طب

ارتباط فشارخون بالا و زوال عقل در زنان قوی تر است

مهر: به گفته محققان، فشارخون بالا زنان را در معرض خطر بالاتر زوال عقل قرار می دهد. در حال حاضر هیچ روش درمانی مؤثری برای زوال عقل وجود ندارد، از این‌رو شناسایی مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از این بیماری بسیار مهم است.

نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه نیو ساوت ولز استرالیا نشان داد که استعمال دخانیات، دیابت، میزان بالای چربی بدن، سکته مغزی و وضع اجتماعی اقتصادی پایین همه از عوامل خطر یکسانی برای زوال عقل در مردان و زنان است.با این حال محققان پی بردند فشارخون بالا با ریسک بالاتر زوال عقل در زنان نسبت به مردان همراه است.محققان معتقدند شیوه‌های درمانی شخصی ترشده در درمان فشارخون بالا به مراتب مؤثرتر است.دمانس یا زوال عقل شامل کاهش تدریجی حافظه، مهارت‌های شناختی و توانایی انجام کارهای روزمره است.

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند. هر ساله، تقریباً ۱۰ میلیون مورد جدید اضافه می‌شود.تغییرات مشخص در سبک زندگی و درمان‌های دارویی می‌توانند ریسک زوال عقل را کاهش دهند.مشکلات قلبی عروقی نظیر فشارخون بالا از فاکتورهای پرخطر مهم زوال عقل محسوب می‌شوند.محققان در بررسی فاکتورهای پرخطر زوال عقل پی بردند که فشارخون بالا زنان را بیش از مردان در معرض خطر زوال عقل قرار می‌دهد، و تأثیر بقیه فاکتورها در زنان و مردان یکسان است. مطالعه بیش از نیم میلیون نفر نشان داد فشارخون بالا در میانسالی زنان را در معرض خطر بیشتر زوال عقل قرار می‌دهد.محققان معتقدند تفاوت‌های جنسیتی مشاهده شده در فشارخون مرتبط با خطر زوال عقل ناشی از تفاوت‌های بیولوژیکی بین زنان و مردان است.

چگونه لاغر شدن ما را به پوکی استخوان مبتلا می کند

مهر: متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، نسبت به لاغری های غیر اصولی که منجر به بروز بیماری های دیگری برای افراد می شود، هشدار داد. آتوسا سعیدپور گفت: به طور مثال رژیم‌هایی که توصیه به مصرف زیاد پروتئین به دلیل داشتن سدیم بالا می‌کنند سبب افزایش دفع کلسیم ادراری شده که تداوم این رژیم خاص بیشتر از سه هفته شرایط از دست رفتن کلسیم را مهیا کرده و موجب پوکی استخوان می‌شود.

وی نسبت به مشاوره‌های غلط درباره رژیم‌های نامناسب که از سوی افراد غیر متخصص سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد، انتقاد کرد و هشدار داد: در حالی که افراد برای کاهش تری گلیسرید یا همان چربی بد دور قلب، رژیم خوردن میوه را دنبال می‌کنند که میوه‌ها دارای قند ساده بوده و مصرف بیش از حد آن، خود تبدیل به چربی می‌شوند.سعیدپور ادامه داد: رژیم انحصاری میوه و سبزی نیز نمی‌تواند برای هر فردی لاغر کننده و مؤثر باشد، این رژیم‌ها سلامت فرد را دچار اختلال می‌کند.

وی با بیان اینکه کاهش وزن نرمال از نظر دانش تغذیه یک تا دو کیلو در هفته طبیعی است، خاطرنشان کرد: فردی که کاهش وزن را دنبال می‌کند باید زیر نظر متخصص باشد و این موضوع کاملاً وابسته به شرایط و وضع بدن افراد مختلف متفاوت است.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد: باید روند نرمالی در کاهش وزن داشته باشیم تا بتوانیم این روند را در بازه زمانی طولانی تثبیت کنیم.

عوارض زیاده‌روی در مصرف قهوه

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه بااشاره به اینکه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف و محبوب دنیا قهوه است، بیان کرد: آنچه که باعث شادی در افراد پس از مصرف قهوه می‌شود، وجود ماده‌ای به نام کافئین است. کافئین عملکرد یک پیام رسان شیمیایی را مهار و به دنبال آن بی خوابی ایجاد می‌کند. وی افزود: کافئین با کاهش زمان عکس العمل و افزایش توان تمرکز، هوشیاری را افزایش می‌دهد؛ البته این هوشیاری در بعضی مواقع مفید و گاهی منفی است. به عنوان مثال این هوشیاری می‌تواند برای انجام کار مهم یا ورزش مفید باشد اما برای افرادی که در زمان نامناسب مصرف کنند باعث اختلال در خواب و عوارض دیگر می‌شود.

این متخصص تغذیه بیان کرد: ارتباط کافئین با اضطراب به خصوص برای کسانی که زمینه‌های عصبی دارند شناخته شده است؛ همچنین بیماران قلبی و افراد دارای اختلال اضطرابی باید نسبت به مصرف قهوه مراقبت کنند؛ چرا که کافئین می‌تواند اثرات دارو را از بین ببرد. اولیایی گفت: مصرف قهوه در افراد مبتلا به فشار خون بالا باعث می‌شود کافئین موجود فشار خون را تشدید کند. با مصرف دو فنجان قهوه، دو تا سه ساعت بعد از مصرف مقدار فشار خون بالا خواهد رفت. در افرادی که در مصرف قهوه افراط می‌کنند احتمال خطرات قلبی می‌تواند تا چندین برابر بیشتر شود. همچنین برای افرادی که نقرس دارند؛ می‌تواند ریسک ابتلای مجدد یا تشدید آن را در پی داشته باشد.

وی افزود: مصرف بی رویه قهوه برای افرادی که بی اختیاری ادرار دارند به خصوص در بین خانم‌ها توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد کافئین باعث تحریک سیستم گوارش می‌شود، بنابراین افرادی که اختلال گوارشی و معده، رفلاکس و سوزش معده دارند در مصرف قهوه دقت داشته باشند.

کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری قلبی با شام گیاهی

ایسنا: بر اساس بررسی انجمن غدد درون‌ریز (Endocrine Society) خوردن یک وعده شام گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۱۰ درصد کاهش دهد.

محققان دریافتند افرادی که در وعده شام، کربوهیدرات تصفیه‌شده بیش از حد و گوشت‌های چرب می‌خورند، نسبت به افرادی که این نوع غذا را در صبحانه می‌خورند، بیشتر به بیماری‌های قلبی مبتلا خواهند شد. مهمترین علل مرگ‌ومیر شامل نارسایی احتقانی قلب، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی وعروقی است.

سازمان بهداشت جهانی گزارش کرده است که هر ساله ۱۷.۹ میلیون نفر بر اثر بیماری‌های قلبی‌وعروقی جان خود را از دست می‌دهند که ۳۱ درصد از کل مرگ‌ومیرها در جهان است. افرادی که به طور منظم چربی اشباع، گوشت‌های فرآوری‌شده و قند اضافی مصرف می‌کنند، بیشتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مواجه هستند. در مقابل، خوردن رژیم‌غذایی سالم برای قلب با سبزیجات و غلات بیشتر و گوشت کمتر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

محققان برای ارائه راهکار کاهش خطر بیماری‌های قلبی باید به زمان صرف غذا و کیفیت آن توجه داشته باشند. آنان داده‌های حاصل از نظرسنجی ملی بررسی سلامت و تغذیه (NHANES) که شامل ۲۷ هزار و ۹۱۱ بزرگسال در ایالات‌متحده بود را تجزیه‌وتحلیل کردند. اطلاعات رژیم‌غذایی طی مصاحبه با شرکت‌کنندگان در دو روز غیر متوالی جمع آوری شده بود.

گروه محققان، میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی شرکت‌کنندگان را با خوردن چربی، کربوهیدرات و پروتئین‌های مختلف در صبحانه و شام مقایسه کردند و نتایج نشان داد که خوردن شام گیاهی با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است.

محققان عنوان کردند: «همیشه به خصوص در افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی رژیم‌غذایی سالم توصیه می‌شود، اما این مورد را دریافتیم که خوردن گوشت و کربوهیدرات تصفیه‌شده در وعده صبحانه خطر کمتری به همراه خواهد داشت.»

رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران مطرح کرد

ردپای چاقی در بروز بسیاری از بیماری‌ها

رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران با اعلام افزایش ۵.۵ برابری افراد چاق و دو برابر شدن مرگهای زودرس ناشی از بیماری های مرتبط با چاقی گفت: روند پرخوری و بی تحرکی در کشور نگران کننده است.

به نقل از پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ رضا ملک زاده، رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران در آستانه «روز جهانی سلامت گوارش» امسال (۲۹ می ۲۰۲۱/ ۸ خرداد ماه ۱۴۰۰) که به دلیل روند فزاینده شیوع چاقی در جهان، از سوی سازمان جهانی گوارش (WGO) ، «اپیدمی در حال وقوع چاقی» نام گرفته است، گفت: در شرایطی که همه‌گیری بیماری عفونی کووید ۱۹ و کنترل آن، بخش اعظم تلاش‌های نظام‌های سلامت را به خود جلب کرده و این موضوع بر توجه به عواقب برخی بیماری‌های مهم و تأثیرگذار بر مرگ‌های زودرس سایه افکنده است، انتخاب «اپیدمی در حال وقوع چاقی» به عنوان موضوع «روز جهانی سلامت گوارش» امسال، فرصت ارزشمندی برای پرداختن به عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بسیار وسیع و مخرب چاقی و تأثیرات آن بر نظام سلامت جهان است.

رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه عوارض حاد اپیدمی چاقی به عنوان یک بیماری مزمن اجتماعی قابل پیشگیری، اگرچه به آشکاری اپیدمی بیماری عفونی کووید -۱۹ خود را نشان نمی‌دهد، اما قطعاً خطرناک‌تر و ماندگارتر است، در توضیح این مقایسه گفت: همان طور که سازمان جهانی گوارش نیز تاکید کرده، ما بسیار خوشبین هستیم که اپیدمی‌های عفونی همه‌گیری که جهان به شکل دوره‌ای با آن مواجه می‌شود، سرانجام با واکسن یا اقدامات دارویی و درمانی تحت کنترل در می‌آیند؛ اما اپیدمی بیماری چاقی که عوارض خطرناک‌تری هم دارد، در صورت عدم کنترل، همچنان بر شمار مرگ‌های زودرس در جهان بویژه مرگ‌های ناشی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی و سکته‌های قلبی و مغزی خواهد افزود.

به گفته وی، مطالعات بین المللی سه دهه گذشته نشان می‌دهد چاقی به عنوان بیماری پایه گذار یا تشدید کننده بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر و عامل مرگ‌های زودرس، با وجود زنگ هشدار سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۰، نه تنها هیچ توقف یا حتی کاهشی نیافته، بلکه موقعیت خود را به شکل نگران کننده‌ای، تثبیت و عمده مناطق جهان را تسخیر کرده است.

افزایش سه برابری چاقی در جهان

ملک زاده با اشاره به افزایش سه برابری چاقی در جهان از سال ۱۹۷۵ تا کنون، از ابتلای حدود ۲ میلیارد بزرگسال ۱۸ سال و بالاتر به اضافه وزن و چاقی خبر داد و افزود: ۶۵۰ میلیون نفر از این مجموع را افراد چاق تشکیل می‌دهند. همچنین ۳۸ میلیون کودک زیر ۵ سال و بیش از ۳۴۰ میلیون کودک و نوجوان ۵ تا ۱۹ سال جهان مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و شیوع اضافه وزن و چاقی در بین کودکان و نوجوانان از ۴ درصد در سال به ۱۸ درصد در حال حاضر رسیده است.

نویسنده همکار مطالعه جهانی بار بیماری‌ها، همچنین با اشاره به ۱۰ برابر شدن میزان مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی در جهان از ۱۹۹۵ تا کنون، گفت: ۸ درصد از مرگ‌های جهانی، ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی است که این سهم به طور قابل توجهی در جهان متفاوت است و در برخی کشورها که عمدتاً کم درآمد یا دارای درآمد متوسط هستند، به ۱۵ درصد هم می‌رسد.

افزایش ۵.۵ برابری شمار مبتلایان چاقی در ایران

رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران در ادامه به وضع شیوع چاقی و اضافه وزن در ایران پرداخت و ضمن نگران کننده خواندن روند آن گفت: در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی و اضافه وزن، (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاق در ایران از سال ۱۹۸۰/ ۱۳۵۹ تا کنون ۵.۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن ۳.۵ برابر شده است.

به گفته وی، عمده ترین علت این میزان از رشد چاقی در ایران همانند بسیاری از کشورهای درحال توسعه، رژیم غذایی ناسالم، پرخوری و کم تحرکی است: میزان مصرف کالری روزانه ایرانی‌ها طی دو دهه گذشته از ۲ هزار به ۳ هزار کالری رسیده و این در حالی است که ۹۰ درصد ایرانیان (هر دو جنس) فعالیت فیزیکی کافی ندارند که سهم زنان در کم تحرکی بیش از مردان است. این روند نگران کننده در ایران به گونه‌ای است که کم تحرکی حتی در روستاها نیز به طرز چشمگیری افزایش یافته است.

روند نگران کننده اضافه وزن و چاقی در نوجوانان ایرانی

ملک زاده با یادآور شدن رتبه اضافه وزن و چاقی ایرانیان در جهان گفت: بر اساس آخرین رتبه بندی جهانی چاقی و اضافه وزن (۱۹۷۵ - ۲۰۱۶)، رتبه جهانی چاقی مردان و زنان بزرگسال ایرانی به ترتیب ۸۷ و ۴۱ است. همچنین میزان شیوع چاقی در مردان بزرگسال ایرانی ۲۰ درصد و در زنان ایرانی ۳۴ درصد است.

وی افزود: در حال حاضر شاهد افزایش بیش از ۲۰ درصدی شیوع «اضافه وزن» در بین نوجوانان ایرانی نسبت به چهار دهه گذشته هستیم. رتبه اضافه وزن دختران و پسران ۱۹ سال ایرانی با صعود ۲۸ و ۲۴ پله‌ای، از رتبه ۹۶ و ۱۰۵ به رتبه‌های ۶۸ و ۸۱ رسیده است! همچنین شیوع اضافه وزن در دختران از ۶ درصد به بیش از ۲۶ درصد و در پسران از ۳ درصد به ۲۴ رسیده است. در رتبه بندی جهانی چاقی هم، دختران ۱۹ سال ایرانی دارای رتبه ۵۵ و پسران در رتبه ۷۴ هستند و به ترتیب ۴۳ و ۳۹ پله، وضعیت چاقی نوجوان ایران طی چهار دهه گذشته، بدتر شده است. در حال حاضر میزان شیوع چاقی در بین دختران نوجوان ایرانی ۹ درصد و پسران ۷ درصد است که در مجموع این روند، نگران کننده است.

رد پای چاقی در فهرست بلندی از بیماری‌های مزمن غیرواگیر

رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران با تاکید بر سهم قابل توجه چاقی در بروز بیماری‌های عامل مرگ‌های زودرس گفت: رد پای چاقی در فهرست بلندی از بیماری‌های مزمن غیرواگیر قابل مشاهده است. سرطان‌ها (سینه، روده بزرگ، تخمدان، پروستات، کبد، کیسه صفرا، کلیه و ... (بیماری‌های ایسکمیک قلبی، سکته‌های قلبی و مغزی، دیابت، کبد چرب غیرالکلی، بیماری انسداد مزمن ریوی، نارسایی مزمن کلیوی، فشار خون بالا، اختلال در چربی خون، اختلالات اسکلتی - عضلانی و آرتروز، بیماری‌های کیسه صفرا، اختلالات روانشناختی و روانپزشکی و اخیراً بیماری کووید -۱۹ و در نهایت ناتوانی ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی و مرگ‌های زودرس (زیر ۷۰ سال) و خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) همگی با چاقی ارتباطی وسیع و عمیق دارند.

افزایش دو برابری مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی

ملک زاده همچنین سهم چاقی در مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌ها را قابل توجه توصیف کرد و گفت: بیشترین سهم چاقی در مرگ‌های زودرس ناشی از بیمارها، مربوط به مرگ‌های قلبی - عروقی با سهم ۷۰ درصدی است. همچنین یک سوم سرطان‌ها نیز با چاقی مرتبط هستند. در پاندمی اخیر بیماری عفونی کووید -۱۹، تحقیقات انجام شده نشان داد شانس مرگ در بیماران چاق مبتلا به شکل حاد کووید -۱۹ نسبت به مبتلایان غیرچاق بالاتر است.

رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین با اشاره به افزایش دو برابری مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی طی سه دهه گذشته در ایران گفت: سالانه ۳۸۰ هزار مرگ در کشور رخ می‌دهد که ۱۷۷ هزار مورد آنها زودرس (زیر ۷۰ سال) هستند. از این میزان ۸۸ هزار مرگ خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) است. ایسکمیک قلبی، سکته مغزی، سرطان‌ها، دیابت، انسداد ریوی مزمن، نارسایی مزمن کلیوی، نارسایی مزمن کبدی از مهمترین علل مرگ‌های زودرس در ایران هستند که چاقی با تمام این بیماری‌ها رابطه بسیار نزدیکی دارد.

چاقی شکمی و احتمال بروز بیماری‌های مرتبط با چاقی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران سپس به راهکارهای پیشگیری از چاقی و کنترل آن پرداخت و به نکته هشدارآمیزی در این زمینه اشاره کرد و گفت: شاخص توده بدنی اگرچه ابزار اصلی سنجش اضافه وزن و چاقی است، اما مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که شاخص‌های چاقی شکمی (خطرناک‌ترین نوع چاقی) پیش بینی کننده‌های بسیار قوی‌تری در احتمال بروز بیماری‌های مرتبط با چاقی، نسبت به شاخص‌های چربی عمومی هستند.وی گفت: اندازه مناسب دور شکم در زنان ۸۸ سانت و در مردان ۱۰۲ سانت است و اندازه بیش از این مقدار برای دور شکم، علامت هشدار بیماری‌های مرتبط با چاقی بویژه کبد چرب غیرالکلی است.ملک زاده، پرهیز از پرخوری را مهمترین راهکار پیشگیری از اضافه وزن و چاقی دانست و گفت: هر فرد بزرگسال به طور متوسط نیازمند دریافت روزانه ۱۵۰۰ کیلو کالری است. این در حالی است که دریافت کالری روزانه ایرانی‌ها در حال حاضر، سه هزار کالری و دو برابر میزان مورد نیاز است.

مصرف بیش از دو برابر استاندارد قند و نمک در ایران

رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران، بر محدود کردن مصرف قند، نمک و چربی‌ها برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن تاکید کرد و افزود: مصرف بیش از اندازه انواع قند باعث افزایش تولید چربی در کبد و منجر به ایجاد بیماری می‌شود. در حال حاضر سرانه مصرف قند در ایران ۶۶ گرم در روز است؛ درحالی‌که بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی این میزان نباید بیشتر از ۲۵ گرم در روز باشد. همچنین مصرف روزانه نمک در کشور بیش از دو برابر استاندارد جهانی (۵ گرم در دنیا و ۱۱ گرم در ایران) است و مصرف نمک تنها ۱۲ درصد مردم ایران، محدوده سالم را رعایت می‌کند.

پرهیز از پرخوری و فعالیت بدنی منظم بهترین راهکار پیشگیری از چاقی و کنترل آن

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، مصرف سبزیجات تازه و میوه در طول روز را دارای تأثیرات بسیار مطلوب در کاهش چاقی و پرخوری و کمک به حفظ سلامت بدن در برابر بیماری‌ها دانست و گفت: مصرف یک میوه در هر یک از وعده‌های چندگانه روزانه، بهتر از مصرف چند میوه همزمان در یک وعده است.وی همچنین مصرف حبوبات و غلات که ارزش پروتئینی بالایی دارند را یکی از راه‌های مؤثر در پیشگیری از چاقی و اضافه وزن برشمرد و گفت: تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف حبوبات، غلات سبوس دار و مغزها در پیشگیری از بیماری‌ها و سرطان‌ها و اساساً در پیشگیری از پرخوری و چاقی موثرند.ملک زاده، بیماری چاقی را از عوارض مهم کم تحرکی و بی تحرکی توصیف کرد و افزود: پرهیز از پرخوری و ورزش منظم بهترین راهکار پیشگیری از چاقی و کمک به درمان آن است. فعالیت بدنی منظم شامل ۴۰ دقیقه ورزش روزانه که موجب تعریق شدید بدن شود یا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به شکل هفتگی و مستمر است.

پزشکی

خطر مشکلات قلبی در جوانان افسرده و مضطرب

پزشکان آمریکایی در یک مطالعه جدید خاطرنشان کردند که در بزرگسالان جوان مبتلا به افسردگی یا اضطراب، احتمالا سطح پایینی از سلامت قلب و عروق وجود دارد. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه اموری در آتلانتا با مطالعه روی ۸۸۲ بزرگسال جوان دریافتند که سلامت قلب و عروق شرکت‌کنندگان دارای اضطراب متوسط تا شدید در آزمون‌های قلبی عروقی، از سایر افراد، ۰.۹۱ امتیاز کمتر است. همچنین سطح کلسترول و فشار خون این افراد بسیار بالاتر از افرادی است که دچار افسردگی و اضطراب نیستند.

افراد مبتلا به افسردگی واکنش شدیدتری نسبت به استرس دارند که باعث آزاد شدن سطح بالاتری از هورمون کورتیزول می‌شود. به گفته محققان، تولید بیش از حد کورتیزول می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند. همچنین افرادی که افسرده هستند بیشتر رفتارهایی را انجام می‌دهند که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، مانند خوردن یک رژیم غذایی ناسالم، افزایش وزن، سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و عدم ورزش کافی.

مکمل خوراکی طبیعی موجب تسکین اضطراب می شود

مهر: نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد مکمل خوراکی طبیعی موجب کاهش اضطراب در موش ها می شود. محققان مشاهده کردند که ماده گیاهی موسوم به بتاسیتوسترول، هم به تنهایی و هم در ترکیب با داروی ضدافسردگی در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است.به گفته محققان، اگر این یافته‌ها در آزمایشات بالینی تأیید شود، می‌تواند راهی را برای استفاده از بتاسیتوسترول به عنوان درمانی برای تسکین اضطراب در انسان نشان دهد.

اضطراب همیشه چیز بدی نیست؛ در حقیقت، از نظر تکاملی، احساس اضطراب در مورد تهدیدهای احتمالی برای زنده ماندن حیاتی است زیرا به ما کمک می‌کند پاسخی مناسب به دست آوریم. دقیقاً به همین دلیل تولید داروهای ضد اضطراب بسیار چالش برانگیز است. مدارهای اضطراب در مغز با مدارهای که مسئول حافظه، آگاهی و سایر عملکردهای حیاتی برای مقابله با خطر هستند ارتباط نزدیک دارد، بنابراین دانشمندان به دنبال ترکیباتی هستند که می‌توانند اضطراب را بدون ایجاد عوارض جانبی ناخواسته سرکوب کنند.به گفته محققان، «یکی از مشکلات عمده داروهای ضد اضطراب موجود، تولید عوارض جانبی است، بنابراین اگر بتاسیتوسترول می‌تواند به کاهش دوز این نوع داروها کمک کند، به طور بالقوه ممکن است عوارض جانبی ناخواسته را نیز کاهش دهد.»

یک مزیت بزرگ بتاسیتوسترول این است که به طور طبیعی در انواع گیاهان خوراکی وجود دارد و بی خطر است. این ماده به ویژه در غلظت‌های زیاد در آووکادو، و همچنین در پسته، بادام و سایر مغزها، در روغن کانولا، و غلات مختلف یافت می‌شود.اگرچه این بدین معنا نیست که خوردن آووکادو تأثیرات آرامش بخش دارد چرا که حاوی مقادیر کافی بتاسیتوسترول نیست.مکانیسم دقیق تأثیر بتاسیتوسترول بر اضطراب هنوز مشخص نشده است، اما دانشمندان دریافتند که تجلی چندین ژن شناخته شده برای فعال شدن در موقعیت‌های استرس زا در موش‌ها با توجه به مکمل کاهش یافته است. آنها همچنین دریافتند که این موش‌ها در برخی از متابولیت ها و انتقال دهنده‌های عصبی در مناطق مغزی درگیر اضطراب تغییراتی دارند.

زنان مبتلا به پوکی استخوان در معرض خطر کم شنوایی

مهر: محققان دریافتند که خطر کاهش شنوایی نسبی تا شدید در شرکت کنندگان مبتلا به پوکی استخوان بالغ بر ۴۰ درصد است. مطالعات قبلی در مورد افراد کم شنوا، شیوع بالاتر پوکی استخوان و تراکم استخوان کم را در این گروه از افراد شناسایی کرده است. اما تحقیق در مورد اینکه آیا این شرایط ممکن است خطر کاهش شنوایی را با گذشت زمان تحت تأثیر قرار دهد کمیاب است.همچنین مشخص نیست که آیا می‌توان با مصرف بیس فسفونات، داروی اولیه مورد استفاده برای جلوگیری از شکستگی در افراد با تراکم استخوان پایین، از کاهش شنوایی جلوگیری کرد.

در این مطالعه، محققان بیمارستان زنان و بریگام بوستون، داده‌های نزدیک به ۱۴۴۰۰۰ زن را که تا ۳۴ سال تحت نظر بودند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که خطر کاهش شنوایی متوسط یا شدید در شرکت کنندگان مبتلا به پوکی استخوان یا دارای تراکم استخوان پایین تا ۴۰ درصد بیشتر است.همچنین مشخص شد که بیس فسفونات خطر کاهش شنوایی را تغییر نمی‌دهد.

سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «کاهش شنوایی بزرگسالان به طور معمول برگشت ناپذیر است؛ بنابراین در این مطالعه به شناسایی عوامل خطر بالقوه قابل تغییر که ممکن است در کاهش شنوایی مؤثر باشد، پرداخته شد.»محققان دریافتند که خطر کاهش شنوایی در زنان مبتلا به پوکی استخوان یا دارای تراکم استخوان پایین بیشتر است و مصرف بیس فسفونات ها این خطر بالا را تعدیل نمی‌کند. این یافته‌ها می‌تواند بینشی جدید در مورد تغییرات استخوان اطراف گوش میانی و داخلی ایجاد کند که ممکن است در کاهش شنوایی نقش داشته باشد.»

چربی دور قلب با افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط است

مهر: نتایج یک مطالعه نشان می دهد چربی دور قلب در زنان ریسک نارسایی قلبی را دو برابر می کند و در مردان، این خطر را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد.

نتایج مطالعات محققان دانشکده پزشکی آیسان نیویورک نشان می‌دهد داشتن چربی اضافی در اطراف قلب موجب افزایش ریسک نارسایی قلبی، بخصوص در زنان، می‌شود. زنان مبتلا به مقادیر بالای چربی پریکارد (اطراف قلب) دو برابر بیشتر دچار نارسایی قلبی می‌شوند، در حالی که در مردان ۵۰ درصد این احتمال وجود دارد.

این مطالعه برای شناسایی ارتباط بین چربی پریکارد و نارسایی قلبی به طور بالقوه می‌تواند منجر به مداخله زودرس و پیشگیری از بیماری‌های قلبی شود.

«ساتیش کنچای»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نزدیک به دو دهه است که ما می‌دانیم چاقی براساس اندازه گیری ساده قد و وزن، می‌تواند خطر ابتلاء به نارسایی قلبی را دو برابر کند، اما اکنون با استفاده از فن آوری تصویربرداری، یک گام فراتر رفته تا نشان دهیم که چربی اضافی اطراف قلب، شاید به دلیل قرار گرفتن در نزدیکی عضله قلب، خطر این وضع بالقوه کشنده نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد.»

در این مطالعه سی تی اسکن تقریباً ۷۰۰۰ زن و مرد در رده سنی ۴۵ تا ۸۴ سال در سراسر ایالات متحده با نژادهای متنوع برای اندازه گیری چربی پریکارد استفاده شد. هنگام شروع مطالعه، هیچ یک از شرکت کنندگان شواهدی از بیماری قلبی نداشتند. محققان بیش از ۱۷ سال این شرکت کنندگان را تحت نظر داشتند و خاطرنشان کردند که تقریباً ۴۰۰ نفر از آنها دچار نارسایی قلبی شدند.

بررسی داده‌های آنها نشان داد که چربی اضافی پریکارد با خطر بالاتر نارسایی قلبی در زنان و مردان ارتباط دارد. نتایج نشان داد حجم بالای چربی پریکارد خطر ابتلاء به نارسایی قلبی را تقریباً ۱۰۰ درصد یا دو برابر در زنان و حدود ۵۰ درصد در مردان افزایش داد.

برای این مطالعه، محققان حجم چربی اضافی یا "زیاد" اطراف قلب را در زنان ۷۰ سانتی متر مکعب (۲.۴ اونس مایع) یا بیشتر و در مردان ۱۲۰ سانتی متر مکعب (۴ اونس مایع) یا بیشتر تعریف کردند. مقادیر کمتر از آن "عادی" در نظر گرفته شد.

دکتر کنچای در ادامه می‌افزاید: «تحقیقات ما شواهد مهمی ارائه می‌دهد که چربی اضافی پریکارد به طور قابل توجهی خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. برای تأیید یافته‌های ما به مطالعات بیشتری نیاز است. تحقیقات آینده در این زمینه همچنین باید بر روی روش‌هایی مانند داشتن رژیم غذایی سالم برای قلب و تحرک بدنی برای دستیابی و حفظ وزن مطلوب بدن و کاهش و جلوگیری از رسوب چربی در اطراف قلب متمرکز شود.»

کنترل اضطراب ناشی از همه گیری با رژیم غذایی

کارشناسان سلامت می گویند احساس اضطراب ناشی از بیماری کووید-۱۹ را می توان با اعمال تغییرات محدودی در رژیم غذایی کنترل کرد.

آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹ و تداوم آن موجب بروز احساس اضطراب و استرس در بیشتر افراد و جوامع شده که در این شرایط مراقبت از سلامت روان اهمیت بیشتری پیدا می کند. به گفته کارشناسان تغذیه، افراد می توانند با اعمال تغییراتی در سبک زندگی احساس اضطراب خود را کنترل کنند. به طور مثال گنجاندن مواد غذایی خاص در رژیم غذایی روزانه می تواند یکی از گام های اساسی در این خصوص باشد. میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات برای سلامتی مفید هستند. همچنین مصرف خوراکی های حاوی پتاسیم همچون موز و تخمه کدو به حفظ تعادل الکترولیت ها و کنترل فشار خون کمک می کند.

علاوه بر این، مصرف این خوراکی ها در تسکین استرس و علائم اضطراب نقش دارد.

تخمه کدو همچنین منبع خوبی از عنصر "روی" (زینک) است. کمبود روی با تاثیر مخربی بر خلق و خو و احساسات فرد همراه است.

کارشناسان تغذیه تاکید دارند علاوه بر حفظ ذهنیت مثبت و استراحت کافی، فرد باید رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی داشته باشد تا بتواند با فشارها و مشکلات بهداشت روان مقابله کند.

سبزیجات دارای برگ سبز، منبع غنی از منیزیم هستند که مصرف آنها رفتارهای مضطرب گونه را کاهش می دهد و در نتیجه به فرد کمک می کند تا آرامش داشته باشد.همچنین مصرف ویتامین E و امگا ۳ موجود در خشکبار و دانه ها با کاهش احساس اضطراب، احساس درماندگی و استرس مرتبط است. این دسته از خوراکی ها سرشار از فیبر خوراکی، اسیدهای چرب مفید، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدانها هستند که سلامت مغز را تقویت می کنند.

کارشناسان تغذیه علاوه بر رعایت موارد ذکر شده، گنجاندن برخی خوراکی های دیگر را نیز به رژیم غذایی توصیه می کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

شکلات تلخ: این خوراکی حاوی "تئوبرومین" است که ترکیبی برای کاهش اضطراب است و باعث بهبود روحیه فرد می شود.

مرکبات: مصرف مرکبات حاوی ویتامین C همچون پرتقال و گریپ فروت به طور قابل توجهی بر سیستم ایمنی تاثیر گذاشته و ذهن فرد را آرام می سازد.

پروبیوتیک ها: مصرف پروبیوتیک ها تاثیر مثبتی بر میکروبیوم روده دارد که می تواند تاثیر مستقیمی بر سلامت روان و رفتار فرد داشته باشد.

دمنوش بابونه: این دمنوش دارای آنتی اکسیدان و خاصیت آرام بخش است که می تواند احساس اضطراب را کاهش دهد.