

# ندای تندرستی

خنده واقعاً بر  
هر درد بی‌درمان  
دواست

تولد دوقلوها پس از ۳۰ سال  
انجماد

اضطراب و زایمان زودرس

تضمین سلامت با پیاده‌روی روزانه

نیمی از جوانان جهان در معرض  
خطر کم شنوایی

محصولات صاف کننده مو و خطر  
سرطان رجم

چگونه بیش‌اندیشی را متوقف  
کنیم؟

۴ راه افزایش ویتامین D

سایه سیاه فلج اطفال

کاهش وزن خوب است؛ اما نه برای  
همه

مراقبه همانند یک دارو علیه  
اضطراب

مکمل‌های بی‌اثر برای کاهش  
کلسترول

# ندای تندرستی



## خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی [www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com) در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید  
[info@tandorostimag.com](mailto:info@tandorostimag.com)



ما را در شبکه اجتماعی دنبال کنید  
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید  
[www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com)



به نام خدا

## سرمقاله

## خندان و سلامت باشید

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. در مطالعات متعددی نشان داده شده که به‌واقع این حرف درست است. در این شماره از مجله به یکی از این مطالعات پرداخته شده است.

خنده به ایجاد ارتباط انسانی و پیوند عاطفی کمک می‌کند و یکی از قوی‌ترین ابزارها در برابر افسردگی و تنهایی است. شوخی و خنده‌درمانی یک گزینه ساده و در دسترس است که نیاز به تمرین دارد و با شیوه‌های مختلف می‌توان آن را تمرین کرد. به عبارت دیگر باید تمرین کنیم تا کودک بازیگوش درون خود را بیدار کنیم و از موقعیت‌های جدی اطراف خود، شوخی‌های بامزه بسازیم و از مزایای موهبت خنده، خود و دیگران را بهره‌مند کنیم. علاوه بر آن، گوش دادن یا تماشای کمدی و انجام تمرینات یوگا یا شرکت در جمع‌های خانوادگی می‌تواند از موارد دیگر تمرین برای خنده باشد.

متخصصان می‌گویند خنده‌درمانی برای افراد تنها و افرادی که مشکلات جسمی دارند مانند افراد دارای معلولیت و نیز سالمندان عالی است. به علاوه خنده‌درمانی می‌تواند دردها و زخم‌ها را تسکین دهد. با خندیدن بتا اندورفین از مغز ترشح شده و نهایتاً اکسید نیتریک در بدن تولید می‌شود. اکسید نیتریک باعث اتساع عروق، کاهش تجمع پلاکت و کاهش التهاب در بدن می‌شود. پس با خنده دردها و زخم‌های مزمن خود را تسکین دهید.

مدیر مسئول و سردبیر

## ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

## ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال چهارم، شماره ۱۴ و ۱۵ - دی و اسفندماه ۱۴۰۱

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

## صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر مهدیه زکی خان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مشاور رسانه: دکتر علیرضا قرائتی

## گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

## تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

## طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرای: گروه طراحی ندای تندرستی

## چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

## تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،

خیابان طالقانی، پلاک ۲۷

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.



برای ما ایمیل ارسال کنید  
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید  
@tandorostimag

با ما در  
ارتباط  
باشید



از وبسایت ندای تندرستی بازدید فرمایید  
www.tandorostimag.com

۸

۴ راه افزایش  
ویتامین D

- ۴ مشکل خواب دارید؟ این روش را امتحان کنید
- ۴ محصولات صاف کننده مو با خطر سرطان رحم ارتباط دارد
- ۵ بهترین سن برای ترک سیگار
- ۵ پزشکی ۲۳ لنز تماسی را از چشم یک زن خارج کرد
- ۶ عفونت کووید میکروبیوم روده را مختل می‌کند
- ۷ داروهایی پرمصرف با عوارض جانبی دائمی در کودکان
- ۱۰ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها؛ قسمت دهم: هپاتیت D

مراقبه همانند یک  
دارو با اضطراب مبارزه  
می‌کند


۱۹



۳۲

نیمی از جوانان  
جهان در معرض  
خطر کم شنوایی





## دوقلوهایی که پس از ۳۰ سال انجماد به دنیا آمدند

۲۴

۱۲ ۹ راه کارهای عملی برای توقف بیش اندیشی

۱۴ کاهش وزن خوب است! اما نه برای همه

۱۵ فواید ترب سفید برای سلامت

۱۶ دیابت! بخش پنجم! دیابت نوع ۱ قسمت سوم: زندگی با دیابت

۲۰ مکمل های بی اثر برای کاهش کلسترول


۲۲ سایه سیاه فلج اطفال! قسمت اول: ریه های آهنی

۲۷ اضطراب و زایمان زودرس

۲۸ خنده واقعاً بر هر درد بی درمان دواست

۳۰ با پیاده روی روزانه سلامت خود را تضمین کنید

۲۱



## مواد غذایی بسیار فراوری شده و مرگ های زودرس





## محصولات صاف کننده مو با خطر سرطان رحم ارتباط دارد

بر اساس تحقیقات جدید مؤسسه ملی سلامت آمریکا، زنانی که از محصولات شیمیایی صاف کننده مو استفاده می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم هستند.

این مطالعه ۱۱ ساله که بر روی نزدیک به ۳۴ هزار زن بین ۳۵ تا ۷۰ ساله انجام گرفت، مشخص کرد زنانی که بیش از چهار بار در سال از محصولات صاف کننده مو استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که از این محصولات استفاده نمی‌کنند، بیش از دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان رحم هستند. نویسندگان این مطالعه گفت که هر چند سرطان رحم نوع نسبتاً نادری از سرطان است، ولی این نرخ دو برابری نگران کننده است.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که استفاده از محصولات مو مانند رنگ مو با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های وابسته به هورمون مانند سرطان سینه ارتباط دارد. محققان معتقدند این نخستین تحلیلی است که استفاده از صاف کننده مو را در رابطه با سرطان رحم بررسی می‌کند.

منبع:

Journal of the National Cancer Institute (2022);  
doi:10.1093/jnci/djac165



## مشکل خواب دارید؟ این روش را امتحان کنید

افراد دارای تناسب بدنی به احتمال کمتری به قرص‌های خواب نیاز پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر سلامت جسمانی خوب می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

مطالعه‌ای روی بیش از ۳۴ هزار بزرگسال در نروژ نشان داد که ورزش نسبت به داروهای خواب‌آور می‌تواند راه حل مؤثرتری برای بی‌خوابی باشد. بسیاری از افرادی که دچار بی‌خوابی می‌شوند به دارو روی می‌آورند، اما این پژوهش تازه نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند جایگزین بهتری باشد. نکته قابل تأمل این است که تأثیر مفید ورزش برای مردان بیشتر از زنان است.

نتایج نشان می‌دهد که مردان دارای اندام متناسب برای مشکلات خواب ۱۵ درصد کمتر به دارو نیاز دارند. محققان نتیجه‌گیری می‌کنند این یافته‌ها که حاصل از مطالعه‌ای طولانی مدت بر روی جمعیتی بزرگ است، باید بر توصیه‌های خوابی که پزشکان به بیماران خود می‌دهند تأثیر بگذارد.

منبع:

Mayo Clinic Proceedings (2022);  
doi:10.1016/j.mayocp.2022.08.013

## بهترین سن برای ترک سیگار

افراد سیگاری که پیش از رسیدن به ۳۵ سالگی سیگار خود را ترک کنند می‌توانند همانند افراد غیرسیگاری به‌طور کامل از خطرات سیگار دور باشند.

در مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۵۵۰ هزار آمریکایی طی بیش از ۲۰ سال صورت گرفت، محققان مزایای ترک سیگار پس از ۳۵ سالگی را اندازه‌گیری کردند. پیش از این مشخص شده بود که سیگار سبب افزایش خطر مرگ و میر در سیگاری‌ها می‌شود. بررسی محققان نشان داد که ترک سیگار پیش از ۴۵ سالگی خطر اضافه شده مرگ و میر در اثر سیگار را ۹۰ درصد کاهش می‌دهد. همچنین ترک سیگار در سنین ۴۵ تا ۶۴ سالگی نیز این خطر را به‌طور متوسط به میزان ۶۶ درصد کاهش می‌دهد.

از آنجایی که عوارض سیگار در درازمدت رخ می‌دهد، برای متخصصان دشوار است تا جوانان سیگاری را برای ترک سیگار متقاعد و ترغیب کنند. در این مطالعه مشخص شد احتمال مرگ افراد سیگاری به هر دلیلی در طول مطالعه در مقایسه با گروهی که هرگز سیگار نمی‌کشیدند دو برابر بیشتر بود. لازم به ذکر است که در پژوهش فوق افرادی که کمتر از ۱۰۰ نخ سیگار در طی زندگی‌شان کشیده بودند، به‌عنوان افرادی که غیرسیگاری محسوب شدند.

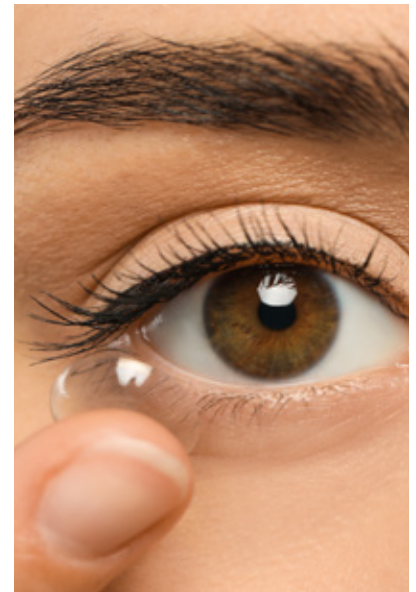
نتایج این بررسی یافته‌های قبلی را تأیید می‌کند. البته علاوه بر آن نشان می‌دهد که آیا مزیت‌های ترک سیگار در افراد نژادها و جنسیت مختلف مشابه است یا خیر. این نکته از آن نظر اهمیت دارد که در بسیاری از زمینه‌های تحقیقات سلامت، نژاد و جنسیت سبب تغییر میزان مخاطرات در فرد می‌شود.

محققان گفتند که در میان افرادی که سیگار را ترک کرده بودند در هر نژاد و قومی، چه مرد و چه زن، ترک سیگار خطر مرگ و میر مرتبط با سیگار را نزدیک به ۸۰ درصد کاهش داد.



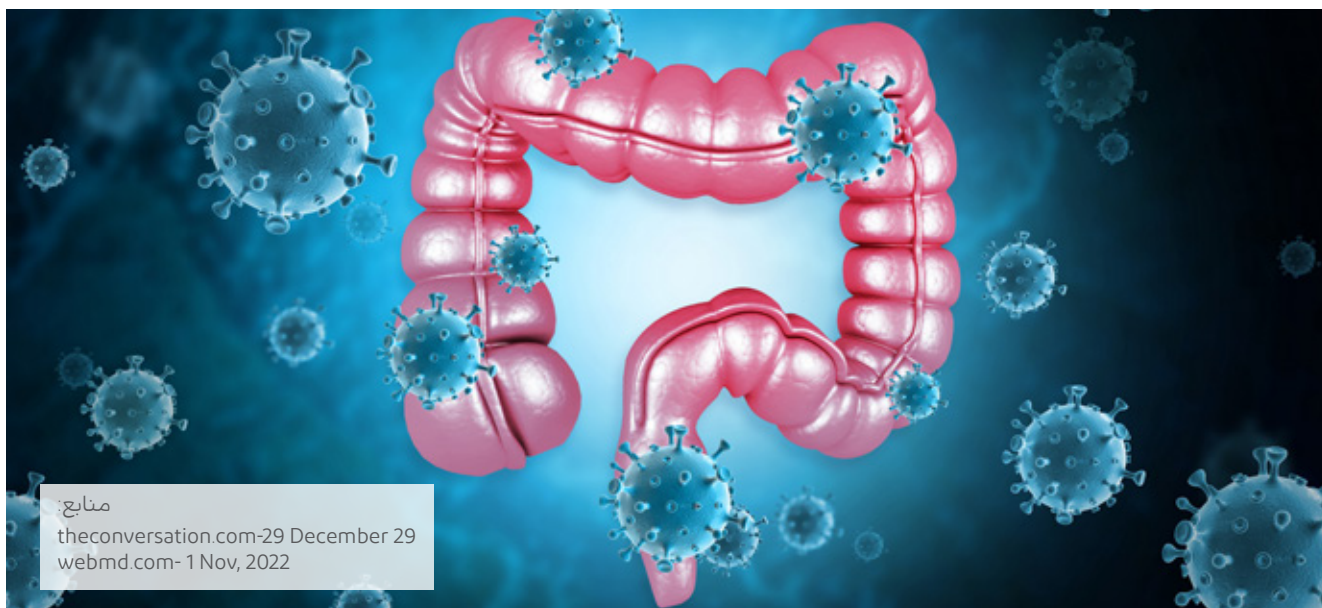
## پزشکی ۲۳ لنز تماسی را از چشم یک زن خارج کرد

چشم‌پزشکی کالیفرنایی پس از برداشتن ۲۳ لنز از چشم بیمار از مردم خواست، هنگام استفاده از لنزهای تماسی هوشیارتر باشند. او هشدار داد: «با لنزهای تماسی خود نخواستید!» استفاده از لنزهای تماسی خطر ابتلا به عفونت‌هایی مانند کراتیت میکروبی را افزایش می‌دهد. در موارد شدید، کراتیت میکروبی می‌تواند باعث کوری شود یا پیوند قرنیه نیاز باشد. این پزشک گفت: «لنزهای این بیماری پس از یک ماه نشستن زیر پلک به هم چسبیده بودند.» وی ادامه داد که بیمار خوب است و می‌خواهد به استفاده از لنزهای تماسی ادامه دهد. او خاطر نشان کرد که بیمار نمی‌دانست که چرا فراموش کرده که لنزهایش را بیرون بیاورد! این چشم‌پزشک گفت که بعد از سال‌ها استفاده از لنزهای تماسی، قرنیه حساسیت‌زدایی می‌شود. وی ادامه داد: «این امر ویژگی محافظتی است، زیرا در غیر این صورت استفاده روزانه از لنزهای تماسی فرد را واقعاً آزار می‌دهد. به هر حال، لنز یک جسم خارجی در چشم است. بنابراین وقتی قرنیه حساسیت خود را از دست می‌دهد، این نوعی تنظیم است؛ اما ممکن است در این شرایط چون فرد احساس جسم خارجی در چشم خود نمی‌کند، متوجه اشتباه خود یعنی خارج نکردن لنز نشود.» او افراد را تشویق کرد تا در استفاده و نگاه‌داری از لنزهای تماسی، ایمنی را رعایت کنند.



منابع:

JAMA Netw Open.(2022), doi:10.1001/  
jamanetworkopen.2022.31480  
webmed.com-19 Oct, 2022



منابع:

theconversation.com-29 December 29  
webmd.com- 1 Nov, 2022

# عفونت کووید میکروبیوم روده را مختل می‌کند

روده ناسالم، فرد را در برابر اسهال ناشی از باکتری‌های مضر که تهدیدکننده زندگی است، آسیب‌پذیر می‌کند. همچنین می‌تواند باعث سایر مشکلات گوارش مانند نفخ و برگشت اسید شود. همان‌گونه که اشاره شد میکروبیوم‌های روده پیام‌های ضروری را برای پاسخ‌های ایمنی در کل بدن از جمله در ریه‌ها مخابره می‌کنند. این موضوع که نشان داده شده کووید خود به تنهایی به جمعیت میکروبی روده آسیب می‌زند، نخستین یافته در این زمینه است، زیرا پیش از این پزشکان گمان می‌کردند که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان کووید سبب آسیب به باکتری‌های روده می‌شود. در این مطالعه نزدیک به ۱۰۰ مرد و زن بستری شده به علت کووید در بیمارستان طی سال ۲۰۲۰ بررسی شدند. این بررسی نشان داد که بیشتر بیماران تنوع میکروبیوم روده کمی داشتند. محققان دریافتند در واقع، یک چهارم کل روده آن‌ها تحت سلطه تنها یک نوع باکتری بود. این در حالی است که شرط سلامت روده وجود جمعیت میکروبی حاوی انواع باکتری‌هاست. این کاهش تنوع باکتری‌های مفید روده سبب شده بود جمعیت چندین میکروب مضر در روده افراد مورد بررسی افزایش یابد. در ۲۰ درصد از بیماران برخی از این باکتری‌های مضر از جمله باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک به جریان خون این بیماران مهاجرت کرده بودند. محققان گفتند که با این کشف، پزشکان می‌توانند آن دسته از بیماران کرونایی را که بیشتر در معرض خطر عفونت جریان خون ثانویه هستند، شناسایی کنند.

انواع مختلفی از میکروب‌ها از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها در روده ما زندگی می‌کنند. این ترکیب میکروبی «جمعیت میکروبی روده» یا «میکروبیوم روده» نام دارد. این میکروب‌ها، اثرات قابل توجهی بر سلامت و تندرستی ما دارند. در واقع، میکروبیوم به دلیل ارتباط گسترده‌ای که با اندام‌ها و دستگاه‌های بدن دارد، اغلب به عنوان «مغز دوم» شناخته می‌شود. یکی از نقش‌های خاص میکروب‌های موجود در روده، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی است. آن‌ها به کنترل التهاب موضعی و سیستمی کمک می‌کنند، فرایندی که در آن سیستم ایمنی از ما در برابر میکروب‌های مضر محافظت می‌کند؛ بنابراین تعجب‌آور نیست که تحقیقات نشان داده که تقویت جمعیت میکروب‌های موجود در روده می‌تواند سبب کاهش شدت عفونت کووید شود. شواهد علمی جدید نشان می‌دهد که عفونت کووید می‌تواند بر تعادل باکتری‌های روده تأثیر بگذارد. به این ترتیب کووید می‌تواند علاوه بر اثر بر اندام‌هایی مانند ریه و مغز، با اثر بر روده نیز به سلامت انسان آسیب بزند. این امر می‌تواند تا حدودی توضیح دهد که چرا برخی از افراد پس از عفونت کووید علائم پایدار دارند. با برهم خوردن تعادل جمعیت میکروبی روده، فرصت برای رشد باکتری‌های خطرناک مقاوم به آنتی‌بیوتیک ایجاد می‌شود. محقق ارشد این مطالعه جدید گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که عفونت کروناویروس مستقیماً با تعادل میکروب‌ها در روده تداخل دارد و بیماران را در این فرایند به خطر می‌اندازد.»





# داروهایی پرمصرف با عوارض جانبی دائمی در کودکان

منبع

scitechdaily.com-15 Sep 2022

موش‌های گروه اول به گروه دوم منتقل کردند. گروه دوم موش‌هایی بالغ بودند که هیچ‌گونه مواجهه قبلی با باکتری یا میکروبی نداشتند. بعضی موش‌های گروه دوم نمونه‌هایی از مدفوع موش‌هایی را دریافت کردند که آن‌ها در دوران نوزادی آزیترامایسین یا آموکسی‌سیلین دریافت کرده بودند. برخی دیگر نمونه‌های مدفوعی را از موش‌های معمولی دریافت کردند که به جای آنتی‌بیوتیک، آب دریافت کرده بودند.

احتمال ایجاد پاسخ ایمنی و حساسیت به کنه‌های گردوغبار خانگی در موش‌های بالغی که نمونه‌های مدفوع تغییر یافته با آنتی‌بیوتیک دریافت کرده بودند، نسبت به سایر موش‌ها بیشتر نبود. همین امر در مورد انسان‌های که در بزرگسالی آنتی‌بیوتیک دریافت می‌کنند نیز صادق است و احتمال ابتلای آن‌ها به آسم یا آلرژی نسبت به کسانی که آنتی‌بیوتیک دریافت نمی‌کنند افزایش نمی‌یابد. با این حال، همه چیز برای نسل بعد متفاوت بود. فرزندان موش‌هایی که نمونه‌های تغییر یافته با آنتی‌بیوتیک دریافت کرده بودند، نسبت به موش‌هایی که والدینشان نمونه‌های بدون تغییر آنتی‌بیوتیک‌ها را دریافت کرده بودند، بیشتر به کنه‌های گردوغبار واکنش نشان دادند، همانند موش‌هایی که در ابتدای نوزادی آنتی‌بیوتیک گرفته بودند، نسبت به آن‌هایی که تنها آب دریافت کرده بودند، واکنش بیشتری به ماده حساسیت‌زا نشان دادند.

محقق ارشد این مطالعه گفت: «این آزمایشی به دقت کنترل شده بود.» وی افزود: «تنها متغیر در بخش اول قرار گرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک بود. تنها متغیر در دو بخش دوم این بود که آیا مخلوط باکتری‌های روده تحت تأثیر آنتی‌بیوتیک‌ها قرار گرفته است یا خیر. همه چیزهای دیگر در مورد موش‌ها یکسان بود.»

وی اضافه کرد: «این آزمایش‌ها شواهدی قوی ارائه می‌دهند که آنتی‌بیوتیک‌ها از طریق تأثیرشان بر باکتری‌های روده سبب ایجاد پاسخ‌های ایمنی ناخواسته می‌شوند، البته تنها در صورتی که باکتری‌های روده در اوایل کودکی تغییر کنند.»

**مواجهه زودهنگام با آنتی‌بیوتیک‌ها پاسخ‌های ایمنی ناخواسته‌ای مانند آسم و آلرژی دائمی ایجاد می‌کند.**

از مدت‌ها پیش مشاهده شده بود که بین قرارگیری زودهنگام در معرض آنتی‌بیوتیک با آسم و آلرژی ارتباط وجود دارد. این پژوهش تا به امروز قوی‌ترین شواهد را ارائه داده است که مواجهه زودهنگام با آنتی‌بیوتیک‌ها، باکتری‌های مفید سیستم گوارش را از بین می‌برد و می‌تواند سبب آسم و آلرژی شود.

محقق این پژوهش می‌گوید: «مفهوم کاربردی نتایج این تحقیق ساده است: هر زمان که می‌توانید از مصرف آنتی‌بیوتیک در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا ممکن است خطر مشکلات مهم و طولانی مدت آلرژی و/یا آسم را افزایش دهد.»

بنا بر اظهارات محققان این مطالعه آنتی‌بیوتیک‌ها از جمله رایج‌ترین داروهای مورد استفاده در کودکان هستند. آنتی‌بیوتیک‌ها بر جمعیت میکروبی روده یا همان میکروبیوم روده و عملکردهای متابولیک بدن تأثیر می‌گذارند. این تغییرات در میکروبیوم روده می‌تواند بر ایمنی میزبان تأثیر بگذارد.

طی این پژوهش، در مرحله نخست به موش‌های پنج روزه آب، آزیترامایسین یا آموکسی‌سیلین داده شد. پس از آنکه موش‌ها به بلوغ رسیدند، آن‌ها در معرض یک ماده حساسیت‌زای رایج قرار داده شدند که به وسیله کنه‌های گردوغبار خانگی تولید می‌شود. موش‌هایی که هریک از این آنتی‌بیوتیک‌ها به آن‌ها داده شده بود به ویژه آن‌هایی که آزیترامایسین مصرف کرده بودند، پاسخ‌های حساسیتی شدیدتری به این ماده نشان دادند.

در مراحل دوم و سوم این پژوهش آزمایش‌هایی انجام شد تا این فرضیه بررسی شود که برخی از باکتری‌های مفید روده که برای توسعه سیستم ایمنی حیاتی هستند، با قرارگیری زودهنگام در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها (و نه مواجهه دیرتر با آنتی‌بیوتیک‌ها)، از بین می‌روند که این امر منجر به آلرژی و آسم می‌شود.

محققان ابتدا نمونه‌های مدفوع حاوی میکروب‌های روده‌ای را از



# ۴ راه افزایش ویتامین D

کاردشوار است. خوشبختانه راه‌های زیادی برای دریافت کافی این پیش‌هورمون حیاتی، حتی در فصل زمستان وجود دارد.

#### ۱- ماهی، تخم‌مرغ و قارچ بیشتری مصرف کنید.

نوعی از ماهی‌ها و غذاهای دریایی مانند ماهی سالمون، تیلپیا، تن، کاد ماهی، ساردین و میگو غنی از ویتامین D هستند. به علاوه روغن کبد ماهی، تخم‌مرغ و گوشت گاو نیز از منابع عالی ویتامین D هستند. برای گیاه‌خواران و وگان‌ها، قارچ بهترین گزینه طبیعی است. با این حال، درست مانند انسان‌ها، این قارچ‌ها نیز برای تولید ویتامین D باید در معرض نور خورشید قرار گیرند، بنابراین حتماً آن‌ها را کنار پنجره یا مقابل پرتوهای طبیعی رها کنید.

#### ۲- از لامپ فرابنفش (UV) استفاده کنید.

خورشید نوعی پرتوی فرابنفش به نام UVB ساطع می‌کند و پوست با کمک این نور تولید ویتامین D را در بدن آغاز می‌کند. یک لامپ UVB با استفاده از همان نوع تشعشعات خورشیدی کار می‌کند. شما می‌توانید به خصوص در روزهای زمستانی نیز در داخل خانه بمانید و از مزایای یک روز آفتابی تابستانی بهره‌مند شوید. مشخص شده که برخی از چراغ‌های LED در طول موج‌های خاص، در تحریک تولید ویتامین D پوست مؤثرتر از خورشید هستند. توصیه می‌شود قبل از شروع استفاده روزانه از اشعه ماوراءبنفش با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی عوامل مانند محتوای ملانین پوست و سن می‌تواند بر میزان جذب اشعه و تولید ویتامین D تأثیر بگذارد.

#### ۳- مکمل‌های غذایی را امتحان کنید.

انسان و حیوانات ویتامین D3 تولید می‌کنند، در حالی که گیاهان مانند قارچ ویتامین D2 تولید می‌کنند. برخی شواهد علمی نشان می‌دهد که ویتامین D2 تأثیر کمتری در افزایش میزان ویتامین D در انسان دارد. اگر گیاه‌خوار نیستید و ماهی و گوشت می‌خورید، می‌توانید مکمل‌هایی حاوی ویتامین D3 مصرف کنید. گیاهان و مکمل‌های گیاهی ممکن است حاوی ویتامین D2 باشند، اگرچه برخی از تولیدکنندگان شروع به تولید ویتامین D3 با پایه گیاهی کرده‌اند. مکمل‌های ویتامین D به صورت پودر، کپسول، قطره، آدامس، ژل نرم، جویدنی‌ها و افشانه‌ها در بازار عرضه می‌شوند.

#### ۴- غذاهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید.

غذاهایی در بازار هستند که با این ویتامین غنی شده‌اند مانند شیر، ماست، کره، غلات و آب‌میوه غنی شده که به شما کمک می‌کنند تا ویتامین D مورد نیاز خود را در طول سال دریافت کنید. از آنجاکه این ویتامین محلول در چربی است، مواد غذایی غنی شده بدون چربی را انتخاب نکنید. مقدار ویتامین D نیز ممکن است بین محصولات مختلف، متفاوت باشد، پس حتماً برچسب‌ها را بررسی کنید!

کمبود ویتامین D در جهان بسیار شایع است تا جایی که طبق گزارش‌ها بیش از یک سوم بزرگسالان در کشوری مانند آمریکا، این ویتامین را به مقدار کافی دریافت نمی‌کنند. کمبود این ویتامین به ویژه در ماه‌های زمستان که افراد به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، اتفاق می‌افتد؛ زیرا نور ماوراءبنفش جذب شده از طریق پوست، باعث تولید ویتامین D می‌شود و به همین دلیل است که گاهی اوقات به آن «ویتامین آفتاب» می‌گویند. ویتامین D چند شگفتی دیگر نیز دارد که در این مقاله متوجه خواهید شد:

## ویتامین D چیست؟

ویتامین D ترکیبی آلی است که در واقع اصلاً ویتامین نیست! این ماده نوعی پیش‌هورمون (پروهورمون) است. پیش‌هورمون‌ها موادی هستند که بدن با استفاده از اعمال متابولیکی، آن‌ها را به هورمون تبدیل می‌کند. ویتامین D در نقش خود به عنوان یک پیش‌هورمون، در سیستم غدد درون‌ریز عمل کرده و به تنظیم میزان سرروتین، دوپامین، آدرنالین و نورآدرنالین بدن کمک می‌کند. همچنین این ماده به جذب کلسیم و فسفر، عناصری مهم برای سلامت استخوان و دندان، کمک کرده و حتی طبق شواهد باعث سلامت طولانی مدت سیستم ایمنی نیز می‌شود. پوست، کلیه‌ها و کبد برای ساخت شکل فعال ویتامین D، معروف به «کلسی‌تریول» کار می‌کنند. پزشکان از این فرم برای اندازه‌گیری میزان این ویتامین در بدن استفاده می‌کنند. به منظور حفظ میزان طبیعی ویتامین D در بدن، مؤسسه ملی بهداشت آمریکا مقدار مصرف روزانه زیر را بر حسب میکروگرم (mcg) یا واحدهای بین‌المللی (IU) توصیه می‌کند:

نوزادان تا سن ۱۲ ماهگی: ۴۰۰ واحد بین‌المللی یا ۱۰ میکروگرم

کودکان و بزرگسالان ۱ تا ۷۰ سال: ۶۰۰ واحد یا ۱۵ میکروگرم

بزرگسالان ۷۱ سال و بالاتر: ۸۰۰ واحد بین‌المللی یا ۲۰ میکروگرم

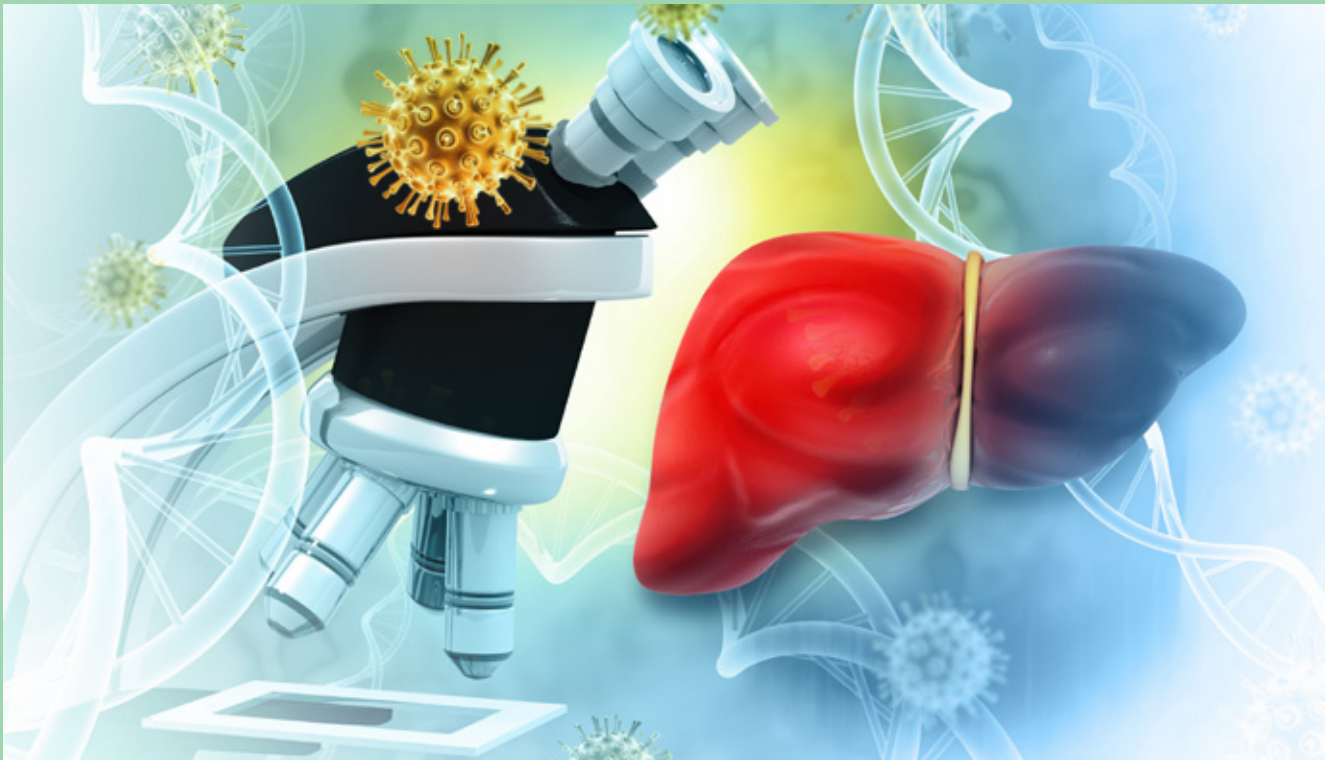
## اثرات کمبود ویتامین D بر سلامت چیست؟

گیرنده‌های ویتامین D تقریباً در هر سلول بدن یافت می‌شود، از این رو این ویتامین برای حفظ سلامت بدن و ذهن ضروری است؛ به طوری که کمبود آن می‌تواند منجر به انواع مشکلات جسمی و روانی شود، از جمله: افسردگی، اختلال خلقی فصلی، پوکی استخوان، شکستگی استخوان، راشیتیس (استخوان‌های ضعیف و بدشکل) در کودکان، عضلات ضعیف شده، خود ایمنی، افزایش خطر ابتلا به سرطان، دیابت و پرفشاری خون، افزایش خطر ابتلا به کروناویروس. پزشک با یک آزمایش خون می‌تواند مشخص کند آیا ویتامین D کافی در بدن شما وجود دارد یا خیر. علائم کمبود ویتامین D ممکن است شامل ضعف، درد استخوان و گرفتگی عضلانی باشد.

## ۴ راه سریع برای افزایش ویتامین D

توصیه می‌شود هر روز حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید (در زمستان حدود اواسط روز) تا میزان ویتامین D بدن خود را ثابت نگه دارید، اما اگر در منطقه‌ای سرد زندگی می‌کنید، انجام این





# بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

## قسمت دهم: هپاتیت D

دکتر مهدیه زکی‌خان

### هپاتیت D را بیشتر بشناسیم

هپاتیت D التهاب کبدی ناشی از ویروس هپاتیت D یا HDV است که برای تکثیر و آلوده کردن سلول‌های کبدی به ویروس هپاتیت B یا HBV نیاز دارد؛ به عبارت دیگر عفونت هپاتیت D در غیاب ویروس هپاتیت B نمی‌تواند رخ دهد و از این رو یک سوپر عفونت شناخته می‌شود. سیر بالینی این عفونت هم‌زمان، متنوع است و از عفونت حاد، خود محدود شونده تا نارسایی حاد و برق‌آسای کبدی متغیر است. عفونت مزمن کبدی در این حالت می‌تواند شدیدترین شکل عفونت مزمن کبدی باشد و سبب گرفتار شدن کبد و در نهایت فیبروز و سرطان سلول‌های کبدی شود.

واکسیناسیون علیه هپاتیت B تنها روش پیشگیری از عفونت هپاتیت D است.

مجله ندای تندرستی از شماره‌های پیشین در بخش بیماری‌های کبدی مقالاتی در ارتباط با انواع هپاتیت‌ها ارائه داده است. تا پیش از این شماره، هپاتیت B، A، C و معرفی شده‌اند. در این شماره نیز به عفونت هپاتیت D پرداخته می‌شود. هپاتیت D یک عفونت کبدی است که توسط ویروس هپاتیت D (HDV) ایجاد می‌شود. این ویروس برای تکثیر به ویروس هپاتیت B یا HBV نیاز دارد و از این نظر یک سوپر عفونت در نظر گرفته می‌شود. ویروس هپاتیت D در جهان حدود ۵ درصد از افرادی که عفونت مزمن با ویروس هپاتیت B دارند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ترکیبی از عفونت هپاتیت D و B با پیامد نامطلوبی همراه است. روش‌های درمانی برای کنترل عفونت هپاتیت D وجود دارد، ولی با واکسیناسیون هپاتیت B نیز، این عفونت قابل پیشگیری است.

پیش می‌رود. سوپر عفونت هپاتیت D پیشرفت سیروز را تقریباً یک دهه زودتر از افرادی تسریع می‌کند که تنها به هپاتیت B آلوده شده‌اند. علت دقیق این امر هنوز ناشناخته است. همچنین بیماران مبتلا به سیروز ناشی از عفونت هپاتیت D در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سلول‌های کبدی (HCC) هستند.

## تشخیص

عفونت هپاتیت D با میزان بالای ایمونوگلوبولین G (IgG) علیه هپاتیت D و ایمونوگلوبولین M (IgM) تشخیص داده می‌شود و با تشخیص ماده ژنتیکی ویروس هپاتیت D در سرم خون که از نوع اسید ریبونوکلیئیک (RNA) است، تأیید می‌شود. با این حال، تشخیص هپاتیت D به‌طور گسترده در دسترس همگان نیست و هیچ استاندارد برای ارزیابی ماده ژنتیکی ویروس به‌منظور استفاده از آن برای درمان مؤثرتر علیه ویروس وجود ندارد.

## درمان

نوعی از اینترفرون آلفا (شکل پگیله شده) به‌عنوان درمان کلی توصیه‌شده برای عفونت ویروس هپاتیت D است. بدون توجه به پاسخ بیمار، درمان باید حداقل ۴۸ هفته طول بکشد. این ویروس تمایل دارد تا میزان پاسخ کمی به درمان بدهد. با این حال، درمان احتمال پیشرفت بیماری را کمتر می‌کند. این درمان با عوارض جانبی قابل توجهی همراه است و نباید به بیماران مبتلا به سیروز، افراد درگیر با بیماری‌های روان و بیماری‌های خودایمنی داده شود. برای کاهش جهانی ابتلا به هپاتیت B مزمن و تولید داروهایی که در برابر هپاتیت D ایمن و مؤثر بوده و به‌اندازه کافی مقرون‌به‌صرفه باشند، به تلاش‌های بیشتری نیاز است.

## پیشگیری

در حالی که سازمان بهداشت جهانی توصیه خاصی در مورد پیشگیری از ابتلا به هپاتیت D ندارد، ولی به‌طور کلی پیشگیری از ابتلا به هپاتیت B از طریق واکسیناسیون، رعایت بهداشت در مواجهه با خون و روش‌های تزریق ایمن در مراکز بهداشتی، در جلوگیری از انتقال هپاتیت D نیز مؤثر است. لازم به ذکر است که واکسیناسیون هپاتیت B در افرادی که قبلاً به ویروس هپاتیت B آلوده شده‌اند، در برابر ابتلا به هپاتیت D محافظت ایجاد نمی‌کند.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تخمین زده می‌شود که ویروس هپاتیت D تقریباً ۵ درصد از افرادی را که در سراسر جهان دارای عفونت مزمن با ویروس هپاتیت B هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین طبق نظر سازمان فوق، عفونت هم‌زمان هپاتیت D و B می‌تواند در حدود ۱ مورد از ۵ مورد بیماران، منجر به نارسایی حاد کبدی شود.

## نحوه انتقال عفونت هپاتیت D

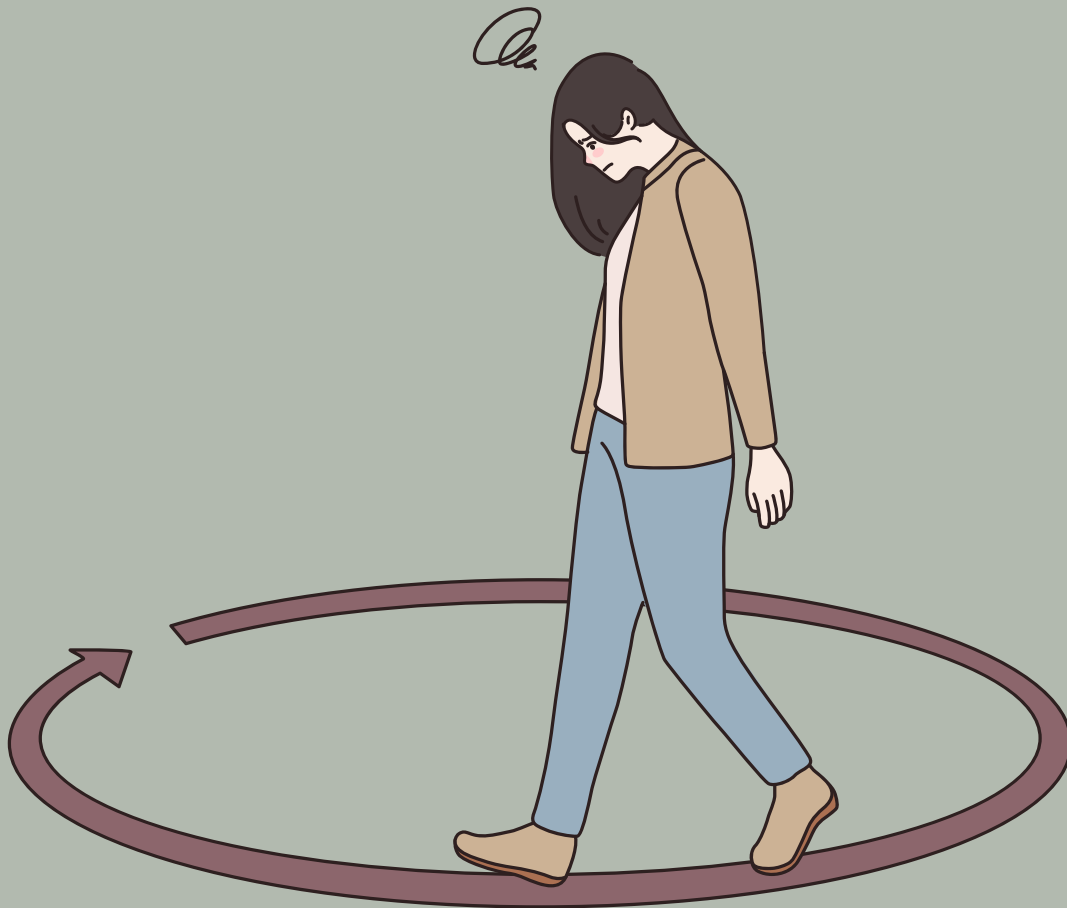
راه‌های انتقال هپاتیت D، مانند هپاتیت B، از طریق پوست آسیب‌دیده (از طریق تزریق، خال‌کوبی و غیره) یا از طریق تماس با خون یا فرآورده‌های خونی آلوده رخ می‌دهد. انتقال از مادر به کودک ممکن اما نادر است. همان‌گونه که در بالا اشاره شد، واکسیناسیون علیه هپاتیت B از عفونت هم‌زمان و عفونت با هپاتیت D جلوگیری می‌کند و از این رو گسترش برنامه‌های ایمن‌سازی با واکسیناسیون علیه هپاتیت B در دوران کودکی، منجر به کاهش بروز هپاتیت D در سراسر جهان شده است.

ناقلین مزمن هپاتیت B در معرض خطر ابتلا به هپاتیت D هستند. همچنین افرادی که نسبت به هپاتیت B مصون نیستند و خطر ابتلا به هپاتیت B در آن‌ها وجود دارد، این افراد نیز در معرض خطر عفونت هپاتیت D قرار دارند. افرادی که احتمال بیشتری برای ابتلا به عفونت هم‌زمان هپاتیت B و D دارند، شامل افراد بومی مناطقی که شیوع این نوع از هپاتیت‌ها در آنجا بیشتر است، افرادی که مواد مخدر تزریق می‌کنند و افراد مبتلا به ویروس هپاتیت C یا عفونت ایدز (HIV) هستند. همچنین به نظر می‌رسد خطر ابتلا به عفونت هم‌زمان در دریافت‌کنندگان همودیالیز، مردانی که با هم‌جنس خود رابطه دارند و افرادی که رابطه جنسی خارج از چارچوب دارند به‌طور بالقوه بالاتر است.

## علائم ابتلا به عفونت هپاتیت D

عفونت حاد ناشی از ابتلا به عفونت هم‌زمان هپاتیت B و D می‌تواند منجر به هپاتیت خفیف تا شدید با علائم و نشانه‌هایی غیرقابل تشخیص از سایر انواع عفونت‌های هپاتیت حاد ویروسی شود. این ویژگی‌ها معمولاً ۳ تا ۷ هفته پس از عفونت اولیه ظاهر می‌شوند و شامل تب، خستگی، از دست دادن اشتها، تهوع، استفراغ، ادرار تیره، مدفوع رنگ‌پریده، زردی (زرد چشم) و حتی هپاتیت برق‌آسا است. با این حال، بهبودی معمولاً کامل است، ایجاد هپاتیت برق‌آسا نیز نادر است. بروز هپاتیت مزمن ناشی از ابتلا به هپاتیت D معمولاً نادر است (کمتر از ۵ درصد هپاتیت حاد).

همان‌گونه که اشاره شد، در یک سوپر عفونت، هپاتیت D می‌تواند فردی که قبلاً به‌طور مزمن به هپاتیت B گرفتار شده را آلوده کند. در چنین حالتی پیشرفت بیماری کبدی در ۷۰ تا ۹۰ درصد بیماران در تمام سنین به سمت شدیدتر شدن وضعیت



منبع:

idealist.org-2 Jul, 2019

# چگونه بیش‌اندیشی را متوقف کنیم و تصمیمات بهتری بگیریم

## همراه با ۹ راه‌کارهای عملی

یا برای مدت طولانی فکر کنیم. باید گفت که بیش‌اندیشی (Over thinking) خودگویی منفی را بیشتر می‌کند، قضاوت و تصمیم‌گیری را مبهم و ضعیف می‌کند و حتی می‌تواند به سلامت و رفاه کلی ما آسیب برساند.

خبر خوب این است که استراتژی‌هایی وجود دارد که می‌توانیم از آن‌ها برای دوری از فکر کردن بیش‌ازحد استفاده کنیم و به ما در تصمیم‌گیری مطمئن‌تر، هم از نظر شخصی و هم از نظر حرفه‌ای کمک می‌کند.

آیا تا به حال خوابتان را از دست داده‌اید، زیرا فکر می‌کردید ارائه کارتان یک شکست است؟ یا شاید ساعت‌ها نگران این بوده‌اید که آیا ناخواسته به همکاران توهین کرده‌اید؟ آیا میان انتخاب دو یا چند مسیر در زندگی خود مانده‌اید، به طوری که انتخاب هرکدام کاملاً منطقی به نظر نمی‌رسد. پس می‌دانید که تفکر بیش‌ازحد چه احساسی دارد.

همه ما مستعد این هستیم که به یک چالش، بیش‌ازحد



## عواقب بیش اندیشی

بیش از حد فکر کردن می‌تواند ما را با تحریک ترس‌هایمان از انجام عمل بازدارد و ما را در دام دور زدن مداوم در افکارمان یا فلج شدن تحلیل‌مان نگه دارد. وقتی بیش از حد فکر می‌کنید، ممکن است نتوانید حقایق یا آنچه را که مطمئن هستید را از داستان‌های ترسناکی که برای خود تعریف می‌کنید جدا کنید. این داستان‌ها (که غیرواقعی‌اند) می‌توانند شما را به قضاوت سخت‌گیرانه درباره افکار و احساسات خود وادار کنند و قادرند کاری کنند که شما به توانایی‌های خود شک کنید. این وضعیت نه تنها باعث می‌شوند که انرژی شما به شدت تخلیه شود، بلکه در نهایت می‌تواند توانایی شما را برای حل مسئله مختل کند.

## ۹ راه‌کار برای غلبه بر تله بیش‌اندیشی

اگر در چرخه تفکر بیش از حد گرفتار شده‌اید، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای به دست آوردن مجدد دیدگاه انجام دهید:

- **از خود بپرسید: «آیا این به من کمک می‌کند تا مشکلم را حل کنم یا یک برنامه عملی ارائه دهم؟»** افراط اندیشی به شما کمک نمی‌کند راه حل پیدا کنید، بنابراین اگر بتوانید به خود یادآوری کنید که چرخه‌ای که در آن قرار دارید به شما کمک نمی‌کند، ممکن است از خود بپرسید «چه راهی واقعاً کمک می‌کند؟»

- **احساسات خود را تصدیق کنید.** به جای مبارزه با احساسات دشواری که فکر کردن بیش از حد می‌تواند ایجاد کند، درک احساس خود بدون قضاوت مفید است. وقتی مقاومت را متوقف می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که احساساتتان سریع‌تر از آنچه انتظار می‌رود فروکش می‌کند و می‌توانید گام‌هایی را به سوی یک راه حل مفید بردارید.

- **زمانی را برای طوفان فکری برنامه‌ریزی کنید.** قرار دادن حدود مرز در مورد زمان فکر کردن می‌تواند مانع از بیش‌اندیشی شود. با تنظیم یک قرار منظم با خودتان برای طوفان فکری، می‌توانید به جای اینکه اجازه دهید تخیل خود را از بین ببرید، بیشتر روی حل مسئله و شکل دادن به برنامه‌های عملی متمرکز شوید.

- **مشکل خود را بنویسید.** یک دلیل بزرگ برای اینکه بیش‌اندیشی این قدر قدرتمند است این است که ما را در درون خودمان گیر می‌اندازد. نوشتن در مورد چالشی که با آن روبرو هستید و اینکه چه احساسی در شما ایجاد می‌کند، می‌تواند مفید باشد. نوشتن می‌تواند به شما کمک کند تا از ذهن خود خلاص شوید، برخی ناامنی‌ها و ترس‌ها را از بین ببرید و ذهنیت مثبت‌تر و فعال‌تر را تقویت کنید.

- **با یکی صحبت کنید.** صحبت کردن در مورد مشکلاتمان مانند نوشتن، می‌تواند به شما کمک کند از ذهن خود بیرون بیایید. علاوه بر این، مزیت صحبت کردن این است که می‌توانید دیدگاه دیگری را نیز به دست آورید که ممکن است ذهن شما را راحت کند و در نهایت شما را به قرارگیری در مسیر صحیح تشویق کند. شما می‌توانید با یکی از اعضای خانواده، یک دوست، یک همکار یا یک درمانگر صحبت کنید. از درخواست کمک نترسید.

- **استراحت کنید.** اگر بارها و بارها و بدون هیچ تصمیمی در افکار خود غوطه‌ور هستید، حواس خود را با فعالیتی که ذهن شما را از چالش‌ها دور می‌کند، پرت کنید. پیاده‌روی، رفتن به تمرین، تماشای کمدی، یا تهیه غذای مورد علاقه‌تان می‌تواند به شما کمک کند خلق و خوی بهتر و متمرکزتری داشته باشید.

- **به خودتان مسلط باشید.** تفکر بیش از حد معمولاً دیوانه کننده است، بنابراین آرام کردن ذهن می‌تواند تفاوت ایجاد کند. مدیتیشن و تنفس عمیق، ابزارهای قدرتمندی برای دور شدن از مشکل و بازسازی مجدد خود هستند تا بتوانید با نگاهی تازه به چالش خود نگاه کنید.

- **قبول کنید که ناقص هستید.** بسیاری از افراط‌اندیشی‌ها نتیجه این است که خودمان را با یک استاندارد غیرواقعی نگاه می‌کنیم. ارزش دارد از خود بپرسید که برای حل مشکل، آیا به جای کاری که واقعاً قادر به انجام آن هستید، بیش از حد بر رویکرد ایده‌آل خود متمرکزید. مهم است که بپذیرید ناقص هستید و این از نشانه هوش هیجانی شما است، اما رسیدن به این پذیرش به این معنی نیست که شما ناتوان هستید!

- **برای تصمیم‌گیری بهتر، خودآگاه باشید.** خودآگاهی کلید موفقیت در هر یک از این شیوه‌هاست. برای متوقف کردن دور منفی، باید بتوانید تشخیص دهید که چه زمانی بیش از حد فکر می‌کنید. خودآگاهی به شما کمک می‌کند هوشیار بمانید، هوشمندانه‌تر کار کنید، اقدامات مثبت انجام دهید و منطقی‌تر و آماده باشید. این ویژگی‌ها عناصر اصلی تصمیم‌گیری بهتر هستند. اگر از چیزی می‌ترسید، تقریباً غیرممکن است که تصمیمات محکم و با اعتماد به نفس بگیرید و کاری که بیش‌اندیشی می‌کند این است که ترس‌های شما را بیشتر می‌کند. شما نمی‌توانید به خود قول دهید که هرگز زیاد فکر نخواهید کرد، اما می‌توانید به خود قول دهید که وقتی موضوعی پیش می‌آید به آن توجه کنید و تلاش کنید تا منفی بودن آن را به چیزی سازنده تبدیل کنید.

۲۴ سال بعد بدون توجه به راهکار کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت برای افراد چاق کاهش یافت. البته در افرادی که از ورزش برای کاهش وزن استفاده کردند، خطر ابتلا به دیابت ۲۱ درصد و در مصرف‌کنندگان قرص‌های لاغری این خطر ۱۳ درصد کاهش یافت. در افرادی که پس از تلاش برای کاهش وزن، هنوز دارای اضافه‌وزن بودند و ورزش می‌کردند، خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها ۹ درصد کاهش یافت و افرادی که از قرص استفاده می‌کردند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن‌ها ۴۲ درصد افزایش یافت.

در افراد لاغر تمامی کاهش وزن‌ها با افزایش خطر دیابت نوع ۲ همراه بود. این افزایش برای کسانی که ورزش می‌کردند ۹ درصد بود و برای افرادی که قرص مصرف می‌کردند یا از راه‌کار ترکیبی روزه، برنامه تجاری و قرص استفاده می‌کردند، ۵۴ درصد بود.

محققان نتیجه‌گیری کردند که هرچند کاهش وزن می‌تواند برای افراد دارای اضافه‌وزن و کسانی که چاق هستند مفید باشد، ولی برای افراد لاغر منافع مشابهی به همراه ندارد و تنها افرادی که از نظر پزشکی به کاهش وزن نیاز دارند، باید از راه‌کارهای کاهش وزن استفاده کنند.

محقق این مطالعه اضافه می‌کند: «زمانی که برای نخستین بار ارتباط مستقیم (مثبت) تلاش‌های کاهش وزن را با افزایش وزن سریع‌تر و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد لاغر مشاهده کردیم، کمی شگفت‌زده شدیم. باین حال، اکنون می‌دانیم که زیست‌شناسی چنین مشاهداتی را توجیه می‌کند؛ بدین‌صورت که متأسفانه وقتی افراد لاغر سعی می‌کنند عمداً وزن کم کنند، پیامدهای نامطلوبی برای سلامت آن‌ها به دنبال دارد. خبر خوب این‌که **افراد چاق به‌وضوح از کم کردن وزن سود می‌برند.** مزایای سلامتی کم کردن وزن حتی زمانی که این کاهش وزن موقتی باشد، بازهم باقی می‌ماند.»

## کاهش وزن همواره برای افراد چاق مزایای سلامت بلندمدت دارد، اما برای افراد لاغر نه.

بر اساس مطالعه‌ای که روی بیش از ۲۰۰ هزار نفر انجام شده، کاهش وزن آگاهانه بدون توجه به رویکرد یا راه‌کار مورد استفاده، می‌تواند مزایای سلامت بلندمدتی برای افراد چاق به همراه داشته باشد. افرادی که بیش از ۴/۵ کیلوگرم وزن کم کردند، در طولانی‌مدت وزن کمتری اضافه کردند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن‌ها کمتر از کسانی بود که وزن کم نکردند. باین حال، افراد لاغر از کاهش وزن سودی نبردند، زیرا تلاش آن‌ها برای کاهش وزن با افزایش وزن در درازمدت همراه بود و خطر دیابت نوع ۲ نیز در آنان بیشتر بود.

چاقی خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. هرچند تغییر وزن در طولانی‌مدت و احتمال ابتلا به دیابت به‌طور کامل شناخته نشده، کنترل وزن می‌تواند برای پیشگیری و مدیریت چاقی و اختلالات مرتبط مفید باشد.

محققان آمریکایی، افراد سالم را از سه مطالعه کوهورت آینده‌نگر که بین سال‌های ۱۹۸۸ و ۲۰۱۷ انجام شد، تجزیه و تحلیل کردند. این افراد در بازه سنی ۲۴ تا ۷۸ سال بودند. آن‌ها روش‌های کاهش وزن را که سبب کاهش وزن بیش از ۴/۵ کیلوگرم می‌شود در هفت گروه طبقه‌بندی کردند: رژیم غذایی کم‌کالری، ورزش، رژیم کم‌کالری به همراه ورزش، روزه‌داری، برنامه کاهش وزن تجاری، قرص‌های لاغری و ترکیبی از روزه، برنامه تجاری و قرص‌های لاغری.

## ورزش برای کنترل وزن و پیشگیری طولانی‌مدت

در افراد چاق بیشترین تأثیر را داشت و افرادی که با ورزش وزن خود را کنترل کردند، طی چهار سال کمترین میزان افزایش وزن را داشتند. این وضعیت برای افرادی که از روش ترکیبی روزه، برنامه تجاری و قرص‌های لاغری استفاده می‌کردند برعکس بود. افراد چاق متحمل ۰/۳ درصد کاهش وزن، افراد دارای اضافه‌وزن متحمل ۲ درصد وزن‌گیری بیشتر و افراد لاغر دچار ۳/۷ افزایش وزن بیشتر شدند.



# کاهش وزن خوب است! اما نه برای همه

# ۹ فایده ترب سفید برای سلامت

تا طعم و مزه بهتری ایجاد شود و محتوای سالم در سس نیز افزایش یابد.

## ۵- سوخت‌وساز را سرعت می‌بخشد

یکی دیگر از مزایای ترب برای تندرستی آن است که موادی طبیعی به نام ایزوتیوسیانات دارد. این مواد با افزایش طبیعی سوخت‌وساز به کاهش وزن کمک می‌کنند.

## ۶- به هضم کمک می‌کند

ترب علاوه بر طعمی دوست‌داشتنی به هضم سالم کمک می‌کند. به‌عنوان مثال این ماده به عملکرد کبد کمک می‌کند. همچنین ترب کیسه صفرا را تحریک می‌کند تا صفرا آزاد کند که این امر از جنبه‌های کلیدی گوارش است که به حفظ سلامت کل بدن کمک می‌کند.

## ۷- از سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند

ترب دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ترب علاوه بر میزان بالای ویتامین ث، دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به تولید و تحریک فعالیت گلبول‌های سفید خون کمک می‌کنند. فعالیت گلبول‌های سفید برای داشتن سیستم ایمنی قدرتمند بسیار مهم است.

## ۸- خواص ضد سرطانی

مطالعات منتشرشده در مجلات پزشکی معتبر نتایج امیدوارکننده‌ای را در مورد ترب و سرطان یافتند. ترکیبات زیستی در ترب وجود دارد که می‌تواند به بدن در مبارزه با سرطان کمک کند. به‌عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که این ماده سبب کند کردن گسترش سلول‌های سرطانی، به‌ویژه در کبد می‌شود. تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها نیاز است و این مطالعات ادامه دارند.

## ۹- خاصیت ادرارآوری

ترب دارای خاصیت ادرارآوری است. این بدان معناست که به ادرار کردن کمک می‌کند. دفع منظم سموم از بدن و نیز تمیز نگه‌داشتن کبد بسیار مهم است.

منبع:  
dennishorseadish.com

نکات بسیاری برای دوست داشتن ترب سفید وجود دارد که از آن جمله می‌توان به فواید چشمگیر آن برای تندرستی اشاره کرد. مصرف ترب سفید برای کاربردهای دارویی به هزاران سال پیش بازمی‌گردد. پژوهش‌های جدید نیز به‌طور منظم برای تأیید برخی از این ادعاها منتشر می‌شود. در ادامه به ۹ کشف هیجان‌انگیز در مورد فواید سلامتی ترب نگاهی می‌اندازیم. البته پیش از استفاده از ترب برای دلایل سلامتی، حتماً با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

## ۱- مواد مغذی فراوان

ریشه ترب سرشار از مواد مغذی است. از جمله این مواد می‌توان موارد زیر را نام برد: کلسیم، فیبر غذایی، فولات، منگنز، منیزیم، پتاسیم، ویتامین ث، روی. تمامی این مواد مغذی نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند.

## ۲- ضد باکتری طبیعی

مطالعات نشان داده است که ترب ماده‌ای ضد باکتریایی به نام آلیل ایزوتیوسیانات دارد. در مطالعات اخیر، نشان داده شده که این ماده باکتری‌ها و میکروب‌های مضر را که سبب عفونت می‌شوند، از بین می‌برد. همچنین، ترب می‌تواند برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری مفید باشد. این امر هم به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و هم ویژگی ادرارآور بودن آن است.

## ۳- گردش خون را تقویت می‌کند و مخاط را پاک می‌کند

اگر احساس سرماخوردگی می‌کنید، ترب می‌تواند بهترین دوست شما باشد. نشان داده شده است که مقادیر بالای گوگرد آن به پاک‌سازی مجاری سینوسی و پاک‌سازی مخاط کمک می‌کند. علاوه بر این، ترکیبات زیستی موجود در ترب می‌تواند به گردش خون در صورت کمک کرده و تخلیه ترشحات را بهتر کند.

## ۴- کمک به کاهش وزن

ترب کالری کم و فیبر زیادی دارد. این مسئله سبب می‌شود که ترب به افزودنی مناسبی در دستورهای غذایی تبدیل شود؛ بنابراین، اگر می‌خواهید بدون افزودن کالری به غذا طعم دهید، ترب راه‌حل آن است. برای این‌کار می‌توان ترب را به انواع سس‌ها اضافه کرد





# دیابت

بخش پنجم؛ دیابت نوع ۱  
قسمت سوم: زندگی با دیابت

دکتر محمدرضا قرائتی

در حال حاضر، کسی نمی‌داند چگونه از دیابت نوع ۱ پیشگیری کند. هرچند سبک زندگی سبب دیابت نوع ۱ نمی‌شود، با این حال فرد مبتلا با بهبود سبک زندگی خود می‌تواند تأثیر عوارض مرتبط با دیابت را کاهش دهد. نکته مهم اینجاست که اگر به‌تازگی دیابت نوع ۱ برای شما یا یکی از عزیزانتان تشخیص داده شده است، اطلاعات خودتان را برای مدیریت دیابت نوع ۱ افزایش دهید. برای مدیریت دیابت باید کارهای زیر را انجام داد:

- پیروی از توصیه‌های پزشک برای داشتن سبک زندگی سالم
- مدیریت قند خون
- انجام منظم معاینات سلامت
- دریافت آموزش و حمایت در خود-مدیریتی دیابت

در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی علل، علائم، عوارض و درمان دیابت نوع ۱ بررسی شد. همان‌گونه که عنوان شد دیابت نوع ۱ بیماری مزمنی است که در اثر حمله سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس ایجاد می‌شود. این بیماری با علائمی نظیر تشنگی، ادرار بیش‌ازحد، کاهش وزن بی‌دلیل، ضعف، خستگی و تاری دید بروز می‌یابد. علت بروز این علائم، نبود انسولین و افزایش میزان گلوکز خون است که برای بدن بسیار زیان‌آور است و در صورت کنترل نشدن عوارض دیابت را به همراه دارد. در این شماره نگاهی اجمالی به زندگی با دیابت نوع ۱ خواهیم داشت.

## مدیریت دیابت

دیابت برخلاف بسیاری از بیماری‌ها، بیشتر به وسیله شخص بیمار و با پشتیبانی مراقبان سلامت مدیریت می‌شود. مراقبان سلامت می‌توانند شامل افراد ذیل باشند:

- پزشک مراقبت‌های اولیه
- پزشک پا
- دندان‌پزشک
- چشم‌پزشک
- متخصص تغذیه
- مربی دیابت
- داروساز

همچنین فرد باید از خانواده، معلمان و سایر افراد مهم زندگی خود کمک و پشتیبانی دریافت کند. مدیریت دیابت می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما هر کاری که برای بهبود سلامت انجام می‌شود ارزشمند است.

همان‌گونه که پیش‌ازین اشاره شد، اگر فردی دیابت نوع ۱ دارد، باید هر روز انسولین بزند یا از پمپ انسولین استفاده کند تا میزان قند خون خود را مدیریت کند و به بدن خود انرژی دهد. پزشک برای تعیین مؤثرترین نوع و دوز انسولین به بیمار کمک می‌کند. همچنین باید قند خون به‌طور منظم پایش شود. پزشک باید به بیمار اطلاع دهد که هرچند وقت یک بار باید قند خون خود را اندازه‌گیری کند و میزان قند خون مطلوب چقدر باید باشد. نگه‌داشتن میزان قند خون تا حد امکان در وضعیت مطلوب به فرد کمک می‌کند تا از عوارض مرتبط با دیابت جلوگیری کند یا آن‌ها را به تأخیر بیندازد.

اضطراب بخشی از زندگی است، اما می‌تواند مدیریت دیابت را دشوارتر کند. مدیریت هم‌زمان قند خون و مواجهه با مراقبت روزانه از دیابت دشوار است. فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و تمرینات آرامش می‌توانند کمک‌کننده باشند. در این موارد می‌توان از پزشک و مربی دیابت راهنمایی خواست. فرد باید به‌طور منظم با مراقبان سلامت خود ملاقات کند. آن‌ها به فرد کمک می‌کنند تا در مسیر برنامه درمانی خود بماند و در صورت نیاز ایده‌ها و راهکارهای جدیدی ارائه می‌دهند.

عادت‌های سبک زندگی سالم در مدیریت دیابت نیز بسیار مهم هستند. مواردی مانند:

- انتخاب غذای سالم
- فعالیت بدنی
- کنترل فشارخون
- کنترل کلسترول

زندگی با دیابت نوع ۱ به معنای حفظ راهکارهای سبک زندگی ثابت است که هم شامل تغییر در رژیم غذایی و هم یک برنامه ورزشی ایمن است.

## رژیم غذایی

فرد مبتلا به دیابت باید تلاش کند تا برای نگه‌داشتن قند خون در حالت ثابت از وعده‌های غذایی و میان وعده‌های منظم استفاده کند. در صورت دسترسی به متخصص تغذیه‌ای که مربی دیابت نیز باشد، وی می‌تواند در ایجاد برنامه‌ای غذایی کمک کند. برخی از نکاتی که باید در هنگام تدوین برنامه تغذیه در نظر گرفته شود عبارت‌اند از:

- داشتن رژیم غذایی متعادل که شامل سبزی‌ها، لبنیات بدون چربی، گوشت بدون چربی، پروتئین‌های گیاهی، غلات کامل، چربی‌های سالم و میوه‌ها باشد.
- خوردن وعده‌های غذایی کوچک. بهتر است بیشتر غذا در وعده‌های کوچک‌تر خورده شود و وعده‌های غذایی به‌طور مساوی در طول روز مصرف شود تا سطح گلوکز به‌شدت بالا نرود.
- هرگز نباید وعده‌های غذایی را حذف کرد.
- انجام ورزش به شکل ایمن

### رژیم کتوژنیک:

رژیم کتوژنیک مزایایی را برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داده است. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۸ انجام شده است، رژیم غذایی پرچرب و کم کربوهیدرات ممکن است به مدیریت سطح قند خون کمک کند. حتی می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. این هدفی است که بسیاری از افراد مبتلا به نوع ۲ دارند.

باین‌حال، برای دیابت نوع ۱، رژیم کتوژنیک به خوبی مطالعه نشده است. تا به امروز، توصیه کلی رژیم غذایی برای این نوع دیابت، رژیم غذایی کم کربوهیدرات است. باین‌حال، محققان در حال بررسی مزایای احتمالی و ایمنی رژیمی هستند که کربوهیدرات‌ها را حتی بیشتر برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ محدود می‌کند.

مطالعه کوچکی نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که رژیم کتوژنیک را برای بیش از ۲ سال دنبال کرده‌اند، نتایج آزمایش A1C و نیز کنترل قند خون بهتری داشته‌اند. باین‌حال، این افراد همچنین چربی خون بالاتر و دوره‌های با قند خون پایین بیشتری داشتند. بی‌خطر بودن این روش در درازمدت شناخته نشده است.

البته افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که علاقه‌مند به امتحان رژیم کتوژنیک هستند باید با پزشک خود یا متخصص تغذیه مشورت کنند تا در صورت صلاحدید برنامه‌ای مناسب به آن‌ها ارائه شود.

## ورزش

ورزش به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند و این بخشی ضروری از سبک زندگی متعادل برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ است. باین‌حال، ورزش برای افراد مبتلا به این

داشته باشند یا متوجه شوند که باردار هستند، فوراً باید با پزشک خود صحبت کنند. پزشکان و مراقبان سلامت می‌توانند به افراد توصیه‌هایی کنند تا در صورت نیاز تغییراتی را برای تثبیت سطح قند خون فرد و جنین وی در محدوده سالم ایجاد کنند. البته بهتر است از پیش برای بارداری برنامه‌ریزی کرده و وضعیت دیابت و قند خون خود را با پزشک خود در میان بگذارند. فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ احتمالاً در طول بارداری نیاز دارد که به دفعات بیشتر به مراقبان بهداشتی مراجعه کند. همچنین ممکن است در طول بارداری به تنظیم مجدد دارو و انسولین نیاز داشته باشد.

## برای والدین

قطعاً در صورتی که فرزند شما به‌ویژه کودک خردسالان دیابت نوع ۱ دارد، به‌طور روزانه مراقبت‌های دیابتی را انجام می‌دهید. مراقبت روزانه شامل آماده کردن غذاهای سالم، تزریق انسولین و مراقبت و درمان افت قند خون (هیپوگلیسمی) خواهد بود. همچنین باید با مراقبان سلامت فرزندان در تماس نزدیک باشید. آن‌ها به شما در درک برنامه درمانی و چگونگی کمک به سلامت فرزندان کمک می‌کنند. به خاطر داشته باشید در صورتی که فرزندان به مهدکودک یا مدرسه می‌روند، موضوع بیماری فرزندان را اطلاع دهید.

## دریافت آموزش دیابت

ملاقات با یک مربی دیابت روشی عالی برای دریافت پشتیبانی و راهنمایی است، از جمله اینکه چگونه:

- یک برنامه غذایی و فعالیت سالم ایجاد کرد و به آن پایبند بود
- قند خون خود را آزمایش کرد و نتایج را یادداشت کرد
- علائم قند خون بالا یا پایین را شناخت و دریافت در هر مورد باید چه کرد
- با سرنگ، قلم یا پمپ انسولین تزریق نمود
- وضعیت پاها، پوست و چشم‌ها را کنترل کرد تا زودتر مشکلات تشخیص داده شوند
- لوازم دیابت را خرید و آن‌ها را به‌درستی نگهداری کرد
- اضطراب را مدیریت کرد و با مراقبت‌های روزانه دیابت را انجام داد

بیمار باید از مراقب خود در مورد آموزش و خدمات پشتیبانی خود مدیریتی دیابت اطلاعات لازم را کسب کند.

بیماری نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دلیل این امر آن است که مقدار انسولین باید با توجه به سطح ورزش تنظیم شود. فرد مبتلا به دیابت باید سعی کند دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کند. همچنین باید تلاش کند بیش از ۲ روز متوالی بدون ورزش نباشد. ورزش‌های هوازی و نیز تمرینات قدرتی و مقاومتی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ خوب هستند. با این حال، بهترین روش برای مدیریت گلوکز خون در طول ورزش به‌خوبی مشخص نیست. دلیل آن است که میزان قند خون می‌تواند در حین و بعد از ورزش افزایش بسیار یابد یا حتی سقوط کند، چراکه سلول‌های بدن شروع به استفاده از انسولین یا انتقال کارآمدتر گلوکز می‌کنند. با این حال، متخصصان به افراد مبتلا به دیابت پیشنهاد می‌کنند که برای سلامت مطلوب، ورزش منظم داشته باشند. این کار ممکن است به همکاری با متخصصان برای یافتن برنامه‌ای مناسب برای فرد نیاز داشته باشد.

## نوشیدن الکل

برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، الکل می‌تواند در کوتاه‌مدت تأثیر زیادی بر سطح قند خون داشته باشد. با گذشت زمان، مصرف بیش‌ازحد الکل می‌تواند در ایجاد عوارض دیابت نقش داشته باشد.

کبد مسئول هضم و حذف الکل از بدن است. کبد در مدیریت میزان قند خون نیز نقش دارد. اگر فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ الکل مصرف کند، بدن وی مدیریت قند خون را کند می‌کند تا با الکل مقابله کند.

## بارداری برای مبتلایان به دیابت نوع ۱

بارداری چالش‌های منحصربه‌فردی را برای افرادی مبتلا به دیابت نوع ۱ ایجاد می‌کند. با این حال، به‌رغم داشتن این شرایط، امکان بارداری و تولد نوزاد سالم وجود دارد. در صورتی که فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ در انتظار بارداری است یا برای آن تلاش می‌کند باید به خاطر داشته باشد که هر کاری برای بدن خود انجام می‌دهد، برای کودک خود نیز انجام می‌دهد. افرادی که میزان قند خون بالایی دارند، نوزادانی با قند خون بالا دارند. بر اساس اعلام منابع معتبر، میزان قند خون بالا در دوران بارداری می‌تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

- وزن بالای هنگام تولد
  - زایمان سزارین پیچیده
  - زایمان زودرس
  - قند خون پایین
  - پرفشاری خون
  - به دنیا آوردن فرزند مرده
- افرادی که دیابت نوع ۱ دارند در صورتی که قصد بارداری

منابع:

Masharani U; Diabetes Demystified, McGraw-Hill, doi: 10.1036/0071477950  
cdc.gov  
healthline.com  
diabetesaustralia.com.au





# مراقبه همانند یک دارو با اضطراب مبارزه می‌کند

می‌کند که با قضاوت کمتر به افکار منفی‌شان نگاه کنند. او می‌گوید: «کسی که مضطرب است، گرایش دارد تا نگران اتفاقات بدی مانند رد شدن در امتحان باشد که ممکن است رخ دهند.» وی می‌افزاید: «زمانی که این فکر مطرح می‌شود، فرد می‌تواند یاد بگیرد که آن را تنها به‌عنوان یک فکر تجربه کند، نه حقیقت یا هر چیزی که باید بر اساس آن عمل شود.» بیشتر شرکت‌کنندگان، زنان سفیدپوست مجرد و تحصیل‌کرده و دارای مشاغل تمام‌وقت بودند. همه نمی‌توانند زمان یا هزینه چنین برنامه‌ای را بپردازند. گذراندن یک دوره معمولی یا استفاده از یک برنامه در تلفن همراه احتمالاً نتایج یکسانی را به همراه نخواهد داشت. به گفته پژوهشگران هدف، جایگزینی قرص‌ها با مراقبه نیست. در مقابل، محققان امیدوارند که شکل‌های جدیدی از درمان را پیشنهاد کنند که می‌تواند به‌طور گسترده‌ای ارائه شود و تحت پوشش بیمه قرار گیرد.

منبع:  
JAMA Psychiatry (2023), doi:10.1001/  
jamapsychiatry.2022.3679

**آیا مراقبه در مبارزه با اضطراب می‌تواند به اندازه یک داروی رایج مفید باشد؟ این پرسشی بود که محققان در پی پاسخ به آن به بررسی علمی پرداختند.**

آن‌ها دریافتند که یک برنامه شدید و ۸ هفته‌ای مراقبه ذهن آگاه سبب کاهش ۲۰ درصدی علائم شدید اضطراب مانند داروی تجویزی اسیتالوپرام شد.

در این مطالعه، بیش از ۲۷۰ بزرگسال مبتلا به اختلالات اضطرابی درمان نشده به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه روزانه ۱۰ تا ۲۰ میلی‌گرم اسیتالوپرام دریافت کردند. گروه دیگر کلاس‌های هفتگی ذهن آگاهی به طول دو و نیم ساعت، ۴۵ دقیقه تمرین روزانه مراقبه به مدت ۸ هفته؛ و یک مراسم مراقبه یک‌روزه در حدود هفته پنجم داشتند.

کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی به شرکت‌کنندگان می‌آموزد که تنفس و توجه خود را در هر زمان روی یک بخش از بدن خود متمرکز کنند تا دریابند که این کار چه احساسی دارد و آن‌ها را تشویق می‌کند تا سعی کنند به جای گذشته یا آینده، روی آنچه در حال رخ دادن است تمرکز کنند.

مدیر برنامه تحقیقاتی اختلالات اضطرابی در مرکز پزشکی دانشگاه جورج تاون گفت: این کار به آن‌ها روشی را پیشنهاد

# مکمل‌هایی که برای کاهش کلسترول بی‌اثر هستند

هیچ تغییری در کلسترول LDL مشاهده نکردند. شرکت‌کنندگانی که رزواسستاتین را مصرف کردند کاهش ۳۸ درصدی کلسترول LDL را مشاهده کردند.

بنا بر اعلام انجمن قلب آمریکا، LDL یکی از دو نوع کلسترول است و میزان زیاد آن با خطرات بالاتر بیماری قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد. چراکه می‌تواند شریان‌ها را تنگ و سفت می‌کند. در سال ۲۰۲۰، بیش از چهار و نیم میلیون مرگ در سراسر جهان به کلسترول LDL بالا نسبت داده شد.

نوع دیگر کلسترول که لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL نام دارد و کلسترول «خوب» نیز نامیده می‌شود؛ زیرا از قلب محافظت می‌کند. در این مطالعه، مکمل استرول‌های گیاهی به میزان قابل توجهی کلسترول HDL را کاهش داد.

این مطالعه همچنین نشان داد که مکمل غذایی سیر به طور قابل توجهی سبب افزایش کلسترول LDL در مقایسه با دارونما شد.

نویسنده این مقاله گفت: «اگرچه مطالعات قبلی نشان می‌دهد که برنج مخمر قرمز و مکمل‌های استرول گیاهی ممکن است کلسترول LDL را کاهش دهند، یافته‌های مطالعه ما نشان می‌دهد آن‌ها کاهش مداوم در کلسترول ایجاد نمی‌کنند.» وی ادامه داد:

«این مطالعه پیام مهمی برای سلامت عمومی دارد: مکمل‌هایی که معمولاً برای «کنترل کلسترول» یا «سلامت قلب» مصرف می‌شوند، بی‌اثر است که تأثیر معنی‌داری بر میزان کلسترول داشته باشند.» نویسندگان اشاره کردند که محدودیت این مطالعه دوره درمان ۲۸ روزه است و خاطرنشان کردند که ممکن است برای اینکه تعیین شود آیا مکمل‌ها می‌توانند در دوره‌ای طولانی‌تر بر کلسترول LDL تأثیر بگذارند، مطالعات بیشتری لازم باشد. شرکت آسترانکا تأمین مالی این مطالعه را به عهده داشته است.

در مطالعه‌ای شش مکمل که معمولاً برای سلامت قلب به بازار عرضه می‌شوند از نظر تأثیر بر کلسترول LDL (لیپوپروتئین با چگالی کم یا همان کلسترول بد) بررسی شدند. در این مطالعه این مکمل‌ها با دارونما مقایسه شدند و مشخص شد که آن‌ها هیچ تأثیری بر کلسترول بد ندارند.

نتایج این مطالعه در مجله کالج قلب و عروق آمریکا منتشر شده و هم‌زمان در جلسات علمی انجمن قلب آمریکا ارائه شده است. مکمل‌های مورد ارزیابی در این مطالعه شامل روغن ماهی، سیر، دارچین، زردچوبه، استرول‌های گیاهی و برنج مخمر قرمز بودند. این مطالعه باور اشتباه رایجی را آزمایش کرد که در آن، مکمل‌ها نسبت به داروهای تجویزی مانند استاتین‌ها مزیت دارند. بر اساس گزارش انجمن قلب آمریکا، کلسترول تام شرکت‌کنندگانی که در طول مطالعه به جای مکمل‌ها از استاتین با دوز پایین استفاده کردند، ۲۴

درصد کاهش یافت در این افراد تری‌گلیسیرید خون تا ۱۹ درصد کاهش پیدا کرد.

نویسنده این مطالعه، از کلینیک کلیولند گفت: «اگر مکمل‌های بدون نسخه را برای سلامت قلب یا کاهش کلسترول مصرف می‌کنید، باید در این مورد تجدیدنظر کنید.» وی ادامه داد: «متأسفانه، بسیاری از مصرف‌کنندگان آمریکایی معتقدند مکمل‌های

سلامت کلسترول بی‌خطرتر از داروهای تجویزی هستند و معتقدند مکمل‌ها به اندازه استاتین‌ها مؤثر هستند یا از آن‌ها مؤثرتر هستند.» در این مطالعه ۱۹۰ فرد بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۵ سال مشارکت داشتند. این افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی تصلب شرایین (تجمع پلاک کلسترول در شریان‌ها) بودند. شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی به مدت ۲۸ روز یکی از موارد زیر را مصرف کردند: گروهی یک دارونما یا قرصی بدون مواد مؤثر را مصرف کردند. گروهی دیگر روزانه ۵ میلی‌گرم داروی استاتین رزواسستاتین با دوز کم و در نهایت گروهی دیگر یکی از مکمل‌ها را دریافت کردند.

شرکت‌کنندگانی که دارونما یا هر یک از مکمل‌ها را مصرف کردند،

**مکمل‌هایی نظیر مکمل سیر، دارچین، زردچوبه و روغن ماهی که معمولاً برای «کنترل کلسترول» یا «سلامت قلب» مصرف می‌شوند، بی‌اثر است که تأثیر معنی‌داری بر میزان کلسترول داشته باشند**

منبع:

J Am Coll Cardiol (2022), doi: 10.1016/j.jacc.2022.10.013



زودرس جلوگیری کنند.

به گفته محققان، تنها با کاهش مصرف غذاهای فراوری شده می‌توان میزان مرگ‌ومیر را در برزیل و بسیاری از کشورها کاهش داد.

پژوهشگر ارشد این مطالعه گفت: «حتی کاهش مصرف غذاهای بسیار فراوری شده تا میزان یک دهه، مرگ‌های زودرس مرتبط را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد. از این رو ضروری به نظر می‌رسد تا سیاست‌های فوری در پیش گرفته شوند که بازدارنده مصرف غذاهای بسیار فراوری شده باشند.»

به گفته یک متخصص تغذیه، این تحقیق مرگ‌های زودرس را به طور مستقیم به غذاهای بسیار فراوری شده مرتبط نمی‌کند. وی گفت: «احتمالاً این غذاهای بسیار فراوری شده تنها یکی از عواملی هستند که منجر به مواردی مانند پرفشاری خون، چربی خون نامناسب و اندازه دور کمر بیشتر می‌شود و در واقع به همین دلیل با مرگ‌ومیر مرتبط است.»

منبع:

American Journal of Preventive Medicine (2022),  
doi: 10.1016/j.amepre.2022.08.013

**مطالعه‌ای در مورد چگونگی تأثیر خوراکی‌های بسیار فراوری شده بر سلامت نشان داد که خوردن غذاهایی مانند بستنی، هات‌داگ و نوشابه‌های گازدار در وقوع حدود ۵۷ هزار مرگ زودرس در برزیل در سال ۲۰۱۹ نقش داشته است.**

بر اساس یافته‌های این مطالعه که در مجله طب پیشگیری آمریکا منتشر شده، این میزان مرگ زودرس نزدیک به ۱۰ درصد مرگ‌های زودرس در برزیل در افراد ۳۰ تا ۶۹ ساله در آن سال بود. بر اساس اطلاعات، خوردن غذاهای بسیار فراوری شده بین ۱۳ تا ۲۱ درصد از کل غذای مصرفی در گروه سنی ۳۰ تا ۶۹ ساله مورد این مطالعه بود.

پژوهشگر ارشد این مطالعه از مرکز تحقیقات همه‌گیرشناسی در تغذیه و سلامت و دانشگاه سائوپائولو در بیانیه‌ای اعلام کرد: «مصرف غذاهای بسیار فراوری شده با بروز بسیاری از بیماری‌ها، مانند چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، برخی سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها مرتبط است و عامل مهمی برای مرگ‌های قابل پیشگیری و زودرس در میان بزرگسالان برزیلی است.» مصرف غذاهای بسیار فراوری شده در بسیاری از کشورها حتی بیش از این میزان است.

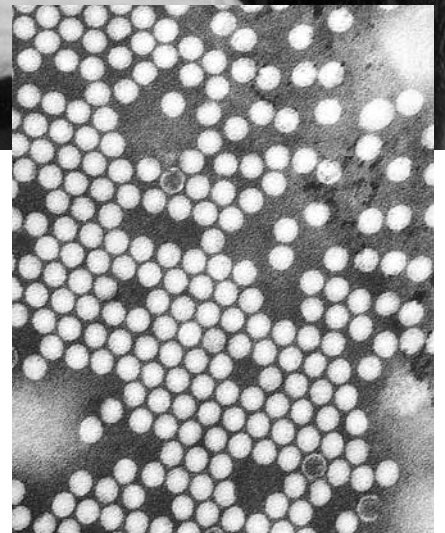
در این بیانیه آمده است: «محققان پیشنهاد کردند که در کشورهای پردرآمد مانند آمریکا، کانادا، بریتانیا و استرالیا که غذاهای بسیار فراوری شده بیش از نیمی از کل کالری دریافتی را تشکیل می‌دهند، تأثیر تخمین زده شده حتی بیشتر خواهد بود.» در مقاله‌ای که در سال ۲۰۲۱ در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، آمده است که تقریباً ۵۷ درصد از کالری مصرفی در آمریکا از غذاهای بسیار فراوری شده تأمین می‌شود.

این مطالعه در برزیل داده‌های حاصل از ارزیابی‌های رژیم غذایی ملی را مدل‌سازی کردند تا تخمین بزنند هر یک از گروه‌های مختلف که بر اساس سن و جنس در برزیل تعریف شده‌اند، چه مقدار غذاهای بسیار فراوری شده مصرف کرده‌اند. پژوهشگران همچنین محاسبه کردند که اگر گروه‌های مختلف مصرف غذاهای بسیار فراوری شده را ۱۰ درصد، ۲۰ درصد و ۵۰ درصد کاهش می‌دادند تا چه میزان می‌توانستند از مرگ‌های

## مواد غذایی بسیار فراوری شده با مرگ‌های زودرس ارتباط دارد







تصویر میکروسکوپی ویروس پولیو، عامل فلج اطفال

## سایه سیاه فلج اطفال

قسمت اول: ریه‌های آهنی، نجات‌بخش  
هزاران کودک در دوران شیوع

دکتر مهدیه زکی‌خان

سال ۱۹۵۵ به‌وسیله واکسن غیرفعال شده پولیو و سپس واکسن زنده خوراکی در سال ۱۹۶۰، کاهش چشمگیری یافت.

### فلج اطفال چیست و چگونه منتقل می‌شود؟

فلج اطفال با نام علمی پولیو میلایتیس (Poliomyelitis) نوعی بیماری حاد ویروسی است که به‌واسطه آلودگی با ویروس پولیو رخ می‌دهد. ویروس پولیو از دسته انتروویروس‌ها و از خانواده پیکورناویریده است و تنها از انسان به انسان و از مسیر دهانی-دهانی یا مدفوعی-دهانی منتقل می‌شود. از آنجایی که کودکان گروه سنی حساس به این ویروس محسوب

بیماری مسری فلج اطفال از اواخر ۱۸۰۰ میلادی تبدیل به مشکلی جدی شد و کودکان بسیاری را به فلج نخاعی، تنفسی و یا بدشکلی‌های اندامی مبتلا کرد. تعداد و شدت اپیدمی‌ها در اروپا و آمریکا از نیمه ابتدایی دهه ۱۹۰۰ رو به افزایش گذاشت. با توجه به گزارش‌های منتشره تا ماه ژوئن سال ۱۹۱۶، بیش از ۲۷ هزار مورد ابتلا و بیش از ۶ هزار مرگ به علت ویروس پولیو در همان سال در آمریکا به ثبت رسید. تعداد مرگ‌ومیر تنها در نیویورک ۲ هزار مورد اعلام شده بود. در ادامه با فرارسیدن یکی از بزرگ‌ترین پیک‌های بیماری در سال ۱۹۵۲ (سه سال پیش از تأیید اولین واکسن فلج اطفال) آمریکا با بیش از ۵۷ هزار مورد ابتلا روبه‌رو شد. شیوع این بیماری در آمریکا پس از آغاز واکسیناسیون عمومی در

به داخل و خارج کابین تغییر داد و دریچه‌هایی را هم به طرفین دستگاه اضافه کرد تا امکان دسترسی به بیمار بدون از دست رفتن فشار هوا فراهم شود.

به منظور کاهش هزینه‌ها و وزن مجموعه، یک سری از دستگاه‌های تنفسی از تخته چندلا ساخته شدند که نه تنها هزینه‌های مربوط به طراحی تا ساخت نهایی این دستگاه‌ها را کمتر می‌کرد، بلکه سرهم‌سازی و حمل و نقل راحت‌تری هم داشتند. این طرح به اندازه‌ای اثرگذار بود که حدوداً ۱۷۰۰ دستگاه در یکی از کارخانه‌های خودروسازی انگلستان نیز به تولید رسید. با وجود آنکه ریه آهنی پیش از معرفی واکسن فلج اطفال نجات‌بخش بیماران پولیو محسوب می‌شود، اما ورود به این دستگاه برای بیمار با ترس و گاهی درد شدیدی همراه بود. علاوه بر این زندگی در ریه آهنی هم برای بیماران و هم از دیدگاه پرستاران بسیار دشوار بود. در این زمان وظایف متعددی بر دوش مراقبان بود؛ مانند خون‌گیری و تزریق خون، تغذیه داخل وریدی گلوکز، تنظیم تجهیزات دستگاه و بررسی وضعیت بدن بیمار.

البته باید به همه مراقبت‌های پزشکی، خازاندن پوست، شانه کردن موها، شست و شوی بدن و پهن کردن و جمع‌آوری روتختی‌ها آن هم همگی از فضای محدود دریچه‌ها را نیز اضافه کرد. همچنین هنگامی که هنوز تعداد دریچه‌ها به اندازه کافی نبود، کارهایی مانند فیزیوتراپی بیماران تنها ظرف چند دقیقه انجام می‌شد تا فرد قادر به حفظ تنفس خود به صورت کوتاه‌مدت بدون استفاده از دستگاه باشد.

در این میان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بیماران خستگی و بی‌حوصلگی بود. به همین دلیل آینه‌ای بالای سر آن‌ها نصب می‌کردند تا بتوانند اطراف خود را ببینند. بیشتر بیماران بسته به شدت بیماری، چند هفته و یا حداکثر چند ماه مهمان ریه آهنی بودند.

اما این موضوع در خصوص آن‌هایی که دچار فلج عضلات قفسه سینه شده بودند کمی متفاوت بود. این افراد می‌بایست تمام عمر خود را در چنین دستگاه‌هایی می‌گذراندند. البته با افزایش تدریجی زمان خروج از دستگاه، پزشکان سعی می‌کردند به بازیابی قدرت از دست رفته عضلات قفسه سینه کمک کنند. هرچند این تکنیک ساده به نظر می‌رسید اما عملاً یادگیری مجدد نفس کشیدن فرآیندی دشوار و ترسناک بود. همان‌طور که یکی از بیماران به نام کنت کینگری به یاد می‌آورد و می‌گوید: «من مجبور بودم تمام عضلاتم را برای تنفس صاف کنم و همیشه وحشتی همراهم بود که نکند آن‌ها اتاقک را به موقع نبندند و خفه شوم!»

در شماره آتی مجله به زندگی دو فردی اشاره می‌شود که مجبور شدند مانند برخی از بیماران تا آخر عمر خود در دستگاه ریه آهنی زندگی کنند.

می‌شوند، از آن تحت عنوان «فلج اطفال» یاد شده است. گفتنی است که این بیماری درمان خاصی ندارد و در صورت سرایت عفونت به عضلات ریه و یا مغز بسیار کشنده خواهد بود.

دوره نهفته یا کمون این ویروس از زمان برخورد فرد با ویروس تا شروع علائم اولیه (علائمی شبه آنفلوآنزا) بین ۹ تا ۱۲ روز است و تا زمان ایجاد فلج بین ۱۱ تا ۱۷ روز طول می‌کشد. این ویروس را می‌توان تا حداکثر ۱۹ روز قبل از ایجاد فلج از مدفوع بیماران جدا کرد. البته آسیب به اعصاب بدن دائمی است و تا آخر عمر باقی می‌ماند.

## ریه آهنی خلاقیت محققان دانشگاه هاروارد برای نجات کودکان

تا پیش از دست‌یابی به واکسن، روش کمک به درمان بیماران فلج اطفال بسیار متفاوت بود. این روش تحت عنوان «ریه آهنی» شناخته می‌شد و در واقع یک دستگاه بسیار سنگین، دست‌وپاگیر و گران‌قیمت بود که توانست جان هزاران قربانی پولیو را نجات دهد. آیا می‌توانید ترس از عدم توانایی تنفس به علت فلج شدن عضلات ریه را تصور کنید؟ در چنین شرایطی گروه پزشکی بیمار را وارد یک محفظه تابوت مانند می‌کردند که تا گردن وی مهروموم می‌شد. در ادامه صدایی ناگهانی به گوش می‌رسید و ریه‌های بیمار از هوای تازه پر می‌شد؛ فرصتی برای تنفس دوباره!

این دستگاه یا کابینت تنفس به نام‌های «ریه آهنی» و «ونتیلاتور فشار منفی» معروف بود و پیشرفته‌ترین فناوری حمایتی در نیمه نخست قرن بیستم به شمار می‌رفت. نخستین ریه آهنی در سال ۱۹۲۸ در بیمارستان کودکان بوستون برای حفظ جان یک دختر ۸ ساله مبتلا به پولیو استفاده شد.

ایده ساخت ریه آهنی به عنوان راه حلی مؤثر متعلق به تیمی خلاق از دانشگاه هاروارد بود. همان‌طور که از نام دستگاه مشخص است، این فناوری فلزی بزرگ با ایجاد مکش دائمی، تنفس بیمار را حفظ می‌کرد. ریه آهنی ظرف مدت زمانی کوتاه تبدیل به عنصر جدایی‌ناپذیر از بخش‌های فلج اطفال بیمارستان‌ها در دهه ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۰ شد. برای مثال تا سال ۱۹۳۹ نزدیک به ۱۰۰۰ دستگاه در آمریکا استفاده می‌شدند.

فیلیپ درینگر (Philip Drinker) و لوئیس آگاسیس شاو (Louis Agassiz Shaw) دو مبتکری بودند که توانستند نخستین ریه آهنی را در مدرسه سلامت عمومی هاروارد تکمیل کنند. جعبه فلزی و مستطیلی طراحی شده، حاوی موتوری الکتریکی به همراه پمپ هوای دو جاروبرقی بود. پمپ‌های هوا فشار داخل جعبه را تغییر می‌دادند و هوا را به داخل و خارج از ریه‌ها می‌کشیدند. همچنین در قسمت گردن نیز سیستم لاستیکی محکمی در نظر گرفته شده بود که از خروج هوا جلوگیری می‌کرد.

همه‌گیری وسیع پولیو باعث شد تا دانشمندان دستگاه فوق را توسعه دهند. در سال ۱۹۳۱ جان هاون امرسون (John Haven Emerson) با هدف تسهیل استفاده بیماران، طراحی ریه آهنی را بهبود بخشید. او تخت را به حالت کشویی برای حرکت راحت‌تر

منبع:

sciencemuseum.org.uk-14 October, 2018



# دوقلوهایی که پس از ۳۰ سال انجماد به دنیا آمدند

منبع:  
cnn.com- 21 Nov, 2022





می‌کردیم به همان تعداد که خدا می‌خواهد به ما بدهد، خواهیم داشت و هنگامی که در مورد فرزندخواندگی جنین شنیدیم، فکر کردیم این چیزی است که دوست داریم انجام دهیم.»

یک متخصص باروری می‌گوید که به وسیله لقاح آزمایشگاهی تعداد بی‌شماری از جنین‌ها ایجاد می‌شود و مسیر آینده آن‌ها پنج گزینه دارد. وی که یک مددکار اجتماعی بالینی است و روی مسائل باروری تمرکز دارد در مقاله‌ای می‌نویسد: «کسانی که چرخه IVF را آغاز می‌کنند، اغلب روی نوزادی که آرزویش را دارند بسیار متمرکز هستند. بیشتر امیدوارند که در یک چرخه چندین جنین تولید شود، زیرا اغلب برای رسیدن به بارداری کامل موفق، بیش از یک جنین لازم است. هر جنین باقیمانده ممکن است امید به بارداری‌های آینده و بچه‌های دیگر را ایجاد کند.»

در صورت عدم استفاده از جنین، پنج گزینه عبارت‌اند از:

- جنین‌های باقی‌مانده را دور بریزند.
- برای بچه‌دار شدن مجدد از آن‌ها استفاده شود.
- جنین‌ها را برای پژوهش‌های علمی اهدا کنند.
- جنین‌ها را به فرد یا زوج دیگری اهدا کنند.
- تصمیمی درباره آن‌ها نگیرند (این شرایط را کلینیک‌ها «رها شدن» می‌نامند و زمانی رخ می‌دهد که خانواده از ارتباط بیشتر با مرکز نگهداری جنین خودداری می‌کنند و هزینه نگهداری آن‌ها را نمی‌پردازند.)

هنگامی که به خانواده ریچ‌وی برای کمک در انتخاب جنین‌های اهدایی اطلاعاتی داده شد، تصمیم گرفتند روی جنین‌هایی تمرکز کنند که کمترین شماره شناسایی را در فهرست داشتند.

فیلیپ ریچ‌وی گفت: «ما به دنبال این نبودیم جنین‌هایی را به دست آوریم که مدت زمان زیادی در جهان منجمد شده‌اند. ما فقط آن‌هایی را می‌خواستیم که زمان طولانی منتظر بودند.»

در اورگان آمریکا دوقلوهایی از جنین‌های منجمد شده در سال ۱۹۹۲ به دنیا آمده‌اند. این رویداد یک رکورد محسوب می‌شود. این دوقلوهای دختر و پسر لیدیا و تیموتی ریچ‌وی نام‌گذاری شدند. به گزارش مرکز ملی اهدای جنین آمریکا آن‌ها در بین جنین‌های منجمد شده‌ای که زنده به دنیا آمدند، طولانی‌ترین زمان انجماد را داشتند. لیدیا و تیموتی در زمان تولد به ترتیب بیش از ۲۵۰۰ گرم و بیش از ۲۹۰۰ گرم وزن داشتند.

فیلیپ ریچ‌وی در حالی که با همسرش نوزادان خود را در آغوش گرفته بودند، به خبرنگاران گفت: «چیز حیرت‌انگیزی در این مورد وجود دارد. من ۵ ساله بودم که خدا به لیدیا و تیموتی حیات بخشید و خدا از آن زمان تاکنون این حیات را حفظ کرده است.» این نوزادان در نتیجه اهدای جنین هستند. اهدای جنین معمولاً از سوی والدینی صورت می‌گیرد که پس از تولد موفقیت‌آمیز نوزادانشان از طریق لقاح آزمایشگاهی (IVF)، جنین اضافی داشتند.

والدین اهداکننده لیدیا و تیموتی زوج متأهل ناشناسی هستند. والد پدر در آن زمان در اوایل دهه ۵۰ زندگی خود بود و این زوج از تخمک‌های اهدایی زنی ۳۴ ساله‌ای استفاده کردند. پس از اینکه جنین‌ها از سال ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۷ ذخیره شدند، والدین اهداکننده، آن‌ها را به مرکز ملی اهدای جنین اهدا کردند. فیلیپ ریچ‌وی گفت: «به یک معنا، آن‌ها حتی اگر کوچک‌ترین فرزندان ما باشند، بزرگ‌ترین فرزندان ما هستند.»

این زوج بیش از این دارای چهار فرزند دیگر ۸، ۶، ۳ ساله و فرزندی تقریباً ۲ ساله بودند. هیچ‌یک از فرزندان دیگر آن‌ها حاصل از لقاح آزمایشگاهی یا حاصل از اهداکنندگان نبوده است. ریچ‌وی گفت: «ما هرگز در ذهن خود عدد مشخصی نداشتیم که دوست داریم چند فرزند داشته باشیم. ما همیشه فکر







# اضطراب می‌تواند منجر به زایمان زودرس شود

در این تحقیق جدید، پژوهشگران در میان نزدیک به ۲۰۰ زن باردار معیارهای مختلف اضطرابی را شامل اضطراب‌های عمومی و اضطراب‌های مرتبط با زایمان در سه‌ماهه اول و سوم بارداری بررسی کردند.

محققان در این بررسی دریافتند که اضطراب مرتبط با بارداری در سه‌ماهه سوم به‌شدت با زایمان‌های زودرس مرتبط است. با این حال، اضطراب عمومی در سه‌ماهه اول نیز در خطر تولد زودرس نقش داشته است. به‌گفته محققان، یکی از احتمالات این است که اضطراب عمومی در اوایل بارداری می‌تواند زنان را در اواخر بارداری در مورد مسائلی مانند خطرات پزشکی، نوزاد، بارداری و وضع حمل مستعد اضطراب کند؛ حتی زمانی که احتمال خطرات پزشکی واقعی برای آن‌ها کم شده بود.

محقق این مطالعه گفت: «اگرچه همه زنانی که حاملگی را با علائم اضطراب عمومی شروع می‌کنند، بعداً اضطراب خاص بارداری را تجربه نمی‌کنند، ولی نتایج ما نشان می‌دهد که این زنان، احتمالاً در معرض خطر زایمان زودرس هستند.»

وی افزود، نتایج نشان می‌دهد که پزشکان باید زنان را از نظر اضطراب عمومی در اوایل بارداری غربالگری کنند و زنانی که امتیاز بالایی دارند می‌توانند از نظر افزایش اضطراب و مداخله احتمالی در اواخر بارداری تحت نظر قرار گیرند. این محقق اضافه کرد که تحقیقات بیشتری لازم است تا دلایل ارتباط اضطراب بارداری با زمان تولد مانند تغییرات عصبی، غدد درون‌ریز مرتبط با استرس، التهاب و رفتارهای سلامت را بررسی کند.

وی گفت که فهم بیشتر ما از نحوه اثرات اضطراب بارداری بر طول مدت بارداری می‌تواند توانایی ما را برای توسعه مداخلات و آزمایش و اجرای آن‌ها در جهت پیشگیری از زایمان زودرس بیشتر کند.

**محققان آمریکایی دریافتند که اضطراب مرتبط با بارداری در سه ماهه سوم به شدت با زایمان زودرس مرتبط است.**

یافته‌ها نشان می‌دهد که پزشکان باید اضطراب را در سه ماهه اول و سوم بررسی کنند.

بر اساس مطالعه‌ای که توسط انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده است، زنانی که در مورد بارداری خود مضطرب هستند، به‌طور متوسط زودتر از آن‌هایی که نگران بارداری نیستند، زایمان می‌کنند.

این تحقیق ممکن است به پزشکان در تعیین زمان و نحوه مؤثرترین غربالگری اضطراب در دوران بارداری برای جلوگیری از زایمان زودرس کمک کند. همچنین در این تحقیق ارتباط بین مدت بارداری و چندین معیار اضطراب بررسی شد.

سرپرست گروه تحقیقی فوق گفت: «اضطراب در مورد بارداری فعلی یک وضعیت روانی اجتماعی قوی است که ممکن است بر نتایج زایمان تأثیر بگذارد. این روزها، علائم افسردگی در بسیاری از محیط‌های بالینی در سراسر جهان ارزیابی می‌شود تا از عوارض افسردگی پس از زایمان برای مادران و کودکان جلوگیری شود. این مطالعه و نیز سایر مطالعات نشان می‌دهند که ما باید اضطراب را در زنان باردار نیز ارزیابی کنیم.»

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که علائم اضطراب بالینی بالا ممکن است در یک زن باردار از هر چهار زن رخ دهد و این اضطراب می‌تواند شانس زایمان زودرس یا تولد قبل از هفته ۳۷ بارداری را افزایش دهد. در این مطالعات از انواع معیارهای اضطرابی استفاده شده بود که شامل اضطراب عمومی و اضطراب مخصوص بارداری مانند نگرانی‌هایی در مورد زایمان، والدین و سلامت جنین بود. محققان در مطالعات سابق اضطراب در مراحل مختلف بارداری، از اوایل تا اواخر بارداری، مشاهده کرده بودند که اضطراب طی سه‌ماهه دوم شایع‌تر است.

منبع:

Health Psychology (2022), doi:10.1037/hea0001210



# واقعا خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

## همه خنده‌ها برابر نیستند

نخستین گام برای استفاده از قدرت خنده، درک زبان خنده است. خنده را می‌توان به میل خود و بدون عاملی طنزآمیز یا خنده‌دار به وجود آورد.

خندیدن را می‌توان با تماس فیزیکی (مثلاً قلقلک دادن) یا با داروها (مثلاً گاز خنده یا نیتروز اکسید در طول عمل‌های دندانپزشکی) تحریک کرد.

همچنین ممکن است خنده در اثر تغییراتی در سیستم عصبی بدن یا اختلالاتی در سلامت روان به وجود آید. به این شکل از خنده، خنده بیمارگونه می‌گویند.

مهم‌ترین نوع خنده در شرایط عادی و در حالت سلامت و تندرستی، خنده‌ای است که مردم بیشتر با آن آشنا هستند. این خنده، طبق یک بررسی در سال ۲۰۲۱ خنده واقعی یا خود به خودی است. این نوع خنده‌ای است که به وسیله محرکی بیرونی مانند یک شوخی خنده‌دار یا از طریق احساسات مثبت ایجاد می‌شود.

همچنین خنده می‌تواند با تمرین‌های شوخ‌طبعی فعال شود که نقطه‌ای مطلوب برای طنزپردازان درمانی است. اوسینکاپ نیز در کارگاه‌های خود از تمرین‌های طنز استفاده می‌کند.

## بازآموزی عضلات شوخ‌طبعی

هدف از تمرین‌های شوخ‌طبعی ایجاد نسل جدیدی از کم‌دین‌ها یا مجری‌ها یا مجبور کردن کسی به «روحیه گرفتن» نیست. در عوض این تمرینات دارای رویکردی است که در آن از شرکت‌کنندگان دعوت می‌شود تا ناراحتی‌های خود را «پوش‌سازی» کنند تا بتوانند تجربیات ناخوشایند را دوباره قالب‌بندی کنند و به نوبه خود، از احساسات منفی و آزار و اذیت‌ها یا چالش‌های کوچک استراحت کوتاهی کسب کنند.

اخیراً پژوهشگران یک سری تمرین یک‌ماهه را در صفحه‌ای در فیس‌بوک انجام دادند و آن را بازی‌های شوخ‌طبعی نامیدند. طی ۴ هفته، شرکت‌کنندگان فراخوانده شدند تا روی شوخ‌طبعی و مزیت‌های آن تمرکز کنند؛ برای این منظور راه‌کارهایی داده شد. مثلاً:

در میان هزاران نسخه‌ای که برای سلامت ارائه شده است، شاید هیچ‌کدام مهم‌تر از خنده نباشد. در واقع، خنده در جعبه‌ابزار پزشکی رتبه نسبتاً بالایی دارد، زیرا پژوهش‌ها حاکی از آن است که خنده مزایای متنوعی دارد که شامل طیفی از کاهش استرس و بهبود تنفس تا تقویت بیشتر سیستم ایمنی بدن و افزایش تحمل درد می‌شود.

اما یکی از مهم‌ترین فواید خندیدن می‌تواند اثرات مثبت آن بر سلامت روان و توانایی برخورد با انبوهی از اتفاقات غیرمنتظره زندگی به خصوص با افزایش سن باشد. کافی است که ماهیچه شوخ‌طبعی را علاقه‌مند و آماده نگه دارید.

پل اوسینکاپ، طنزپرداز می‌گوید: «پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در حدود ۲۳ سالگی، گرایش ما به خندیدن شروع به از بین رفتن می‌کند، ما مسئولیت‌های بیشتری مانند، فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، مشاغل حرفه‌ای، تفریح، وام‌های مسکن و مواردی از این قبیل داریم.» وی ادامه می‌دهد: «واقعا ما این خنده‌ها را تا زمانی که به ۷۰ سالگی نرسیم بار دیگر به دست نمی‌آوریم.»

اما به نظر می‌رسد ۵۰ سال زمانی بسیار طولانی برای بازپس‌گیری یکی از گران‌بهارترین هدایای زندگی باشد. به همین دلیل است که مانند همه ماهیچه‌ها، اصل «یا از آن‌ها استفاده کن یا از دست بده» در مورد ماهیچه‌های درگیر در خنده نیز صدق می‌کند.

یک متخصص سلامت روان و متخصص شوخ‌طبعی می‌گوید: «مانند سایر روش‌های ذهن آگاهی و روانشناسی مثبت، این روش به تمرین، قصد و نداشتن حالت تدافعی نیاز دارد.»

اوسینکاپ با نظر این متخصص موافق است. وی می‌گوید: «واقعا فرض این است که در هر نقطه‌ای، می‌توانیم به زندگی خود به‌عنوان یک کم‌دی نگاه کنیم. هر چه بیشتر در شوخ‌طبعی غوطه‌ور شویم و واقعا شروع به یادگیری چگونگی به‌کارگیری و تجربه شوخ‌طبعی کنیم نه تصادفی، بلکه از روی انتخاب شروع به پمپاژ مثبت بودن در زندگی خود می‌کنیم.»



## جای خالی را پر کنید: بخشی از مشکل نباشید. [جای خالی را پر کنید] باشید.

بخواهیم با چیزی بی معنی ارتباط برقرار کنند، از آن‌ها خواستیم آن را به چیزی پیوند دهند که آن‌ها را آزار می‌دهد یا در زندگی برایشان دشواری‌هایی ایجاد کرده است.»

پس از آن، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا چیزی را که در زندگی برایشان چالش یا ناخوشایند بود، به چیزی طنزآمیزتر تبدیل کنند. به‌ویژه برای این منظور، طنزنویسان از شوخی‌های فراگیر استفاده کردند. مثلاً:

**برای لاف زدن نمی‌گوییم، اما بهتر از هر کسی که تا به حال دیده‌اید می‌توانم [یک خودروی نو را نابود کنم].**

محققان توضیح می‌دهند که در نهایت، ما به یافتن راه‌حلی سریع‌تر کمک می‌کنیم و بدین شکل مسائل دشوار زندگی افراد را خنده‌دار می‌کنیم.

آن‌ها می‌گویند: «افراد می‌توانند یاد بگیرند که چگونه به جای نشستن در ناراحتی و درد، افکار خود را بازآموزی کنند و برای بازآفرینی چارچوب‌بندی کنند؛ چیزی که ما به‌عنوان انسان تمایل داریم انجام دهیم.»

یکی از اعضای این گروه توضیح می‌دهد که تمرینی مانند این، یک گرم کردن است که به افراد کمک می‌کند تا به آرامی یک ماهیچه شوخ‌طبعی در حال استراحت را بیدار کنند. درحالی‌که پاسخ رایج ممکن است راه‌حل باشد، پاسخ تمرین باید کاریکاتوری از واقعیت و چیزی باشد که به شکل غیرمنتظره‌ای بی‌معنی است؛ مانند:

## بخشی از مشکل نباشید یک دردرساز معمولی باشید.

یکی دیگر از اعضای این گروه می‌گوید که در طول هر روز، از شرکت‌کنندگان دعوت می‌شد تا پاسخ‌ها و نظرات خود را در مورد دیگران پست کنند و هر هفته به رویداد جمعه (مثلاً خنده‌دارترین پست) ختم می‌شد که در صفحات خودشان و با کل گروه به اشتراک گذاشته می‌شد. همچنین به شرکت‌کنندگان در مورد نحوه ایجاد شوخی‌های فراگیر در تمرینات فوق آموزش داده شد. وی می‌گوید: «به‌مرور زمان، آن‌ها چالش برانگیزتر شدند و طی ۲ هفته گذشته به‌عنوان تمرینات درمانی در نظر گرفته شدند.» این محقق ادامه می‌دهد: «ما به جای اینکه از شرکت‌کنندگان





## با پیاده‌روی روزانه سلامت خود را تضمین کنید

آیا سرعت در پیاده‌روی اهمیت دارد؟



- هرچه تعداد قدم‌های روزانه بیشتر باشد خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی و نیز سرطان کاهش می‌یابد.
- هرچه تعداد قدم‌های روزانه بیشتر باشد، خطر کاهش زوال عقلی که به هر علتی پیش آمده باشد، کاهش می‌یابد.

- نزدیک به ۱۰ هزار قدم می‌تواند خطر کاهش زوال عقل را تا ۵۰ درصد کم کند. همچنین نزدیک به ۴ هزار قدم می‌تواند این خطر را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

- شدت گام برداشتن یا سرعت بیشتر، بیش از تعداد گام‌ها در روز در کاهش خطر بروز زوال عقل، بیماری قلبی، سرطان و مرگ اثر دارد.

امروزه گام‌شمارها و نرم‌افزارهای تناسب‌اندام به خوبی شناخته شده‌اند و بر روی ابزارهای مچی یا حتی روی گوشی‌های هوشمند نصب می‌شوند. مردم از این ابزارها برای ردیابی میزان فعالیت خود استفاده می‌کنند؛ باین‌حال افراد به‌ندرت به سرعت گام‌های خود فکر می‌کنند.

یافته‌های این قبیل مطالعات، به توسعه برنامه‌های اثربخش سلامت عمومی با هدف پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

دکتر ماتیو احمدی گفت: «اندازه و دامنه این مطالعات با استفاده از ردیاب‌های مچی، آن را قوی‌ترین شواهد به‌دست‌آمده تا به امروز می‌کند که حاکی از آن است که ۱۰ هزار قدم در روز نقطه مطلوب برای تأثیرات مثبت بر سلامت است و راه رفتن سریع‌تر با فواید اضافی همراه است.»

به گفته محققان تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.

منابع:

*JAMA Internal Medicine* (2022),

doi: 10.1001/jamainternmed.2022.4000

*JAMA Neurology* (2022), doi:10.1001/jamaneuro.2022.2672

**در مطالعه‌ای مشخص شده با پیاده‌روی روزانه خطر ابتلا به سرطان، زوال عقل، بیماری قلبی و مرگ کاهش می‌یابد. در این مطالعه مشخص شد که سرعت راه رفتن نیز به‌اندازه میزان راه رفتن اهمیت دارد.**

این تحقیق بر روی نزدیک به ۸۰ هزار نفر (۴۰ تا ۷۹ ساله) و با استفاده از ردیاب‌های پوشیدنی انجام شد. پژوهش فوق تاکنون بزرگ‌ترین مطالعه برای ارزیابی اثر تعداد گام‌ها بر سلامت بوده است.

این تحقیق را پژوهشگران دانشگاه سیدنی استرالیا و دانشگاه جنوب دانمارک انجام دادند و نتایج آن را در دو ژورنال معتبر علمی منتشر کردند.

آن‌ها دریافتند که ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز خطر زوال عقل، بیماری قلبی، سرطان و مرگ و میر را کاهش می‌دهد. برای مثال این میزان پیاده‌روی با ۵۰ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه است. باین‌حال، پیاده‌روی قدرتی، مزایایی بالاتر و فراتر از تعداد قدم‌ها طی شده را نشان داد.

دکتر ماتیو احمدی یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: «پیام اصلی این مطالعه آن است که برای ارتقای سلامت، افراد نه‌تنها می‌توانند به‌طور آرمانی ۱۰ هزار قدم در روز را هدف قرار دهند، بلکه می‌توانند سریع‌تر راه رفتن را نیز هدف قرار دهند.»

یکی دیگر از پژوهشگران این مطالعه گفت: «مطالعه ما همچنین برای افرادی که فعالیت کمتری دارند، نشان می‌دهد که ۲۸۰۰ قدم در روز می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.»

## نکات کلیدی در بررسی فواید پیاده‌روی

- هر ۲ هزار قدم خطر مرگ زودرس را به‌طور افزاینده‌ای ۸ تا ۱۱ درصد کم می‌کند. این میزان کاهش تا حدود ۱۰ هزار قدم در روز ادامه می‌یابد؛ به‌طوری‌که ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز تقریباً خطر مرگ زودرس را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

# نیمی از جوانان جهان در معرض خطر کم شنوایی

آمریکا از صداهایی که می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند، ترافیک شهری حدود ۸۰ دسی بل است.) تحقیقات نشان داده است که هم یک بار قرار گرفتن در معرض صدا و هم قرار گرفتن مکرر در معرض صدای بلند می‌تواند به شکل بالقوه به‌طور دائمی به شنوایی آسیب برساند و این اثرات می‌تواند در طول زندگی فرد روی هم انباشته شوند. به گفته نویسندگان این مطالعه، کم شنوایی با عملکرد ضعیف تحصیلی، کاهش فعالیت اقتصادی و مشکلات سلامت ارتباط دارد. نویسندگان سیاست‌گذاران را ترغیب کردند تا اقدامات بیشتری برای آموزش مردم در مورد چگونگی جلوگیری از کم شنوایی انجام دهند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری پیشنهاد می‌کند کم کردن صدا یا ایجاد وقفه و فاصله در گوش دادن، استفاده از محافظ شنوایی مانند گوش‌گیر و دور کردن کودکان از موسیقی با صدای بلند یا وسایل درون خانه را از جمله نکات دیگر برای محافظت در برابر کم شنوایی است.

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که نزدیک به یک میلیارد و سیصد و پنجاه میلیون جوان در سراسر جهان به دلیل «گوش دادن ناامن» در معرض خطر کم شنوایی قرار دارند.

این مطالعه نشان داد که از هر ۴ فرد ۱۲ تا ۳۴ ساله، یک نفر از طریق «دستگاه‌های شنیداری شخصی» به‌عنوان مثال با تنظیم صدای بالا در گوشی‌های هوشمند در معرض میزان خطرناکی از صدای مخرب قرار می‌گیرند و نزدیک به نیمی از افراد در این سنین سطح صدای مخربی را در مکان‌های سرگرمی تجربه می‌کنند.

نویسندگان نوشتند: «از نظر ما، این مقاله مروری نخستین مقاله‌ای است که برای تخمین شیوع مواجهه با شیوه‌های گوش دادن ناامن در نوجوانان و جوانان و فشار جهانی آن منتشر شده است.» آن‌ها می‌افزایند: «این تخمین‌ها برای مطلع کردن فوریت پیشگیری از کاهش شنوایی به دولت‌ها، صنایع و سایر ذینفعان مسئول پیاده‌سازی سیاست لازم است.»

در این مقاله محققان داده‌های ترکیبی از ۳۳ مطالعه «شنیدن ناایمن» را در بین افراد ۱۲ تا ۳۴ ساله ارزیابی کردند. در این مطالعه قرارگیری در معرض بیش از ۸۰ دسی بل به مدت دست‌کم ۴۰ ساعت در هفته به‌عنوان شنیدن ناایمن تعریف شد. (برای درک بهتر، بر اساس فهرستی از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های





**@tandorostimag**

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی  
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

**ندای تندرستی**

مجله پزشکی و سلامت



# ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود  
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



[www.tandorostimag.com](http://www.tandorostimag.com)



[info@tandorostimag.com](mailto:info@tandorostimag.com)



instagram: @tandorostimag