

هجوم بیماری ها بعد از ۵۰ سالگی

با گذر از ۵۰ سالگی وارد دهه‌ای از زندگی مان می شویم که طی آن ناراحتی های جسمی بروز بیشتری دارند و سلامت ما را به چالش می کشند



فازنه مهاجر | مترجم

شاید فکر کنید افزایش سن قرار است بعد از ۷۰ سالگی برای مان مهم شود اما واقعیت این است که همیشه بعد از ۵۰ سالگی بعضی از بیماری ها و ناراحتی های جسمی ناگهان خود را نشان می دهند، در دهایی که می توانید نشانه‌ای از مشکلات مهم تری باشند؛ بنابراین بهتر است از قبل در موردشان بدانیم.

۱ حملات قلبی | اولین و بزرگ ترین مسئله که بعد از ۵۰ سالگی ممکن است با آن مواجه شوید حملات قلبی است. شایع ترین نشانه آن درد قفسه سینه، تنگی نفس، درد در پشت، شانه و گردن، احساس تعریق و سرگیجه یا حالت تهوع و استفراغ است. اگر وزن مناسبی داشته باشید، سیگار نکشید و به طور منظم ورزش کنید، خطر کمتر می شود.

۲ سکنه | این اتفاق زمانی رخ می دهد که خون آن طور که باید به قسمت هایی از مغز نمی رسد و سلول های مغزی شروع به از بین رفتن می کنند. اگر ناگهان دچار ضعف یا بی حسی در صورت، پاها یا دست های خود شدید، کنترل رفتار خود را از دست دادید یا گیج شدید و یا اگر احساس کردید در صحبت کردن مشکل دارید، سریع در خواست کمک کنید. با کنترل فشار خون و مدیریت استرس،

ترک سیگار و شروع ورزش می توانید خطر را کم کنید.

۳ سنگ کیسه صفرا | تکه های سفت شده صفرا با عنوان سنگ کیسه صفرا شناخته می شوند که اندازه آن ها از یک دانه شن تا یک توپ گلف متفاوت است. صفرا مایعی است که به بدن کمک می کند از شر مواد زائد خلاص شود. این سنگ ها می تواند باعث درد شدید در قسمت بالای شکم یا پشت ناف شود. چاقی، دیابت و بیماری کرون احتمال ابتلا به آن را بیشتر می کند.

۴ شکستگی استخوان | استخوان های شما با افزایش سن شکننده تر می شوند و احتمال افزایش شکستگی آن ها بیشتر است. این مسئله با عنوان پوکی استخوان هم شناخته می شود و احتمال بروز آن در زنان مسن بیشتر است. کلسیم و ویتامین

D می تواند به کاهش و پیشگیری از آن کمک کند.

۵ سنگ کلیه | توده های سختی هستند که معمولاً از کلسیم ساخته و در کلیه تشکیل می شوند و معمولاً بدون مشکل از بدن خارج می شوند؛ اما سنگ های بزرگ تر می توانند بسیار دردناک باشند و باعث خونریزی و عفونت شوند یا جریان ادرار را مسدود کنند.

۶ تنگی نخاع | این مشکل آرام آرام به وجود می آید اما ناگهانی خود را نشان می دهد و زمانی اتفاق می افتد که کانالی در ستون فقرات که نخاع و سایر اعصاب را نگه می دارد، به دلیل آرتروز باریک می شود. در این حالت ممکن است اعصاب فشرده شوند که باعث بی حسی، گرفتگی یا درد در ناحیه کمر و گردن می شود.

بیشتر بدانیم

قوز قریه، خطری بزرگ برای بینایی

ژنتیک | افراد با سابقه خانوادگی قوز قریه بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. مالش چشم | مالش مزمن چشم می تواند باعث ایجاد استرس مکانیکی بر قریه شود که به مرور زمان منجر به نازک شدن و برآمدگی آن می شود. آلرژی | افراد مبتلا به آلرژی به احتمال زیاد چشم های خود را مکرر مالش می دهند که در ایجاد قوز قریه نقش دارد.

پیشگیری از قوز قریه

در حالی که هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از قوز قریه وجود ندارد، افراد می توانند برای کاهش خطر این بیماری اقداماتی را انجام دهند، مانند:

اجتناب از مالش چشم | استفاده از قطره های چشمی برای

اگر شما هم در طول روز مدام چشم های تان را می مالید، بد نیست بدانید خطر بزرگی سلامت و بینایی شما را تهدید می کند. قوز قریه یک بیماری پیشرونده چشم است که قریه، سطح شفاف و گنبدی شکل چشم را در گیر می کند. نازک شدن و برآمدگی قریه می تواند منجر به اختلال دید، حساسیت به نور و در موارد شدید، زخم قریه و کاهش بینایی شود.

علل و عوامل خطر

در حالی که علت دقیق قوز قریه ناشناخته است، عوامل متعددی می تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد، از جمله:

تغذیه

خوراکی های فوق فرآوری شده باعث آرتروز زانومی شود

متخصصان می گویند بیماری های استخوان را هم باید به فهرست رویه رشد بیماری های مرتبط با مصرف غذاهای فوق فرآوری شده اضافه کرد. «نیویور کپست» می نویسد، طبق مطالعات قبلی تنقلات بسته بندی شده، نوشیدنی های شیرین، نان های تولید انبوه، ماست میوه ای، برخی غلات صبحانه و جایگزین های گوشت جزو مواد فوق فرآوری به شمار می روند و با چاقی و دیابت، بیماری قلبی، افسردگی و زوال عقل مرتبط اند. چندین مطالعه دیگر حتی از ارتباط این مواد غذایی با خطر مرگ زودرس خبر می دهند.

از طرفی طبق تحقیقات جدید، غذاهای فوق فرآوری شده می توانند باعث آرتروز زانو شود. شایع ترین شکل آرتروز یعنی آرتروز، عمدتاً به دلیل ساییدگی و پارگی لایه محافظ غضروفی در نقطه اتصال استخوان ها ایجاد می شود که شیشه ساییدگی آج لاستیک است. به گفته دکتر ونی کی. آگاروال، متخصص بازسازی مفصل ران و زانو در مرکز «نیویور ک لنگون» (NYU Langone)، استئوآرتروز بیشتر در فواصل ران دیده می شود و باعث درد کشاله ران و همچنین فواصل زانومی شود و درد زانو را به همراه دارد. بنابر مطالعات، هر کیلو گرم اضافه وزن فشار روی مفصل زانو را افزایش می دهد و چهار تا شش برابر فشار بیشتر بر آن وارد می کند. به گفته هر آ آکایا، نویسنده این مطالعه، نوآوری این مطالعه به این دلیل است که تاثیر کیفیت رژیم غذایی به ویژه غذای فوق فرآوری شده را بر چربی درون عضلانی ماهیچه ران از طریق ام آر آی بررسی کرده است. محققان متوجه شدند که افراد هر چه غذاهای فوق فرآوری بیشتری مصرف کنند - فارغ از این که کالری دریافت کنند یا ورزش کنند یا نکنند - در ماهیچه ران نشان چربی درون عضلانی بیشتری وجود خواهد داشت که از عوامل ابتلا به آرتروز به شمار می رود. عوامل خاصی مانند سن و استعداد ژنتیکی که ممکن است در ابتلا به آرتروز تاثیر گذار باشد کنترل ناپذیر است، اما عواملی مانند مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را می توان کنترل کرد.

تازه ها

ضربه سر و آسیب های مغزی در بلندمدت



بر اساس مطالعه ای جدید، ضربه زدن به توپ با سر که حرکتی بسیار رایج در فوتبال است، بیش از آن چه تصور می کنیم به مغز آسیب می زند. محققان انجمن رادیولوژی آمریکای شمالی می گویند که ضربه سر به توپ با برخی بیماری های عصبی مرتبط است. به گزارش نیویور کپست، ضربه سر به توپ ممکن است سبب بیماری هایی مانند «انسفالوپاتی تروماتیک مزمن» (CTE) شود که نوعی بیماری پیش رونده مغزی است و به دلیل ضربه های مکرر به سر ایجاد می شود و در میان ورزشکاران بوکس، بازیکنان فوتبال و نیروهای ارتش که در معرض خطر انفجار و ضربه اند، شایع است. بنابر این مطالعه، ماده سفید مغز بازیکنان فوتبال غیر طبیعی است. به گفته محققان، بیشتر آسیب هادر لوب پیشانی مغز آن نشانه آسیب های شدید مغزی است. به گفته محققان، بازیکنان از آن برای ضربه به توپ استفاده می کنند. به گفته محققان، ضربات سر به ماده سفید نوزدیک به شیارهای مغز و در نتیجه ناهنجاری ماده سفید مغز به عملکرد شناختی آسیب می زند. این ناهنجاری در همان نواحی رخ می دهد که در بیماری «انسفالوپاتی تروماتیک مزمن» رخ می دهد و بر همین اساس، قابلیت یادگیری که عملکرد شناختی مغز است، کاهش می یابد و همچنین بر عملکرد آینده افراد تاثیر می گذارد.

عضو اتحادیه پاسارگادبار

۳۸۴۶۲۵۲۵

سناباد

۳۸۴۶۳۷۱۰

احمدآباد

۳۸۴۶۳۷۱۲

بهشتی

۳۸۴۶۳۷۱۱

کوهسنگی

۳۸۴۶۳۷۱۱

شهر، شهرستان

مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۳۴۶

مجرب به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

قالیشوویی و مبیل شویی سلطانی

۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

شستشوی صد در صد اسلامی ■ سرویسی دهی به تمام نقاط شهر

تخریب ساختمان

تخریب

ساختمان

خرید ضایعات آهن میلگرد
آلومینیوم خاکبرداری اجاره بیل

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره آلومینیوم UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

عایق رطوبتی

ضایعات بیرجندی خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبگرمکن و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

ضایعات عدالت خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبگرمکن و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات صداقت خرید آهن، آلومینیوم، مس، شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان بیرجندی

۰۹۱۵۳۵۵۳۶۶
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

آهن، کارتن، لاک، آلومینیوم، مس، برنج و ...

۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

خدمات ساختمانی

آهن آلات و ضایعات

آهن، کارتن، لاک، آلومینیوم، مس، برنج و ...

۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

نقاشی ساختمانی طلوع ایده

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کتاف و غیره، کیفیت عالی، قیمت مناسب
۰۹۱۵۸۰۷۴۷۲۵ | در سریع وقت

نقاشی ساختمانی ایده آل

بایش از ۳۰ سال سابقه اجرای انواع رنگهای روغنی پلاستیک و اکریلیک و کتاف با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت در اسرع وقت
۰۹۱۵۹۰۴۱۱۹۷

خدمات منزل و تعمیرات

نقد اقساط

ایزوگام شرق

بازار باارزترین قیمت با ضمانت کتبی ۱۰ ساله و ۷ سال بیمه ایران در تمام نقاط مشهد بازدید و نظافت رایگان
۰۹۱۵۸۱۶۴۳۴۵

ایزوگام شرق

آسفالت، قیرگونی، با ده سال ضمانت، بازدید رایگان
۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

سایر خدمات ساختمانی

پکیج و آبگرمکن

آبگرمکن مجاز قائم

تعمیر و تعویض منبع آبگرمکن ساخت مخازن تحت فشار
۰۹۳۸۳۵۰۸۲۸۵
۳۶۵۸۳۲۷۰۳۶۰۸۶۶۸

آبگرمکن مجاز عدالت

تعمیر و تعویض منبع آبگرمکن تعمیرات جوشکاری بوتان
۰۹۳۶۳۷۳۷۹۸۵

سم پاشی

آنتن

آنتن آسمان

ارزانتر از همه جا نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LED و تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع
سپار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰
قسمت آباد، وکیل آباد، آرادشهر ۳۵۲۳۳۰۰۹
و احمدآباد ۳۵۲۴۳۵۴
فردوسی، فرامرز ۳۵۲۴۰۳۶۰
سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۳۵۲۴۳۵۴

تعمیر لباسشویی و ظرفشویی

فقط لباسشویی ۰۹۰۱۶۱۸۵۶۶
تعمیر در محل، فوری

قنادی رضا شهر (یزدی ها) استخدام می نماید

ردیف	عنوان شغلی	جنسیت	شرایط احراز	مزایا
۱	فروشنده	خانم	تمام وقت دارای روابط عمومی و ظاهر مناسب برای دو شیفت کاری صبح و عصر	حقوق توافقی و به موقع تخفیف پرسنلی پذیرایی صبح و عصر پرداخت عیدی و سنوات سن بین ۲۰ تا ۳۵
۲	نظافت چی	آقا		

مراجعه از تاریخ آگهی به صورت حضوری به آدرس پیروزی ۹-فرخی ۸ قنادی رضا شهر (یزدی ها) - واحد سفارشات - خانم شعبانی

حمل و نقل

علوم تحقیقات زیست محیطی با گواهینامه بایر / علوم پزشکی / سماشی / مبارزه با جوندگان
۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۳۲۲۲۸۱۸۳

جرثقیل - لیفرتراک

جرثقیل دوستان

شبهانه روزی جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

جام جم

بر تررد امور نظافتی تفصیل در شستشو، خشکشویی، میلمان - فرش - موکت
با دستنامه مجوز با ضمانت اعزام کارگر
۳۶۰۸۸۴۱۶-۳۲۱۲۲۶۶۱
۰۹۱۵۱۰۳۰۳۳۴

تبلیغات

با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد.

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی
۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

تزئینات داخلی

(تقلی پوشش های سلولزی و الیافی)

۳۷۵۷۴۱۲۴ ساله ۱ و ۱ ساله و بیمه نامه ۷ ساله
۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶

آسفالت، راهسازی محوطه، کوچه باغ

کلی و جزئی (در تمام نقاط شهر) اقساط بلندمدت، ضمانت ۱۰ ساله و بیمه نامه ۷ ساله
۳۷۵۷۴۱۲۴ ساله ۱ و ۱ ساله و بیمه نامه ۷ ساله
۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶
۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶

آگهی پذیرش آگهی در خراسان نت

اجرای سازه نگهبان - سازه معکوس خاکبرداری - قنداسیون سازه بتنی - اسکلت فلزی سقف بتنی متال دک کامپوزیت - کرومیت (تیرچه بلوک) دیوار برشی - استخر
۳۸۴۲۱۶۹۵۰۹۱۵۱۰۹۲۵۰۸