

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد:

تزریق بوتاکس در تسکین افسردگی موثر است

مطالعه جدید نشان می دهد تزریق بوتاکس که برای مقابله با چین و چروک های پوست و پیشگیری از میگرن کاربرد دارد ممکن است به تسکین افسردگی هم کمک کند.

به گزارش مهر، بررسی محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان داد بیمارانی که به خاطر بیماری شان، تزریق بوتاکس دریافت کرده بودند در مقایسه با افرادی که برای همان مشکلات تحت درمان های متفاوت دیگر قرار گرفتند ۴۰ تا ۸۸ درصد کمتر از افسردگی رنج می بردند.

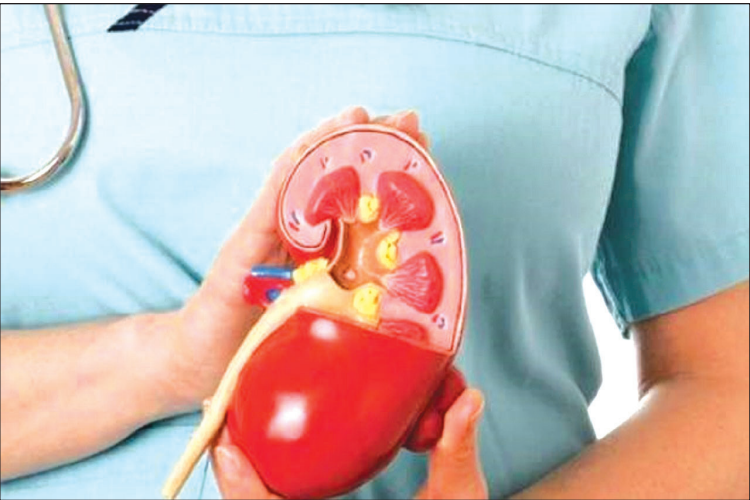


«تِیگران ماکونتس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این یافته ها بسیار جالب است چراکه درمان جدیدی را برای مقابله با افسردگی نشان می دهد». در این مطالعه، محققان ۴۰ هزار فرد درمان شده با بوتاکس را مورد بررسی قرار دادند.

محققان عنوان می کنند یکی از دلایل تاثیر بوتاکس به عنوان یک داروی ضدافسردگی این است که بر مناطقی از سیستم عصب مرکزی که در خلق و خو و احساسات و هیجانات دخیل است تاثیر می گذارد. با اینکه ممکن است افسردگی از عوارض جانبی مشکلات مزمنی باشد که فرد با درمان آنها از افسردگی دور می ماند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در دنیا افسردگی را تجربه می کنند.

افسردگی معمولاً با روان درمانی یا دارو درمان می شود. اما این درمان ها تقریباً برای یک سوم بیماران بی اثر است. از اینرو وجود گزینه های درمانی دیگر بسیار مهم است.

درد عفونت کلیه با درد عضلانی کرونا چه تفاوت هایی دارد؟



یک جراح کلیه، پروستات و ناباروری گفت: درد عفونت کلیه با دردهای عضلانی به ویژه دردهای ناشی از کرونا متفاوت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رضا مطیعی جراح کلیه، پروستات و ناباروری در برنامه «طیبی» با اشاره به اینکه درد ناشی از عفونت کلیه با درد عضلانی که در بیماران کرونایی عارض می شود متفاوت است، اظهار کرد: درد ناشی از عفونت کلیه ناگهانی و شدید است، ولی دردهای عضلانی حاصل از کرونا مثل درد کمر است که با حرکت یا خوابیدن و بلند شدن بیشتر می شود.

مطیعی در خصوص تأثیر کرونا بر روی کلیه افزود: این بیماری باهوش و منحوس بر روی بسیاری از اندام ها اثر می گذارد. گیرنده های «ایس ۲» در خیلی از اعضای بدن مثل کلیه ریه،

قلب و کلیه ها وجود دارد. بهترین جایی که این ویروس در بدن آقایان می تواند بنشیند در بافت بیضه است. وقتی در بافتی می نشیند این التهاب و عوارض را در بافت های مختلف ایجاد می کند، عملکرد آن در کلیه نیز به این شکل است یعنی بافت کلیه را دچار آسیب می کند.

عفونت کلیه

او تصریح کرد: مشکل به وجود آمده این جاست که ویروس یکی از عوارضی که ایجاد می کند دردهای عضلانی است و یکی از شایع ترین دردها درد پهلوسـت، الان که ما می گوئیم کرونا باعث آسیب به کلیه می شود، خیل عظیمی از بیمارانی که دچار ویروس کرونا از نوع ضعیفش هستند و پزشکشان گفته که می توانند در منزل قرنطینه شوند و احتیاجی به بستری ندارند، با دردهای عضلانی نگران می شوند و با همان تب و در زمانی که ناقل هستند سریع مراجعه می کنند به کلینیک ها و مطب ها که پهلوهایم درد می کند.

شب زنده داری و سحر خیزی عمر را کوتاه می کند!



دانشمندان اعلام کردند ارتباط مستقیمی میان زمان بیدار شدن افراد از خواب و طول عمر آن ها وجود دارد و نتایج جالبی درباره طول عمر افرادی که شب زنده داری می کنند یا صبح خیلی زود بیدار می شوند، بدست آوردند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اکسپرس، داشتن عمری طولانی نیازمند رعایت نکات بهداشتی و داشتن عادات و سبک زندگی مناسب است. دانشمندان به حقایق جالبی درباره سبک زندگی و طول عمر افراد پی برده اند. یکی از این موارد ارتباط میان زمان بیدار شدن افراد و طول عمر است.

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد افرادی که در طول روز بیدارند و شب ها استراحت می کنند، بیشتر از کسانی که عادت به شب زنده داری دارند، عمر می کنند.

بر این اساس، برای بررسی این موضوع بیش از ۴۳۳ هزار تن که بین ۳۸ تا ۷۳ سال داشتند مورد بررسی قرار گرفتند. در این تحقیقات از این افراد خواسته شد خود را در چهار گروه: ۱- کسانی که صبح بسیار زود از خواب بر می خیزند ۲- کسانی که صبح دیر از خواب بیدار می شوند ۳- افرادی که گاهی شب زنده داری می کنند و ۴- افرادی که همیشه شب زنده دار می کنند، دسته بندی کنند.

افزایش رضایت از زندگی با چند نکته کلیدی

سپس این افراد طی شش سال و نیم تحت نظر قرار گرفتند و محققان موارد مرگ و میر و دلایل آن را در آن ها ثبت کردند. همچنین پیش از انجام تحقیقات، سن و جنسیت، مصرف دخانیات، شاخص توده بدنی (چاقی و لاغری افراد)، میزان خواب و دیگر ویژگی های افراد مورد سنجش قرار گرفت. این تحقیقات نشان داد افرادی که صبح خیلی زود از خواب بر می خیزند و کسانی که همیشه شب زنده داری می کنند، ۱۰ درصد نسبت به دیگران احتمال بیشتری دارد در مقابل عوامل مختلف جان خود را از دست بدهند. این تحقیقات نشان داد هر گونه افراط در سحر خیزی و شب زنده داری با افزایش خطر مرگ در مقابل بیماری ها ارتباط دارد.

همچنین کسانی که همیشه شب زنده داری می کنند، دو برابر کسانی که سحر خیز هستند احتمال دارد به اختلالات روانی مبتلا شوند و ۳۰ درصد بیشتر احتمال ابتلا به دیابت را دارند. همچنین این افراد ۲۳ درصد بیشتر احتمال دارد به بیماری های تنفسی، و ۲۲ درصد بیشتر به بیماری های گوارشی مبتلا شوند.

محققان می گویند به طور دقیق نمی توان چرایی خطر بیشتر مرگ در افراد شب زنده دار و کسانی که صبح خیلی زود از خواب بر می خیزند را تشریح کرد. با این حال، افراد باید حتما از شب زنده داری دائمی خودداری کنند، زیرا این موضوع عوارض جانبی بسیاری برای بدن دارد. همچنین افراد باید در شبانه روز دستکم ۸ ساعت بخوابند. این تحقیقات نشان می دهد افرادی که شب ها دیر می خوابند و در عین حال صبح زود از خواب بر می خیزند به بدن خود زمان لازم را برای بهبودی (ریکاوری) نمی دهند. دانشمندان به افراد توصیه می کنند در صورتی که قرار است صبح زود از خواب برخیزند، شب زود به بستر بروند.

کمبود ویتامین D چه عوارضی برای سلامت بدن به دنبال دارد؟



ویتامین D در بسیاری از عملکردهای بدن نقش دارد و کمبود آن در بخش های مختلف می تواند عوارض جانبی در پی داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویتامین D زمانی در بدن ساخته خواهد شد که فرد در معرض نور آفتاب قرار گرفته باشد، اما این امر در بین ایرانیان چندان اتفاق نمی افتد و بیشتر افراد کمبود این ویتامین را دارند.

وجود میزان کافی از این ویتامین در خون، به دلایل متعددی اهمیت دارد چراکه این ویتامین علاوه بر سلامت استخوان و دندان می تواند بدن فرد را در برابر سرطان، دیابت نوع یک و ام اس محافظت کند.

علائم و عوارض کمبود ویتامین D

تعریق سریع یکی از علائم اولیه در کمبود ویتامین D است و از علائم دیگر آن می توان به زودبیه زود مریش شدن، احساس خستگی در اکثر مواقع، دردهای استخوانی و عضلانی، خلق افسرده، تأخیر بسته شدن زخم ها و ریزش مو اشاره کرد.

درمان

درمان کمبود این ویتامین روش های مختلفی دارد: یکی از راه های تأمین این ویتامین D از طریق تغذیه است. خوردن مواد غذایی که از نظر منابع ویتامین D غنی هستند، چه مواد غذایی که به طور طبیعی دارای این ویتامین هستند و چه ماد غذایی غنی شده با این ویتامین می تواند برای افراد مفید باشد.

این مواد غذایی شامل زرده تخم مرغ، ماهی های چرب مانند سالمون و تن، جگر گوساله یا برخی از انواع پنیر و همچنین لبنیات، غلات، آبیومو یا سایر نوشیدنی های گیاهی غنی شده (مانند شیر بادام) است.

کمبود ویتامین D چه عوارضی دارد

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز راه مناسب دیگری برای رساندن ویتامین D به بدن است. اگر از آن دسته افرادی هستید که همیشه از کرم ضدآفتاب استفاده می کنند، در ابتدا ممکن است این کار برای تان کمی دشوار باشد، ولی خوب است اگر بتوانید سه بار در هفته و هر بار ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید این کار می تواند به شما کمک کند تا کمبود ویتامین خود را جبران کنید علاوه بر آن تزریق آمپول یا مصرف قرص این ویتامین می تواند تأثیر گذار باشد.

آموزش پاراگلایدر



تحت نظارت سازمان هواپیمایی کشوری

ویژه آقایان و بانوان

www.ahwaz1.com

تلفن تماس: ۰۹۱۶۱۱۱۸۷۷۵ • شبانه روزی



خلبان معلم محمدیان

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱