بررسی

بروز مشکلات قلبی با بررسی ایمیل‌های کاری در خانه

کارشناسان آلمانی هشدار دادند: بررسی ایمیل‌های کاری در خانه می‌تواند موجب بروز مشکلات قلبی، اضطراب و سردرد شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، بررسی ایمیل‌های کاری در خانه یا تماس تلفنی رئیس در آخر هفته، به سلامت بدن صدمه می‌زند.

محققان سازمان تحقیقات روانشناسی صنعتی در اولدنبورگ واقع در آلمان با مطالعه ۵۷هزار نفر متوجه شدند که بیش از نیمی از این افراد زیادتر از ساعات عادی خود کار می‌کنند.

پیشرفت‌های فناورانه و دسترسی‌های فراوانی که از طریق تلفن‌های هوشمند و لپ‌تاپ‌ها فراهم می‌شود باعث شده که افراد در خارج از ساعات کاری خود در محیط‌های مختلف همچنان مسائل کاری خود را دنبال کنند.

محققان متوجه شدند: افرادی که بعد از ظهرها یا در تعطیلات آخر هفته کار می‌کنند بیشتر احتمال دارد که به عوارضی مانند بی‌خوابی، سردرد، خستگی، اضطراب و معده درد مبتلا شوند.

این محققان همچنین متوجه شدند که مشکلات ماهیچه‌ای و مسائل قلبی-عروقی با کار کردن در خارج از ساعات عادی کار ارتباط داشت.

به گفته محققان، پیشرفت‌های فناورانه باعث ایجاد یک فرهنگ همواره «فعال» شده است که افراد را تحت فشار گذاشته که همواره برای کار خود در دسترس باشند.

این درحالی است که محققان تأکید دارند که داشتن وقت‌هایی کاملا فارغ از کار برای کمک به تجدید قوای بدن لازم است.

این مطالعه در مجله Chronobiology International منتشر شده است.

مطالعه

دلایل کاهش تمایل زنان به بچه‌دار شدن

زنانی که علاقه‌ای به بچه‌دار شدن ندارند، اغلب مورد انتقاد اطرافیان هستند اما آنها معمولا دلایل خاص و منطقی برای این انتخابشان دارند.

در همین رابطه هافینگتن پست در مقاله‌ای منتشر کرده که زنان اغلب دلایل جدی و مهمی برای این انتخاب خود دارند که در برخی موارد این دلایل و نگرانی‌ها منطقی و قابل ملاحظه هستند:

-وضع اقتصادی: فرزندآوری بدون شک هزینه‌های بالایی از جمله هزینه‌های زایمان، مخارج ضروری برای بزرگ کردن یک کودک و هزینه‌های فرستادن فرزندان به مدرسه و دانشگاه دارد که در کنار بسیاری دیگر از مخارج والدین را ملزم می‌کند قبل از هر تصمیمی برای بچه‌دار شدن وضع مالی خانواده را ارزیابی کنند و در نتیجه به رغم تمایل به داشتن فرزند، ترجیح می‌دهند قبل از آن شرایط مالی خود را بهبود بخشند

-دلایل منطقی: برخلاف توسعه اجتماعی و فرهنگی، زنان همچنان نقش پرستاری از بچه‌ها را به‌ویژه در سال‌های اولیه رشد آنها به عهده دارند. درواقع تربیت فرزندان پیش از آغاز مدرسه بیش از یک کار تمام وقت زمان می‌برد. این کار در ۲۴ ساعت روز، ۷ روز هفته و بدون هیچ مرخصی ادامه دارد و وقتی حمایت شوهر و سایر اعضای خانواده در میان نباشد وجود این مشغله‌ها، زنان را برای بچه‌دار نشدن مصمم‌تر می‌کند.

-دلایل جمعیتی و محیطی: درحال حاضر حدودا ۱۵۳میلیون کودک بی‌سرپرست در دنیا زندگی می‌کنند. حتی در صورت انتخاب گزینه داشتن فرزند می‌توان یکی از این کودکان را به سرپرستی گرفت.

-وضع سلامت جسمی: امروزه مادران زیادی در معرض بیماری‌های جسمی و روانی هستند و وضع تغذیه ناسالم نیز می‌تواند این بیماری‌ها را تشدید کند چرا که تهیه غذاهای ارگانیک برای همه اقشار امکانپذیر نیست و اضافه شدن یک فرد به جمعیت خانواده نیز احتمال مصرف غذاهای سالم را کاهش می‌دهد.

-دلایل عاطفی: ابتلای بسیاری افراد به استرس‌ها و تنش‌های عاطفی که از اختلالات شایع قرن حاضر است می‌تواند بر سلامت زنان تاثیرگذار باشد و آمدن یک بچه در این میان به تشدید وضع و نداشتن استراحت کافی به‌ویژه در دنیای پرتنش امروز منجر می‌شود.

-دلایل اجتماعی: تهدید خطرات مختلف اجتماعی برای فرزندان به‌ویژه در مدارس و مخصوصا در کشورهایی نظیر آمریکا که همراه داشتن سلاح برای هر فردی ممنوعیت ندارد بسیاری از زنان را به این فکر انداخته که اگر فرزندی نداشته باشند این نگرانی‌های خارج از کنترل را نیز نخواهند داشت.

-مشکلات پیش از زایمان: گاهی نیز حتی وضع جسمی و مشکلات فیزیکی و ناخوشایند پیش از زایمان از جمله تهوع، اسهال و استفراغ بسیاری از زنان را به‌ویژه در شرایطی که دسترسی آسان‌تر به خدمات درمانی ندارند از فرزندآوری ناامید کرده است.

فلوراید آب حدود ۶۰درصد از پوسیدگی دندان پیشگیری می‌کند

خمیر دندان هم مثل آب نمی‌شود

دکتر کیوان ساعتی | عضو هیأت مدیره انجمن متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران

نتایج تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد فلوراید موجود در آب آشامیدنی حدود ۵۰ تا ۶۰درصد از بروز پوسیدگی در دندان‌ها پیشگیری می‌کند.

این درحالی است که خمیردندان فلوراید‌دار می‌تواند حدود ۲۰ تا ۳۰درصد از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری کند.

این تحقیق در استان کرمانشاه صورت گرفته است و طبق نتایج این تحقیق، میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی این استان حدود ۸ تا یک دهم PPM بوده است این درحالی است که حد استاندارد آن یک PPM است.

شاخص سلامت دندان، میزان پوسیدگی، ترمیم و دندان‌های کشیده شده است. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که میزان این شاخص به‌طور متوسط در این استان حدود ۴ تا ۴/۵ دندان بوده است که یکی از دلایل آن می‌تواند کمبود فلوراید آب آشامیدنی باشد.

کمبود فلوراید در آب آشامیدنی یکی از عوامل بسیار مؤثر در بروز پوسیدگی‌های دندانی است.

همچنین بررسی‌هایی که طی چندسال گذشته در استان گلستان صورت گرفته، نشان می‌دهد مشکل کمبود فلوراید در آب آشامیدنی این منطقه نیز وجود داشته است. این تحقیقات نشان می‌دهد که شهرستان‌های دور ایران با کمبود زیاد فلوراید مواجه هستند و در مقابل در برخی مناطق کوهستانی، فلوراید بیش از حد استاندارد است.

استانداردسازی آب آشامیدنی از نظر میزان فلوراید در تمام استان‌های کشور برای ارتقای سطح سلامت جامعه و پیشگیری از صرف هزینه‌های دندانپزشکی امری ضروری است.

فلوراید‌زنی آب آشامیدنی بسیار آسان است و کافی است درصد فلوراید موجود در منبع تأمین کننده آب آشامیدنی تنظیم شود. هزینه این روش بسیار اندک است و برای پیشگیری از بروز پوسیدگی‌های دندانی در سطح جامعه بسیار مقرون به صرفه است.

استفاده از دهانشویه‌ها برای جبران کمبود فلوراید آب

افراد باید به دندانپزشکان مراجعه کنند تا دندانپزشکان بنابر نیازی که در هر منطقه وجود دارد، مکمل و دهانشویه‌های فلوراید‌دار با درصدهای مختلف فلوراید را تجویز کنند.

با دهانشویه‌های فلوراید‌دار می‌توان کمبود فلوراید آب را جبران کرد، اما نمی‌توان به افرادی که در مناطق دور با درآمد بسیار پایین زندگی می‌کنند مصرف دهانشویه‌ها را توصیه کرد.

همچنین نمی‌توان برای تمام مناطق کشور استفاده از دهانشویه‌های فلوراید‌دار را تجویز کرد چرا که ممکن است برخی مناطق به آن نیاز نداشته باشند و دچار مشکلات افزایش فلوراید شوند.

استفاده از دهانشویه‌های فلوراید‌دار باید تحت‌نظر دندانپزشکان باشد و از مصرف خودسرانه آن پرهیز شود. یکی از مواردی که در کنگره چهاردهم متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران مطرح می‌شود، افزایش آگاهی دندانپزشکان نسبت به اهمیت فلوراید برای سلامت دندان‌ها و بررسی میزان نیاز بیماران به فلوراید برای تجویز مناسب آن است.

اصلاحات تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی

علاوه بر مصرف خمیردندان‌ها و دهانشویه‌های فلوراید‌دار برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها، اصلاحات تغذیه‌ای نیز می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد.

گفته می‌شود که شیرینی خوردن سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود اما باید گفت که تنقلاتی مانند چیپس و پفک بیشتر از شیرینی‌ها سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

هر نوع اسنک سبب پوسیدگی می‌شود چراکه عامل پوسیدگی نوعی باکتری است که در اثر مصرف این مواد می‌تواند ایجاد شود و پیشرفت کند.

دفعات مصرف اسنک‌ها و تنقلات را باید به حداقل رساند یعنی اگر قرار است ۵ بار و در هر بار ۵۰ گرم از این مواد خورده شود از نظر دندانپزشکی بهتر است در یک وعده ۵۰۰ گرم مصرف شود. چهاردهمین کنگره انجمن متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران با حضور بیش از ۱۵۰۰ نفر از متخصصان رشته‌های مختلف دندانپزشکی سراسر کشور از ۲۰ تا ۲۲ آبان‌ماه در هتل المپیک برگزار شد.

روان

ارتباط ناخن جویدن با افت تحصیلی

حسن الهی‌فر | روانشناس

اختلال ناخن جویدن یک اختلال عادی نوروتیک است. مطالعات نشان می‌دهد، کودکانی که ناخن می‌جوند در مقایسه با کودکانی که به این رفتار مبتلا نیستند در کار مدرسه ناموفق‌تر خواهند بود. معمولا این اختلال از یک‌سالگی آغاز می‌شود و بین کودکان و نوجوانان شایع است، درحالی که در دختران کمتر از پسران است. ناخن جویدن در همه گروه‌های سنی وجود دارد و با افزایش سن معمولا از شدت و میزان آن کاسته می‌شود. هنگام ناراحتی و نگرانی تشدید می‌شود و با دیگر مشکلات نظیر شب‌ادراری و پرخوری همراه است. ناخن جویدن با انگشت‌مکیدن فرق دارد، این اختلال وسیله‌ای برای کاهش فشار درونی است و در بزرگسالی هم وجود دارد و با اضطراب و تنش همراه است، درحالی که مکیدن انگشت تقریبا یک عادت دوره کودکی بوده و با لذت و آرامش توأم است. بروز علایم در پسران بیشتر از دختران است. شکست در امور تحصیلی، انقباض غیرعادی آرواره‌ها، تیک، اختلال خواب، نگرانی، ترس، شک و تردید نسبت به شایستگی‌ها و عملکردهای خویش، اضطراب، انجام دادن کارهای قالبی و کلیشه‌ای، عصبانیت و هیجان‌پذیری بسیار، دلواپسی، تحرک زیاد، حساسیت زیاد نسبت به انتقاد، بی‌اشتهایی و پنهان کردن ناخن‌ها از دیگران از جمله این علایم محسوب می‌شود. ستایش و تقویت و تشویق رفتارهای مناسب کودک، افزایش اعتماد به نفس کودک، برقراری رابطه دوستانه، تحت‌فشار قرار دادن کودک، افزودن بر آگاهی فرد درمورد مضرات ناخن جویدن، مشغول نگه‌داشتن کودک به نقاشی یا نوشتن و بازی کردن و تغییر وضع محیطی از راهکارهای مفید والدین در مواجهه با این رفتار کودکشان به‌شمار می‌روند. صحبت از وقایع خوشایند و شادی‌آور در حضور کودک و همچنین برطرف کردن علل ناامنی در کودک در رفع این حالت موثر است. متاسفانه نگرش‌های منفی گونه و تردیدآمیز والدین و شیوه‌های برخورد آنان با ناخن جویدن کودکان غالبا آسیب‌زاست و موجب تداوم بیشتر آن می‌شود، این درحالی است که در درمان افراد مبتلا به ناخن جویدن، اساس کاهش اضطراب است. در این راستا تصحیح رابطه والدین با کودک بسیار لازم و ضروری است.

می‌توان به درمان‌جو آموزش داد که مزایای ترک ناخن جویدن را نوشته و آن را هنگام خواب در حالت آرامش مرور کند، همچنین استفاده از روش‌های آرام‌سازی به‌طور مداوم به کاهش سطح اضطراب کودک کمک کرده و درنهایت مشکل ناخن جویدن رفع می‌شود.

مغز و اعصاب

شیوع سردردهای خوشه‌ای در آقایان

فرهاد عصارزادگان | متخصص مغز و اعصاب

یکی از انواع سردردهای اولیه، خوشه‌ای است که در مقایسه با سردردهای میگرنی و تنشی شیوع کمتری دارد.

ویژگی‌های این سردرد منحصربه‌فرد است و تشخیص را هم آسان و هم سخت می‌کند.

سردردهای خوشه‌ای از برخی جهات شبیه میگرن است. ازجمله این ویژگی‌ها می‌توان به محل درد توجه کرد. سردردهای خوشه‌ای فرد را در نواحی دور و کره چشم و شقیقه درگیر می‌کند اما برخی خصوصیات آن موجب می‌شود تا از میگرن متمایز شود.

سردردهای خوشه‌ای یک طرفه بوده، جای درد به ندرت عوض می‌شود درحالی که میگرن با تعویض جای درد همراه است.

همچنین سردردهای خوشه‌ای به شدت در آقایان شایع‌تر است درحالی که میگرن ارجحیت جنسیتی به سمت خانم‌ها دارد.

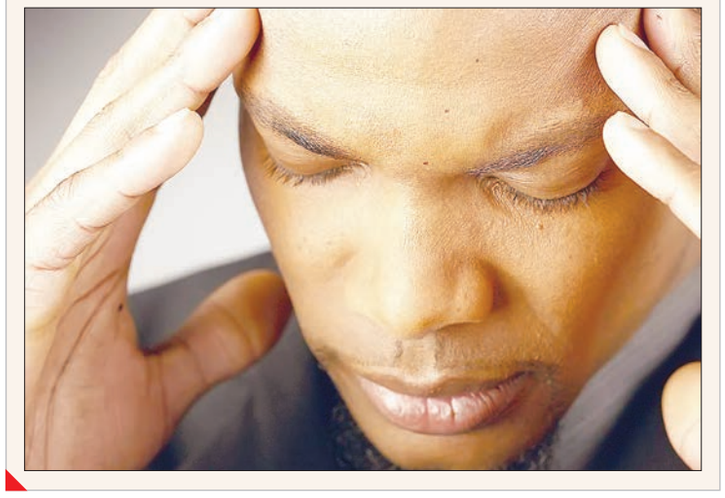
مدت‌زمان سردردهای خوشه‌ای بین نیم‌ساعت تا ۳ ساعت است درحالی که میگرن حداقل ۴ ساعت بدون درمان طول می‌کشد. همچنین در مورد شدت درد باید به این نکته اشاره کرد که سردرد خوشه‌ای بسیار شدید است درحالی که میگرن معمولا به این شدت نیست.

سردردهای خوشه‌ای با علایمی به نام اوتونوم همراه است که شامل؛ افتادگی پلک چشم در همان سمت درد، ریزش اشک از چشم همان سمت، آبریزش بینی، قرمزی چشم، کوچک شدن مردمک چشم همان سمت و گاهی گرگرفتگی در همان سمت صورت همراه است.

این علایم معمولا در میگرن دیده نمی‌شود. همچنین این سردرد دهه چهارم زندگی فرد را درگیر می‌کند بنابراین اگر آقایی سردرد یک‌طرفه اطراف کره چشم و گاهی در شقیقه با زمان یک ساعت و همراه با آبریزش چشم و بینی داشته باشد سردرد او خوشه‌ای است.

از ویژگی‌های این نوع سردرد حملات خوشه‌ای آن است. به این معنی که بیمار می‌گوید چند هفته سردرد دارد و پس از درمان، دوباره شروع می‌شود.

در سردرد خوشه‌ای با مفهومی به نام کوک شدن ساعت مواجهیم. درواقع در زمانی مشخص که بیشتر شبانه است درد سراغ فرد می‌آید. درمان این نوع سردرد دارویی، تزریقی و جراحی است. با توجه به این که محل درد در عصب سه قلو است ابتدا درمان دارویی را در پیش گرفته و چنانچه جواب نداد از درمان تزریقی و درنهایت جراحی استفاده خواهیم کرد.



تغذیه

B_{12} و غذاهایی که سلامتی را تضمین می‌کند

ویتامین B۱۲ یک ویتامین حیاتی برای تولید DNA، گلبول‌های قرمز، پروتیین‌ها، هورمون‌ها و چربی است و سلامت اعصاب به آن وابسته است.

به گزارش ساینس، ویتامین B۱۲ بخشی از مجموعه ویتامین B است. این گروه از ویتامین‌ها شامل تیامین، نیاسین، ویتامین B۶، فولات و ویتامین B۱۲ هستند.

یکی از مهم‌ترین وظایف ویتامین B در بدن، کمک به سلول‌های بدن برای تولید انرژی است.

کمبود ویتامین B۱۲ یک مشکل شایع در اکثر کشورهاست و در گیاهخواران و زنان باردار بیشتر دیده می‌شود. افراد معمولا کمبود ویتامین B۱۲ را در رژیم غذایی خود احساس نمی‌کنند، زیرا کبد قادر به ذخیره این ویتامین تا ۵سال است.

مهم‌ترین عوارض کمبود ویتامین B۱۲ عبارتند از:

*کم‌شدن اشتها
*از دست دادن وزن
*احساس خستگی و ضعف
*افسردگی
*اختلال حافظه و تفکر
*احساس بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست و پا
*از دست دادن تعادل
*زخم دهان و زبان
*یبوست و مشکلات گوارشی
*زردشدن پوست
*کم‌خونی

درمان کمبود ویتامین B_{12}

مهم‌ترین راهکار برای دریافت ویتامین B۱۲ کافی، استفاده از مواد غذایی طبیعی است. انواع سبزیجات، میوه تازه و خشک، تخم‌مرغ، غلات، جگر، نان سبوس‌دار، نخودفرنگی، انواع ماهی، گوشت‌بره، گوشت‌گوساله، شیر و ماست منبع غنی این ویتامین محسوب می‌شوند ولی چنانچه به دلایلی استفاده از این مواد غذایی مقدور نباشد، مکمل‌های ویتامین B۱۲ تحت‌نظر پزشک نیز اثربخش است. این مکمل‌ها به سرعت باعث بهبود خلق‌وخو و تمرکز و افزایش سیستم ایمنی می‌شوند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B۱۲ باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه، ریه و رحم می‌شود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین نقش محافظتی در برابر دود سمی تنباکو دارد.

ویتامین B۱۲ در درمان اختلال خواب، بیماری‌های التهابی، انواع آلرژی، ام‌اس، آسم و برخی بیماری‌های پوستی موثر است.

مکمل‌های ویتامین B۱۲ برای جلوگیری از دیابت، پوکی‌استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی به کرات سفارش شده است.

ویتامین B۱۲ برای درمان اختلالات خواب موثر است و از بروز اختلالات روانی و آلزایمر جلوگیری می‌کند.

تحقیق

درمان سرطان با زهر عقرب

دانشمندان سازمان غذا و داروی آمریکا(FDA) با استفاده از رنگ تومور موفق شدند سرطان مغز را تشخیص داده و به درمان آن بپردازند.

رنگ تومور به پزشکان کمک می‌کند تا به‌راحتی تومور را شناسایی کنند. این عمل با استفاده از پروتیین مشتق شده از سم فلج‌کننده از نوعی عقرب به‌دست می‌آید.

سد خونی مغزی، محدوده جداکننده بین مایع برون‌سلولی مغز در سیستم اعصاب مرکزی و جریان خون گردشی در بدن است به‌طوری که اگر مواد رنگی به درون خون تزریق شوند، می‌توان مشاهده کرد که از این ماده درون مغز اثری دیده نمی‌شود. سم عقرب نه‌تنها در تشخیص سلول‌های تومور مفید است بلکه از سد خونی سلول‌های مغز هم می‌گذرد.

محققان درحال بررسی این موضوع و راه‌های درمان آن هستند.