طب

مکمل ویتامین دی برای سلامت کلیه افراد دیابتی مفید است

مهر: محققان در آزمایش بالینی اخیر خود، پتانسیل مکمل ویتامین D را برای محافظت از سلامت کلیه افراد مبتلا به پیش دیابت مورد بررسی قرار دادند. در یک کارآزمایی بالینی بر روی افراد در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲، که عامل اصلی بیماری کلیوی است، مصرف مکمل ویتامین D تأثیر قابل توجهی بر سلامت کلیه‌ها داشت.در جمعیت عمومی، میزان پایین ویتامین D خون با خطر بیشتر ابتلاء به بیماری‌های مختلف از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری کلیوی همراه است.

«سان کیم»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد و همکارانش به بررسی تأثیر ویتامین D بر سلامت کلیه افراد مبتلا به پیش دیابت پرداختند. پیش دیابت شرایطی است که خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.در این مطالعه ۲۴۲۳ فرد بزرگسال مبتلا به اضافه وزن / چاقی و پیش دیابت روزانه ویتامین D۳ یا دارونما به مدت میانگین ۲.۹ سال دریافت کردند.در طول آزمایش، ۲۸ مورد وخیم شدن عملکرد کلیه در گروه ویتامین D و ۳۰ مورد در گروه دارونما مشاهده شد و متوسط تغییرات عملکرد کلیه در طول پیگیری در هر دو گروه مشابه بود. کیم در ادامه افزود: «نتایج ما فایده‌ای از مکمل‌های ویتامین D بر عملکرد کلیه نشان نداد. اما مصرف هر گونه ویتامین D موجب کاهش میزان پروتئین ادرار در طول زمان شد، به این معنی که می‌تواند تأثیر مفیدی بر سلامت کلیه‌ها داشته باشد. برای بررسی بیشتر این موضوع به مطالعات بیشتری نیاز است.»

سیاه دانه به درمان کووید ۱۹ کمک می کند

مهر: محققان دریافتند ترکیب موجود در سیاه دانه می تواند از ابتلا به کووید ۱۹ و ایجاد عفونت ریه جلوگیری کند.محققان استرالیایی دانشگاه فناوری سیدنی دریافته اند که سیاه دانه می‌تواند در درمان عفونت کووید ۱۹ مورد استفاده قرار گیرد.

این گیاه گلدار، بومی شمال آفریقا و غرب آسیا، قرن هاست که به عنوان داروی سنتی برای بیماری‌های متعدد، از جمله التهاب و عفونت‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.«کانیز فاطیما شاد»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شواهد فزاینده ای از مطالعات مدل سازی وجود دارد که نشان می‌دهد تیموکینون، ماده فعال سیاه دانه، که بیشتر به عنوان گل رازیانه شناخته می‌شود، می‌تواند به پروتئین سنبله کروناویروس بچسبد و از ایجاد عفونت ریه جلوگیری کند. همچنین ممکن است توفان سیتوکینی را که بر بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شدید بستری در بیمارستان تاثیر می‌گذارد، متوقف کند.»

به گفته محققان، تیموکینون می‌تواند با جلوگیری از آزاد شدن مواد شیمیایی پیش التهابی مانند اینترلوکین ها، سیستم ایمنی بدن را به خوبی کنترل کند.این نتایج نشان می‌دهد تیموکینون می‌تواند نقش بالقوه ای برای درمان بیماری‌های آلرژیک مانند آسم، اگزما، بیماری‌های آرتریت از جمله روماتیسم و آرتروز و حتی احتمالاً بیماری ام اس داشته باشد.در این مطالعه مکانیسم‌های عملکرد این گیاه و تیموکینون و نحوه درمان آنها در آینده برای عفونت کووید ۱۹ امیدوار کننده است. پیشرفت در زمینه توسعه دارویی مانند فناوری نانو، شانس غلبه بر این مانع را برای استفاده از آن به عنوان یک داروی خوراکی موثر فراهم کرده است. ثابت شده است که سیاه دانه در درمان فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت هم موثر است.

کم تحرکی
خطر آپنه را افزایش می‌دهد

پژوهشگران آمریکایی معتقدند کاهش سطح فعالیت روزانه، خطر آپنه انسدادی خواب را افزایش می‌دهد. طبق مطالعه جدید محققان آمریکایی، کاهش سطح فعالیت روزانه، می‌تواند خطر آپنه انسدادی خواب را افزایش دهد.در مقایسه با فعال‌ترین افراد در این مطالعه، افرادی که بیش از چهار ساعت در روز به تماشای تلویزیون می‌پردازند، ۷۸ درصد بیشتر در معرض آپنه انسدادی خواب (OSA) و کسانی که شغل کم‌تحرک دارند، ۴۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به این عارضه هستند.

دکتر تیانی هوانگ، سرپرست این مطالعه و استادیار و متخصص اپیدمیولوژیست در دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون، گفت: در مطالعه ما مشخص شد، خطر ابتلا به آپنه انسدادی خواب در افرادی که از دستورالعمل‌های فعلی سازمان بهداشت جهانی برای انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته پیروی می‌کردند و کمتر از چهار ساعت در روز بی‌تحرک بودند، ۵۴ درصد کمتر از سایرین بود.این مطالعه شامل بررسی بیش از ۱۳۸ هزار زن و مرد آمریکایی بدون تشخیص آپنه انسدادی خواب بود. آن‌ها ۱۰ تا ۱۸ سال تحت پیگیری قرار گرفتند.

به گفته دکتر هوانگ، خروپف یک علامت شایع آپنه انسدادی خواب است، در حالیکه ماهیچه‌های گلو بیش از حد شل می‌شوند و جریان هوا را مسدود می‌کنند.هنگامی که این اتفاق می‌افتد، اکسیژن نمی‌تواند برای چند ثانیه وارد بدن شود. آپنه انسدادی خواب می‌تواند بارها در طول شب اتفاق بیفتد و باعث بیدارشدن مکرر شود. این اختلال می‌تواند کیفیت خواب شما را کاهش داده و میزان اکسیژن بدن شما را محدود کند. علاوه بر خروپف، کاهش کیفیت خواب و خستگی مفرط از دیگر علائم آپنه انسدادی خواب هستند. این در حالی است که آپنه انسدادی خواب می‌تواند خطر فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی، ضربان قلب نامنظم، دیابت نوع ۲ و حتی مرگ ناگهانی را افزایش دهد.

فعالیت بدنی بر مبتلایان به افسردگی تاثیر دوگانه دارد

ایسنا: به گفته محققان، ورزش علائم افسردگی را کاهش و توانایی مغز را برای تغییر افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی برای مغز مفید است و توانایی خود را برای تغییر و سازگاری تقویت می‌کند. تاثیر مفید دوگانه فعالیت بدنی در افسردگی با مطالعه‌ای در کلینیک دانشگاه روان‌پزشکی و روان‌درمانی در دانشگاه رور، بوخوم آلمان (RUB) تایید شد؛ فعالیت بدنی نه تنها علائم افسردگی را کاهش می‌دهد، بلکه توانایی مغز را برای تغییر که در سازگاری و فرایندهای یادگیری ضروری است، افزایش می‌دهد.

دکتر کارین روزنکرانز، دانشیار و سرپرست این تحقیق می‌گوید: «نتایج نشان می‌دهد که چیزهای به ظاهر ساده مانند فعالیت بدنی در درمان و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند افسردگی چقدر اهمیت دارند.»

***برنامه تمرینی باعث ایجاد انگیزه و همراهی می‌شود**

افراد مبتلا به افسردگی اغلب گوشه‌گیری می‌کنند و از نظر جسمی غیر فعال هستند. برای بررسی تاثیر فعالیت بدنی، گروه تحقیقاتی کارین روزنکرانز ۴۱ نفر را که تحت درمان در بیمارستان بودند، برای مطالعه انتخاب کرد. شرکت‌کنندگان هر کدام به یکی از دو گروه اختصاص داده شدند؛ یکی از گروه‌ها برنامه تمرینی سه هفته‌ای را تکمیل کرد و گروه دیگر در یک برنامه کنترل بدون فعالیت بدنی شرکت کردند.

این برنامه که توسط گروه علوم ورزشی دانشگاه بیله‌فلد آلمان به رهبری پروفسور توماس شاک تهیه شد، متنوع و حاوی عناصر سرگرم کننده بود که به شکل مسابقه یا آزمون انجام نمی‌شد بلکه نیازمند کار گروهی شرکت کنندگان بود.

کارین روزنکرانز توضیح می‌دهد: این امر به طور خاص باعث افزایش انگیزه و همبستگی اجتماعی می‌شود در حالی که ترس از چالش‌ها و تجربیات منفی فعالیت بدنی مانند «درس‌های تربیت بدنی مدرسه» را از بین می‌برد.

گروه تحقیقاتی شدت علائم افسردگی مانند از دست دادن انگیزه و علاقه، نداشتن انگیزه و احساسات منفی را قبل و بعد از برنامه مشخص کردند. توانایی مغز برای تغییر، معروف به نوروپلاستیسیتی (واژه‌ای است که به هردوی انعطاف‌پذیری سیناپسی و غیر سیناپسی اطلاق می‌شود و مربوط به تغییرات در مسیرهای عصبی و سیناپس‌هاست که در اثر تغییرات در رفتار، فرایندهای محیطی و عصبی به وجود می‌آید مانند آنچه در آسیب جسمی ایجاد می‌شود) نیز اندازه‌گیری شد و می‌توان آن را با کمک تحریک مغناطیسی فراجمجمه‌ای در خارج تعیین کرد.

کارین روزنکرانز بیان می‌کند: «توانایی تغییر برای همه فرایندهای یادگیری و سازگاری مغز مهم است.»

مراقب عوارض مصرف فرآورده‌های گیاهی باشیم

مهر: کارشناس اداره فرآورده های طبیعی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در مورد نحوه استفاده از عرقیات گیاهی و خطرات و عوارض تهیه نادرست این فرآورده‌های طبیعی و سنتی، توضیحاتی ارائه داد.

سمیرا برات وند، ضمن اشاره به قدمت دیرینه درمان بیماری‌ها با استفاده از گیاه درمانی در بسیاری از کشورها، گفت: گیاهان دارویی یکی از منابع بسیار ارزشمند در گستره وسیع منابع طبیعی ایران هستند. استفاده از گیاهان برای درمان بیماری‌ها در بسیاری از کشورها و به ویژه ایران قدمت دیرینه ای دارد.

وی افزود: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که ۸۰ درصد مردم در سراسر دنیا به نحوی از طب گیاهی در سطح اولیه بهداشتی درمانی استفاده می‌کنند. گیاهان دارویی بیشتر به صورت کاملاً خام در نقاط مختلف دنیا استفاده می‌شوند. البته در برخی کشورها به محصولات بینابینی و یا نهایی تبدیل شده و در نهایت به شکل یک فرم دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

برات وند ادامه داد: در کشور ما نیز طی سال‌های اخیر، تهیه فرمولاسیون‌های مختلف به اشکال دارویی متنوع از گیاهان دارویی روند رو به رشدی داشته است به طوری که مطابق آمار رسمی سازمان غذا و دارو، هم اینک بیشتر از ۲۵۰۰ فرآورده فرموله شده گیاهی، مجوز ورود به بازار ایران را دریافت داشته‌اند.

وی به شرح استفاده از گیاهان دارویی به صورت عرقیات پرداخت و افزود: اصولاً یکی از توانمندی‌های طب سنتی ایرانی اسلامی را می‌توان به وجود اشکال مختلف دارویی بر حسب نوع بیماری و نیاز بیمار برشمرد. استفاده از گیاهان دارویی به صورت «عرقیات» یکی از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین روش‌های فرمولاسیون گیاهان دارویی است. از گذشته‌های دور عرقیات سنتی در ایران برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شده است. گاهی اوقات نیز به عنوان عطر و طعم دهنده به غذاهای مختلف افزوده می‌گردد.

برات وند گفت: وجود این باور نادرست که عده‌ای معتقدند عرقیات هیچ ضرری ندارد باعث شده که برخی مردم به پشتوانه این سخنان، انواع و اقسام عرقیات را در خانه به صورت مداوم مصرف کنند. اما باید دانست که مصرف بی رویه و بدون مشاوره عرقیات، می‌تواند عوارض جدی برای مصرف کننده به دنبال داشته باشد.

وی، اولین موضوعی که در بروز عوارض ناخواسته به دنبال مصرف عرقیات مؤثر است را روش تهیه عرقیات دانست و افزود: تهیه عرقیات عمدتاً با استفاده از روش حرارت‌دهی به اندام‌های مختلف گیاهی و تقطیر صورت می‌گیرد. بسیاری از عرقیات مورد استفاده، حاصل تقطیر محلول خیسانده شده اندام‌های چوبی گیاهی است. در حین فرایند تقطیر، مقادیر قابل توجهی از ماده‌ای شیمیایی به نام «متانول» در محصول نهایی ایجاد می‌شود که این ماده به خودی‌خود، سمی بوده و منجر به کوری می‌گردد. البته متانول در عرقیات گیاهی از فرآیندهای متابولیک گیاه در هنگام رشد و حتی پس از برداشت گیاه تا زمان تهیه عرق نیز تولید می‌شود.

برات وند هشدار داد: متانول بلافاصله پس از مصرف خوراکی جذب می‌شود. به نظر می‌رسد که روش‌های صنعتی و مکانیزه تولید عرقیات گیاهی هیچ تأثیر مثبتی در کاهش غلظت متانول در محصول تولید شده نداشته باشد و احتمالاً نوع پاک‌سازی گیاهان و وجود چوب بیشتر در ماده اولیه‌ای که تحت فرآیند عرق کشی قرار می‌گیرد، نقش مهم‌تری در غلظت متانول موجود در محصول نهایی دارد. با توجه به این که برخی انواع عرقیات برای درمان بعضی از بیماری‌ها ممکن است به مقدار زیاد در مدت کوتاهی استفاده شوند (مانند عرق خارشتر در دفع سنگ کلیه)، احتمال مسمومیت با متانول در چنین مواردی وجود دارد.

کارشناس معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطر نشان کرد: در حال حاضر در کشور ما روش‌های متفاوتی برای تهیه عرقیات گیاهی وجود دارد. مراحل تهیه یک عرق گیاهی شامل ریختن گیاه در آب، جوشاندن آن و تبرید بخار حاصل از آن است. گاهی گیاه را چند روز در آب می‌گذارند و گاهی به سرعت پس از ریختن آن در آب، آنها را می‌جوشانند. ماندن طولانی مدت گیاه که حاوی چوب است در آب، با توجه به دمای محیط می‌تواند باعث تولید متانول شود که با جوشاندن و تقطیر به ظرف حاوی عرق گیاهی منتقل می‌گردد پس، زمان ماندن گیاه در آب قبل از جوشاندن، در غلظت متانول نهایی عرق گیاهی مؤثر است. هم‌چنین این مسئله که بخار حاصل از جوشاندن پس از خنک شدن، در ظرف در بسته یا درباز ریخته می‌شود نیز تأثیرگذار است، زیرا در باز بودن ظرفی که عرق گیاهی پس از تقطیر در آن جمع‌آوری می‌شود، می‌تواند راهی برای تبخیر متانول و کاهش غلظت آن در محصول نهایی شود. متغیرهای متعددی از قبیل دمای محیط، مدت زمان ماندن گیاه در آب قبل از جوشاندن و نوع ظرف جمع آوری عرقیات گیاهی را نمی‌توان به طور دقیقی در یک کارگاه سنتی که از وسایل سنتی برای تولید عرقیات گیاهی استفاده می‌کنند، کنترل کرد.

وی گفت: موضوع دیگری که در بروز عوارض جانبی ناشی از مصرف عرقیات مؤثر است، این است که با توجه به کاشت صنعتی گیاهان دارویی برای تهیه عرقیات از آنها، احتمال وجود سموم شیمیایی در اندام‌های مورد مصرف آنها وجود دارد. باقیمانده این سموم، در صورتی که اندام گیاهی قبل از ورود به مرحله عرق‌گیری به‌خوبی پاکسازی نشده و پالایش (سم‌زدایی) نشود، ممکن است وارد محصول نهایی شده و از آن طریق، به مصرف کننده آسیب وارد نماید. احتمال بروز این اتفاق در شرایط تهیه عرقیات به روش سنتی، بسیار بیشتر است.

برات وند افزود: موضوع بعدی که توجه به آن در هنگام مصرف عرقیات گیاهی بسیار مهم است، بحث خواص ذاتی گیاهان است. بعضی عرقیات گیاهی در بارداری و شیردهی منع مصرف دارند. عرق نعناع و آویشن از جمله عرقیاتی هستند که به علت داشتن ترکیبات شیمیایی خاص می‌توانند باعث بروز صدمات کبدی جنین داخل رحم و نوزاد تازه متولد شده که از شیر مادر مصرف می‌کند، شوند. مثال دیگر، آلوئه‌ورا است که این روزها بسیار مورد مصرف قرار می‌گیرد. این گیاه می‌تواند در مصارف بالا، دردهای شکمی، سقط جنین و کولیت روده ایجاد کند و یا شیرین بیان که در مشکلات گوارش مصرف بالایی دارد در استفاده نابه جا و زیاد باعث افزایش فشارخون و اختلال در ریتم طبیعی قلب شود. عرقیاتی همچون به‌لیمو در صورت مصرف همزمان با داروهای خواب آور و یا ضد تشنج می‌توانند باعث اثر هم افزایی و در نتیجه بروز عوارض داروهای ذکر شده از جمله خواب آلودگی، گیجی و عدم تمرکز شوند.

وی گفت: تهیه و نگهداری نامناسب عرقیات می‌تواند باعث رشد و تکثیر انواع میکروارگانیسم‌ها از جمله قارچ‌ها در آنها شود. باکتری‌ها از مهم‌ترین عوامل میکروبی عفونت‌ها و مسمومیت‌های ناشی از مواد خوراکی هستند. یکی از پایش هایی که امروزه بر روی عرقیات انجام می‌شود، بررسی وجود «کلی فرم ها» است که نشان دهنده وجود آلودگی مدفوعی آن است.

برات وند در پایان تاکید کرد: مصرف داروهای گیاهی از جمله عرقیات، بدون اثرات سوء نخواهد بود. گزارش سازمان بهداشت جهانی حاکی از آن است که بیش از ۶۰ هزار عارضه مرتبط با مصرف داروهای گیاهی گزارش شده و بیشترین آنها شامل افزایش فشارخون، ورم صورت، درماتیت و مرگ است. لذا ضروری است در مصرف عرقیات گیاهی به سه نکته اساسی توجه داشت. نخست آنکه باید دانست که فرآورده‌های گیاهی نیز همچون داروهای شیمیایی، ممکن است منجر به بروز عوارض ناخواسته در مصرف کننده و یا تداخل با بیماری و سایر داروهای مورد مصرف بیمار شوند. بنابراین در مصرف این اقلام، همانند سایر مواد، باید حد اعتدال را رعایت کرد. نکته دوم، منبع تهیه این محصولات است که باید دقت شود از فرآورده‌های پاستوریزه دارای مجوز وزارت بهداشت خریداری گردد و نکته سوم، لزوم مصرف این مواد با تجویز پزشک و مشورت داروساز متخصص طب سنتی است. مصرف فرآورده‌های گیاهی با رعایت این سه نکته باعث می‌شود که ضمن برخورداری از خواص مهم و شفابخش گیاهان، عوارض ناخواسته ناشی از مصرف این ترکیبات نیز به حداقل ممکن، کاهش یابد.

داروی کاهش کلسترول خطر کووید ۱۹ را تا ۷۰ درصد کاهش می دهد

مهر: مطالعات نشان می دهد داروی مجاز کاهش دهنده کلسترول موسوم به فنوفیبرات و شکل فعال آن fenofibric acid می تواند ابتلا به کووید ۱۹ را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.محققان دانشگاه بیرمینگام انگلستان و مؤسسه علمی سان رافائل ایتالیا به منظور شناسایی داروهای مورد استفاده مجدد برای درمان عفونت کووید ۱۹، یک صفحه نمایش برای اندازه گیری کم شدن آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲ (ACE۲)، گیرنده اصلی ویروس ایجاد کردند.این صفحه نمایش جدید اسید فنوفیبریک را شناسایی کرد. اسید فنوفیبریک همچنین دامنه اتصال گیرنده (RBD) پروتئین سنبله ویروسی را بی ثبات کرده و اتصال RBD به ACE۲ را در سنجش ایمونوسوربنت مرتبط با آنزیم (ELISA) و سنجش اتصال کامل سلول مهار می‌کند.فنوفیبرات و اسید فنوفیبریک در دو آزمایشگاه مستقل اندازه گیری عفونت سلول‌های کشت شده با استفاده از دو سویه مختلف کروناویروس مورد آزمایش قرار گرفت.

در هر دو حالت در غلظت‌های دارویی که از نظر بالینی قابل دستیابی است، فنوفیبرات و اسید فنوفیبریک عفونت ویروسی را تا ۷۰ درصد کاهش دادند.

نتایج این مطالعه، فنوفیبرات را به عنوان یک فاکتور درمانی بالقوه شناسایی می‌کند که برای درمان عفونت کووید ۱۹ نیاز به ارزیابی بالینی فوری دارد. فنوفیبرات، دارویی مجاز است که برای درمان میزان غیرطبیعی چربی خون استفاده می‌شود و همراه با رژیم غذایی مناسب برای کاهش کلسترول و چربی‌های بد (مانند LDL، تری گلیسرید) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون استفاده می‌شود. این ماده با افزایش ماده طبیعی (آنزیم) که چربی‌ها را در خون تجزیه می‌کند، عمل می‌کند.

تیم تحقیق نشان داد که فنوفیبرات و شکل فعال آن (اسید فنوفیبریک) می‌تواند عفونت کروناویروس را در سلول‌های انسانی در آزمایشگاه به میزان قابل توجهی کاهش دهد. نکته مهم، کاهش عفونت با استفاده از غلظت دارو است که با استفاده از دوز بالینی استاندارد فنوفیبرات ایمن و قابل دستیابی است.

داده‌های منتشر نشده اضافی همچنین نشان می‌دهد که فنوفیبرات در برابر انواع جدیدتر کروناویروس از جمله انواع آلفا و بتا هم مؤثر است و تحقیقات در مورد اثربخشی آن در نوع دلتا ادامه دارد.

اضطراب همه‌گیری را کاهش دهید

با گسترش بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ در سراسر جهان، افراد آثار منفی آن را بر سلامت روانی، عملکرد روانی و زندگی روزمره تجربه کردند؛ نتایج نظرسنجی سال ۲۰۲۰ نشان داد که افرادی که کمتر می‌خوابند و مواد مخدر یا روان‌گردان مصرف می‌کنند، در تمرکز مشکل دارند و نگران تاثیرات مالی هستند و با همسر یا با عزیزان خود بیشتر دعوا می‌کنند.

محققان راهبردهای روان‌شناختی برای مقابله با شرایط سخت ارائه کردند. ارزیابی مجدد، یک راهبرد تنظیم هیجان است که شامل تغییر نگرش فرد در مورد موقعیت برای تغییر احساسات است.مطالعه اخیر بر چگونگی استفاده از دو شکل ارزیابی مجدد شامل تجدیدنظر و تمرکز مجدد در طول همه‌گیری متمرکز شده است؛ هر دو شکل به‌طور مشابه در کاهش پاسخ‌های احساسی منفی و افزایش پاسخ‌های احساسی مثبت موثر بودند.

محققان مقابله با استرس و اضطراب ناشی از همه‌گیری را بررسی کردند تا دریابند چگونه احساسات منفی را کاهش و احساسات مثبت را افزایش دهیم.

***راهبرد تجدیدنظر**

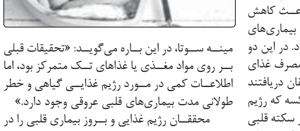
در شرایط تجدیدنظر به شرکت‌کنندگان گفته شد که این راهبرد شامل تغییر تفکر فرد به منظور تغییر احساسات است. این راهبرد مبتنی بر این بینش است که روش‌های مختلف تفسیر یا تفکر درباره هر موقعیتی می‌تواند منجر به احساسات مختلف شود. به این معنی که یافتن شیوه‌های جدید تفکر در مورد یک موقعیت می‌تواند احساس شما را نسبت به موقعیت تغییر دهد.

به‌عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که به دلیل شیوع بیماری کووید- ۱۹ خانه‌نشینی را انتخاب کرده است و احساس اضطراب، ناراحتی یا عصبانیت می‌کند. در این مورد، بازنگری ممکن است یعنی بدانیم وضعیت موقتی است و افراد بسیاری در تلاش برای روش‌های درمانی و تولید واکسن هستند. همچنین ماندن در خانه به افراد فرصت انجام کارهایی مانند نقاشی، مطالعه و گذراندن وقت با خانواده را می‌دهد که پیش از این، فرصت انجام آن نبوده است.

***راهبرد تمرکز مجدد**

در این روش برای شرکت‌کنندگان نمونه‌هایی از نحوه استفاده از تمرکز مجدد در طول همه‌گیری ارائه شد. به‌عنوان مثال، این وضعیت به ما کمک می‌کند تا اهمیت ارتباطات اجتماعی معنی‌دار را درک کنیم و بفهمیم مهمترین افراد در زندگی ما چه کسانی هستند.

ارتباط مصرف بیشتر غذاهای گیاهی با کاهش خطر بیماری قلبی



مهر: به گفته محققان، خوردن غذاهای مغذی تر و گیاهی برای داشتن قلبی سالم در هر سنی مفید است. بر اساس یک مطالعه طولانی ۳۰ ساله، داشتن رژیم غذایی گیاهی در دوران جوانی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در سنین میانسالی همراه است.

یک مطالعه دیگر ۱۵ ساله هم نشان داد که خوردن غذاهای گیاهی بیشتر که باعث کاهش کلسترول می‌شود، با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان یائسه ارتباط دارد. در این دو مطالعه جداگانه که معیارهای مختلف مصرف غذای گیاهی سالم تجزیه و تحلیل شد، محققان دریافتند که هم افراد بزرگسال جوان و هم زنان یائسه که رژیم غذایی شأن عمدتاً گیاهی بود، کمتر دچار سکته قلبی شدند و با احتمال کمتر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی روبرو بودند.

طبق توصیه انجمن قلب آمریکا، الگوی کلی رژیم غذایی سالم بر مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، مرغ و ماهی بدون پوست، آجیل و حبوبات و روغن‌های گیاهی غیر گرمسیری تأکید می‌کند. همچنین مصرف محدود چربی اشباع، چربی ترانس، سدیم، گوشت قرمز، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین را توصیه می‌کند.

«یونی چوی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مینه سوتا، در این باره می‌گوید: «تحقیقات قبلی بر روی مواد مغذی یا غذاهای تک متمرکز بود، اما اطلاعات کمی در مورد رژیم غذایی گیاهی و خطر طولانی مدت بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد.»

محققان رژیم غذایی و بروز بیماری قلبی را در ۴۹۴۶ فرد بزرگسال مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان در زمان ثبت نام عاری از بیماری‌های قلبی عروقی بودند. چوی در ادامه افزود: «رژیم غذایی بسیار مغذی و گیاهی برای سلامت قلب و عروق مفید است. رژیم گیاهی لزوماً گیاهخواری نیست. مردم می‌توانند از بین غذاهای گیاهی که تا حد امکان طبیعی هستند و فرآوری بالایی ندارند، انتخاب کنند. افراد می‌توانند گهگاه از محصولات حیوانی مانند مرغ سرخ نشده، ماهی سرخ نشده، تخم مرغ و لبنیات کم چرب استفاده نمایند.»

پزشکی

تاثیر تعیین جنسیت بر کاهش ۴.۷ میلیونی نوزادان دختر

مهر: در مطالعه اخیر به بررسی تاثیر انتخاب جنسیت نوزاد بر جمعیت شناسی جهانی پرداخته شده است.برخی از جوامع فرزندان پسر را بر کودکان دختر ترجیح می‌دهند.از دهه ۱۹۷۰، سقط جنین با انتخاب جنسیت منجر به تغییر جنسیت در هنگام تولد به نفع پسران در تعدادی از کشورها شد.نتایج یک مطالعه جدید پیش بینی می‌کند که تا سال ۲۰۳۰ حداقل ۴.۷ میلیون نوزاد دختر کمتر در جهان به دنیا می آیند و در نتیجه این روند، تا سال ۲۱۰۰ این رقم به ۲۲ میلیون می‌رسد.

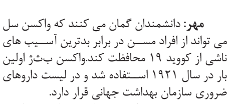
محققان هشدار می‌دهند که مازاد مردان در این کشورها باعث "مشکل در ازدواج" می‌شود و همچنین ممکن است رفتار و خشونت ضد اجتماعی را افزایش دهد.سازمان ملل متحد انتخاب جنسیت نوزادان قبل از تولد را به عنوان یک اقدام مضر همچون کودک همسری و ختنه زنان می‌شناسد.بیش از ۹۵ درصد انتخاب جنسیت به نفع فرزند پسر در کشورهای چین و هند اتفاق می‌افتد.محققان هشدار می‌دهند که این روند منجر به افزایش مردان به بیش از یک سوم جمعیت جهان می‌شود که با پیامدهای ناشناخته اجتماعی و اقتصادی همراه است.

رژیم غذایی مبتنی بر ارزن ریسک دیابت را کاهش می دهد

بر اساس تحقیقات ۱۱ کشور، افراد دیابتی که در رژیم غذایی شان ارزن مصرف می کردند، میزان قند خون شان بین ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش یافت. نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف ارزن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد و به کنترل سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک می کند.

این مطالعه پتانسیل طراحی وعده های غذایی مناسب حاوی ارزن را برای افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت و همچنین افراد غیردیابتی به عنوان یک روش پیشگیرانه نشان می دهد.نتایج نشان داد میزان HbA1c (قند خون متصل به هموگلوبین) به طور متوسط برای افراد پیش دیابتی ۱۷ درصد کاهش یافت و از حالت پیش دیابت به حالت عادی رسید. این یافته ها تأیید می کند که خوردن ارزن می تواند منجر به واکنش گلوکزی بهتر شود.در این مطالعه، محققان ۸۰ پژوهش مطالعاتی را مورد بررسی قرار دادند.دکتر «اس آنیتا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این بررسی سیستماتیک مطالعات منتشر شده در مجلات علمی ثابت کرد که ارزن سطح قند خون را کنترل می کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.»به گفته محققان، دیابت در همه مناطق جهان در حال افزایش است. هند، چین و ایالات متحده بیشترین تعداد مبتلایان به دیابت را دارند. آفریقا دارای بیشترین افزایش پیش بینی شده با ۱۴۳ درصد از سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۴۵، خاورمیانه و شمال آفریقا ۹۶ درصد و آسیای جنوب شرقی ۷۴ درصد است. محققان از تنوع مواد غذایی اصلی حاوی ارزن برای کنترل دیابت، به ویژه در آسیا و آفریقا، تاکید می کنند.

واکسن سل از ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ پیشگیری می کند



مهر: دانشمندان گمان می کنند که واکسن سل می تواند از افراد مسن در برابر بدترین آسیب های ناشی از کووید ۱۹ محافظت کند.واکسن ب‌ث‌ژ اولین بار در سال ۱۹۲۱ استفاده شد و در لیست داروهای ضروری سازمان بهداشت جهانی قرار دارد.

سالانه بیش از ۱۳۰ میلیون نوزاد در سراسر جهان این واکسن را دریافت می‌کنند.این واکسن همچنین باعث آرامش سیستم ایمنی بدن می‌شود و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است واکنش التهابی شدید که در طول عفونت کووید ۱۹ آسیب زیادی به بدن وارد می‌کند، را خنثی کند. دکتر «سوباش بابو»، مدیر علمی مؤسسه ملی تحقیقات سل در هند، در این باره می‌گوید: «معمولاً افراد مسن به دلیل توانایی در ایجاد واکنش‌های التهابی پرشور بیشتر مستعد ابتلاء به کووید ۱۹ شدید هستند؛ از این رو واکسن BCG ممکن است از طریق کاهش این گرایش مفید باشد.»

در حال حاضر واکسن BCG برای تعدیل واکنش ایمنی افراد در بیماری‌های دیگر از جمله سرطان مثانه استفاده می‌شود.در این مطالعه، محققان واکسن BCG را به ۸۲ فرد سالم بین ۶۰ تا ۸۰ سال دادند.یک ماه پس از واکسیناسیون، محققان شاهد کاهش بیوشیمیایی مرتبط با التهاب بودند. محققان همچنین کاهش آنزیم‌هایی را که در طول التهاب ریه ایجاد می‌شوند، مشاهده کردند که نشان می‌دهد BCG ممکن است آسیب ریه را در طول عفونت کووید ۱۹ محدود کند.به گفته محققان، BCG به طور بالقوه می‌تواند به عنوان یک واکسن کمکی در کنار واکسن‌های اختصاصی کووید ۱۹ مفید باشد.