یادداشت

استرس و بیماری قلبی

مسعود قاسمی
رئیس انجمن اسکرولوز ایران

نقش استرس در بروز بیماری‌های قلبی مثلاً شوک‌هایی که یک دفعه به فرد وارد می‌شود، مثل اینکه فرد ناگهان می‌شنود که برای پدر، مادر یا برادرش اتفاقی افتاده است؛ آیا اینها می‌تواند یک دفعه باعث ایجاد ایست قلبی شود؟ باید گفت، مطلب اصلی این است که آیا زمینه قبلی بیماری قلبی-عروقی در فرد وجود دارد یا نه. اگر بخواهیم دقیق صحبت کنیم، ما هنوز نمی‌توانیم استرس را به طور مستقل به عنوان یک ریسک فاکتور (عامل خطر) در نظر بگیریم؛ اما استرس با تغییراتی که در بدن ایجاد می‌کند، فرد را مستعد بیماری می‌کند. اگر بخواهیم مفهوم برداشتی را بررسی کنیم، با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلب و عروق در جامعه، باید ببینیم که این استرس شامل چه فردی شده است. اگر فردی باشد که ریسک فاکتور قلب و عروق ندارد و احتمال بیماری زمینه‌ای در او وجود ندارد، کمترین احتمال حادثه قلبی را می‌بینیم و تقریباً با آن مواجه نخواهیم شد. اما اگر فردی باشد که قبلاً مثلاً سکته قلبی داشته، عمل قلب باز انجام داده، استنت گذاشته، دچار نارسایی قلبی است، فشار خون مقاوم به درمان دارد یا دیابت دارد، در این صورت آن پدیده که توضیح دادم اتفاق می‌افتد؛ یعنی تغییراتی که در بدن پیش می‌آید، انقباض ناگهانی عروق قلب و افزایش فشار خون، اگر همه اینها دست در دست هم بدهند، می‌تواند به عنوان یک محرک عمل کند. با ذکر مثالی برای واضح شدن موضوع تاثیر گذاری استرس روی قلب باید بگویم شما باید «اسلحه» را داشته باشید و در آن «فشنگ» هم گذاشته باشید تا بتوانید ماشه را بکشید؛ فشار استرس می‌تواند تحریک کند، اما در کل، خوشبختانه استرس هنوز آن چنان در میان فاکتورهای اصلی بروز بیماری قلبی در افراد مبتلا نشده قرار ندارد.

کوتاه

هورمون درمانی و آلزایمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد هورمون درمانی پس از یائسگی ممکن است با کاهش خطر زوال عقل و آلزایمر در زنان مرتبط باشد؛ به ویژه زنانی که یائسگی آنها در پی جراحی رخ داده است، ظاهراً از این مزیت بیشتر بهره می‌برند. محققان گزارش دادند زنانی که هورمون درمانی دریافت کرده‌اند، ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. مهر در خبری نوشت: محققان گفتند که این مزایا برای زنانی که در نتیجه جراحی یائسه شده‌اند، بیشترین میزان را داشته است- آنها ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به هر نوع زوال عقل قرار دارند.

چرا همیشه خسته‌ایم؟

اگر خستگی باعث شده است عبور از ساعات روز برایتان دشوار شود، بهام توصیه می‌کند ابتدا به مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید توجه داشته باشید. او می‌گوید وعده‌های غذایی سنگین می‌توانند باعث افزایش خستگی و خواب‌آلودگی شوند؛ به خصوص وعده‌هایی که مقدار زیادی پروتئین دارند.

1 نوشیدن آب کافی

به طور کلی، دستورالعمل‌ها مصرف حدود ۱۱.۵ فنجان آب در روز برای زنان و ۱۵.۵ فنجان برای مردان را توصیه می‌کنند. البته تمام این مقدار الزاماً نباید از طریق نوشیدن آب تأمین شود؛ حدود ۲۰ درصد آب مورد نیاز روزانه می‌تواند از مواد غذایی، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات، دریافت شود.

2 کمی حرکت کنید

اگر خستگی باعث شده نتوانید به خوبی کار کنید، یک وقفه کوتاه برای فعالیت بدنی داشته باشید. حدود ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد ممکن است پس از یک شب کم خوابی به بهبود حافظه کمک کند.

3 مصرف کافئین و چرت روزانه

تا شمن توصیه می‌کند اگر نیاز به چرت زدن دارید، مدت آن را به حداکثر ۲۰ دقیقه محدود کنید. همچنین بهتر است حدود ۸ تا ۱۰ ساعت پیش از زمان خواب از مصرف کافئین خودداری شود تا خواب شبانه تحت تأثیر قرار نگیرد.

4 خسته‌اید یا فقط خواب‌آلود هستید؟

CDC خستگی را به‌عنوان احساس فرسودگی‌ای تعریف کرده است که با خواب یا استراحت بیشتر برطرف نمی‌شود. اما چگونه می‌توان تشخیص داد که مشکل فقط کمبود خواب است یا اینکه علت دیگری پشت خستگی وجود دارد؟ یکی از راه‌ها این است که ببینید پس از یک شب خواب کافی چه احساسی دارید.

5 ساعت خواب منظم

بهام همچنین توصیه می‌کند زمان خواب و بیدار شدن تا حد امکان ثابت باشد و هر روز تقریباً در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید. به گفته او، هرچه برنامه خواب منظم‌تر باشد، بدن بهتر می‌تواند خود را با آن سازگار کند.

انرژی بیشتر
زندگی بهتر

اینفوگرافیک: آرمان ملی- محمدحسن نورحسینی

تغییرات صدا هشداری برای زوال قریب‌الوقوع مغز

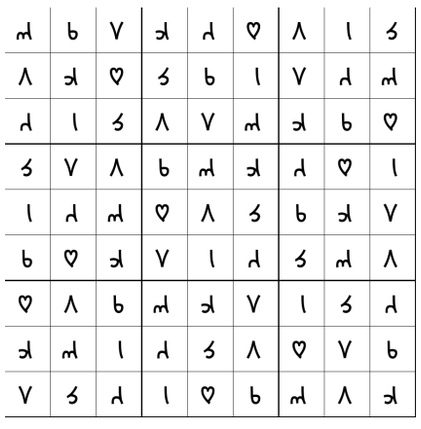
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: تغییرات در صدای فرد می‌تواند نشانه‌ای هشداردهنده و زودهنگام از زوال مغز و زوال عقل (دمانس) باشد. به گزارش هلث دی نیوز، پژوهشگران اخیراً گزارش دادند: افرادی که دچار افت کیفیت صدا (تغییر در زیر و بمی، وضوح یا بلندی صدا) هستند و مشکل کم‌شنوایی ندارند با خطر ۵۸ درصدی بیشتر ابتلا به اختلال شناختی و زوال عقل مواجه‌اند. نتایج نشان داد که اگر افراد هم‌زمان دچار مشکلات صدا و کم‌شنوایی باشند، این خطر بیش از دو برابر می‌شود. دکتر «رابرت ساتالوف»، پژوهشگر ارشد و رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه درکسل در فیلادلفیا، در یک بیانیه خبری گفت: «اختلالات صدا ممکن است نشانه زودهنگام‌تر و قوی‌تری برای زوال شناختی نسبت به کم‌شنوایی صرف باشند.» ساتالوف اظهار داشت: «ما قوی‌ترین ارتباط با زوال عقل را در میان بیمارانی مشاهده کردیم که هم‌زمان دچار اختلال صدا و کم‌شنوایی بودند.

ارتباط داروی دیابت با کاهش ۴۰ درصدی حملات آسم

یک داروی پرکاربرد برای کاهش وزن و درمان دیابت ممکن است مزیت غیرمنتظره‌ای داشته باشد: ریه‌هایی سالم‌تر. به گزارش مدیسن نت، «کلوئی بلوم»، پژوهشگر ارشد از کالج امپریال لندن، گفت: «آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ به‌طور گسترده برای درمان دیابت نوع ۲ و چاقی استفاده می‌شوند. ما قصد داشتیم با استفاده از سوابق پزشکی بررسی کنیم که آیا افراد مبتلا به آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه که مصرف آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ را آغاز کرده‌اند، دچار حملات تنفسی حاد کمتری می‌شوند یا خیر.» تیم او وضعیت ده‌ها هزار بیمار را که برایشان یا داروی GLP-۱ و یا نوع دیگری از درمان دیابت تجویز شده بود، مقایسه کردند تا ببینند آیا این داروها به بهبود وضعیت آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه کمک می‌کنند یا نه. نتایج نشان داد که تنها یک دارو— یعنی سماگلوتاید (ماده مؤثره در داروهایی مانند اوزمپیک و وگووی)— تفاوت ایجاد کردند.

جدول سودوکو

۴			۹		۱	۲		۸
	۸	۵	۷	۶			۳	
	۶				۳		۷	
			۲		۸	۴		
۸			۶		۵			
					۹	۷	۸	۶
۵	۹	۴				۶		۲
۳	۲			۹	۶	۵		
۶					۴			



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

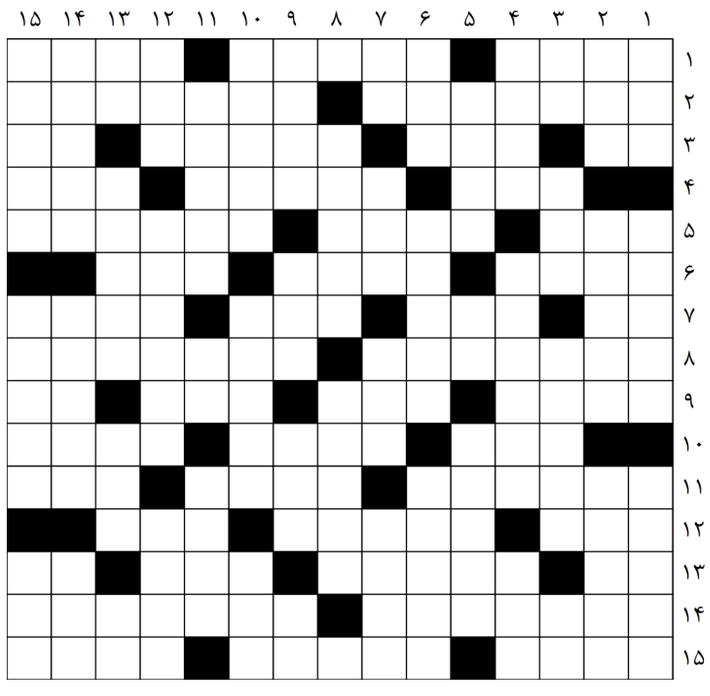
شماره ۲۳۱۲

افقی

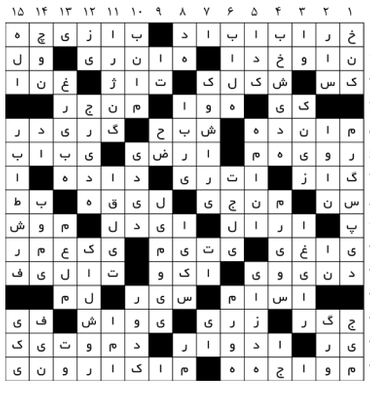
۱- وسیع و پهن- از حروف یونانی- شهری در آذربایجان شرقی ۲- دانشمند فرانسوی ملقب به پدر علم شیمی امروزی- از کارکنان یک شرکت ۳- واحد پول ژاپن- از شهرهای مازندران- از گیاهان دارویی- بله آلمانی ۴- از کلمات سوالی- مختل شدن رابطه بین دو نفر بر اثر رنجش- پاداش و اجرت ۵- رود مرزی کشورمان- گلی که برای مالیدن روی دیوار بسازند- باشکوه و باجلال ۶- ظرف فلزی- سبزی خورشتی- شرم و آزرم ۷- نفس سوزناک- فرزند- مقابل- پنج انگشت بدون کف دست ۸- استانی با مرکز سنندج- استراحت کردن ۹- خاتون- امیدواری- آزمون چهارجوابی- واحد سطح ۱۰- اشاره به نزدیک- نوعی غذا- دوست مخلص و بی‌ریا ۱۱- قدیمی و کهن- موسس سلسله اشکانیان- از سوغات مشهد ۱۲- ابزاری برای تولید صدا- گیاهی بیابانی- نوعی سبک موسیقی ۱۳- اشاره به دور- فیل باستانی- مهمانی و جشن- یار غم ۱۴- از گل‌های زینتی- لباس رستم در هنگام جنگ ۱۵- برقرار و آباد- درها- مطیع

عمودی

۱- نوعی ماهی- اعلامیه تبلیغاتی- فرکانس ۲- قدر و مرتبه- در قدیم به طلافروش اطلاق می شد- دریاچه‌ای در روسیه ۳- ضمیر سوم شخص مفرد- فوری و سریع- علم آموختن- گیاه مرداب ۴- پایین رتبه- از آبشارهای آمریکا- دانه‌کش بی‌آزار ۵- سرما خوردگی- پارچه کهنه- شهری در برزیل ۶- سازمان جاسوسی آمریکا- میوه ضربه خورده- پایتخت کشور جزیره ای کالدونیای جدید ۷- یک خودمانی- بنای مرتفع- سوره ۵۳ قرآن‌کریم که ۶۲ آیه دارد- چهارپایان ۸- بسنده‌کردن- بردگی و دربند بودن ۹- پایه و مبنا- پاداش عمل- عضو گوارشی- حرف همراهی ۱۰- محلی برای آرد کردن گندم- شیپور گوش میانی- علت و انگیزه ۱۱- سایه ها- برگ برنده- نوعی ماهی ۱۲- ترس- امتحان زبان دانشگاه آزاد اسلامی- چهار عرب ۱۳- دشمن سرسخت- بنیادها- اردوگاه و خیمه گاه- تیر پیکاندار ۱۴- زن رستگار- دیواره- یار «هوی»! ۱۵- دلبستگی خالص- سیاهی لشکر فیلم‌ها- پسوند دارندگی



حل جدول ۲۳۱۱



دانستنی‌ها

بیماری خشکی چشم

خشکی چشم بسیار شایع و ممکن است پس از ساعت‌ها خیره شدن به رایانه یا تلفن همراه، نشستن در اتاق دارای سیستم تهویه یا قرار گرفتن در هوای خشک یا بادی ایجاد شود. برای بسیاری از افراد، این مشکل موقتی است و با استراحت یا استفاده از قطره‌های چشمی مرطوب‌کننده برطرف می‌شود. با این حال، خشکی چشم که به‌طور مکرر بازمی‌گردد، گاهی ممکن است علت عمیق‌تری داشته باشد.

نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد بیماری خشکی چشم ممکن است سال‌ها پیش از تشخیص برخی بیماری‌های خودایمنی ظاهر شود. بیماری‌های خودایمنی، گروهی از بیماری‌ها هستند که در آنها سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بخش‌های سالم بدن حمله می‌کند.

پژوهشگران در تایوان سوابق پزشکی ۶۷ هزار و ۲۶۴ فرد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی را بررسی کردند. این اطلاعات از پایگاه داده بیمه سلامت ملی تایوان به دست آمده و سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۱ را پوشش می‌داد.

آنان دریافتند بیماری خشکی چشم به‌طور متوسط حدود سه سال پیش از تشخیص بیماری خودایمنی ظاهر شده بود. این یافته به معنی آن نیست که خشکی چشم باعث بیماری خودایمنی می‌شود، بلکه مشکلات مداوم چشم ممکن است در برخی موارد نشانه‌ای اولیه از تغییرات ایجاد شده در سیستم ایمنی باشند.

بیشترین ارتباط، میان خشکی چشم و سندروم «شوگرن» مشاهده شد. این بیماری خودایمنی به غدد تولیدکننده اشک و بزاق حمله می‌کند و به همین دلیل خشکی چشم و خشکی دهان از شناخته‌شده‌ترین علائم آن هستند. بیش از ۸۰ درصد افرادی که بعدها بیماری «شوگرن» در آنان تشخیص داده شد، پیش از آن دچار بیماری خشکی چشم شده بودند.

سندورم «شوگرن» می‌تواند بخش‌های بسیار بیشتری از بدن را درگیر کند. برخی افراد به درد مفاصل، خستگی، مشکلات عصبی یا مشکلات مربوط به اندام‌هایی مانند ریه‌ها نیز مبتلا می‌شوند. از آنجا که علائم این بیماری ممکن است به‌تدریج ایجاد شوند و شبیه علائم مشکلات شایع دیگر باشند، تشخیص آن ممکن است زمان‌بر باشد.

سایر بیماری‌های خودایمنی

پژوهشگران همچنین میان خشکی چشم و سایر بیماری‌های خودایمنی ارتباط‌هایی پیدا کردند. نزدیک به ۴۰ درصد افرادی که بعدها به آرتریت روماتوئید مبتلا شدند، پیش از آن بیماری خشکی چشم داشتند. همچنین حدود یک چهارم افرادی که به بیماری کرون مبتلا شدند، پیش‌تر دچار مشکلات خشکی چشم بودند و شدت این ارتباط بر اساس نوع بیماری متفاوت بود.

اشک فقط از احساس ناراحتی چشم جلوگیری نمی‌کند. هر بار پلک زدن، لایه‌ای نازک از مایع محافظ را روی سطح چشم پخش می‌کند که به شفاف ماندن دید و شست‌وشوی ذرات کوچک کمک می‌کند. اشک همچنین از چشم در برابر آسیب و عفونت محافظت می‌کند.

بیماری خشکی چشم زمانی ایجاد می‌شود که چشم‌ها اشک کافی تولید نکنند یا اشک خیلی سریع از سطح چشم ناپدید شود. علائم این بیماری می‌تواند شامل سوزش، قرمزی، تاری دید، خارش، حساسیت به نور یا احساس وجود شن‌ریزه در چشم باشد. برخی افراد حتی ممکن است دچار آبریزش چشم شوند زیرا تحریک چشم باعث تولید اشک اضافی می‌شود.

زنان بیشتر مبتلا بودند

نتایج همچنین نشان داد زنان در میان بیماری‌های خودایمنی بررسی شده، بیشتر از مردان به بیماری خشکی چشم مبتلا بودند. این موضوع اهمیت دارد زیرا بسیاری از بیماری‌های خودایمنی نیز در زنان شایع‌تر هستند. همچنین افراد مبتلا به خشکی چشم، در مقایسه با افراد بدون این بیماری، معمولا در سن بالاتری به بیماری خودایمنی مبتلا می‌شدند.

بیشتر افراد مبتلا به خشکی چشم به بیماری خودایمنی مبتلا نیستند. استفاده از صفحه‌نمایش، افزایش سن، داروها، لنزهای تماسی، شرایط محیطی و عوامل شایع دیگر می‌توانند در بروز علائم خشکی چشم نقش داشته باشند. بنابراین، این پژوهش نمی‌گوید خشکی چشم گاه‌به‌گاه باید به‌طور خودکار نشانه یک بیماری جدی تلقی شود.

با این حال، علائم مداوم یا شدید ممکن است نیازمند توجه بیشتری باشند، به‌ویژه اگر همراه با خستگی بدون علت مشخص، درد مفاصل، تورم، خشکی دهان یا سایر مشکلات مداوم سلامتی باشند. خشکی چشم مرتبط با بیماری‌های خودایمنی گاهی می‌تواند شدید شود و در صورت درمان نشدن، به سطح چشم آسیب برساند.

این پژوهش محدودیت‌های مهمی دارد؛ این مطالعه بر سوابق پزشکی افراد در تایوان متکی بود بنابراین برای مشخص شدن اینکه آیا همین الگوها در جمعیت‌های دیگر نیز وجود دارند، به پژوهش‌های بیشتری نیاز است. همچنین مطالعات مبتنی بر سوابق پزشکی می‌توانند ارتباط میان بیماری‌ها را نشان دهند اما نمی‌توانند ثابت کنند که یک بیماری به‌طور مستقیم باعث بیماری دیگر می‌شود.

سایت نوریج گزارش کرد، با این حال، این یافته‌ها نشان می‌دهند چشم‌ها گاهی می‌توانند نشانه‌ای زودهنگام از تغییراتی باشند که در بخش‌های دیگر بدن رخ می‌دهد. برای پزشکان، سابقه خشکی چشم مداوم می‌تواند یکی از اطلاعاتی باشد که هنگام وجود سایر نشانه‌های بیماری خودایمنی مورد توجه قرار می‌گیرد. تشخیص زودتر ممکن است به برخی بیماران کمک کند آزمایش‌ها و درمان مناسب را سریع‌تر دریافت کنند.