طب

تسکین پایدار درد برای بیماران آرتروز

پژوهشگران آلمانی روشی کم‌تهاجمی برای درمان درد زانو ابداع کرده‌اند که می‌تواند برای میلیون‌ها نفر مبتلا به آرتروز که درمان‌های معمول برای آن‌ها مؤثر نبوده، گزینه‌ای تازه باشد.

این روش که در مجله رادیولوژی/ Radiology معرفی شده، با هدف‌گیری عروق خونی غیرطبیعی اطراف زانو، کاهش چشمگیر و پایدار درد، بهبود تحرک و افزایش کیفیت زندگی بیماران را به همراه داشته است. آرتروز زانو یکی از شایع‌ترین علل ناتوانی در جهان است و بیش از ۳۶۵ میلیون بزرگسال را درگیر کرده است. این بیماری معمولاً با التهاب مزمن، سفتی مفصل و کاهش تدریجی توانایی حرکتی همراه است. برای بسیاری از این بیماران، گزینه‌های درمانی در شرایط دشواری قرار دارد: داروها و تزریق‌ها دیگر اثرگذار نیستند و از سوی دیگر، جراحی تعویض مفصل نیز ممکن است پرخطر، نامطلوب یا زودرس باشد.

پژوهشگران دانشگاه شاریته (Charité) در برلین، یک روش کم‌تهاجمی به نام آمبولی‌سازی شریان زانویی (GAE) را طراحی و آزمایش کرده‌اند که عروق خونی غیرطبیعی اطراف مفصل زانو را هدف قرار می‌دهد. در این روش، پزشک با استفاده از یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر به عروق آسیب‌دیده دسترسی پیدا می‌کند و ذرات ریز ژل‌مانندی را تزریق می‌کند که با مسدودکردن جریان خون و بدون نیاز به جراحی، التهاب و درد را کاهش می‌دهد.دکتر فلوریان نیما فلکنشتاین (Florian Nima Fleckenstein)، متخصص روش‌های کم‌تهاجمی از دانشگاه شاریته برلین و نویسنده این مطالعه، توضیح داد: برای بسیاری از بیماران مبتلا به آرتروز زانو، یک خلأ درمانی واقعی وجود دارد. روش‌های معمول مانند تزریق‌های مفصلی دیگر پاسخگو نیستند، اما تعویض مفصل نیز به دلایل پزشکی یا شخصی گزینه مناسبی محسوب نمی‌شود؛ این روش جدید می‌تواند این مشکل را حل کند.

افزایش مسمومیت‌های مرتبط با «تزریق‌های لاغری»

گزارش‌های مربوط به مشکلات سلامتی ناشی از داروهای تزریقی کاهش وزن در سال گذشته تقریبا دو برابر شده و نگرانی‌هایی را در بین متخصصان پزشکی در مورد افزایش استفاده بدون نظارت از داروهای قوی و درمان‌های تجربی نوظهور، ایجاد کرده است. طبق داده‌های مرکز ملی اطلاعات سموم هلند (NVIC)، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی در یک نمونه در سال ۲۰۲۵ میلادی، ۱۴۹ گزارش مسمومیت مربوط به بیمارانی که از داروهای تزریقی کاهش وزن استفاده کرده بودند ارائه دادند در حالی که این رقم در سال ۲۰۲۴ میلادی ۷۶ گزارش بود. با این حال مقامات بهداشتی معتقدند که تعداد واقعی موارد احتمالاً بیشتر است زیرا همه موارد، گزارش نشده یا به طور رسمی به این داروها مرتبط نیستند.بخش قابل توجهی از موارد مربوط به مصرف بدون نسخه یا بدون نظارت بوده است. حدود ۴۰ درصد از گزارش‌ها مربوط به مواردی بوده است که بیماران از داروهایی که خارج از مجاری پزشکی معمول تهیه شده بودند، استفاده کرده بودند.کارشناسان این روند را نگران‌کننده توصیف می‌کنند و به بازار رو به رشدی اشاره می‌کنند که در آن افراد به جای مراجعه به پزشکان، تزریق‌های کاهش وزن را به صورت آنلاین یا از طریق شبکه‌های غیررسمی دریافت می‌کنند. داروهایی مانندOzempicدر ابتدا برای دیابت نوع ۲ تولید شدند و بعداً برای درمان چاقی تحت نظارت پزشکی تأیید شدند.با این حال، افزایش محبوبیت در رسانه‌های اجتماعی و حمایت افراد مشهور، به استفاده گسترده افراد از این داروها بدون راهنمایی بالینی، دامن زده است. محققان هشدار می‌دهند که این تغییر از مصرف تنظیم‌شده به مصرف خودخواسته، خطر استفاده از نادرست و عوارض جانبی آن را افزایش می‌دهد.

علائم گرمازدگی در بزرگسالان و کودکان

با گرم شدن هوا و افزایش تابش خورشید، توجه به توصیه‌های بهداشت عمومی برای جلوگیری از گرمازدگی به ویژه در مواقعی که در فضای باز هستیم، ضرورت دارد.

متخصصان سلامت تاکید می‌کنند یکی از توصیه‌های مهم برای پیشگیری از شایع اورژانس پزشکی ناشی از گرما، آگاهی از علائم گرمازدگی است. از شایع‌ترین علائم گرمازدگی می‌توان به سردرد، سرگیجه و گیجی، از دست دادن اشتها و احساس بیماری، تعریق شدید، رنگ پریدگی، گرفتگی پاها و دست‌ها و معده، تنفس سریع‌تر، تپش قلب، تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد اشاره کرد.

اگر گرمازدگی در کمتر از ۳۰ دقیقه برطرف شده و پس از آن دمای بدن به حالت طبیعی بازگشته و علائم آن رفع شود، معمولا وضعیت فرد گرمازده جدی نیست اما اگر این علائم بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، بهتر است اقدام اورژانسی صورت گیرد.

این علائم به طور معمول در کودکان و بزرگسالان یکسان است اما در کودکان گاهی علائمی از جمله بی‌حالی و خواب‌آلودگی نیز دیده می‌شود.

اگر چنین علائمی در فردی مشاهده شد باید با روش‌های زیر دمای بدنش را کاهش دهید:

۱- او را به مکانی خنک و در سایه ببرید.

۲- او را در وضعیت طاق باز بخوابانید و پاهایش را به آرامی دراز کنید.

۳- به فرد مقدار زیادی آب برای نوشیدن بدهید.

۴- پوست او را خنک کنید. از یک اسپری آب یا اسفنج خیس برای خنک کردن پوست فرد استفاده کنید. قرار دادن دستمالی خیس پشت گردن فرد نیز می‌تواند مفید باشد.

۵-در صورت امکان پنکه و کولر را روشن کنید. تا زمانی که وضع فرد به حالت عادی بازگردد، پیش او بمانید. طی مدت ۳۰ دقیقه با انجام این اقدامات دمای بدن فرد باید کاهش یافته و علائم او برطرف شود. در غیر این صورت بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

چگونه زندگی آرام‌تری داشته باشیم؟

ساده زیستن به معنای حذف تمام چیزهای اضافی است که به شما، خانواده‌تان یا چشم‌اندازتان برای زندگی‌تان، کمکی نمی‌کنند؛ این به معنای پذیرفتن میانه‌روی از بسیاری جهات است. این به معنای ارزش قائل شدن برای آرامش، سرعت کمتر و سبک زندگی آرامی است که منجر به ذهنی آرام‌تر و روحی غنی‌تر می‌شود.

ساده زیستن به معنای مینیمالیست شدن نیست، اگرچه به طور پیش‌فرض ممکن است در نهایت اقلام مادی کمتری داشته باشید. در حالی که مینیمالیست‌ها به نداشته‌های خود افتخار می‌کنند، کسی که می‌خواهد ساده‌تر زندگی کند، روی این تمرکز می‌کند که اجازه ندهد چیزهایی که دارد، مالک او شوند. لزوماً به معنای خالی کردن سطل اسباب‌بازی فرزندتان نیست، بلکه به معنای خالی کردن سر و صدا و وسایل اضافی از زندگی روزمره شماست. ایجاد یک سبک زندگی ساده، لزوما ساده‌ترین تصمیم برای انجام دادن کارها و بدون چالش هم نیست.

❋چگونه می‌توانم زندگی ساده‌ای داشته باشم؟

شما می‌توانید هر کجا که هستید، چه در شهر، چه روستا و چه غار، زندگی ساده‌ای داشته باشید. فرآیند داشتن یک سبک زندگی آرام‌تر می‌تواند از ذهن شما شروع شود، به زندگی روزمره شما منتقل و در روح‌تان احساس شود.

❋ساده زیستی در زندگی روزمره:

۱. فقط اولویت‌های اصلی را در نظر بگیرید. به جای اینکه هر روز را با فهرست کارهایتان شروع کنید و بار تمام کارهایی که باید انجام دهید شما را به جایی بکشاند که حتی قوی‌ترین قهوه هم نمی‌تواند شما را سرحال کند، به سه مورد از مهم‌ترین کارهایتان حال و هوای روز را تعیین کنید.

۲. گزینه‌های منو را محدود کنید. چقدر از زندگی را مقابل درب باز یخچال یا درب انباری تلف کرده‌ایم. در عوض، هر هفته وعده‌های غذایی را برنامه‌ریزی کنید و به فرزندان بگویید که برای ناهار چه خواهند خورد، به جای اینکه برعکس عمل کنید.

۳. در مورد کمد لباستان صادق باشید. برخی افراد حتی با وجود یک میلیون تی‌شرت، هر هفته از همان تعداد انگشت‌شمار استفاده می‌کنند؛ این مواقع، وقت یک تمیزکاری اساسی است.

۴. کلاس‌های فوق برنامه را محدود کنید. این توصیه فقط برای بچه‌ها نیست، اگرچه مهم است (در برنامه‌تان جایی برای بچگی بگذارید!)، بلکه برای کل خانواده نیز هست. اگر هر شب بعد از کار، کاری برای انجام دادن دارید، دیگر وقتی برای شام‌های آرام و گفتگو یا حتی لم دادن روی یک مبل بزرگ و راحت برای تماشای سریال مورد علاقه تان نخواهید داشت.

۵. به اطراف شهر بروید. می‌توانید هر کجا که زندگی می‌کنید زندگی ساده‌ای داشته باشید. با این حال، اگر بتوانید به روستا بروید، هیچ جایی آرام‌تر و ساده‌تر از آنجا وجود ندارد.

❋زندگی ساده برای ذهنتان:

۶ خودآگاه باشید. این مرحله در انجام سایر نکات برای زندگی ساده از اهمیت بالایی برخوردار است. باید بدانید چه چیزی باعث استرس، اضطراب یا تحریک‌پذیری عمومی شما می‌شود. برای کنجکاوی در مورد خودتان وقت بگذارید.

۷.از نه گفتن نترسید. مردم از شما می‌خواهند که کارهایی برایشان انجام دهید. این مسئولیت شماست که بدانید چقدر «کارهای دیگر» در حال انجام دارید و چقدر کارهای دیگر را می‌توانید مدیریت کنید. سپس، بر اساس ارزش خود برای ساده زیستن پاسخ دهید.

۸. ارزش‌های خود را بشناسید. اگر ندانید ارزش‌هایتان چیستند، نمی‌توانید آنها را عملی کنید. اگر ندانید تصمیمات بد چه می‌توانند باشند، نمی‌توانید تصمیمات خوبی برای ذهن، روح و زندگی خود بگیرید. کمی وقت بگذارید تا ارزش‌های خود را مشخص کنید و آنها را در جایی که می‌توانید ببینید نصب و مرتباً آنها را مرور کنید.

۹. استفاده از تلفن و مشارکت در رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید. اگر به طور مداوم از تیترهای خبری بد، حرف‌های افراد و اطلاعات عمومی بیش از حد بمباران شوید، مغزتان آسیب خواهد دید و خلق و خویتان نیز تغییر خواهد کرد.

۱۰. برای تنهایی وقت بگذارید. حتی اگر درونگرا نیستید و مردم را دوست دارید، برای تنها بودن وقت بگذارید. چه چیزی آرام‌تر از تنها بودن است؟

❋زندگی ساده‌ای برای روحتان داشته باشید:

۱۱. منظم باشید. اگر حاضرید هر وسیله به‌درنخوری را که یک تبلیغ، برنامه تلویزیونی، فیلم، کتاب یا آهنگ به سمت شما پرتاب می‌کند، بپذیرید، آنقدر مشغول غربال کردن زباله‌ها خواهید بود که نمی‌توانید روی سادگی خود تمرکز کنید.

۱۲. معنویات خود را تقویت کنید. دلیل اینکه خدا کلام مکتوب خود را به ما داده این است که ما را دوست دارد. او می‌داند چه چیزی برای ما بهتر است و می‌خواهد ما به شیوه‌ای خاص زندگی کنیم.

۱۳. روابط خود را دوباره ارزیابی کنید. صرفاً به این دلیل که کسی همسایه شماست یا سال‌ها دوست شما بوده است، به این معنی نیست که در زندگی شما جایی دارد. این به معنای قطع ارتباط با هر کسی که با شما هم خانه یا هم عقیده نباشد، نیست بلکه اشاره‌ای است به اینکه بدانید ناآرامی‌های روحتان از کجا نشأت می‌گیرد و چگونه می‌توانید به زندگی ساده و آرام خود بازگردید.

۱۴. دفتر خاطرات داشته باشید. وقتی ذهنتان میلیون‌ها مسیر کوچک را دنبال می‌کند و نمی‌دانید یکی کجا تمام می‌شود و دیگری کجا شروع می‌شود، نوشتن در دفتر خاطرات با دیدن هر فکری که پیش رویتان در ذهنتان دارید، به شما کمک می‌کند تا سردرگمی را به حداقل برسانید.

۱۵. دعا کنید؛ هیچ چیز مانند دعا آرامش نمی‌آورد. و آرامش بیشتر، همه آن چیزی است که از یک زندگی ساده انتظار داریم.

پزشکی

آیا مکمل‌های کلاژن واقعاً مؤثر هستند؟

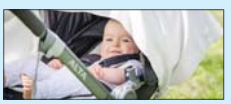
بررسی جدیدی که نتایج ۱۱۳ کارآزمایی بالینی را تحلیل کرده، نشان می‌دهد مکمل‌های کلاژن می‌توانند به بهبود پوست، کاهش درد مفاصل و تقویت عضلات کمک کنند، اما کیفیت بسیاری از تحقیقات موجود پایین است و هنوز نمی‌توان با اطمینان کامل از تأثیر آن‌ها سخن گفت.

وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: مکمل‌های کلاژن به یکی از محبوب‌ترین محصولات صنعت سلامت تبدیل شده‌اند و ادعا می‌شود که می‌توانند به داشتن پوستی نرم‌تر، مفاصلی سالم‌تر و موارد دیگر کمک کنند. بررسی جدیدی که یافته‌های ۱۱۳ کارآزمایی بالینی را گردآوری کرده، نشان می‌دهد کلاژن ممکن است در برخی موارد مفید باشد.

کلاژن، پروتئینی است که بدن به طور طبیعی تولید می‌کند و به استحکام و کشسانی پوست، سلامت استخوان‌ها و عضلات و بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. تولید کلاژن با افزایش سن کاهش می‌یابد و به همین دلیل مکمل‌های آن محبوب شده‌اند.اما همه محصولات کلاژن یکسان نیستند. کلاژن موجود در غذاهای کامل ممکن است به آسانی کلاژن‌های شکسته‌شده (هیدرولیز شده) که در مکمل‌ها استفاده می‌شوند، جذب نشود. این شکل‌ها به زنجیره‌های کوتاه‌تری تجزیه می‌شوند که راحت‌تر وارد جریان خون می‌شود و به بافت‌های هدف می‌رسند.مکمل‌های کلاژن بسیار متنوع هستند. برخی از حیوانات (گاو، خوک و مرغ) و برخی از منابع دریایی (ماهی، چتر دریایی و صدف) تهیه می‌شوند. حتی جایگزین‌های کاملاً گیاهی (وگان) نیز وجود دارند. برخی مطالعات از مکمل‌های خوراکی و برخی دیگر از پانسمان‌های حاوی کلاژن استفاده کردند.تفاوت‌های فردی مانند قرار گرفتن در معرض آفتاب، سیگار کشیدن، کیفیت خواب، محیط و سطح هورمون‌ها همگی بر پیری پوست و واکنش به مکمل‌ها تأثیر می‌گذارند.

به طور کلی، این بررسی نشان می‌دهد که مکمل‌های کلاژن فقط قرص‌های بی‌اثر و گران‌قیمت نیستند؛ به نظر می‌رسد فایده واقعی، هرچند نه چندان زیاد، به‌ویژه در آبرسانی پوست، کاهش درد مفاصل و تقویت عضلات وجود دارد؛ با این حال، هنوز شکاف‌های بزرگی در تحقیقات وجود دارد و به مطالعات دقیق‌تر و استانداردتری نیاز است.

چگونه از گرمازدگی کودکان در داخل کلاسکه پیشگیری کنیم؟



کودکان به ویژه نوزادان در کالسکه به دلیل انعکاس خورشید از سطح زمین، در معرض گرما و حرارت مضاعف هستند و دمای بدن آنها نیز می‌تواند به آسانی افزایش یابد. در هنگام اوج‌گیری گرما یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر کودکان هستند. نوزادان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به گرمازدگی هستند زیرا عملکرد تنظیم حرارت بدن آنها به طور کامل رشد نیافته و مقاوم نشده است. در این شرایط خورشید محافظت کند اما باید مراقب بود که گرما در داخل کالسکه جمع نشود؛ از این رو توصیه می‌شود کالسکه‌هایی را انتخاب کنید که صندلی‌های مرتفع دارند و با استفاده از مواد مشبک و یا قابلیت نفوذ هوا ساخته شده‌اند. همچنین هنگام گردش در فضای باز باید با در نظر گرفتن دمای روز و مدت زمانی که بیرون هستید، یک برنامه مناسب تنظیم کنید. در بیرون از منزل به طور منظم صورت نوزاد را بررسی کنید و مایعات به او بدهید و همچنین در یک مکان خنک در سایه استراحت کنید. متخصصان اطفال همچنین تاکید می‌کنند اگر تشخیص دادید که بدن کودک داغ شده است، استفاده از یک کیسه یخ پیچیده شده در حوله می‌تواند به طور موثر دمای بدن او را پایین بیاورد.برای نوزادان شش ماه به بالا از کرم ضد آفتاب مناسب برای کودکان می‌توانید استفاده کنید و نوزادان کوچکتر نیز باید کلاه بپوشند و در سایه نگه داشته شوند.

کشف کلید جوان سازی سلول‌ها در یک ماده غذایی

سلولی و نویسنده اصلی این پژوهش، در این زمینه توضیح داد: ما خودمان هم از تأثیر شگفت‌انگیز این مولکول بر ساختار، اتصالات و عملکرد میتوکندری شگفت‌زده شدیم. به نظر می‌رسد این ماده می‌تواند سامانه توزیع انرژی سلول را که با افزایش سن دچار اختلال می‌شود، دوباره احیا کند.

❋معکوس‌کردن پیری سلول‌ها با رژیم غذایی

محققان در آزمایشات خود روی کرم‌های گرد آزمایشگاهی (C. elegans) دریافتند که با اضافه‌کردن این چربی یا ماده مغذی کولین (Choline) که در بدن به فسفاتیدیلکولین تبدیل می‌شود، به رژیم غذایی، میتوکندری‌های آسیب‌دیده دوباره به حالت انعطاف‌پذیر و جوان خود بازمی‌گردند و توانایی تولید و توزیع انرژی را بازیابی می‌کنند. دکتر ماریا یولایوا (Maria Ermolaeva)، زیست‌شناس سلولی و یکی از پژوهشگران این گروه، در این زمینه توضیح داد: شما می‌توانید کل این سامانه را به‌عنوان یک شبکه برق دقیق و منشعب تصور کنید که با افزایش سن به طور فزاینده‌ای آسیب می‌بیند؛ اتصالات قطع می‌شود و جریان‌ها دچار اختلال می‌گردند. تولید انرژی ادامه دارد، اما کارآیی و پایداری خود را از دست می‌دهد و انرژی دیگر نمی‌تواند به صورت انعطاف‌پذیر در سلول توزیع شود.در سلول‌های جوان و سالم، میتوکندری‌ها به‌راحتی می‌توانند به یکدیگر متصل شوند و زنجیرهای بلند و منعطف تشکیل دهند تا انرژی را به تمام نقاط سلول برسانند؛ اما آزمایشات نشان داد با افزایش سن و کاهش فسفاتیدیلکولین، این زنجیره از هم گسسته و میتوکندری‌ها به صورت تکه‌تکه و از کارافتاده درمی‌آیند که نتیجه آن کاهش انعطاف‌پذیری سلول در پاسخ به نیازهای انرژی است.

❋تفاوت چشمگیر در زنان و مردان

یکی از یافته‌های مهم این مطالعه، تفاوت الگوی کاهش این چربی در زنان و مردان بود؛ به طوری که در مردان، سطح فسفاتیدیلکولین به‌تدریج و با شیب ملایم کاهش می یابد، اما در زنان این کاهش به طرز محسوسی ناگهانی‌تر و شدیدتر است، به‌ویژه در دوران یائسگی که معمولاً از اواسط ۴۰ تا اواسط ۵۰ سالگی رخ می‌دهد. دکتر یولایوا در این زمینه گفت: این مشاهده از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا دقیقا با دوره‌ای همزمان است که بسیاری از زنان کاهش شدید انرژی و شروع خستگی مداوم را گزارش می‌دهند. به نظر می‌رسد این نوسانات شیمیایی و هورمونی نقش مهمی در تغییر عملکرد میتوکندری در این مقطع سنی ایفا می‌کنند.

بررسی بافت‌های انسانی نیز نشان داد که سطح پایین این چربی در افراد مبتلا به دیابت و چاقی بیشتر دیده می‌شود. در مقابل، افرادی که سطح بالاتری از فسفاتیدیلکولین داشتند، از سرعت راه‌رفتن بیشتر و حافظه بهتری برخوردار بودند که هر دو از نشانه‌های سالمندی موفق محسوب می‌شوند. گفتنی است اختلال در عملکرد میتوکندری با طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله دیابت، سرطان و بیماری‌های نورودژنراتیو مانند پارکینسون در ارتباط است.

شکر ذاتا مضر نیست

بسیاری از تأثیرگذاران شبکه‌های اجتماعی شکر را مضر و سمی می‌دانند، اما متخصصان تغذیه تأکید دارند که شکر به خودی خود سمی نیست و حذف کامل آن ممکن است به معنای محرومشدن از مواد مغذی مفید باشد.

وبگاه گاردین در گزارشی آورده است: در شبکه‌های اجتماعی، شکر اغلب به‌عنوان ماده‌ای سمی و مضر معرفی می‌شود. اما دکتر امیلی لیمینگ (Emily Leeming)، متخصص تغذیه در کینگز کالج لندن، این باور را یک افسانه رایج می‌داند که در فضای مجازی بسیار رواج پیدا کرده است.به گفته او، این تصور غلط معمولاً از اینجا ناشی می‌شود که افراد با حذف مواد قندی از رژیم غذایی خود احساس بهتری پیدا می‌کنند. اما این بهبود اغلب به این دلیل است که با حذف شیرینی‌های فراوری‌شده، کیفیت کلی رژیم غذایی بالا می‌رود و جای بیشتری برای غذاهای طبیعی و فراوری‌نشده باقی می‌ماند.

لیمینگ می‌گوید تأثیرگذاران شبکه‌های اجتماعی که شکر را سمی می‌نامند، معمولاً آن را به‌عنوان عامل اصلی افزایش وزن، مشکلات قندخون و بیماری‌های قلبی معرفی می‌کنند. اما در مطالعات کنترل‌شده‌ای که میزان کالری دریافتی ثابت نگه داشته می‌شود، رژیم‌های غذایی حاوی شکر بالا تأثیر منفی چشمگیری بر کاهش وزن، سوخت‌وساز بدن یا عوامل مهم سلامت ندارند. وی تأکید می‌کند: اگر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را از رژیم خود حذف کنید، ایده از نظر تغذیه‌ای مطلوب نیست، اما شکر به خودی خود در آن شرایط مستقیماً مضر نیست.

❋چرا شکر شهرت بدی پیدا کرده است؟

دلیل شهرت بد شکر تا حدی به این برمی‌گردد که مواد غذایی حاوی شکر معمولاً کالری بالایی دارند و مصرف بیش از حد کالری می‌تواند باعث افزایش التهاب در بدن شود. همچنین، بالابودن مداوم قندخون در طولانی‌مدت، تولید مواد سمی مرتبط با پیری (AGEs) را افزایش می‌دهد که با پیری و برخی بیماری‌ها در ارتباط است.لیمینگ توضیح می‌دهد: آسیب‌ها ناشی از افزایش مزمن قندخون است، نه خوردن گهگاه کمی قند اضافه.

طبق دستورالعمل‌های بریتانیا، مصرف روزانه قندهای آزاد (قندهای افزوده‌شده به مواد غذایی مانند شیرینی‌ها و بیسکویت‌ها و همچنین قند موجود در آبمیوه‌ها) نباید از ۳۰ گرم بیشتر شود؛ اما قند موجود در میوه‌های کامل به دلیل ساختار فیبری و ریزمغذی‌های همراه، در این دسته قرار نمی‌گیرد.

تولید آنتی‌اکسیدان طبیعی بسیار قوی از ضایعات پوست انار

نتایج یک پژوهش از محققان دانشگاه تهران، نشان داد عصاره تخمیرشده ضایعات پوست انار، می‌تواند از حفظ پایداری اکسیداتیو روغن آفتابگردان، عملکردی نزدیک به آنتی‌اکسیدان مصنوعی TBHQ داشته باشد.

نکته جالب توجه در این پژوهش این است که برای اولین بار در مورد آنتی اکسیدان‌های گیاهی گزارش می‌شود این است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی عصاره تخمیرشده فوق، بعد از قرار گرفتن در معرض نور به مدت ۹ هفته نه تنها کاهش نیافت، بلکه حدود ۱۰ درصد هم افزایش پیدا کرد؛ پدیده‌ای که پژوهشگران از آن با عنوان «فعال‌سازی نوری آنتی‌اکسیدان» یاد کرده‌اند.

پژوهشگران در جمع‌بندی این مطالعه تأکید کرده‌اند که ترکیب دو فناوری «تخمیر زیست‌تقلیدی» و «کپسوله‌سازی مبتنی بر گرده زعفران» راهکاری پایدار و نوآورانه برای افزایش ماندگاری روغن‌های خوراکی ارائه می‌دهد. بر اساس نتایج، عصاره تخمیرشده پوست انار می‌تواند به‌عنوان جایگزینی طبیعی برای آنتی‌اکسیدان‌های مصنوعی نظیر TBHQ در محصولات غذایی مورد استفاده قرار گیرد و وابستگی صنایع غذایی به افزودنی‌های شیمیایی را کاهش دهد. همچنین کپسوله‌سازی این عصاره در گرده زعفران، به دلیل آزادسازی کنترل‌شده ترکیبات فعال، گزینه‌ای مناسب برای توسعه محصولات فرامولدمند و سامانه‌های آنتی‌اکسیدانی با برچسب پاک (Clean Label) محسوب می‌شود.

دو شاخصه مهم اختلالات سلامت روان در نوجوانان

اختلال بی‌اشتهایی عصبی و اختلال بدریخت‌انگاری بدن، از جمله اختلالات سلامت روان در نوجوانان هستند که به مبانی خیلی زود، تشخیص و درمان شوند.

سارا دهنرگی، فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان، با اشاره به افزایش نگرانی‌ها درباره اختلالات مرتبط با تصویر بدنی در نوجوانان، گفت: در این اختلالات، فرد تصویری تحریف‌شده و غیرواقعی از ظاهر خود در ذهن می‌سازد و همین برداشت نادرست می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای آسیب‌زا و مشکلات جدی سلامت شود.

وی افزود: نشانه‌های این اختلالات معمولاً در سه حوزه رفتاری، روانی و جسمی بروز پیدا می‌کنند و آگاهی والدین از این علائم می‌تواند نقش مهمی در تشخیص زودهنگام و پیشگیری از عوارض بعدی داشته باشد.

دهنرگی با اشاره به نشانه‌های رفتاری اظهار کرد: پنهان‌کاری در غذا خوردن، اجتناب از حضور در وعده‌های غذایی خانوادگی، رفتارهای وسواسی هنگام غذا خوردن، تمایل به غذا خوردن در تنهایی، بررسی مکرر وزن و شکل بدن و همچنین ورزش افراطی و بی‌وقفه از جمله علائمی هستند که باید مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرند.

وی ادامه داد: در بسیاری از موارد، نوجوانان ساعت‌های طولانی درگیر بررسی ظاهر خود در آینه هستند یا به طور مکرر وزن و اندازه بخش‌های مختلف بدن خود را کنترل می‌کنند. این رفتارها اگرچه ممکن است به طور موقت اضطراب فرد را کاهش دهند، اما در واقع به تداوم و تشدید مشکل منجر می‌شوند.

دهنرگی با اشاره به نشانه‌های روانی و عاطفی این اختلالات گفت: اشتغال ذهنی مداوم با وزن، کالری مواد غذایی، رژیم‌های لاغری و شکل بدن، ترس شدید از افزایش وزن، ناراضایتی مداوم از ظاهر و اصرار بر چاق بودن با وجود وزن طبیعی یا حتی پایین، از مهم‌ترین علائم هشداردهنده به شمار می‌روند.

این فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان افزود: گوشه‌گیری، تحریک‌پذیری، کاهش ارتباطات اجتماعی، افت خلق، اضطراب و بروز علائم افسردگی نیز از دیگر پیامدهای روانی این اختلالات هستند که می‌توانند عملکرد تحصیلی و اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار دهند.

دهنرگی درباره نشانه‌های جسمی نیز توضیح داد: کاهش شدید وزن، نوسانات قابل توجه وزن، احساس سرمای مداوم، ریزش مو، ضعف، سرگیجه و مشکلات گوارشی از جمله علائمی هستند که ممکن است در اثر سوءتغذیه یا رفتارهای ناسالم تغذیه‌ای ایجاد شوند.

وی خاطرنشان کرد: برخی نوجوانان برای کاهش وزن به رفتارهای پرخطری مانند استفراغ عمدی، مصرف خودسرانه ملین‌ها، قرص‌های ضد اشتها یا فرآورده‌های لاغری تبلیغ‌شده در فضای مجازی روی می‌آورند که می‌تواند سلامت آنان را به طور جدی تهدید کند. دهنرگی تأکید کرد: تداوم این اختلالات علاوه بر افزایش خطر ازدای اجتماعی، افسردگی شدید و آسیب به سلامت روان، می‌تواند موجب عوارض جسمی مهمی از جمله پوکی استخوان، آسیب‌های قلبی و اختلال در تعادل املاح حیاتی بدن شود.

وی، تشخیص زودهنگام را مهم‌ترین عامل موفقیت درمان دانست و گفت: هرچه این باورهای نادرست و رفتارهای ناسالم برای مدت طولانی‌تری ادامه پیدا کنند، روند درمان دشوارتر خواهد شد.

دهنرگی از والدین خواست در صورت مشاهده علائم هشداردهنده، با آرامش و بدون قضاوت، سرزنش یا تمسخر با فرزند خود گفت‌وگو کنند و در اسرع وقت از متخصصان سلامت روان کمک بگیرند.

این فوق‌تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان در پایان یادآور شد: اختلالات خوردن و اختلال بدریخت‌انگاری بدن بیماری‌های واقعی و قابل درمان هستند و حمایت خانواده در کنار مداخله تخصصی، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود وضعیت نوجوانان دارد.