

میگرن یک بیماری عصبی جدی و ناتوان کننده است که حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. در بروز میگرن عوامل بسیار پیچیده ای نقش دارد که شامل تعداد زیادی از ژن ها و تعامل آن ها با عوامل محیطی می شود و از طریق مسیر های چندگانه در سیستم عصبی مرکزی عمل می کند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند که بین ژن و میگرن هیچ ارتباط مستقیمی وجود ندارد، اما در زمان استرس (به ویژه استرس ناشی از مسائل مالی)، انواع ژن های مورد بررسی باعث افزایش احتمال ابتلا به سردردهای میگرنی در افراد (تا حدود ۲۰ درصد) می شود.

عوارضی برجای مانده از جراحی های زیبایی

مهین رضانی - جراحی زیبایی در برخی کشورها آماری باورنکردنی را به خود اختصاص داده است. طبق آمارهای ارائه شده از سوی انجمن بین المللی جراحان پلاستیک مربوط به سال ۲۰۱۳، بر محبوبیت عمل های جراحی زیبایی در بین زنان افزوده شده است. ناگفته نماند مردان نیز به دلیل تغییر فیزیولوژیک و چهره به جراحی زیبایی تمایل پیدا کرده اند. شاید شما نیز افرادی را سراغ داشته باشید که برای عمل جراحی بینی خود دلایل دیگری را مطرح می کنند مانند رینیت، عمل رینوپلاستی جراحی است که برای بهبود عملکرد بینی و تغییر ظاهر آن انجام می شود اما برای انجام این عمل هم باید نکاتی را در نظر داشته باشید و به این گفته دکتر ابهری متخصص علوم رفتاری هم توجه کنید «۶۵ درصد جراحی های زیبایی غیر ضروری است و ۸۰ درصد افراد بعد از جراحی بینی به این واقعیت رسیدند که چهره آن ها تغییر چندانی نکرد.»

هدف جراحی پلاستیک صورت، حفظ کارکرد طبیعی صورت و ایجاد نمای زیبا و طبیعی است؛ اما در کشور ما افراد زیادی متقاضی تغییرات بسیار روی بینی هستند و بیشتر آن ها تمایل دارند، بینی عروסקی داشته باشند؛ ۶۰ سال پیش اروپاییان نیز همین تمایل را داشتند و پس از آن به طور کلی این جراحی ها کنار گذاشته شد.



دکتر بابک سعدی، دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی راینولوژی ایران در این باره افزود: طی ۴۰ تا ۵۰ سال گذشته در کشور های آمریکایی و اروپایی جراحی بینی به صورتی انجام می گرفت که بخش زیادی از غضروف بینی برداشته و بینی پس از جراحی بسیار کوچک می شد. این مسئله عوارضی را به همراه داشت و سبب بروز مشکلاتی برای افراد می شد؛ به همین دلیل، نهضتی علیه جراحی بینی شکل گرفت و پس از آن جراحی های صورت بیشتر برای حفظ ظاهر فرد و عملکرد آن انجام شد.

به گزارش ایران اگونومیست، جراحی زیبایی روی بینی، گونه و لب بسیار شایع شده است و افراد تمایل دارند لب های برجسته، گونه های بزرگ و بینی عروסקی داشته باشند.

مشکلات سال ها بعد از جراحی

وی افزود: اگر ساختار بینی زیاد تغییر کند و جراح از نسج بینی بخش زیادی را بردارد و بینی بیش از اندازه کوچک شود، شاید یک تا دو سال پس از جراحی مشکلی پیش نیاید اما در آینده به دلیل تنگی دریچه بینی و در پی آن گرفتگی شدید بینی، فرد در تنفس دچار

مشکل می شود.

وی بیان کرد: ۵۰ درصد مقاومت راه هوایی از بینی صورت می گیرد و در واقع نیمی از عمل تنفس از طریق این عضو انجام می پذیرد و کوچک شدن اندازه بینی مشکلات زیادی را برای فرد به همراه دارد.

با افزایش سن، قابلیت الاستیسیته پوست کاهش پیدا می کند و نوک بینی و عضلات قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد؛ در نتیجه اگر در جوانی جراحی بینی عروסקی انجام شده باشد، در دسرسازی شود.

نتیجه جراحی بینی عروסקی در آینده یک نمای فوق العاده زشت برای فرد است که به هیچ عنوان قابل تحمل نیست.

بشیمانی سودی ندارد!

در صورتی که فرد بخواهد بینی عروסקی خود را که دچار آسیب شده است دوباره عمل کند به دلیل این که ساختاری در بینی فرد نمانده است، نمی توان برای جراحی مجدد از بینی خود فرد ونسوج او استفاده کرد و باید از غضروف گوش، غلاف عضله گیجگاهی یا از دنده فرد استفاده شود.

فلوشیپ جراحی صورت افزود: این مسئله سبب می شود که یک جراحی ساده ترمیمی به عمل جراحی فوق العاده پیچیده تبدیل شود و فرد به جای عمل دو ساعته نیاز به یک جراحی پنج تا شش ساعته داشته باشد.

مناسب برای بیماران مبتلا به کمردمزمن است.

طرز تهیه دسری خوشمزه برای سالمندان برای تهیه این دسر به میزان لازم انجیر خشک، گردو و شیر نیاز است؛ باید انجیر ها را از قسمت سر باز و با گردوی خردشده پر کنید و در قابلمه یا تابه کنار یکدیگر ردیف کنید؛ به طوری که

تشدید بیماری منجر شود. خوردن انجیر خشک خیس خورده همراه با گردوی تازه هم عوارض پوستی آن را کاهش می دهد و هم منافع آن را دوچندان می کند. مداومت غرغره با آبی که در آن انجیر پخته شده است، برای تحلیل ورم لوزه ها و آدنوئید مفید است. مصرف انجیر خشک خیس خورده همراه با گردو از مکمل های درمانی



سلامت

وضعیت بدن پس از یک نفس عمیق

اگر به شما گفته شود که می توانید با نفس عمیق وضعیت سلامت خود را دگرگون سازید، چه واکنشی خواهید داشت؟

پژوهش های بسیاری نشان می دهد که تنفس عمیق می تواند سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت کند، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، هورمون های مغز را تحت تاثیر قرار دهد، روند آسیب دیدگی ماده ژنتیکی انسان را متوقف کند و حتی آهنگ پیری را کند سازد.

تنفس عمیق پیام هایی را به مغز ارسال می کند تا ضربان قلب را کند سازد، گوارش را بهبود بخشد و احساس آرامش و تندرستی را افزایش دهد؛ از این رو ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول را کاهش می دهد.

اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی می تواند به تدریج وخیم تر شود، در نتیجه، کاهش ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول، برای موفقیت در درمان این اختلالات حیاتی است.

به گزارش ایسنا، نتایج مطالعه دیگری که در نشریه

International Journal of Geriatric Psychiatry منتشر شد، نشان داد که تمرین تنفس عمیق به صورت منظم، همانند انجام این کار در زمان آرام سازی ذهن، تأثیرات چشمگیری بر سلامت روانی، قدرت شناختی و تئلموراز دارد. تلومر ها میانگیرهایی در انتهای ماده ژنتیکی انسان است که به محافظت و سازماندهی DNA کمک می کند.

تنفس عمیق اثری چشمگیر بر سه ترکیب شیمیایی در بدن انسان دارد که به نام سیتوکین ها شناخته می شوند. این سیتوکین ها با درد و التهاب پیوند خورده اند اما تنفس عمیق میزان این ترکیبات را کاهش می دهد که در پی آن درد کاهش می یابد.

انواع مختلفی از تمرینات تنفس عمیق وجود دارد، از جمله شمارش هنگام انجام عمل دم و بازدم. ابتدای سه شماره عمل دم را انجام دهید، توقفی کوتاه داشته باشید، سپس عمل بازدم را طی سه شماره انجام دهید و این کار را تکرار کنید. انجام این تمرین به صورت روزانه از ۱۰ دقیقه تا یک ساعت مفید است. البته تنفس عمیق در طول روز نیز مفید محسوب می شود.

بزرگ سال مبتلا به آکنه انجام شد؛ این افراد هشت جلسه تحت درمان با نور آبی قرار گرفتند و مشخص شد که عارضه پوستی آن ها حدود ۶۵ درصد بهبود پیدا کرده است. درمان با نور آبی نسبت به روش های درمانی دیگر مزایایی دارد که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* ایمن بودن، بدون درد بودن و مناسب برای کل بدن.
* به گزارش مدیکال نیوزتودی، سرطان پوست، مشکلات پوستی، اختلالات روحی - روانی و اختلالات خواب از جمله بیماری های دیگری است که از طریق این روش، قابل کنترل و درمان است.



پرسش و پاسخ

**دکتر مجید حق جو متخصص
الکتروفیزیولوژی قلب - ایران اگونومیست**

سوال: مادرم سکنه مغزی کرده است.

دکتر علت آن را فیبر یلاسیون دهلیزی بیان کرده است.

ج: تشکیل لخته خون در قلب و انتقال آن به عروق مختلف بدن، مهم ترین نگرانی در مورد بیماری فیبریلاسیون دهلیزی نسبت به سایر آریتمی های قلبی است که می تواند به سکنه مغزی منجر شود.

شیوع بیماری فیبریلاسیون دهلیزی بسته به سن و جنسیت در جوامع مختلف، متفاوت است. با افزایش سن، شیوع این بیماری بیشتر می شود به گونه ای که در افراد زیر ۶۰ سال کمتر از ۲ دهم درصد است و در افراد بالای ۸۰ سال تا به ۱۷ درصد نیز می رسد.

بروز این بیماری در مردان بیشتر است و عواملی چون پر فشاری خون، بیماری های دریچه ای و ساختاری قلب مثل کار دیومپوایتی، دیابت، مصرف سیگار، چاقی، تیروئید و مصرف الکل در بروز و شیوع آن تأثیر گذار است. علایم آن تپش قلب، تنگی نفس، نارسایی قلب، سردرد و سرگیجه است.

هم اکنون میزان شیوع این بیماری در کشور حدود دو درصد است. تپش قلب شایع ترین علامت این بیماری محسوب می شود که در حالت استراحت نیز این تپش ناگهانی محسوس است. احساس دلشوره، تنگی نفس، سرگیجه و حتی بیهوش شدن از دیگر نشانه های این بیماری است؛ البته علایم آن در افراد مختلف، متفاوت است.



هفته هفتم بارداری

وروجک شما این هفته سریع تر رشد خواهد کرد. اندازه سر تاپای کوچولو در ابتدای هفته چهار تا پنج میلی متر است که در انتهای هفته به ۷-۱۱ میلی متر می رسد. برجستگی های دست و پا، حالا بیشتر رشد کرده اند. دست او از مچ تا انگشتان به هم چسبیده است و طی هفته های آینده از هم جدامی شود. سرش اکنون بزرگ تر از بدن اوست و می توانید خوشحال باشید که روزهای این هفته زمان تشکیل نیمکره های چپ و راست مغز اوست.

پوستش را اگر ببینید وحشت می کنید آن قدر نازک است که می توان آن را به یک برگه کاغذ تشبیه کرد و رنگ هایش به راحتی قابل دیدن است.

دندان ها و فضای داخلی دهانش هم به تدریج در گریم این هفته گذاشته می شود و ظاهراً گوش هایش هم بیشتر رشد خواهد کرد.

حالت تهوع هایی که از چند هفته پیش شروع شده است، همچنان ادامه دارد و تا هفته ۱۴ بارداری هم با شماست. البته ممکن است این زمان بیشتر طول بکشد.

حداقل هشت ساعت در طول شب بخوابید و هر زمان که خسته شدید، استراحت کنید. هر زمان بدتان به دلیل خستگی ضعیف شود، تسلیم حالت تهوع می شود. ویتامین های دوران بارداری را همراه غذا و مقدار زیادی آب بخورید. هر زمان بر محیط خود کنترل داشتید، عواملی را که باعث حالت تهوع می شود، رفع کنید. از عطرها، شمع و پاک کننده های خانگی که باعث تهوع می شود، اجتناب کنید.

منبع: نی نی بان

بیماری پارکینسون از روده ها آغاز می شود

مطالعه اخیر محققان نشان می دهد بیماری پارکینسون از روده آغاز و از طریق عصب واگ در مغز پخش می شود.

به گزارش مهر، عصب واگ طولانی ترین عصب مغزی و دومین زوج اعصاب مغزی از ۱۲ جفت عصب مغز است که در بعدن غذا، صحبت کردن، فعالیت های پاراسمپاتیک و هاضمه نقش دارد. این عصب مانند بیشتر اعصاب مغزی از ساقه مغز آغاز و به شاخه های متعددی تقسیم می شود که عصب دهی اغلب عضلات حلق و حنجره، مری، معده و پاراسمپاتیک قلب، ریه، کبد و طحال را انجام می دهد. عصب شماره ۱۰ اطلاعات حسی درونی را از شکم و سینه دریافت می کند.

مطالعه ابتدایی روی افرادی انجام شد که تحت عمل جراحی واگوتومی قرار گرفته بودند و بخش تنه یا شاخه های عصب واگشان برداشته شده بود. از عمل واگوتومی برای افراد مبتلا به زخم معده استفاده می شود.

این نتایج نشان می دهد که بیماری پارکینسون از روده ها آغاز می شود و همچنین دلیل دیگر صحت فرضیه، این است که افراد مبتلا به پارکینسون اغلب دچار مشکلات دستگاه گوارش نظیر بیوست هستند که از چندین دهه قبل از بروز بیماری آغاز می شود.

سلامت عمومی

(یکشنبه ها)

تازه ها

درمان بانور آبی (بلولایت تراپی) روش درمانی غیرتهاجمی برای آکنه است که طی آن با استفاده از نور، باکتری های پوست از بین می رود. به گزارش ایسنا، درمان بانور آبی نوعی از فتوتراپی است که سازمان غذا و داروی آمریکا، استفاده از آن را برای درمان موارد خفیف آکنه یا مواردی که به روش های درمانی دیگر پاسخ نمی دهد، توصیه کرده است. طبق اعلام آکادمی تخصصی پوست در آمریکا، نور درمانی می تواند برای درمان آکنه امیدبخش باشد و بسیاری از افراد طی چندین جلسه می توانند شاهد بهبود قابل توجه پوست خود باشند. این