

## ۱۴ درصد ایرانیان مبتلا

## به میگرد هستند

رئیس انجمن سردرد ایران از ابتلای حدود ۱۴ درصد جمعیت بزرگسال به میگرن خبر داد که نسبت به جمعیت کل کشور بالا است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از انجمن سردرد ایران، منصوره نقاء در حاشیه برگزاری نخستین دوره آموزش پرستار متخصص سردرد که در روزهای ۲۴ تا ۲۶ آبان در بیمارستان سینای تهران در حال برگزاری است، گفت: این آمار در گروه نوجوانان درصد بالاتری را نشان می‌دهد.

رئیس انجمن سردرد ایران با اشاره به آمارهای سازمان‌های جهانی درباره سردرد در سال ۲۰۱۸ گفت: در این بررسی‌ها سردرد میگرن در افراد زیر سن ۵۰ سال در دنیا به عنوان نخستین علت ناتوانی شناخته شده است که در ایران نیز بر اساس یک بررسی در چند سال پیش درباره علل ناتوانی در زمینه بیماری‌ها، سردرد علت اول



ناتوانی شناخته شد.

منصوره نقاء گفت: در بررسی یک گروه تحقیقاتی در کشورمان درباره گروهی از نوجوانان در مدارس نیز، ۶۰ درصد از نوجوانان گفتند که در سه ماه گذشته چندین

### سلامت

مرتبه سردرد را تجربه کرده‌اند و خیلی از اوقات این سردرد منجر به غیبت از مدرسه یا کاهش کارایی این افراد در مدرسه شده است که از علل شایع آن سردردهای میگرنی، تنش و سردردهای پس از ضربه‌های خفیف با فعالیت‌های ورزشی بوده است.

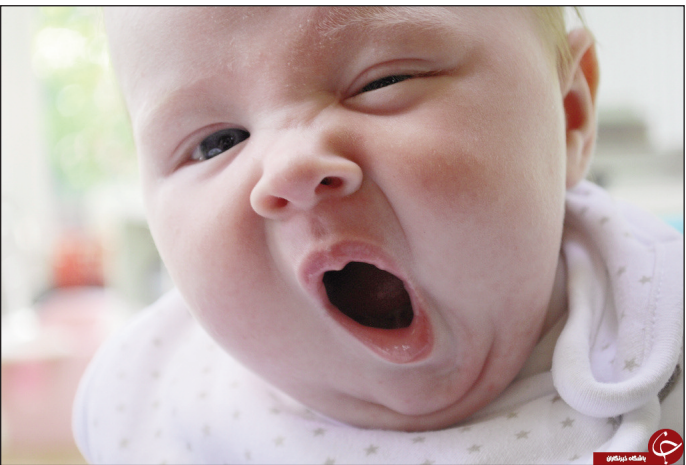
این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به وجود سردرد به علت مصرف داروهای مسکن گفت: این نوع سردرد در ایران شایع است و افراد بدون مراجعه به پزشک یا کامل نکردن دوره درمان خود، شروع به مصرف بیش از حد مسکن‌ها می‌کنند که خود موجب بروز سردرد جدیدی در فرد می‌شود که مقاوم‌تر به درمان است.

منصوره نقاء همچنین گفت: در کشورهای پیشرفته پرستار متخصص سردرد عنوانی آشنا است و خدماتی که این پرستاران ارائه می‌کنند گسترده است و بیماران بهره خوبی از آن می‌برند.

رئیس انجمن سردرد ایران افزود: هدف اصلی برگزاری دوره آموزش پرستار متخصص سردرد، آموزش پرستاران است که بتوانند پشتیبانی درمانی خوبی برای افرادی باشند که مبتلا به انواع سردرد هستند.

# چرا خمیازه می کشیم و علت مسری بودن

# آن چیست؟



جلوگیری می‌کند.

به این ترتیب، احتمال خمیازه کشیدن در تابستان بیشتر از زمستان است. خمیازه کشیدن ضریان قلب، جریان خون و فعالیت ماهیچه‌های صورت را افزایش می‌دهد که همگی به خنک شدن مغز کمک می‌کنند. احتمال خمیازه کشیدن زمانی افزایش می‌یابد که مغز در معرض خطر گرم‌زدگی باشد، به‌ویژه زمانی که خسته یا کم خواب است.

با این همه، اگر علت خمیازه به سطح اکسیژن و دمای مغز مربوط می‌شود، چرا وقتی شخص دیگری خمیازه می‌کشد، ما هم خمیازه می‌کشیم؟

همه ما خمیازه مسری را تجربه کرده‌ایم. این پدیده خواه با دیدن خمیازه کشیدن یک نفر، صحبت درباره خمیازه یا شنیدن صدای خمیازه دیگران ایجاد می‌شود و به طرز جالبی در میان بسیاری از گونه‌ها وجود دارد. مطالعات روی شامپانزه‌ها و سگ‌های خانگی نشان می‌دهد که آن‌ها نیز خمیازه مسری را تجربه می‌کنند.

## چه زمانی نگران لرزش دست‌های خود باشیم؟



و هورمون‌هایی را آزاد کند که باعث علائم فیزیکی مانند لرزش دستان شوند. خستگی شدید نیز می‌تواند باعث این مورد شود زیرا خستگی شدید کنترل و هماهنگی ماهیچه‌ها را کاهش می‌دهد و منجر به لرزش می‌شود.کافئین یکی دیگر از دلایل رایج است که مصرف بیش از حد آن می‌تواند سیستم عصبی را بیش از حد تحریک کند و باعث لرزش شود. من این مورد را در بیماران جوان‌تری که نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند نیز مشاهده کرده‌ام، اگر به یکی از دلایل کمتر نگران‌کننده دچار لرزش دست می‌شوید، می‌توانید چند کار برای کاهش لرزش انجام دهید. یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید استراحت کافی است. طبق گفته موسسه ملی قلب، ریه و خون ایالات متحده (NHLBI)، بزرگسالان هر شب به هفت تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. کاهش مصرف کافئین یا قطع کامل آن را در نظر بگیرید. همچنین سعی کنید از خوردن وعده‌های غذایی منظم در طول روز اطمینان حاصل کنید تا سطح قند خون خود را ثابت نگه دارید.

اگر احساس می‌کنید که لرزش دست‌های شما ممکن است ناشی از داروی شما باشد، در مورد تغییر داروی خود به یک داروی دیگر یا کاهش دوز مصرفی با پزشک خود مشورت کنید و اگر همیشه لرزش دست دارید، بهتر است با پزشک خود صحبت کنید، حتی اگر فکر می‌کنید که جدی نیست. آنان می‌توانند علائم شما را ارزیابی کنند و علت اصلی لرزش شما را شناسایی و در صورت نیاز درمان‌های بیشتری را توصیه کنند.

**چگونه لرزش دست را تشخیص دهیم؟**

لرزش دست ممکن است چندان قابل شناسایی نباشد اما زمانی که فرد دست‌های خود را مستقیماً جلوی بدنش نگه می‌دارد یا زمانی که استرس دارد یا مضطرب است، بیشتر قابل توجه باشد. لرزش، بیشتر دست‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با این حال می‌تواند در سایر قسمت‌های بدن نیز مانند سر، بازوها، پاها، تنه و حنجره نیز رخ دهد.

**انواع لرزش**

انواع مختلفی از لرزش وجود دارد. با این حال، اکثر آن‌ها به دو دسته

تقسیم می‌شوند:

لرزش در حالت استراحت: این لرزش زمانی رخ می‌دهد که

ماهیچه‌ها شل هستند، از جمله زمانی که دست‌ها روی پاها قرار می‌گیرند.

لرزش عملی: این لرزش زمانی رخ می‌دهد که ماهیچه‌ها به دلیل حرکت لرزی متقبض می‌شوند. بیشتر لرزش‌ها، لرزش‌های عملی هستند.

گاهی اوقات، لرزش می‌تواند نشان دهنده یک مشکل زمینه‌ای سلامتی باشد، به خصوص اگر مداوم یا بسیار واضح مشاهده شود.

ویژگی متمایز یک لرزش پارکینسونی این است که در حالت استراحت رخ می‌دهد (از این رو به آن لرزش استراحت می‌گویند).

بر اساس اظهارات بنیاد پارکینسون، برای اینکه تشخیص پارکینسون در نظر گرفته شود، لرزش در حال استراحت باید با یکی از دو علامت

بارز دیگر سفتی و برادی کینزی (بیماری برادیکینزی حرکت آهسته بدن یا عدم توانایی حرکت سریع بدن است) همراه شود.

**دلایل رایج لرزش دست‌ها**

کمبود خواب، مصرف کافئین بیش از حد، قند خون پایین، اضطراب

مصرف برخی داروها، لرزش اساسی، بیماری زمینه‌ای پرکاری تیروئید

که در زنان شایع‌تر از مردان است و خود را بیشتر در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی نشان می‌دهد و می‌تواند همراه با سایر عوارض جانبی باعث

لرزش دست شود و مورد آخر بیماری پارکینسون است. بیماری پارکینسون جدی‌ترین تشخیص مرتبط با لرزش است و این لرزش

هنگام استراحت و نه در هنگام استفاده از دست‌ها بدتر می‌شود.

هنگامی که شما در این وضعیت قرار دارید، دست شما می‌لرزد زیرا

سلول‌های مغزی که به عضلات شما می‌گویند حرکت کنند، آسیب دیده‌اند. لرزش معمولاً از یک‌طرف شروع می‌شود، اما با گذشت زمان

ممکن است به طرف دیگر نیز سرایت کند. همچنین ممکن است آهسته‌آهسته حرکت کنید، در تعادل مشکل داشته باشید، یا متوجه شوید

که دست‌ها و پاهایتان سفت شده‌اند. درمان اصلی لرزش پارکینسون

دارو و گاهی جراحی برای کنترل بهتر عضلات است.

**محققان می‌گویند:**

**رژیم های کم چرب با خستگی**

**در افراد مبتلا به ام اس مقابله**

**می کند**



محققان راهی برای رفع خستگی ناتوان کنندہ

بسیاری از بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) یافته اند: رژیم غذایی کم چرب.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی

نیوز، دکتر «ویجیشیری یاداو»، مدیر مرکز ام اس

در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، گفت: «یک

رژیم غذایی کم چرب می‌تواند تفاوتی در میزان

خستگی بیمار ایجاد کند، حتی بدون اینکه آن را به

یک رژیم غذایی گیاهی تبدیل کند.»

مطالعه جدید مبتنی بر یک دهه تحقیق است

که این مفهوم را آزمایش می‌کند که رژیم غذایی

به ویژه برای افراد مبتلا به ام اس مهم است.

یاداو گفت: «خستگی برای این بیماران بسیار

ناتوان کننده است. هیچ دارویی برای رفع خستگی

وجود ندارد، اما می‌دانیم که خستگی بر کیفیت

زندگی آنها تأثیر زیادی می‌گذارد.»

مطالعه جدید شامل ۳۹ فرد مبتلا به ام اس بود

که خستگی را تجربه می‌کردند. یک گروه کنترل

۱۹ نفره غذاهای معمول خود را خوردند و در پایان

مطالعه مشاوره رژیم غذایی دریافت کردند.

در همین حال، ۲۰ شرکت کننده مشاوره تغذیه

دریافت کردند و سپس از یک رژیم غذایی کم

چرب پیروی کردند.

به گفته محققان، شرکت‌کنندگانی که رژیم

غذایی کم چرب را دنبال می‌کردند، بهبود قابل

توجهی در خستگی داشتند. هر چهار هفته یکبار

آنها به سؤالاتی پاسخ می‌دادند که مواردی مانند

توانایی آنها در تمرکز و انجام فعالیت‌های بدنی

معمول را اندازه می‌گرفت.

### هر فعالیتی حتی خوابیدن

### سالم تر از نشستن است



یک مطالعه جدید تایید می‌کند که هیچ چیز برای قلب بدتر از نشستن نیست.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی

نیوز، دکتر «جو بلاجت»، نویسنده اول این مطالعه

از مؤسسه ورزش کالج دانشگاهی لندن، گفت:

«تحقیقات ما نشان می‌دهد که اگرچه تغییرات

کوچک در نحوه حرکت می‌تواند تأثیر مثبتی بر

سلامت قلب داشته باشد، اما شدت حرکت نیز

اهمیت دارد.»بلاجت در ادامه افزود: «مفیدترین

تغییری که مشاهده کردیم، جایگزینی نشستن با

فعالیت کم‌ضرران قلب‌را بالا می‌برد و باعث می‌شود

شما سریع‌تر نفس بکشید، حتی برای یک یا دو

دقیقه، مفید است.»

با این حال، این مطالعه نشان می‌دهد که حتی

ایستادن و خوابیدن و دراز کشیدن، وقتی صحبت از

سلامت قلب به میان می‌آید، بر نشستن ارجحیت

دارند.

بیماری قلبی عامل اصلی مرگ و میر در سراسر

جهان است. به گفته محققان، در سال ۲۰۲۱، از هر سه

مرگ یک نفر به دلیل بیماری قلبی فوت شد و تعداد

افراد مبتلا به بیماری قلبی در سراسر جهان از سال

۱۹۹۷ دو برابر شده است.

به گفته محققان، ورزش می‌تواند فواید واقعی

برای سلامت قلب و عروق داشته باشد و این

تحقیقات دلگرم‌کننده نشان می‌دهد که تغییرات

کوچک در برنامه روزانه می‌تواند احتمال ابتلاء به

حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد. این مطالعه

نشان می‌دهد که جایگزینی حتی چند دقیقه نشستن

با چند دقیقه فعالیت بدنی متوسط می‌تواند IBM

کلسترول و اندازه دور کمر را بهبود بخشد و فواید

جسمی بسیار بیشتری داشته باشد.

در این گزارش، محققان داده‌های شش مطالعه را

که بیش از ۱۵۰۰۰ نفر از پنج کشور را شامل می‌شد

جمع‌آوری کردند. ایده مطالعه این بود که چگونه

رفتار حرکتی در طول ۲۴ ساعت شبانه روز با

سلامت قلب مرتبط است.

هر یک از شرکت‌کنندگان از یک دستگاه

پوشیدنی روی ران خود برای اندازه‌گیری فعالیت

بدنی شأن در طول روز استفاده کردند و سلامت قلب

شان ارزیابی شد.

محققان پی بردند تنها پنج دقیقه فعالیت متوسط

و شدید به جای نشستن تأثیر قابل توجهی بر

سلامت قلب داشت. کسانی که کمترین تحرک را

داشتند، بیشترین سود را از تغییر رفتارهای کم

تحرک به رفتارهای فعال‌تر دیدند.