

نمای تندرستی



رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای

۱۰ ماسک برای درخشندگی
پوست

سلنیوم؛ برای سلامت تیروئید

هیپاتیت G

درمانی جدید برای ریزش مو

همه‌گیری بعدی

دیابت نوع ۲

سلامت دندان‌ها، سلامت مغز

ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

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

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

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
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

به نام خدا

سرمقاله

آیا به سلامت سیاره خود می‌اندیشیم؟

پیشرفت‌های انسان در چند قرن اخیر در حدی بوده که شکل و نوع زندگی انسان را کاملاً متفاوت از سایر گونه‌ها کرده است. این پیشرفت‌ها ردپای ویرانگری را بر طبیعت پیرامون انسان گذاشته است. متأسفانه امروزه به هر طرف که نگاه می‌کنیم، می‌توانیم تصویری از این توسعه نامتوازن را به‌سادگی ببینیم. با وجود این انسان به‌عنوان بخشی از این طبیعت نمی‌تواند فارغ از توجه به آن به حیات خود ادامه دهد.

یکی از بزرگ‌ترین ردپاهای انسان بر محیط زیست در اثر تأمین خوراک پدید آمده است. امروزه انسان برای تأمین غذا در موارد بسیاری به‌طور غیراصولی از منابع طبیعی بهره‌برداری می‌کند. تولید بیش از حد، به‌ویژه تولید محصولات جانوری مانند گوشت و لبنیات سهم عمده‌ای در تخریب محیط زیست دارند. گسترش مزارع و از بین بردن زیستگاه‌های جانوران، برداشت بیش از اندازه از منابع آب و انتشار گازهای گلخانه‌ای حاصل از دامداری و مواردی از این دست، همگی عاملی در تخریب محیط هستند. در سمت دیگر ماجرا این تولید افسارگسیخته، مشتریان دائمی می‌طلبند و محصولات تولیدشده به لطایف‌الحیل به مردم فروخته می‌شود و چرخه نابودی محیط همچنان ادامه می‌یابد. تغذیه نامناسب و مصرف بسیار مواد غذایی در بسیاری از جوامع سبب افزایش بروز بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و دیابت شده است و آن‌ها را تبدیل به عوامل اصلی مرگ و میر کرده است.

اکنون با این وضع چه می‌توان کرد؟ گروهی از دانشمندان پاسخ این مشکلات را در پیشنهاد یک رژیم غذایی می‌جویند. این رژیم غذایی «رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای» نام دارد. در این شماره از مجله به این رژیم غذایی پرداخته شده است. این رژیم هم‌زمان هم سلامت انسان را تأمین می‌کند و هم از فشار بیش از حد به زیست‌بوم جلوگیری می‌کند. رژیم غذایی فوق‌ترکزی بیشتری بر گیاه‌خواری دارد و سهم محصولات دامی در این رژیم غذایی نسبت به رژیم متداول امروزی کاهش قابل‌ملاحظه‌ای داشته است. شباهت این رژیم به رژیم مدیترانه‌ای، سبب می‌شود تا از مناسب بودن آن اطمینان حاصل شود. از سوی دیگر تمرکز آن بر مصرف گیاهان سبب می‌شود تا فشار بر منابع طبیعی کاهش یابد. امیدواری به پیروی کردن افراد زیادی از این رژیم دست‌کم در کوتاه‌مدت بیش از اندازه خوش‌بینانه است؛ اما حتی پیشنهاد و مطرح کردن آن می‌تواند گامی در جهت توجه به محیط زیست و درعین حال حفظ تندرستی و بالابردن کیفیت زندگی انسان به‌شمار رود.

شاید چند دهه گذشته توجه به محیط زیست امری نه‌چندان جدی و تا حدی تجملی به نظر می‌رسید؛ اما مشکلات محیطی امروزی و به‌ویژه گرمایش جهانی در سال‌های اخیر، همچنین پیش‌بینی‌های هولناک آینده، برای اقدام سریع جای هیچ تردیدی باقی نمی‌گذارد؛ اما آیا هنوز زمانی باقی مانده است؟

سرمدبیر

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال پنجم، شماره ۱۷- تیر ۱۴۰۲

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

سرمدبیر: 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 ارائه‌شده در این مجله تنها جنبه آگاهی‌بخشی 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 در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimag

با ما در
ارتباط
باشید



از وبسایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

۵

درمانی جدید برای ریزش مو در بیماران آلوپسیا

- عوارض مصرف زیاد مورفین در بیماران سرطانی درگیر متاستاز ۱۴
- نوسان کلسترول و تری‌گلیسیرید چه خطری به همراه دارد؟ ۱۴
- سلامت دندان‌ها، سلامت مغز ۹
- بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها؛ قسمت دوازدهم: هپاتیت G ۱۰
- باورهای مثبت در مورد پیری و بازیابی حافظه ۱۵
- دیابت؛ بخش ششم؛ دیابت نوع ۲، قسمت دوم: عوامل محیطی؛ علائم و عوارض ۱۶

۶

همه‌گیری بعدی چه می‌تواند باشد؟

۱۲

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای





۱۸

افزایش سلامت روان با
محدود کردن استفاده از
رسانه‌های اجتماعی

۲۳ چرا مردان و زنان افسردگی را به شکل‌های
متفاوت تجربه می‌کنند؟

۲۴ سایه سیاه فلج اطفال؛ قسمت سوم: اراده
آهنین در ریه آهنی

۲۷ آیا واقعاً بچه‌دار شدن شما را خوشحال
می‌کند؟

۲۸ محافظت از چشم‌ها در تابستان

۳۰ ارتباط کمبود ویتامین D با شدت پسوریازیس

۳۲ اهمیت فعالیت بدنی در بهبودی پس از
سکته مغزی

۳۱

سلنیوم؛ ماده‌ای
مهم برای
سلامت تیروئید

۱۰ ماسک با پایه آلوئه‌ورا
برای درخشندگی پوست

۲۱



عوارض مصرف زیاد مورفین در بیماران سرطانی درگیر متاستاز

مواد افیونی مانند مورفین، اصلی‌ترین مسکن‌ها برای دردهای استخوانی ناشی از سرطان هستند؛ با وجود این، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که استفاده طولانی‌مدت از مورفین ممکن است سبب از بین رفتن استخوان شده و دردهای استخوانی را افزایش دهد.

طبق گفته مؤسسه ملی بهداشت آمریکا، استخوان شایع‌ترین محل برای متاستاز است. متاستاز زمانی رخ می‌دهد که سرطان از جایی که شروع شده به قسمت دیگری از بدن گسترش یابد. تقریباً ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به سرطان پروستات و سرطان سینه و حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از بیماران مبتلا به سرطان ریه دچار متاستازهای استخوانی می‌شوند که شایع‌ترین علامت آن درد است.

طبق گفته محققان دانشگاه علوم بهداشتی آریزونا یافته‌ها حاکی از آن است که مصرف طولانی مورفین برای درمان مواردی مانند متاستاز ممکن است بهترین درمان نباشد، زیرا می‌تواند تراکم استخوان را کاهش دهد. آن‌ها افزودند: «این بدان معنا نیست که پزشکان باید مواد افیونی را از برنامه‌های درمانی خود حذف کنند، اما نشان می‌دهد که لازم است درمان‌های جایگزینی توسعه یابند تا احتمال ابتلا به عوارض جانبی این مواد کاهش یابد.» نتایج این تحقیق جدید در مجله Pain منتشر شده است.



نوسان کلسترول و تری‌گلیسیرید چه خطری به همراه دارد؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوسان میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید با افزایش خطر زوال عقل ارتباط دارد.

این تحقیق حاصل مطالعه بر روی اطلاعات مراقبت‌های بهداشتی ۱۱ هزار و ۵۷۱ فرد ۶۰ ساله یا بالاتر بود که تشخیص قلبی بیماری آلزایمر یا زوال عقل نداشتند، نتایج این تحقیق مشخص کرد، افراد مسنی که میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید آن‌ها نوسان داشت، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل بودند. باید توجه داشت که این مطالعه ارتباط میان نوسان کلسترول و تری‌گلیسیرید و زوال عقل را پیدا کرده، اما ثابت نمی‌کند که این نوسان‌ها، حتماً باعث زوال عقل می‌شوند. به گفته محققان، لازم است که روش‌های پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط با آن مدنظر قرار گیرد. آن‌ها ادامه دادند که غربالگری‌های معمول برای میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید معمولاً به‌عنوان بخشی از مراقبت‌های پزشکی استاندارد انجام می‌شود. نوسانات در این نتایج در طول زمان می‌تواند به پزشکان کمک کند تا تشخیص دهند چه کسانی در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل هستند. محققان بین تغییرات کلسترول خوب (HDL) و بد (LDL) و افزایش خطر زوال عقل ارتباطی پیدا نکردند.



منابع:

Pain (2023), doi: 10.1097/j.pain.0000000000002953

Neurology (2023), doi: 10.1212/WNL.00000000000207595



درمانی جدید برای ریزش مو در بیماران آلوپسیا

تأیید داروی جدیدی که در مواردی ۸۰ درصد موهای ریخته شده را بازمی‌گرداند

بررسی‌ها نشان می‌دهد که برخی از بیماران دچار ریزش موی شدید ناشی از بیماری خودایمنی، آلوپسیا آره‌آتا، در صورت مصرف روزانه یک داروی خوراکی طی چند ماه، می‌توانند موهای ازدست‌رفته خود را بار دیگر به دست آورند.

این نتایج امیدوارکننده از نوعی کارآزمایی بالینی به دست آمده است و سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) استفاده از آن را برای بیماران ۱۲ سال و بالاتر تأیید کرده است.

آلویسیا با ریزش مو در پوست سر، صورت یا بدن مشخص می‌شود. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی شروع به حمله به فولیکول‌های موی شخص می‌کند و درحالی‌که اکثر بیماران سالم هستند، ریزش موی سکه‌ای یا کامل می‌تواند اثرات ذهنی و روانی جدی داشته باشد.

برخی از بیماران مبتلا به انواع شدید این بیماری، تمام موهای سر، مژه‌ها، ابروها و بقیه موهای بدن خود را از دست می‌دهند. این بیماری آلویسیا یونیورسالیس نام دارد. چنین موارد شدید به‌ویژه در برابر درمان‌های موجود مقاوم هستند؛ اما دارویی جدید به نام ریتلسیتینیب (ritlecitinib) می‌تواند به تغییر آن کمک کند.

در مرحله دو و سه کارآزمایی بالینی، این داروی خوراکی تا ۸۰ درصد از ریزش موی سر را برای نزدیک به یک چهارم بیماران معکوس کرد و به نظر می‌رسد تاکنون یکی از تنها درمان‌های آلویسیای شدید است که هم مؤثر بوده و هم به‌وسیله تعداد قابل توجهی از مردم به خوبی تحمل شده است. همچنین تأیید این دارو آن را به تنها درمان در دسترس برای نوجوانان تبدیل می‌کند.

سازمان غذا و داروی آمریکا، داروی خوراکی دیگری را برای آلویسیا در سال ۲۰۲۲ برای درمان انحصاری بزرگسالان تأیید کرد. این دارو باریسیتینیب (baricitinib) نام دارد. باریسیتینیب با دوز توصیه شده در حدود ۲۰ درصد مواقع عملکرد دارد.

ریتلسیتینیب به‌عنوان جایگزین در دسترس بیماران قرار خواهد گرفت. این دارو را شرکت فایزر با نام تجاری LITFULO به فروش می‌رساند.

به‌گفته متخصصان بروز علائم آلویسیا آره‌آتا ممکن است در هر سنی رخ دهد، با این حال اکثر مردم علائم را در نوجوانی، بیست‌سالگی یا سی‌سالگی نشان می‌دهند. این داوروی جدید گزینه درمانی مهم برای بیماران جوان با ریزش موی مشخص است که اغلب با چنین بیماری قابل مشاهده‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

کارآزمایی بالینی اخیر این دارو روی بیش از ۷۰۰ بیمار مبتلا به آلویسیا از ۱۸ کشور انجام شد. هر شرکت‌کننده کمتر از یک دهه ریزش موی در نیمی از پوست سر خود تجربه کرده بود و نیمی از گروه نیز

ریزش موی کل پوست سر را تجربه کرده بودند. بیماران که روزانه ۵۰ میلی‌گرم LITFULO مصرف کردند در مقایسه با افرادی که دارو مصرف نکردند، رشد مجدد موی قابل توجهی را نشان دادند. در مجموع، حدود ۲۳ درصد از بیماران که به مدت ۶ ماه با این دارو درمان شدند، ۸۰ درصد یا بیشتر پوشش موهای سر را به دست آوردند، درحالی‌که این میزان در بیماران که دارو مصرف نکردند تنها ۱/۶ درصد بود.

آن دسته از بیماران که مدت طولانی‌تری به این بیماری مبتلا بوده‌اند، نتایج ضعیف‌تری را نشان دادند. این امر بیانگر آن است که این دارو در مراحل اولیه شعله‌ور شدن آلویسیا مؤثرتر است. هر بار شعله‌وری این بیماری می‌تواند چند ماه تا یک سال طول بکشد. روش دقیقی که LITFULO از طریق آن ریزش موی را معکوس می‌کند و سبب رشد مو می‌شود هنوز تا حدودی ناشناخته است، اما به نظر می‌رسد که پاسخ ایمنی بیش‌ازحد بدن را کاهش می‌دهد. این دارو به‌عنوان یک مهارکننده آنزیم عمل می‌کند و مانع از شروع یک مسیر پیام‌رسانی خاص در سلول‌های ایمنی می‌شود. این مسیر می‌تواند باعث التهاب در فولیکول مو شود.

رشد مجدد مو که در آزمایش‌های بالینی مشاهده شده است، نشان می‌دهد که این فولیکول‌های موی با بهبود وضعیت ایمنی آن‌ها احیا کرد.

متأسفانه، سازوکار عملکرد دارو می‌تواند بر کارکرد معمول سیستم ایمنی تأثیر بگذارد، به این معنی که بیماران تحت درمان با LITFULO ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها باشند. در کارآزمایی بالینی فعلی، عوارض جانبی حداقل و قابل کنترل در نظر گرفته شد.

به‌گفته مدیر بازرگانی فایزر، LITFULO پیشرفت مهمی در درمان آلویسیا آره‌آتا است. این بیماری خودایمنی قبلاً هیچ گزینه تأییدشده‌ای از سوی FDA برای نوجوانان نداشت و گزینه‌های درمانی برای بزرگسالان محدود بود.

وی افزود: «با تأیید این دارو، نوجوانان و بزرگسالانی که با ریزش موی زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، فرصتی برای رشد مجدد موی سردارند.»

منبع:

www.sciencealert.com- 27 June 2023



کووید-۱۹ به جهان یادآوری کرد که چگونه یک بیماری همه‌گیر می‌تواند به‌طور ناگهانی شروع شود. اکنون بیماری‌هایی که بشر را تهدید می‌کنند و ممکن است در آینده‌ای نه‌چندان دور دوباره همه‌گیرهای دیگری را ایجاد کنند، ذهن کارشناسان را به خود مشغول کرده است.

مدتی از انتشار کووید-۱۹ در سراسر جهان می‌گذرد و همچنان این ویروس با ما است. این بیماری همه‌گیر، این‌گاهی را ایجاد کرد که همیشه جهان با تهدید بیماری همه‌گیر جدیدی مواجه است. ۲۶ خانواده ویروسی شناخته شده‌اند که انسان را آلوده می‌کنند. در تمامی پنج همه‌گیری رخ داده از سال ۱۹۰۰ میلادی، ویروس آنفولانزا یا کروناویروس‌ها نقش داشته‌اند. سازمان بهداشت جهانی فهرستی از میکروب‌های بیماری‌زا که احتمال همه‌گیری دارند را تهیه کرده تا برای برنامه‌های تحقیق و توسعه در اولویت قرارگیرند. این فهرست سالی یک‌بار توسط گروهی متشکل از ۳۰۰ دانشمند به‌روزرسانی می‌شود و طی آن قابلیت انتقال عوامل بیماری‌زای تهدیدکننده بشر و گزینه‌های درمانی موجود نیز بررسی می‌شوند.

در ادامه جدیدترین فهرست ارائه شده توسط متخصصان از این عوامل بیماری‌زا معرفی می‌شوند:

همه‌گیری بعدی چه می‌تواند باشد؟

کروناویروس‌ها

پنج سال پیش، تعداد کمی از متخصصان، کروناویروس را در فهرست تهدیدات همه‌گیری قرار داده بودند. این دسته از ویروس‌ها به‌طور کلی به‌عنوان یک عامل بیماری‌زای سطح پایین در نظر گرفته می‌شد که فقط علائم خفیفی ایجاد می‌کنند. این دیدگاه تا زمان تهدید سندرم تنفسی حاد شدید یا سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲ ادامه داشت. سپس شاهد ظهور سندرم تنفسی خاورمیانه یا مرس (MERS) در سال ۲۰۱۵ بودیم، اما تا آن زمان هنوز هیچ پیش‌بینی درباره وضعیت همه‌گیری مانند آنچه در اواخر ۲۰۱۹ رخ داد وجود نداشت. این امر بیشتر به این دلیل بود که در نهایت سارس و مرس کنترل شده بودند. هم‌اکنون سارس، مرس و کووید-۱۹ در فهرست عوامل بیماری‌زا در سازمان بهداشت جهانی قرار دارند.

کروناویروس‌ها در خفاش‌ها رایج هستند که بیش از ۲۰ درصد از همه‌گونه‌های پستانداران را تشکیل می‌دهند. این ویروس‌ها می‌توانند به راحتی به پستانداران دیگر مانند گربه‌ها، گوزن‌ها، سگ‌ها و راسوها سرایت کنند. تغییرات آب و هوایی و تجاوز بیشتر انسان به زیستگاه‌های حیوانات به این معنی است که این ویروس‌ها به جمعیت انسانی نزدیک‌تر می‌شوند. همه‌گیری کروناویروس به این معنی است که عامل کووید-۱۹ یا همان SARS-CoV-2 اکنون در همه جا وجود دارد و انسان‌ها می‌توانند آن را به گونه‌های دیگر انتقال دهند. اگرچه کروناویروس‌ها معمولاً با سرعت کم جهش می‌یابند، اما همان‌طور که اکنون می‌دانیم، تغییرات ایجاد شده در این ویروس در ناحیه پروتئین اسپایک تمرکز دارد که در سطح ویروس است. این تغییرات، سبب ایجاد کروناویروس‌های جدید می‌شود و می‌تواند تهدید جدیدی را برای جوامع ایجاد کند. بیماران دچار نقص ایمنی، آن‌هایی که ایمنی کم دارند یا فاقد ایمنی هستند و نیز افرادی که در مناطق محروم زندگی می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دارند.

زیکا

ویروس زیکا در سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶ وحشت بسیاری ایجاد کرد. در آن زمان شیوع بیماری حاصل از این ویروس در برزیل منجر به یک اپیدمی در سراسر آمریکای جنوبی و فراتر از آن شد. این ویروس که توسط پشه‌ها منتقل می‌شود از مدت‌ها پیش شناخته شده بود. آن زمان تصور می‌شد که این ویروس به جز راش و تب علائم اندکی ایجاد می‌کند؛ تا زمانی که مطالعات، ارتباط بین این عفونت و میکروسفالی و سایر اختلالات عصبی را در نوزادان نشان داد. تا اینکه در سال ۲۰۱۶، سازمان بهداشت جهانی آن را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی با نگرانی بین‌المللی اعلام کرد. اگرچه اپیدمی بیشتر از طریق قرنطینه و کنترل پشه مهار شد، در مجموع ۸۶ کشور و منطقه شواهدی مبنی بر انتقال زیکا از طریق پشه گزارش کرده‌اند. زیکا همچنان در فهرست عوامل بیماری‌زای دارای اولویت سازمان بهداشت جهانی قرار دارد.

تب‌های خونریزی دهنده

چند تب خونریزی دهنده در فهرست هشدار سازمان جهانی بهداشت دیده می‌شود. تب‌های خونریزی دهنده به‌ویژه به دلیل علائمی که دارند، مانند خونریزی از چشم و گوش، ترس ایجاد می‌کنند. «ابولا» همچنان بدنام‌ترین ویروس است و اخیراً در سال ۲۰۲۲ در آفریقا شیوع پیدا کرده است. اپیدمی ۲۰۱۴ غرب آفریقا که به چندین کشور و منطقه گسترش یافت، هنوز در خاطرهاست. نزدیک بود که این اپیدمی تبدیل به یک بیماری همه‌گیر شود. با این حال، این طغیان بیماری منجر به توسعه اولین واکسن‌های ابولا شد که اکنون به‌طور منظم در موارد شیوع استفاده می‌شوند. این واکسن‌ها تنها در برابر یکی از دو نوع ابولا مؤثر هستند و واکسن علیه نوع دیگر ویروس باید طی کارآزمایی‌های بالینی در جمعیت اثبات شود. تب‌های خونریزی دهنده ویروسی که از طریق تماس نزدیک منتقل می‌شوند، علاوه بر ابولا شامل بیماری‌های شایع‌تری مانند سرخک است. سرخک به‌وسیله گروهی از ویروس‌ها به نام «پارامیکسوویریده» ایجاد شده که سبب تب بالا، تشنج و خونریزی در پوست و غشاهای مخاطی می‌شود.

یکی دیگر از انواع ویروس‌های پارامیکسوویریده که در فهرست عوامل بیماری‌زای سازمان بهداشت جهانی وجود دارد، ویروس «نیپا» است. همه‌گیری‌های کوچک، تقریباً سالانه در بنگلادش و هند اتفاق می‌افتد. آخرین مورد در بنگلادش در ژانویه و فوریه ۲۰۲۳ باعث مرگ هشت نفر شد. این عفونت می‌تواند خفیف باشد، اما برخی از بیماران به آنسفالیت مبتلا می‌شوند. میزان مرگ‌ومیر نیپا ۴۰ تا ۷۰ درصد است و اگر توانایی انتشار آن به سرعت سرخک شود، فاجعه‌بار خواهد بود. هنوز هیچ درمانی برای نیپا تأیید نشده است.

علاوه بر ابولا و نیپا، ویروس ماریبورگ (مشابه ابولا)، تب دره ریفت، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو و تب لاسا نیز در فهرست سازمان بهداشت جهانی قرار دارند. موارد فوق‌گانه‌گاه‌به‌گاه در آفریقا و آسیا در مکان‌هایی شیوع می‌یابند که احتمال انتقال ویروس از حیواناتی مانند خفاش‌ها و موش‌ها به انسان وجود دارد.

آنفلانزا

آنفلانزا در فهرست سازمان بهداشت جهانی نیست. ظاهراً این امر به این دلیل است که آنفلانزا مانند ایدز تحت کنترل درآمده است. با این حال، بسیاری از کارشناسان هنوز آنفلانزا را به‌عنوان یک نگرانی اصلی می‌دانند.

دوره نهفته آنفلانزا کوتاه و در حدود یک تا چهار روز است که به آن اجازه می‌دهد به سرعت گسترش یابد و در حال حاضر یکی از دلایل اصلی مرگ‌ومیر در انسان است. در بریتانیا، آنفلانزای فصلی سالانه حدود ۱۰ هزار قربانی می‌گیرد و نباید فراموش کنیم که بشر در ۱۰۰ سال گذشته (۱۹۱۸، ۱۹۵۷، ۱۹۶۸ و ۲۰۰۹) همه‌گیری‌های بزرگ آنفلانزا را تجربه کرده است. علاوه بر این، معمولاً واکسن

داشته باشد و بیماری شدیدی را ایجاد کند. جان ماسکولا، مدیر مرکز تحقیقات واکسن در مؤسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا می‌گوید که کووید به ما آموخته است که «نباید توانایی یک ویروس برای ظهور، تغییر و سازگاری» را دست‌کم بگیریم. متخصصان دیگری نیز می‌گویند که RNA ویروس‌ها (ویروس‌هایی که ساختار ژنتیکی آن‌ها بر مبنای RNA است) باید به‌عنوان خطر اصلی در تهدیدات همه‌گیری در نظر گرفته شوند، زیرا آن‌ها «تصحیح‌های خودکار» خیلی خوبی در ژنتیک خود ندارند؛ بنابراین احتمال جهش آن‌ها نسبت به ویروس‌های دارای ساختار ژنتیکی بر پایه DNA بیشتر است. کروناویروس‌ها، آنفولانزا و HIV از جمله ویروس‌های دارای RNA هستند.

علاوه بر ویروس‌ها، این امکان وجود دارد که میکروب‌های دیگری مانند قارچ‌ها یا باکتری‌ها باعث شیوع بیماری شوند. البته هم‌اکنون نیز مقاومت ضد میکروبی [دراثر استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک‌ها] تهدیدی است برای سلامت بشر که به‌طور آهسته در حال پیشروی است.

متخصصان می‌گویند که جهان به دلیل تغییرات اقلیمی، تخریب زیستگاه حیوانات، تجاوز انسان به مناطقی که قبلاً مجزا بودند و افزایش تعاملات بین مردم و حیوانات، وارد «عصر جدیدی از بیماری‌های عفونی» شده است که به رویدادهای همه‌گیری دامن می‌زند و ظهور بیماری X را تسریع می‌کند.

جوزی گلدینگ، متخصص همه‌گیرشناسی می‌گوید: «ما می‌دانیم که برخی از بیماری‌ها پتانسیل همه‌گیری بالاتری دارند، اما جایی برای بی‌توجهی وجود ندارد؛ [زیرا] هیچ تضمینی وجود ندارد که همه‌گیری بعدی توسط یک ویروس تنفسی ایجاد شود.» وی افزود: «آمادگی باید در چارچوب واکنش ملی و براساس تجربیات و تخصص کشورهای با درآمد کم و متوسط ایجاد شود که اغلب بار بیماری را به دوش می‌کشند.»

سالانه آنفولانزا تنها ۴۰ تا ۶۰ درصد در برابر سویه‌های جدید سال مؤثرند و در مورد میزان تأثیر داروهای ضدویروسی موجود برای آنفولانزا بحث وجود دارد.

همچنین احتمال سرایت نوع جدیدی از آنفولانزا از قلمرو حیوانات، به‌ویژه پرندگان و خوک‌ها به انسان وجود دارد. یک اپیدمی آنفولانزای خوکی در سال ۲۰۰۹ رخ داد و هر سال نیز شاهد تهدیدی از سوی گونه‌های جدید آنفولانزای پرندگان هستیم. انتقال از پرندگان به انسان رایج نیست، اما زمانی که اتفاق می‌افتد مسئله‌ای جدی در نظر گرفته می‌شود، به‌ویژه اگر بتواند از انسانی به انسان دیگر منتقل شود. در فوریه ۲۰۲۳، هنگامی که یک دختر کامبوجیایی و پدرش بر اثر یکی از جدیدترین گونه‌های آنفولانزای پرندگان جان باختند، زنگ خطر به صدا درآمد؛ اگرچه خوشبختانه تجزیه و تحلیل دقیق‌تر بعدی نشان داد که آن‌ها به دو سویه مختلف آلوده شده بودند. این امر نشان داد که ویروس از انسان به انسان سرایت نکرده بود؛ اما نگرانی همچنان پابرجاست. در ۲۷ مارس ۲۰۲۳، چین موردی جدید از آنفولانزای پرندگان نوع A یا (H3N8) را گزارش کرد، اما مورد دیگری در میان نزدیکان فرد آلوده یافت نشد. از این رو سازمان بهداشت جهانی به این نتیجه رسید که «بر اساس اطلاعات موجود، به نظر می‌رسد که ویروس مذکور به راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند و بنابراین خطر انتشار آن در بین انسان‌ها در سطوح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی پایین در نظر گرفته می‌شود.»

بیماری ناشناخته (بیماری X)

آخرین مورد عوامل بیماری‌زای اولویت‌دار در فهرست سازمان بهداشت جهانی، طبق تعریف، بیماری جدیدی است که متخصصان انتظارش را نداشته باشند. بیماری که انسان قبلاً با آن مواجه نبوده، به سرعت از ناکجاآباد ظاهر شود، قابلیت انتقال

منبع:

BMJ (2023), doi:10.1136/bmj.p909





منبع:

medicalxpress.com - 5 July, 2023

سلامت دندان‌ها، سلامت مغز

تغییرات در هیپوکامپ چپ مغز ارتباط دارد.

برای افراد مبتلا به بیماری خفیف لثه، داشتن دندان‌های کمتر با سرعت بیشتر کوچک شدن مغز در هیپوکامپ چپ همراه بود. با این حال، برای افراد مبتلا به بیماری شدید لثه، داشتن دندان‌های بیشتر با میزان سریع‌تر کوچک شدن مغز در همان ناحیه از مغز همراه بود.

محققان پس از در نظر گرفتن و محاسبه سن در بررسی‌های خود دریافتند که برای افراد مبتلا به بیماری خفیف لثه، هر دندان کمتر معادل تقریباً یک سال پیری مغز است. برعکس، برای افراد مبتلا به بیماری شدید لثه، هر دندان بیشتر معادل ۱/۳ سال پیری مغز بود.

به گفته نویسندگان مقاله: «این نتایج اهمیت حفظ سلامت دندان‌ها و نه فقط حفظ دندان‌ها را نشان می‌دهد.» وی ادامه می‌دهد: «یافته‌ها حاکی از آن است که نگه داشتن دندان‌ها با بیماری شدید لثه با کوچک شدن مغز همراه است. کنترل پیشرفت بیماری لثه از طریق معاینات منظم دندانپزشکی بسیار مهم است و دندان‌های مبتلا به بیماری شدید لثه ممکن است نیاز به کشیدن و جایگزینی با دندان‌های مصنوعی مناسب داشته باشند.»

به گفته این پژوهشگر لازم است تا در آینده، مطالعاتی با جمعیت بزرگ‌تر انجام شود. یکی دیگر از محدودیت‌های این مطالعه آن است که این بررسی تنها در یک منطقه از کشور ژاپن انجام شده است، بنابراین نتایج ممکن است به مکان‌های دیگر قابل تعمیم نباشد.

بر اساس مطالعه‌ای، مراقبت خوب از دندان‌ها ممکن است با سلامت مغز مرتبط باشد.

در این مطالعه مشخص شد که بیماری لثه و از دست دادن دندان با کوچک شدن مغز در ناحیه هیپوکامپ مرتبط است. این بخش از مغز در حافظه و بیماری آلزایمر نقش دارد. البته این مطالعه ثابت نمی‌کند بیماری لثه یا از دست دادن دندان، سبب بیماری آلزایمر می‌شود؛ بلکه تنها وجود یک ارتباط را نشان می‌دهد. به گفته نویسندگان این مطالعه، التهاب بافت اطراف دندان که می‌تواند سبب کوچک شدن لثه و لق شدن دندان‌ها شود، بسیار شایع است. به همین دلیل ارزیابی ارتباط احتمالی این مشکل با زوال عقل بسیار مهم است. وی گفت: «مطالعه ما نشان داد که این شرایط ممکن است در سلامت ناحیه‌ای از مغز که تفکر و حافظه را کنترل می‌کند، نقش داشته باشد و به افراد، دلیل دیگری برای مراقبت بهتر از دندان‌های خود بدهد.»

در این مطالعه ۱۷۲ نفر با میانگین سنی ۶۷ سال حضور داشتند که در ابتدای مطالعه مشکل حافظه نداشتند. شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه معاینات دندانپزشکی و آزمون‌های حافظه انجام دادند. همچنین این افراد برای اندازه‌گیری حجم هیپوکامپ در ابتدای تحقیق و چهار سال بعد از آن اسکن مغزی انجام دادند. محققان تعداد دندان‌های هر شرکت‌کننده را شمارش کردند و با اندازه‌گیری بافت لثه به وسیله سنجش عمق پریودنتال، وجود بیماری لثه را بررسی کردند. این میزان در افراد سالم از یک تا سه میلی متر است.

در بیماری خفیف لثه در چندین ناحیه عمق‌های سه یا چهار میلی متری مشاهده می‌شود. در بیماری شدید لثه نیز در چندین ناحیه عمق پنج یا شش میلی متری دیده شده و همچنین تحلیل رفتن استخوان بیشتر می‌شود که می‌تواند سبب لق شدن و در نهایت افتادن دندان‌ها شود.

محققان دریافتند که تعداد دندان‌ها و میزان بیماری لثه با



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت دوازدهم:
هپاتیت G

دکتر مهدیه زکی‌خان

شیوع ویروس GBV-C در سراسر جهان مشاهده شده است. به گفته متخصصان درصدی از اهداکنندگان خون در سراسر جهان ناقل این ویروس هستند. همچنین درصد قابل ملاحظه‌ای از جمعیت جهان، حامل آنتی‌بادی علیه ویروس فوق هستند. فرآورده‌های خونی آلوده، شیوع ویروس GBV-C را افزایش می‌دهند. این ویروس به همراه سایر ویروس‌ها نظیر ویروس‌های هپاتیت B، C و ویروس ایدز، بیماران را گرفتار می‌کند. تاکنون هیچ واکسنی برای پیشگیری از این ویروس ساخته نشده است.

مجله ندای تندرستی در شماره‌های پیشین در بخش بیماری‌های کبدی، انواع هپاتیت‌های ویروسی را معرفی کرده است. در این شماره نیز به هپاتیت G پرداخته می‌شود. هپاتیت G شکلی از التهاب کبدی است که در اثر عفونت با ویروس هپاتیت G یا HGV ایجاد می‌شود. این ویروس از نظر ساختاری با ویروس‌های هپاتیت C ارتباط دارد. نام دیگر این ویروس «هپاتیت G نوع C» یا «GBV-C» یا همان «ویروس C» است که نام‌گذاری پذیرفته شده‌تر از «هپاتیت G» است. عفونت با این ویروس در دنیا شایع بوده و در همه قومیت‌ها قابل تشخیص است.

هپاتیت G را بیشتر بشناسیم

است. انتقال ویروس از مادر آلوده به نوزاد نیز ثبت شده است، اما بسیار نادر است.

علائم ابتلا به عفونت هپاتیت GBV-C

دوره نهفته GBV-C تقریباً ۱۴ تا ۲۰ روز است. فرد بیمار، درگیر عفونت هپاتیت خفیف و بدون زردی می‌شود که مشابه ابتلای خفیف با سایر ویروس‌های هپاتیت است، اما بیشتر بیماران بدون علامت هستند. گزارش‌های کمی از هپاتیت برق‌آسا و مزمن در این مبتلایان ارائه شده است. در این بیماران فیروز کبیدی گزارش شده، اما شایع نیست. بیماران ممکن است افزایش آنزیم‌های آلکالین فسفاتاز (ALT) و گاما گلوتامیل ترانس پپتیداز (GGT) را نیز داشته باشند، اما بیشتر بیماران آلوده به GBV-C آزمون‌های عملکرد کبیدی طبیعی دارند.

تشخیص

ویروس هپاتیت GBV-C معمولاً با بررسی RNA این ویروس در خون افراد آلوده با کمک آزمایش واکنش زنجیره‌ای پلیمرز ترانس کریپتاز معکوس (RT-PCR) شناسایی می‌شود. با کمک این روش مشاهده شده که ذرات ویروسی در سلول‌های کبد، سلول‌های اندوتلیال، مونوسیت‌ها و لنفوسیت‌ها وجود دارند. بیشتر بیماران آنتی‌بادی تولید می‌کنند که پس از پاک‌سازی ویروس قابل تشخیص است. وجود هم‌زمان RNA هپاتیت GBV-C و آنتی‌بادی برای این ویروس شایع نیست. پس از پاک‌سازی ویروس و ظاهر شدن آنتی‌بادی، بیماران بهبودی کامل پیدا می‌کنند.

پیشگیری

بیمارانی که گیرنده عضو پیوندی هستند، افرادی که به طور مکرر خون یا فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، معنادان تزریقی، بیماران همودیالیزی و افرادی که روابط جنسی خارج از چارچوب دارند گروه‌هایی‌اند که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این نوع از هپاتیت هستند. ضمن آن افرادی که خال کوبی یا طب سوزنی می‌کنند و در معرض سوزن آلوده‌اند و نیز افرادی که با ابزار غیراستریل بدن خود را سوراخ می‌کنند نیز در معرض خطر ابتلا به این هپاتیت هستند. با این حال، در حال حاضر واکنشی برای پیشگیری از هپاتیت GBV-C وجود ندارد.

درمان

در حال حاضر درمان توصیه شده‌ای برای هپاتیت G وجود ندارد. برای بیمارانی که به سیروز کبیدی مبتلا می‌شوند روش‌های درمانی، مشابه روش‌هایی است که برای درمان سیروز با هر علت دیگری استفاده می‌شود.

ویروس هپاتیت G ویروسی است که ساختار ژنتیکی RNA دارد یا به عبارتی RNA ویروس است. این ویروس عضوی از گونه پگی ویروس A از خانواده فلاوی ویریده است. راه اصلی انتقال از طریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده است. معمولاً در افرادی که عفونت مزمن هپاتیت B یا هپاتیت C دارند، یک عفونت هم‌زمان است. این بیماری با بیماری حاد و مزمن کبد ارتباط دارد، اما تحقیقات به‌طور واضح آن را به‌عنوان عاملی که به‌خودی‌خود باعث ایجاد هپاتیت می‌شود، اثبات نکرده است.

GB از نام یک جراح به نام G. Barker گرفته شده است که اولین بار در سال ۱۹۶۶ با این ویروس بیمار و مبتلا به هپاتیت شد. در ابتدا ویروس هپاتیت G طی مطالعه بیمارانی که به نظر می‌رسید دارای عفونت حاد غیر A و غیر E هستند به‌عنوان یک ویروس منحصر به فرد که از نظر ساختاری مشابه هپاتیت C بود کشف شد. با این حال، محققان در مطالعات بعدی نتوانستند ویروس هپاتیت G را به‌عنوان یک ویروس کبیدی مستقل که می‌تواند منجر به هپاتیت بالینی شود، جداسازی و تأیید کنند. ویروس هپاتیت G دارای سه نوع A، B و C است. محققان بعدها از بیماران انسانی، ویروس GBV-C را جدا کردند و آن را با ویروس هپاتیت G مقایسه کردند. مشخص شد که این دو عامل از نظر ساختاری مشابه و هر دو نوعی از هپاتیت C هستند. از این رو به نظر می‌رسد با توجه به اینکه ویروس هپاتیت G یا GBV دیگر به‌طور مستقل از بیماران جداسازی نشده، اصطلاح ویروس هپاتیت G نادرست و اصطلاح پذیرفته شده‌تر عبارت از هپاتیت G نوع C یا GBV-C یا عضوی از گروه هپاتیت G است.

پراکندگی و نحوه انتقال عفونت GBV-C

عفونت با GBV-C در همه جای دنیا و در همه قومیت‌ها دیده شده است. شیوع این نوع از هپاتیت در سراسر جهان حدود ۳ درصد است و به گفته محققان ۱ تا ۴ درصد از اهداکنندگان خون در سراسر جهان ناقل این ویروس هستند. گفته می‌شود که حدود ۲۵ درصد از جمعیت جهان حامل آنتی‌بادی علیه این ویروس هستند. فرآورده‌های خونی آلوده شیوع ویروس GBV-C را افزایش می‌دهند. همواره تعدادی از اهداکنندگان سالم خون به این ویروس آلوده‌اند. همچنین ۳۵ درصد از بیماران دارای ایدز نیز حامل این ویروس کبیدی هستند. با این حال، خون اهداکنندگان برای GBV-C آزمایش نمی‌شود. گزارش‌ها نشان می‌دهند که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد بزرگ‌سالان مبتلا به عفونت مزمن هپاتیت B یا C، مبتلا به عفونت GBV-C نیز هستند که نشان می‌دهد عفونت هم‌زمان یک اتفاق رایج است؛ با این حال، شدت بیماری را افزایش نمی‌دهد. بدن بیشتر بیماران بالغ، ویروس را ظرف ۲ سال پس از عفونت از بین می‌برد. برخی متخصصان گمان می‌کنند که احتمال انتقال این ویروس از طریق جنسی نیز وجود دارد، زیرا میزان تشخیص آن در مردانی که با مردان دیگر ارتباط دارند و نیز در افرادی که روابط خارج از چارچوب دارند به‌طور قابل توجهی بالا

منابع:

Parth Mehta; Hepatitis; StatPearls Publishing (2023) medscape.com

World J Gastroenterol (2022), doi: 10.3748/wjg.v28.i14.1405

Virology (2022), doi: 10.1186/s12985-022-01769-3

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای! رژیمی برای سلامت انسان و زمین



رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای به‌گونه‌ای بر تغذیه تمرکز دارد که هم برای بدن و هم برای محیط زیست مناسب باشد.

ثابت شده است که تغذیه بیشتر از گیاهان و مصرف کمتر غذاهای حیوانی برای سلامت مفید است. از سوی دیگر خوردن بیشتر گیاهان می‌تواند تأثیر مثبتی روی سیاره ما نیز داشته باشد.

یک بشقاب غذایی با رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای چگونه است؟

نیمی از یک بشقاب با رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای را میوه و سبزیجات تشکیل می‌دهد و نیم دیگر بشقاب از مخلوطی از پروتئین‌های گیاهی، غلات کامل و روغن‌های غیراشباع گیاهی تشکیل می‌شود. همچنین این رژیم به فرد امکان می‌دهد تا بخش‌های کوچکی از غذاهای لبنی، پروتئین حیوانی، قندهای افزوده شده و سبزیجات نشاسته‌ای را مصرف کند.

تحقیقات در مورد تأثیر رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای بر محیط زیست چه می‌گویند؟

تولید مواد غذایی عامل انتشار بیش از یک سوم گازهای گلخانه‌ای و مصرف ۷۰ درصد آب شیرین در جهان است. برخی از غذاها ردپای کربن بیشتری نسبت به سایرین دارند. برای مثال تولید ۱۰۰ گرم گوشت گاو نزدیک به ۵۰ کیلوگرم گازهای گلخانه‌ای منتشر می‌کند، درحالی‌که تولید همین مقدار توفو (پنیر سویا) کمتر از ۲ کیلوگرم از این گازها تولید می‌کند!

از آنجاکه بخشی از افزایش دمای زمین به دلیل انتشار گازهای گلخانه‌ای ایجاد می‌شود، محدود کردن مصرف گوشت گاو در رژیم غذایی (یکی از اصول این رژیم غذایی) می‌تواند به کاهش انتشار این گاز کمک کند. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن گوشت به میزان کمتر، یکی از بهترین راه‌هایی است که یک فرد می‌تواند به کاهش تهدید تغییرات آب و هوایی کمک کند.

در آمریکا بیش از هر کشوری گوشت مصرف می‌شود. در مطالعه‌ای مشخص شده است که اگر همه افراد در این کشور یک چهارم گوشت کمتری مصرف کنند و پروتئین‌های گیاهی را جایگزین آن کنند، سالانه حدود ۸۲ میلیون تن انتشار گازهای گلخانه‌ای کم می‌شود.

علاوه بر این، محققان دانشگاه آکسفورد دریافتند که اگر جهان از خوردن گوشت و لبنیات دست بردارد، حدود ۷۵ درصد زمین کمتری برای کشاورزی در سطح جهان استفاده خواهد شد. کشاورزی (به‌ویژه دام‌پروری) نقش بزرگی در تغییرات آب‌وهوا دارد، بنابراین کاهش اتکای ما به این شیوه‌ها به حمایت از یک سیاره سالم‌تر کمک می‌کند.

انتخاب برای تولید و خوردن غذاهایی که ضرر کمتری بر محیط زیست دارند - یعنی گیاهان - گامی در مسیر درست برای مبارزه با تغییرات آب و هوایی است.

مزایای تغذیه‌ای رژیم سلامت سیاره‌ای چیست؟

اطلاع دقیق از فواید تغذیه‌ای رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای دشوار است؛ زیرا هنوز اطلاعاتی در مورد کسانی که آن را دنبال می‌کنند وجود ندارد. با این حال، کمیسیون EAT-Lancet اشاره می‌کند که رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای مشابه رژیم مدیترانه‌ای

آنچه می‌خوریم نه تنها بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد؛ بلکه بر سلامت سیاره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم نیز تأثیر دارد. رژیم غذایی که ما انتخاب می‌کنیم می‌تواند به سیاره ما آسیب برساند یا به ادامه حیات آن کمک کند یا تأثیری بینابینی داشته باشد. اگر علاقه‌مند به تغذیه خوب و انجام کارهای بیشتر برای کمک به بازگرداندن تغییرات آب و هوایی هستید، به «رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای» فکر کنید. این یک برنامه غذایی است که هدف آن تأمین هم‌زمان سلامت شما و سلامت زمین است.

با ندای تندرستی همراه باشید تا بیشتر با این رژیم غذایی آشنا شویم.

رژیم سلامت سیاره‌ای چیست؟

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای (Planetary Health Diet) یا به‌طور خلاصه PHD، رژیم غذایی فرد را به سلامت زمین پیوند می‌دهد. این رژیم غذایی روی غذاهایی تمرکز دارد که هم با محیط زیست سازگار بوده و هم برای سلامت شما مفید هستند. هدف رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای ایجاد یک سیستم غذایی پایدار و سازگار با محیط زیست است که غذای سالم و مغذی را برای جمعیت در حال رشد تأمین کند.

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای از کجا آمده است؟

این رژیم غذایی را کمیسیون EAT-Lancet ایجاد کرده است. ۳۷ دانشمند برجسته از ۱۶ کشور مختلف برای ارائه این طرح با یکدیگر همکاری کردند. این رژیم غذایی از تحقیقات علمی برای تعیین اهداف رژیم غذایی سالم و تولید غذای پایدار استفاده می‌کند.

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای در مقایسه با سایر رژیم‌ها چگونه است؟

رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای به رژیم گیاهخواری شباهت دارد؛ اما نسبت به آن انعطاف بیشتری دارد. به‌طور کلی این رژیم غذایی:

- مصرف گوشت را محدود می‌کند
- اصرار به خوردن سهم بیشتر از میوه‌ها، سبزی‌ها، آجیل، حبوبات و غلات کامل دارد
- روی مصرف حبوبات مانند لوبیا، عدس، نخود و مغزها به‌عنوان منابع پروتئین تمرکز دارد
- از شیوه‌های کشاورزی احیایی پشتیبانی می‌کند
- افراد را تشویق می‌کند تا انواع مختلف غذاها را مصرف کنند و تنوع تغذیه‌ای داشته باشند
- آشپزی در خانه را تشویق می‌کند
- اندازه وعده‌های غذایی را مدنظر قرار می‌دهد.



محدودیت‌های رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای چیست؟

با وجود آنکه وعده‌های بسیاری در مورد این رژیم غذایی وجود دارد، انتظار اینکه اکثر مردم آن را انجام دهند غیرواقعی است. طبق گزارش کمیسیون EAT-Lancet واضح است که واداشتن مردم به سازگاری با این شیوه غذا خوردن دشوار است. محققان می‌نویسند: «انسان هرگز به دنبال تغییر سیستم غذایی جهانی در مقیاس مورد نظر نبوده است.» آن‌ها ادامه می‌دهند: «دستیابی به این هدف مستلزم پذیرش سریع تغییرات متعدد و همکاری و تعهد بی‌سابقه‌ای در سطح جهانی است و این موضوع کمتر از یک تحول بزرگ غذایی نیست.» همچنین برخی از منتقدان خاطرنشان می‌کنند که خوردن بسیار کم از پروتئین حیوانی در صورت عدم استفاده از مکمل‌ها می‌تواند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای (مانند ب ۱۲ و کلسیم) شود.

کلام آخر

پیروی از رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای، یا هر برنامه غذایی که بر کاهش گوشت تأکید دارد و خوردن گیاهان را ترویج می‌کند، می‌تواند برای سلامت انسان و محیط زیست ما فوایدی داشته باشد. خوردن کمتر گوشت می‌تواند به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای کمک کند. این موضوع در مبارزه با تغییرات آب و هوایی حیاتی است. با این حال، موانعی واقعی برای پیروی از این برنامه غذایی وجود دارد. یکی از این موارد می‌تواند دشواری پیروی از این رژیم غذایی باشد. با این حال حتی جایگزین کردن چند وعده غذایی مبتنی بر گوشت با غذاهای گیاهی در هر هفته و تمرکز بر غذاهای کامل، نقطه خوبی برای شروع است.

است. رژیم مدیترانه‌ای از شناخته‌شده‌ترین رژیم‌های غذایی به شمار می‌رود که بر اساس غذاهای مردم ساکن در کشورهای اطراف دریای مدیترانه شکل گرفته است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. در شماره‌های پیشین ندای تندرستی درباره رژیم مدیترانه‌ای مطالبی بیان شده است که برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به آن‌ها مراجعه کنید. به طور کلی مشخص شده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای مزایای زیر را به همراه دارد:

- حمایت از سلامت قلب
 - محافظت در برابر سرطان
 - کاهش التهاب
 - حمایت از سلامت مغز
 - کاهش خطر کلی مرگ
- همچنین تحقیقات زیادی در مورد غذاهای گیاهی به طور کلی انجام شده است. این غذاها فواید زیادی دارند:
- ثابت شده است که غذاهای گیاهی از سیستم ایمنی سالم حمایت می‌کنند
 - مواد مغذی موجود در غذاهای گیاهی دارای اثرات ضدالتهابی هستند
 - مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند به کاهش موارد سرطان کمک کند
 - غذاهای گیاهی از سلامت قلب حمایت می‌کنند و مشخص شده است که تا حد زیادی خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند
 - خوردن بیشتر غذاهای گیاهی می‌تواند میزان کلسترول را کاهش دهد.
- همچنین، تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی سلامت سیاره‌ای از نظر اقتصادی برای بسیاری از مردم جهان مقرون به صرفه است.



باورهای مثبت در مورد پیری و بازیابی حافظه

مطالعه جدیدی افراد مسن با اختلال شناختی خفیف را بررسی کرد. در این مطالعه مشخص شد احتمال بازیابی عملکرد ذهنی در بیمارانی که نسبت به پیری احساس مثبت داشتند در مقایسه با افرادی که احساسات منفی نسبت به پیری داشتند، بیشتر بود.

اختلال شناختی خفیف، شکل رایج از دست دادن حافظه است. باورهای مثبت در ارتباط با پیری، احتمال بازیابی تفکر طبیعی را در افراد مسن، ۳۰ درصد بیشتر می‌کند.

محققان دریافتند که باورهای مثبت در مورد سن به شرکت‌کنندگان این امکان را می‌دهد تا دو سال زودتر از افراد دارای باورهای منفی، شناخت خود را بازیابی کنند. این امکان برای بازیابی شناختی، فارغ از شدت اختلال شناختی بود که افراد داشتند.

در این مطالعه بیش از هزار و ۷۰۰ نفر بالای ۶۵ سال شرکت کردند. محققان این مطالعه گفتند: «در مطالعات تجربی قبل باورهای مثبت در مورد سن، استرس ناشی از چالش‌های شناختی را در افراد مثبت‌اندیش کاهش داد، اعتماد به نفس آن‌ها را در مورد توانایی‌های ذهنی‌شان افزایش داد و نیز عملکرد شناختی آن‌ها را بهبود بخشید؛ بنابراین ما فرض کردیم که احتمال بازیابی عملکرد ذهنی در بیمارانی که نسبت به پیری احساس مثبت دارند بیشتر است و در مقایسه با افراد دارای باورهای سنی منفی، این بهبودی زودتر رخ می‌دهد.» محقق اصلی این مطالعه گفت: «بیشتر افراد تصور می‌کنند که هیچ بهبودی از اختلال شناختی خفیف وجود ندارد، اما در واقع نیمی از کسانی که این مشکل را دارند بهبود می‌یابند. در مورد اینکه چرا برخی بهبود می‌یابند و برخی دیگر بهبود نمی‌یابند، اطلاعات کمی وجود دارد. به همین دلیل است که ما به باورهای مثبت در مورد سن نگاه کردیم تا ببینیم که آیا این باورها می‌توانند به پاسخ به این سؤال کمک کنند.»

نتایج این تحقیق نشان داد افراد مسنی که نگاه مثبت به پیری دارند نسبت به افراد با نگاه منفی، احتمال کمتری دارد که طی ۱۲ سال آتی به اختلال شناختی فوق مبتلا شوند. این مسئله فارغ از سن پایه و سلامت جسمی آن‌ها بود.

از آن‌جا که باورهای مثبت نسبت به افزایش سن می‌توانند تقویت شوند. پس با توجه به این موضوع، تقویت این باورها در سطوح فردی و اجتماعی می‌تواند مؤثر باشد و افراد بیشتری بازیابی عملکرد ذهنی را تجربه کنند.



دیابت

بخش ششم؛ دیابت نوع ۲
قسمت دوم: عوامل محیطی؛
علائم و عوارض

دکتر محمدرضا قرائتی

یا فعالیت فیزیکی فرد بستگی دارد. مهم‌ترین عامل محیطی در ایجاد دیابت نوع ۲ چاقی است؛ چراکه داشتن چربی بیشتر سبب مقاومت به انسولین می‌شود. البته برای بروز مقاومت به انسولین تمام چربی‌ها یکسان عمل نمی‌کنند. چربی‌های شکمی (چربی احشایی) بیش از سایر چربی‌ها مشکل‌آفرین هستند. خانم‌هایی که دورکمر آن‌ها بیش از ۸۸ سانتی‌متر است و آقایانی که دورکمر آن‌ها بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر است، احتمال بیشتری برای داشتن چربی احشایی و ایجاد مقاومت به انسولین دارند؛ اما چگونه چربی احشایی سبب ایجاد مقاومت به انسولین می‌شود؟ علت قطعی مقاومت به انسولین به‌طور دقیق مشخص نیست؛ اما دانشمندان مشاهدات جالبی داشته‌اند. در افرادی که چربی

در بخش قبل در مورد مقاومت به انسولین و ایجاد دیابت نوع ۲ و اهمیت این بیماری در سلامت و اقتصاد صحبت شد و نقش استعداد ژنتیکی در این بروز این بیماری بررسی شد. این شماره به نقش عوامل محیطی و سبک زندگی در ابتلا به دیابت پرداخته است و در بخش بعدی درباره زندگی با دیابت نوع ۲ و روش‌های پیشگیری از آن صحبت خواهد شد.

دیابت نوع ۲ و محیط

سابقه خانوادگی می‌تواند فرد را مستعد به ابتلا به دیابت کند؛ اما حتی در صورتی که فردی استعداد ژنتیکی ابتلا به دیابت نوع ۲ را داشته باشد، مبتلا شدن به بیماری تا حد بسیاری به رژیم غذایی

است. علائم اولیه دیابت نوع ۲ می‌توانند خفیف باشند و به تدریج ایجاد شوند و ممکن است در بسیاری از مواقع مورد توجه قرار نگیرند. این امر می‌تواند تشخیص زودهنگام این بیماری را چالش‌برانگیز کند. با این حال علائم شایع این بیماری شامل تشنگی، تکرر ادرار، کاهش وزن بدون دلیل و ناگهانی، خستگی، خارش اطراف اندام تناسلی و تاری دید هستند. این علائم ممکن است در برخی از افراد به شکل شاخص بروز نکنند که منجر به تأخیر در تشخیص می‌شود. در صورت بی‌توجهی به این بیماری و درمان نکردن آن، بالا بودن دائمی میزان قند خون می‌تواند منجر به علائم شدیدتری مانند کند شدن روند بهبود زخم، عفونت‌های مکرر و گزگز یا بی‌حسی در دست‌ها و پاها و مشکلات چشمی شدیدتر شود. در صورت تجربه این علائم فرد باید برای ارزیابی و آزمایش با پزشک مشورت کند.

عوارض دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ درمان نشده یا کنترل نشده می‌تواند منجر به عوارض کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت شود. عوارض کوتاه‌مدت، مانند کتواسیدوز دیابتی (DKA) و هیپرگلیسمی هایپراسمولار (HHS) به طور بالقوه خطر مرگ به دنبال دارند و نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند. عوارض طولانی‌مدت می‌تواند اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار دهد. عوارض قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی، در افراد مبتلا به دیابت شایع است. رتینوپاتی دیابتی یا همان آسیب به شبکه در اثر دیابت می‌تواند منجر به از دست دادن بینایی شود، در حالی که آسیب عصبی (نوروپاتی) دیابتی می‌تواند سبب درد و گزگز در دست‌ها و پاها و حتی از دست دادن حس در آن‌ها شود. عوارض دیابت در پا می‌تواند منجر به عفونت‌های جدی و در موارد شدید، قطع عضو شود. بیماری کلیوی که به نروپاتی دیابتی معروف است، عارضه مهم دیگری است که می‌تواند به نارسایی کلیوی تبدیل شود. انجام اقداماتی برای مدیریت میزان قند خون و در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر عوارض کمک کند. در مورد عوارض دیابت در شماره‌های آینده با تفصیل بیشتری صحبت خواهد شد.

در بخش بعدی این مقاله مختصری از گزینه‌های درمانی دیابت نوع ۲، زندگی با این بیماری و پیشگیری از آن صحبت خواهد شد.

منابع:

Masharani U; Diabetes Demystified,
McGraw-Hill, doi: 10.1036/0071477950
niddk.nih.gov
healthline.com
mayoclinic.org
diabetesatlas.org
harvard.edu
nhs.uk
cdc.gov
who.int

احشایی بیشتری دارند، میزان اسیدهای چرب خون بالاتر است و این مسئله می‌تواند در ایجاد مقاومت به انسولین مؤثر باشد. همچنین مشخص شده است که سلول‌های چربی احشایی مواد شیمیایی (مانند هورمون آدیپونکتین) ترشح می‌کنند که می‌تواند بر عملکرد انسولین اثر بگذارد. چاقی خود در اثر سبک زندگی و نوع تغذیه ایجاد می‌شود که در ادامه به طور مختصر به آن‌ها پرداخته شده است.

• سبک زندگی ناسالم

کم‌تحرکی و چاقی از عوامل اصلی خطر بروز دیابت نوع ۲ هستند. سبک زندگی بی‌تحرک، حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد و جذب گلوکز توسط عضلات را مختل می‌کند که منجر به مقاومت به انسولین می‌شود. همان‌گونه که گفته شد بافت چربی، به ویژه چربی احشایی، موادی را آزاد می‌کند که به مقاومت به انسولین کمک می‌کند. مطالعات متعددی ارتباط قوی بین چاقی و ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان داده‌اند.

• تغذیه و رژیم غذایی

ارتباط عادات غذایی، به ویژه مصرف غذاهای ناسالم سرشار از قندهای تصفیه‌شده، چربی‌های اشباع‌شده و کربوهیدرات‌های فرآوری شده، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مشخص شده است. مصرف مکرر نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فرآوری شده ممکن است منجر به مقاومت به انسولین و اختلال در سوخت و ساز گلوکز شود.

• سن

افزایش سن عامل خطر غیرقابل‌تغییر برای دیابت نوع ۲ است. با افزایش سن، سلول‌های بتای پانکراس که انسولین تولید می‌کنند ممکن است عملکرد خود را از دست دهند. این امر منجر به کاهش تولید و ترشح انسولین می‌شود.

همان‌گونه که در بخش سوم سلسله‌مقالات دیابت (شماره ۱۱-تیر ۱۴۰۱) مجله ندای تندرستی گفته شد، آسیب به سلول‌های بتا در پانکراس، بارداری و برخی از داروها نیز می‌توانند سبب بروز دیابت شوند. لازم به ذکر است داروهایی که پس از پیوند اعضا نیز تجویز می‌شوند می‌توانند بر عملکرد سلول‌های بتا یا مقاومت به انسولین تأثیرگذار باشند و تقریباً ۲۰ درصد افرادی که این داروها را برای جلوگیری از رد پیوند مصرف می‌کنند، مبتلا به دیابت می‌شوند. ممکن است با تنظیم میزان داروهای پیوند دیابت برطرف شود. در هر صورت دریافت‌کننده پیوند نباید مصرف داروهای پیوند را تنها به دلیل دیابت قطع کند.

در مجموع می‌توان گفت که دیابت نوع ۲ یک بیماری چندعاملی است که در ایجاد آن، عوامل ژنتیکی و سبک زندگی نقش مهمی دارند.

علائم دیابت نوع ۲

با توجه به عوارض خطرناکی که دیابت ایجاد می‌کند، شناخت علائم آن برای تشخیص زودهنگام و مداخله درمانی بسیار مهم



افزایش سلامت روان با محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی

جوانان بیشتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و سلامت روان آن‌ها دچار مشکل می‌شود. محققان دانشگاه آیووا دریافتند که مداخله‌ای ساده می‌تواند کمک‌کننده باشد. طی یک آزمایش دو هفته‌ای با ۲۳۰ دانشجو، از نیمی از آن‌ها خواسته شد تا استفاده از رسانه‌های اجتماعی خود را به ۳۰ دقیقه در روز محدود کنند و یادآوری‌های خودکار و روزانه دریافت کردند. نمره اضطراب، افسردگی، تنهایی و ترس از دست دادن در

اقدامی ساده در محدود کردن استفاده روزانه از رسانه‌های اجتماعی، می‌تواند سلامت روان جوانان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

ماه گذشته، انجمن روانشناسی آمریکا و جراحان عمومی ایالات متحده هر دو توصیه‌هایی بهداشتی را صادر کردند. نگرانی‌ها و توصیه‌های آن‌ها برای نوجوانان، والدین و سیاست‌گذاران به مجموعه تحقیقاتی فزاینده پرداخته است که نشان می‌دهد دو روند درهم تنیده شده‌اند.

همانند آنچه در بازپروری برای فردی معتاد به مواد مخدر وجود دارد، اعمال نظارت خارجی می‌تواند به برخی از کاربران کمک کند. با وجود این خطر پس زدن بیشتر است.

یکی از محققان می‌گوید: «وقتی آزادی ملموسی گرفته می‌شود، ما شروع به مقاومت می‌کنیم.» او اضافه می‌کند که حذف رسانه‌های اجتماعی به معنای از دست دادن برخی از مزایایی است که می‌تواند به همراه داشته باشد، مانند از دست دادن ارتباط با دوستان و خانواده.

به گفته نویسنده این پژوهش، مطالعه آن‌ها تحقیقات کنونی را در رسانه‌های اجتماعی گسترش می‌دهد و راهی عملی برای افراد فراهم می‌کند تا استفاده از این رسانه‌ها را محدود کنند. وی توصیه‌هایی را برای افرادی که به دنبال کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی هستند ارائه داده است:

۱- آگاهی ایجاد کنید

زمان سنج خود را تنظیم کنید یا از یک برنامه سلامت ناظر استفاده کنید تا ببینید چقدر در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانید.

۲- به خودتان مهلت دهید

بدانید که پایبندی به محدودیت زمانی آسان نیست. برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما را درگیر خود نگه دارند.

۳- تسلیم نشوید

محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی در طول زمان مزایای واقعی برای زندگی روزمره شما دارد.

پژوهشگران می‌گویند مهم است که مراقب نحوه و زمان استفاده از این رسانه‌های اجتماعی نیز باشیم. تحقیقات آینده می‌تواند این موضوع را به همراه اثرات بلندمدت محدود کردن رسانه‌های اجتماعی بیشتر بررسی کنند و دریابند که مردم با زمانی که به دست می‌آورند چه کارهایی انجام می‌دهند.

یک استاد برجسته روانشناسی می‌گوید: «ما در عصر اضطراب زندگی می‌کنیم. بسیاری از شاخص‌ها نشان می‌دهند که اضطراب، افسردگی و تنهایی همگی بدتر می‌شوند و این می‌تواند سبب شود تا ما احساس درماندگی کنیم؛ اما کارهایی وجود دارد که می‌توانیم برای مدیریت سلامت روان و کامیابی خود انجام دهیم.»

توجه بیشتر به مدت زمانی که در رسانه‌های اجتماعی صرف می‌کنیم و تعیین اهداف قابل اندازه‌گیری می‌توانند کمک‌کننده باشند.

پایان آزمایش برای این افراد در مقایسه با گروه کنترل به میزان قابل توجهی کمتر بود.

این افراد از نظر «عاطفه مثبت» امتیاز بیشتری گرفتند. پژوهشگران عاطفه مثبت را به عنوان «تمایل به تجربه احساسات مثبت» توصیف می‌کنند. عاطفه مثبت با کلماتی مانند «مشاق» و «سرافراز» توصیف می‌شود. افرادی که عاطفه مثبت دارند، اساساً دیدگاه روشن‌تری به زندگی دارند.

نویسنده این مقاله که دانشجوی دکترای تعامل انسان و رایانه است می‌گوید: «این موضوع مرا شگفت‌زده کرد که دریافتیم سلامتی و خوشی شرکت‌کنندگان [با کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی] نه تنها در یک بعد، بلکه در همه ابعاد بهبود یافته است.» وی ادامه داد: «من هیجان‌زده بودم که دریافتیم چنین مداخله ساده‌ای از ارسال یک یادآوری روزانه می‌تواند افراد را به تغییر رفتار و بهبود عادات رسانه‌های اجتماعی ترغیب کند.»

محققان دریافتند که مزایای روانی کاهش فعالیت در رسانه‌های اجتماعی در شرکت‌کنندگانی که گاهی بیش از ۳۰ دقیقه خود را از استفاده از این شبکه‌ها محدود می‌کردند بیشتر می‌شد.

به گفته پژوهشگر این طرح، درسی که در اینجا وجود دارد، این است که کامل بودن هدف نیست، بلکه تلاش کردن است که تفاوت ایجاد می‌کند. وی ادامه داد: «من فکر می‌کنم خودمحدودسازی و توجه، اجزایی مخفی هستند و بسیار بیشتر از آن کنترل ۳۰ دقیقه‌ای اثرگذار هستند.»

یکی از نویسندگان این مقاله و استاد برجسته روانشناسی، می‌گوید که نتایج آن‌ها با سایر تحقیقاتی که در زمینه‌های حرکت‌شناسی و سلامت رشد کرده‌اند، سازگار است.

وی می‌گوید: «دانستن اینکه چقدر زمان برای فعالیت‌ها در روز صرف می‌کنیم و این موضوع که آن را قابل اندازه‌گیری می‌کنیم، سبب می‌شود افراد راحت‌تر بتوانند رفتار خود را تغییر دهند.» وی به عنوان نمونه به ابزارهای گام شمار روزانه اشاره کرد.

بسیاری از شرکت‌کنندگان این مطالعه اظهار داشتند که چند روز اول کم کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی چالش‌برانگیز بود. با این حال یکی از شرکت‌کنندگان گفت که پس از این دشواری اولیه، افراد احساس می‌کنند بهره‌ورتر و هماهنگ‌تر با زندگی‌شان هستند. دیگران اظهار کردند که خواب بهتری داشتند یا زمان بیشتری را به شکل نزدیک با مردم می‌گذراندند.

خودمحدودسازی ممکن است کاربردی‌تر باشد

محققان اشاره می‌کنند که مطالعات دیگری اثرات محدود کردن یا پرهیز از رسانه‌های اجتماعی را بررسی کرده‌اند؛ اما بسیاری از مداخلات نیاز به نظارت شدید و حذف برنامه‌ها یا استفاده از برنامه‌ای ویژه برای مسدود کردن یا محدود کردن رسانه‌های اجتماعی دارند.

منبع:

neurosciencenews.com- 14 June, 2023



۱۰ ماسک با پایه آلوئه‌ورا برای درخشندگی پوست

را هر هفته یک بار به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست خود بمالید تا چربی، آلودگی و ناخالصی‌های پوست شما از بین برود.

۴- ماسک برای بهبود منافذ مسدود شده پوست

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه دال عدس (عدس قرمز) و گوجه‌فرنگی

دال عدس بهترین لایه‌بردار طبیعی است و هنگامی که با آلوئه‌ورا ترکیب می‌شود، یک ماسک صورت مناسب برای تابستانی به شما ارائه می‌دهد. درحالی‌که عدس به پاک‌سازی سلول‌های مرده پوست، منافذ باز نشده، جوش‌های سرسیاه و سفید کمک می‌کند، آلوئه‌ورا نیز رطوبت را در پوست شما حفظ می‌کند. گوجه‌فرنگی نیز مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای از بین بردن تیرگی پوست عمل می‌کند.

۵- ماسک برای بهبود خشکی پوست

آلوئه‌ورا همراه با موز و عسل

موز سرشار از چربی است که به آبرسانی پوست و حفظ رطوبت آن کمک می‌کند. از طرف دیگر عسل دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی است که به درمان پوست‌های لکه‌دار و خشک کمک می‌کند و بنابراین پوست شما را عمیقاً تغذیه می‌کند. این مواد به همراه آلوئه‌ورا پوست شما را سفت کرده و خاصیت ارتجاعی آن را بهبود می‌بخشد.

۶- ماسک ضد جوش

آلوئه‌ورا همراه با چربش

هنگامی که برگ چربش با خواص ضد میکروبی آن بر روی پوست شما استفاده می‌شود، برای درمان آکنه پوست عمل می‌کند. چربش همچنین دارای خواص ضد باکتریایی است که به تمیز کردن منافذ و در نتیجه جلوگیری از جوش و جوش کمک می‌کند.

برگ‌های چربش را در گلاب آسیاب کنید و سپس ژل آلوئه‌ورا را

در شماره گذشته از ژل گیاه آلوئه‌ورا به عنوان ماده‌ای مؤثر برای مشکلات مختلف پوستی یاد شد. همچنین گفته شد که این ژل، مرطوب‌کننده‌ای طبیعی و عالی برای پوست است. در این شماره ماسک‌های صورت مبتنی بر آلوئه‌ورا برای پوستی درخشان آورده شده است که هر کدام برای یک مشکل پوستی مناسب هستند.

۱- ماسک مناسب پوست‌های کدر

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه زردچوبه و عسل

زردچوبه دارای خواص درمانی است و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث روشن شدن پوست و یکدست شدن رنگ پوست شما می‌شود. آلوئه‌ورا وقتی با عسل ترکیب می‌شود، با کمک ترکیبات ضدالتهابی عسل به آرام کردن پوست و جلوگیری از جوش‌های پوستی کمک می‌کند.

۲- ماسک برای رفع آفتاب‌سوختگی

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه لیمو

برای این ماسک تنها کاری که باید انجام دهید این است که مقادیر مساوی ژل آلوئه‌ورا و آب لیمو را مخلوط کنید. این معجون را به آرامی روی قسمت برنزه شده پوست خود بمالید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خشک شود و سپس پوست خود را بشویید. این ماسک برای استفاده معمول در تابستان مناسب است، زیرا پوست شما را از برنزه شدن نجات داده و آبرسانی می‌کند.

۳- ماسک مناسب پوست‌های چرب

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه خیار

فصول گرم سال سبب برنزه شدن، آفتاب‌سوختگی، ناحیه تی (T) چرب و سر برآوردن جوش‌ها می‌شوند. خوشبختانه ماسک‌های پوستی بر پایه آلوئه‌ورا به شما کمک می‌کنند تا پوست خود را تمیز کنید، رطوبت آن را تأمین کرده و نهایتاً مشکلات پوستی فصلی خود را برطرف نمایید. ماسک حاوی خیار و آلوئه‌ورا

به آن اضافه کنید. این خمیر را روی پوست خود بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه خشک شود. برای بهترین نتیجه با آب خنک بشویید.

چریش درختی است که در مناطقی از کشورمان (بلوچستان) نیز می‌روید. برگ‌های این درخت را می‌توانید از عطاری‌ها یا فروشگاه‌های اینترنتی خریداری کنید.

۷- ماسک لایه‌بردار پوست

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه سرکه سیب

آلوئه‌ورا یک عامل تسکین‌دهنده برای پوست است و به لطف مواد ارگانیک بتا هیدروکسی اسیدهای (BHA) موجود در آن، یک لایه‌بردار طبیعی نیز است. سرکه سیب یکی دیگر از مواد لایه‌بردار طبیعی است و وقتی با آلوئه‌ورا همراه شود، روی پوست معجزه می‌کند.

برای تهیه این ماسک لایه‌بردار صورت، ۲ قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورا را با نصف قاشق چای خوری سرکه سیب و ۱ قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید. این ماسک را روی تمام صورت بمالید و بگذارید خشک شود. در عرض ۲۰ دقیقه تقریباً خشک می‌شود. وقتی کاملاً خشک شد صورت را با آب گرم بشویید. می‌توانید از این ماسک صورت یک تا دو بار در هفته برای لایه‌برداری استفاده کنید.

۸- ماسک برای داشتن پوستی صاف

آلوئه‌ورا همراه با ویتامین E

هنگامی که آلوئه‌ورا با ویتامین E ترکیب شود، فواید دو چندان به پوست شما می‌دهد، زیرا هر دو برای مراقبت از پوست بسیار مفید هستند. این ماسک صورت، غنی از آنتی‌اکسیدان است و هرگونه لکی روی صورت شما را از بین می‌برد و در نتیجه پوستی صاف و درخشان به شما می‌بخشد.

برای تهیه این ماسک به یک کپسول ویتامین E و مقداری ژل آلوئه‌ورا تازه استخراج شده نیاز دارید. ژل آلوئه‌ورا را با روغن موجود در کپسول مخلوط کرده و آن را روی صورت خود بمالید. پس از خشک شدن، صورت خود را با آب سرد بشویید. این کار را هر هفته تکرار کنید تا پوستی صاف‌تر داشته باشید.

۹- ماسک رطوبت‌دهنده به پوست

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه روغن نارگیل

اگر پوستتان خشک است، چه چیزی بهتر از ترکیب آلوئه‌ورا و روغن نارگیل؟ به هر حال، هر دو مرطوب‌کننده‌های طبیعی و ترکیبات آب‌رسان فوق‌العاده برای پوست هستند. این ماسک یک آب‌رسان قوی برای پوست‌های خشک است و در چند دقیقه قابل تهیه است.

به‌سادگی ۲ قاشق چای خوری روغن نارگیل را با ۲ قاشق چای خوری ژل آلوئه‌ورا مخلوط کنید و ماسک را به‌طور یکنواخت

روی صورت خود بمالید. ماسک فوق را پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بشویید و حداقل یک بار در هفته این کار را تکرار کنید تا پوست شما به خوبی آب‌رسانی شود.

۱۰- ماسک جوان‌کننده پوست

ترکیب آلوئه‌ورا به همراه هویج

درحالی‌که هویج برای بهبود بینایی شناخته شده است، این ماده می‌تواند به شما کمک کند تا پوستی جوان‌تر داشته باشید. هویج منبعی غنی از بتاکاروتن است. بتاکاروتن موجود در هویج در واقع نوعی ویتامین A است که سازگار با پوست بوده و آن را سالم‌تر و جوان‌تر می‌کند. وقتی هویج با آلوئه‌ورا ترکیب می‌شود، آفتاب‌سوختگی پوست را کاهش داده و دو برابر با علائم پیری مبارزه می‌کند.

برای تهیه این ماسک به یک قاشق چای خوری ژل آلوئه‌ورا، یک قاشق غذاخوری هویج ریز خرد شده و یک سفیده تخم‌مرغ نیاز دارید. هر سه را باهم ترکیب کنید و مخلوط را بزنید تا کف کند. با استفاده از برس ماسک را روی صورت بمالید. پس از خشک شدن، پوست را با آب گرم شستشو دهید.



چرا مردان و زنان افسردگی را به شکل‌های متفاوت تجربه می‌کنند؟

همچنین پژوهشگران دریافته‌اند که افسردگی به‌طور خاص با بیماری‌های متابولیک در زنان مرتبط است؛ بیماری‌ها متابولیک از جنبه‌های مهمی است که در هنگام درمان زنان مبتلا به افسردگی باید در نظر گرفته شود. علیرغم مشابه بودن فرآیندهای زیست‌شناختی دخیل در افسردگی در مردان و زنان، محققان دریافته‌اند که زن‌های متفاوتی برای هر جنس درگیر هستند. این اطلاعات می‌تواند در آینده برای شناسایی درمان‌های ویژه در هر جنس برای افسردگی مفید باشد.

نویسنده این مطالعه می‌گوید: «این نخستین مطالعه‌ای است که واریانت‌های ژنتیکی مختص به جنس و مرتبط با افسردگی را که بیماری بسیار شایعی در هر دو جنس است، توصیف می‌کند. این یافته‌ها برای طراحی درمان‌های خاص که هم برای مردان و هم برای زنان مفید باشد، مهم هستند.» وی افزود: «در بالین نمود افسردگی برای مردان و زنان و همچنین پاسخ آن‌ها به درمان بسیار متفاوت است، اما ما در حال حاضر شناخت بسیار اندکی از چرایی این اتفاق داریم.»

افسردگی اختلالی ناتوان‌کننده است که سلامت روان میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در سنین مختلف از افسردگی رنج می‌برند. به عبارتی، افسردگی دلیل اصلی ناتوانی در سراسر جهان است. افسردگی با احساس مداوم غم، ناامیدی و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزانه مشخص می‌شود و می‌تواند به شدت بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد و نیاز به مداخله و حمایت حرفه‌ای دارد.

به‌طور کلی مشخص شده که افسردگی در زنان بیشتر از مردان است و زنان دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. دانشگاه مک‌گیل مطالعه جدیدی مبتنی بر جنسیت را انجام داده است. نتایج این مطالعه نشان داد که بین زن‌های مردان و زنان و چگونگی ارتباط آن‌ها با افسردگی تفاوت‌هایی وجود دارد. در این بررسی بیش از ۲۷۰ هزار نفر شرکت داشتند. این مطالعه نشان داد آن دسته از روش‌های پیش‌بینی استعداد ژنتیکی افراد به افسردگی که ویژگی‌های جنسیتی را در نظر می‌گیرند، نسبت به روش‌هایی که جنسیت را در نظر نمی‌گیرند، دقیق‌تر هستند. محققان ۱۱ بخش DNA مرتبط با افسردگی را در زنان شناسایی کردند در صورتی‌که تنها یک بخش DNA مرتبط با افسردگی در مردان شناسایی شد.

منبع:

scitechdaily.com- 29 May 2023



سایه سیاه فلج اطفال

قسمت سوم: اراده آهنین در ریه آهنی

دکتر مهدیه زکی خان

شد. در این شماره نیز به داستان جالب زندگی یکی دیگر از این بیماران اشاره می‌شود.

سرگذشت پاول الکساندر؛ مردی که بر پولیو غلبه کرد

«احساس می‌کنم زندگی من یک الگوی بی نظیر است.» این جمله از پاول الکساندر است. کسی که از سال ۱۹۵۲ تا آخر عمرش فلج شده بود و برای تنفس به دستگاه ریه آهنی وابسته بود.

او در مصاحبه‌ای وقتی با صدای بلند به همه سلام می‌کند می‌گوید: «سلام. اسم من پاول الکساندر است، ولی من را مرد ریه آهنین صدا می‌کنند.»

پاول تقریباً تمام روزش را در ریه آهنی سپری می‌کرد. این دستگاه تنها وسیله‌ای بود که او را زنده نگه داشته بود. او از گردن

همان طور که در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی گفته شد، روزگاری فلج اطفال یکی از ترسناک‌ترین بیماری‌های جهان بود که طی همه‌گیری‌های مختلفی، زندگی هزاران کودک را در گوشه و کنار دنیا تهدید کرده بود. در آن روزگار که هنوز واکسن فلج اطفال در دسترس نبود، بیماران زیادی به علت فلج عضلات قفسه سینه مجبور بودند برای تنفس از وسیله‌ای بنام ریه آهنی استفاده کنند. به عبارت دیگر، برای کمک به عملکرد ریه، بیماران را به‌گونه‌ای در این دستگاه قرار می‌دادند که سرشان از آن بیرون زده بود. این دستگاه با فشار دادن هوا به داخل ریه‌های بیماران، با روش تنفس مصنوعی به نام «تهویه فشار منفی خارجی» عمل می‌کرد.

سالیان سال پس از واکسیناسیون عمومی و ریشه‌کن شدن فلج اطفال، هنوز بیماران زیادی به علت فلج شدید عضلات قفسه سینه مجبور بودند برای تنفس و زنده ماندن همیشه از این دستگاه استفاده کنند. در شماره پیش به سرگذشت یکی از این افراد اشاره

به پایین فلج بود و بدون آن دستگاه نمی‌توانست نفس بکشد. دستگاه با ایجاد فشار منفی و ورود هوا به ریه‌ها به او کمک می‌کرد تا او نفس بکشد.

همه ماجرا از زمانی شروع شد که پاول ۶ ساله مبتلا به ویروس پولیو (عامل فلج اطفال) شد. این اتفاق دو سال پیش از واکسیناسیون سراسری فلج اطفال افتاد. آن زمان بدترین زمان شیوع پولیو در طول تاریخ بود. مردم ماسک می‌زدند، اداره‌ها، مدارس و بیشتر جاها در دنیا تعطیل شده بود. شاید امروز برای ما که همه‌گیری کرونا و شرایط هولناک روزهای شیوع را دیده‌ایم، آن روزها قابل تصور باشد. البته حتماً آن روزها سیاه‌تر بود؛ چراکه ویروس فقط بچه‌های معصوم را بیمار می‌کرد.

وقتی مصاحبه‌کننده از پاول پرسید که او ایلی که پولیو گرفتی چه احساسی داشتی، او در پاسخ می‌گوید: «زمانی که در حال بازی بودم حس کردم مریض شدم. به خانه رفتم تا مادرم را پیدا کنم. او برگشت به من نگاه کرد و گفت: «خدای من، پسر من، نه...» بعد از ۵ روز همه چیز را از دست دادم. توانایی حرکت کردن نداشتم، پاهایم نمی‌توانست مرا سرپا نگه دارد و بعد هم نمی‌توانستم نفس بکشم.»

پاول در خانه تحت مراقبت پدر و مادرش بود. آن‌ها متوجه شدند که او نفس نمی‌کشد، با عجله او را به اورژانس بردند و پزشک اورژانس او را معاینه کرد و اعلام کرد که او مرده. پاول درحالی‌که به سختی صحبت می‌کرد و خاطرات آن روزهای سیاه را به یاد می‌آورد، ادامه داد: «این‌طور که مادرم تعریف می‌کرد کمی بعد پزشک دیگری آمد و مرا بلند کرد و با من به طبقه بالا دوید و تراکستومی [شکافت نای] انجام داد و من را داخل ریه آهنی قرار داد.»

۱۸ ماه بعد او از بیمارستان مرخص شد و به محل سکونتش در دالاس تگزاس رفت، ولی زندگی او هیچ‌گاه مثل سابق نشد. او نمی‌توانست ورزش کند، به کلیسا برود، با دوستانش بیرون برود. پاول گفت: «مردم در آن زمان مرا دوست نداشتند و پیش من حس ناراحتی داشتند.»

این اتفاق ممکن بود هر کسی را تسلیم کند، اما پاول تسلیم این ناتوانی نشد. در واقع او از همان زمان کودکی و بعد از اینکه فلج شد و در دستگاه زندگی کرد، با دهان نقاشی می‌کشید. او به تحصیلاتش هم ادامه داد و با موفقیت در سن ۲۱ سالگی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد؛ ولی متأسفانه او نتوانست به کالج برود. پاول در این باره با ناراحتی گفت: «من به کالج نرفتم. آن‌ها [مسئولان کالج] گفتند من زیادی معلولم و واکسینه نشده‌ام.» ولی پاول تسلیم نشد. او ادامه داد: «پس از دو سال کلنجر رفتن با آن‌ها، با دو شرط پذیرفتند که من ادامه تحصیل بدهم. اول اینکه واکسن پولیو را بزنم و دوم اینکه کسی مسئولیت مرا قبول کند. بالاخره این اتفاق خوب افتاد. من همیشه دوست داشتم وکیل باشم.»

پس از سال‌ها سخت‌کوشی، پاول دوره وکالت را گذراند و وکیل

شد! او گفت: «اتفاقاً وکیل خیلی خوبی هم بودم.» او متوقف نشد. پاول گفت: «من نمی‌خواستم بمیرم، پس به جنگیدن ادامه دادم.»

برای همین پاول هر کاری که می‌توانست انجام داد تا بهتر شود. هر روز با بیماری فلج اطفال جنگید. این کار سخت، دردناک و خسته‌کننده بود. او گفت: «ولی من هیچگاه تسلیم نشدم و نخواهم شد.»

هرچند پاول وضعیت دردناکی داشت، اما باز هم شکرگزار ریه‌های آهنی خود بود. او می‌گفت: «در حقیقت ریه آهنی برای من قفس بوده است و مانند پیله‌ای محبوبم می‌کند.» او ادامه داد که با گذشت سال‌ها توانستم با کمک یک فیزیوتراپ برای چند ساعت خود را از این دستگاه جدا کنم و یاد بگیرم چگونه تنفس اختیاری و ارادی داشته باشم. در این مواقع آگاهانه هوا را وارد ریه‌ها کرده و اگرچه کار سختی است، اما می‌توانم برای مدت کوتاهی از این دستگاه جدا شوم.

پاول در جواب به این سؤال که تمام روز را مشغول به چه کاری می‌شوی، گفت: «خب هر کاری که بقیه انجام می‌دهند؛ بیدار می‌شوم، مسواک می‌زنم، صورتم را می‌شویم، اصلاح می‌کنم، صبحانه می‌خورم، البته کمی کمک هم برای انجام دادنش نیاز دارم.» او ادامه داد: «کتاب می‌خوانم، مطالب دیگری مطالعه می‌کنم و کمی نقاشی می‌کنم. از تلویزیون دیدن صرف، متنفرم.» با این شرایط پاول به کمک خودکاری که به چوبی چسبانده شده بود، زندگینامه خود را تایپ کرد. او نگارش زندگینامه خودش را به کمک دهانش انجام داد. اینکار ۸ سال طول کشید.

او در پاسخ به اینکه حالا چرا کتاب نوشتی، گفت: «تا الهام‌بخش هزاران آدمی همانند تو باشم.» او ادامه داد: «مهم نیست اهل کجایی یا گذشته‌ات چه بوده، تو می‌توانی هر کاری انجام بدهی. فقط باید فکرت را روی آن کار متمرکز کنی و سخت کار کنی.»

به پاول گفته شد، رؤیای تو چیست؟ او گفت: «اینکه نه تنها به پولیو اجازه ندهم من را شکست دهد، بلکه بر پولیو غلبه کنم! به همین خاطر همیشه می‌خواستم کارهایی را که به من گفتند نمی‌توانم انجام بدهم، به انجام برسانم و به رؤیاهایی که داشتم برسم.»

پاول گفت: «داستان من نمونه‌ای است که نشان می‌دهد گذشته شما با ناتوانی‌هایتان، تعیین‌کننده آینده شما نیست!» سرانجام پاول پس از ۶۱ سال زندگی در ریه آهنی در اواخر ۲۰۱۴ میلادی پس از عمری مبارزه با ناتوانی‌های ناشی از ویروس پولیو درگذشت. او عمری را در ریه آهنی زندگی کرد، اما روحی زرین، اراده‌ای آهنین و قلبی از الماس داشت.

منابع:

The Guardian- 26 May, 2020

Mitch Summer. (21 Jan, 2021). The Man in the Iron Lung.

<https://www.youtube.com/watch?v=xowUq7JgFeQ>



یک عصب‌شناس توضیح می‌دهد

آیا واقعاً بچه‌دار شدن شما را خوشحال می‌کند؟

دارد؛ چراکه بچه در بدن او خلق می‌شود؛ اما مغز هر انسانی به‌طور ذاتی به نوزادان پاسخ مثبت می‌دهد.

مغز ما واکنش شدیدی را در قبال بوی نوزادان، صورت بزرگشان، آسیب‌پذیری آن‌ها، اندازه آن‌ها و همه این موارد تجربه می‌کند و ما را وادار می‌کند که از منبع این ویژگی‌ها محافظت کرده و با آن ارتباط برقرار کنیم. در این مورد، این کودک است، اما هر چیزی با ویژگی‌های مشابه می‌تواند واکنش مشابهی را در ما ایجاد کند. به همین دلیل است که چیزهای بامزه و جذاب نیز به همین شکل تلقی می‌شوند.

باین حال، این تجربه شدید پیوند و متعاقب آن شادی گیج‌کننده در نهایت از بین خواهد رفت. این نیست که والدین فرزندان خود را دوست ندارند یا از آن‌ها پشیمان می‌شوند، اما نوزادان و بعداً فرزندان، بسیار مطالبه‌گرند و تنها پدر و مادر مسئول آن‌ها هستند.

شب‌های بی‌خوابی، پوشک‌های کثیف، هزینه‌ها، آشفتگی، این واقعیت که زندگی شما دیگر متعلق به شما نیست، همه این‌ها و موارد دیگر واقعاً می‌توانند استرس و احساسات منفی مرتبط را افزایش دهند. مغز شما دقیقاً این‌گونه کار می‌کند.

اما پس از آن، شما همچنین لذت موفقیت بچه‌ها، عشق شدید به فرزندان، تفریحی که باهم دارید، لذت دیدن بالغ شدن او را نیز تجربه می‌کنید.

اساساً، شواهد نشان می‌دهند که داشتن فرزند می‌تواند شما را شادتر کند. همچنین می‌تواند باعث شود شما احساس ناراحتی، یا استرس دائمی، یا اضطراب و غیره کنید. به‌طور کلی، به نظر می‌رسد که داشتن فرزند در مقایسه با نداشتن آن، تجربیات عاطفی شما را شدیدتر می‌کند. اوج‌ها بالاتر، فرودها پایین‌تر هستند و اینکه آیا این برای شما معامله خوبی به نظر می‌رسد یا خیر، کاملاً انتخاب شماست.

برخی از والدین می‌گویند بچه‌دار شدن بهترین کاری است که تا به حال انجام داده‌اند. برخی دیگر دوست دارند برای خودشان وقت بگذارند؛ بنابراین، آیا به‌طور کلی بچه‌دار شدن شما را شادتر می‌کند؟

برای نسل‌های گذشته، داشتن فرزند به‌عنوان یک ضرورت و حتی الزام تلقی می‌شد. بچه‌دار شدن بخشی از فرایند بزرگ شدن بود. باین حال، در سال‌های اخیر، این دیدگاه سنتی دیگر مانند گذشته نیست و تعداد فزاینده‌ای از مردم ترجیح می‌دهند از تولیدمثل چشم‌پوشی کنند.

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد بیشتر مردم هنوز هم در مقطعی بچه می‌خواهند. زنان هنوز به‌طور مرتب به دلیل انتخاب «مادر نشدن» سرزنش می‌شوند و درمان لقاح خارج رحمی (IVF) مانند همیشه پرمناقضی است.

حق با کیست اگر در مورد این موضوع مشکل دارید، علم چه می‌گوید؟ آیا با بچه‌ها شادترید یا بدون آن‌ها؟

بدیهی است که این یک سؤال بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد، زیرا عوامل فردی نقش مهمی در تصمیم‌گیری شما و چگونگی پیشرفت آن دارد؛ اما باین وجود، در مغز انسان هنگام بچه‌دار شدن وقایعی رخ می‌دهند.

مراحل اولیه، زمانی که نوزاد متولد می‌شود، دست‌کم برای مادر بسیار سخت است. فرآیند زایمان و شیردهی باعث می‌شود که بدنش مملو از اکسی‌توسین یا «هورمون نوازش» شود؛ هورمونی که پیوندهای عاطفی را تقویت می‌کند و باعث می‌شود ما لذت بیشتری از ارتباطات بین فردی تجربه کنیم. بسیار دشوار است که بتوانیم ارتباط بین فردی قوی‌تر از رابطه بین مادر و نوزاد را تصور کنیم؛ بنابراین، احساساتی که پس از بچه‌دار شدن تجربه می‌کنید، بسیار قوی‌تر از آن چیزی است که احتمالاً بدون داشتن فرزند تجربه خواهید کرد.

همچنین این تجربه برای پدران زیستی و پدر و مادرخوانده‌ها نیز صدق می‌کند. مادر «مستقیم‌ترین» ارتباط را با نوزاد خود

منبع:

sciencefocus.com- 14 May 2023

محافظت از چشم در تابستان

میکروبی سبب این مشکل شده است. به گفته چشم‌پزشک، از آنجایی که او یک زخم در مرکز قرنیه داشت که بینایی‌اش را تهدید می‌کرد، وی باید هر ساعت قطره چشمی استفاده می‌کرد و باید هر روز در درمانگاه معاینه می‌شد تا از بهبودی‌اش اطمینان حاصل شود و مهم‌تر از آن، اینکه بررسی شود که بینایی او کاهش نیافته است.

بیمار در نهایت در بخشی از مسیر محور بینایی خود دچار آسیب شد. چشم‌پزشک گفت: «مطالعات بیشتری در حال انجام است تا تصمیم گرفته شود که آیا او برای بازگرداندن بینایی خود به پیوند قرنیه نیاز دارد یا خیر.» این آسیب با شنا نکردن با لنزهای تماسی قابل پیشگیری بود. این چشم‌پزشک پیشنهاد می‌کند اگر مردم می‌توانند عینک طبی بخرند باید از عینک‌های طبی استفاده کنند.

مراقبت از چشم طی تابستان

طی مطالعه جدیدی که در آخرین شماره مجله Ophthalmic Epidemiology منتشر شده است محققان الگوهای جستجوی اینترنتی علائم چشم مانند قرمزی، خشکی، چشم صورتی و درد را بررسی کردند. آن‌ها داده‌های روندهای جستجو در گوگل در آمریکا را از اول ژانویه ۲۰۱۵ تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ تجزیه و تحلیل کردند. نزدیک نیمی (۴۵ درصد) از جستجوها الگوهای فصلی داشتند. به عنوان مثال، جستجو برای قرمزی چشم در بهار به اوج خود

تابستان برای بسیاری زمان تفریح و لذت، تعطیلات، اردو و سفرهای خانوادگی است؛ اما بسیاری از فعالیت‌های محبوب تابستان، مانند شنا، می‌توانند به‌ویژه برای چشم و گوش خطرناکی به همراه داشته باشند.

سخنگوی آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا که در ویرجینیا به چشم‌پزشکی مشغول است، به تازگی وضعیت دختری ۱۶ ساله را تشریح کرده است که اخیراً به دلیل قرمزی، تحریک‌شدگی و درد شدید چشم راست به وی مراجعه کرده است. این دختر هیچ سابقه ضربه‌ای نداشت و هرگز چنین وضعیتی برای او اتفاق نیفتاده بود. او همچنین هیچ بیماری که بتواند این علائم را ایجاد کند، نداشت.

این چشم‌پزشک گفت: «هنگامی که چشم وی را با ماده مخصوصی که عیوب سطح چشم را تشخیص می‌دهد آغشته کردیم، متوجه شدیم که او زخم قرنیه دارد.»

این دختر معمولاً از لنزهای تماسی استفاده می‌کرد اما به دلیل درد چشم راستش نمی‌توانست آن‌ها را بگذارد. او به پزشک گفت که گهگاه با لنزهای تماسی خود شنا می‌کند زیرا بدون آن‌ها نمی‌تواند خوب ببیند.

به گفته این چشم‌پزشک، شنا با لنزهای تماسی خطرناک است. باکتری‌ها می‌توانند روی این لنزها رشد کنند و باعث عفونت‌های شدید شوند. بیمار مراجعه‌کننده با چشم‌های دردناک به آزمایش‌های بیشتری نیاز داشت تا دریابند چه

چشم‌پزشکان بیش از نیمی از صدمات چشمی در خانه اتفاق می‌افتد، اما از هر سه نفر تنها یک نفر از محافظ چشم استفاده می‌کند.

محافظت از چشم کودکان

متخصص چشم‌پزشکی گفت که «آمارهای حیرت‌آوری» در آسیب چشم در کودکان زیر ۱۸ سال وجود دارد که بسیاری از آن‌ها با آتش‌بازی مرتبط هستند؛ اما در کنار آتش‌بازی‌های تابستانی، خودروهای کوچک چهارچرخه تفریحی مقصر دیگر هستند. کودکان زیر ۱۶ سال ۳۰ درصد یا بیشتر از بستری شدن‌های ناشی از این خودروها را تشکیل می‌دهند که دامنه‌ای از آسیب‌ها از بریدگی پلک و شکستگی استخوان‌های اطراف چشم تا نابینایی دائمی ناشی از آسیب عصب بینایی در بر می‌گیرند. بنا بر اظهارات وی به دلیل این خطرات، افرادی که از این خودروها استفاده می‌کنند، به‌ویژه کودکان، باید از عینک و کلاه ایمنی محافظ استفاده کنند.

وی گفت: «تصور اشتباه رایجی وجود دارد که نوزادان و کودکان خردسال هنوز نیازی به استفاده از عینک آفتابی ندارند.» وی ادامه داد، اما همه افراد صرف‌نظر از سن، باید هر زمانی که در فضای باز هستند، از عینک آفتابی با محافظت ۱۰۰ درصد در برابر اشعه ماوراء بنفش، کرم ضد آفتاب و کلاه استفاده کنند.

رسید. نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که ممکن است این امر با زمان اوج آلودگی مرتبط باشد. جستجو برای چشم‌درد در طول تابستان بیشترین میزان را داشت که به گفته آن‌ها ممکن است با ضربه به چشم مرتبط باشد.

به گفته این چشم‌پزشک، آتش‌بازی یکی از علل شایع آسیب چشم است. او گفت: «آتش‌بازی‌ها زیبا هستند اما می‌توانند به دلیل پارگی چشم، خراش‌های سطحی و سوختگی منجر به نابینایی شوند، بنابراین مطمئن شوید که کار با آن‌ها به متخصصان سپرده شود.»

او ادامه داد: «اگر حتی به عنوان یک تماشاگر در محل آتش‌بازی حاضر هستید، باید از محافظ چشم استفاده کنید.»

آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا توصیه می‌کند دست‌کم بیش از ۱۰ متر از آتش‌بازی‌های زمینی و بیش از ۴۵ متر از آتش‌بازی‌های هوایی فاصله داشته باشید.

چشم‌پزشکان برای زمانی که در خارج از منزل هستید پیشنهاد می‌کنند تا از عینک‌های آفتابی با محافظت ۱۰۰ درصد در برابر اشعه ماوراء بنفش استفاده کنید. این بهترین راه برای جلوگیری از مشکلات چشمی در آینده از جمله آب‌مروارید یا رشد زوائد چشمی [مانند عارضه ناخنک] است.

به گفته چشم‌پزشکان هنگامی که نور خورشید از سطوح بسیار بازتابنده مانند آب و شن (یا در زمستان، یخ و برف) می‌تابد، اشعه ماوراء بنفش خورشید سطح چشم را می‌سوزاند و باعث درد، قرمزی، تاری و حتی نابینایی موقت می‌شود. استفاده از عینک آفتابی مناسب و کلاه لبه پهن برای محافظت بیشتر از چشم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

علاوه بر این، چه در حال ورزش، باغبانی یا تعمیرکاری هستید، همیشه از عینک محافظ مناسب استفاده کنید. به گفته

ارتباط کمبود ویتامین D با شدت پسوریازیس

در مطالعه‌ای بین کمبود ویتامین D و شدت پسوریازیس ارتباطی یافت شده است. این مطالعه نشان می‌دهد برخی از افرادی که مصرف ویتامین D را افزایش می‌دهند بهتر می‌توانند این بیماری پوستی را کنترل کنند. تنها در آمریکا ۸ میلیون نفر دچار پسوریازیس هستند.

بنابراین اعلام دانشمندان در همایش انجمن تغذیه آمریکا در بوستون، محققان دانشگاه براون نزدیک به ۵۰۰ مورد پسوریازیس را از مجموعه بررسی ملی سلامت و تغذیه مطالعه کردند. آن‌ها گزارش‌های افراد را در مورد اینکه چه سطحی از بدنشان تحت تأثیر پسوریازیس قرار گرفته با میزان ویتامین D موجود در نمونه‌های خون آن‌ها مقایسه کردند. انجمن تغذیه آمریکا در خبری اعلام کرد: پس از در نظر گرفتن عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که میزان پایین‌تر ویتامین D و کمبود آن به طور قابل توجهی با افزایش شدت پسوریازیس مرتبط است. طبق اعلام این انجمن: «همچنین پژوهشگران دریافتند بیمارانی که کمترین سطح بدنشان تحت تأثیر پسوریازیس قرار داشت، بالاترین میانگین مقدار ویتامین D را داشتند؛ در حالی که آن‌هایی که بیشترین ناحیه آسیب‌دیده را داشتند، کمترین میانگین مقدار ویتامین D را داشتند.»

به گفته محققان ممکن است وضعیت افراد مبتلا به پسوریازیس با دریافت ویتامین D بیشتر در رژیم غذایی و از طریق مکمل‌ها بهتر شود.

یکی از محققان این پژوهش گفت: «گرم‌های موضعی حاوی ویتامین D مصنوعی به عنوان درمان‌های جدید برای پسوریازیس در حال ظهور هستند، اما معمولاً به تجویز پزشک نیاز دارند.» وی افزود: «نتایج ما حاکی از آن است که رژیم غذایی غنی از ویتامین D یا مکمل خوراکی ویتامین D نیز ممکن است فوایدی برای بیماران پسوریازیس داشته باشد.»

به گفته محققان مسمومیت با ویتامین D نادر است اما افراد باید پیش از شروع مصرف مکمل‌ها با مراقبان پزشکی خود مشورت کنند.

سلنیوم؛ ماده‌ای مهم برای سلامت تیروئید

سلنیوم یک ماده معدنی است که می‌توانید با خوردن بسیاری از غذاهای رایج در بدن خود برسانید. این ماده می‌تواند به عملکرد سالم بدن شما از جمله متابولیسم، سیستم ایمنی و عملکرد تیروئید کمک کند.

اگرچه ممکن است هرگز نام سلنیوم را نشنیده باشید، اما این ماده مغذی شگفت‌انگیز برای سلامت شما حیاتی است. سلنیوم یک ماده معدنی ضروری است، به این معنی که باید از طریق رژیم غذایی به دست آید. بدن ما به مقادیر کمی از این ماده معدنی نیاز دارد، اما همین مقادیر کم نقش مهمی را در فرآیندهای مهم بدن از جمله متابولیسم و عملکرد تیروئید ایفا می‌کند.

همان‌گونه که اشاره شد، سلنیوم برای عملکرد مناسب غده تیروئید مهم است. در واقع، بافت تیروئید نسبت به هر اندام دیگری در بدن انسان، حاوی مقدار بیشتری سلنیوم است.

این ماده معدنی قدرتمند که آنتی‌اکسیدانی قوی نیز محسوب می‌شود، از تیروئید در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کرده و نقش اساسی در تولید هورمون‌های تیروئید ایفا می‌کند.

مهم است که غده تیروئید سالم بوده و عملکرد مناسب داشته باشد، زیرا این غده متابولیسم بدن را تنظیم کرده و رشد و نمو را در کودکان و نوجوانان کنترل می‌کند.

کمبود سلنیوم با بیماری‌های تیروئیدی مانند تیروئیدیت هاشیموتو مرتبط است. هاشیموتو نوعی کم‌کاری تیروئید است که در آن سیستم ایمنی به غده تیروئید حمله می‌کند. در این شرایط افراد دچار خستگی، افزایش وزن، افسردگی و دردهای عضلانی می‌شوند. مطالعه‌ای شامل بیش از ۶ هزار نفر نشان داد که میزان کم سلنیوم سرم خون با افزایش خطر تیروئیدیت خود ایمنی (هاشیموتو) و کم‌کاری تیروئید مرتبط است. علاوه بر این، مطالعات دیگری نیز نشان داده که مکمل‌های سلنیوم ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری هاشیموتو مفید باشد.

بررسی دیگری نشان داد که مصرف مکمل‌های سلنیوم روزانه به مدت سه ماه منجر به کاهش آنتی‌بادی علیه غده تیروئید، بهبود خلق و خو و نیز وضعیت عمومی مبتلایان به بیماری هاشیموتو شد. البته هنوز در این زمینه تحقیقات بیشتری لازم است.

باید توجه داشت که مصرف بیش از حد سلنیوم نیز می‌تواند بر تیروئید تأثیر منفی بگذارد؛ از این رو بهتر است قبل از مصرف مکمل با پزشک خود مشورت کنید. این ماده را می‌توانید از مواد غذایی طبیعی مانند غذاهای دریایی، گوشت‌های بدون چربی مانند گوشت سینه مرغ، برنج، جو دو سر، تخم آفتابگردان و تخم مرغ دریافت کنید.

منابع:
healthline.com- 6 Feb, 2023
webmd.com- 23 Nov, 2022

اهمیت فعالیت بدنی در بهبودی پس از سکته مغزی



از سکته مغزی، هم مغز و هم بدن را باز برنامه‌ریزی می‌کند. ورزش روند بهبود بدن در سطح سلولی را بهتر کرده، قدرت عضلانی و تندرستی را افزایش می‌دهد و خطر سقوط، افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. صرف نظر از اینکه چقدر سکته مغزی شدید بوده است، افراد مبتلا می‌توانند از ورزش بیشتر سود ببرند.»

حمایت از افراد کم‌تحرک حیاتی است

این محقق ادامه می‌دهد: «فعالیت بدنی به‌ویژه پس از سکته مغزی بسیار مهم است. این پیامی است که متخصصان بهداشت، قربانیان سکته مغزی و عزیزان آن‌ها باید همگی آن را بدانند. به نظر می‌رسد زنان و افرادی که اختلال شناختی دارند پس از سکته مغزی فعالیت کمتری دارند. نتایج مطالعه نشان می‌دهد که این گروه‌ها برای ادامه فعالیت بدنی به حمایت بیشتری نیاز دارند.»

یکی از نقاط ضعف مطالعه آن است که به‌جز در چند مورد استثنا، محققان قادر به مطالعه میزان فعالیت شرکت‌کنندگان قبل از سکته نبودند.

انجام فعالیت بدنی پس از بروز سکته مغزی، می‌تواند در بهبود فرد نقش اساسی داشته باشد.

مطالعه جدیدی در دانشگاه گوتنبرگ نشان می‌دهد افرادی که پس از سکته مغزی چهار ساعت در هفته را به ورزش پرداختند نسبت به افرادی که این کار را انجام ندادند، در عرض شش ماه، عملکرد خود را بهتر بازبازی کردند.

این مطالعه بر اساس داده‌های مربوط به ۱۵۰۰ بیمار دچار سکته مغزی در ۳۵ بیمارستان سوئد انجام شده است. در این مطالعه شرکت‌کنندگان بر اساس الگوهای فعالیت بدنی پس از سکته مغزی گروه‌بندی شدند.

نتایج این بررسی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، به میزان چهار ساعت ورزش در هفته، احتمال بهبودی بیماران را تا شش ماه پس از سکته دو برابر می‌کند. مردان و افرادی که وضعیت شناخت ذهنی طبیعی داشتند، زندگی نسبتاً فعالی را در پیش گرفتند و در نتیجه بهبودی بهتری نیز داشتند.

برنامه‌ریزی سازنده با ورزش

پیش از این پژوهشگران نشان داده بودند که هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، شدت علائم سکته مغزی به‌طور واضحی کمتر است. این یافته‌های جدید اهمیت حفظ یک سبک زندگی سالم و فعال پس از سکته را نشان می‌دهد.

نویسنده نخست این مقاله می‌گوید: «فعالیت بدنی پس

منبع:

JAMA Network Open (2023), doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.10919



@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



info@tandorostimag.com



instagram: @tandorostimag