

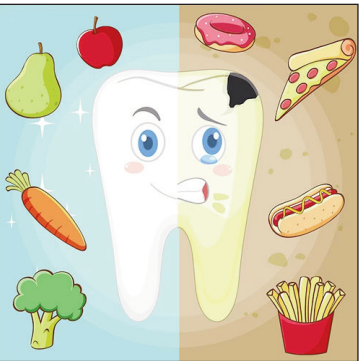
افراد میانسال در معرض خطر ضربان قلب نامنظم هستند

یک مطالعه جدید می‌گوید افراد میانسالی که ورزش نمی‌کنند، خود را در معرض خطر بی‌نظمی‌های پیچیده ضربان قلب قرار می‌دهند که تهدیدکننده جان شان است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، طبق یافته‌های ارائه شده، بزرگسالان ۴۰ تا ۶۵ ساله با سطح آمادگی جسمانی پایین، ۵۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات ضربان نامنظم قلب، که به عنوان آریتمی نیز شناخته می‌شود، قرار دارند. محققان دریافتند که سن نیز در این امر نقش دارد و با افزایش سن، خطر ابتلا به این بیماری در افراد افزایش می‌یابد.

محققان گفتند که این نوع ضربان قلب نامنظم می‌تواند یک علامت هشدار برای بیماری قلبی باشد و نشان می‌دهد که پزشکان باید توجه بیشتری به ریتم قلب بزرگسالان میانسال داشته باشند.

دکتر «آمیت موزس»، محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها یادآوری قدرتمندی است که قلب اغلب قبل از فریاد زدن، زمزمه می‌کند.»

وی گفت: «نشانه‌های ظریف، مانند ضربان قلب نامنظم مکرر و آریتمی‌های پیچیده، قبل از بروز علائم، هشدار اولیه‌ای



غذاهایی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ سلامت دندان‌ها و لثة ایفا می‌کنند. باشگاه خبرنگاران جوان متخصصان تاکید دارند که رعایت یک رژیم غذایی سالم، شروع بسیار خوبی است، اما در عین حال می‌توانید روی برخی سوپرفودهای شگفت‌انگیز نیز تمرکز کنید که نه تنها مواد مغذی ضروری برای بدن را فراهم می‌کنند بلکه برای تقویت سلامت دهان و دندان‌ها به‌طور ویژه مفید هستند.

سوپرفودها کدامند؟

«سوپرفود» به مواد غذایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید هستند و تأثیر مثبتی بر سلامت بدن دارند. این غذاها معمولاً خواص ویژه‌ای دارند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، افزایش انرژی و حتی حفظ سلامت دندان‌ها و لثة کمک می‌کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی انجمن بهداشت دهان و دندان در انگلیس، کارشناسان توصیه می‌کنند که همواره و در هر سنی تلاش کنید تا یک رژیم غذایی سالم شامل غذاهای کامل، پروتئین‌های سالم و انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های متنوع (و البته فاقد قند) را دنبال کنید، زیرا این کار نقش بزرگی در حفظ سلامتی دارد. افزودن سوپرفودها که بسیار مغذی و مفید هستند، می‌تواند فواید سبک زندگی سالم را افزایش دهد و از جمله به بهبود سلامت دندان‌ها کمک کند. مینای دندان در واقع یک بافت غیرزنده است و وقتی آسیب ببیند، بدن نمی‌تواند آن را مثل استخوان یا پوست ترمیم کند.

پس در واقع هیچ ماده غذایی نمی‌تواند مینای دندان را «بازسازی» کند، اما پیشگیری چاره کار است و شما می‌توانید تا پیش از اینکه این بافت آسیب ببیند، از بعضی خوراکی‌ها برای تقویت، محافظت و همچنین فرآیندی موسوم به «معدنی‌سازی مجدد سطحی» در مینای دندان استفاده و از این طریق از دندان‌های خود بهتر مراقبت کنید.

خوراکی‌های مفید برای حفاظت از مینای دندان و تقویت لثة

لبنیات کم‌چرب (ماست، پنیر، شیر)

این خورندنی‌ها سرشار از کلسیم و فسفر هستند که در بازگرداندن مواد معدنی به مینای دندان نقش دارند. پنیر به‌خصوص با افزایش ترشح بزاق کمک می‌کند اسیدهای دهان خنثی شوند.

ماهی، تخم‌مرغ، قارچ و غذاهای غنی‌شده با ویتامین D

در واقع ویتامین D، جذب کلسیم و فسفر را بهبود می‌دهد.

سبزیجات برگ‌دار مثل اسفناج و کلم‌پیچ این مواد غذایی مفید که از دسته سوپرفودها محسوب می‌شوند، سرشار از کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

مغزا و دانه‌ها (بادام، کنجد، گردو)

این خورندنی‌های مفوی هم منبع غنی از کلسیم، منیزیم و چربی‌های سالم هستند. البته برخی از مغزاها اگر سفت باشند ممکن است به مرور زمان موجب ترک خوردگی‌های سطحی روی مینای دندان شوند و بنابراین توصیه می‌شود هنگام مصرف، از فشار زیاد به دندان جلوگیری شده یا از طریقی دیگر مثل آسیاب کردن از آنها استفاده کنید.

سیب، هویج، کرفس

این دسته از میوه‌ها و سبزی‌ها نیاز به جویدن زیاد دارند که در اثر مصرف آنها، بزاق بیشتری ترشح می‌شود و بزاق دهان نیز مینای دندان را با مواد معدنی غنی می‌کند و اسید را خنثی می‌سازد.

البته در مورد سبزیجات سفت مثل هویج هم اگر دچار حساسیت دندان یا لثة هستید می‌توانید برای جلوگیری از آسیب احتمالی، این سبزیجات را به شکل برش‌های ریز و نازک‌تر خرد کرده و سپس مصرف کنید.

چای سبز و سیاه (بدون شکر)

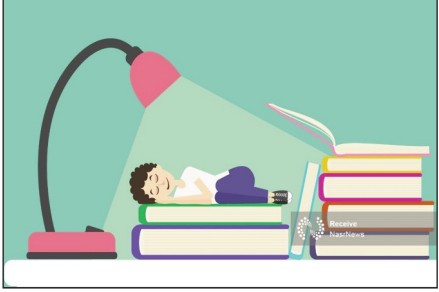
این دو نوشیدنی اگر بدون شیرینی و قند استفاده شوند به این دلیل که حاوی پلی‌فنول‌ها هستند، جلوی رشد باکتری‌های مضر را می‌گیرند.

آب آشامیدنی فلورایددار

فلوراید نیز یک ماده کلیدی برای سخت‌تر و مقاوم شدن مینای دندان است. خوراکی‌هایی که باید محدود شوند نوشیدنی‌های اسیدی (نوشابه، نوشیدنی انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی) باعث فرسایش مینای دندان می‌شوند.

شیرینی‌ها و کربوهیدرات‌های چسبنده (مثل تافی)، غذای باکتری‌های تولیدکننده اسید هستند. مصرف زیاد مرکبات هم به دلیل اسید بالا می‌تواند به مینای دندان آسیب بزند.

اهمیت بهداشت خواب دانش‌آموزان در آستانه سال تحصیلی



فوق تخصص ریه و فلوشیپ خواب بر اهمیت داشتن خواب کافی و باکیفیت برای دانش‌آموزان و تأثیرات آن بر رشد جسمی و یادگیری آنها در آستانه آغاز سال تحصیلی تأکید کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - حایه راجی، فوق تخصص ریه، فلوشیپ خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز به برهم خوردن نظم خواب دانش‌آموزان در طول تابستان اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سنین رشد و یادگیری قرار دارند، تأمین خواب کافی برایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ خواب باکیفیت به‌طور مستقیم بر تمرکز، یادگیری، رفتار و حتی رشد جسمی آنها تأثیر می‌گذارد.

این فوق تخصص ریه و فلوشیپ خواب با بیان اینکه نیاز به خواب در دانش‌آموزان نسبت به بزرگسالان بیشتر است، اظهار داشت: یک دانش‌آموز دبستانی ممکن است به ۹ تا ۱۱ ساعت و یک نوجوان به حدود ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد و کمبود یا کیفیت پایین خواب می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، اختلال در تمرکز، افت تحصیلی و حتی مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی در فرد شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در خصوص راهکارهای تنظیم خواب قبل از آغاز سال تحصیلی تصریح کرد: تنظیم ساعت خواب باید تدریجی و از هم‌اکنون آغاز شود. خانواده‌ها باید به‌تدریج هر شب زمان خواب کودک را نیم ساعت زودتر تنظیم کنند تا به ساعت مطلوب برسند. بهترین زمان خواب برای کودکان قبل از ساعت ۱۲ شب است؛ زیرا هورمون‌های مهم بدن از جمله هورمون رشد در ساعات اولیه شب ترشح می‌شوند.

راجی در مورد محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، توضیح داد: استفاده از تبلت، موبایل و تلویزیون به‌خصوص در ساعات پایانی شب، خواب را به تأخیر می‌اندازد. نور آبی این وسایل باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری افراد می‌شود، بنابراین بهتر است استفاده از این وسایل حداقل دو ساعت پیش از خواب متوقف شود. وی ایجاد محیط مناسب برای خواب را بسیار حائز اهمیت برشمرد و گفت: اتاق خواب باید تاریک، آرام و با دمای مناسب باشد. استفاده از نور زرد به جای نور آبی در محیط خانه نیز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، توجه به رژیم غذایی را یکی دیگر از موارد موثر بر خواب عنوان کرد و افزود: شام باید سبک و حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب میل شود. غذاهای سنگین، فست‌فود و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا باعث اختلال در خواب می‌شوند. در مقابل، برخی مواد غذایی مانند شیر، ماست، موز و آجیل‌ها به دلیل داشتن تریپتوفان و منیزیم می‌توانند به داشتن خوابی آرام‌تر کمک کنند.

راجی تنظیم زمان فعالیت بدنی و ورزش را در کیفیت خواب افراد تأثیرگذار دانست و تأکید کرد: بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی پیش از ساعت ۵ عصر است. همچنین ورزش‌های سنگین نباید در ساعات پایانی شب انجام شوند؛ چرا که باعث افزایش انرژی و هشیاری شده و به خواب رفتن را سخت‌تر می‌کنند.

این فوق تخصص ریه و فلوشیپ خواب در ادامه به انواع اختلالات خواب مانند بی‌خوابی، پرخوابی و اختلالات تنفسی اشاره کرد و گفت: بی‌خوابی تنها زمانی یک اختلال تلقی می‌شود که بیش از سه ماه و در هفته بیش از سه شب تکرار شود. وی ادامه داد: داروها و مکمل‌های خواب باید تنها با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شوند. در اکثر موارد، درمان اصلی بی‌خوابی با رعایت بهداشت خواب و اصلاح رفتارهای مرتبط با آن امکان‌پذیر است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز استرس و اضطراب ناشی از امتحانات را یکی دیگر از دلایل شایع بی‌خوابی موقت در دانش‌آموزان دانست و گفت: این دسته از اختلالات خواب با برنامه‌ریزی منظم درسی و کاهش حساسیت‌ها از سوی خانواده‌ها قابل کنترل است. راجی در پایان با تأکید بر اهمیت خواب در سلامت عمومی افراد، اظهار کرد: خانواده‌ها با رعایت این نکات، می‌توانند زمینه را برای موفقیت تحصیلی و رشد سالم فرزندانشان فراهم آورند. منبع: وزارت بهداشت

نتایج نشان داد که حدود یک سوم (۳۲٪) از تاکی‌کاردی فوق بطنی، ضربان سریع و نامنظم در حفره‌های بالای قلب، رنج می‌برند.

حدود ۴٪ فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان لرزانی که در حفره‌های بالای قلب رخ می‌دهد، و ۶٪ تاکی‌کاردی بطنی ناپایدار، ضربان قلب سریع و نامنظم در حفره‌های پایینی قلب، داشتند.

خطر ابتلا به یکی از این اختلالات ضربان قلب نامنظم، سالانه ۹٪ برای حفره‌های بالایی قلب (دهلیز) و ۲۴٪ برای حفره‌های پایینی (بطن‌ها) افزایش می‌یابد. این افزایش قابل توجه از حدود ۵۰ سالگی شروع می‌شود.

موزس گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که خطر آریتمی خیلی قبل از سن معمول بازنشستگی شروع به افزایش می‌کند. از اینرو قویاً نیاز به غربالگری بزرگسالان مسن برای آریتمی‌ها، از حدود ۵۰ سالگی، برای مداخله به موقع و بهبود نتایج بلندمدت حمایت می‌شود.»

با این حال، موزس خاطرنشان کرد که برای تأیید این یافته‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

وی در پایان گفت: «تحقیقات آینده مورد نیاز خواهد بود تا به ما بگوید که آیا می‌توان با استفاده از تغییرات سبک زندگی، برنامه‌های ورزشی یا درمان‌های دارویی، زودهنگام برای کاهش خطر آریتمی مداخله کرد یا خیر.»



در مورد خطر آینده به ما می‌دهند.»

برای این مطالعه، محققان ۱۱۵۱ بزرگسال سالم ۴۰ تا ۶۵ ساله را که هیچ علامت قلبی یا بیماری ساختاری قلب - بیماری که بر دیواره‌ها، دریچه‌ها و حفره‌های قلب تأثیر می‌گذارد - نداشتند، غربالگری کردند. حدود ۸۸٪ مرد بودند و میانگین سنی آنها ۵۲ سال بود.

تناسب اندام و سلامت قلب شرکت‌کنندگان در طول تست استرس ورزشی تحت نظر قرار گرفت و الکتروکاردیوگرام (ECG) فعالیت الکتریکی قلب آنها ثبت شد.

زمان صرف صبحانه بر طول عمر اثر می‌گذارد



زمان غذا خوردن سالمندان، به ویژه زمان صرف صبحانه می‌تواند به عنوان یک نشانگر قابل کنترل آسان از وضعیت کلی سلامت آنها باشد. بیماران و پزشکان می‌توانند از تغییرات در برنامه غذایی به عنوان یک علامت هشدار اولیه برای بررسی مشکلات اساسی سلامت جسمی و روانی استفاده کنند. او افزود: همچنین، تشویق سالمندان به داشتن برنامه‌های غذایی منظم می‌تواند بخشی از استراتژی‌های گسترده‌تر برای ارتقای پیری سالم و طول عمر باشد. مانند هر مطالعه‌ای از این نوع، محدودیت‌های زیادی وجود دارد. محققان به تنوع روزانه، حذف وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها در طول روز نگاه نکردند و همچنین بر آنچه در طول صبحانه، ناهار و شام مصرف می‌شد، تمرکز نکردند. در حالی که مدل‌های این مطالعه چندین عامل مخدوش‌کننده به عنوان مثال سیگار کشیدن را در نظر گرفته بودند، نشانگرهای دیگری مانند فعالیت بدنی را در نظر نگرفتند و بسیاری از داده‌های مربوط به زمان صرف غذا به گزارش‌های شخصی متکی بودند که با عدم دقت‌های خاص خود همراه است.

محققان خاطرنشان کردند: دیر صبحانه خوردن با بیماری‌های جسمی و روانی بیشتر، بیماری‌های چندگانه و افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییر در زمان وعده‌های غذایی ممکن است منعکس‌کننده فرآیندهای اساسی سلامت و پیری در افراد مسن‌تر باشد. محققان از طریق مدل‌سازی پیچیده‌ای که در مقاله نیچر به تفصیل شرح داده شده است، دریافتند که دیر خوردن صبحانه با افزایش خطر مرگ در طول ارزیابی‌های مرتبط بوده است. افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ویژگی‌های مرتبط با «شب‌بیداری» بودند، تمایل به خوردن وعده‌های غذایی در زمان‌های دیرتر نیز داشتند و از نظر آماری، هیچ مشکل سلامتی قابل توجهی با تغییرات در زمان صرف ناهار و شام مرتبط نبود.

این یافته‌ها ارتباطی بین صرف دیرهنگام صبحانه و افزایش خطر مرگ برقرار می‌کنند که می‌تواند به عنوان یک نشانگر سلامت در بزرگسالان مسن برای مداخله و درمان زودهنگام عمل کند.

دشی می‌گوید: تحقیقات ما نشان می‌دهد که تغییرات در

اثرات نوشیدنی‌های انرژی‌زا بر بدن و خطرات سلامتی آنها

است؛پزشکان هشدار می‌دهند که نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است خطرات قابل توجهی را برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی ارثی ایجاد کنند، زیرا می‌توانند سیستم الکتریکی قلب را مختل کرده و خطر ضربان قلب نامنظم را افزایش دهند، به خصوص هنگامی که با انتخاب‌های نادرست سبک زندگی مانند کم‌خوابی، کم‌آبی بدن و سیگار الکترونیکی همراه شوند.

در مطالعه‌ای در کلینیک مایو در ایالات متحده، محققان داده‌های ۱۴۴ بیمار را که از ایست قلبی جان سالم به در برده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. هفت نفر از آنها قبل از این رویداد نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف کرده بودند؛ سه نفر مصرف‌کننده منظم بودند و چهار نفر بیماری قلبی ارثی داشتند. این مطالعه نشان داد که مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است خطر را افزایش دهد، اما علت مستقیم حملات قلبی را ثابت نکرد. سمیت کافئین نیز نادر، اما جدی است و زمانی رخ می‌دهد که مصرف کافئین بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم باشد. نوشیدنی‌های انرژی‌زای پرکافئین حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

به عنوان مثال، یک قوطی ۲۵۰ میلی‌لیتری ردبول حاوی ۲۷/۵ گرم قند است. مصرف بیش از حد قند خطر چاقی، فشار خون بالا و سرطان را افزایش می‌دهد. آنها همچنین حاوی تورین هستند، یک اسید آمینه که در تنظیم کلسیم در سلول‌های عصبی و کنترل التهاب نقش دارد. مقادیر بالای تورین می‌تواند باعث استفرغ، ناراحتی معده، سرگیجه، خستگی و اسهال شود.

یک مطالعه بریتانیایی روی بیش از ۱/۲ میلیون کودک نشان داد که مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا با افزایش سردرد، تحریک‌پذیری، خستگی، درد معده و کاهش مدت خواب و همچنین افزایش خطر اضطراب، استرس و افسردگی مرتبط است.



مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زای حاوی کافئین بالا به یک خطر فزاینده برای سلامتی کودکان و نوجوانان تبدیل شده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعات اخیر نشان داده است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند بر خواب، تمرکز و سلامت روان جوانان تأثیر منفی بگذارند و با افزایش خطر چاقی، مشکلات قلبی و اختلالات خلقی مرتبط هستند.

در حالی که بسیاری از والدین و متخصصان در تلاشند تا جوانان را در مورد خطرات این نوشیدنی‌ها آموزش دهند، کودکان و نوجوانان همچنان به طور مکرر آنها را مصرف می‌کنند و نگرانی‌هایی را در بین متخصصان در مورد اثرات کوتاه‌مدت و بلند مدت آنها ایجاد کرده‌اند.

کافئین تقریباً ۱۰ دقیقه پس از مصرف وارد جریان خون می‌شود و پس از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه به اوج خود می‌رسد و به طور موقت هشیاری و تمرکز را افزایش می‌دهد. پس از کاهش جذب آن، کاربر احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند و تقریباً ۵۰٪ از سطح کافئین پس از پنج تا شش ساعت در جریان خون باقی می‌ماند که مدت زمان آن بسته به جنسیت، سن و وزن متفاوت