

تازه‌ها

آلودگی هوا سطح کلسترول خوب را کاهش می‌دهد

سپید: مطالعات مشخص کرده است که با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بالا می‌رود. ارتباط مستقیمی بین بالا رفتن خطر بیماری‌های قلبی عروقی با آلودگی هوا وجود دارد. تحقیقات جدید تاثیر آلودگی هوا بر میزان کلسترول خون را مشخص کرده است. مطالعات جدید نشان می‌دهد بالغینی که در معرض آلودگی هوای بالا -مخصوصاً ترافیک- قرار می‌گیرند، ممکن است سطح HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) کمتری داشته باشند. کلسترول HDL یا خوب، کمک به حذف HDL و کلسترول بد از شریان‌های خون می‌کند. ابتلا به HDL می‌تواند منجر به تصلب شریانی و سخت شدن عروق شود که می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

گرفیت بل از دانشگاه واشنگتن در سیاتل و همکارانش داده‌های ۶۶۵۴ از بزرگسالان میان‌سال و مسن در این مطالعه در مورد تصلب شریانی مورد بررسی قرار دادند. میزان قرار گرفتن هر فرد در معرض آلودگی هوا با توجه به شهر محل سکونت ارزیابی شد. محققان همچنین سطح کلسترول HDL و تعداد ذرات HDL را در هر شرکت‌کننده مورد بررسی قرار دادند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد تعداد ذرات HDL ممکن است شاخص دقیق‌تری نسبت به محتوای کلسترول ذرات HDL باشد. بل و گروه‌اش دریافتند در طول یک سال، شرکت‌کنندگانی که بیشتر در معرض کربن سیاه قرار گرفته (که در درجه اول از وسایل نقلیه موتوری ساطع می‌شود) در مقایسه با افرادی که در معرض کربن سیاه کمتری قرار گرفته بودند، میزان HDL پایین‌تری داشتند. اگرچه هم‌در زنان و هم مردان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا موجب کاهش کلسترول HDL شد؛ اما این تاثیر در زنان بیشتر بود. در حالی که تحقیقات بیشتری برای درک بهتر تاثیر آلودگی هوا بر سلامت قلب لازم است، محققان بر این باورند که مطالعه آنها برخی اطلاعات در این زمینه را فراهم کرده است. ■

منبع: MNT



تازه‌ها

دوز بالای ویتامین D مانع از بیماری قلبی عروقی نمی‌شود

سپید: به گفته دانشمندان، مصرف دوز بالای ویتامین D خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش نمی‌دهد. برخی تحقیقات قبلی نشان داده بود افرادی که دوز ویتامین D بسیار پایین دارند ممکن است بیشتر به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا شوند. محققان یک کارآزمایی بالینی روی ۵ هزار و ۱۰۸ نفر از اهالی اوکلند نیوزیلند با متوسط سن ۶۶ سال انجام گرفت. داوطلبان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول دوز اولیه ۲۰۰ هزار واحد ویتامین D۳ را دریافت کردند. ماه این دوز به ۱۰۰ هزار واحد کاهش یافته و این روند به طور متوسط برای ۳/۳ سال تکرار می‌شد. افراد در گروه دوم دارو نما دریافت کردند. بر اساس گزارش پژوهشگران، ۳۰۳ شرکت‌کننده در گروهی که ویتامین D دریافت کردند (۱۱/۸ درصد) در مقایسه با ۲۹۳ نفر در گروه دارو نما (۱۱/۵ درصد) مبتلا به بیماری قلبی عروقی شدند. این مطالعه نشان داد مصرف ماهانه مکمل‌های ویتامین D با دوز بالا از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری نمی‌کند. تاثیرات مصرف روزانه یا هفتگی نیاز به مطالعه بیشتر دارد. با این وجود مهم است که بیماران مبتلا به کمبود ویتامین D مکمل‌های لازم را دریافت کنند؛ چراکه ویتامین D مزایای

دیگری از جمله استحکام استخوان ■
منبع: WebMD



خانم‌ها بخوانند

ضدبارداری می‌تواند بافت‌های آستر کننده بیرون رحم را به مانند بافت‌های آستر کننده بیرون رحم تحت تاثیر قرار دهند. مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند میزان تولید یا انباشت این بافت‌ها را محدود کند و در نتیجه درد کمتری خواهید کشید.

سندروم تخمدان پلی کیستیک

نمی‌توانید سندروم تخمدان پلی کیستیک را درمان کنید، اما می‌توانید علائمی همچون قاعدگی‌های نامنظم، آکنه و رشد موی اضافی را درمان کنید. مصرف قرص‌های ضدبارداری در خانم‌های مبتلا به این سندروم به متعادل ساختن هورمون‌های مردانه و زنانه کمک می‌کند و در نتیجه این مشکلات رفع می‌شوند، چون عدم تعادل میان هورمون‌های مردانه و زنانه باعث چنین مشکلاتی می‌شود.

دیگر مزیت‌های سلامتی

از آنجایی که مصرف قرص‌های ضدبارداری میزان خونریزی را در طول قاعدگی کاهش می‌دهد، احتمال ابتلا به کم‌خونی (کاهش سطوح سلول‌های خونی قرمز) کمتر می‌شود. علاوه بر این، مصرف قرص‌های ضدبارداری با میزان کمتر ابتلا به سرطان‌های تخمدان و رحم در ارتباط است.

عوارض جانبی و خطرهای

بسیاری از زن‌ها با خوردن قرص‌های ضدبارداری دچار مشکل خاصی نمی‌شوند، اما مصرف قرص‌های ضدبارداری، مخصوصاً در طول ماه‌های اول می‌تواند منجر به قاعدگی‌های نامنظم، نوسانات خلق و خو و تغییرات وزنی شود. همچنین در موارد نادری مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند باعث لخته‌های خونی شود. علاوه بر این، مصرف قرص‌های ضدبارداری با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه و سرطان دهانه رحم نیز در ارتباط است. بنابراین، باید در مورد بهترین نوع شیوه پیشگیری از بارداری با پزشک خود صحبت کنید تا با تجویز درست و صحیح او دیگر نگران استفاده از یک روش پیشگیری از بارداری نباشید. ■

منبع: WebMD



اما واگرهای استفاده از قرص‌های ضدبارداری

شیمیایی است که درون رحم شما شکل می‌گیرد و موجب انقباض‌های عضله‌ای می‌شود. برای درمان چنین مشکلی پزشک شما ممکن است مصرف قرص‌های ضدبارداری یا استفاده از برچسب پوستی و حلقه را پیشنهاد کند تا مانع تخمک‌گذاری شود. با استفاده از این روش‌های ضدبارداری رحم شما میزان کمتری از ماده شیمیایی ایجادکننده درد (پروستاگلاندین) تولید می‌کند.

آکنه
قرص‌های ضدبارداری به منظور درمان بروز جوش‌ها طراحی نشده‌اند، اما با مصرف آن‌ها می‌توانید سطح هورمون‌های مردانه‌ای را کاهش دهید که تخمدان‌های شما می‌سازند و در نتیجه باعث مشکلات پوستی می‌شوند. پزشک شما می‌تواند با تجویز قرص‌های ضدبارداری و دیگر داروهای مناسب برای رفع جوش به درمان جوش شما کمک کند. با وجود این، برای مشاهده نتایج مطلوب ترکیب قرص‌های ضدبارداری و دیگر داروهای مربوطه باید چندین هفته یا چندین ماه صبر کرد.

آندومتر یوز

این اختلال درنکات زمانی رخ می‌دهد که بافت آستر کننده درون رحم یعنی آندومتر یوز در دیگر نقاط ناحیه لگن همچون تخمدان‌ها و روده رشد می‌کند. قرص‌های

سپید: قرص‌های ضدبارداری معمولاً ترکیبی از هورمون‌های مصنوعی پروژسترون و استروژن هستند. این قرص‌ها می‌توانند به درمان انواع مختلفی از مشکلات هورمونی کمک کنند و حتی شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند این قرص‌ها مزایای دیگری نیز دارند. در حالی که بسیاری از پزشک‌ها قرص‌های ضدبارداری را تجویز می‌کنند، اما دیگر راه‌های پیشگیری از بارداری همچون برچسب‌های پوستی ضدبارداری، حلقه‌های درون مهبل و ابزارهای درون رحمی (آی‌یودی) نیز می‌توانند مفید باشند.

سندروم پیش از قاعدگی و اختلال مال پیش از قاعدگی

حدود سه چهارم از زن‌ها به هنگام عادت ماهانه خود زودرنج، عصبانی و ناآرام می‌شوند. به این حالت زن‌ها سندروم پیش از قاعدگی می‌گویند. حدود ۸ درصد از خانم‌ها نوع وخیمی از این سندروم را دارند که معروف به اختلال مال پیش از قاعدگی (PMDD) است. البته این را باید گفت که مصرف دائمی قرص‌های ضدبارداری باعث می‌شود که عادت ماهانه نشوید و همین تغییرات روی خلق و خوی شما تاثیر می‌گذارد.

میگرن‌ها

عوامل بسیاری می‌توانند موجب سردرد شوند، اما تغییر سطح استروژن و پروژسترون می‌تواند باعث بدتر شدن سردرها شوند. ممکن است که پیش از قاعدگی یا در طول آن دچار میگرن‌های بیشتری شوید و این وضعیت پیش‌آمده احتمالاً به دلیل کاهش سطح استروژن شما است. ممکن است که پزشک شما پیشنهاد دهد که مصرف قرص ضدبارداری را ادامه دهید تا دچار عادت ماهانه نشوید یا می‌توانید در طول قاعدگی از یک برچسب پوستی استفاده کنید تا سطح هورمون استروژن شما ثابت نگه دارد.

قاعدگی‌های دردناک

گرفتگی‌های شدید می‌توانند به این معنا باشند که دچار مشکلی به نام دیسمنوره شده‌اید. این درد به دلیل یک ماده

تازه‌ها

کاهش احتمال افسردگی با مصرف لبنیات کم چرب

ترجمه: آناهیتا اسدی

سپید: بسیاری از ما میگرن‌های دردناک در یک نقطه از سرمان را در زندگی تجربه کرده‌ایم؛ اما آیا وزن بدن و بروز میگرن با یکدیگر مرتبط هستند؟ تحقیقات جدید نشان می‌دهد بین میگرن و شاخص توده بدنی (BMI) ارتباط وجود دارد.

میگرن یکی از انواع شایع اختلال سردرد است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، حداقل نیمی از جمعیت بزرگسالان جهان با سن ۱۸ تا ۶۵ سال،

یک سردرد را در سال گذشته تجربه کرده‌اند. از این افراد حداقل ۳۰ درصد دچار میگرن شده‌اند؛ سردردهایی دردناک و عودکننده با شدت متوسط تا شدید.

در ایالات متحده آمریکا، ۱۲ درصد از جمعیت مبتلا به میگرن هستند و شیوع میگرن سه برابر در میان زنان بیشتر است، که احتمالاً به دلیل تغییرات هورمونی است.

محققان هنوز به طور کامل علل بروز میگرن را درک نکرده‌اند؛ اگر چه طیف گسترده‌ای از داروها برای تسکین علائم میگرن وجود دارد اما درمان قطعی آن همچنان دشوار باقی مانده است.

رابطه خطر ابتلا به میگرن و وزن

در ژورنال نورولوژی منتشر شده است. محققان نتایج ۱۲ مطالعه با مجموع حدود ۲۹۰ هزار شرکت‌کننده را گردآوری و بررسی کردند. طبق تعریف کسانی که BMI آن‌ها ۳۰ یا بیشتر است جز افراد چاق و کسانی که BMI آن‌ها کمتر از ۱۸/۵ است جز افراد لاغر محسوب می‌شوند.



مطالعات نشان داده است افراد مبتلا به چاقی در مقایسه با افرادی که وزن طبیعی دارند، ۲۷ درصد بیشتر خطر ابتلا به میگرن دارند و افراد کم وزن دارای ۱۳ درصد خطر ابتلا به میگرن بالاتر در مقایسه با هم‌تایان خود با وزن طبیعی هستند.

نتایج پس از در نظر گرفتن عوامل مخدوش‌کننده مثل سن و جنسیت بدون تغییر باقی ماند. دکتر پترلین و همکارانش از دانشکده پزشکی جانز هاپکینز آمریکا، اشاره کردند که سن و جنسیت به عنوان دو متغیر اصلی در ارتباط بین BMI و خطر ابتلا به میگرن هستند.

خطر چاقی و خطر ابتلا به میگرن در زنان و مردان و افراد جوان و مسن متفاوت است. هر دو خطر ابتلا به چاقی و بروز میگرن در زنان و افراد جوان شایع‌تر است. ■

منبع: MNT

با این حال پزشکان توصیه‌هایی درباره تغییرات سبک زندگی برای جلوگیری یا تسکین میگرن دارند. به عنوان مثال، خوردن وعده‌های غذایی در زمان‌های منظم، داشتن بهداشت خواب مناسب، ورزش، روش‌های مدیریت استرس و حفظ آرامش همگی برای کاهش علائم میگرن پیشنهاد شده است. علاوه بر این، پزشکان در مورد افراد چاقی که میگرن دارند، ثبت نام در برنامه‌های کاهش وزن، برای کاهش علائمشان را توصیه می‌کنند. تحقیقات جدید به بررسی ارتباط بین خطر ابتلا به میگرن و اضافه وزن یا کمبود وزن پرداخته و مطالعه جدید

پاروز نامه سپید

در تلگرام همراه شوید

<https://telegram.me/sepidonline>

مشکلات و سوژه‌هایتان را با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir

