

۳۰ درصد مردم در ایران دچار انواع اختلالات خواب هستند یا آن را تجربه کرده‌اند. اگر اختلالات خواب در کیفیت زندگی روزمره خدشه وارد کند، به درمان نیاز دارد. به گزارش ایسنا، محمدنایمی مدیر گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان این مطلب افزود: ممکن است در مراجعه به پزشک ریشه این موضوع در ناکارآمدی و اختلالات خواب تشخیص داده شود که در صورت درمان نشدن، فرد در کنترل هیجان، تصمیم‌گیری و قضاوت، گفتار و... دچار مشکل خواهد شد.

سکته قلبی در خواب

هنگامی که فرد به خواب می‌رود، ماهیچه‌های مجاری تنفسی او آرام‌ومنبسط می‌شود که می‌تواند در برخی افراد مشکل ساز شود چرا که نفس حداقل به مدت ۱۰ ثانیه قطع می‌شود. جریان هوادر مقابل بافت نرمی که در مسیر عبورش قرار دارد، مرتعش می‌شودو صدای خروپف ایجاد می‌کند. همچنین هنگامی که مغز از قطع شدن نفس آگاه می‌شود، سیگنالی را به ماهیچه‌های مجرای هوایی ارسال می‌کند تا مجددمنفص شود. در موارد خفیف و قفیه تنفسی هنگام خواب، هر ۱۰ دقیقه یک بار اتفاق می‌افتد، اما در موارد وخیم‌تر خواب فرد کاملاً تحت تأثیر سکنه قلبی قرار می‌گیرد. پزشکان چینی معتقدند خطر سکنه قلبی در افرادی که زیاد خروپف می‌کنند، از این مشکل نشأت می‌گیرد که جریان خون در قلب با وقفه‌های مداوم تنفس مختل می‌شود و در رسیدن خون به این اعضای حیاتی مشکل ایجاد می‌کند. درمان سکنه قلبی طی سال‌های گذشته شناخته‌شده، ولی تنها در صورت اقدام فوری اثربخش است.

سکنه از کجایمی آید؟

گرفتگی عروق کرونر قلب از عواملی است که باعث بروز سکنه در افراد می‌شود. این عارضه بر اثر رسوب چربی در راز مدت در دیواره‌های عروق به وجود می‌آید. رسوب بافت چربی در رگ‌ها بر اثر عواملی مثل فشار خون بالا، دیابت، کشیدن سیگار و داشتن سابقه خانوادگی در زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی ایجاد می‌شود. وقتی در یک جامعه شیوه زندگی غیر سالم است، دور از انتظار نیست که سن بروز بیماری قلبی کاهش یابد. افزوده شدن رستوران‌هایی که غذای بی کیفیت با کالری و چربی بالا تحت عنوان «فست‌فود» عرضه می‌کنند، رشد آمار افرادی که از سنین کودکی ونوجوانی اضافه وزن دارند، مصرف بیشتر تنقلات ونوشابه که مصرف سرانه آن از میانگین جهانی هم بیشتر است، آلودگی هوا، افزایش استرس‌های شغلی و آمار تنش‌های خانوادگی که به جدایی منجر می‌شود، از عواملی است که می‌تواند در پایین آمدن سن سکنه قلبی دخالت داشته باشد. مهم‌ترین توصیه‌های پزشکان به جوانان و میان سالان علاوه بر اصلاح سبک زندگی، مراجعه منظم و مداوم به پزشک برای کنترل وضعیت جسمانی شان است. بیماری‌های قلبی عروقی یکی از شایع‌ترین علل مرگومیر بشر در قرون اخیر بوده است، زیرا افراد علایم خود را بایک بیماری ساده مانند مشکلات گوارشی اشتباه می‌گیرند، بنابراین دیر به بیمارستان مراجعه و اقدام‌های درمانی را با تاخیر دریافت می‌کنند. اختلالات خواب، احساس

به بهانه فوت «داویده آستوری» کاپیتان فیورنتینا که خاطره تلخ هادی نوروزی رازنده کرد

چرا در خواب سکنه می‌کنیم؟

چند روز پیش خبر فوت ناگهانی «داویده آستوری»، کاپیتان ۳۱ ساله تیم «فیورنتینا» در فضای مجازی منتشر شد و فوتبال ایتالیا را در شوک بزرگی فروبرد. پیکر بازیکن فیورنتینا در هتلی که تیم در آن ساکن شده بود، بی‌جان پیدا شد. دادستانی ایتالیا بعد از کالبدشکافی، دلیل مرگ او را اعلام کرد: «آستوری به دلیل سکنه قلبی در خواب در گذشته است.» دوسال قبل هم «هادی نوروزی» کاپیتان تیم پیروزی به علت ایست قلبی در خواب از دنیا رفت و دنیای فوتبال کشورمان را غمزه کرد. در گذشت هادی نوروزی و داویده آستوری به دلیل ایست قلبی در خواب، بهانه‌ای شد تا در باره ایست قلبی و این که چرا در خواب بسیاری از افراد دچار سکنه قلبی می‌شوند چگونه می‌توان تشخیص داد که فرد در معرض خطر ایست قلبی و مرگ ناگهانی قرار دارد، توضیحاتی بدهیم.

مواد که «پلاک» نامیده می‌شود، به تدریج ضخیم‌تر، سفت‌تر و تنگ‌تر می‌شود. اگر پلاک جدا و لخته خون تشکیل شود، جریان خون دچار انسداد می‌شود و حمله قلبی رخ می‌دهد. بنابراین کم‌کم عضله قلبی که از طریق رگ مزبور به آن خون‌رسانی می‌شود، می‌میرد. هر چه مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی‌تر باشد دچار آسیب بیشتری می‌شود. زمانی که عضله قلبی بمیرد، آسیب قلبی دائمی خواهد بود.

بیماری و دیگر عوامل مرتبط با سکنه قلبی

پسوریازیس؛ در برخی بیماران مبتلا به پسوریازیس در مقایسه با مبتلایان به دیابت خطر حمله قلبی بیشتر می‌شود. آشفتنکی روابط خانوادگی؛ رابطه نامناسب با همسر می‌تواند برای قلب مضرباشد و احتمال حمله قلبی را به ۲۴ درصد افزایش دهد.

پایین بودن کلسترول مفید خون؛ پایین بودن کلسترول مفید پس از بیماری قلبی و سن سومین نشانه برای پیش‌بینی سکنه قلبی است. **مشکلات کلیوی؛** نتایج یک مطالعه در هلند



خستگی، نفس‌تنگی، اضطراب و دردهای عمومی از علائمی است که می‌تواند این فکر را ایجاد کند که در مدت یک‌ماه آینده فرد با خطر سکنه قلبی مواجهه‌است!

نشانه‌های فردی که دچار حمله قلبی شده است، چیست؟
- **احساس سنگینی و فشار غیر طبیعی روی قفسه سینه**
- **احساس درد شدید در قسمت پشت، گردن و فک**
مورث
- **تنگی نفس شدید و عرق سرد**
- **خستگی غیرعادی و شدید**
- **احساس گیجی یا سر درد**
- **تهوع و استفراغ (احساس بیمار شدن مدهه)**

چه چیزی سبب حمله قلبی می‌شود؟

حمله قلبی، زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به ناحیه‌ای از قلب قطع شود، اغلب از طریق یک لخته خون. به این دلیل که سرخرگ‌های تامین‌کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول و دیگر

نشان می‌دهد، مشکلات کلیوی خطر حمله قلبی را به طور چشمگیری بالا می‌برد.

توقف ناگهانی مصرف آسپیرین؛ بررسی‌های متعددی نشان می‌دهد، بیماران قلبی، حداقل به مدت یک هفته پس از متوقف کردن مصرف آسپیرین یا داروهای غیراستروئیدی، در معرض خطر بالای حمله قلبی قرار دارند.

عقوفت؛ اگر به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی مبتلا هستید، احتمال حمله قلبی برای شما پنج برابر بالاتر است. **بیماری لته؛** افرادی که به بیماری لته مبتلا هستند، نسبت به افرادی که دندان و لته سالمی دارند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار می‌گیرند.

هنگام سکنه باید چه کار کرد؟

بیمار یا اطرافیان باید به محض مشاهده علایم سکنه با اورژانس تماس بگیرند. در این شرایط بیمار باید از فعالیت خودداری کند و در حالت استراحت قرار بگیرد. اورژانس بلافاصله با رسیدن به محل، از بیمار نوار قلب می‌گیرد و داروهای اولیه مثل قرص «زیربانی» یا «نیتروگلیسرین» را در اختیار او قرار می‌دهد. به همه افراد توصیه می‌شود همیشه این دارو را در خانه یا همراه خود داشته باشند بلکه روزی بتوانند جان خود یا اطرافیان را با آن نجات دهند. ممکن است شما مشکل قلبی نداشته باشید اما با همراه داشتن قرص زیربانی می‌توانید جان یک فرد را در خیابان، اتوبوس و... نجات دهید. علاوه بر قرص زیربانی، مصرف «آسپیرین» هم می‌تواند هنگام بروز علایم سکنه مفید باشد. در این شرایط فرد باید یک قرص آسپیرین ۳۲۵ میلی گرمی جویدنی یا ۴ قرص آسپیرین بجه (۸۰ میلی گرمی) را یک جا مصرف کند تا آمبولانس به محل برسد.



کبودی‌های نوزادان را جدی بگیریم

سلامت

اختلال انعقاد خون یکی از مشکلاتی است که معمولاً تا قبل از شش ماهگی کودکان را تهدید می‌کند و البته قابل درمان است. معمولاً نوزادان مستعد خون ریزی یا لخته شدن خون هستند اما به گفته دکتر محمد فرانوش، بدن آن‌ها طی مدت شش ماه به حالت فیزیولوژیک طبیعی می‌رسد و این مشکلات رفع می‌شود.

این متخصص خون و آنکولوژی کودکان می‌گوید: سیستم انعقاد خون بدن نوزادان تا قبل از شش ماهگی نامتعادل است. به عبارت ساده‌تر برخی نوزادان در هنگام تولد به دلیل کاهش فاکتورهایی که از لخته شدن ممانعت می‌کند، مستعد خون‌ریزی هستند و گروهی دیگر به دلیل کمبود برخی فاکتورها دچار لخته شدن خون می‌شوند.

به همین دلیل خون‌ریزی‌های غیرطبیعی یا کبودی‌های بی‌دلیل باید والدین را به وجود بیماری اختلال انعقادی خون مشکوک کند. خون‌ریزی‌های غیرطبیعی در بدن نوزاد دلایل مختلفی دارد.

* از میان شایع‌ترین علل اکتسابی می‌توان به عفونت‌ها و کمبود ویتامین ک اشاره کرد.
* اما گاهی هم این عارضه به دلایل مادرزادی اتفاق می‌افتد. برای مثال اختلال در تولید



لزم استفاده از ماسک در خانه تکانی

بیشتر بدانیم

برای جلوگیری از ورود گازهای سمی و گرد و غبار به دستگاه تنفسی، لازم است از ماسک‌های تنفسی استفاده شود، زیرا از مواردی که در خانه تکانی می‌تواند به سیستم تنفسی بدن آسیب وارد کند و زمینه‌ساز بروز حساسیت‌های تنفسی شود، ورود گرد و غبار به ریه‌هاست. استفاده از ماسک علاوه بر گرد و غبار، می‌تواند مانع از ورود گازهای سمی ناشی از مواد شونده به دستگاه تنفسی شود و به حفظ سلامت این سیستم کمک کند. به گزارش شفاف، هنگام نظافت نباید به



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

آتمه سادات حقوق‌ارح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

آیا آندومتر یوز احتمال بازگشت دارد؟

آندومتر یوز یک بیماری مزمن است و برای درمان آن باید از ترکیبی از روش‌های مختلف استفاده شود.

آندومتر یوز در کشور ما همان طور که ناشناخته است، درمان مشخصی هم ندارد و مراکز معتبر زیادی برای درمان این بیماری وجود ندارد. همچنین تعداد مراکزی که روی آندومتر یوز کار می‌کنند و می‌دانند چطور باید درمان شود، بسیار محدود است.

برای درمان آندومتر یوز به یک تیم نیاز است که شامل متخصص زنان، جراح روده، متخصص اورولوژی و روان در مانگر می‌شود. همین افراد در مرکزی که برای درمان آندومتر یوز در نظر گرفته شده، باید باشند. بسته به طیف بروز این بیماری روش‌های درمانی مانند هورمون درمانی، رژیم درمانی و جراحی در صورت بروز کیست خطرناک وجود دارد.

درصد تبدیل آندومتر یوز به سرطان بسیار ناچیز است و آن چه پزشکان را از آندومتر یوز می‌ترساند، سرطان نیست ولی گفته شده که اگر بیماری کیست شکلاتی در تخمدان دارد، باید اطمینان حاصل شود که ضایعه سرطانی نیست و بعد با خیال راحت به درمان‌های دیگر پرداخت.

لاپاراسکوپی برای تشخیص و درمان آندومتر یوز به کار می‌رود. البته فردی که دست به عمل آندومتر یوز از طریق لاپاراسکوپی می‌زند، باید تخصص کافی در این زمینه داشته باشد چون برخی اوقات نه تنها مشکل بیمار حل نمی‌شود بلکه ممکن است گسترش پیدا کند.

احتمال عود بعد از دو سال، ۲۰ درصد و بعد از پنج سال ۴۰ تا ۵۰ درصد است. باید در نظر داشت که آندومتر یوز یک بیماری مزمن است و برای درمان آن باید از ترکیبی از روش‌های مختلف استفاده کرد و جراحی یکی از روش‌هاست.

بر اساس تحقیقات، مشخص شده است که استفاده طولانی مدت از قرص‌های ضد بارداری بعد از جراحی آندومتر یوز از عود بیماری جلوگیری می‌کند.

آندومتر یوز به معنای وجود غدد آندومتر یال و استرومای رحم در بیرون از آندومتر و عضله رحم است. لگن شایع‌ترین محل آندومتر یوز است. در این بیماری بافت آندومتر (مخاط رحم) پرکار در بیرون از محل اصلی (رحم) پایه ریزی می‌شود. این بافت می‌تواند در تمام بافت‌های بدن به جز طحال به وجود آید، ولی رایج‌ترین محل پدید آمدن آن و در ۵۰ درصد موارد، لگن است که در این قسمت، تخمدان‌ها (حدود ۴۰ درصد موارد) بیش از دیگر اندام‌ها گرفتار آندومتر یوز می‌شود.

هنگام آلودگی هوا چه بخوریم؟

دانستنی‌ها

(چهارشنبه‌ها)

روغن زیتون فواید زیادی دارد از جمله کاهش خطر سرطان، کاهش فشارخون و مقابله با چین و چروک پوست. اکنون تحقیق جدیدی که نتایج آن در «Health Perspectives» منتشر شده است، نشان می‌دهد، روغن زیتون می‌تواند از بدن شما در برابر تأثیرات آلودگی هوا محافظت کند. پژوهشگران در Environmental Protection Agency (EPA) مطالعه‌ای بین سه گروه از افراد میان‌سال به بررسی این موضوع پرداختند که آیا خوردن انواع روغن می‌تواند با خطرات مربوط به آلودگی هوا مقابله کند یا خیر. آلودگی‌هایکی از نگرانی‌های جدی است، چون هوای آلوده فشار خون را بالا می‌برد، عملکرد رگ‌های خونی را مختل می‌کند و حتی عامل خطر بروز سکنه مغزی و حملات قلبی در افراد مبتلا به مشکلات قلبی است. آن‌ها کشف کردند که روغن زیتون، نسبت به روغن ماهی محبوب و معروف، واکنش بدن را به تنفس هوای آلوده بهبود می‌بخشد. در واقع روغن زیتون به اندازه چشمگیری توانایی رگ‌های خونی را در واکنش به فشار ناشی از آلودگی هوا افزایش می‌دهد. پژوهشگران عقیده دارند اسید اولئیک، عاملی در روغن زیتون که گفته می‌شود خواص ضدالتهابی دارد، می‌تواند در این ویژگی نقش داشته باشد. پس این هم دلیلی دیگر برای افزودن چند قاشق چای خوری روغن زیتون بگر و لذیذ به سالادتان!

اصول مهم مراقبت از دندان‌ها

دهان‌ودندان

(چهارشنبه‌ها)

راز لبخند زیبا، در نوع غذای مصرفی و نحوه مسواک‌زدن نهفته است؛ اما شاید برایتان عجیب باشد که بدانید عادت‌های بد می‌تواند آسیب جدی به دندان و لثه وارد کند و حتی تا پوسیدگی دندان‌ها و ترک خوردن مینای دندان هم پیش برود. پس قبل از این که سراغ روش‌های زیبایی دهان و دندان بروید، عادات نادرست خود را ترک کنید تا آثار جادویی آن را ببینید.

مسواک مناسب؛ مسواک‌های زبر موجب آسیب دیدگی بافت لثه می‌شود. مسواک‌های سر کوچک این مزیت را دارد که به تمام نواحی دهان از جمله سطوح دور از دسترس دندان‌های عقبی می‌رسد. از میان انواع مسواک با دسته‌های متفاوت (مانند دسته‌های دارای برجستگی و غیر لغزنده یا دارای گلوگاه انعطاف‌پذیر)، شکل‌های مختلف سر (نوکتی‌ز یا مستطیلی)، مدل‌های برس (موج‌دار، سطح یا گنبدی شکل)، مسواکی را بردارید که راحت‌تر می‌توانید با آن کار کنید. بهترین مسواک‌ها آن‌هایی هستند که با اندازه دهان شما متناسب است و به آسانی به تمام نقاط دهان می‌رسد.

صحیح مسواک بزئید؛ مسواک‌زدن صحیح حداقل دو دقیقه طول خواهد کشید. درست متوجه شدید؛ یعنی معادل ۱۲۰ ثانیه! بیشتر افراد این مقدار را برای صرف مسواک‌زدن نمی‌کنند. برای این که این مدت زمان را خوب حس کنید، هنگام مسواک‌زدن از یک تایمر استفاده کنید. برای این که دندان‌ها را صحیح مسواک کنید مسواک را با حرکت کوتاه و با ضربه ملایم روی سطوح دندان حرکت دهید. روی خط لثه، سطوح دور از دسترس دندان‌های عقب، بخش‌های نزدیک‌بر درگی‌ها تا جاذ دندان‌ها و بقیه قسمت‌های ترمیم‌شده، توجه بیشتری اعمال کنید.

مسواک‌زدن خشخ؛ مسواک‌زدن با فشار و نادرست باعث می‌شود تا لثه‌ها ۲/۱ میلی لیتر از ریشه اصلی خود جدا شوند و بیشتر در معرض پوسیدگی و حساسیت قرار بگیرند.

خمیر دندان خوب؛ یک دوست خوب است؛ یک خمیر دندان خوب و مناسب، دهان شما را خنک و خوشبو می‌کند و باعث می‌شود دندان‌هایتان تمیز و زیبا به نظر برسد.