طب

ارتباط بین اختلال در عملکرد کبد و تاثیر آن بر قلب

ایسنا: پژوهشگران دانشگاه ایالتی آیووا (Iowa State University) آمریکا در مطالعه اخیرشان اعلام کردهاند اختلال در عملکرد کبد ممکن است منجر به آسیب دیدن بافت قلب شود.محققان آمریکایی طی مطالعه اخیرشان درک جدیدی از ارتباط بین سلامت قلب و بافتهای مختلف بدن پیدا کردهاند که این موضوع می‌تواند به توسعه درمان‌های جدید منجر شود.طی این مطالعه محققان سلامت قلب مگس‌ها را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که اختلال در عملکرد کبد ممکن است به آسیب دیدگی قلب منجر شود.

در مطالعات پیشین دانشمندان دانشگاه ایالتی آیووا بررسی کرده بودند که چگونه سلامت قلب مگس‌ها با افزایش سن تغییر می‌کند. در این مطالعه جدید دانشمندان اطلاعات جدیدی از عملکرد یک اندامک به نام "پراکسی‌زوم" (peroxisome) که ممکن است در افزایش سن این موجودات نقش مهمی داشته باشد، دریافتند.پراکسیتن یا پرکسی‌تن یا پراکسی‌زوم اندامک‌های تک غشایی موجود در سلول‌های گیاهی هستند. فعالیت اکسیداری و پراکسیداری شدیدی دارند. این اندامک‌ها بسیار کوچکتر از میتوکندری‌ها هستند و قطری بین ۱/۵ تا ۲۵/ میکرون دارند.«هوا بای» استادیار ژنتیک، توسعه و زیست‌شناسی سلولی دانشگاه ایالتی آیووا گفت: ما طی این مطالعه می‌خواستیم دریابیم که آیا سایر بافت‌ها با افزایش سن بر عملکرد قلب تأثیر می گذارند یا خیر. داده‌های قابل توجه نشان می‌دهد که اختلال در عملکرد کبد یک عامل خطرناک برای ظهور بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود. مبتلایان به اختلال عملکرد کبدی اغلب بیماری قلبی دارند. طی این مطالعه محققان آزمایشات مختلفی را انجام دادند و ژن‌های مختلفی را که بر عملکرد کبد در مگس‌ها تاثیر دارند، مورد بررسی قرار دادند و کنترل کردند تا درک کنند که این امر چگونه می‌تواند بر بافت قلب با افزایش سن مگس‌ها تأثیر بگذارد و دریافتند اختلال در عملکرد کبد ممکن است منجر به آسیب دیدن بافت قلب شود.ارتباط بین پراکسی‌زوم‌ها، عملکرد کبد و عملکرد قلب با افزایش سن می‌تواند به دانشمندان در توسعه درمان‌ها و داروهای جدید کمک کند.

تحصیلات در بهبود حافظه سالمندان تاثیرگذار است

مهر: طبق نتایج مطالعه جدید، تحصیلات از افراد مسن، بخصوص زنان، در مقابل زوال حافظه مراقبت می نماید. محققان دانشگاه جرج تاون دریافتند کودکانی (بخصوص دختران) که مدت طولانی‌تری به تحصیل پرداخته اند، در سنین سالمندی دارای توانایی‌های حافظه‌ای بهتری بودند.در این مطالعه، حافظه اخباری ۷۰۴ فرد ۵۸ تا ۹۸ ساله بررسی شد. حافظه اخباری به توانایی ما در به خاطرآوردن وقایع، حوادث و کلمات نظیر اینکه کلیدمان را کجا گذاشته ایم یا نام همسایه جدیدمان چیست، اشاره دارد.محققان دریافتند عملکرد حافظه با افزایش سن به شدت وخیم می‌شود. اما سال‌های زیاد تحصیل در اوایل عمر می‌تواند با این مشکل، بخصوص در زنان، مقابله کند.در مورد مردان، نفع حافظه مرتبط با هر سال تحصیل دو برابر بیشتر از ضررهای ناشی از هر یک سال افزایش عمر بود. با این حال، در زنان، منفعت تحصیل پنج برابر بیشتر بود. به عنوان مثال، توانایی‌های حافظه اخباری یک زن ۸۰ ساله دارای مدرک کارشناسی به خوبی حافظه یک زن ۶۰ ساله دارای مدرک دیپلم دبیرستان است. از این رو به ازای هر ۴ سال تحصیل بیشتر، از دست دادن حافظه ۲۰ سال به تاخیر می‌افتد.

سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهد حافظه اخباری دخترانه به مراتب بهتر از پسران است از این رو تحصیلات فایده به مراتب بیشتری برای دختران دارد. حتی تحصیلات برای توانایی‌های حافظه در زنان، حتی در سنین بالا، مؤثر است.»

تشخیص آلزایمر با میزان مس در خون

مهر: بررسی مولکول های حامل مس در جریان خون، منجر به روش تشخیص و درمان بیماری آلزایمر می شود. میزان نادرست مس در بافت‌ها نقش مهمی در طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها از جمله بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون و بیماری نورون حرکتی دارد.فلز مس برای متابولیسم بسیار ضروری است. همچنین مس، مؤلفه حیاتی تعداد زیادی آنزیم است که واکنش‌های متابولیکی مهم را کاتالیز می‌کنند.مس به میزان کم در بدن وجود دارد و بالاترین غلظت آن در نواحی آن از بدن است که دارای فعالیت بسیار بالایی هستند نظیر کبد، مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌های اسکلتی. از بین تمامی نقش‌ها، این فلز برای تولید انرژی در طول تنفس سلولی، تولید سلول‌های قرمز خون، واکنش‌های ایمنی، و حفظ سلول‌های عصبی ضروری است. اما وجود بیش از اندازه آن در بدن موجب تولید رادیکال‌های آزاد مخرب شده و در التهاب نقش دارد. مطالعه نشان می‌دهد تجمع مس در مغز موجب رشد پلاک‌های بتا-آمیلوئید شده که نشانه بیماری آلزایمر است.مطالعه نشان می‌دهد مس نه تنها مانع از دفع مولکول‌های بتا-آمیلوئید از مغز می‌شود بلکه موجب می‌شود آنها باهم جمع شده و پلاک‌های نامحلولی را تشکیل دهند.

چگونگی مصرف داروهای قلبی در اپیدمی کرونا

ایسنا: دانشیار قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تشریح چگونگی مصرف داروهای قلبی در دوران اپیدمی کرونا، گفت: توصیه می‌شود بیماران، داروهای قلبی را بواسطه احتمال ابتلای بیشتر و یا افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قطع نکنند و همه داروها طبق روال قبل مصرف شود.دکتر سعید علیپور پارسا با بیان اینکه بیماری کووید ۱۹ تظاهرات بالینی متغیری دارد، اظهار کرد: ممکن است فرد مبتلا کاملا بدون علامت بوده، علایم خفیف داشته و یا کاملا بدحال باشد؛ در همین راستا یکی از تظاهرات این بیماران افزایش انعقادپذیری در عروق است که ممکن است در عروق مغزی، کرونر، اندام‌ها و یا حتی عروق ریوی رخ داده و بسته به مورد موجب سکته مغزی، قلبی، ایسکمی حاد اندام و یا آمبولی ریه شود. بنابراین در اغلب بیماران بدحال نیازمند بستری، توصیه شروع درمان پیشگیرانه با داروهای ضد انعقاد است.

کدام دسته از بیماران قلبی ریسک بالاتری برای ابتلا دارند؟

وی با تاکید بر اینکه به طور کلی احتمال ابتلای افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن، به ویروس کووید ۱۹ نسبت به سایر افراد جامعه بالاتر است، گفت: در این راستا از بین بیماران قلبی، افراد مبتلا به نارسایی قلب مزمن و افرادی که پیوند قلب شده‌اند، بیشترین ریسک ابتلا را داشته و مرگ و میر بالاتری دارند.وی ادامه داد: در درجه بعدی بیماران با سابقه جراحی قلب باز بویژه اگر سکته قلبی کرده، استنت‌های متعدد داشته و همچنین داروهای متعدد قلبی عروقی استفاده می‌کنند، مقداری ریسک افزایش ابتلا نسبت به سایر افراد جامعه دارند.وی با اشاره به بیمارانی که به واسطه ابتلا به کووید ۱۹ دچار حمله قلبی شده‌اند، گفت: این دسته از افراد شاید از نظر زمینه ژنتیک استعداد بیشتری داشته و بدون بیماری زمینه‌ای هم ممکن بود دچار این مسایل و عوارض شبیه.

چگونگی مصرف داروهای قلبی در اپیدمی کرونا

این عضو هیئت علمی دانشگاه در خصوص افرادی که داروی قلبی استفاده می‌کنند، گفت: از آنجاکه این ویروس جهت اتصال به سلول‌های بدن از یک سری گیرنده‌ها استفاده می‌کند که ممکن است در درمان فشار خون و بیماری نارسایی قلبی نقش داشته باشند، ابتدا نگرانی‌هایی درباره استفاده از داروهای ACEI و ARB ها و افزایش ریسک ابتلا به کووید ۱۹ مطرح بود، ولی بعد از آن مشخص شد که برعکس حتی ممکن است مصرف این داروها جنبه پیشگیری هم داشته باشد.

براین اساس توصیه می‌شود بیماران، داروهای قلبی را بواسطه احتمال ابتلای بیشتر و یا افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قطع نکنند و همه داروها طبق روال قبل مصرف شود. همچنین داروها تنها بر اساس شرایط بالینی بیمار تغییر کند نه براساس شرایط اپیدمی بیماری کرونا. علیپور پارسا همچنین با اشاره به مساله تداخل داروهای قلبی بویژه داروهای افزایش دهنده ریسک آریتمی با داروهای درمان بیماری کووید، تصریح کرد: داروهایی مانند هیدروکسی کلوروکین و آزیترومایسین که بر اساس پروتکل‌های درمانی برای درمان کووید آنتی پلاکت قویتری بودند که می‌توانستند ریسک آریتمی را افزایش دهند. بنابراین افرادی که سابقه مصرف این داروها را داشتند، باید در زمینه تداخل دارویی مدنظر قرار می‌گرفتند.

این فوق تخصص اینترونشنال کاردیولوژی در خاتمه با بیان اینکه گاهی برای برخی بیماران سکته حاد قلبی داروهای آنتی پلاکت قویتری مانند تیکاگرلور استفاده می‌شود، گفت: در زمان اپیدمی در این موارد نیز به واسطه تداخلات دارویی، توصیه بر عدم استفاده از این داروهاست، بویژه اگر بیمار قلبی مبتلا به کووید ۱۹ هم شده باشد.

۴ روش اصلی درمان چاقی

ایسنا: نایب رئیس و دبیر انجمن تغذیه ایران با اشاره به انواع چاقی و خطرات و عوارض آن، چهارروش اصلی درمان چاقی و برخی عوارض و هشدارهای آن‌ها را تشریح کرد. دکتر مجید حسن قلی با بیان اینکه چاقی بیماری مزمنی است که در بیشتر اوقات حتی به وسیله پزشکان بیماری تلقی نمی‌شود، گفت: این در حالی است که این بیماری جزو زمینه‌ساز ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، فشارخون، هایپرلیپیدی، بیماری‌های عروق کرونر، آینه اندسادی در هنگام خواب و انواع سرطان‌های سینه، رحم، پروستات و کلون است.

کدام چاقی‌ها ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهد؟

وی با بیان اینکه چاقی در ناحیه آندروئید (افزایش میزان چربی در ناحیه شکم و بالاتنه) یا چاقی نوع سیب یا مردانه از فاکتورهای عمده در ابتلا به بیماری‌های کرونر قلب، دیابت غیر وابسته به انسولین است، گفت: چاقی ژنوئید (تجمع چربی در گلوتئال و قسمت‌های پایین بدن) یا چاقی نوع گلابی یا زنانه که در زنان پیش از منوپوز ایجاد می‌شود، عامل مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی نیست.قمی با اشاره به اینکه چاقی را معمولا به وسیله BMI یا میزان توده بدن اندازه گیری می‌کنند گفت: این شاخص از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر به دست می‌آید که در مردان میزان بالاتر از یک ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

چاقی نوع سیب ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۰ برابر زیاد می‌کند

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی چاقی متوسط بخصوص از نوع سیب را منجر به افزایش تا ۱۰ برابری ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ دانست و گفت: بافت چربی دو نقش عمده در بروز دیابت دارد؛ یکی افزایش نیاز به انسولین و دیگری افزایش مقاومت نسبت به انسولین بنابراین در این افراد سطح سرمی انسولین بالا می‌رود و حساسیت بافت چربی نسبت به انسولین بیشتر می‌شود، در نتیجه غذا بیشتر به بافت چربی تبدیل می‌شود. گاهی مقاومت نسبت به انسولین در اثر کاهش رسپتورهای انسولین و گاهی بر اثر نقص پس از این گیرنده‌هاست.

وی در عین حال عنوان کرد: کاهش وزن در افراد چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ سبب بهبود در کنترل بیماری قند و مشکلات بالینی مثل فشار خون یا افزایش چربی‌های خون می‌شود.

مهمترین علل چاقی

دبیر انجمن تغذیه ایران همچنین با اشاره به علل چاقی گفت: رابطه پیچیده‌ای بین ژنتیک، فیزیولوژی و محیط (وضع اجتماعی، اقتصادی، تحصیلات و فرهنگ) است ضمن آنکه این بیماری ممکن است بر اثر مصرف داروهایی مثل انواع داروهای کورتون (کورتیکوئیدها) یا بر اثر بعضی بیماری‌های نوروآندوکرین(عصبی - هورمونی) مثل کوشینگ و یا سندرم تخمدان پلی کیستیک روی دهد.

وی افزود: فاکتور دیگری را که در بروز چاقی موثر می‌دانند هورمونی بنام لپتین است. این هورمون از بافت چربی (آدیپوز) ترشح می‌شود و گیرنده‌های آن در هیپوتالاموس مغز واقع شده‌اند. سطح پلاسمایی این هورمون با میزان توده چربی در ارتباط است و با غذا خوردن، گرسنگی، میزان انسولین، گلوکوکورتیکوئیدها و بسیاری دیگر از عوامل تنظیم می‌شود. قمی ادامه داد: بنابر یک تحقیق علمی میزان لپتین در تنظیم وزن بدن و سیری فرد نقش عمده‌ای دارد و غلظت لپتین با چاقی افزایش و با از دست دادن وزن کاهش می‌یابد.

مهمترین عوارض چاقی

این متخصص تغذیه همچنین درباره برخی عوارض چاقی گفت: خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از مهمترین عوارض چاقی است. در افراد چاق، میزان بروز سرطان‌های روده بزرگ و آندوتلیوم ۲ تا ۵ برابر بیشتر است. جراحی و بهبودی برای این افراد خطرناک است و چاقی خطرات زایمان و بارداری را افزایش می‌دهد. متاسفانه مشکلات ارتباطی، اعتماد به نفس پایین‌تر، کاهش تمایل برای ازدواج، عدم موفقیت‌های تحصیلی و به دنبال آن انتخاب شغل مناسب و امرار معاش در افراد چاق بیشتر دیده می‌شود.

وی با بیان اینکه چاقی در قسمت بالای بدن بیش از چاقی در قسمت‌های پائین بدن فشار خون را افزایش می‌دهد، گفت: در بیماران چاق تجمع چربی شکمی و آزاد شدن اسیدهای چرب در داخل وریدپورت (یکی از رگ های خونی کبد) باعث افزایش ساخت تری گلیسریدها، مقاومت به انسولین و افزایش سطح سرمی آن می شود همچنین در زنان چاق به‌خصوص آن‌هایی که در ناحیه بالای بدن چاق هستند نسبت به زنان با وزن طبیعی، قاعدگی نامنظم‌تر است و این افراد در حاملگی بیشتر در معرض مسمومیت بارداری(پره اکلامپسی و اکلامپسی) و افزایش فشارخون قرار می‌گیرند.قمی همچنین با بیان اینکه زنان چاق ۲۰ تا ۳۰ ساله نسبت به زنان طبیعی تا ۶ برابر بیشتر در معرض بروز بیماری‌های کیسه صفرا قرار دارند، گفت: به ازای هر کیلوگرم چربی ۲۰ میلی گرم در دسی لیتر کلسترول ساخته می‌شود و در افراد چاق صفرا بیش از اندازه توسط کلسترول تغلیظ و تحرک کیسه صفرا به مراتب کمتر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه افزایش وزن به مفاصل بخصوص مفاصل زانو صدمه وارد می سازد، اظهار کرد: در زنان چاق در سنین میانی استئوآرتریت زانو شایع است و کاهش وزن در کاهش عوارض این بیماری بسیار موثر است.

چهار روش اصلی درمان چاقی

قمی با اشاره به مهمترین روش‌های درمان چاقی گفت: فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی، داروها، روش‌های پیکر تراشی غیر تهاجمی و تهاجمی برخی از آن‌هاست. بر این اساس کاهش سایز موضعی مانند استفاده از دستگاه‌های کمک لاغری از روش‌های غیرتهاجمی دستگاه‌های کمک لاغری گفت: در این روش‌ها از دستگاه‌هایی که دارای تابیده‌های لازم ایمنی و اثربخشی هستند می‌توان با رعایت موازین تخصصی و پزشکی در مطب‌ها در اصلاح و بهبود چاق‌های موضعی و افتادگی پوست در کنار رژیم غذایی استفاده کرد. یادتان باشد که استفاده از این دستگاه‌ها دارای شرایط خاص و در اصلاح بایدها و نبایدهایی (اندیکاسیون و کنترا اندیکاسیون) است و به هیچ عنوان نباید در باشگاه و آرایشگاه که افراد تخصص لازم برای استفاده از این تکنولوژی‌ها را ندارند مورد استفاده قرار بگیرند و این جزو تخلفات و دخالت در امور پزشکی به شمار می‌آید.

درمان‌های جراحی

این متخصص در خاتمه با اشاره به درمان‌های جراحی اظهارکرد: جراحی‌های کاهش وزن فقط در افراد با BMI >۴۰ یا افرادی که BMI بین ۳۵ تا ۴۰ دارند و دچار عوارض شدید شده‌اند، انجام می‌گیرد. گروه دیگری از این جراحی‌ها نیز در قالب پیکر تراشی و اصلاح سایز انجام می گیرد. اما جالب است بدانیم که جراحی‌های کاهش وزن در صورت عدم رعایت موازین لازم برای استفاده از این تکنولوژی‌ها را ندارند مورد استفاده قرار بگیرند و این جزو تخلفات و دخالت در امور پزشکی به شمار می‌آید.

درمان‌های دارویی

وی با اشاره به درمان‌های دارویی، تصریح کرد: داروهایی که در درمان چاقی به کار می روند به چند دسته تقسیم می شوند:

داروهای گروه سیمپا توبمپه تیک: دارای اثر شبیه آمفامین هستند. مصرف این داروها به جز در موارد خاص مجاز نیست و ممکن است سبب بروز مشکلات قلبی- عروقی و سکته شود.

داروهای گروه سروتونرژیک: مثل فن فلورامین و فلوکستین که با باز جذب سروتونین اشتها را مهار می‌کنند و در طی پنج تا شش ماه باعث کاهش وزن می‌شوند، اما ثابت شده است که مصرف این گروه از داروها نیز باعث بیماری‌های دریچه ای قلبی می‌شوند.

هشدار نسبت به عوارض خطرناک و غیر قابل بازگشت برخی داروهای لاغری

وی هشدار داد: به یاد داشته باشید که داروهای خیلی کمی دارای تایید‌یه‌های لازم از سازمان غذا و داروی امریکا برای لاغری هستند و با توجه به مطالب بالا بدلیل عوارض ناشی از مصرف این داروها، تجویز داروهای گروه‌های مذکور برای کاهش وزن چندان توصیه نمی شود. به یاد داشته باشید که داروهایی مثل ادیوس، رژینوو.... که توسط ماهواره و خارج از سیستم سازمان غذا و دارو و داروخانه‌ها، تبلیغ و به فروش می رسند دارای عوارض غیر قابل بازگشتی هستند و در واقع مجاز نیستند.

روش‌های پیکرتراشی غیرتهاجمی کاهش سایز

قمی همچنین با اشاره به روش‌های پیکرتراشی غیرتهاجمی کاهش سایز موضعی مانند استفاده از دستگاه‌های کمک لاغری گفت: در این روش‌ها از دستگاه‌هایی که دارای تابیده‌های لازم ایمنی و اثربخشی هستند می‌توان با رعایت موازین تخصصی و پزشکی در مطب‌ها در اصلاح و بهبود چاق‌های موضعی و افتادگی پوست در کنار رژیم غذایی استفاده کرد. یادتان باشد که استفاده از این دستگاه‌ها دارای شرایط خاص و در اصلاح بایدها و نبایدهایی (اندیکاسیون و کنترا اندیکاسیون) است و به هیچ عنوان نباید در باشگاه و آرایشگاه که افراد تخصص لازم برای استفاده از این تکنولوژی‌ها را ندارند مورد استفاده قرار بگیرند و این جزو تخلفات و دخالت در امور پزشکی به شمار می‌آید.

درمان‌های جراحی

این متخصص در خاتمه با اشاره به درمان‌های جراحی اظهارکرد: جراحی‌های کاهش وزن فقط در افراد با BMI >۴۰ یا افرادی که BMI بین ۳۵ تا ۴۰ دارند و دچار عوارض شدید شده‌اند، انجام می‌گیرد. گروه دیگری از این جراحی‌ها نیز در قالب پیکر تراشی و اصلاح سایز انجام می گیرد. اما جالب است بدانیم که جراحی‌های کاهش وزن در صورت عدم رعایت موازین رژیمی و اصلاح الگوهای رفتاری در عرض ۳ تا ۴ سال دوباره بازگشت پذیرند و این افراد اکثرا پس از عمل دچار عوارضی مثل ترشح از قسمت جراحی شده معده، انسداد مجرای خروجی معده، عفونت زخم و عدم بهبودی آن، پنومونی و ترومبوآمبولی وریدی می‌شوند.

۴ توصیه ساده برای داشتن قلبی سالم

ایسنا: بیماری‌های قلبی از علل اصلی مرگ و میر بوده و عواملی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و استعمال دخانیات احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. بیماری قلبی و عروقی به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد اشاره دارد که شامل بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های شریانی می‌شود.

در ادامه چند توصیه برای داشتن سبک زندگی سالم‌تر، محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی آورده شده است:

۱) در مورد عوامل خطر خود با پزشک‌تان صحبت کنید:

پزشک شما می‌تواند در درک خطرات و کارهایی که می‌توانید برای محافظت از قلب خود انجام دهید به شما کمک کند. در صورت داشتن هر یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله سوابق خانوادگی، استعمال دخانیات یا چاقی به پزشک خود اطلاع دهید.

۲) رژیم غذایی خود را اصلاح کنید:

رژیم غذایی متعادل به بهبود سلامت قلب و پمپاژ بهتر خون به سراسر بدن کمک می‌کند. غذاهای فرآوری شده، نمک، شکر و چربی‌های اشباع را در رژیم خود کاهش داده و فیبر، امگا ۳، میوه‌ها، سبزی ها، انواع آجیل‌ها و دانه‌ها و غلات کامل را بیشتر مصرف کنید.

۳) فعالیت بدنی خود را افزایش دهید:

نشستن زیاد و نداشتن فعالیت بدنی منجر به اضافه وزن و چاقی و همچنین افزایش فشار خون می‌شود. پزشکان حداقل دو ساعت و نیم فعالیت بدنی را در هفته برای بزرگسالان توصیه می‌کنند که می‌توان آن را به ۳۰ دقیقه در روز و برای پنج روز در هفته تقسیم کرد.

۴) به سلامت دندان‌های خود اهمیت بیشتری دهید:

به توصیه‌های دندانپزشکان بیشتر اهمیت داده و نخ دندان و مسواک زدن را در روز فراموش نکنید. داشتن دهان و دندان‌های سالم به داشتن قلبی سالم کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ممکن است بین سلامت دهان و دندان و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط مهمی وجود داشته باشد.

پزشکی

فشارخون بالا ریسک اختلال شناختی را افزایش می دهد

مهر: مطالعه محققان چینی نشان می دهد فشارخون بالا ریسک اختلال شناختی را افزایش می دهد.محققان بیمارستان هیوشان دانشگاه فودان چین، ۲۰۹ مطالعه شامل بیش از ۲.۲ میلیون شرکت کننده را بررسی کردند.آنها شاخص‌های مرتبط با فشارخون شرکت کنندگان نظیر فشار سیستولیک و دیاستولیک، فشار نبض و نوسانات فشارخون را جمع آوری کرده و سپس تاثیرشان را بر اختلال شناختی و زوال عقل بررسی کردند.نتایج نشان داد فشارخون بالا در میانسالی می‌تواند ریسک اختلال شناختی را افزایش دهد.

زمانی که فشارخون سیستولیک در میانسالی بیش از ۱۳۰ mmHg باشد خطر اختلال شناختی و زوال عقل به شدت افزایش می‌یابد.محققان همچنین دریافتند استفاده از داروهای ضدفشارخون به کاهش ریسک زوال عقل در افراد دارای قدرت شناختی نرمال و همچنین افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف کمک می‌کند.نتایج این مطالعه برای شناسایی افراد در معرض ریسک بالا اختلال شناختی و توسعه شیوه‌های پیشگیری مؤثر بسیار مهم است.

ورزش «تای چی» برای بیماران قلبی مفید است

مهر:تحقیق جدید نشان می دهد ورزش تای چی می تواند تنها تجویز پزشکان برای بیماران قلبی شان باشد.بسیاری از بیماران قلبی دچار اضطراب، استرس و افسردگی می‌شوند؛ به عنوان مثال، حدود ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به بیماری قلبی یا نارسایی قلبی، ۲۷ درصد مبتلایان به فشارخون بالا، و ۳۵ درصد بازماندگان سکته دچار افسردگی می‌شوند.

«تای‌چی» یک تمرین ذهنی-بدنی است که حرکات بدنی را با ریلکسیشن و تنفس ترکیب می‌کند. این ورزش نیاز به تمرکز بر وضع استقرار بدن، آرامش و نفس کشیدن دارد.محققان دانشگاه آریزونا، ۱۵ آزمایش بالینی مربوط به تأثیر تای‌چی بر سلامت روانی بیش از ۱۸۰۰ فرد با میانگین سنی ۶۶ سال را که مبتلا به بیماری قلبی، نارسایی قلبی، فشارخون بالا، یا بازمانده از سکته بودند را بررسی کردند.در مجموع، تای‌چی با میزان کمتر ناراحتی روانی، کاهش در افسردگی، و بهبود کیفیت زندگی مرتبط بود.

سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هماهنگی بین وضع بدن و نفس کشیدن برای حالت روانی مفید است. در طول تای‌چی، بدن در وضع خوبی قرار دارد و طبق نتایج تحقیقات، همین امر موجب بهبود خلق و خو می‌شود.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

تاثیر مواد لبنی بر کاهش خطر دیابت و فشار خون

ایسنا: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف شیر با کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت و فشار خون بالا مرتبط است. یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی در بررسی‌های خود به ارتباط میان مصرف میزان قابل توجهی از لبنیات و کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت و فشار خون بالا پی بردند. در این بررسی تحقیقاتی روی ۱۵۰ هزار نفر از ۲۱ کشور از جمله کشورهای آفریقایی، آسیایی، اروپایی و آمریکای شمالی و جنوبی انجام گرفت. همچنین سن شرکت کنندگان متفاوت بود و بین ۳۵ تا ۷۰ سال سن داشتند.

دراین بررسی از شرکت‌کنندگان درخواست شد تا به پرسشنامه‌ای در مورد مواد غذایی مصرفی در مدت یک سال پاسخ دهند. همچنین از این افراد درخواست شد تا به پرسش‌های مطرح در مورد میزان مصرف لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر و خوراکی‌های تولید شده با لبنیات پاسخ دهند. محققان وضع سلامت افراد شرکت کننده را ۹ سال بعد مجدد مورد بررسی قرار دادند. به گفته محققان این افراد به‌طور میانگین حدود ۱۷۹ گرم مواد لبنی در طول روز مصرف کرده‌اند همچنین در این بررسی مشخص شد میزان مصرف مواد لبنی در کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی و جنوبی بیش از کشورهای آسیایی و آفریقایی است.محققان یافته‌های به دست آمده را بررسی کردند و دریافتند مصرف مواد لبنی با کاهش ۲۴ درصدی خطر سندروم متابولیک که شامل مجموعه‌ای از علائم خطرزا در بروز بیماری قلبی است، ارتباط دارد.

نشانه‌های هشداردهنده بیماری ریوی

ایسنا: ریه‌ها پس از عمل دم، اکسیژن را به سمت جریان خون و در سراسر بخش‌های بدن هدایت می‌کنند و بنابراین، این عضو در ادامه حیات نقش کلیدی بازی می‌کند.

در حال حاضر مردم جهان با شیوع کروناویروس مواجه هستند. این ویروس موجب بیماری کووید-۱۹ می‌شود، بیماری که عامل مشکلات تنفسی و آسیب دیدن ریه است. کروناویروس جدید تهدید بزرگی برای افرادی است که از سیستم ایمنی قوی برخوردار نیستند. همچنین افرادی که دچار مشکلات ریوی هستند بیشتر احتمال دارد به این ویروس آلوده شوند.

در این شرایط آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده بیماری ریوی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بسیاری از افراد دچار مشکلات تنفسی شده و تنها از با بخشی از فرایند افزایش سن تلقی می‌کنند. هرچند، این وضع می‌تواند نشانه اولیه بیماری ریوی باشد. تشخیص به موقع این نشانه هشداردهنده می‌تواند در فرایند درمان مفید باشد.

همانطور که پیش‌تر گفته شده تنگی نفس و سخت نفس کشیدن نشانه اولیه بیماری ریوی است. این شکل از تنگی نفس با آنچه هنگام فعالیت بدنی و ورزش کردن تجربه می‌کنیم متفاوت است. افرادی که دچار بیماری ریوی می‌شوند حتی در حین انجام فعالیت‌های سبک نیز دچار تنگی نفس می‌شوند.

خس‌خس کردن از دیگر نشانه‌های جدی این بیماری است. خس‌خس کردن هنگام تنفس به این مفهوم است که مجرای تنفسی دچار انسداد شده یا به میزانی باریک شده که امکان جابجایی آسان هوا وجود ندارد.

سرفه مزمن و تولید مخاط از دیگر علائم هشداردهنده بیماری ریوی است که نباید نادیده گرفته شود. وجود علائم سرفه که برای مدت یک ماه یا بیشتر درمان نشود می‌تواند نشانه‌ای از وجود مشکل در سیستم تنفسی باشد. یکی دیگر از نشانه‌های بیماری ریوی وجود خون در خلط است. مشاهده این وضع همیشه نشانه یک مشکل تنفسی جدی به حساب آمده است. همچنین احساس درد مزمن در ناحیه قفسه سینه می‌تواند به مفهوم ابتلای فرد به بیماری ریوی باشد.

میوه‌های مفید برای کاهش وزن

ایسنا: به افرادی که دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود تا رژیم‌های غذایی بدون کربوهیدرات را رعایت کنند اما برخی خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات هستند که تاثیر مثبتی بر کاهش وزن دارند.کربوهیدرات‌هایی از قبیل مواد قندی و گلوکز در صورت زیاده‌روی در مصرف موجب افزایش وزن می‌شوند. هرچند میوه‌ها از جمله منابع خوبی از کربوهیدرات‌ها هستند که به کاهش وزن کمک می‌کنند. برخلاف نظر برخی از کارشناسان، مصرف میوه در کاهش وزن موثر است. اگرچه میوه‌ها حاوی میزان قابل توجهی از قند طبیعی هستند، بیشتر این مواد خوراکی سرشار از آب بوده که به احساس سیری کمک می‌کند. سایت مدیکال دیلی در مطلبی به برخی انواع میوه اشاره کرده که سرشار از مواد مغذی مختلف هستند و در کاهش وزن نقش دارند:

آناناس میوه‌ای سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است که میل به شیرینی را برطرف می‌کند. مصرف این میوه به دلیل برخورداری از ویتامین C و منگنز توصیه می‌شود.

هندوانه سرشار از آب است که مصرف آن به احساس سیری کمک می‌کند. همچنین وجود آنتی اکسیدان لیکوپن در این میوه در پیشگیری از بروز سرطان پروستات در مردان موثر است.

گریپ فروت خاصیت چربی‌سوزی سریع ندارد اما میزان آب موجود در این میوه به احساس سیری کمک می‌کند.

گلابی از جمله میوه‌های حاوی فیبر خوراکی است که مصرف آن باعث می‌شود فرد به دلیل احساس سیری کمتر میل به غذا خوردن داشته باشد.

آووکادو نیز حاوی چربی خوبی سالم است که مصرف آن باعث می‌شود فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیر بودن داشته باشد. اگرچه میزان کربوهیدرات موجود در این میوه کم نیست، چربی‌های سالم موجود در آن به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

سیب از جمله خوراکی‌های مفید برای کاهش وزن است چرا که حاوی فیبر است. پوست این میوه حاوی بیشترین میزان فیبر است و به همین دلیل مصرف این میوه با پوست توصیه می‌شود.