

خبرها از عالم علم

به این دلایل مهم شبها از پنکه استفاده نکنید



بنا به گفته متخصصان سلامت و بهداشت، استفاده از پنکه در شب، سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

به گزارش خبرآنلاین، این روزها که قدم به فصل تابستان و گرمای آن گذاشته‌ایم، هرکس روشی برای خنک کردن خود پیدا می‌کند و پنکه‌های قدیمی الکتریکی، یکی از دلچسب‌ترین روش‌های خنک کردن محیط در روزهای گرم تابستانی است.

باور بد پنکه بدن را خشک می‌کند و در نتیجه مخاط اضافی در بدن تولید می‌شود. این مخاط فرد را گرفتار آسئوساد، خفگی و در نهایت سردردهای سینوسی می‌کند.

یکی دیگر از عوارض استفاده پنکه در شب که کمتر خود را نشان می‌دهد، درد عضله است. باد خنک پنکه در شب موجب گرفتگی و سفتی عضلات و در نتیجه درد عضلانی می‌شود.

همچنین پنکه ذرات و گردوغبار موجود در محیط را به هوا پخش می‌کند و افراد را در معرض ابتلا به حساسیت یا آسم قرار می‌دهد.

البته به گردش در آوردن هوای مانده محیط و تنظیم دمای بدن از فواید پنکه است و روشن نگهداشتن آن در کل روز صدمه‌ای به بدن نمی‌زند.

در ضمن اگر در محیطی پرسروصدا زندگی می‌کنید، استفاده از پنکه آسان و ارزان‌ترین روش برای کاهش صدای است که از بیرون وارد خانه می‌شود.

با این حال این متخصص خواب توصیه می‌کند، شبها برای خنک شدن به جای پنکه از وسایل سرمایشی دیگر استفاده کنید.

با عوامل تشدید کننده بیماری پارکینسون آشنا شوید



بیماری پارکینسون وضعیتی است که منجر به مشکلاتی در حرکت، خواب، سلامت روان و غیره می‌شود. هیچ درمان کاملی تا کنون برای آن ابداع نشده است اما داروها و درمان‌هایی برای کاهش علائم آن مانند لرزش، مشکل در صحبت کردن و انقباضات دردناک عضلانی وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز، این بیماری یکی از شایع‌ترین اختلالات سیستم عصبی به حساب می‌آید که نخستین بار از سوی دانشمند بریتانیایی، جیمز پارکینسون در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و نام وی روی این بیماری قرار گرفت.

در پارکینسون که یک بیماری پیشرونده مزمن است افراد، مبتلا به لرزش در اندام‌ها و کندی حرکت می‌شوند. در ادامه روند بیماری، مبتلایان ممکن است دچار اختلالات حافظه و تغییر رفتاری شوند. این در شرایطی است که مشکلات روان از جمله استرس و افسردگی نیز در مبتلایان بسیار شایع است و حدود یک سوم این افراد با دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند.

دکتر آدیتیا گوپتا، جراح مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی در مغز به ویژه در بخش توده سیاه به تدریج از کار می‌افتند یا می‌میرند. این سلول‌ها دوپامین تولید می‌کنند که یک انتقال‌دهنده عصبی ضروری برای هماهنگی حرکات بدن است. با کاهش سطح دوپامین، افراد مبتلا به پارکینسون دچار لرزش، سفتی، کندی حرکت و اختلال در تعادل و هماهنگی اجزای بدن می‌شوند.

علت دقیق بیماری پارکینسون هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما اعتقاد بر این است که عامل ژنتیکی می‌تواند در ابتلا به آن نقش داشته باشد.

سن نیز یک عامل خطر مهم در پیدایش این بیماری است. پارکینسون عموماً برای سنین پس از ۶۰ سال مشاهده می‌شود اما بر اساس آمارها حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد حتی پیش از ۵۰ سالگی هم به این بیماری مبتلا می‌شوند. در اروپا تخمین زده می‌شود بین ۱ تا ۲ درصد از افراد بالای ۶۵ سال مبتلا به بیماری پارکینسون باشند.

چه عواملی می‌توانند علائم پارکینسون را تشدید کنند؟ در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارتند از:

۱. استرس: واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالا رفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود.

۲. کم‌خوابی: خواب ناکافی یا بی‌کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش

سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علائم حرکتی کمک‌کنند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

۳. بیماری یا عفونت: هر گونه بیماری یا عفونت می‌تواند استرس بیشتری را بر بدن وارد کند و منجر به بدتر شدن موقت علائم پارکینسون شود. برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مهم است که به سرعت به هر گونه بیماری یا عفونت رسیدگی کنند و مراقب حفظ سلامت کلی خود باشند.

۴. زمان یا دژ دارو: زمان و دز مناسب داروها برای مدیریت موثر علائم پارکینسون ضروری است. اگر داروها طبق دستور مصرف نشوند در کنترل علائم ممکن است نوسان رخ دهد.

۵. تغذیه نامناسب: سوء تغذیه یا کم‌آبی می‌تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علائم پارکینسون را بدتر کند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می‌تواند موثر باشد و اثر بخشی داروهای پارکینسون را افزایش دهد.

۶. عدم تحرک: فقدان فعالیت بدنی می‌تواند به سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علائم حرکتی کمک‌کنند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

۷. داروهای خاص: برخی داروهای خاص مانند داروهای ضد روان‌پریشی، ضد تهوع و ضد افسردگی می‌توانند با سطح دوپامین تداخل کرده یا علائم حرکتی را تشدید کنند.

۸. عفونت هستند، ارائه خواهد کرد. این واکنش برای جلوگیری از انتشار زیرگروه H5N1 وایروس آنفلوآنزای مرغی ساخته شده است.

۹. با مواردی از بیماری شدید یا حتی مرگ و میر در انسان مرتبط است، اگرچه هیچ مورد تأیید شده‌ای در

واکسیناسیون افراد آسیب‌پذیر در برابر آنفلوآنزای پرندگان در فنلاند

مقامات بهداشتی فنلاند اعلام کرده‌اند این کشور قصد دارد واکسیناسیون پیشگیرانه آنفلوآنزای مرغی را برای افرادی که با حیوانات در تماس هستند، آغاز کند.

به گزارش ایسنا، فنلاند این واکسن را به افرادی که به دلیل کار یا سایر شرایط در معرض خطر ابتلا به

فنلاند گزارش نشده است. H5N1 در سال‌های اخیر صدها میلیون پرنده را در سراسر جهان کشته یا منجر به معدوم سازی شده است. این سویه به طور فزاینده‌ای به پستانداران از جمله گاو در ایالات متحده و در برخی موارد به انسان گسترش یافته است.

فنلاند گزارش نشده است. H5N1 در سال‌های اخیر صدها میلیون پرنده را در سراسر جهان کشته یا منجر به معدوم سازی شده است. این سویه به طور فزاینده‌ای به پستانداران از جمله گاو در ایالات متحده و در برخی موارد به انسان گسترش یافته است.

جدول

Table with 15 columns and 15 rows for the word 'جدول' (Jadval).

افقی

- ۱- پایان راه گناهکاران - سرشار است-
۲- راسنی و صحت- دریاسالار - رخساره
۳- رهبر سرخ جامگان - شهر تشنه فریب- کار
چنین نیست- یارسانی کوهنشین - حرف افسوس-
قبول خواهش ۵- غربال کوچک- از کتب آسمانی -
هر قسمت از نمایش ۶- گوشت بریان - دامن کوتاه
- شهری در افغانستان ۷- به یغما بردن - بالا خانه
نفس بلند ۸- طریقه و مذهب- یکی از سیارات
منظومه شمسی و کشف ویلیام هرشل - چرک
زخم ۹- امر به آمدن - شهر مرزی گیلان - تو در تو
۱۰- کتاب حضرت داود - شکن پوست- عنوانی برای
ماه و قمر ۱۱- گرز آهنین - شیره انگور - نناکننده
۱۲- خودروی ایتالیایی - وقت و زمان - خواب و
ویران - آخرین رمق ۱۳- عاجز از گفتار - انتظار
داشتن - اصل و نسب ۱۴- نوعی از کاغذ - کنگره سر
دیوار - برقرار است ۱۵- علم هیت- دهانه اسب

عمودی

- ۱- همان نفقه است- حاصل کردن - مغز و هسته طبی میوه خیار چنبر
۲- گربه نازی - کشور اروپایی - بیماری قند ۳- خویشاوندی - مقوای نازک- مرکز
سیستان ۴- کال - حرف همراهی - پدري - مروارید درشت ۵- ضایع و تباه - خبرکش
سیاسی - قسمتی از درخت ۶- گنبد تاریخی شهرستان مراغه - زه کمان - راه رفتن
به قصد تفرج ۷- حرف همراهی - ضرابخانه - صاحب کشتزار ۸- دیروز - ایالتی در
کانادا - سازنده عمارت ۹- پایتختی در شرق مدیترانه - هرج و مرج و بی نظمی
حکومت- آخرین نازی ۱۰- اندوه بسیار - کابوس خلمها - قبول خواهش ۱۱- خوی و
عادت- مجموع کارمندان یک اداره - سرپرست خانواده ۱۲- فرمان خودرو - از روی
قدر- دودمان - شهری در مازندران ۱۳- ترک آن موجب مراضات- پیشها - از
کودختان جنگلی ۱۴- گاری و گردونه - رئیس قبیله مفعولی - بیماری ۱۵- خانه و
مسکن - از خدمت کنندگان در هواپیما

خبرپزشکی

بهترین ورزش برای افسردگی چیست؟

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای مقابله با افسردگی عمل کند. تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش منظم می‌تواند به کاهش نشانه‌های افسردگی کمک کند و حتی در برخی موارد، می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی مؤثر باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزیاتو، افسردگی، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد. در حالی که درمان‌های مختلفی برای افسردگی وجود دارد، ورزش به عنوان یک روش مؤثر و بدون عوارض جانبی شناخته شده است.

اما سوال این است که بهترین ورزش برای افسردگی چیست؟

پایده روی سریع: درمان افسردگی با پایده روی سریع با اینکه ساده به نظر می‌رسد، اما نه تنها می‌تواند به بهبود گردش خون کمک کند بلکه سلامت ذهن را نیز تقویت می‌کند. پایده روی در طبیعت، به ویژه در محیط‌های سبز و آرام، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر خلق و خو داشته باشد.

یوگا: یوگا را می‌توان یکی از موثرترین ورزش‌ها در درمان افسردگی دانست. که ترکیبی از حرکات بدنی، تنفس عمیق و مدیتیشن است، می‌تواند به کاهش استرس و افزایش آگاهی بدنی کمک کند. این ورزش با تمرکز بر حال حاضر و آرامش ذهن، میتواند نشانه‌های افسردگی را کاهش دهد.

شنا: در میان ورزش‌های مناسب برای درمان افسردگی، شنا، با تأثیرات آرامبخش خود بر بدن، می‌تواند به تسکین اضطراب و تقویت حس خوشبینی کمک کند. آب، به عنوان یک عنصر آرامبخش، به فرد احساس آرامش و رهایی از نگرانی‌ها را می‌دهد.

دویدن: دویدن، به ویژه در فضای باز، به تحریک تولید اندورفین‌ها، هورمون‌های شادی آور، کمک می‌کند. این فعالیت همچنین باعث بهبود خلق و خو و افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای مقابله با افسردگی عمل کند. تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش منظم می‌تواند به کاهش نشانه‌های افسردگی کمک کند و حتی در برخی موارد، می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی مؤثر باشد.

با این حال، برای انتخاب بهترین ورزش برای افسردگی باید نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

ترجیحات فردی
سطح تناسب اندام
مشورت با یک متخصص سلامت روان

مشورت با یک مربی در انتخاب ورزش‌های مناسب برای درمان افسردگی

ورزش نباید جایگزین درمانهای تخصصی شود. با توجه به فواید بیشتر درمان افسردگی با ورزش، ارزش آن را دارد که ورزش را به عنوان بخشی از روتین روزانه خود در نظر بگیریم و به سمت یک زندگی شادتر و سالمتر گام برداریم.

Table with 15 columns and 15 rows for the word 'جدول' (Jadval).

Table with 15 columns and 15 rows for the word 'جدول شماره قبیل' (Jadval Shomareh Qabil).