید شادترین سن، سن نوجوانی است اما درست نیست! شاید فکر کنید از ۳۰ سالگی، آرامش و شادی آغاز می‌شود. این هم درست نیست! به عقیده روانشناسان، تاریخ سنی مشخصی برای شادی وجود ندارد در دهه ۳۰ سالگی میل به تلاش بیشتر است. در محدود ۴۴ سالگی، کمی سکون و نبود شادی احساس شده و پس از آن تا ۵۰ سالگی میل به شادی و لبخند بیشتر خواهد شـد. پس از ۴۴ سالگی تا ۷۰ سالگی، افراد شاهد اوج شادی و تلاش برای رضایت از زندگی هستند. در واقع تلاش می‌کنند با هر تغییر کوچک و بزرگی شادی و رضایت به زندگی تزریق کنند.

تغییر از یک نقطه در مغز شروع می‌شود در مرحله فکر

منشـأ هر تغییری «فکر و ذهن» ماسـت. در واقع با احسـاس نیاز به تغییر و فکرکردن درباره آن و یافتن راهکارهای تغییر، فرآیند تغییرات آغاز می‌شـود اما ممکن است در این سه مرحله درگیر باشید و سپس تغییراتی اتفاق بیفتد.

مسیرها را مشخص کرده‌اید اما کاملا آماده تغییر نیستید

باور دارید که سطح انرژی و سلامت با تغییر، بهبود پیدا می‌کنند اما هنوز مسیرها را پیدا نکرده‌اید.

مطمئن نیستید بتوانید تبعات ناشی از تغییر را تحمل کنید و پیش بروید. بنابراین هنوز آمادگی کامل برای شروع تغییر را ندارید.

در مرحله عمل

در این مرحله از فکر گذشـته‌اید و ذهن و جسم شما آمادگی پذیرش تغییرات است. بنابراین مسیر را به یکی از این سه شکل دنبال خواهید کرد:

تصمیم شما نهایی است. آماده تغییرات هستید.

اهدافی را مشـخص کرده‌اید و برای رسـیدن به آنها برنامه‌ریزی می‌کنید.

از تصمیم و انتخاب اهداف گذشته و در مرحله عمل قرار گرفته‌اید.

منبع: happify.com

مرگ‌ومیر آلزایمر در مردان نزولی و در زنان صعودی است

بررسی‌های روند میزان بروز و مرگ‌ومیر استاندارد شده سـنی ناشی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها در یک بازه ۳۰ ساله در ایران نشان داد که این میزان در مردان از روند نزولی و در زنان از روند صعودی برخوردار بوده اسـت و میزان آن‌ها نسبت به منطقه بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: زوال عقل؛ یک بیماری پیرانگر است که بار جسمی، عاطفی و مالی قابل توجهی را برای بیماران و جوامع به همراه دارد. بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که می‌تواند ۶۰ تا ۷۰ درصد از موارد زوال عقل را تشکیل دهد.

بر اساس گزارش‌های جهانی در سال ۲۰۱۵، در سراسر جهان نزدیک به ۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا بودند و پیش‌بینی می‌شود تعداد بیماران مبتلا به این بیماری در هر ۲۰ سال تقریباً دو برابر افزایش یابد.

در بیماری آلزایمر توانایی تفکـر، درک و به یاد آوردن کاهش می‌یابد. این بیماری ابتدا با کاهش حافظه و به صورت پیش‌رونده ظاهر می‌شـود و با سایر اختلالات شـناختی مانند ناهنجاری‌های ادراکـی، اختلال در جهت‌یابی، مشـکلات در عملکرد فردی و اختلالات گفتـاری همراه می‌شـود. این اختـلالات بیش‌تر بر فعالیت‌های روزمره تاثیر می‌گذارد و بسـیاری از علائم روان‌شـناختی رفتاری زوال عقل، معمولا در طی دوره بیماری رخ می‌دهد.

بیماری آلزایمر، درمان قطعی ندارد و با توجه به افزایش امیـد به زندگی و پیری جمعیت، ارزیابی روند بیماری آلزایمر از اهمیت زیادی برخوردار است.

بر همین اسـاس شـناخت تغییرات بروز و مرگ‌ومیر ناشـی از آلزایمر در ایران، در زنان و مردان و گروه‌های سـنی مختلف می‌تواند اطلاعات ارزشـمندی را برای سیاست‌گذاران سلامت فراهم کند.

به همین دلیل پژوهشـگران با انجام یک مطالعه روند بروز و مرگ‌ومیر ناشی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها را در ایران در یک بازه زمانی ۳۰ ساله بررسی کردند.

داده‌های این مطالعه از آمارهای میزان بروز و مرگ‌ومیر ناشـی از آلزایمر و سـایر دمانس‌ها از سایت GBD موسـسه اندازه‌گیری و ارزشـیابی سـلامت دانشگاه واشنگتن دریافت شد.

بررسی‌های این مطالعه نشان می‌دهد که روند کلی بروز و مرگ‌ومیر ناشی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها در ایران طی بازه زمانی ۳۰ ساله (از سال ۱۳۶۹ تا ۱۳۸۹) به ترتیب افزایشی و کاهشی بوده است.

میزان بروز استاندارشده سنی آلزایمر و سایر دمانس‌ها از ۱۱۱.۲۹ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در سـال ۱۳۶۹ به ۱۱۱.۷۴ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در سـال ۱۳۹۸ افزایش یافته بود. بیش‌ترین و کم‌ترین میزان بروز آلزایمر به ترتیب مربوط به سال‌های ۱۳۹۸ و ۱۳۸۸ بوده است. همچنین این میزان در مردان کاهش و در زنان افزایش داشته است.

نتایج ارزیابی میزان مرگ‌میر ناشـی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها نیز حاکی از آن است که این میزان از ۲۵.۲۸ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت (در سـال ۱۳۶۹) به ۲۵.۳۴ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت (در سال ۱۳۹۸) کاهش یافته اسـت. بیش‌ترین و کم‌ترین این میزان مربوط به سـال‌های ۸۰ و ۹۸ بوده است. همچنین این میزان در مردان کاهش و در زنان افزایش یافته است.

بر اساس نتایج به‌دست آمده از این تحقیق می‌توان گفت که میزان کلی بروز آلزایمر و سایر دمانس‌ها روند صعودی داشته و میزان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری نیز در ۳۰ سال گذشته روند نسبتاً پایداری داشته است.

پژوهشگران این مطالعه می‌گویند: به طور کلی، نتایج این مطالعه حاکی از آن اسـت که در ایران میزان بروز و مرگ‌ومیر استاندارد شده سنی ناشی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها در مـردان از روند نزولـی و در زنان از روند صعودی برخوردار بوده اسـت و میزان آن‌ها نسبت به منطقه بیشـتر است. بنابراین باید اطلاع‌رسانی و اقدامات پیشگیرانه جدی‌تری به ویژه برای زنان و گروه سنی ۵۴-۵۰ سال صورت گیرد.

در انجام این تحقیق محمدرضا باوج حسنخانی، مهدیه نظیری و مسعود رودباری؛ پژوهشگران گروه آمار زیستی دانشگاه علوم پزشکی ایران مشارکت داشتند.

یافته‌هـای این مطالعه به صورت مقاله علمی با عنوان «تحلیل روند بروز و مرگ‌ومیر ناشـی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها طی ۳۰ سال اخیر در ایران» در نشریه کوشش؛ دوماهنامه دانشـگاه علوم پزشکی سمنان منتشر شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

قبلاً گفته بودم که استعاره خطرناک است. عشق هم با یک استعاره شروع می‌شود. به دیگر سخن، عشق زمانی آغاز می‌شود که یک زن اولین حرفش را وارد حافظه‌ی شاعرانه‌ی ما می‌کند

از کتاب باز هستی
میلان کوندرا

تازه های سلامت

شدت عوارض فشارخون بارداری بر چشم ها در سنین بالاتر

بر اساس تحقیقات جدید، زنانی که در دوران بارداری دچار نوعی فشارخون بالا می‌شوند، علائم آسیب به رگ‌های خونی کوچک در چشم را تا میانسالی تجربه می کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از هلث دی نیوز، یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماری عروق کوچک یا میکروواسکولار ممکن است دلیل افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی در آینده باشد.

«پره اکلامپسی» که به فشار خون بالا در بارداری گفته می‌شود، در ۸ درصد از زنان بارداری رخ می‌دهد که بدون مدیریت صحیح، می‌تواند عوارض جدی برای مادر و نوزاد به همراه داشته باشد.

دکتر «مایکل هایگبرگ»، نویسنده اصلی این مطالعه و متخصص قلب در بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماری میکروواسکولار یکی از مؤلفه‌های اساسی و قوی بیماری قلبی عروقی برای افراد در سنین میانسالی و اواخر زندگی است.»

محققان از داده‌های بیش از ۱۹ هزار زن با میانگین سـنی ۵۴ سال سن استفاده کردند. آنها اولین زایمان شأن به طور متوسط ۲۸ سال قبل بود.

آنهـا بین سـال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ اسـکن‌ها و آزمایش‌های مختلفی از جمله تصاویر شبکیه چشم و آزمایش ادرار انجام دادند. در میان آنها، ۲۸۱ زنی که در بارداری فشـار خون بالا داشتند یا زنانی که فشارخون بالا نداشتند مقایسه شدند.

زنان با سابقه پره اکلامپسی هنوز پروتئین بیشتری در ادرار داشتند که نشانه آسیب کلیه است. آنها همچنین دارای تراکم بسیار کمتر رگ‌های خونی کوچک در چشم بودند که با مشکلاتی مانند فشار خون بالا، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، دیابت نوع ۲ و آپنه خواب مرتبط است.

هایگبرگ در ادامه افزود: «در حال حاضر، این یافته‌ها می‌تواند به زنان و پزشکان آنها کمک کند تا خطر طولانی مدت در افرادی که پره اکلامپسی داشتند را تشخیص دهند و اقداماتی را انجام دهند که به طور کلی خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، مانند تغییر سبک زندگی و تجویز دارو برای درمان عوامل خطر.»

به گفته محققان، مطالعات بیشتری برای درک بهتر زمان تغییرات میکروواسکولار با توجه به پره اکلامپسی و بیماری قلبی در آینده، و تأیید اعتبار استفاده از تصاویر شبکیه برای پیش بینی خطر قلبی عروقی مورد نیاز است.

با جامعه 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸