گوناگون

ابتلای یک میلیارد نفر در جهان به اختلالات روان

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد: نزدیک به یک میلیارد نفر در دنیا به اختلالات روان دچار هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع رسانی سازمان ملل، جدیدترین بررسیهای سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که نزدیک به یک میلیارد نفر از مردم جهان از شکلی از اختلالات روان رنج می برند. همچنین با در نظر گرفتن این موضوع که از هر هفت نوجوان یک نفر به این اختلالات دچار است این آمار می تواند نگران کننده تر باشد. این سازمان اعلام کرد: در سال نخست همه گیری کووید۱۹- میزان ابتلا به اختلالات شایع روان از قبیل افسردگی و اضطراب بیش از ۲۵ درصد افزایش داشته است.

"تدروس آدهانوم" دبیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: تمامی افراد به گونه ای یا بیمارن مبتلا به اختلالات روان مواجه هستند. برخورداری از سلامت روان به مفهوم سلامت جسم است. ارتباط بین سلامت روان و سلامت عمومی، حقوق بشر و توسعه اجتماعی- اقتصادی به این معناست که تغییر سیاست و عملکرد در سلامت روان می تواند مزایای واقعی و اساسی برای افراد، جوامع و کشورها به همراه داشته باشد. سرمایه گذاری روی سلامت روان، سرمایه گذاری برای برخورداری از زندگی و آینده بهتر برای همه است. در گزارش این سازمان آمده است: حتی پیش از آغاز همه گیری کووید۱۹- تنها تعداد محدودی از افراد که به کمک نیاز داشتند به درمانهای موثر و با کیفیت دسترسی داشتند. به طور مثال بیش از ۷۰ درصد از افراد مبتلا به روان پرشی در جهان از دریافت کمک محروم بوده اند. شکاف میان کشورهای فقیر و غنی تاکید کننده دسترسی نابرابر به خدمات سلامت روان است چرا که در کشورهایی با میزان درآمد بالا از هر ۱۰ بیمار مبتلا به روان پرشی هفت نفر تحت درمان قرار دارد در حالی که این آمار در کشورهای ضعیف تنها ۱۲ درصد است. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت، این وضعیت در مورد بیماری افسردگی شدیدتر است چرا که شکاف دسترسی به خدمات مراقبتی در تمامی کشورها از جمله کشورهای با میزان درآمد بالا نیز زیاد است و تنها یک سوم افرادی که از افسردگی رنج می برند، خدمات مراقبت روان را دریافت می کنند.

قبل از خرید قهوه ننوشید!

دانشمندان گزارش کردند خریدارانی که قبل از خرید یک فنجان قهوه رایگان می نوشند، در نهایت ۵۰ درصد پول بیشتری خرج می کنند و ۳۰ درصد اقلام بیشتری نسبت به همتایان خود که کافئین مصرف نکردند، خرید خواهند کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، به گفته محققان دانشگاه فلوریدا جنوبی، قهوه و کارت های اعتباری ممکن است بدترین کابوس یک برنامه ریز مالی باشند. کافئین به عنوان محرکی قوی دوپامین در مغز ترشح می کند و ذهن و بدن را تحریک می کند. دیپایان بیساس، محقق ارشد این تحقیق و استاد بازاریابی در دانشگاه فلوریدا (USF)، در این خصوص اظهار کرد: این عملکرد منجر به یک حالت پرانرژی و به نوبه خود افزایش تنگشگری و کاهش خودکنترلی می شود. در نتیجه مصرف کافئین باعث تحریک خرید از نظر تعداد بیشتر اقلام خریداری شده و هزینه های بیشتر خواهد شد. برای رسیدن به این یافته ها محققان یک دستگاه اسپرسوساز را در ورودی یک فروشگاه زنجیره ای خرده فروشی و کالاهای خانگی در فرانسه و همچنین یک فروشگاه بزرگ در اسپانیا راه اندازی کردند. با ورود به آن فروشگاه ها بیش از ۳۰۰ خریدار یک فنجان خالی رایگان دریافت کردند. حدود نیمی از این خریداران قهوه ای حاوی تقریبا ۱۰۰ میلی گرم کافئین سفارش دادند: در حالی که نیمی دیگر قهوه بدون کافئین یا آب مصرف کردند. نکته مهم این است که مشتریان هنگام خروج از فروشگاه ها رسید خرید خود را با محققان به اشتراک گذاشتند. بر اساس نتایج تحقیق، مطمئنا افرادی که قهوه کافئین دار نوشیدند، تعداد قابل توجهی اقلام بیشتری خریداری و پول بیشتری خرج کردند. جالب اینجاست که نوشیدن کافئین به نظر می رسد بر انواع اقلامی که مردم خریداری می کنند نیز تاثیر می گذارد. خریدارانی که کافئین می نوشیدند، اقلام غیرضروری (شمع ها و عطرها) را بیشتر از بقیه خریداری کردند. با این حال هنگام خرید سودمندتر (ظروف آشپزخانه و ظروف ذخیره سازی) بین خریداران کافئین دار و بدون کافئین تفاوت های کمی وجود داشت. محققان همچنین آزمایش چهارم را در آزمایشگاه انجام دادند و تاثیر کافئین را بر خرید آنلاین آزمایش کردند. آنان گروهی متشکل از ۲۰۰ دانش آموز مدرسه بارگالی را بر اساس اینکه قهوه کافئین دار می نوشند یا بدون کافئین جدا کردند. سپس هر فرد باید انتخاب می کرد که کدام اقلام را از فهرست ۶۶ گزینه ای خریداری کند. باز هم کسانی که کافئین مصرف کرده بودند، اقلام «اکتشفی» (مانند ماساژور) را از فهرست انتخاب کردند: در حالی که دیگران تمایل داشتند کالاهای کاربردی تری مانند دفتر چه یادداشت را انتخاب کنند.

ارتباط بین کیفیت بدهوا و آریتمی قلبی

محققان پس از مشاهده مراجعه تعداد بیشتری از بیماران قلبی به اورژانس در روزهایی که کیفیت هوا بد بود، تصمیم گرفتند ارتباط بین سلامت قلب و آلودگی هوا را بررسی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، آنها دریافتند خطر ضربان غیرطبیعی قلب موسوم به آریتمی بطنی، حتی در روزهایی که میانگین کیفیت هوا اندکی کاهش می یابد، سیر افزایشی دارد. در این مطالعه از دستگاه دفیبریلاتور کاردیوورتر (ICD) کاشت شده برای نظارت بر آریتمی یا ضربان قلب استفاده شد. به گفته محققان، «این دستگاه ها و همچنین بسیاری از ضربان سازها، نه تنها برای درمان آریتمی ها، بلکه برای توانایی نظارت بر ریتم قلب در ۲۴ ساعت شبانه روز، دستگاه های بسیار خوبی هستند. بنابراین، آنها ابزاری ایده آل برای مقایسه پروفایل های آریتمی با داده های ایستگاه مانیتورینگ کیفیت هوا هستند.» سازمان دهندگان جهانی سطح ۵ میکروگرم بر متر مکعب PM۲.۵ یا کمتر را کیفیت هوای خوب در نظر می گیرد. دکتر «السا زاکی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پادوا ایتالیا، می گوید: «ما مشاهده کردیم مراجعات به اورژانس برای آریتمی در بیماران مبتلا به این بیماری در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، افزایش می یابد. بنابراین، تصمیم گرفتیم غلظت آلاینده های هوا را در روزهایی که بیماران آریتمی داشتند با سطوح آلودگی در روزهای بدون آریتمی مقایسه کنیم.» این مطالعه فعالیت ICD را در ۱۴۶ فردی که بین ژانویه ۲۰۱۳ و دسامبر ۲۰۱۷ کاشت این دستگاه را دریافت کرده بودند، ردیابی کرد. از این گروه، ۶۷ نفر آریتمی بطنی را تجربه کرده بودند و ۷۶ نفر تجربه نکرده بودند. این داده ها نشان داد که هر ۱ میکروگرم در مترمکعب افزایش میزان PM۲.۵ با افزایش ۱.۵ درصدی خطر آریتمی مطابقت دارد. هنگامی که غلظت PM ۲.۵ به میزان ۱ میکروگرم بر متر مکعب در طول یک هفته افزایش یافت، آریتمی های بطنی ۲.۴ درصد بیشتر بود. این مطالعه نیاز به طبقه بندی آلودگی هوا به عنوان یک عامل خطر برای سلامت قلب و عروق را برجسته می کند. به گفته محققان، آلودگی هوا باید مانند سایر عوامل خطرزای قلبی عروقی مانند سیگار کشیدن، فشار خون بالا یا کلسترول بالا مورد توجه قرار گیرد.

زنان و خانواده

توصیه «ازدواج بین المللی» فضای مجلس را متشنج کرد

در پی صحبت‌های اخیر کمیسیون مشترک طرح حمایت از خانواده و جوانی جمعیت درباره ارائه راهکارهایی برای ازدواج دختران مجرد و مشخصا راهکار «ازدواج بین‌المللی»، تعدادی از نمایندگان در مقابل صندلی این نماینده مجلس حاضر شده و به این صحبت‌های او انتقاد کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در حالی که نمایندگان مجلس در جلسه علنی روز یکشنبه، مشغول بررسی موادی از طرح اصلاح قانون تشکیلات و آئین دادرسی دیوان عدالت اداری بودند، به یکباره نمایندگان زن مجلس مقابل صندلی امیرحسین بانکی پور نماینده اصفهان و رئیس کمیسیون مشترک طرح حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مجلس شورای اسلامی حاضر شده و انتقاداتی را به صحبت‌های اخیر او درباره توصیه‌اش پیرامون ازدواج بین‌المللی دختران مجرد مطرح کردند. انتقاداتی که به گفته یکی از نمایندگان زن مجلس با دفاع بانکی‌پور از صحبت‌هایش روبه‌رو شد.

به دنبال حضور نمایندگان زن در مقابل صندلی بانکی‌پور، تعدادی از نمایندگان مرد مجلس هم به این جمعیت پیوسته و در ابتدا درباره علت انتقاد نمایندگان پرس و جو کردند. تعدادی از این نمایندگان آقا وقتی فهمیدند بانکی پور چنین صحبتی را مطرح کرده با صدای بلند اعتراض کردند تا جایی که محمودوند عضو کمیسیون امنیت ملی با عصبانیت خطاب به بانکی پور گفت که آیا تو واقعا چنین حرفی را زده‌ای؟ در این هنگام تعدادی از نمایندگان محمودوند را آرام کرده و او را به قسمت دیگری از مجلس بردند. این پایان انتقادات به بانکی پور نبود، عده‌ای دیگر از نمایندگان بار مقابل صندلی بانکی‌پور جمع شدند و این بار کمال علیپور نماینده قائمشهر با صدای بلند به بانکی پور گفت آیا این صحبت‌های تو به معنای راه حل است؟ در نهایت هم ابراز تأسف کرد.

با ورود تعدادی از اعضای هیات رئیسه جو مجلس آرام شد، ولی نمایندگان در گروه‌های یک یا دو نفره به کنار صندلی بانکی پور آمده و از او علت بیان چنین صحبت‌هایی را پرس و جو می‌کنند.

استفاده از ظرفیت طب ایرانی در درمان ناباروری

رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی استفاده از تدابیر طب‌ایرانی در پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری‌ها بخصوص ناباروری را ضروری و سبب کاهش هزینه‌های درمان دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، صابر جباری با اشاره به این که بیش از ۳ میلیون و ۲۰۰ زوج ناباروری در کشور داریم، از بالا بودن آمار ناباروری در کشور ابراز تأسف کرد و گفت: بسیاری از افراد مبتلا به ناباروری نیازی به اقدامات گران قیمت برای درمان ندارند و با اقدامات درمانی ساده مشکل ناباروری آن‌ها درمان می‌شود.

وی افزود: یکی از محورهایی که در جوانی جمعیت نقش اساسی دارد محور سلامت است و در این محور سبک زندگی نقش ویژه و مهمی دارد.

رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت تصریح کرد: تدابیر طب‌ایرانی در حفظ و ارتقاء سلامت نقش بسیار مهمی دارد و اگر از این ظرفیت به خوبی استفاده کنیم، در بحث پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری‌ها بخصوص ناباروری بسیار مؤثر است.

وی ادامه داد: تحقیقات متعدد ثابت کرده است که طب ایرانی می‌تواند میزان موفقیت درمان‌های ناباروری را افزایش دهد؛ بنابراین ما می‌توانیم در مسیر درمان ناباروری در کنار طب مدرن از روش‌های طب‌ایرانی نیز بهره ببریم.

جباری در پایان اظهار کرد: استفاده از ظرفیت‌های طب ایرانی در درمان ناباروری در قانون هم دیده شده به ویژه در مراکز درمان ناباروری در سطح ۲، کل دانشگاه‌ها ملزم شده‌اند تا در کنار متخصصین طب رایج از متخصصین طب‌ایرانی هم در درمان استفاده کنند تا ان‌شاءالله به زودی شاهد کاهش آمار ناباروری در کشور باشیم.

محض اطلاع

این نوشیدنی با بدن شما چه می کند؟

مصرف نوشیدنی انرژی‌زا یا نوشابه انرژی‌زا برای کسانی که به آن معتاد هستند، مانند شهد و نکتار است. این نوع نوشیدنی سرشار از کافئین و شکر بوده و ضربه‌ای فوری به مغز و بدن وارد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نکته مهم اینجاست که مصرف این نوشیدنی‌ها جای بحث دارد! زیرا برخی از این قوطی‌ها با ۲۱ قاشق چایخوری شکر و همان مقدار کافئین به اندازه سه فنجان قهوه پر شده‌اند؛ مقداری که اصلا برای دور کمر یا سلامتی شما مفید نیست. کافئین به طور کلی برای مصرف و لذت بردن بی‌خطر است، اما در دوزهای بزرگ‌تر می‌تواند مضر باشد. البته، شرکت‌های تولیدکننده نوشیدنی‌های انرژی‌زا باید مقدار کافئین را در هر قوطی محدود کنند، زیرا مردم ممکن است چندین بار در روز نوشیدنی انرژی‌زا بنوشند.

الزام ممنوعیت و محدودیت مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا

دولت ولز ایده ممنوعیت فروش نوشابه انرژی زا به افراد زیر ۱۶ سال را مطرح کرده است.

این بخشی از یک استراتژی برای کاهش چاقی فزاینده در ولز است، زیرا از هر چهار کودک یک کودک هنگام شروع مدرسه ابتدایی بسیار سنگین است. محققان دانشگاه یورک هشدار داده اند که طرفداران جوان نوشیدنی انرژی زا بیشتر از دیگران از سردرد، مشکلات خواب، تحریک پذیری و محرومیت از مدرسه رنج می برند. آنها با خوردن نوشیدنی‌های کافئین دار شانس خود را برای مشروب کردن و کشیدن سیگار افزایش می دهند. اما محققان هشدار داده‌اند که قوطی‌های مواد شیرین گلفی «ورزان‌تر از بطری‌های آب» هستند و برای جوانان جذاب هستند. وزیران پیشنهاد کردند در سال ۲۰۱۸ فروش نوشیدنی های انرژی زا به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع شود، اما هنوز آن را اجرا نکرده اند. در همین حال، در استرالیا، یک رئیس ساختمان سازی خواستار ممنوعیت نوشابه انرژی زا در مرحل های کلری شده است، زیرا باعث کاهش سرعت کار کارکنان می‌شود. سازمان جهانی بهداشت نوشیدنی های انرژی‌زا را "خطری برای سلامت عمومی" خوانده است.

چرا نوشیدنی های انرژی زا اینقدر نگران کننده هستند؟

داده‌های سایت هدیه Personalize نشان می‌دهد که ساعت به ساعت بعد از اتمام یک قوطی و حتی ۱۲ روز بعد دقیقاً چه اتفاقی برای بدن می‌افتد.

زمانی که سطح کافئین شما به اوج می‌رسد، باعث می‌شود احساس هوشیاری کنید و تمرکز را بهبود بخشید.

۳۰ تا ۵۰ دقیقه

در حال حاضر تمام کافئین جذب شده است و کبد شما غالب با جذب قند بیشتر واکنش نشان می‌دهد.

یک ساعت

این زمانی است که احتمال ایجاد به "افت قند" وجود دارد، زمانی که سطح قند خون و کافئین شما کاهش می یابد و ممکن است احساس خستگی کنید.

۵ تا ۶ ساعت

تقریباً ۵ تا ۶ ساعت پس از مصرف، میزان قند شما محتوای کافئین در جریان خون شما را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

۱۲ ساعت

حدود ۱۲ ساعت پس از اتمام نوشیدنی انرژی زا، کافئین از جریان خون اکثر افراد خارج می شود، اما به دلیل سن و فعالیت متفاوت است.

بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت

اگر به طور منظم نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف کرده اید، بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت زمانی است که علائم ترک را احساس می‌کنید. بنابراین، ممکن است از سردرد، تحریک‌پذیری و بیوست رنج ببرید.

۷ تا ۱۲ روز

مطالعات نشان داده اند که این مدت زمانی است که بدن در برابر دوز روزانه کافئین شما تحمل می کند. این بدان معناست که اگر سطح را ثابت نگه دارید، بعید است در این مرحله هیچ تأثیری احساس کنید. در حالی که نوشابه انرژی‌زا حاوی کافئین هستند، اما با یک قوطی ۲۵۰ میلی‌لیتری حاوی ۸۰ میلی‌گرم، در محدوده ۴۰۰ میلی‌گرم توصیه‌شده قرار دارند.

جدول زمانی اتفاقات بدن بعد از مصرف نوشیدنی انرژی‌زا

ده دقیقه اول

این زمانی است که کافئین شروع به ورود به جریان خون می کند و باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

۱۵ تا ۴۵ دقیقه

این گزارش با استفاده از اطلاعات منابعی از جمله خدمات بهداشت ملی بریتانیا (NHS)، سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) و تولید کننده نوشیدنی انرژی زا ردبول ایجاد شده است. خواندن این مطلب ممکن است باعث شود دوباره به عادت خود فکر کرده و دوباره ارزیابی کنید که آیا نوشیدن نوشابه انرژی زا و بالا و پایین کردن انرژی با یک ضربه سریع ارزش آن را دارد یا خیر.

مهم‌ترین دردهای گردنی/ چه زمان به پزشک مراجعه کنیم!

متخصص جراحی مغز و اعصاب، دردهای گردنی را جزو پنج درد اصلی و شایع عنوان کرد و به بیان مهم‌ترین دردهای گردنی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا زالی، ضعف عضلات گردن، نشست‌های طولانی، استفاده از کامپیوتر، تبلت و موبایل را از دلایل بروز این دردها عنوان کرد که به دلیل کم تحرکی و عدم ورزش‌های مناسب، عضلات ضعیف شده و باعث تغییراتی در قوس گردن و درنتیجه بروز دردهای گردن می‌شود.

وی با بیان اینکه در گذشته بیشترین شیوع دردهای گردنی در گروه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال مشاهده می‌شد، خاطرنشان کرد: امروزه به دلیل استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیک مثل تبلت و موبایل شاهد افزایش شیوع دردهای گردنی در کودکان و نوجوانان هستیم.

به گفته زالی، سر انسان بین ۴ تا ۶ کیلو وزن دارد و در صورتی که ۱۵ درجه خم شود حدود ۱۲ کیلوگرم فشار مضاعف به گردن و ستون فقرات وارد می‌شود و اگر ۶۰ درجه خم شود این فشار به ۲۷ کیلوگرم افزایش می‌یابد.

این متخصص جراحی مغز و اعصاب، شایع‌ترین علت درد گردن را فشار بیش از حد و کشش به گردن عنوان کرد و با اشاره به اجزای مختلف گردن نظیر عضلات و لیگمان ها و دیسک ها و مهره‌ها، افزود: با توجه به اینکه مهره‌های گردن بسیار پرنوسان و پرتحرک هستند جای مناسبی برای بروز آرتروز و دردهای گردنی هستند.

وی در خصوص رگ به رگ شدگی گردن، گفت: هر جا که عضله یا رباط کشیده شود و این کشش بیش از حد توان و تاب آوری آن عضله یا رباط باشد اصطلاحاً می‌گوئیم که دچار رگ به رگ شدگی شده است.

زالی افزود: اگر این موضوع در فردی مکرر رخ دهد به معنای ضعیف بودن عضلات و رباط‌های و عدم رعایت بهداشت مناسب گردن است.

وی با اشاره به اینکه بیش از ۹۰ درصد دردهای گردنی دردهای معمولی است که باعث نگرانی نیستند به بیان مهم‌ترین دردهای گردنی پرداخت و گفت: دردهای گردنی که بیش از سه هفته طول بکشد، دردهای گردنی که به مرور زمان شدت آنها افزایش یابد، دردهای گردنی که همراه با سردرد شدید و تب باشد، دردهای گردنی که با خم شدن سر به سمت جلو افزایش می‌یابد به ویژه اگر همراه با تب باشد، دردهای گردنی که همراه با التشاز یا دست باشد، دردهای گردنی که همراه با بی حسی، گزگز، مورمور شدن و ضعف در اندام‌های فوقانی باشد و دردهای گردنی که همراه با عدم تعادل باشد.

این متخصص جراحی مغز و اعصاب در ادامه به بیان توضیحاتی در خصوص روش‌های درمان و جراحی برای درمان دردهای گردنی پرداخت.

وی، نشستن طولانی مدت، عدم رعایت ارگونومی مناسب در محل کار، خم شدن طولانی مدت سر، عضلات ضعیف و سابقه خانوادگی را از جمله عوامل خطر در بروز دیسک گردن و دردهای گردنی برشمرد و یادآور شد که این افراد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات گردنی و دردهای مربوط به آن قرار دارند.

زالی در ادامه، تقویت عضلات گردنی را در درمان دردهای مزمن گردنی بسیار مهم و ضروری برشمرد.

وی با تاکید بر نقش تقویت عضلات در کاهش و پیشگیری از دردهای مزمن گردن، گفت: افرادی که عضلات قوی، مستحکم و با صلابت دارند کمتر دچار آرتروز، دیسک گردن و دردهای گردنی می‌شوند و در صورت بروز آنها کمتر نیاز به جراحی پیدا کنند.

این جراح مغز و اعصاب با اشاره به اهمیت ورزش‌های گردن در درمان دردهای گردنی، خاطرنشان کرد: ورزش‌های مناسب با توجه به شرایط و ضعف عضلات بیمار توسط متخصص فیزیوتراپ تجویز می‌شود و می‌تواند باعث تقویت عضلات و رباط‌ها و لیگمان های گردن و کاهش بسیاری از دردها شود.

زالی تاکید کرد: این ورزش‌ها باید توسط متخصص فیزیوتراپی تجویز شود و در غیر این صورت ممکن است که باعث وارد شدن فشار بیش از حد به بیمار و آسیب شود.

وی با اشاره به دردهای گردنی ثانویه گفت: منشأ برخی از دردهای گردنی ممکن است در محل دیگری باشد که با توجه به علائم بیمار توسط متخصص تشخیص داده می‌شود.

زالی دردهای منتشره به دست را مهم برشمرد و یادآور شد: پزشک از طریق علائم و درد می‌تواند منشأ این دردها و علت آن را تشخیص دهد و نقشه جغرافیایی اختلالات حسی در فرد را پیدا کرد.

وی تاکید کرد: دردهای مربوط به نواحی و قسمت‌های مختلف کف دست و لاغر شدن عضلات این ناحیه نیز باید مورد توجه قرار گیرد زیرا ممکن است علائم پیشرفت کند.

زالی خاطرنشان کرد: معمولاً اگر دردهای گردنی کمتر از سه هفته طول بکشد نیاز به اقدامات تشخیصی خاصی ندارد. اما اگر درد گردن همراه با علائمی نظیر بی حسی، گزگز، اختلال در راه رفتن، عدم تعادل باشد یا بیش از سه هفته طول کشیده باشد پزشک از اقدامات تشخیصی نظیر MRI و نوار عصب عضله برای پیگیری بیشتر و استفاده می‌کند.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

فعالیت با شدت کم هم ریسک سکته را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید رابطه بین سطوح مختلف فعالیت بدنی، بی تحرکی و خطر سکته را بررسی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «ویرجینیا هووارد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آلابامه، می‌گوید: «اگرچه تعیین کمیت و شدت فعالیت بدنی مورد نیاز برای جلوگیری از سکته چالش برانگیز است، این مطالعه پیشرفت قابل توجهی را به همراه دارد».

این مطالعه نشان می‌دهد که مدت زمان کمتر برای بی تحرکی و زمان بیشتر برای فعالیت بدنی، حتی با شدت های خفیف یا متوسط، با کاهش خطر سکته مرتبط است.

طبق مطالعه انجام شده:

• فعالیت متوسط تا شدید بیشترین کاهش را در مورد خطر سکته داشت.

• حتی فعالیت بدنی سبک نیز احتمال سکته را کاهش می‌دهد.

• بی تحرکی طولانی مدت، خطر سکته را افزایش می‌دهد.

فعالیت به سه دسته سبک، متوسط و شدید تقسیم می‌شود. محققان سطوح فعالیت را در MET یا «معادل متابولیک» اندازه‌گیری کردند. یک MET مقدار اکسیژن مصرفی در حالت استراحت است.

فعالیت سبک (دو MET) شامل کشش، پیاده روی آهسته، گشت در فروشگاه، پرسه زدن در اداره، ایستادن، تهیه غذا، شستن ظروف، نواختن پیانو یا مرتب کردن تخت است.

این مطالعه نشان داد که هر یک ساعت انجام فعالیت‌های سبک منجر به کاهش ۱۴ درصدی احتمال سکته می‌شود.

فعالیت‌های با شدت متوسط (سه تا شش MET) شامل پیاده روی سریع، بازی تنیس دو نفره یا پرتاب توپ در بسکتبال، دوچرخه‌سواری در زمین هموار، بالا رفتن از پله‌ها، شستن پنجره‌ها، تمیز کردن یا جارو برقی زمین، رقص آهسته، شستشو و وان حمام، حمل یک کودک کوچک، شستن ماشین یا باغبانی است.

فعالیت در رده شدید (بیش از شش MET)، به فعالیت‌هایی مانند دویدن (سریع‌تر از پنج مایل در ساعت)، بازی تنیس تک نفره، بسکتبال یا فوتبال، شنا، پریدن، حمل بارهای سنگین، طناب زدن، بازی پرانرژی با کودکان یا سگ‌ها، یا باغبانی سنگین مانند بیل زدن است.

طبق این مطالعه، ۱۷۵ دقیقه در هفته فعالیت متوسط تا شدید با کاهش ۴۳ درصدی خطر سکته در بزرگسالان بالای ۴۵ سال همراه بود.

این مطالعه نشان می‌دهد که اگر زمان بی تحرکی روزانه یک فرد ۱۳ ساعت یا بیشتر باشد، خطر سکته ۴۴ درصد افزایش می‌یابد. علاوه بر این، دوره‌های کم تحرکی بیش از ۱۱ دقیقه با افزایش ۵۳ درصدی خطر سکته در مقایسه با دوره‌های کم تحرک کمتر از ۸ دقیقه همراه بود.

هووارد ایجاد برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی را پیشنهاد کرد که می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت فرد داشته باشد:

• هنگام پخش تبلیغات تلویزیونی در خانه قدم بزنید.

• یک تایمر را تنظیم کنید تا هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در یک روز کاری بایستید یا حرکت کنید.

• بیشتر پیاده روی کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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