گوناگون

ارتباط ناباروری و سقط جنین با خطر افزایش احتمال سکته مغزی در زنان

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد زنانی که ناباروری و سقط جنین را تجربه کرده و یا جنین آن‌ها هنگام تولد مرده به دنیا می‌آید به نظر می‌رسد که در سنین بالاتر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری بی بی سی، متخصصان دریافته‌اند زنانی که یک بار سقط جنین داشته‌اند، هشت درصد بیشتر از زنانی که هیچ سقط جنینی نداشته‌اند در معرض خطر سکته بوده‌اند و سه سقط جنین، خطر ابتلا به سکته مغزی را تا ۸۲ درصد بیشتر می‌کند.

ناباروری و مرده زایی مکرر هم الگوی مشابهی را در این بررسی نشان داده است.

نتایج این بررسی در نشریه پزشکی (British Medical Journal) به چاپ رسیده و متخصصان اعلام کرده اند که تحقیقات بیشتری برای توضیح این ارتباط نیاز است و این که آیا این ارتباط ناشی از شرایط بهداشتی افراد است یا شیوه ناسالم زندگی آنها؟

این مطالعه اطلاعات ۶۰۰ هزار زن را از هشت کشور از جمله چین، سوئد، استرالیا و آمریکا مورد بررسی قرار داده است.

افزایش ۳ برابری مرگ های ناشی از کبد چرب الکلی در آمریکا

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها مشکلات ناشی از مصرف مشروب الکلی دارند که با اپیدمی چاقی بدتر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان داد که مرگ و میر ناشی از سیروز الکلی در طول ۲۰ سال بیش از سه برابر شده است.

در سال ۱۹۹۹، سیروز الکلی، شکل پیشرفته بیماری کبد چرب مرتبط با الکل، باعث مرگ بیش از ۶۰۰۰ آمریکایی شد. تا سال ۲۰۱۹، مرگ و میر ناشی از این بیماری به نزدیک به ۲۴۰۰۰ نفر افزایش یافت.

دکتر «چارز هنکنز»، محقق اصلی از دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، گفت: «فرضیه این است که مردم بیشتر مشروب می‌نوشند و از سنین پایین‌تر شروع به نوشیدن مشروبات الکلی می‌کنند.»

هنکنز اضافه کرد: «اما ممکن است عوامل دیگری نیز دخیل باشند؛ از جمله افزایش چشمگیر چاقی، همراه با سبک زندگی بی‌تحرک.»

هنکنز گفت: «فرضیه من این است که دلیل اینکه مردم ما زودتر و بیشتر دچار بیماری کبد چرب می‌شوند فقط این نیست که مردم بیشتر الکل می‌نوشند، بلکه این است که آنها بیشتر می‌خورند و کمتر ورزش می‌کنند، بنابراین آسیب به کبد در حال تسریع است.»

چاقی و ورزش نکردن ریشه اپیدمی دیابت و همچنین بیماری قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها هستند.

وی افزود: «پزشکان باید به بیماران خود هشدار دهند افرادی که الکل زیاد مصرف می‌کنند با بالاترین میزان مرگ و میر ناشی از سیروز کبدی و بیماری قلبی روبرو هستند.»

نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که سیروز الکلی یک سوم پیوندهای کبد در ایالات متحده را تشکیل می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان از داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده برای بررسی روند مرگ و میر ناشی از سیروز الکلی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۹ استفاده کردند.

محققان دریافتند که در طول این دو دهه افزایش آماری قابل توجهی در مرگ و میر ناشی از سیروز الکلی در هر گروه سنی از ۲۵ سال به بالا وجود داشته است. بیشترین افزایش هفت برابری در بین رده سنی ۲۴ تا ۳۵ سال و شدیدترین افزایش در بین ۶۵ تا ۷۴ سال مشاهده شد.

علائم هشاردهنده دست‌ها را نادیده نگیرید

دست‌ها بازگوکننده سلامت کلی بدن شما هستند حتی به پزشکان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی آموزش داده می‌شود که معاینه بیمار را با مشاهده دستان وی آغاز کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث آنال به‌طور معمول، دست راست بیمار را می‌گیرند و با استفاده از هر دو دست خود، آن را به‌طور کامل معاینه می‌کنند همچنین ممکن است به ناخن‌ها، استخوان‌های انگشتان دست یا مچ دست و ظاهر پوست وی نگاه کنند تا سلامت فرد را استنباط کنند حتی پزشکان اغلب، در حین انجام معاینات منظم سلامت نبض بیمار را چک می‌کنند تا تصوری از ضربان قلب داشته باشند.

بر اساس نتایج مطالعه منتشرشده در مجله پزشکی بریتانیا در سال ۲۰۰۲، داده‌های ۱۹۷ بیمار که برای معاینه یا عمل جراحی در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی در بریتانیا مراجعه کرده بودند، جمع‌آوری شد. در این تحقیق حدود ۱۱۸ زن شرکت کردند که به‌طور متوسط حدود ۷۰ سال سن داشتند.

محققان دریافتند که دست‌های ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان نشانه‌هایی از برخی عادات ناسالم یا سلامت شغلی مانند کار در معادن زغال سنگ یا سیگار کشیدن را نشان می‌دهند. نتایج بیشتر بیان کرد که چگونه دست‌ها می‌توانند به پزشکان در تشخیص‌های آگاهانه‌تر و مناسب‌تر کمک کنند.

اگر گرفتن اجسام توسط دستان شما ضعیف به نظر برسد، ممکن است نشانه‌ای از پیری یا بدتر شدن سلامتی باشد. دکتر آن آلبرز، متخصص قلب و عروق می‌گوید: «هر طول معاینه فیزیکی بیماران ما قطعا به گرفتن دست افراد توجه می‌کنیم چون آن را با ضعف مرتبط می‌دانیم.»

وی افزود که گرفتن ضعیف ممکن است نشان‌دهنده افزایش خطر مرگ به دنبال بیماری قلبی، به ویژه در گروه سنی مسن باشد.

اگر جوان و چابک هستید اما در دست‌هایتان احساس گرگز یا بی‌حسی می‌کنید، می‌توان آن را نشانه‌ای از سندرم تونل کارپال تلقی کرد. این وضعیت اغلب مچ دست را به دلیل وضعیت نامناسب خوابیدن یا استفاده بیش از حد از صفحه کلید، درگیر می‌کند. از طرف دیگر، بی‌حسی بازوها یا انگشتان در میانسالی یا افراد مسن ممکن است نشان‌دهنده نوروپاتی دیابتی باشد.

اگر دست‌های شما برای لرزند، یک احتمال می‌تواند بیماری عصبی مانند پارکینسون باشد. در موارد دیگر، لرزش دست‌ها ممکن است به دلیل اعتیاد به الکل، اضطراب، واکنش به برخی داروها، اختلالات روانپزشکی، بیماری کبد یا دیابتی رخ دهد.

زنان و خانواده

زنان «بیوه»؛ نیازمند نگاه حمایتی بیشتر دولت

یک حقوقدان و فعال حقوق زنان با اشاره به بند ۴ اصل ۲۱ قانون اساسی مبنی بر "بیمه خاص بیوگان و زنان سالخورده و بی‌سرپرست" گفت: گر چه برخی زنان بی‌سرپرست و خودسرپرست برای بیمه خویش فرما اقدام می‌کنند، اما اغلب زنان از این امکان بی‌بهره‌اند و پس از دست دادن همسر و یا جدایی با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شوند و ضرورت دولت نگاه حمایتی جدی‌تر و بیشتری به زنان بیوه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبدالصمد خرمشاهی، همزمان با روز جهانی زنان بیوه، با اشاره به بند ۴ اصل ۲۱ قانون اساسی، اظهار کرد: در این اصل اشاره شده است که "دولت موظف است حقوق زن را در تمام جهات با رعایت موازین اسلامی تضمین نماید" و در بند ۴ آن به ایجاد بیمه خاص بیوگان و زنان سالخورده و بی‌سرپرست تصریح می‌شود. این فعال حوزه حقوق زنان با اشاره به فعالیت سازمان‌های حمایت‌گر امر از بهزیستی و کمیته امداد در راستای بهبود وضعیت زنان بی‌سرپرست و بیوه با هدف ایجاد اطمینان خاطر برای این زنان، در عین حال ادامه داد: علیرغم اینکه تعداد زیادی از زنان بیوه و بی‌سرپرست تحت پوشش نهادهای حمایتی قرار دارند اما به نظر می‌رسد با توجه به افزایش آمار طلاق و سایر مشکلات این چنینی، سازمان‌های حمایت‌گر نتوانسته باشند تعداد قابل ملاحظه‌ای از این زنان را تحت پوشش خود قرار دهند و مشکلات زنان بیوه همچنان پا بر جاست. وی در ادامه درباره آسیب‌های اجتماعی که زنان بیوه با آن مواجه می‌شوند، توضیح داد: بخشی از این زنان بیوه و حتی زنانی که از همسر خود جدا می‌شوند متاسفانه گرفتار آسیب های اجتماعی نظیر اعتیاد و ـ می‌شوند، چراکه جایی برای زندگی و توان اداره زندگی و ـ سرمایه‌ای برای اشتغال ندارند. خرمشاهی در بخش دیگر سخنان خود با اشاره به مشکلات حقوقی زنان خود سرپرست، افزود: به طور کلی قانون مدون و مشخصی برای حمایت از حقوق زنان بیوه نداریم و اگر هم وجود دارد توجه چندانی به آن نمی‌شود. به گفته وی، گرچه برخی زنان بی‌سرپرست و خودسرپرست برای بیمه خویش‌فرما اقدام می‌کنند، اما اغلب زنان از این امکان بی‌بهره‌اند و پس از دست دادن همسر و یا جدایی با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شوند. سرمایه‌ای برای اداره زندگی خود ندارد و نمی‌تواند به راحتی مشغول به کار شوند. این حقوقدان با اشاره به لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت، تصریح کرد: حتی اگر فرض را بر این بگذاریم که ۳۰ درصد زنان پس از جدایی و یا از دست دادن همسر خود ازدواج مجدد می کنند، تکلیف ۷۰ درصد باقی مانده چه می‌شود؟ آیا برای این زنان فکری می‌شود؟ متاسفانه اغلب این زنان به دلیل مشکلات عدیده دچار افسردگی روحی می‌شوند. وی در پایان سخنان خود حمایت از حقوق زنان بیوه و خود سرپرست را از جمله مسائل ضروری و مهم جامعه دانست و تصریح کرد: از ضروری ترین و مهم ترین وظایف دولت این است که نگاه حمایتی جدی‌تر و بیشتری به زنان بیوه داشته باشد، چرا که آسیب هایی که از این طریق به جامعه منتقل می‌شود، قابل جبران نخواهد بود. گرچه طی تمام این سال‌ها حمایت‌هایی از زنان بیوه و خود سرپرست شده است؛ اما اقدامات انجام شده کفایت نمی‌کند.

هشدار به بیمه‌شدگان دارای چند دفترچه درمانی

مدیرکل نامنویسی و حساب‌های انفرادی سازمان تامین اجتماعی از رفع سه میلیون همپوشانی بیمه‌ای در دو سال گذشته خبر داد و گفت: از زمان اجرای این قانون، اگر فردی چند دفترچه بیمه داشته باشد به هر مرکزی که برای درمان مراجعه کند، سیستم این هشدار را می‌دهد که او باید از یک حمایت درمانی برخوردار باشد.

به گزارش پیام آشنا. محمد محمدی در این باره اظهار کرد: به استناد ماده ۷۰ قانون برنامه ششم توسعه و قوانین بودجه سنوات سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ مکلف به رفع همپوشانی‌های بیمه‌ای بودیم. اتفاقا اولین گام‌ها را سازمان تامین اجتماعی برداشت و اقداماتی را به این منظور در دستور کار قرار داد.

وی افزود: با اجرای طرح نسخه الکترونیک و عدم تمدید فیزیکی دفترچه‌های بیمه درمان از اسفند ۱۳۹۹ پیگیری این امر قوت گرفت.

مدیرکل نامنویسی و حساب‌های انفرادی سازمان تامین اجتماعی با بیان اینکه در حال حاضر رفع همپوشانی‌های بیمه‌ای را انجام داده‌ایم اظهار کرد: طی دو سال گذشته (در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰) بیش از سه میلیون همپوشانی میان صندوق‌های بازنشستگی تامین اجتماعی، تامین اجتماعی نیروهای مسلح و یا بیمه سلامت برطرف شده است. به عبارتی سه میلیون نفر که دو دفترچه بیمه‌ای بودند با اعمال این قانون، فقط از یک دفترچه درمانی و به عبارت دیگر از یک استحقاق درمان استفاده می‌کنند.

وی با بیان اینکه از زمان اجرای این قانون، اگر فردی چند دفترچه بیمه داشته باشد به هر مرکزی که برای درمان مراجعه کند، سیستم این هشدار را می‌دهد که او باید از یک حمایت درمانی برخوردار باشد؛ در این صورت یا تحت پوشش تامین اجتماعی و یا تحت پوشش بیمه خدمات درمانی قرار می‌گیرد.

مدیرکل نامنویسی و حساب‌های انفرادی سازمان تامین اجتماعی در خاتمه اضافه کرد: کل همپوشانی‌ها را برطرف کرده‌ایم، اما این روند ادامه‌دار است و مرتب رصد می‌شود.

محمدی افزود: ساماندهی چند دفترچه بیمه‌ای‌ها نتیجه همه صندوق‌های بیمه‌گر بود به عنوان مثال موارد بسیاری داشتیم که زن و شوهر هر دو حقوق بگیر یا بازنشسته و هرکدام تحت پوشش یک صندوق بودند و زن علاوه بر دفترچه بیمه خودش از محل تبعه همسرش نیز دفترچه گرفته بود. زمینه‌ای فراهم شد تا فرد خودش به ما اعلام کند که مایل است از کدام دفترچه بیمه استفاده و دیگری را حذف کند.

روزنه

فشار خون بالا را چگونه مدیریت کنیم؟

سبک زندگی یا لایف استایل نقش مهمی در درمان فشار خون بالا ایفا می کند. اگر بتوانید به کمک یک شیوه حساب شده و موثر فشار خون خود را با موفقیت کنترل کنید، ممکن است از نیاز به مصرف دارو رهایی یابید و یا حداقل پزشک معالج قادر به کاهش دوز داروهایتان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصرایران، اما سبک زندگی سالم برای مبتلایان به فشار خون بالا شامل رعایت چه مواردی است؟ اطلاعاتی که در ادامه در اختیار علاقه مندان قرار می گیرد، با استناد به مقالات منتشر شده توسط مایو کلینیک (در بعضی از منابع مایو کلینیک نیز نوشته‌اند) یکی از معتبرترین مراکز علوم پزشکی جهان استخراج شده‌اند:

وزن کم کنید و مراقب اندازه دور کمر خود باشید

فشار خون اغلب با افزایش وزن بالا می‌رود. اضافه وزن همچنین می‌تواند باعث اختلال در تنفس هنگام خواب (آپنه خواب) شود که همین موضوع فشار خون را بیش از پیش افزایش می‌دهد. کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشار خون به شمار می‌رود. کاهش وزن حتی به میزان جزئی در صورت اضافه وزن یا چاقی، می‌تواند مستقیما به کاهش فشار خون بیمار کمک کند. بطور کلی به نظر می‌رسد که با هر کیلوگرم کاهش وزن، فشار خون نیز حدودا ۱ میلی متر جیوه پایین می‌رود. البته علاوه بر کاهش وزن، باید به سایز دور کمر خود نیز توجه داشته باشید. چربی اضافی در قسمت دور کمر می‌تواند شما را در معرض خطر فشار خون بالاتر قرار دهد.

به طور کلی:

در صورتی که آقایان سایز دور کمر بیشتر از ۴۰ اینچ (۱۰۲ سانتی‌متر) داشته باشند، در معرض خطر بیشتری هستند.

اندازه دور کمر بانوان نیز نباید بیش از ۳۵ اینچ (۸۹ سانتی‌متر) باشد.

گفتنی است که این اعداد بین گروه‌های قومی مختلف متفاوت است.

بطور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم مانند ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته یا حدود ۳۰ دقیقه ورزش روزانه (در بیشتر روزهای هفته) در صورت ابتلا به فشار خون بالا، می‌تواند آن را حدود ۵ تا ۸ میلی‌متر جیوه کاهش دهد. البته بسیار مهم است که در این مسیر ثابت‌قدم باشید زیرا با توقف روند ورزش منظم، فشار خون مجددا افزایش می‌یابد. اگر فشار خون افزایش یافته دارید و در مرز ابتلا به این بیماری قرار گرفته‌اید، ورزش می‌تواند به شما در جلوگیری از ایجاد فشار خون کمک کند. در صورتی که در حال حاضر با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنید، فعالیت بدنی منظم می‌تواند فشار خون شما را به سطح نرمال باز گرداند. شماری از ورزش‌های هوازی که ممکن است برای کاهش فشار خون موثر باشند شامل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و ـ هستند. همچنین می‌توان از تمرینات تناوبی با شدت بالا استفاده کرد که شامل دوره‌های کوتاه متناوب فعالیت شدید با دوره‌های ریکاوری توام با فعالیت‌های سبک‌ترند. تمرینات قدرتی هم به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. به همین علت بهتر است حداقل دو روز در هفته را نیز به تمرینات قدرتی اختصاص دهید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از غلات کامل میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی کم‌چرب و همچنین محدودیت مصرف چربی‌های اشباع‌شده و کلسترول می‌تواند فشار خون را تا ۱۱ میلی‌متر جیوه کاهش دهد. این برنامه غذایی تحت عنوان رژیم DASH شناخته می‌شود. هرچند تغییر عادات غذایی همیشگی آسان نیست اما با رعایت نکات زیر می‌توانید تدریجا یک رژیم غذایی سالم را اتخاذ کنید:

- یک دفتر خاطرات غذایی داشته باشید: نوشتن آنچه که می‌خورید، حتی برای یک هفته می‌تواند عادات غذایی واقعی شما را روشن کند. این روش باعث می‌شود که بتوانید مواد غذایی مصرفی، مقدار و زمان استفاده از آنها را کنترل کنید.

-افزایش مصرف پتاسیم را در نظر بگیرید: پتاسیم می‌تواند اثرات سدیم بر فشار خون را کاهش دهد. بهترین منبع پتاسیم مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات است تا مکمل‌ها. با پزشکتان در مورد سطح پتاسیم مورد نیاز خود مشورت کنید.

-یک خریدار هوشمند باشید: هنگام خرید برچسب مواد غذایی را بخوانید تا بهترین انتخاب ممکن را با توجه به شرایط خود انجام دهید. علاوه بر این زمانی که برای صرف غذا به رستوران می‌روید نیز به برنامه غذایی سالم خود پایبند باشید.

سیگار را ترک کنید

هر نخ سیگاری که می‌کشید فشار خون شما را تا چندین دقیقه پس از اتمام آن افزایش می‌دهد. در نتیجه ترک سیگار به بازگشت فشار خون به حالت عادی کمک می‌کند. ترک سیگار همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و سلامت کلی بدن را بهبود ببخشد. افرادی که سیگار را ترک می‌کنند ممکن است بیشتر از آنهایی که هرگز سیگار را ترک نکرده‌اند عمر کنند.

مصرف کافئین را کاهش دهید

نقش کافئین روی فشار خون همچنان مورد بحث است و هنوز محققان به نتیجه واحدی در این خصوص دست نیافته‌اند. کافئین می‌تواند فشار خون را تا ۱۰ میلی‌متر جیوه در افرادی که به ندرت مواد کافئین‌دار مصرف می‌کنند، افزایش دهد. اما افرادی که بطور منظم قهوه می‌نوشند ممکن است تأثیر کمی بر فشار خون خود احساس کنند یا حتی هیچ تأثیری مشاهده نکنند. هرچند اثرات طولانی‌مدت کافئین بر فشار خون مشخص نیست اما ممکن است فشار خون را کمی افزایش دهد. برای اینکه ببینید آیا کافئین باعث افزایش فشار خون شما می‌شود یا خیر، فشار خود را ظرف ۳۰ دقیقه پس از نوشیدن یک نوشیدنی کافئین‌دار بررسی کنید. اگر فشار خون شما بین ۵ تا ۱۰ میلی‌متر جیوه افزایش یابد، ممکن است به اثرات افزایش‌دهندگی فشار خون کافئین حساس باشید. در این صورت توصیه می‌شود با پزشک خود صحبت کنید.

استرس خود را کاهش دهید

استرس مزمن ممکن است فشار خون بالا را تشدید کند. هرچند تحقیقات بیشتری برای تعیین اثرات استرس مزمن بر فشار خون مورد نیاز است اما اگر با مصرف غذای ناسالم، الکل یا استعمال سیگار به استرس واکنش نشان دهید، استرس‌های گاه به گاه نیز می‌توانند منجر به افزایش فشار خون شوند. کمی وقت بگذارید و به این فکر کنید که چه چیزی باعث استرس شما می‌شود: کار، خانواده، مسائل مالی یا بیماری؟ حال بررسی کنید که چگونه می‌توانید این استرس را از بین ببرید یا تخفیف دهید. اگر نمی‌توانید همه عوامل استرس‌زا را از بین ببرید، حداقل می‌توانید به روشی سالم‌تر با آنها برخورد کنید. در این راستا توصیه می‌شود:

-انتظارات خود را تغییر دهید: بعنوان مثال زمان روزانه خود را برنامه‌ریزی و روی اولویت‌هایتان تمرکز کنید. از کار بیش از حد خودداری کرده و نه گفتن را یاد بگیرید. بدانید که همه چیز را نمی‌توان تغییر داد یا کنترل کرد اما هر یک از ما قادریم که روی واکنش خود به آنها تمرکز کنیم.

-از عوامل استرس‌زا اجتناب کنید: سعی کنید تا جایی که می‌توانید از محرک‌های عصبی اجتناب کنید. بعنوان مثال اگر ترافیک مسیر کار باعث استرس شما می‌شود، سعی کنید صبح زودتر خانه را ترک یا از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید. در صورت امکان از افرادی که باعث استرس شما می‌شوند دوری کنید.

-زمانی را به استراحت و انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود اختصاص دهید: هر روز زمانی را به بازیابی روحی و تنفس عمیق اختصاص دهید. برای فعالیت‌ها یا سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان در برنامه روزانه خود وقت بگذارید؛ مانند پیاده‌روی، آشپزی یا کار داوطلبانه.

- قدردانی را تمرین کنید: ابراز قدردانی نسبت به دیگران می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند.

استعمال سیگار ریسک ابتلا به نارسایی قلبی را دو برابر می کند

یک مطالعه بزرگ نشان داد افزایش خطر نارسایی قلبی برای چندین دهه پس از ترک سیگار توسط افراد همچنان ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سیگار می‌کشیدند دو برابر افرادی که هرگز سیگار نمی‌کشیدند دچار نارسایی قلبی شدند.

محققان سابق حاصل از مطالعه طولانی مدت حدود ۹۵۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که سیگار را ترک کرده‌اند، تا ده‌ها پس از ترک سیگار، با افزایش خطر ابتلا به هر یک از انواع نارسایی قلبی روبرو هستند.

«کونیهیرو ماتسوشیتا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده بلومبرگ، می‌گوید: «هیدیواریم نتایج ما سیگاری‌های فعلی را تشویق کند که زودتر سیگار را ترک کنند، زیرا مضرات سیگار می‌تواند تا سه دهه ادامه داشته باشد.»

نارسایی قلبی وضعیتی پیشرونده است که در آن قلب توانایی پمپاژ خون کافی برای رفع نیازهای بدن را از دست می‌دهد. بر اساس جدیدترین داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، این بیماری یکی از شایع‌ترین علل ناتوانی و مرگ در کشورهای توسعه یافته است. علاوه بر سیگار، عوامل خطر نارسایی قلبی شامل چاقی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری عروق کرونر و سن بالا است.

دو نوع نارسایی قلبی وجود دارد: کسر جهشی کاهش یافته و کسر جهشی حفظ شده. در نارسایی قلبی با کاهش کسر جهشی، بطن چپ به عنوان پمپ اصلی قلب، هنگام پمپاژ خون به بیرون به اندازه کافی منقبض نمی‌شود. نارسایی قلبی با کاهش کسر جهشی بیشتر با بیماری عروق کرونر مرتبط است. درمان شامل چندین دارو است که پیش آگهی را بهبود می‌بخشد.

در نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده، بطن چپ پس از انقباض به اندازه کافی شل نمی‌شود. درمان نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده بسیار محدود است و پیشگیری از آن بسیار مهم است. در عین حال، عوامل خطر آن کمتر مشخص است. برخی از مطالعات قبلی استعمال دخانیات را با خطر بالاتر کسر جهشی حفظ شده مرتبط می‌دانند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

به خوبت کمی اهمیت بده
وگرنه لایه لای زندگی از بین می روی و
هیچ کس هم نمی فهمد.

- جان ماکسول کویتزی

تازه های سلامت

راهکارهایی برای خنک‌ماندن در موج گرما

مهمترین مشکلاتی که افراد در زمان مواجهه با گرما با آن مقابله می‌کنند، آفتاب و آسیب پوستی، کم‌آبی و گرمازدگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اجوک، بسیاری از ما مشتاقانه منتظر هوای گرم‌تر و احساس آفتاب بر روی صورت خود هستیم اما مهم است که برای هوای گرم آماده باشید زیرا دمای بالا می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد.

بسیاری از افراد در مواجهه با آفتاب از کرم‌های ضدآفتاب استفاده می‌کنند و البته برخی از افراد از برنزه‌شدن لذت می‌برند اما آفتاب‌سوختگی می‌تواند موضوع بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید.

هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر حال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولا بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر اندازه، شکل یا رنگ داشتند، بدون معطلی آنها را به پزشک خود نشان دهید.

اگرچه محافظت از پوست مهم است اما قرار گرفتن مستقیم در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین دی ضروری است. کمبود ویتامین دی با اختلالات شناختی، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات استخوانی مانند پوکی استخوان مرتبط است.

وقتی هوا گرم است به راحتی دچار کم‌آبی یا گرمازدگی می‌شوید اما چگونه از کم آبی بدن جلوگیری کنیم. مطمئن شوید که مایعات زیادی می‌نوشید. سعی کنید ۶ تا هشت لیوان مایعات در روز بنوشید و اگر گرم است بیشتر. یک رژیم‌غذایی متعادل داشته باشید تا به بدنتان کمک کنید نمکی را که با تعریق از دست می‌دهید جایگزین کند. گرمای شدید و شرایط خشک می‌تواند باعث کم‌آبی بدن و گرم‌شدن بیش از حد بدن شود.

گرمازدگی، خستگی ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض گرمای بیش از حد است. علائم گرمازدگی شامل سردرد، سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ، تشنگی شدید، تعریق شدید و نبض سریع است.

باجامعه همراه‌باشید

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 ماباشان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸