

پوکی استخوان از دهه چهارم زندگی شروع می شود

متخصص ارتوپدی گفت: فرآیند کاهش تراکم استخوان معمولاً از سن ۳۰ سالگی به بعد آغاز می شود، به‌ویژه در خانم‌ها پس از یائسگی و در آقایان از حدود ۶۵ سالگی به بعد شدت بیشتری پیدا می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان - محمد شیبانی، متخصص ارتوپدی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: پوکی استخوان بیماری‌ای است که به‌تدریج استخوان‌ها را شکندند و مستعد شکستگی می‌کند. از آنجا که اغلب بدون علامت است، گاهی نخستین علامت آن یک شکستگی ناگهانی پس از ضربه خفیف یا حتی بدون ضربه است.

راهکار جذاب حفظ هوشیاری مغز

در پیری

آیا می‌خواهید با افزایش سن به حفظ سلامت مغز خود کمک کنید؟ شروع به نواختن یک ساز موسیقی کنید. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که نواختن یک ساز می‌تواند آلگوی جوفی فعالیت مغز را تقویت کند.

محققان گفتند که به طور خاص، نوازندگان مسن‌تر به لطف قدرت مغزی بیشتری که توسط آموزش موسیقی آنها تقویت می‌شود، قادر به درک بهتر گفتار در موقعیت‌های پر سر و صدا بودند.

«بی دو»، استاد آکادمی علوم چین در پکن، در یک بیانیه خبری گفت: «درست همانطور که یک ساز خوب کوک شده برای شنیده شدن نیازی به بلندتر نواخته شدن ندارد، مغز نوازندگان مسن‌تر نیز به لطف سال‌ها آموزش، به خوبی تنظیم می‌شود.»دو افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که این تجربه موسیقایی، ذخیره شناختی ایجاد می‌کند و به مغز آنها کمک می‌کند تا از فشار بیش از حد معمول مرتبط با سن هنگام تلاش برای درک گفتار در مکان‌های پر سر و صدا جلوگیری کند.»محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که پیری طبیعی معمولاً با کاهش بینایی و شنوایی افراد همراه است. در نتیجه، مغز سالمندان تمایل دارد برای جبران حواس ضعیف، سخت‌تر کار کند.

برای اینکه ببینند آیا آموزش موسیقی ممکن است به سالمندان در جبران بهتر کمک کند، محققان از اسکن‌های MRI عملکردی برای اندازه‌گیری فعالیت مغز ۲۵ نوازنده مسن، ۲۵ سالمندی که ساز نمی‌نواختند و ۲۴ جوان غیر نوازنده استفاده کردند.از همه خواسته شد تا هجاهایی را که توسط صداهای نویز پوشانده شده بودند، شناسایی کنند، در حالی که محققان فعالیت مغز آنها را ردیابی می‌کردند. نتایج نشان داد که نوازندگان مسن‌تر در مقایسه با همسالان خود، توانایی بهتری در شناسایی هجاها داشتند. محققان گفتند اسکن‌های مغزی نشان داد که سالمندان نوازنده موسیقی، الگوهای مغزی شبیه به افراد جوان‌تر را نشان می‌دهند.

دانشکده پزشکی هاروارد، ذخیره شناختی را توانایی مغز برای یافتن راه‌های جایگزین برای انجام یک کار تعریف می‌کند که نتیجه یک عمر آموزش و کنجکاوی است. محققان گفتند که این مطالعه جدید از فرضیه‌ای به نام «تنظیم افزایشی مهار» پشتیبانی می‌کند که می‌گوید ذخیره شناختی تولید شده توسط آموزش موسیقی، الگوهای مغزی جوان‌تر را ترویج می‌دهد و مدیریت اثرات پیری را آسان‌تر می‌کند.

آنها گفتند که مطالعات آینده باید بررسی کنند که آیا روش‌های دیگر بهبود ذخیره شناختی، مانند یادگیری یک زبان جدید، ورزش، شرکت در کلاس‌ها یا حل معما، ممکن است به سالمندان کمک کند تا در وظایف حافظه و توجه بهتر عمل کنند یا خير.»لی لنگ، محقق ارشد و استاد آکادمی علوم چین، در یک بیانیه خبری گفت: «یک سبک زندگی مثبت به بزرگسالان مسن‌تر کمک می‌کند تا می‌کند تا با پیری شناختی بهتر کنار بیایند و هیچ‌وقت برای شروع و ادامه یک سرگرمی ارزشمند مانند یادگیری یک ساز دیر نیست.»

بیوست ناگهانی در سنین بالا را جدی

بگیرید

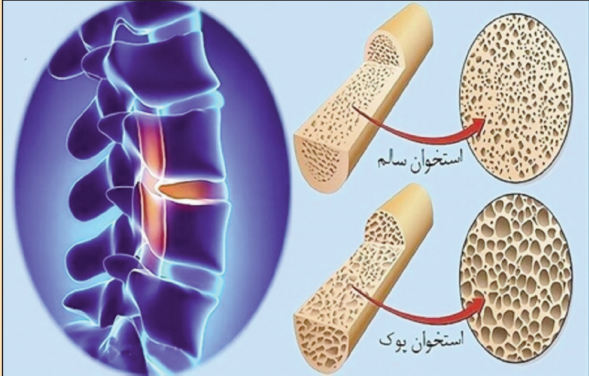
یک فوق تخصص گوارش و کبد بالغین گفت: بیوست ناگهانی در سنین بالا می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی باشد و نباید نادیده گرفته شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیرحسین کاظمی، در برنامه «اینجا طبیب» رادیو سلامت با اشاره به اینکه بیوست همراه با نفخ یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه بیماران به کلینیک‌های گوارش است، افزود: بیوست به‌تنهایی یک بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای است که باید در بستر سن، سابقه بیماری، داروهای مصرفی و شرایط روانی بیمار تحلیل شود.

وی با بیان اینکه تشخیص درست بیوست نیازمند بررسی دقیق زمان شروع آن است، ادامه داد: اگر بیوست به‌صورت ناگهانی در فردی با سن بالا آغاز شود، حتماً باید مورد بررسی تخصصی قرار گیرد. اما در افراد جوان که سال‌ها با این مشکل مواجه بوده‌اند، معمولاً با اصلاح سبک زندگی و درمان دارویی قابل کنترل است. کاظمی با تأکید بر نقش بیماری‌های زمینه‌ای در بروز بیوست گفت: دیابت، کم‌کاری تیروئید و برخی بیماری‌های عصبی می‌توانند باعث اختلال در حرکات دستگاه گوارش شوند. همچنین مصرف داروهایی مانند ضداسفردگی‌ها، داروهای فشار خون و مکمل‌های آهن از عوامل دارویی مؤثر در ایجاد بیوست هستند.

وی افزود: در بسیاری از موارد، علت اصلی بیوست، سندرم روده تحریک‌پذیر است؛ اختلالی که در اثر استرس و اضطراب، عملکرد روده را دچار نوسان می‌کند. این سندرم در برخی افراد با بیوست و در برخی دیگر با اسهال بروز می‌کند. کاظمی در خصوص درمان توضیح داد: داروهای درمان بیوست به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند. دسته اول فیبرها هستند، مانند سلایوم، که با افزایش حجم مدفوع به دفع کمک می‌کنند، هرچند ممکن است باعث نفخ شوند. دسته دوم داروهای اسموتیک مانند پیدلاک و شیر منیزیم هستند که با جذب آب در روده، مدفوع را نرم‌تر می‌کنند و قابلیت مصرف طولانی‌مدت دارند. دسته سوم داروهای محرک هستند که در موارد خاص و کوتاه‌مدت تجویز می‌شوند.

سلامت



دکتر شیبانی با تأکید بر اینکه پیشگیری باید از دوران جوانی آغاز شود، گفت: تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و ویتامین D، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل،

انجام فعالیت‌های بدنی منظم مانند پیاده‌روی و ورزش‌های تحمل وزن، و دوری از سبک زندگی کم‌تحرک، از مؤثرترین راهکارهای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان هستند.

وی در ادامه افزود: برای تشخیص دقیق این بیماری، انجام سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری (DEXA Scan) به‌ویژه برای افراد بالای ۵۰ سال یا کسانی که سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند، توصیه می‌شود. این تست ساده، بدون درد و غیرتهاجمی، وضعیت سلامت استخوان‌ها را به‌خوبی مشخص می‌کند.

دکتر شیبانی در پایان ضمن هشدار نسبت به تأخیر در تشخیص این بیماری اظهار داشت: درمان پوکی استخوان زمانی بیشترین اثر را دارد که پیش از بروز شکستگی آغاز شود. آگاهی، غربالگری و اصلاح سبک زندگی سه پایه مهم در کنترل این بیماری خاموش هستند.منبع: وزارت بهداشت

استفاده طولانی مدت از گوشی‌های هوشمند چه آسیبی به گردن و ستون فقرات وارد می کند؟

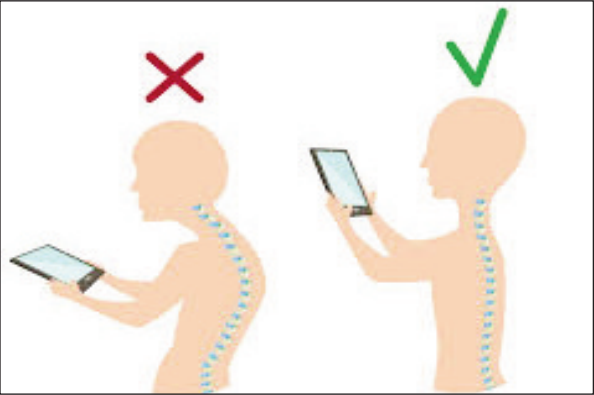
راهکارهای پیشگیری و تمرین‌های ساده عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز برای پیشگیری از این مشکلات توصیه کرد: کاربران لازم است، با قرار دادن گوشی مقابل چشم‌ها با پایه ثابت یا روی میز از خم شدن گردن جلوگیری کنند و همچنین هنگام استفاده طولانی از گوشی‌های هوشمند، آرنج‌ها را روی بدن یا میز تکیه دهیم تا فشار از روی شانه و گردن برداشته شود.

او توصیه کرد که هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه استفاده از گوشی موبایل تمرین‌های کششی ساده انجام دهیم و اظهار کرد: تمرین‌های ساده‌ای مانند خم کردن سر به سمت شانه‌ها (هر طرف ۵ ثانیه)، حرکت چانه به سمت سینه و سپس نگاه به سقف، بالا بردن شانه‌ها به سمت گوش‌ها به مدت سه ثانیه و رها کردن آن‌ها (۵ بار) و یا قفل کردن دست‌ها پشت کمر و سپس باز کردن قفسه سینه به مدت ۱۰ ثانیه، در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی عضلانی بسیار مؤثر است. جبه‌داری با اشاره به تمرین‌های تقویتی مچ و عضلات پشت، این تمرینات را هفته‌ای دو تا سه بار توصیه کرد و گفت: تقویت عضلات پشت با شنا روی دیوار یا حرکت «سپر دیواری» به صورت پشت به دیوار و دست‌ها به شکل ۹۰ درجه و همچنین با بطری آب یا وزنه سبک مچ را به بالا و پایین خم کنیم که این تمرین موجب تقویت مچ دست می‌شود.

کاهش زمان استفاده و تنظیمات هوشمند

او افزود: کاربران می‌توانند با بزرگ کردن فونت گوشی، تنظیم روشنایی متناسب با محیط، استفاده از هندزفری یا پایه برای تماس‌های طولانی و مدیریت زمان استفاده از گوشی با ابزارهایی مثل Screen Tim، فشار روی عضلات و مفاصل را کاهش دهند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به قانون ۲۰-۲۰-۲۰، پرداخت و گفت: این قانون به این صورت است که هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی به یک جسم در فاصله ۶ متری به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنیم و همچنین هر ۳۰ دقیقه استفاده از گوشی هوشمند، ۲ تا ۳ دقیقه حرکت کنیم یا دست‌ها را تکان دهیم که این کار موجب کاهش خستگی چشم و اصلاح پوسجر (وضعیت بدن) می‌شود. منبع: وزارت بهداشت



آسیب شانه و کمر

جبه‌داری با اشاره به اینکه قوز کردن و بالا آوردن مدام دست‌ها برای نگه‌داشتن گوشی باعث خستگی عضلات شانه، به‌ویژه عضلات دوزنه‌های و تاندون‌های روتاتور کاف می‌شود، افزود: این امر می‌تواند منجر به درد شانه، ایجاد نقاط ماشه‌ای دردناک یا به اصطلاح سندروم درد میوفاشیال شود.

او با اشاره به فشارهای وارده بر ناحیه پشتی و کمر گفت: قوز کردن هنگام استفاده از گوشی به دلیل ایجاد قوس غیرطبیعی در این ناحیه، فشار غیرطبیعی به مهره‌های پشتی و کمری وارد کرده و احتمال بروز کم‌ردرد مزمن، فتق دیسک بین مهره‌ای و ضعف عضلات مرکزی بدن را افزایش می‌دهد.

مشکلات مچ، انگشتان و آرنج

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به اینکه استفاده نادرست از گوشی‌های هوشمند می‌تواند باعث بروز سندروم تونل کارپال (CTS) یا همان فشردگی عصب مدیان در ناحیه مچ دست شود، افزود: خم کردن مدام مچ‌ها و حرکات تکراری تایپ، فشار زیادی بر عصب مدیان وارد می‌کند که درد و بی‌حسی در دست‌ها از علائم آن است.

او یکی دیگر از مشکلات شایع، «انگشت ماشه‌ای» یا التهاب تاندون‌های انگشتان است که به دنبال اسکرول و تایپ مدام ایجاد می‌شود، برشمرد و گفت: همچنین، در ناحیه آرنج احتمال بروز سندروم تونل کوبیتال وجود دارد که به دنبال خم کردن طولانی‌مدت آرنج (مثلاً هنگام صحبت با گوشی) رخ داده و باعث گزگز و بی‌حسی انگشتان چهارم و پنجم می‌شود.

حضور در فضاهای سبز باعث رشد بهتر مغز کودکان می شود



گرفتن در معرض فضای سبز با استفاده از تصویربرداری ماهواره‌ای و کد پستی محل سکونت مادران اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان می‌دهد که کودکان مادرانی که در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، ۳۴٪ کمتر در معرض خطر معلولیت‌های ذهنی و ۱۷٪ کمتر در معرض خطر اوتیسم بودند.

این مطالعه می‌گوید کودکانی که پس از تولد در نزدیکی فضاهای سبز زندگی می‌کردند، ۱۹٪ کمتر در معرض خطر ناتوانی‌های یادگیری قرار داشتند.

پاپاتودورو گفت: «ما ارتباط محافظتی بین فضای سبز مسکونی و چندین پیامد عصبی-رشدی را در بازه‌های زمانی مختلف مواجهه- پیش از لقاح، قبل از تولد و اوایل کودکی- مشاهده کردیم که نشان‌دهنده دخالت مکانیسم‌های بیولوژیکی اساسی مختلف است.»

پاپاتودورو گفت: «این ارتباط در بین کودکانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند، برجسته‌تر بود که نشان‌دهنده مزیت بالقوه بیشتر فضای سبز در جایی است که محدود است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزایش دسترسی به فضای سبز در محیط‌های شهری ممکن است

کودکان زیر ۱۰ سال، به‌ویژه بین ۴ تا ۱۴ سال‌هستند که معمولاً علائمی مانند تب خفیف، خارش شدید پوست، بثورات مشخص و بی‌حالی دارند و عوارض شایع در این گروه شامل عفونت ثانویه پوست، کم‌آبی بدن و به‌ندرت ذات‌الریه یا التهاب مغز است.

متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان افزود: در بزرگسالان، آلبره‌مرغان اغلب با تب بالا، بثورات گسترده، خارش شدید و علائم سیستمیک شدیدتر همراه است و خطر بروز عوارضی مانند ذات‌الریه و ویروسی، التهاب مغز، هپاتیت و مشکلات جدی در بارداری بسیار بیشتر است.

دلایل بی‌تعادلی حین راه رفتن در افراد جوان



بی‌تعادلی در حین راه رفتن در افراد جوان می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد که باید مورد توجه قرار گیرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - بی‌تعادلی در حین راه رفتن در افراد جوان می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد از جمله مشکلات گوش داخلی، آسیب‌های سر، بیماری‌های عصبی، مشکلات قلبی عروقی، عوارض جانبی داروها و حتی عوامل روانی مانند اضطراب.

البته اینها برخی از دلایل هستند و تشخیص صحیح علت این مشکل و دستیابی به درمان مناسب، نیاز به بررسی‌های دقیق پزشکی دارد.

به گزارش مرکز تخصصی «مایوکلینیک» برخی از دلایل احتمالی بی‌تعادلی در افراد جوان در ادامه به اختصار عنوان شده است:

- مشکلات گوش داخلی

عفونت گوش، التهاب عصب دهلیزی (نوریت وستیبولار)، بیماری منییر (منیر) و سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم حمل‌های (BPPV)همگی می‌توانند باعث اختلال در تعادل و سرگیجه شوند.

- آسیب‌های سر

ضربه به سر حتی اگر خفیف باشد می‌تواند منجر به اختلال در تعادل شود.

- بیماری‌های عصبی

بیماری‌هایی مانند ام اس، پارکینسون و آتاکسی می‌توانند بر سیستم عصبی و تعادل تأثیر بگذارند.

- مشکلات قلبی عروقی

افت فشار خون یا مشکلات قلبی می‌توانند باعث سرگیجه و بی‌تعادلی شوند.

- عوارض جانبی داروها

برخی داروها می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند که بر تعادل تأثیر می‌گذارند.

- مشکلات اسکلتی عضلانی

صافی کف پا یا مشکلات دیگر اسکلتی عضلانی می‌توانند آلگوی راه رفتن را تحت تأثیر قرار دهند.

- عوامل روانی

اضطراب و استرس می‌توانند در برخی افراد منجر به سرگیجه و بی‌تعادلی شوند.

تشخیص و درمان

تشخیص دقیق علت بی‌تعادلی نیاز به ارزیابی پزشکی دارد. پزشک ممکن است معاینات فیزیکی، تست‌های تعادل، آزمایش خون، تصویربرداری (مانند MRI) و یا ارجاع به متخصصان دیگر (مانند متخصص گوش و حلق و بینی یا متخصص مغز و اعصاب) را توصیه کند.

همچنین درمان بی‌تعادلی به علت زمینه‌ای آن بستگی دارد که ممکن است شامل درمان دارویی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، یا تغییر در سبک زندگی باشد.

از این رو اگر بی‌تعادلی در راه رفتن دارید، مهم است که به پزشک مراجعه کنید تا علت آن تشخیص داده شده و درمان مناسب انجام شود.منبع: ایسنا

۴نوشیدنی فوق‌العاده هنگام فعالیت

ورزشی در گرما



هنگام فعالیت ورزشی به ویژه در گرما، مصرف ۴ نوشیدنی پیشنهاد می‌شود که اثر بسیار مطلوبی بر عملکرد ورزشی دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان - به طور کلی میزان آب دریافتی بدن باید بیش از میزان آب دفع شده باشد و در تابستان و هوای گرم که میزان تعریق بدن افزایش می‌یابد، اهمیت میزان آب دریافتی بدن دوچندان می‌شود و باید از سوی ورزشکاران مورد توجه ویژه واقع شود چرا که در غیر این صورت با افت عملکرد مواجه خواهند شد.

بر اساس مطلبی که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در پاسخ به سوال ایسنا تهیه شده، مصرف ۴ نوشیدنی هنگام فعالیت ورزشی پیشنهاد شده است:

۱- آب آشامیدنی همراه با کربوهیدرات

۲- نوشیدنی‌های ورزشی استاندارد و دارای سیب سلامت

۳- یک قاشق چایخوری نمک به علاوه آبلیمو و ۱/۵ لیتر آب

۴- مصرف آب معدنی برای تامین املاح مورد نیاز بدن