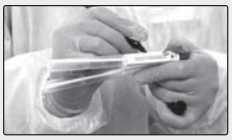
طب

بیماری کووید ۱۹ خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد



مهر: شواهد جدید نشان می دهد بیماری کووید۱۹ موجب بروز دیابت در افراد سالم می شود و عوارض شدیدی برای افراد دیابتی سابق دارد.

مشاهدات بالینی حاکی از وجود رابطه دوطرفه بین بیماری کووید ۱۹ و دیابت است. از یک سو، دیابت با افزایش ریسک شدت بیماری کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن مرتبط است. بین ۲۰ تا ۳۰ درصد بیماران فوت شده ناشی از بیماری کووید ۱۹ مبتلا به دیابت بودند.از سوی دیگر، بروز دیابت جدید و تشدید عوارض متابولیکی دیابت از قبل موجود، هم در افراد مبتلا به کووید ۱۹ مشاهده شد.هنوز مشخص نیست که چطور ویروس کرونا بر بیماری دیابت تاثیر می‌گذارد. مطالعه قبلی نشان داده است که ACE-۲، پروتئینی که با SARS-Cov-۲ پیوند یافته و به ویروس امکان ورود به سلول‌های انسانی را می‌دهد، نه تنها در ریه‌ها مستقر است بلکه در اعضاء و بافت‌های دخیل در متابولیسم گلوکز نظیر لوزالمعده، روده کوچک، بافت چربی، کبد و کلیه‌ها هم وجود دارد.فرض محققان این است که با ورود ویروس به این بافت‌ها، چندین اختلال پیچیده در متابولیسم گلوکز اتفاق می‌افتد.

سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج کینگ لندن، در این باره می‌گوید: «دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. ما هنوز نمی‌دانیم که شدت دیابت جدید در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ چقدر است و آیا بعد از بهبود بیماری کووید ۱۹، باقی می‌ماند یا از بین می‌رود.»وی در ادامه می‌افزاید: «همچنین مشخص نیست که بیماری کووید ۱۹ ریسک دیابت در آینده را به همراه دارد یا نه.»مطالعه دیابت ناشی از کووید ۱۹ مکانیسم جدیدی از این بیماری را آشکار می‌سازد.

روغن ماهی به درمان افسردگی کمک می کند

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد سلول های بنیادی بدست آمده از بیمار بزرگسال می تواند برای ارزیابی نحوه واکنش بیمار به دارو استفاده شود. محققان دانشگاه ایلینوی شیکاگو با استفاده از سلول‌های بنیادی بدست آمده از افراد بزرگسال مبتلا به افسردگی، مطالعه‌ای را در مورد روغن ماهی انجام دادند و دریافتند این روغن موجب ایجاد واکنش ضدافسردگی می‌شود.«مارک راسنیک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته های جدید این تحقیق به فهم بهتر نحوه عملکرد مغز کمک می‌کند. همچنین شواهد علمی حاکی از این است که روغن ماهی یک درمان موثر برای افسردگی است.»

افسردگی شایع‌ترین اختلال روانپزشکی است. از هر شش نفر، یک نفر در طول زندگی اش حداقل یک دوره افسردگی را تجربه می‌کند. اگرچه درمان ضدافسردگی در یک سوم بیماران ناموفق است. در این مطالعه، از سلول‌های پوست افراد بزرگسال مبتلا به افسردگی استفاده شد و روغن ماهی بر روی آنها آزمایش شد.راسنیک در این باره می‌گوید: «ما مشاهده کردیم که روغن ماهی بر روی سلول‌های گلیا عمل می‌کند نه بر روی نورون‌ها.»گلیا نوعی سلول مغزی است که نورون‌ها را احاطه می‌کند و شواهد زیادی نشان می‌دهد که گلیا در عملکرد ضدافسردگی بسیار مهم است.

غذا خوردن قبل از خواب موجب اضافه وزن می شود

مطالعه جدید نشان می دهد اگر دیرهنگام شام خورده و فورا به رختخواب بروید دچار اضافه وزن می شوید.به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز، این اضافه وزن به این دلیل است که متابولیسم کند می‌شود، در حالیکه قندخون و سایر مواد شیمیایی دخیل در اضافه وزن و دیابت نوع ۲، تقویت می‌شوند.

دکتر «جاناتان جون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نه تنها آنچه که می‌خورید، بلکه زمان غذاخوردن هم فاکتور مهمی در افزایش مشکلاتی نظیر چاقی است.» در این مطالعه، از ۲۰ فرد سالم خواسته شد تا در ساعت ۶ عصر یا ۱۰ شب غذا بخورند. غذا همه دو گروه هم مشابه بود. هر دو گروه ساعت ۱۱ شب به رختخواب رفته و ساعت ۷ صبح بیدار شدند.در طول مطالعه، نمونه خونی شرکت کنندگان هر ساعت گرفته شد و مطالعات خواب نیز انجام شد.نتایج نشان داد شام دیرهنگام موجب افزایش قندخون و کاهش روند چربی سوزی می‌شود.به طورمیانگین، حداکثر میزان قندخون بعد از صرف شام دیرهنگام در مقایسه با زود شام خوردن، حدود ۱۸ درصد بالاتر است. همچنین میزان چربی سوزی حدود ۱۰ درصد کمتر است.به گفته محققان، این تأثیرات حتی در افراد چاق یا مبتلا به دیابت بیشتر است.

قهوه و ادویه ها و تشدید ریفلاکس

ایرنا: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: سیگار، قهوه، نسکافه، شکلات به ویژه تلخ، ادویه‌ها، الکل و نعناع می‌توانند سبب تشدید ریفلاکس معده شوند، ضمن این که آسیب‌وها هم به دلیل نفاخ بودن می‌توانند این مشکل را بیشتر کنند.

شاید حداقل یک بار تمام ما در طول زندگی خود، مشکل ترش کردن یا ریفلاکس معده را تجربه کرده باشیم و برای رفع این مشکل به مصرف دارو پناه برده باشیم. با این حال باید کمی مراقب بود چرا که به گفته یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اگر مدت زیادی از داروهای ضداسید معده استفاده می‌کنید باید مراقب کمبود برخی موادمعدنی در بدنتان باشید.

میترا زرانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به این سوال که مصرف چه مواد غذایی سبب تشدید ریفلاکس می‌شوند، اظهار داشت: افزایش ترشح اسید معده باعث آسیب به مخاط معده می‌شود و در بسیاری مواقع، بیماران حتی درد معده را گزارش می‌دهند. این مشکل به ویژه در افراد چاق، به هنگام استرس، پوشیدن لباس تنگ یا حتی مصرف برخی داروها و همچنین حین شیمی درمانی اتفاق می‌افتد.

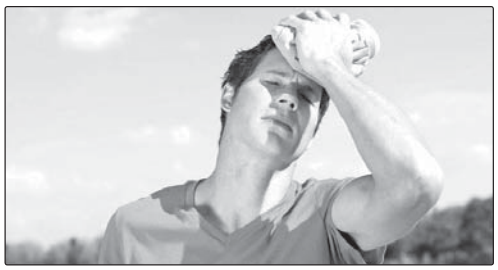
وی افزود: برخی مواقع برای کنترل ترشح اسید معده به دریافت داروهای ضد اسید نیاز است. ولی از آنجا که اسید معده برای جذب آهن، کلسیم و روی بسیار ضروری است باید در مصرف این نوع داروها زیاده‌روی نشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره توضیح داد: اسید معده برای جذب آهن، کلسیم و روی بسیار ضروری است و دریافت طولانی مدت این داروها می‌تواند فرد را در خطر کم‌خونی فقر آهن، پوکی استخوان و حتی خستگی به دنبال اختلال در جذب منیزیم قرار دهد. از این رو تاکید می‌شود کسانی که چنین مشکلی دارند خودسرانه به مصرف داروهای ضداسید معده روی نیاورند.

زرانی تاکید کرد: در صورتی که فرد در معرض یا دچار پوکی استخوان، کم‌خونی فقر آهن و خستگی ناشی از اختلال در جذب منیزیم شده باشد، بررسی سطح این موادمعدنی در خون ضروری است تا مکمل لازم را دریافت کند.

وی بـه افرادی که معده آنها تـرش می‌کند یا ریفلاکس معده دارند، توصیه کـرد: روزانه مقادیر کافی سـبزی (البته میوه و سـبزی هایی که باعث تشـدید علایم نشـود) مصرف کنند و در رژیم غذایی‌شـان ماست و گوشت‌های سفید را بگنجانند.

دلایل سردردهای گرمایی



کم آبی بدن ممکن است یک دلیل احتمالی سـردردهای ناشی از گرما باشد. کم آبی بدن به واسطه کمبود مایع که به انقباض رگ های خونی منجر می شود، موجب سردرد می شود.

افـراد مـی تواننـد یـک سـردرد ناشـی از گرما را بـه واسـطه محـرک هایـی مانند گرمـای بیش از حـد، کم آبی بـدن یا عوامـل محیطی تجربـه کنند. عوامل مشـابه می توانند موجب سـردردهای میگرنی نیز شـوند. اقدامات احتیاطی مانند نوشـیدن مایعات بیشـتر و پرهیـز از ورزش شـدید در شـرایط اب و هوایی داغ ممکن اسـت به پیشـگیری از بروز سردرد کمک کنند.

***دلایل سردرد ناشی از گرما**

سـردردهای ناشـی از گرما بعید است که از خود گرما ناشـی شـوند. در بیشـتر موارد، دلیـل بروز این شـرایط محرک دیگری مرتبط با گرما است. موارد زیر برخی از محرک های شـایع سردرد در دماهای گرم‌تر هستند:

کم آبی بدن

کـم آبی بدن ممکن اسـت یک دلیـل احتمالی سـردردهای ناشی از گرما باشد. کم آبی بدن به واسطه کمبـود مایـع که به انقبـاض رگ هـای خونی منجر می شود، موجب سردرد می شود.

بیماری های مرتبط با گرما

بیماری های مرتبـط با گرما طی ماه های گرم‌تر سال شایع هسـتند. این بیماری ها مانند گرمازدگی و خسـتگی گرمایی مواردی قابل پیشگیری هسـتند. در همین راستا، فرد باید مدت زمان حضور خود در محیط هـای گرم را محدود کـرده و از ورزش بیش از حد در گرما پرهیز کند. سـردرد یکی از علائم شایع خسـتگی گرمایی یا گرمازدگی است.

دیگر محرک های سردرد

برخی محـرک های محیطی مـی توانند به طور بالقوه موجب بروز سردرد یا میگرن شوند. از جمله این محرک ها که در ماه های گرم‌تر سـال شـایع هسـتند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خورشـید یا نور بیش از حد- کم آبی ناشـی از مصـرف آب ناکافـی- روایح عطرها یـا محصولات ضد آفتاب- دنبال نکردن یـک رتوین یا جا انداختن وعده های غذایی- دنبال نکردن یـک رتوین یا عدم مصرف درسـت داروهـا- کارایی کمتر داروها در دماهای بالاتر- ورزش در گرما

***علائم اضافه به چه معنا می توانند باشد؟**

سـردردهای ناشـی از گرما یا محیط ممکن اسـت موجب علائم مختلفی شـوند که به دلیل شکل گیری آنها بستگی دارند.

خستگی گرمایی

اگر خسـتگی گرمایی دلیل بروز سردرد باشد، فرد ممکن اسـت علائم اضافه مرتبط با گرمای بیش از حد را تجربه کند. نشـانه های هشداردهنده زیر می توانند به خستگی گرمایی اشاره داشته باشند:

- تعریق زیاد- حالت تهوع یا استفراغ- سرگیجه- گرفتگی های عضلانی- ضعف یا احسـاس خسـتگی- پوست سـرد یا مرطوب- نبض سریع اما ضعیف- غش کردن

گرمازدگی

گرمازدگی دارای علائم مشابه با خستگی گرمایی اسـت، اما شرایطی جدی‌تر محسـوب می شود. فردی که علائـم زیر را تجربه می کند باید با اورژانس تماس بگیرد:

- پوسـت داغ، خشـک یا مرطوب- سردرگمی- سرگیجه- حالت تهوع یا استفراغ- ضربان سریع و قوی قلـب- دمای بالای بدن بیـش از ۱۰۳ درجه فارنهایت (۳۹ درجه سلسـیوس)- قرمزی پوسـت در افرادی با رنگ پوست روشن

کم آبی بدن

افزون بر سـردرد، کم آبی بـدن می تواند موجب علائـم دیگری نیز شـود که از آن جملـه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سـرگیجه- خشـکی دهان یا لب ها- تشنگی- ادرار کم- خستگی یا احساس کندی

بدون درمان مناسب، کم آبی بدن می تواند شدید شـود. فردی که علائـم زیر را تجربه مـی کند باید با اورژانس تماس بگیرد:

- چشـم های گود رفته- گرفتگی های عضلانی- ادرار نکـردن یـا دفع ادرار در مقادیر کم- سـرگیجه- ضعف- اسـهال شـدید- استفراغ شدید- سـردرگمی- از دست دادن هوشیاری

میگرن

افراد مبتلا به میگرن اغلب علائم دیگری را افزون بر سـردرد تجربه می کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سـردرد شـدید و تپشی در یک یا هر دو سمت سـر- حسـاسیت به نور- حالت تهوع- استفراغ- آئورا یا هاله بینی که از هر پنج نفر مبتلا به میگرن یک نفر را تحت تاثیر قرار می دهد

پیشگیری و درمان سردرد

فرد می تواند اقداماتی را در راسـتای پیشـگیری و درمان سـردردهای ناشـی از گرما، کـم آبی بدن یا محرک های محیطی دیگر انجام دهد.

پیشگیری

زمانی کـه افـراد در دماهای گرم حضـور دارند توصیه می شـود اقداماتی را در راسـتای پیشگیری از سـردرد انجام دهند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نوشـیدن مایعات فراوان، بـه ویژه آب در طول روز- پرهیز از مواجهه بیش از با نور خورشید- وقت های استراحت منظم و حضور در سایه- پوشیدن عینک های پلاریزه- استفاده از محصولات ضد آفتاب بدون رایحه- پرهیـز از ورزش در گرمـای زیاد- مصـرف وعده های غذایی بر اسـاس برنامه عادی- مصرف داروها بر اساس تجویز پزشـک- نگهداری از داروها در مکانی خشـک و خنک

درمان

اگر فردی با سـردرد مواجه اسـت برخی تکنیک های خودمراقبتی ممکن است به کاهش یا از بین رفتن درد کمـک کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اسـتراحت در مکانی دارای سـایه- استفاده از کمپرس سـرد یا یخ برای کمک به کاهش دمای بدن- پرهیز از نوشیدنی های کافئین‌دار- ورزش در دماهای خنک‌تر

فرد می تواند داروهای مسکن بدون نسخه، مانند ایبوپروفن یا استامینوفن را در صورت نیاز مصرف کند. بـا این وجود، اگر به یک بیماری مبتلا هسـتید، باردار هسـتید یا داروهای دیگر را مصرف می کنید، پیش از مصرف داروهای بدون نسـخه با پزشـک خود مشورت کنید.

***درمان خستگی گرمایی و میگرن**

اگر فردی خسـتگی گرمایـی را تجربه می کند، مراکـز کنترل و پیشـگیری از بیماری آمریکـا دنبال کردن موارد زیر را توصیه کرده است:

- جرعـه جرعه نوشـیدن آب سـرد- حضور در مکانی خنک‌تر- کم کردن لباس ها- اسـتحمام با آب خنک- مرطوب کردن لباس ها با آب سرد

برای یک سردرد میگرنی، فرد باید تمام توصیه های ارائه شده توسط پزشـک خود را دنبال کند. پیروی از مصرف دوز مناسـب دارو و همچنین تغییرات سـبک زندگـی مانـند پرهیز از محرک های شـناخته شـده می تواند به پیشـگیری از وقوع سردردهای میگرنی در آینده کمک کند.

***چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم**

فردی که سردردهای مکرر را تجربه می کند باید به پزشـک مراجعه کند. سردردهای مکرر ممکن است نشـانه ای از یک شرایط سـلامت زمینه ای باشند. اگر فردی سـردرد میگرنی را برای نخستین بار تجربه می کند با متوجه تغییراتی در تکرر آن شـده است باید به پزشک مراجعه کند.

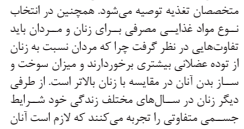
زمانـی کـه فـردی علائـم گرمازدگی را نشـان می دهد باید بـا اورژانس تماس بگیرید. از علائمی که باید به آنها توجه داشـته باشـید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سردرگمی- ضعف- سرگیجه

در بیشـتر موارد، اگر فردی از گرما فاصله گرفته اما علائم بیشتری بنوشـد، سردرد نیز بهبود می یابد. مسـکن های بدون نسـخه و اسـتراحت می توانند به تسکین درد کمک کنند.

افـراد مبتلا به میگرن باید با پزشـک خود درباره راهبردهای درمانی صحبت کنند. این راهبردها اغلب بر درمان میگرن و کمک به پیشگیری از بروز آن در آینده متمرکز هسـتند.اگر گرما، خورشید یا عوامل محیطی دیگر محرک های جدیدی برای شـما هسـتند، باید با پزشک خود درباره راهبردهای اضافه برای پیشگیری از سردردهای میگرنی در آینده صحبت کنید.

خوراکی‌های ضروری در رژیم غذایی زنان



ایسنا: نوع مواد غذایی مصرفـی و متنوع بودن آنها نقش تعیین کننده‌ای در وضع سـلامت بدن دارد و به همین دلیل همواره مصرف خوراکی‌های سرشـار از انـواع ویتامین‌هـا، مـواد معدنی و مغذی از سـوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. همچنین در انتخاب نـوع مواد غذایـی مصرفی بـرای زنان و مـردان باید تفاوت‌هایی در نظر گرفت چرا که مردان نسبت به زنان از توده عضلانی بیشتری برخوردارند و میزان سوخت و سـاز بدن آنان در مقایسه با زنان بالاتر است. از طرفی دیگر زنان در سـال‌های مختلف زندگی خود شـرایط جسـمی متفاوتی را تجربه می‌کنند که لازم است آنان مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری دریافت نمایند.

سایت "مدیکال دیلی" در مطلبی تازه به برخی از مواد غذایی اشـاره کرده که لازم است در رژیم غذایی زنان گنجانده شوند:

ماهی چرب: برای زنـان مصرف ماهی‌های چرب از قبیل سـالمون یا سـاردین حداقل یکبـار در هفته اهمیـت دارد چـرا که این نوع ماده غذایی سرشـار از آهن و امگا-۳ است و به بدن کمک می‌کند تا در برابر مشکلات جسمی متعدد مقاومت داشته باشد. علاوه بر این، امگا-۳ در پیشگیری از افسردگی، فشار خون بالا، درد مفاصل و حتی مشکلات قلبی کمک کننده است.

شـیر و ماست: یکی از نگرانی‌های اصلی در حوزه سلامت زنان کمبود کلسـیم است. بنابراین زنان نباید شـیر و ماسـت را از رژیم غذایی خود حذف کنند چرا که این دو ماده غذایی سرشـار از کلسـیم به استحکام اسـتخوان‌ها کمـک می‌کنند. همچنین ماسـت برای سـلامت روده و هضم صحیح مواد غذایی مفید اسـت. این ماده غذایی در عین حال حاوی میزان قابل قبولی از پتاسـیم و منیزیم اسـت که در تنظیم فشار خون و حتی پیشگیری از افزایش قند خون تاثیرگذار است.

لوبیـا سـیاه: ایـن نـوع از حبوبـات سرشـار از ترکیب‌هایی اسـت که به پیشگیری از سرطان و دیگر انواع بیماری‌ها کمـک می‌کند و همچنین از آنجاییکه لوبیا در تنظیم هورمون‌ها نقش دارد، وجود آن در رژیم غذایی زنان ضروری اسـت. همچنین لوبیا سـیاه منبع خوبی از پروتئین و فیبر به حساب می‌آید.

تخـم کتان: تخم کتـان منبع خوبـی از امگا-۳ است. مصرف مرتب تخم کتان به تنظیم دوره قاعدگی و تسکین عوارض آن کمک می‌کند.

گوجه فرنگی: این ماده خوراکی سرشار از لیکوپن است که می‌تواند به پیشگیری از سرطان سینه در زنان کمک کند. همچنین وجود آنتی‌اکسـیدان‌های موجود در این خوراکی از اسـترس اکسیداتیو پیشگیری کرده و باعث می‌شود فرد جوان‌تر به نظر آید.

شیر مادر به کودک در مقابله با چاقی کمک می کند

مهـر: به گفتـه محققـان، تغذیه انحصـاری با شیرمادر تاثیرات بلندمدتی بر شاخص توده بدنی دارد.

افرادی که بواسطه ژن‌هایشان، در معرض ریسک بالا چاقی هستند، تغذیه انحصاری با شیرمادر در دوره نـوزادی می‌تواند به کاهش وزن در سـنین بالا کمک کند.

محققان دانشـگاه تورنتو کانـادا عنوان می‌کنند نوزادانـی کـه فقـط از شیرسـینه مادرشـان تغذیه می‌کنند، در دوره بزرگسـالی کمتر با اضافه وزن روبرو هسـتند اما دلیل آن هنوز به خوبی معلوم نیسـت.

محققـان در این مطالعـه به بررسـی داده‌های ژنتیکی و شـاخص توده بدنـی بیش از ۵۰۰۰ کودک در بریتانیـا پرداختند.آنهـا دریافتند در پسـران ۱۸ سـال دارای ژن چاقی، تغذیه انحصاری با شیرمادر تا ۵ ماهگی موجب کاهش شـاخص توده بدنی شـان تا ۱.۱۴ kg/m۲ می‌شـود. این تأثیر در دختران بیشتر بوده و با کاهش ۱.۵۳ kg/m۲ مرتبط است.

سرپرسـت تیـم تحقیق، در این بـاره می‌گوید: «تغذیه انحصاری با شـیرمادر تـا ۳ ماهگی یا ترکیب شیرمادر و شیرخشـک با کاهش مشابه شاخص توده بدنـی در افـراد پرریسـک در معرض چاقـی مرتبط نیسـت.» این یافته‌ها نشـان می‌دهد مدت طولانی‌تر تغذیه با شـیرمادر دارای بیشترین فایده برای افراد در معرض ریسک بالا چاقی است.

رژیم غذایی تعیین جنسیت باعث عقب ماندگی نوزاد می‌شود

ایرنا: یک متخصص زنان و زایمان گفت: مادران هیچ تغییـری در رژیم غذایی خود فقـط برای تغییر جنسـیت انجـام ندهند زیـرا این اتفـاق باعث عقب ماندگی نوزاد می‌شود.

نـدا رحمانی افزود: پیـروی از یک الگوی غذایی صحیح و متعادل و از آن مهم تر مصرف مکمل فولیک اسید پیش از بارداری توسط مادر مهم است و مادران باید موضوع جنسـیت کودک را در اولویت‌های بعدی خود قرار دهند، زیرا سـطوح ناکافی اسید فولیک مادر در دوران بارداری باعث بروز نقص لوله‌های عصبی در نوزادان می شود و این یعنی خطر عقب ماندگی نوزاد، از ایـن رو مادران توصیه‌های تغذیه ای و پزشـکی را جدی باید بگیرند و حتما این دوران را زیر نظر پزشک متخصص و مشاور تغذیه سپری کنند.

این پزشـک ادامه داد: رژیم های تعیین جنسیت بر پایه تغییر در نسـبت مصرف غذاهـای حاوی مواد معدنی توسـط مادر هسـت به گونه ای کـه در رژیم پسـردار شـدن میزان مصرف سدیم و پتاسـیم باید افزایـش یابد و کلسـیم و منیزیم کاهـش یابد که در حال حاضر نیز شـاهد مصرف بالای سـدیم (نمک) و پایین کلسیم (لبنیات) در میان مردم هستیم بنابراین رژیم پسـر دارشدن می‌تواند برای مادران با فشارخون بالا و نارسایی قلبی مشکلاتی را ایجاد کند.

رحمانی تصریح کرد: همچنین در رژیم دختر دار شـدن نیز سدیم و پتاسیم کاهش می یابد و کلسیم و منیزیم باید افزایش یابد که با توجه به افزایش مصرف کلسیم و کاهش مصرف سدیم و پتاسیم می‌تواند برای مادران با نارسـایی کلیوی، اختـلالات عصبی و غیره مشکلات متعددی را ایجاد کند.

تفکر مداوم منفی با خطر زوال عقل مرتبط است

مهر: محققان دریافتند الگوهای مداوم افکار منفی ریسـک بیماری آلزایمـر را افزایش مـی دهد.محققان دانشـگاه کالج لنـدن در مطالعـه افراد بالا ۵۵ سـال دریافتند تفکر مکرر منفی با زوال شناختی و همچنین تجمع پروتئین های مضر مغز مرتبط با بیماری آلزایمر ارتبـاط دارد.به گفتـه محققان، از این پـس باید تفکر منفـی به عنوان فاکتور پرخطر زوال عقل در نظرگرفته شـود و ابزار روانشناختی نظیر مراقبه یا مدیتیشن باید به عنوان راه های کاهش ریسک زوال عقل موردمطالعه قرار گیرند.

دکتر «تاتالی مارچنت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افسـردگی و اضطراب در میانسالی و سـالمندی از فاکتورهای پرخطر زوال عقل هسـتند. حـال مـا دریافتیم برخـی الگوهای فکـری دخیل در افسـردگی و اضطراب می توانند علـت اصلی ابتلا این گروه از افراد را به زوال عقل توضیح دهد.» وی در ادامه می افزاید: «در کنار سـایر مطالعات ما انتظار داشـتیم که الگوهای فکری منفی مزمن در بلندمدت می توانند ریسک زوال عقل را افزایش دهند، اما شواهد نشان می دهـد که این تفکرات در کوتاه مدت خطر زوال عقل را افزایش می دهند.»

محققان امیدوارند این یافته ها بتواند برای توسعه شـیوه های کاهش ریسـک ابتلا فرد بـه زوال عقل از طریق کمک به کاهش الگوهای فکری منفی اسـتفاده شـود. محققـان در این مطالعه، ۲۹۲ فرد ۵۵ سـال را مورد مطالعه قرار دادند. در طول مدت ۲ سـال، شرکت کننـدگان به سـوالاتی در مـورد نحوه فکـر کردن به تجارب منفی شان با تمرکز بر الگوهای تفکر منفی نظیر یادآوری خاطرات گذشته و نگرانی در مورد اینده، پاسخ دادند. شـرکت کنندگان همچنین معیارهای مربوط به علائم افسردگی و اضطراب را هم تکمیل کردند.

محققـان دریافتند افراد دارای میـزان بالا الگوی تفکر مداوم منفی در طول یک دوره ۴ ساله شاهد زوال شناختی بیشتر و کاهش حافظه بودند. همچنین میزان سـردرد آمیلوئید و بتا در مغزشان بیشتر بود.محققان معتقدند تفکر مداوم منفـی می تواند علت اصلی تاثیر افسردگی و اضطراب در افزایش ریسک بیماری آلزایمر باشد.

پزشکی

مصرف روزانه آسپرین خطر سرطان روده را کاهش می دهد

مهـر: مطالعه جدید نشـان مـی دهد مصرف منظم آسـپرین خطر سـرطان روده ارثی را حداقل تا ۱۰ سـال بعـد از توقف درمان کاهـش می دهد. آزمایش بین المللی شـامل بیماران مبتلا به سندروم لینچ (نوع ارثی سـرطان کلورکتال) از سراسر جهان بود و مشـخص شد مصرف روزانه دو عدد آسپرین به مدت میانگین دو و نیم سـال، نرخ ابتلا به سـرطان روده را تـا نصـف کاهش مـی دهد.مطالعه محققان دانشگاه نیوکاسل انگلستان شامل یک دوره ۱۰ ساله بود. یافته ها نشـان داد مصرف روزانه آسپرین برای افراد در معرض ریسک بالا ابتلا به سرطان کلورکتال، از ابتلا به سـرطان پیشـگیری می کند.براساس این یافته ها، محققان توصیه می کنند که باید آسـپرین برای پیشـگیری از سـرطان روده در افراد بزرگسال مبتلا به سندروم لینچ پیشنهاد شود.«سر جان برن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف روزانه دو آسـپرین به مدت دو سـال از فرد مبتلا به سـندروم لینچ در مقابل سرطان کلورکتال محافظت می کند و بیش از ۱۰ سـال هـم این تاثیر حفاظتی ادامه دارد.»یافته ها نشـان داد افرادی که آسـپرین مصرف کرده بودنـد ۴۲ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سرطان های روده روبرو بودند. در بین آنها، کسانی که دو سـال کامل آسـپرین مصرف کرده بودند ۵۰ درصـد کمتر با ریسـک ابتلا به سـرطان های روده مواجه بودند.محققان تاکید دارند افراد قبل از مصرف روزانه آسپرین حتما با پزشک شان مشورت نمایند.

بدن تمام بیماران بهبود یافته کرونا پادتن می‌سازد

ایرنـا: نتایج یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد بدن تمام بیمارانی که از کرونا بهبودی یافته‌اند، یک پادتـن خنثی کننده تولید می‌کند که این ویروس را بی اثر می‌سـازد. این مطالعه ایمونولوژی که بر روی ۱۴۹ بیمار بهبود یافته از کووید-۱۹ انجام شد، نشان می‌دهد سیسـتم ایمنی بدن تمامی این بیماران قادر به تولید پادتن اسـت، اما سطح آن در همه متفاوت اسـت. سـطح این آنتی‌بادی در همه ممکن است به اندازه‌ای نباشـد که تضمین کند دیگر به این ویروس آلوده نخواهند شـد. این مطالعه همچنین نشان داد که با وجود اختلاف گسـترده در سطح پادتن بیماران بهبـود یافتـه، بدن بسـیاری از آنها بـرای مبارزه با ویروس SARS-CoV-۲ ایمنی طبیعی ایجاد کرده بوداگرچه بسـیاری از پادتن ها می توانند به سـطح ویروس بچسـبند و آن را غیر فعال سـازند، اما تنها برخی پادتن ها قادر به خنثی سـازی عامل عفونی از طریق مسـدود کردن آن از طریق سلول‌های مهاجم هسـتند.پروفسـور «مایکل نوسترووبگ» که در نوشتن این مطالعه همکاری داشته است، گفت: این موضوع نشـان می‌دهد کـه تقریبا بدن همه بیمـاران بهبود یافته از کرونا می توانند پادتن بسـازند؛ این موضوع خبر خوبی برای ساخت واکسن است. وی افزود: این بدان معناسـت که اگر بتوان واکسنی ساخت که این پادتن های خاص را استخراج کند، در آن صورت این واکسـن احتمالا برای بسـیاری از افراد مؤثر است و کارایی خواهد داشت.این محقق خاطر نشان کرد: اما تاثیـر پادتن ها در خنثی کردن ویروس کرونا در ۳۳ درصد از بیماران مورد مطالعه قابل تشـخیص نبود. این امـکان وجود دارد که سیسـتم ایمنی بدن آنها قبل از اینکه سـلول‌های تولید کننـده پادتن درگیر شود، با این عفونت سر و کار داشته است.

چرا افراد غیرسیگاری دچار بیماری ریوی می‌شوند

ایسنا: نتایج آزمایشات جدید نشان می‌دهد که چرا افراد غیر سـیگاری نیز به بیماری شـدید ریوی دچار می‌شوند؟ بیماری مزمن انسدادی ریه اغلب در نتیجه استعمال سـیگار بوجود می‌آید اما اکنون این پرسش مطرح است که چرا حدود یک سوم از تمامی موارد ابتلا به این بیماری در میان افرادی اسـت که سابقه استعمال سیگار ندارند؟

بـه تازگـی گروهـی از محققان به پاسخ این پرسش دسـت پیدا کرده و اظهار داشتند خطر ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه در افراد غیر سیگاری با چگونگی شـکل‌گیری ریه این افراد در سـال‌های نخسـت زندگی ارتباط دارد.این بیماری که چهارمین عامل مرگ در میان مردم آمریکاست موجب انسداد مجاری هوا و مشـکلات تنفسی شده و باعث می‌شود فعالیت‌های روزمره فرد محدود شـود. از گذشته این باور وجود داشت که استعمال سیگار و آلودگی هوا از عوامل اصلی ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه است اما با وجود کاهش میزان مصرف سـیگار و آلودگی هوا در آمریکا روند ابتلا به این بیماری ادامه داشـته و حـدود ۳۰ درصـد از مبتلایان به بیمـاری مزمن انسدادی ریه سابقه استعمال سیگار نداشته‌اند.

در این بررسـی محققان آمریکایـی به ارزیابی وضع سـلامت ریه ۶۵۰۰ فرد بزرگسـال سیگاری و غیر سـیگاری، مبتلایان به این بیماری و افراد سالم پرداختند. بـه گفته محققان احتمال ابتلا به بیماری مزمن انسـدادی ریـه در افرادی با مجرای تنفسـی باریک نسـبت به افرادی با مجرای تنفسی طبیعی و بزرگ بیشتر بوده است.