

نُحای تندرستی

**کمک به دوست
در معرض خودکشی**

ورزش و کاهش خطر سرطان

رابطه قند و آکنه

فواید انگور

آسپارتام، عامل بالقوه سرطان

درمان و زندگی با دیابت نوع ۲

تقویت حافظه با کمک رایحه

هیپاتیت خودایمن

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. به‌علاوه 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

خودکشی قابل پیشگیری است

خودکشی موضوع مهم و پیچیده‌ای است که قطعاً باید به آن پرداخته شود. به گفته سازمان بهداشت جهانی، سالانه بیش از ۷۰۰ هزار نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند و تعداد افراد بیشتری نیز دست به خودکشی می‌زنند. علاوه بر تلاش‌های قابل توجه، هر خودکشی اتفاقی دردناک است که خانواده‌ها، جوامع و کل کشورها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اثرات طولانی مدتی بر بازماندگان دارد. هیچ دلیل واحدی برای خودکشی وجود ندارد و اغلب زمانی رخ می‌دهد که عوامل استرس‌زا و مشکلات سلامت با هم همگرا شوند و تجربه‌ای از ناامیدی ایجاد کنند. افکار خودکشی بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت و پیشینه ممکن است بر هر کسی تأثیر بگذارد، ولی عمدتاً به عنوان یکی از علل اصلی مرگ و میر در میان جوانان مطرح است. همچنین خودکشی می‌تواند در هر منطقه‌ای از جهان رخ دهد. طبق گزارش‌های رسمی در سال ۲۰۱۹ بیش از ۷۷ درصد از خودکشی‌های جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ داده است. با وجودی که خودکشی یک مشکل جدی بهداشت عمومی با پیامدهای اجتماعی، عاطفی و اقتصادی گسترده است، با مداخلات به موقع، مبتنی بر شواهد و اغلب کم‌هزینه قابل پیشگیری است. علاوه بر راهکارهایی که باید در سطح ملی لحاظ شود، هر کدام از افراد نیز می‌توانند به محض مشاهده علائم و نشانه‌های آن در نزدیکان و دوستان خود، اقدامات مهم و پیشگیرانه‌ای را انجام دهند. در این شماره از مجله طی مقاله‌ای به برخی از این اقدامات اشاره شده است.

دانستن علائم هشدار دهنده شامل صحبت در مورد خودکشی و احساس ناامیدی یا به دام افتادن می‌تواند تا حد زیادی برای اطرافیان کمک‌کننده باشد. به علاوه فردی که به خودکشی فکر می‌کند ممکن است مصرف مواد مخدر و الکل را افزایش دهد، از فعالیت‌ها، دوستان و خانواده کناره‌گیری کند یا ممکن است شروع به ملاقات یا تماس با مردم برای خدا حافظی کند. سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از خودکشی مداخلات کلیدی مبتنی بر شواهد زیر را توصیه می‌کند: محدود کردن دسترسی به وسایل خودکشی (مانند سموم، اسلحه گرم، داروهای خاص)، تعامل با رسانه‌ها برای گزارش مسئولانه خودکشی، پرورش مهارت‌های زندگی اجتماعی-عاطفی در نوجوانان و پیگیری زودهنگام هر فردی که تحت تأثیر رفتارهای خودکشی است. همچنین می‌توانیم به افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند، این پیام را بدهیم که امیدی وجود دارد و ما به آن‌ها اهمیت می‌دهیم و می‌خواهیم از آن‌ها حمایت کنیم. اهمیت موضوع پیشگیری از خودکشی به حدی است که هر ساله روز ۱۰ سپتامبر به نام روز جهانی پیشگیری از خودکشی نام‌گذاری شده تا آگاهی عمومی در ارتباط با این موضوع افزایش یابد و به افراد بیشتری کمک شود تا نشانه‌های خودکشی را شناسایی کرده و به نجات جان انسان‌ها کمک کنند.

مدیر مسئول و سردبیر

برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.comما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimagبا ما در
ارتباط
باشیداز وبسایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال پنجم، شماره ۱۸ - شهریور 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

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 آرایی: 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.



۲۰

۱۰ فایده انگور
برای سلامت

۴ شیرهای گیاهی فاقد مواد مغذی
طبیعی هستند

۴ مصرف بلندمدت ویتامین D خطر حمله
قلبی را تا حدی کاهش میدهد

۵ سازمان بهداشت جهانی: آسپارتام عامل
بالقوه سرطان

۵ رژیم غذایی مادر می تواند از مغز
نوه‌هایش محافظت کند

۶ از قهوه تا مغز: اسپرسو می تواند مانع از
آلزایمر شود

۸ تقویت حافظه با خوابیدن در معرض
رایحه‌های خاص



۱۲

چگونه به دوستی که
در مورد خودکشی
صحبت می‌کند
کمک کنم؟

۷

روشی ایمن برای
دریافت پروتئین





۲۸

نکاتی برای حفاظت از گوش‌هایمان

۱۰ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها! قسمت سیزدهم: هیپاتیت خودایمن! بخش اول: علل و علائم

۱۶ دیابت! بخش ششم: دیابت نوع ۲، قسمت سوم: درمان و زندگی با دیابت نوع ۲ و پیشگیری

۱۹ مصرف قندهای افزوده شده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد

۲۲ ۶ غذایی که به اندازه کافی نمی‌خوریم

۲۴ سایه سیاه فلج اطفال! قسمت سوم: دستاوردهای درخشان علم پزشکی طی شیوع

۳۰ آیا قند می‌تواند سبب بروز آکنه شود؟



۳۲

ورزش‌های هوازی و کاهش خطر ابتلا به سرطان

شیرهای گیاهی فاقد مواد مغذی طبیعی هستند

بر اساس پژوهش‌های دانشگاه مینه‌سوتا، بیشتر شیرهای گیاهی مانند شیر بادام یا جو دوسر نسبت به شیر گاو کلسیم، ویتامین D و پروتئین کمتری دارند. طبق مقاله‌ای که در همایش سالانه انجمن تغذیه آمریکا ارائه شد، پژوهشگران دریافتند برای جبران این کمبود، بسیاری از شیرهای گیاهی با کلسیم و ویتامین D غنی می‌شوند، اما با وجود این بیشتر آن‌ها همچنان فاقد میزان مشابه پروتئین موجود در شیر گاو هستند. این بررسی شامل بیش از ۲۰۰ شیر گیاهی، از جمله شیرهای ساخته شده از بادام، بادام هندی، نارگیل، کتان، فندق، کنف، جو دوسر، پسته، برنج، سویا و گردو بود. به گفته سرپرست این گروه پژوهشی، حدود نیمی از این شیرها با ویتامین D، دوسوم با کلسیم غنی شده بودند و نزدیک به ۲۰ درصد میزان پروتئین مشابه با شیر گاو داشتند. وی ادامه داد: «دریافت این مواد مغذی از منابع دیگر آسان است و شیر گاو مطمئناً کامل و بی‌نقص نیست؛ اما این‌گونه نیست که مصرف‌کننده فکر کند شیرهای گیاهی جایگزین همسانی برای لبنیات هستند. بنابراین برچسب محصولات باید خوانده شود و افراد آن‌هایی را انتخاب کنند که کلسیم و ویتامین D را به‌عنوان مواد تشکیل‌دهنده ذکر می‌کنند و نیز به افزودن منابع دیگر کلسیم و ویتامین D به رژیم غذایی خود فکر کنند.» به گفته کارشناسان تغذیه، محصولات گیاهی دارای ویژگی‌های جذابی مانند چربی کمتر، کلسترول پایین و فیبر بالاتر هستند. علاوه بر این در مقایسه با شیر گاو با استفاده از روش‌های سازگارتری با محیط زیست تولید می‌شوند؛ اما بیشتر آن‌ها به تأمین مقادیر توصیه شده از مواد مغذی لبنی کمک نمی‌کنند، زیرا محتوای غذایی آن‌ها شبیه شیر لبنیات یا نوشیدنی‌های غنی شده سویا نیست.



مصرف بلندمدت ویتامین D خطر حمله قلبی را تا حدی کاهش می‌دهد

مطالعه جدیدی حاکی از آن است که مصرف ماهانه مکمل ویتامین D با دوز بالا در بلندمدت می‌تواند تا حدی سبب کاهش خطر حمله قلبی شود. محققان استرالیایی این نتیجه را پس از مطالعه بر روی بیش از ۲۰ هزار فرد ۶۰ تا ۸۴ ساله گرفتند که به‌طور تصادفی از آن‌ها خواسته شده بود تا این ویتامین را به‌طور ماهانه به مدت ۵ سال مصرف کنند. به گفته یکی از محققان، اگرچه این ویتامین در دوزهای بالای یک‌بار در ماه داده می‌شود، اما احتمالاً دوز روزانه مفیدتر است. او گفت: «اگر می‌خواهید مکملی مصرف کنید، من توصیه می‌کنم دوز روزانه‌تان بیش از ۲۰۰۰ واحد نباشد.» با وجود این نتایج، یک استاد یار اپیدمیولوژی هشدار داد که هنوز زود است تا پزشکان برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی، مصرف مکمل‌های ویتامین D را توصیه کنند. او گفت: «اگر سن شما بیش از ۶۰ سال است، نباید این مکمل را صرفاً به دلیل نتایج این مطالعه مصرف کنید. چنین تصمیماتی و دوز مناسب باید با نظر پزشک، با در نظر گرفتن سابقه پزشکی و وضعیت سلامت هر فرد مشخص شود.»



منابع:

webmd.com- 28 July, 2023

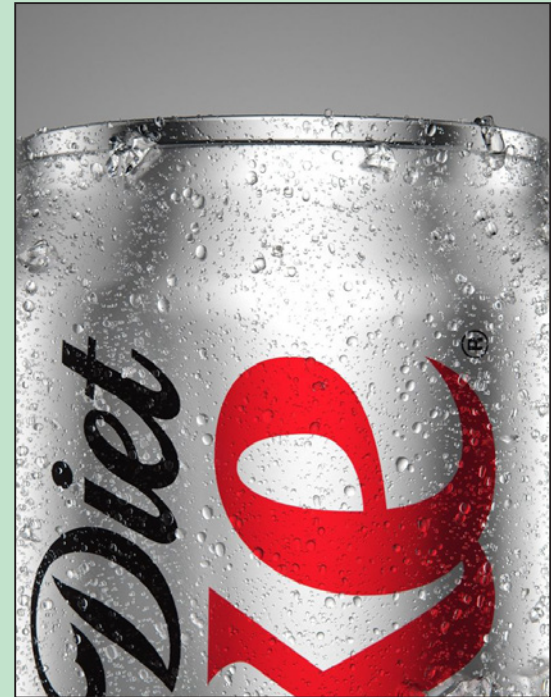
webmd.com- 14 July, 2023

سازمان بهداشت جهانی: آسپارتام عامل بالقوه سرطان

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که شیرین‌کننده مصنوعی آسپارتام ممکن است سبب سرطان شود، البته این بدان معنی نیست که نوشابه رژیمی خود را کنار بگذارید. این سازمان اعلام کرد ارتباطی احتمالی بین آسپارتام و سرطان کبد وجود دارد. البته این ارتباط احتمالی بوده و برخلاف آزیست یا تنباکو، به هیچ وجه قطعی نیست و افراد می‌توانند بدون خطر در روز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود به میزان ۴۰ میلی‌گرم آسپارتام مصرف کنند. در نظر داشته باشید که یک قوطی کوکای رژیمی حدود ۲۰۰ میلی‌گرم آسپارتام در خود دارد. این بدان معناست که فردی با وزن حدود ۸۲ کیلوگرم باید بیش از ۱۶ قوطی کوکای رژیمی بنوشد تا به این حد برسد.

آسپارتام ۲۰۰ برابر شیرین‌تر از شکر است و سازمان غذا و داروی آمریکا در سال ۱۹۷۴ برای نخستین بار این ماده را برای استفاده به عنوان شیرین‌کننده تأیید کرد. برای حدود ۹۵ درصد از نوشابه‌های گازدار دارای شیرین‌کننده، از آسپارتام استفاده می‌شود و افراد نیز اغلب این ماده را برای شیرین کردن به نوشیدنی‌ها اضافه می‌کنند.

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت ۱۲۶ عامل را به عنوان عوامل سرطان‌زا برای انسان ذکر کرده است. این مواد از الکل و تنباکو گرفته تا آلودگی هوا را شامل می‌شوند. همچنین این سازمان ۹۴ عامل را به عنوان سرطان‌زای «احتمالی» (probably) برای انسان و ۳۲۲ عامل را به عنوان «بالمقوه» (possibly) سرطان‌زا برای انسان اعلام کرده است. آسپارتام به گروه «بالمقوه» اضافه شده است که شامل خروجی موتورهای بنزینی و کار خشک شویی می‌شود.



رژیم غذایی مادر می‌تواند از مغز نوه‌هایش محافظت کند

مادرانی که در اوایل بارداری سیب و سبزیجات می‌خورند می‌توانند از سلامت مغز دو نسل بعد، یعنی فرزندان و نوه‌های خود محافظت کنند.

محققان دانشگاه موناش در این تحقیق از نوعی کرم به عنوان مدل ژنتیکی استفاده کردند، زیرا بسیاری از ژن‌های موجود در این کرم در انسان‌ها نیز حفظ شده‌اند و ارزیابی آن‌ها باعث می‌شود دید بهتری نسبت به سلول‌های انسانی ایجاد شود.

محققان دریافته‌اند که مولکولی موجود در سیب و سبزیجات (ریحان، رزماری، آویشن، پونه کوهی و مریم‌گلی) به کاهش خرابی مسیرهای ارتباطی مورد نیاز در عملکرد صحیح مغز کمک می‌کند. این مولکول با عنوان «اورسولیک اسید» شکنندگی دنباله‌های عصبی که سبب اختلال عملکرد مغزی می‌شود را کاهش می‌دهد. به گفته محققان مولکول فوق که نوعی چربی است از روده مادر به تخمک‌های داخل رحم می‌رود تا از دنباله‌های عصبی در نسل‌های بعد محافظت کند. آن‌ها گفتند در حالی که نتایج امیدوارکننده است، اما هنوز باید در انسان تأیید شود.



منابع:

reuters.com- 13 July, 2023

Nature Cell Biology(2023), doi: 10.1038/s41556-023-01195-9

از قهوه تا مغز:

اسپرسو می‌تواند مانع از آلزایمر شود

نقش پروتئین تائو در بیماری آلزایمر

پروتئین‌های تائو در افراد سالم، به تثبیت ساختارها در مغز کمک می‌کنند، اما زمانی که بیماری‌های خاصی ایجاد می‌شوند، این پروتئین‌ها می‌توانند به صورت رشته‌هایی در کنار هم تجمع یابند. گفته می‌شود که تجمع پروتئین تائو و ایجاد پلاک حاصل از این تجمع فرآیندی است که با شروع بیماری آلزایمر ارتباط دارد. جلوگیری از این تجمع می‌تواند علائم بیماری را کاهش دهد.

با توجه به این امر گروهی پژوهشی، تحقیقاتی را برای تعیین این موضوع آغاز کردند که آیا ترکیبات موجود در اسپرسو می‌توانند از تجمع تائو در شرایط آزمایشگاهی جلوگیری کنند یا خیر.

نتایج امیدوارکننده: رشته‌های کوتاه‌تر و کاهش تجمع پروتئین تائو

این مطالعه نشان داد که در شرایط آزمایشگاهی افزایش غلظت عصاره اسپرسو یا همان افزایش ترکیبات موجود در آن، یعنی کافئین یا جنیستئین (فلاونوئیدی که در سبزی‌هایی مانند سویا و باقلا یافت می‌شود)، قادر است از تجمع پروتئین تائو جلوگیری کند.

به عبارت دیگر ترکیبات موجود در اسپرسو منجر به کوتاه‌تر شدن رشته‌های پروتئین تائو و در نتیجه جلوگیری از تشکیل پلاک‌های بزرگ‌تر می‌شود. این حالت برای سلول‌ها غیرسمی است و به عنوان «هسته‌هایی» برای تجمع بیشتر پروتئین تائو عمل نمی‌کند.

این یافته احتمالاً راه را برای مبارزه با بیماری‌های تحلیل‌برنده اعصاب هموار می‌کند، هرچند برای نتیجه‌گیری بهتر تحقیقات بیشتری لازم است.

تحقیقات جدیدی نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در

اسپرسو می‌تواند تجمع پروتئین تائو را مهار کند.

بسیاری از مردم روزانه قهوه می‌نوشند و اسپرسو راهی محبوب برای لذت بردن از قهوه است. برای تهیه یک شات اسپرسو، آب داغ از خلال دانه‌های ریز آسیاب شده قهوه عبور داده می‌شود و عصاره‌ای غلیظ ایجاد می‌کند. اسپرسو اغلب به عنوان پایه‌ای برای نوشیدنی‌های دیگر از جمله کاپوچینو، کافه لاته، موکا و ماکیاتو استفاده می‌شود.

چه از اسپرسو تنها لذت ببرید و چه با شیر داغ، در هر صورت اسپرسو جرعه فوق‌العاده غلیظی از کافئین را برای دوستداران قهوه فراهم می‌کند؛ اما ممکن است بتواند کاری بیشتر از بیدار کردن شما انجام دهد.

تحقیقاتی که نتایج آن به تازگی منتشر شده نشان می‌دهد ترکیبات اسپرسو می‌توانند تجمع پروتئین تائو را مهار کنند.



منبع:

Journal of Agricultural and Food Chemistry (2023),
doi: 10.1021/acs.jafc.3c01072



روشی ایمن برای دریافت پروتئین

افزایش مصرف حبوبات و کاهش مصرف گوشت قرمز

شده یا حبوبات غیر از آنچه در مطالعه ارائه شده بود مصرف کنند. پس از گذشت مدت آزمایش طی بررسی‌ها پژوهشگران تفاوتی بین گروه‌های غذایی در نشانگرهای تشکیل استخوان یا بازجذب پیدا نکردند. همچنین دریافت کلسیم یا ویتامین D بین گروه‌ها تفاوتی نداشت. دریافت کلسیم مطابق با توصیه‌های غذایی فعلی بود و دریافت ویتامین D بسیار نزدیک به توصیه‌ها بود. میانگین دریافت اسیدهای آمینه ضروری و پروتئین در هر دو گروه به اندازه توصیه شده بود.

به گفته یکی از محققان این طرح: «کاهش مصرف گوشت قرمز از نظر تأثیرات زیست محیطی بسیار مهم است.»

رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه به‌طور روزافزونی محبوبیت بیشتری می‌یابند و توصیه‌های تغذیه‌ای این رژیم‌ها بیشتر بر پایه محدودیت مصرف گوشت و میانه‌روی در مصرف لبنیات است.

محقق این مقاله خاطرنشان کرد: «در این مطالعه، افراد مورد آزمایش محصولات لبنی را مانند رژیم‌های معمول خود مصرف کردند، بنابراین میزان کلسیم و ویتامین D دریافتی‌شان تغییری نکرد. با این حال، از نظر سلامت استخوان، باید توجه کرد که اگر فرد مقدار لبنیات را در رژیم غذایی کاهش دهد، باید اطمینان حاصل کند که کلسیم و ویتامین D مورد نیاز را از منابع دیگر به دست می‌آورد. این منابع می‌توانند نوشیدنی‌های بر پایه گیاه و محصولات مشابه ماست غنی شده با این مواد مغذی یا هر زمان لازم باشد مکمل‌های غذایی باشند.»

مطالعه‌ای نشان داده که جایگزین کردن جزئی گوشت قرمز و فرآوری شده با محصولات غذایی مبتنی بر نخود و باقلا سبب می‌شود میزان کافی از اسیدهای آمینه در رژیم غذایی تأمین شود و این نوع تغذیه بر متابولیسم استخوان تأثیر منفی ندارد. کاهش مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده در رژیم غذایی تا حداکثر میزان توصیه شده در رژیم سلامت سیاره‌ای (به شماره قبل مجله ندای تندرستی مراجعه فرمایید) هم‌زمان با افزایش مصرف حبوبات (مانند نخود و باقلا) از منظر تغذیه پروتئین ایمن است. همین‌طور سلامت استخوان نیز با چنین تغییر رژیم غذایی به خطر نمی‌افتد.

در مطالعه‌ای ۱۰۲ مرد فنلاندی به مدت ۶ هفته از رژیم غذایی مورد مطالعه پیروی کردند. این افراد در گروه‌های غذایی دسته‌بندی شده بودند و تغذیه آن‌ها به شکل زیر برنامه‌ریزی شده بود.

یک گروه در هر هفته ۷۶۰ گرم گوشت قرمز و فرآوری شده مصرف می‌کردند. این میزان ۲۵ درصد از کل پروتئین دریافتی آن‌ها را تشکیل می‌داد. این مقدار با میانگین مصرف پروتئین در مردان فنلاندی مطابقت دارد.

گروه دیگر محصولات غذایی مبتنی بر حبوبات، عمدتاً نخود و باقلا، معادل ۲۰ درصد از کل پروتئین دریافتی مصرف کردند. علاوه بر این، مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده در هفته در این گروه به میزان حد بالای توصیه شده در رژیم سلامت سیاره‌ای (۲۰۰ گرم یا ۵ درصد از کل پروتئین دریافتی) بود.

غیر از موارد فوق، افراد مورد مطالعه از رژیم غذایی معمول خود پیروی کردند و البته اجازه نداشتند تا گوشت قرمز یا فرآوری

منبع:

Br J Nutr (2023), doi: 10.1017/S0007114523001514



منبع:

Front. Neurosci (2023), doi:10.3389/fnins.2023.1200448

تقویت حافظه با خوابیدن در معرض رایحه‌های خاص

برای جانوران دیگر مشخص شده است که غنی‌سازی محیط با رایحه‌ها سبب فعالیت اعصاب می‌شود. این امر به‌ویژه در آزمایش‌هایی که شامل حیواناتی با اختلالات عصبی شبه انسان بوده‌اند مشاهده شده است.

باور اینکه انسان‌ها نیز می‌توانند از تجربه یک فضای عطراگین سود ببرند، چندان دور از ذهن نیست. از نظر فیزیولوژیکی، پیش از شروع کاهش توانایی شناختی ما، قدرتمان در تشخیص بوها بدتر می‌شود.

همچنین از دست دادن این حس با ازدست دادن سلول‌های مغز ارتباط همبستگی دارد. این موضوع به ارتباط قوی بین بویایی و عملکرد عصبی اشاره دارد.

یک زیست‌شناس اعصاب می‌گوید: «حس بویایی از این امتیاز ویژه برخوردار است که مستقیماً به مدارهای حافظه مغز متصل است.»

وی می‌افزاید: «تمامی حس‌های دیگر ابتدا از طریق تالاموس هدایت می‌شوند. همه تجربه کرده‌اند که رایحه‌های قوی در برانگیختن خاطرات، حتی از زمان‌های بسیار دور تا چه حد

از میان تمام حس‌هایی که ما دوست داریم و از آن لذت ببریم، حس بویایی اغلب نادیده گرفته می‌شود؛ اما رایحه‌های مناسب می‌تواند همان چیزی باشد که مغز شما برای حفظ خود در دوران بیری به آن نیاز دارد.

به‌تازگی پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا، شواهد محکمی را کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد پرکردن هوا با رایحه‌ها، با تقویت ارتباط بین مناطق عصبی شامل حافظه و تصمیم‌گیری، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.

این محققان ۴۳ مرد و زن ۶۰ تا ۸۵ ساله را مورد آزمایش قرار دادند. آزمایش آن‌ها نشان می‌دهد که روند زوال شناختی و عارضه‌هایی مانند زوال عقل ممکن است به‌سادگی با انتشار برخی از عطرها در اتاق خواب هر شب پیش از خواب، کند شود. حفظ ماده خاکستری در وضعیت تحریک‌شده طی افزایش سن، برای حفظ سلامت شناختی ضروری است. این کار تنها به معنای حل جدول کلمات متقاطع در هر روز نیست؛ بلکه به این معنی است که محیط اطراف خود را با انواع مناظر و صداهایی که مغز آن‌ها را می‌چشد، مزه دار کنیم.



قدرتمند هستند. با این حال، برخلاف تغییرات بینایی که با عینک و آسیب‌های شنوایی که با سمعک درمان می‌کنیم، هیچ درمانی برای از دست دادن بویایی وجود ندارد.»

این متخصص و همکارانش برای تعیین اینکه آیا زوال شناختی را می‌توان با این نوع تحریک حسی بهبود داد، به ۲۰ نفر از کسانی که در این مطالعه به کارگرفته شده بودند، مجموعه‌ای از روغن‌های طبیعی حاوی عطرهای گل رز، پرتقال، اکالیپتوس، لیمو، نعناع فلفلی، رزماری و اسطوخودوس ارائه کردند.

به بقیه گروه به عنوان گروه کنترل ماده‌ای غیر اصل ارائه شد که حاوی مقادیر کمی از یک خوشبوکننده بود. تمامی شرکت‌کنندگان موظف بودند با استفاده از یک پخش‌کننده از یکی از روغن‌ها برای خوشبو کردن خانه‌شان به مدت دو ساعت طی دوره‌ای شش ماهه استفاده کنند. آن‌ها طی این دوره از عطرهای مختلف این فهرست استفاده کردند.

قبل و بعد از این آزمایش شش ماهه، مجموعه‌ای از آزمون‌ها عصبی روان‌شناختی برای مقایسه حافظه، یادگیری کلامی، برنامه‌ریزی و مهارت‌های تغییر توجه برای داوطلبان انجام شد. به‌طور شگفت‌انگیزی، تفاوت کاملاً آشکار ۲۲۶ درصدی بین پاسخ‌های ارائه‌شده به وسیله افرادی که در معرض انواع عطرها قرار گرفته بودند و افراد گروه کنترل وجود داشت. اسکن مغز آن‌ها نیز تغییر قابل توجهی را در آناتومی مرتبط با نواحی مهم مغز در حافظه و تفکر در گروه آزمایش نشان داد.

از آنجایی که همه داوطلبان از سلامت روانی مشابهی برخوردار بودند، محققان اکنون قصد دارند ببینند که آیا نتایج برای افرادی که تا حدی توانایی شناختی خود را از دست داده‌اند نیز قابل تکرار است یا خیر.

صرف نظر از سن یا وضعیت ذهنی، به کار گرفتن بینی هنگام خاموش شدن چراغ‌ها و ایجاد سکوت، راه خوشایندی برای تمرین ذهن در شب است.



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت سیزدهم:
هپاتیت خودایمنی؛ بخش اول: علل و علائم

دکتر مهدیه زکی‌خان

هپاتیت خودایمنی را بیشتر بشناسیم

هپاتیت خودایمنی (AIH) زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن که مسؤل اصلی دفاع از بدن در برابر میکروب‌ها است، به اشتباه با تولید آنتی‌بادی‌هایی به نام «آنتی‌بادی» به سلول‌های اندام حیاتی کبد حمله کند. این شرایط سبب التهاب کبد یا هپاتیت می‌شود. این بیماری نادر باعث التهاب مزمن در کبد می‌شود، از این رو آن را «هپاتیت مزمن خودایمنی» نیز می‌نامند که در صورت گرفتاری می‌تواند منجر به آسیب بافت‌های کبد یا سیروز شود؛ بنابراین فرد باید تا آخر عمر تحت نظر باشد. متأسفانه برای هپاتیت خودایمنی درمان قطعی وجود ندارد، اما مدیریت بیماری و علائم به جلوگیری از آسیب کبدی کمک می‌کند.

همان‌گونه که می‌دانید هپاتیت، التهاب در اندام کبد است. هپاتیت ویروسی شایع‌ترین علت هپاتیت در جهان هستند که در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی به تفصیل به آن پرداخته شد. به گفته سازمان بهداشت جهانی در میان هپاتیت‌های ویروسی، هپاتیت B و C در صدها میلیون نفر در جهان سبب بیماری مزمن کبدی شده و هر دو هپاتیت از شایع‌ترین علل سیروز کبدی، سرطان کبد و مرگ و میرهای مرتبط با هپاتیت ویروسی هستند. علاوه بر هپاتیت‌های ویروسی سایر عفونت‌ها، مواد سمی (مانند الکل، برخی داروها) و بیماری‌های خودایمنی نیز می‌توانند باعث هپاتیت شوند. در این شماره به هپاتیت خودایمنی اشاره می‌شود.

یک بیماری خود ایمنی دیگری مبتلا بودند که عمدتاً مجاری صفراوی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد، مانند:

- کلانژیت صفراوی اولیه (PBC).
- کلانژیت اسکروزان اولیه (PSC).

اما به طور کلی، هر بیماری خود ایمنی که از قبل فرد به آن مبتلا باشد می تواند احتمال ابتلا به بیماری خود ایمنی دیگری را افزایش دهد. به نظر می رسد التهاب مزمن در یک ناحیه باعث ایجاد التهاب در ناحیه دیگر نیز می شود. احتمال ابتلا به هر بیماری خود ایمنی ثانویه ۲۵ تا ۵۰ درصد است.

سایر بیماری های خود ایمنی که احتمال دارد بیماری هپاتیت خود ایمنی نیز به همراه آن مشاهده می شود عبارتند از:

- بیماری سلیاک
- بیماری التهابی روده مانند کولیت اولسراتیو
- روماتیسم مفصلی
- دیابت نوع ۱
- ویتیلیگو
- بیماری های تیروئیدی، مانند بیماری گریوز یا بیماری هاشیموتو
- لوپوس

علائم ابتلا به هپاتیت خود ایمنی

این بیماری ممکن است در مراحل اولیه بیماری علائمی نداشته باشد. گاهی اوقات علائم دیرتر و بعد از اینکه بیماری شروع به تأثیر گذاشتن بر عملکرد کبد کرد، ظاهر می شود. این امر باعث ایجاد عوارض جانبی مختلفی در بدن می شود.

برخی از علائم اولیه رایج عبارتند از:

احساس خستگی شدید (خستگی)، ناخوشی عمومی، درد یا ناراحتی شکم، شکم متورم یا کبد بزرگ شده، درد مفاصل، بثورات پوستی، آکنه، خارش و زردی پوست و چشم باشد.

برخی از علائم فوق مانند زردی، ادرار تیره رنگ یا مدفوع کم رنگ، خارش پوستی، حالت تهوع یا از دست دادن اشتها به دلیل این است که وقتی عملکرد کبد شروع به بدتر شدن می کند، صفرا در جریان خون جمع شود.

سایر عوارض جانبی دیررس می تواند شامل موارد زیر باشد:

آنژیوم عنکبوتی، وریدهای بزرگ شده (واریسی) در مری، کبودی و خونریزی آسان، از دست دادن دوره های قاعدگی، تجمع مایع در شکم (آسیت) یا دست و پا (ادم)، گیجی، سردرگمی یا خواب آلودگی (انسفالوپاتی کبدی).

متخصصان دو نوع هپاتیت خود ایمنی را شناسایی کرده اند: نوع ۱ و نوع ۲. سیستم ایمنی در هر نوع آنتی بادی های مختلفی (اتوانتی بادی) را علیه کبد تولید می کند.

نوع ۱: هپاتیت خود ایمنی نوع ۱ (کلاسیک) بیشتر از نوع ۲ بوده و در بزرگسالان و بیشتر زنان جوان شایع است. هپاتیت خود ایمنی نوع ۱ اغلب با سایر بیماری های خود ایمنی همراه است و حدود ۸۰ درصد موارد تشخیص داده شده را تشکیل می دهد. هپاتیت خود ایمنی نوع ۱ "هپاتیت لوپوئید" نیز نامیده می شود، زیرا علائم بالینی آن شبیه علائم لوپوس اریتماتوز سیستمیک است.

نوع ۲: هپاتیت خود ایمنی نوع ۲ نادرتر و اغلب شدیدتر است و سریع تر از نوع ۱ پیشرفت می کند. این عارضه معمولاً در دوران کودکی رخ داده و اغلب دختران بین ۲ تا ۱۴ سال را گرفتار می کند.

علل ایجاد هپاتیت خود ایمنی

همانگونه که در بالا اشاره شد، هپاتیت خود ایمنی زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به مقابله با سلول های کبدی پرداخته و به اشتباه علیه آنها آنتی بادی تولید کند. علت دقیق هپاتیت خود ایمنی نامشخص است، اما به نظر می رسد عوامل ژنتیکی و نیز عوامل محیطی مانند داروهای خاص و عفونت های ویروسی خاص در طول زمان در ایجاد این بیماری اثر دارند. همچنین اگر فردی بیماری خود ایمنی دیگری داشته باشد، بیشتر مستعد هپاتیت خود ایمنی است.

همیشه نمی توان فهمید که هپاتیت خود ایمنی دقیقاً از چه زمانی شروع شده است، زیرا اغلب بلافاصله علائم ایجاد نمی کند. بیشتر افراد مبتلا به نوع ۱ در اوایل تا اواسط بزرگسالی، بین سن ۱۵ تا ۴۰ سالگی تشخیص داده می شوند. اما در هر سنی ممکن است بیماری ظاهر شود. نوع ۲ معمولاً زودتر، بین ۲ تا ۱۴ سالگی ظاهر می شود. ممکن است با علائم پیشرفته بیماری کبدی ظاهر شود.

داروهایی که ممکن است هپاتیت خود ایمنی ایجاد کنند:

هپاتیت خود ایمنی ناشی از دارو با موارد زیر مرتبط است:

- نیتروفورانئوئین (برای عفونت های دستگاه ادراری)
- مینوسیکلین (برای آکنه)
- آتورواستاتین (برای کلسترول بالا)
- ایزونیازید (آنتی بیوتیک)

ویروس هایی که ممکن است هپاتیت خود ایمنی ایجاد کنند:

افراد با سابقه ابتلا به ویروس های زیر احتمال بیشتری برای ابتلا به هپاتیت خود ایمنی را دارند:

- هپاتیت های ویروسی
- مونونوکلئوز (ویروس اپشتین بار)
- هرپس ها (ویروس تبخال)
- سرخک

بیماری های خود ایمنی دیگری که با هپاتیت خود ایمنی

مرتبط هستند: برخی از افراد مبتلا به هپاتیت خود ایمنی، قبلاً به

چطور می‌توانم به دوستی که در مورد خودکشی صحبت می‌کند کمک کنم؟

افرادی که افکار خودکشی دارند ممکن است اغلب خود از این افکار بترسند. این افراد لزوماً برنامه مشخص یا جدول زمانی خاصی ندارند. آن‌ها تنها، به دنبال راهی برای متوقف کردن دردی هستند که به نظر غیرقابل تحمل می‌رسد و گمان می‌کنند غلبه بر آن غیرممکن است. طبیعی است که وقتی دوستی، هرچند غیرمستقیم، به خودکشی اشاره می‌کند، احساس نگرانی و درماندگی کنید. با این حال کارهای زیادی برای کمک کردن به این افراد می‌توان انجام داد. در واقع، شفقت و حمایت شما می‌تواند همه چیز را تغییر دهد.

وقتی دیگران افکار خودکشی دارند، چگونه به آن‌ها کمک کنیم؟

افکار خودکشی غیرمعمول نیستند. در سال ۲۰۱۸، بیش از ۱۰ میلیون آمریکایی افکار جدی خودکشی داشتند. این افکار اغلب در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا یا چالش برانگیز زندگی، از جمله

یکی از دوستان نزدیک شما به تازگی دچار مشکل شده است. وقتی پیام دادید که از وضعیت او مطلع شوید، او پاسخ داد: «نمی‌توانم خودم را تحمل کنم. تمام روزم را صرف فکر کردن به اشتباهاتی می‌کنم که مرتکب شده‌ام. دنیا بدون من بهتر بود؛ دست کم من دیگر احساسی به این بدی نمی‌کردم.» این فرد به طور مشخص و رک و راست نگفته است؛ «من به خودکشی فکر می‌کنم» ولی معنای اصلی کلمات وی، شما را نگران می‌کند. شما به دوستان اهمیت می‌دهید و می‌خواهید به او دلگرمی دهید، اما خودتان هرگز به مردن فکر نکرده‌اید و نمی‌دانید چه بگویید. این مقاله به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با چنین افرادی، رفتار و راهکارهایی در پیش گیرید تا بتوانید از آن‌ها حمایت کنید.

بخ را بشکنید

می توانید بگویید: «من کمی نگران تو هستم زیرا ... (چند مورد از نکاتی را که متوجه شده‌اید ذکر کنید). چگونه می توانم به تو کمک کنم؟»

مستقیماً از آن‌ها بپرسید

شما می توانید با پرسیدن چندین پرسش مهم، تصور بهتری از خطر فوری برای دوست خود داشته باشید.

- ابتدا مطمئن شوید که آن‌ها واقعاً به خودکشی فکر می کنند و بپرسید: «آیا به پایان دادن به زندگی خود فکر می کنید؟»
- اگر پاسخ مثبت دادند، بپرسید، «آیا برنامه‌ای دارید که چگونه آن را انجام دهید؟»
- اگر پاسخ مثبت دادند، بپرسید، «آیا از قبل چیزهایی را که می خواهید استفاده کنید دارید؟» سپس بپرسید آن موارد چیستند و کجا هستند.
- با پرسیدن: «آیا به این فکر کرده‌اید که چه زمانی به زندگی خود پایان می دهید؟» بررسی کنید که آیا آن‌ها جدول زمانی در ذهن دارند یا خیر.

تمامی کسانی که به مردن فکر می کنند برنامه یا ابزار و قصدی برای اجرای نقشه خود ندارند. باین حال، کسی که به همه این سؤالات بله می گوید و چارچوب زمانی مشخصی برای مرگ دارد، به حمایت فوری نیاز دارد (کمی جلوتر بیشتر صحبت خواهد شد).

آن‌ها را تشویق کنید تا در مورد آن صحبت کنند

وقتی کسی که دوستش دارید به خودکشی اشاره می کند، ممکن است فکر کنید اجتناب از موضوع و تشویق کردن وی به فکر کردن به موضوعات امیدوارکننده تر به او کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشد، اما دوری از سوژه کمکی نخواهد کرد. دوست شما ممکن است خودداری شما از پرداختن به موضوع را به عنوان نشانه‌ای تلقی کند که شما از صحبت درباره خودکشی راحت نیستید. آن‌ها همچنین ممکن است این پیام را دریافت کنند که شما عمق درد آن‌ها را درک نمی کنید؛ حتی اگر این گونه نباشد. در هر صورت، ممکن است دیگر به شما اعتماد نکنند.

این فکر که بحث در مورد خودکشی سبب می شود کسی بیشتر به افکار خودکشی عمل کند، باور اشتباه دیگری است. افرادی که این بخت را می یابند که افکار خود را مطرح کنند و درد خود را با شنونده همدلی در میان بگذارند، اغلب از طاقت فرساترین احساسات ناراحتی تسکین می یابند.

مسائل مربوط به سلامت جسمی یا روانی، آسیب، سوءاستفاده، تنهایی و انزوا ایجاد می شوند.

تمامی افرادی که به خودکشی فکر می کنند اقدام به خودکشی نمی کنند، اما مثلاً در کشوری مانند آمریکا، طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا، خودکشی دومین عامل مرگ و میر در بین آمریکایی های ۱۰ تا ۳۴ ساله است. این بحرانی جدی و البته قابل پیشگیری در بحث سلامت است.

مراحل زیر می تواند به شما در حمایت از دوستان در چنین مواقع بحرانی کمک کند.

حرف آن‌ها را بپذیرید

باور اشتباه رایجی وجود دارد که «مردم برای جلب توجه در مورد خودکشی صحبت می کنند.» این مورد برای بسیاری از افراد صدق نمی کند، بنابراین همیشه بهترین (و ایمن ترین) کار این است که فرض کنید، دوست شما هر آنچه را که می گوید در نظر دارد. نادیده گرفتن اشاره آن‌ها به خودکشی، ناراحتی آن‌ها را انکار و نامعتبر می کند. آن‌ها ممکن است از به اشتراک گذاشتن افکار خود با دیگران یا تلاش برای دریافت کمک حرفه‌ای خودداری کنند. در عوض، آن‌ها ممکن است درد خود را در سکوت به دوش بکشند و باور داشته باشند که هرگز چیزی بهتر نخواهد شد.

به زبان و رفتار آن‌ها توجه کنید

مردم اغلب در مورد خودکشی به شکل مبهم یا نامشخص صحبت می کنند. دوست شما ممکن است چیزهایی بگوید که نشان دهنده احساس شرم، ناامیدی یا شکست است. آن‌ها ممکن است نگویند: «می خواهم بمیرم» یا «می خواهم خود را بکشم» در عوض ممکن است بگویند:

- «فقط می خواهم این درد متوقف شود»
- «نمی دانم می توانم ادامه دهم یا خیر»
- «من سربار همه هستم»
- «هیچ‌گاه دیگر احساس بهتری نخواهم داشت»

خلق و خو و اعمال آن‌ها نیز می تواند نشانه‌هایی را بیان کند. ممکن است متوجه شوید که آن‌ها:

- از وقت‌گذرانی با مردم خودداری می کنند
- خلق و خوی آن‌ها به طور مکرر تغییر می کند
- بیشتر یا کمتر از حد معمول می خوابند
- بیش از حد الکل می نوشند یا از مواد مخدر استفاده می کنند
- بیشتر از حد معمول خطرپذیری می کنند یا رفتار تکانشی دارند
- دارایی های ارزشمند یا مهم را اهدا می کنند

این علائم همیشه بدان معنا نیست که دوست شما به خودکشی فکر می کند، اما زمانی که حرکات یا صحبت های او شما را نگران می کند، گفتگو با او ضرری ندارد.

ابراز همدردی کنید

هنگامی که با کسی که فکر خودکشی دارد صحبت می‌کنید، آنچه می‌گویید واقعاً اهمیت دارد.

شما نمی‌خواهید ناراحتی آن‌ها را انکار کنید یا چیزهایی مانند جملات زیر بگویید: «چطور می‌توانی چنین احساسی داشته باشی؟» یا «چرا می‌خواهی بمیری؟ تو خیلی چیزهای بسیاری برای زندگی کردن داری.»

تلاش برای حل مشکلات آن‌ها نیز معمولاً کمکی نمی‌کند، زیرا آنچه ممکن است برای شما راه حل کوچکی به نظر برسد، برای کسی که در بحران است غیرقابل حل به نظر می‌رسد.

برای اعتبار بخشیدن به احساسات آن‌ها و هم‌زمان ایجاد امید، عبارت‌های زیر را امتحان کنید:

- «این موضوع بسیار دردناک به نظر می‌رسد. از اینکه آن را با من مطرح کردی سپاسگزارم. چطور می‌توانم کمک کنم؟»
- «می‌دانم که همه چیز در حال حاضر تیره‌وتر به نظر می‌رسد، اما هنگامی که احساس ناراحتی بسیاری می‌کنی، دیدن راه‌حل‌های ممکن دشوار است.»
- «من نگران تو هستم چون برایم مهم است و می‌خواهم هر طور که می‌توانم از تو حمایت کنم. می‌توانی با من صحبت کنی.»

به ارائه پشتیبانی ادامه دهید

اگر دوست شما به خودکشی فکر می‌کند اما هیچ برنامه یا خطری فوری ندارد، ممکن است پس از درمیان گذاشتن ناراحتی خود کمی احساس بهتری داشته باشد.

این امر بدان معنا نیست که آن‌ها کاملاً خوب هستند. آن‌ها ممکن است به کنار آمدن با افکار خودکشی ادامه دهند، تا زمانی که برای رفع نگرانی اصلی‌شان کمک دریافت کنند.

برقراری ارتباط با دوستان می‌تواند به وی یادآوری کند که حتی پس از پایان بحران، شما همچنان به او اهمیت می‌دهید. با گفتن مواردی از این قبیل، احساس آن‌ها را بررسی کنید:

- «من به تو فکر می‌کردم. حالت چطور است؟»
- «یادت باشد، اگر دوست داشتی حرف بزنی، من همیشه اینجا هستم.»

افراد را به دریافت پشتیبانی حرفه‌ای تشویق کنید

همچنین شما می‌توانید آن‌ها را تشویق کنید تا با یک درمانگر در مورد افکار طولانی مدت یا تکرار شونده خودکشی صحبت کنند و بدین وسیله از آن‌ها پشتیبانی کنید.

فقط به یاد داشته باشید مهم نیست که واقعاً فکر می‌کنید درمان چقدر کمک می‌کند؛ نمی‌توانید آن‌ها را مجبور کنید برای درمان اقدام کنند،

دیدن اینکه کسی به تنهایی مبارزه می‌کند بسیار ناراحت‌کننده است، اما گفتن اینکه چه کاری انجام دهد ممکن است مثرتر نباشد.

بدون قضاوت کردن تشویق کنید

به جای گفتن اینکه: «شما باید کمی کمک بگیرید.»

این عبارت را امتحان کنید: «آیا به صحبت با یک درمانگر فکر کرده‌اید؟» یا «من همیشه برای شنیدن اینجا هستم؛ اما فکر نمی‌کنی یک درمانگر می‌تواند کمی بیشتر کمک کند؟»

این پیشنهادها به دوست شما نشان می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید و در عین حال به آرامی محدودیت‌هایتان را به او یادآوری می‌کنید. شما احتمالاً نمی‌توانید هیچ راه حل واقعی برای رنج وی ارائه دهید، اما درمانگران برای حمایت و کمک به افرادی که فکر خودکشی دارند آموزش دیده‌اند.

اگر دوست شما بی‌میل به نظر می‌رسد، به او پیشنهاد کنید که برای یافتن یک درمانگر به وی کمک کنید یا او را به اولین قرار ملاقات درمانی ببرید.

وقتی خطر اقدام به خودکشی بالا باشد چگونه می‌توان کمک کرد؟

فردی که در معرض خطر فوری خودکشی است، ممکن است بیشتر از توان شما، به کمک نیاز داشته باشد.

اگر دوست شما برنامه‌ای برای خودکشی دارد، همچنین به ملزومات خودکشی دسترسی دارد و بازه زمانی خاصی مشخص کرده است، باید فوراً برای دریافت کمک حرفه‌ای اقدام کنید.

اگر باور دارید که دوست شما در معرض خطر فوری آسیب رساندن به خود یا خودکشی است:

- او را تشویق کنید تا با اورژانس اجتماعی به شماره ۱۲۳ یا صدای مشاور بهزیستی به شماره ۱۴۸۰ تماس بگیرد.
- در صورت نیاز با شماره ۱۱۰ یا شماره اضطراری محلی خود تماس بگیرید. در صورت لزوم ممکن است بخواهید او را به اورژانس ببرید یا تشویقش کنید که برود.
- تا رسیدن کمک کنار وی یا در تماس تلفنی با او بمانید. اگر در کنار او حاضر هستید، هرگونه سلاح یا مواد آسیب‌زننده را از محیط اطراف وی خارج کنید.

با وجود این، راه‌کارهای ذیل می‌توانند در زمانی که منتظر کمک حرفه‌ای هستید به شما در ارائه پشتیبانی کمک کنند.

تمرینات تخلیه‌ای را امتحان کنید

آشفته‌گی عاطفی شدید می‌تواند سبب شود تا دیدن موضوعات از دیدگاه منطقی دشوار شود و افرادی که تحت تأثیر درد و رنج خود هستند، اغلب موقعیت‌ها را بدتر از آنچه در واقع هست می‌بینند. این دیدگاه تحریف شده می‌تواند به افکار خودکشی کمک کند و حتی کاری کند که خودکشی تنها گزینه واقعی به نظر برسد.

تمرینات تخلیه‌ای ممکن است برای همه کارساز نباشد، با این حال گاهی اوقات می‌توانند به افرادی که در چنگال درد هستند کمک کند تا حدی بار دیگر وضوح فکری را به دست آورند و روی آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد تمرکز کنند. این روش‌ها اغلب حواس پنج‌گانه را به هم پیوند می‌دهند تا به افراد برای برقراری ارتباط مجدد با محیط فیزیکی خود کمک کنند.

این تمرینات ساده را با هم امتحان کنید:

- **تحرک داشتن.** فعالیت بدنی روش خوبی برای حواس‌پرتی است، زیرا افراد را ملزم می‌کند تا بر حرکات خود تمرکز کنند. سعی کنید با دوست خود به پیاده‌روی بروید یا با هم چند تمرین ساده مانند حرکات پروانه انجام دهید.
- **در دست گرفتن یک وسیله راحتی (یا حیوان خانگی).** اگر دوستان پتو، ژاکت یا شیء تسکین‌دهنده مورد علاقه‌ای دارد، با هم آن را پیدا کنید. برای بسیاری از افراد در آغوش گرفتن حیوان خانگی عاملی برای کاهش درد و رنج است.
- **انجام بازی ۵، ۴، ۳، ۲، ۱.** از دوستان بخواهید ۵ چیزی را که می‌بیند، ۴ چیزی را که می‌شنود، ۳ چیزی را که استشمام می‌کند، ۲ چیزی را که می‌تواند احساس کند و ۱ چیزی را که می‌تواند بچشد فهرست کند.
- **پخش کمی موسیقی.** با اینکه موسیقی نمی‌تواند درد و رنج را درمان کند، گوش دادن به آهنگ مورد علاقه اغلب می‌تواند به آرامش افراد کمک کند.

در مورد برنامه ایمنی آن‌ها پرسید

اگر دوست شما پیش از این به خودکشی فکر کرده باشد، ممکن است با کمک یک مشاور یک برنامه ایمنی ایجاد کرده باشد. این برنامه‌ها ساده و مختصر هستند و به‌طور کلی شامل مواردی مانند موارد زیر هستند:

- علائم هشداردهنده افکار خودکشی
- روش‌های مقابله‌ای برای عبور از دوره‌های بحران
- فهرستی از دلایل تجدیدنظر در خودکشی
- اطلاعات تماس افراد پشتیبان
- مراحل رسیدن به یک مکان امن

اگر آن‌ها برنامه ایمنی نداشته باشند، ممکن است زمانی که در اوج ناراحتی هستند، تمایلی به ایجاد این برنامه نداشته باشند. اگر آن‌ها می‌خواهند این کار را امتحان کنند، کمک شما می‌تواند کار را کمی آسان‌تر کند.

در کنار آن‌ها بمانید

با ماندن در نزدیکی دوست خود یا ماندن روی خط تلفن به ایمن ماندن او کمک کنید. اگر تمایلی به صحبت کردن ندارند، می‌توانید راه رفتن، تماشای یک فیلم یا برنامه تلویزیونی پرت‌کننده حواس را امتحان کنید یا حتی به‌سادگی کنار هم بنشینید. به آن‌ها اطمینان دهید که تا زمانی که شخص دیگری نیاید می‌مانید و به آن‌ها کمک کنید تا با سایر دوستان یا اعضای خانواده ارتباط برقرار کنند.

به جای گفتن عبارت: «آیا می‌توانم برای تو با کسی تماس بگیرم؟»

این عبارت را امتحان کنید: «برای تو با چه کسی تماس بگیرم؟»

اگر دوست شما شرایط زیر را دارد فوراً با اورژانس تماس بگیرید:

- در برابر کمک گرفتن مقاومت می‌کند و همچنان ابراز می‌کند که به مردن تمایل دارد.
- از طریق تلفن به شما می‌گوید که به سلاح یا وسایل دیگری برای پایان دادن به زندگی خود دسترسی دارد.

دیگران را درگیر کنید

ممکن است زمانی فرا برسد که احساس کنید نمی‌توانید به حمایت از دوست خود ادامه دهید.

شما به‌تنهایی فقط تا اندازه‌ای می‌توانید کمک کنید. اگر شروع به احساس اضطراب، درد و رنج یا ترس کردید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که با افراد دیگری مانند والدین یا شریک عاطفی او صحبت کنید.

او را تشویق کنید تا با دوستان قابل اعتماد، اعضای خانواده، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و افراد دیگری ارتباط برقرار کند که می‌توانند حمایت دلسوزانه ارائه دهند.

منابع مفید

حمایت از دوستی که افکار خودکشی را تجربه می‌کند همیشه آسان نیست. شما همیشه نمی‌توانید پشتیبانی مورد نیاز آن‌ها را ارائه دهید، بنابراین مهم است که تشخیص دهید چه زمانی بحران از نقطه‌ای عبور کرده است که نمی‌توانید با خیال راحت به‌تنهایی آن را مدیریت کنید.

اگر فکر می‌کنید که دوستان در خطر واقعی است، در تماس با ۱۱۰ یا بردن او به اورژانس تردید نکنید. دوستان ممکن است در لحظه ناراحت شود، اما اقدام شما می‌تواند به او کمک کند تا در امان بماند.

سخن آخر

افکار خودکشی، حتی اگر مبهم به نظر برسند، همیشه باید جدی گرفته شوند.

نسخه‌ای واحد برای کمک به دوستی که به فکر خودکشی است، وجود ندارد، اما هرگز ابراز همدردی و حمایت اشتباه نیست.



دیابت

بخش ششم؛ دیابت نوع ۲
قسمت سوم: درمان و زندگی با
دیابت نوع ۲ و پیشگیری از آن

دکتر محمدرضا قرائتی

کافی قند خون را کنترل کنند یا بیمار نتواند عوارض جانبی دارو را تحمل کند یا مشکلات پزشکی دیگری داشته باشد که پزشک نتواند داروهای خوراکی را برای وی تجویز کند، پزشک برای بیمار انسولین درمانی را آغاز می‌کند.

پزشک معمولاً طی معاینات به سایر بیماری‌ها مانند پرفشاری خون و مشکلات کلسترول نیز توجه می‌کند، زیرا این بیماری‌ها در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شایع است. در صورت وجود هر یک از این حالت‌ها نیز برای درمان آن‌ها برنامه درمانی مناسب را تجویز می‌کند. گزینه‌های درمانی این بیماری به طور مفصل‌تری در قسمت‌های بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

زندگی با دیابت نوع ۲

در سال‌های اخیر با اطلاع‌رسانی گسترده در رسانه‌ها، آگاهی نسبت به دیابت افزایش یافته است و این آگاهی در کنار گسترش دسترسی به خدمات پزشکی و آزمایشگاهی سبب شده تا مبتلایان در سنین کمتری تشخیص داده شوند. از سوی دیگر تغییرات اخیر در روش‌های شناسایی دیابت (اندازه‌گیری قند خون ناشتا به جای انجام آزمون تحمل گلوکز خوراکی ۲ ساعته) نیز تشخیص دیابت را ساده‌تر کرده است. تمام این مسائل سبب شده تا افراد زیادی متوجه بیماری خود شوند و لذا نیاز است تا این افراد با در نظر گرفتن شرایط بدنیشان بتوانند زندگی طبیعی خود را نیز به پیش برند.

زندگی با دیابت نوع ۲ نیاز به خود مدیریتی فعال و تنظیم سبک زندگی دارد. نظارت منظم بر سطح قند خون و رعایت داروهای تجویز شده برای حفظ سلامت حیاتی است. انتخاب‌های سالم مانند فعال ماندن، مدیریت استرس و خواب کافی نیز می‌تواند به مدیریت بهتر دیابت کمک کند. برنامه‌ریزی صحیح وعده‌های غذایی و کنترل وعده‌ها برای تنظیم سطح قند خون و دستیابی به وزن مناسب ضروری است. پایش مداوم قند خون و تنظیم برنامه‌های درمانی مورد نیاز ضروری است. پزشکان و مراقبان بهداشت می‌توانند منابع ارزشمندی را به فرد دیابتی ارائه دهند. برنامه‌های آموزشی دیابت نیز به افراد کمک می‌کنند تا شناخت بهتری از وضعیت خود به دست آورند. با مدیریت و حمایت پیشگیرانه، بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند زندگی رضایت بخشی داشته باشند و خطر عوارض را کاهش دهند.

پیشگیری

در حالی که برخی از عوامل خطر دیابت نوع ۲ مانند استعداد ژنتیکی و پیری را نمی‌توان تغییر داد، بسیاری از عوامل سبک زندگی را می‌توان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری تغییر داد. حفظ وزن سالم، فعال ماندن از نظر بدنی و انتخاب غذای سالم از اقدامات پیشگیرانه ضروری است. همچنین معاینات پزشکی منظم می‌تواند به شناسایی علائم اولیه دیابت یا پیش دیابت

در شماره‌های پیشین پس از بررسی کلیات دیابت و دیابت نوع ۱، به دیابت نوع ۲ و نقش ژن‌ها و محیط در ایجاد آن پرداخته شد. در ادامه این مباحث علائم دیابت نوع ۲ بررسی شدند. در این شماره به عوارض دیابت، درمان و زندگی با این بیماری پرداخته خواهد شد. در نهایت نیز به روش‌های پیشگیری از این بیماری اشاره می‌شود.

گزینه‌های درمانی دیابت نوع ۲

هدف درمان دیابت نوع ۲ کنترل سطح قند خون، پیشگیری از عوارض و بهبود سلامت کلی بدن است. اصلاح سبک زندگی نقش مهمی در مدیریت دیابت نوع ۲ دارد. رژیم غذایی متعادلی که شامل غلات کامل، میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم باشد می‌تواند به تنظیم سطح قند خون و کنترل وزن کمک کند. فعالیت بدنی منظم حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد و می‌تواند به کنترل گلوکز خون کمک کند. در برخی موارد، داروهای خوراکی یا درمان با انسولین ممکن است برای مدیریت مؤثر سطح قند خون تجویز شود. پایش قند خون برای تنظیم برنامه‌های درمانی و اطمینان از کنترل مطلوب ضروری است. همکاری نزدیک با پزشکان و مراقبان بهداشت برای ایجاد یک برنامه درمانی شخصی ضروری است.

پزشک شخص مبتلا به دیابت نوع ۲ را برای برطرف کردن دو مسئله مقاومت به انسولین و مشکل در آزاد کردن انسولین، درمان می‌کند. مهم‌ترین نکته‌ای که پزشک حتی پیش از تجویز دارو از فرد درخواست می‌کند، کم کردن وزن با ورزش و کاهش کالری دریافتی از رژیم غذایی است. این دو مورد به طور چشمگیری مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهند. کاهش وزن واقعاً مؤثر است؛ زیرا هنگامی که افراد چاق، عمل بای‌پس معده انجام می‌دهند و میزان کالری خوراکی آن‌ها کم می‌شود بسیاری از آن‌ها (در برخی از مطالعات تا ۸۰ درصد از بیماران) می‌توانند مصرف داروهای دیابت را متوقف کنند و میزان قند خون آن‌ها طبیعی می‌شود.

اگر ورزش و تغییر در رژیم غذایی میزان قند خون شما را کنترل نکند، پزشک داروهایی را تجویز خواهد کرد. این داروها به شکل‌های مختلفی عمل می‌کنند:

- سرعت جذب گلوکز از روده را کاهش می‌دهند.
- تولید گلوکز در کبد را کاهش می‌دهند.
- سبب تحریک ترشح انسولین از سلول‌های بتای پانکراس می‌شوند.
- پاسخ بدن به انسولین را افزایش می‌دهند (مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهند).
- خالی شدن معده را کند کرده و اشتها را کاهش می‌دهند.

ممکن است بیش از یک دارو برای رساندن قند خون به دامنه مطلوب لازم باشد. اگر داروهای خوراکی نتوانند به میزان

کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. این هورمون‌ها می‌توانند کارکرد صحیح انسولین را دشوارتر کنند و منجر به افزایش سطح قند خون شوند. از سوی دیگر استرس بالا می‌تواند به‌طور غیرمستقیم نیز با شروع دیابت مرتبط باشد. افرادی که سطح استرس بالاتری دارند، ممکن است بیشتر درگیر رفتارهای ایجادکننده دیابت مانند رژیم غذایی نامناسب و مصرف الکل و سیگار باشند. البته باید توجه داشت که حتی استرس «خوب» نیز می‌تواند منجر به افزایش سطح قند خون شود.

معاینات منظم سلامت: معاینات و غربالگری‌های پزشکی دوره‌ای به شکل منظم برای تشخیص زودهنگام و مدیریت دیابت نوع ۲ بسیار مهم هستند. متخصصان بهداشت می‌توانند با بررسی میزان قند خون و سایر عوامل و معاینات فرد، توصیه‌های بهداشتی و در صورت نیاز داروهای لازم برای کنترل میزان قند خون را برای وی تجویز کنند.

کلام آخر:

دیابت نوع ۲ یک بیماری پیچیده است که تحت تأثیر ترکیبی از عوامل ژنتیکی و سبک زندگی قرار دارد. این بیماری با وجود شیوع بسیار، قابل کنترل است. شناخت علائم اولیه، ارزیابی پزشکی و در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم، گام‌های اساسی در مدیریت مؤثر این بیماری هستند. نظارت منظم، پیروی از درمان‌های تجویز شده و خودمدیریتی فعال می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا به نتایج بهتری برسند و خطر عوارض را کاهش دهند. با افزایش آگاهی و توانمندسازی افراد برای مراقبت از سلامت خود، می‌توان به آینده‌ای سالم‌تر برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ امید داشت. با درک عوامل خطر و اتخاذ عادات سالم، افراد می‌توانند کنترل سلامت خود را در دست گیرند و با وجود چالش‌های زندگی با دیابت، از زندگی خود رضایت داشته باشند. انجام تغییرات مفید در سبک زندگی در هر زمان می‌تواند در جلوگیری از عوارض جدی دیابت در آینده کمک کند.

هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست! در قسمت بعدی دیابت بارداری مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

کمک کند و مداخله زودهنگام و پیشگیری از عوارض را ممکن می‌سازد. در مدیریت و پیشگیری از دیابت نوع ۲، عوامل سبک زندگی نقش اساسی دارند.

در این میان مهم‌ترین عوامل سبک زندگی عبارت‌اند از:

رژیم غذایی سالم: در پیش گرفتن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی برای تنظیم قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ ضروری است. برای رسیدن به این هدف، رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر و استفاده کم از قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. باید تلاش شود تا بر مصرف غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم تمرکز شود. مصرف غذاهای فرآوری شده و شیرین به کمترین میزان برسد، زیرا می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین و افزایش سطح قند خون شوند.

فعالیت بدنی منظم: انجام فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین راه‌ها برای بهبود مقاومت به انسولین و کنترل گلوکز خون است. ورزش منظم می‌تواند به کاهش وزن، کاهش قند خون و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند. هر هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت شدید، به همراه فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات دو یا چند روز در هفته برای رسیدن این هدف مناسب است.

کاهش زمان‌های کم‌تحركی: از بین بردن دوره‌های طولانی بی‌تحركی، مانند نشستن پشت کامپیوتر، می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. هر ۳۰ دقیقه چند دقیقه ایستادن، راه رفتن یا انجام فعالیت‌های سبک می‌تواند بسیار مفید باشد. **مدیریت وزن:** حفظ وزن سالم برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مهم است، زیرا چربی اضافی بدن یک عامل خطر مهم برای مقاومت به انسولین است. حتی اندکی کاهش وزن (حدود ۵ تا ۷ درصد وزن بدن) نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر کنترل قند خون داشته باشد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

دوری از مصرف دخانیات و الکل: مصرف دخانیات و مصرف زیاد الکل با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد و می‌تواند عوارض مرتبط با دیابت را بدتر کند. دوری از این عوامل خطر آفرین نه تنها برای مدیریت دیابت، بلکه برای سلامت کلی مفید است.

مدیریت استرس: استرس به خودی خود سبب ایجاد دیابت نمی‌شود، اما شواهدی نشان می‌دهند که استرس بیش‌ازحد و مزمن می‌تواند بر میزان قند خون و سلامت عمومی بدن تأثیرگذار باشد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهند. یافتن راه‌های مؤثر برای مدیریت استرس، مانند روش‌های تمدد اعصاب می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا در معرض خطر ابتلا به دیابت مفید باشد. بدن در زمان استرس، هورمون‌هایی مانند

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

هشدار: مصرف قندهای افزوده شده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد

پژوهشگران برای نخستین بار، ارتباط بین مصرف بیشتر قندهای افزوده شده و افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه را نشان دادند.

بروز سنگ‌های کلیه با درد همراه است و می‌تواند سبب ناراحتی‌های شدید شود. بروز این سنگ‌ها ممکن است با علائمی مانند درد شدید، تهوع، استفراغ، تب، لرز و ادرار خونی ظاهر شود. با این حال، مشکلات مرتبط با سنگ کلیه فراتر از کاهش کیفیت زندگی است. طی زمان سنگ‌های کلیه می‌توانند منجر به عفونت، تورم کلیه‌ها (هیدرونفروز)، نارسایی کلیه و حتی بیماری پیشرفته کلیوی شوند.

احتمال ابتلا به سنگ کلیه در گروه‌های پرخطر، از جمله مردان بالغی که چاق هستند و افراد دارای اسهال مزمن، کم‌آبی بدن، بیماری التهابی روده، دیابت یا نقرس بیشتر است.

برای نخستین بار در مطالعه‌ای مشخص شده که مصرف زیاد قندهای افزوده شده احتمالاً باید به فهرست عوامل خطر برای سنگ کلیه اضافه شود. قندهای افزوده در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارند، اما به طور ویژه در نوشابه‌های شیرین شده با شکر، نوشیدنی‌های میوه‌ای، آب نبات، بستنی، کیک و کلوچه‌ها فراوان هستند.

نویسنده این پژوهش گفت: «مطالعه ما نخستین مطالعه‌ای است که ارتباط بین مصرف شکر افزوده و سنگ کلیه را گزارش می‌کند.» وی افزود: «این مطالعه حاکی از آن است که محدود کردن مصرف قند افزوده شده ممکن است به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک کند.»

البته هنوز سازوکار ارتباط بین مصرف قندهای افزوده و خطر بیشتر ایجاد سنگ کلیه شناخته نشده است.

منبع:

scitechdaily.com- 6 Aug, 2023

۱ به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند

از آنجایی که انگور منبع عالی ویتامین C است، ممکن است به سیستم ایمنی بدن شما در مبارزه با عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و عفونت‌های قارچی کمک کند. متخصصان تغذیه می‌گویند: «اگر سیستم ایمنی قوی داشته باشیم، بدن ما بهتر می‌تواند با هر گونه بیماری ناگهانی و کوتاه‌مدت مبارزه کند و از آن‌ها پیشگیری کند.»

۲ از سرطان پیشگیری می‌کند

انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند و منجر به سرطان شوند. در این شرایط آنتی‌اکسیدان‌ها دست‌به‌کار شده و آنچه را که تنش اکسیداتیو می‌نامیم، کم می‌کنند تا به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند. انگور دارای آنتی‌اکسیدانی به نام رسوراترول است که با کاهش التهاب و جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی، از بدن در مقابل سرطان محافظت می‌کند. همچنین انگور حاوی کاتچین‌ها، کورستین و آنتوسیانین‌ها است. این مواد آنتی‌اکسیدان‌های دیگری هستند که می‌توانند در برابر سرطان محافظت‌کننده باشند.

۳ فشار خون را کاهش می‌دهد

به گفته متخصصان تغذیه، انگور سدیم بسیار کمی دارد. آن‌ها به خوبی در برنامه غذایی کم سدیم جای می‌گیرند تا به کاهش فشار خون کمک کنند. همچنین انگور سرشار از پتاسیم است که می‌تواند به تعادل فشار خون نیز کمک کند. اگر پتاسیم کم مصرف کنید، ممکن است خطر ابتلا به پرفشاری خون در شما افزایش یابد.

۴ از بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند

رسوراترول علاوه بر پیشگیری از سرطان، به محافظت در برابر بیماری قلبی نیز کمک می‌کند. همچنین مطالعه‌ای نشان می‌دهد، افرادی که در رژیم غذایی‌شان پتاسیم بیشتری نسبت به سدیم داشتند احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی در آن‌ها کمتر از کسانی بود که پتاسیم زیادی در رژیم غذایی خود دریافت نکرده بودند.

۱۰ فایده انگور برای سلامت

انگور میوه‌ای سرشار از مواد مغذی است که آن را به یک انتخاب سالم تبدیل می‌کند.

هنگامی که به ویتامین C (ویتامین C) فکر می‌کنید، ممکن است به پرتقال به عنوان منبع خوبی برای این ویتامین فکر کنید؛ اما آیا می‌دانستید که انگور نیز راهی عالی برای دریافت ویتامین C است؟ این کره‌های کوچک مملو از مواد مغذی خوبی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K و پتاسیم هستند. در واقع انگورها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین این میوه لذیذ آب فراوان دارد و می‌تواند به شما کمک کند تا بدن خود را هیدراته نگه دارید.

یک متخصص تغذیه می‌گوید: «انگورها فوق‌العاده هستند زیرا نه تنها قیمت مناسبی دارند، بلکه قابلیت‌های بسیار متنوعی دارند.» وی ادامه می‌دهد: «انگورها را می‌توان در بسیاری از خوراک‌ها و موقعیت‌های مختلف استفاده کرد.»

بهتر است به جای نوشیدن آب انگور یا خوردن کشمش، با مصرف انگورهای رنگارنگ و فراوری نشده بیشترین مواد مغذی را دریافت کرد.

یک وعده انگور حدود یک فنجان است. می‌تواند با مصرف دو تا سه بار در هفته از فواید آن بهره‌مند شود. همچنین این میوه دوست‌داشتنی می‌تواند یک میان وعده عالی باشد.

در ادامه به برخی از فواید انگور اشاره می‌شود.

منبع:

health.clevelandclinic.org- 15 Nov 2021



۵ کلسترول را کاهش می‌دهد

انگور فیبر زیادی دارد. این موضوع، آن را گزینه خوبی برای کمک به کاهش کلسترول بالا می‌کند. یک متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: «من همیشه آن را مانند یک رفتگر خیابان توصیف می‌کنم.» به گفته وی، این رفتگر وارد جریان خون شما می‌شود و کل کلسترول را از بدن به کبد حمل می‌کند. کبد جایی است که کلسترول در آن فرآوری می‌شود. در مطالعه‌ای که روی افراد مبتلا به کلسترول بالا انجام شد، مشخص شد کسانی که به مدت هشت هفته هر روز سه فنجان انگور قرمز مصرف کردند، کلسترول تام و کلسترول بد (LDL) کمتری داشتند.

۶ در برابر دیابت حفاظت ایجاد می‌کند

انگور دارای شاخص گلیسمی پایینی است و قند خون شما را به سرعت افزایش نمی‌دهد. در واقع، برخی مطالعات نشان می‌دهند که مواد مغذی موجود در انگور ممکن است سطح قند خون را کاهش داده و نیز حساسیت به انسولین را افزایش دهد که این امر می‌تواند به بدن در استفاده از گلوکز کمک کند. [البته باید در نظر داشت مصرف بیش از اندازه آن برای افراد دیابتی مناسب نیست.]

۷ به سلامت مغز کمک می‌کند

وجود رسوراترول اهمیت زیادی دارد. این ماده از بسیاری جهات برای بدن مفید است. این آنتی‌اکسیدان قوی به کاهش تنش اکسیداتیو کمک کرده و می‌تواند تأثیر مثبتی بر مغز شما داشته باشد.

یک متخصص تغذیه می‌گوید: «بیماری پارکینسون و آلزایمر می‌توانند نشانه‌های تنش اکسیداتیو باشند.» وی ادامه می‌دهد: «رسوراترول ممکن است به کاهش احتمال بروز این بیماری‌ها کمک کند.» البته هنوز باید پژوهش‌هایی روی انسان‌ها انجام شود تا به درستی دریابیم که آیا این آنتی‌اکسیدان مفید است یا خیر.

۸ سلامت استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد

خوردن انگور به لطف دارا بودن ویتامین کا (K) و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم، ممکن است به حفظ استخوان‌های قوی کمک کند. البته مطالعات بیشتری برای چگونگی این امر لازم است.

۹ روند پیری را کند می‌کند

بله درست خواندید. اگر به دنبال مبارزه با گذشت زمان هستید، انگور به جوان ماندن شما کمک می‌کند. رسوراترول (همان آنتی‌اکسیدان قوی) ژن SirTI را تحریک می‌کند. این فرایند با تأثیر بر ساختار سلولی و محافظت از سلول‌ها با طول عمر بیشتر ارتباط دارد. این متخصص تغذیه می‌گوید: «این ماده به محافظت از ژن‌های خاصی کمک می‌کند که منجر به پیری سالم و طول عمر می‌شود.»

۱۰ خواب را بهبود می‌بخشد

آیا برای داشتن خواب خوب در شب مشکل دارید؟ انگور ممکن است به شما در داشتن خوابی خوب کمک کند. انگورها مقداری ملاتونین در خود دارند؛ بنابراین میان وعده‌ای عالی برای عصر هستند. کالری زیادی ندارند و به طور بالقوه می‌توانند به شما کمک کنند به خواب روید.

۶ غذایی که به اندازه کافی نمی‌خوریم

کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان و نیز کاهش فشار خون مرتبط است. باین‌حال، ممکن است بیش از حد میوه مصرف شود. میوه‌ها غلظت بالایی از قندهای طبیعی دارند و فیبر بالای آن‌ها در صورت مصرف زیاد سبب ایجاد نفخ و اسهال می‌شود.

سبزیجات

باز هم، این مورد نیز نباید تعجب‌آور باشد. سبزی‌ها نیز مانند میوه‌ها، رنگین‌کمانی از مواد مغذی هستند. علاوه بر این سبزیجات نسبت به میوه‌ها کالری و قند کمتری دارند. سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ و اسفناج به طور خاص، برای خواصشان در محافظت از قلب مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. بر اساس مقاله‌ای در سال ۲۰۱۶ مصرف سبزیجات برگ سبز با کاهش ۱۶ درصدی بروز بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

حبوبات

ما اغلب سبزیجات و حبوبات را در یک دسته بزرگ جای می‌دهیم، اما حبوبات به خودی خود عنصر مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند. حبوبات از جمله نخود، لوبیا و عدس، گروهی از گیاهان هستند که دانه‌های خود را در غلاف نگه می‌دارند. حبوبات علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، منبع عالی پروتئین و فیبر گیاهی هستند.

مطالعات، مصرف حبوبات را با کاهش خطر بیماری قلبی و کاهش میزان کلسترول و نیز کاهش فشار خون مرتبط دانسته‌اند. میزان فیبر و پروتئین زیاد آنها نیز به ما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری سیر بمانیم که می‌تواند به کاهش وزن و کم کردن تمایل به مصرف قند کمک کند.

مغزها

بسیاری از ما از خوردن مغزها به دلیل میزان کالری بالایی که دارند دوری می‌کنیم و زمانی که آنها را می‌خوریم، اغلب با شکلات یا طعم‌دهنده‌های بسیار فرآوری شده پوشانده می‌شوند.

دانشمندان شش ماده غذایی را شناسایی کرده‌اند که می‌توانند شما را در برابر بیماری قلبی محافظت کنند و به احتمال زیاد شما به اندازه کافی از آن‌ها نمی‌خورید.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا تخمین می‌زند که هر ۳۳ ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی عروقی در این کشور جان خود را از دست می‌دهد. این میزان تقریباً معادل یک مورد از هر ۵ مرگ در سال را شامل می‌شود.

در مطالعه‌ای جهانی که محققان کانادایی انجام داده‌اند و نتایج آن در ژورنال قلب اروپا منتشر شده است، پژوهشگران داده‌های ۲۴۵ هزار نفر در ۸۰ کشور جهان را تجزیه و تحلیل کردند. به شرکت‌کنندگان این پژوهش بر اساس رژیم غذایی‌شان از ۱ تا ۶ امتیاز داده شد. این امتیازات بر اساس مصرف شش دسته غذایی بود که از قبل مشخص شده بود هر کدام به صورت جداگانه با کاهش خطر مرگ و میر ارتباط دارند.

نزدیک به نه سال بعد، این گروه بررسی کرد که این امتیازها

چگونه با خطر بیماری قلبی عروقی و مرگ ارتباط پیدا می‌کند و نتایج به دست آمده بسیار جالب توجه بود. امتیاز بالاتر در مصرف این مواد غذایی به میزان قابل توجهی با کاهش خطر مرگ و میر، بیماری‌های قلبی عروقی، حملات قلبی و سکته مغزی مرتبط بود. بنابراین جالب است تا بدانیم این شش گروه غذایی چیستند و چه مقدار از آن‌ها باید بخورید؟

میوه

جای تعجب نیست که میوه‌ها (و البته سبزیجات) در این فهرست قرار دارند. میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و نیز مواد مغذی گیاهی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها هستند.

مطالعات متعدد نشان داده است که خوردن میوه به صورت خام و فرآوری نشده با کاهش خطر حملات قلبی و سکته همراه است. بررسی بزرگی در مجله تغذیه در سال ۲۰۰۶ نشان داد که هر وعده میوه اضافی در روز با ۷ درصد کاهش در بیماری عروق کرونر قلب همراه است. همچنین مصرف میوه با



گروه غذایی	اندازه وعده توصیه شده	چه میزانی به عنوان یک وعده محسوب می شود؟
میوه ها	۲ تا ۳ وعده در روز	۱ سیب ، موز یا گلابی متوسط
سبزیجات	۲ تا ۳ وعده در روز	۱ فنجان سبزیجات برگدار، نیم فنجان از سبزیجات دیگر
حبوبات	۳ تا ۴ وعده در هفته	نیم فنجان لوبیا یا عدس
مغزها	۷ وعده در هفته	حدود ۲۸ گرم آجیل درختی یا بادام زمینی
ماهی	۲ تا ۳ وعده در هفته	حدود ۸۵ گرم ماهی پخته شده (به اندازه یک بسته کارت بازی)
لبنیات پرچرب	۱۴ وعده در هفته	۱ فنجان شیر یا ماست، حدود ۴۲ گرم پنیر

ماست بدون چربی فکر می‌کنیم، اما لبنیات پرچرب اگرچه کالری بیشتری دارند، ممکن است برای شما بهتر باشند. مطالعات متعددی مصرف لبنیات پرچرب را با کاهش خطر حملات قلبی و سکته مرتبط دانسته‌اند. این امر ممکن است ناشی از اثرات محافظتی اسیدهای چرب خاص باشد.

چقدر باید از این مواد غذایی بخوریم؟

هنگامی که صحبت از غذا می‌شود، همه چیز باید در حد اعتدال مصرف شود. بنابراین این پرسش مطرح می‌شود که چه مقدار از این شش غذا را باید بخوریم؟ نویسندگان این مطالعه الگوهای غذایی را به گونه‌ای توصیه می‌کنند که در جدول بالا آمده است.

هر چند آمریکای شمالی امتیاز سلامت بهتری نسبت به سایر کشورهای مورد بررسی داشت، با این حال بسیاری در این منطقه نیز هنوز مقادیر توصیه شده از این غذاها را مصرف نمی‌کنند.

نویسندگان این مطالعه امیدوارند مردم به جای حذف غذاهای چرب و شیرین به عنوان مواد غذایی بد، بیشتر روی ترکیب این شش غذاهای محافظ تمرکز کنند و شاید به خود اجازه دهند گه‌گاه پیتزا یا چیپس هم بخورند.

با وجود این به طور هر روزه بیش از پیش مشخص می‌شود که مغزها سرشار از مواد مغذی و غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های سالم هستند. ثابت شده است بادام برخلاف محتوای کالری بالایی که دارد، به جای افزایش وزن باعث کاهش وزن می‌شود و سایر مغزها مانند پسته نیز نتایج مشابهی داشته‌اند. آجیل‌ها با کاهش میزان «کلسترول بد» نیز مرتبط هستند. کلسترول بد، عامل خطر مهمی در ایجاد بیماری قلبی است.



ماهی

ماهی منبع بسیار خوبی از پروتئین، ویتامین D (D) و اسیدهای چرب امگا ۳ است. در بسیاری از مطالعات ارتباطی بین مصرف ماهی و سلامت قلب یافت شده است. در مطالعه‌ای که با بررسی بیش از ۴۰ هزار نفر در آمریکا انجام شده و نتایج آن در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است مشخص شد افرادی که دست کم یک بار در هفته ماهی می‌خورند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر بیماری قلبی هستند.

محققان بر این باورند که گونه‌هایی مانند ماهی آزاد و ساردین که امگا ۳ بالاتری دارند، ممکن است بهترین نتایج را برای سلامت داشته باشند. اگر گیاهخوار هستید، می‌توانید این اسیدهای چرب مهم را در برخی از گونه‌های ریز جلبک‌ها بیابید.

لبنیات پرچرب

زمانی که سعی می‌کنیم سالم غذا بخوریم، بسیاری از ما به شیر بدون چربی و



در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی به روزگاری اشاره شد که در آن بیماری هولناک فلج اطفال طی همه‌گیری‌های مختلفی، زندگی هزاران کودک را درگوشه 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 به نام ریه آهنی استفاده کنند.

در این شماره به داستان کودکی از کشور دانمارک اشاره می‌شود که نجات جان او سبب شد تا پایه‌های دو دستاورد حیاتی در علم پزشکی رقم بخورد. یکی از این دستاوردها، پایه‌گذاری نخستین بخش مراقبت‌های ویژه و دیگری نیز استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (به جای ریه آهنی) برای بیماران درگیر مشکلات تنفسی بود. این یافته‌ها طی رویارویی دانشمندان با بحران شیوع فلج اطفال، نه تنها به روند درمانی بیماران مبتلا به فلج اطفال کمک نمود، بلکه تا به امروز بیماران بی‌شماری از مزایای آن‌ها بهره می‌برند.

سایه سیاه فلج اطفال

قسمت چهارم: دستاوردهای درخشان علم پزشکی طی شیوع فلج اطفال

دکتر مهدیه زکی‌خان



دکتر بی یرن ایبسن

دکتر بی یرن ایبسن متخصص بیهوشی دانمارکی بود که نخستین بخش مراقبت‌های ویژه در جهان را تأسیس کرد.

او در سال ۱۹۱۵ در کپنهاگ دانمارک به دنیا آمد و در سن ۹۱ سالگی در سال ۲۰۰۷ در کپنهاگ درگذشت. وی طی مراقبت از دختری به نام وی‌وی که به علت فلج اطفال در حال مرگ بود، فکر کرد که می‌تواند او را نجات دهد. او پیشنهاد داد که برای درمان بیماران فلج اطفال می‌توان از همان شیوه‌ای استفاده کرد که طی جراحی بیماران در اتاق عمل برای تنفس آن‌ها استفاده می‌شود. به این ترتیب با توجه به وخامت اوضاع، او از درمان استاندارد خارج شد و دختر بیمار، تحت جراحی تراکتوستومی (لوله‌گذاری در مسیر تنفسی) قرار گرفت.

ایبسن طی مصاحبه‌ای در این باره گفته بود: «همه انتظار داشتند که او بمیرد»؛ اما با این ابتکار عمل، وی‌وی زنده ماند.

سپس بیمارستان ترتیبی داد که روش‌های مشابهی برای سایر بیماران مبتلا به نارسایی تنفسی اعمال شود و دکتر ایبسن آن‌ها را در بخش‌های اختصاصی متمرکز کرد.

همکاران ایبسن می‌گفتند که او اغلب موفقیت خود را به شانس و تصادف نسبت می‌داد، اما در حقیقت ایبسن فردی قوی و خودباور بود و در حیطه تخصص و توانایی‌اش نیز در خط مقدم قرار داشت. پس از شیوع فلج اطفال، مدال فلج اطفال دانمارک، مدال بیهوشی و مدال پورکنر از چکسلواکی به او اهدا شد.

دختری کوچک که به نجات دنیا کمک کرد

در یک عصر تابستانی زیبا در کپنهاگ، پایتخت دانمارک، دختری کوچک زیبایی با موهای شنی مایل به طلایی و گونه‌هایی قرمز مانند رنگ سیب در حیاط خانه‌شان می‌رقصید. این دختر که «وی‌وی اِپرت» نام داشت، ۱۲ ساله و شاد بود. مادر وی برای گذران زندگی‌شان کلاه درست می‌کرد. مادر ضمن کار، دخترش را از پنجره تماشا می‌کرد که با پای برهنه روی چمن‌ها می‌رقصید و با خودش می‌خندید.

چهل و هشت ساعت بعد وی‌وی در شرف مرگ بود. داستانی که می‌خوانید روایتی واقعی از زندگی آدم‌ها، تلاش آن‌ها و به‌کارگیری فناوری است که به بشر اجازه ادامه زندگی می‌دهد. سفر این دختر کوچک، اولین قدم در طول سفری ۶۵ ساله بود که اکنون ما را قادر می‌سازد در مواجهه با بیماری‌های ویرانگر از زندگی لذت ببریم.

وی‌وی آن روز متوجه فرود آمدن قطره آبی روی دستش نشد. هنگامی که شب چشمانش را می‌مالید، نمی‌دانست که یک میلیون نسخه از ویروس مرگبار فلج اطفال در آن قطره آب روی دستانش وجود دارد.

وقتی لالایی مادرش او را خواباند، ویروس کار خود را شروع کرد؛ ویروس‌ها از روی دستانش به سلول‌های دهانش منتقل شده بودند. روز بعد با غروب خورشید ویروس لوزه‌ها، غدد لنفاوی گردن و در نهایت روده‌های او را آلوده کرده بود.

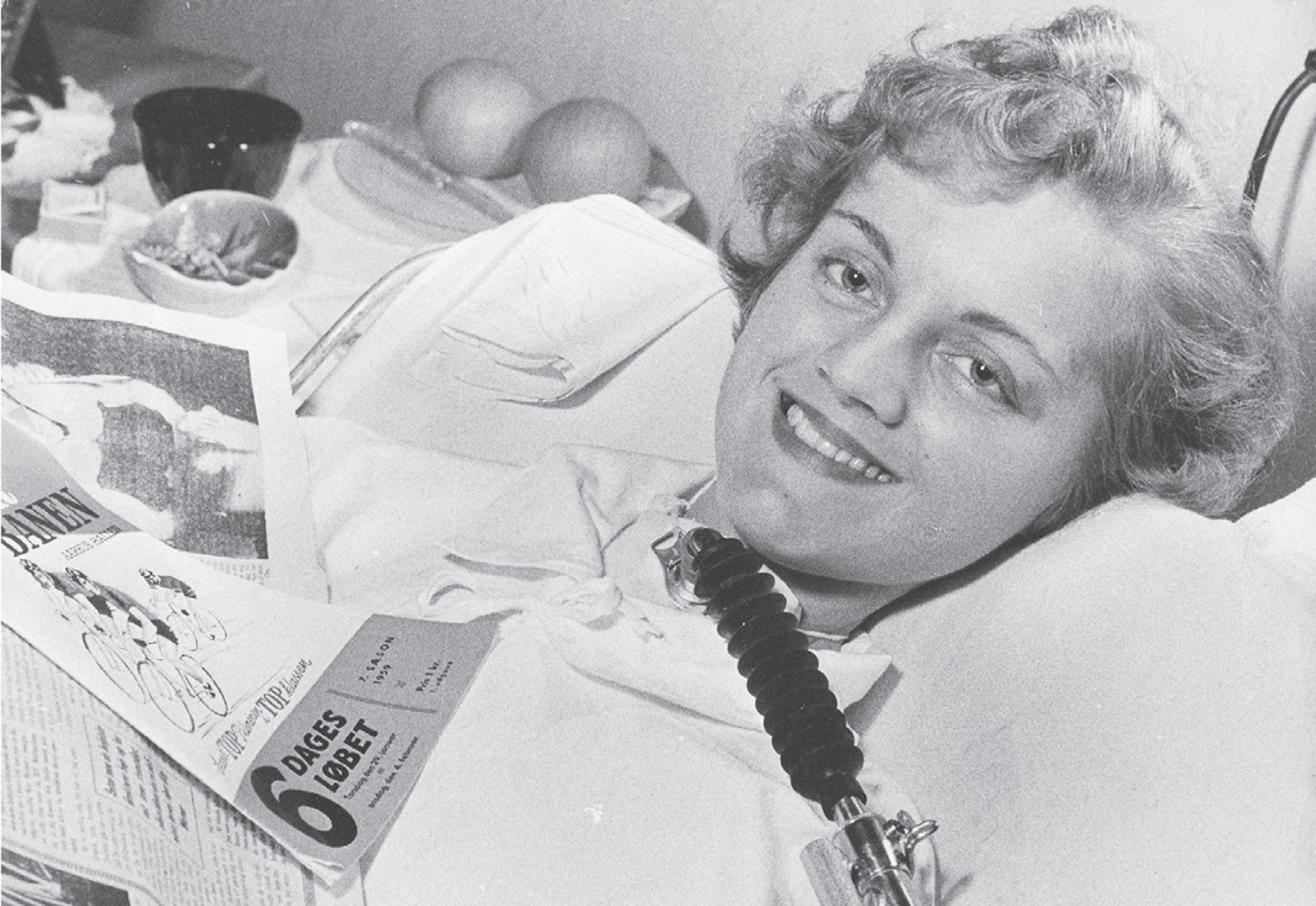
تا صبح وی‌وی سردرد داشت، به طوری که دیگر آن روز نتوانست بازی کند و برقصد. دست‌ها سرد مادرش سرتب‌دار وی‌وی را حس کرد و گردن سفت او را مالید. روز بعد وی‌وی به سختی دکمه‌های لباس تابستانی خود را بست. انگشتان کوچکش توان حرکت نداشت و بازوانش احساس سنگینی و ضعف می‌کردند.

پس از انتقال به بیمارستان محلی، یعنی بیمارستان بلگدام، وقتی وی‌وی را صدا می‌زدند، او دیگر قادر به جواب دادن نبود؛ تنفسش تند و کم عمق شده بود.

وقتی دکتر ایبسن کودکان مبتلا را از ریه آهنی نجات داد

دیری نگذشت که پزشکی به بالین وی‌وی آمد که زندگی او را نجات داد. او اولین پزشک مراقبت‌های ویژه جهان، دکتر «بی یرن ایبسن» بود. دکتر ایبسن یک متخصص بیهوشی ۳۶ ساله بود که به بالین وی‌وی رفت. برای او واضح بود که وی‌وی از فلج اطفال حاد و شدید رنج می‌برد؛ زیرا بیماری او به سرعت شروع شده و پیشرفت کرده بود و شدت آن به حدی بود که باعث ضعف عمیق بیمار شده بود.

تنها در دو هفته اول شیوع فلج اطفال در کپنهاگ در سال ۱۹۵۲ میلادی، ۲۷ نفر این بیماری جان خود را از دست دادند. تا پیش از پایان این شیوع، بیش از ۳۰۰ نفر به فلج اطفال مبتلا شدند. یک سوم این افراد همانند وی‌وی درگیر نارسایی شدید تنفسی



انسان نیاز دارد. دکتر ایسن در طول عمل برای زنده نگه داشتن بیمارانش باید با قرار دادن یک لوله پلاستیکی در نای آن‌ها، کمک می‌کرد تا بیماران نفس بکشند. اگرچه معمولاً این لوله از طریق دهان یا بینی وارد نای می‌شود، اما گاهی اوقات لوله را مستقیماً از جلوی گردن وارد نای می‌کنند؛ این روش به عنوان «تراکتوستومی» یا «نای شکافی» شناخته می‌شود.

برای دکتر ایسن، وضعیت وی وی منعکس‌کننده وضعیت بیمارانی بود که هر روز در اتاق عمل طی بیهوشی و عمل از آن‌ها مراقبت می‌کرد. تفاوت در اینجا این بود که در مواجهه با بیمارانی مثل وی وی ضعف عضلانی ناشی از اثر ویروس فلج اطفال روی اعصاب حرکتی و نخاع بود که ماهیچه‌های حمایت‌کننده دستگاه تنفس را ضعیف و فلج می‌کرد. با این حال، راه حل یکسان بود. دکتر ایسن در ساعت ۱۱ صبح ۲۷ اوت ۱۹۵۲ وی وی را به اتاق عمل برد، نای شکافی اضطراری برای او انجام داد و لوله نای او را به کیسه‌ای بادی وصل کرد. او سپس این کیسه را فشار داد و با استفاده از فشار مثبت، هوا را به داخل ریه‌ها وارد کرد.

این برخلاف تنفس طبیعی انسان است. همین الان که یک نفس عمیق بکشید، احساس می‌کنید که عضله بزرگ شکم، دیافراگم، به سمت پایین فشار می‌آورد، در حالی که هم‌زمان عضلات بین دنده‌ای شما منقبض می‌شوند تا قفسه سینه شما را هنگام دم به سمت بالا و بیرون بکشند. عملکرد هم‌زمان این عضلات باعث ایجاد فشار منفی درون قفسه سینه و در درون اندام ریه می‌شود که قابلیت کشسانی دارد. این فشار که به ریه‌ها

شدند و ۱۳۰ نفر در نتیجه این نارسایی شدید جان خود را از دست دادند.

دکتر ایسن می‌دانست که دستگاه ریه آهنی آخرین راهی است که با آن می‌تواند وی وی را نجات دهد. این دستگاه تنها شانس این دخترک برای زنده ماندن بود. ویروس باعث شده بود ماهیچه‌های تنفسی وی وی برای تبادل هوایی ضعیف شوند. ریه آهنی اجازه می‌داد تا هوا از طریق نای به داخل ریه‌ها جریان یابد. برای اطلاع از کارکرد و تاریخچه دستگاه فوق به شماره‌های قبل مراجعه فرمایید.

دکتر ایسن در حالی که نفس‌های وی وی را کم عمق‌تر می‌دید، احساس درماندگی می‌کرد. گاز دی‌اکسید کربن که به طور معمول با تنفس از بین می‌رود، در جریان خون وی وی انباشته شده بود، فشار خون او را بیش از پیش بالا برده و هوشیاری او را چنان کاهش داده بود که دیگر نمی‌توانست بزاقش را کنترل کند تا خفه نشود. دکتر ایسن تصمیم گرفت کاری اساسی انجام دهد که پزشکی را برای همیشه تغییر داد.

دکتر ایسن تا آن زمان به عنوان متخصص بیهوشی در اتاق عمل فعالیت می‌کرد و با داروهای قوی که برای افراد تجویز می‌کرد، آن‌ها را برای اعمال جراحی بیهوش می‌کرد. همچنین او از داروهای دیگری برای توقف انقباضات عضلانی، از جمله انقباضات ماهیچه‌های تنفسی، استفاده می‌کرد. فقط در این صورت است که یک جراح می‌تواند بدون خطر عمل‌های پیچیده را انجام دهد، زیرا جراح به دسترسی ثابت و کنترل شده به درون بدن

به مهمانی‌های خانوادگی می‌رفت. البته هر زمان که بیرون می‌رفت باتری‌های سنگینی که زیر ویلچرش بسته می‌شد، انرژی لازم برای ریه‌های مکانیکی او را تأمین می‌کرد. «بابی» سگ مورد علاقه‌اش نیز همیشه همراه او بود. بابی به او کمک می‌کرد تا وقت خود را بگذراند و از آپارتمان خود در طبقه دوازدهم به افق کپنهاگ نگاه کند. باگذشت زمان، وی‌وی با یکی از مراقبان مرد خود پیوند خاصی برقرار کرد. آن دو عاشق شدند، سپس نامزد کردند و روزهای طولانی تابستان را در کنار هم در یک ویلای تابستانی همراه با سگشان بابی، گذراندند.

باوجود سال‌ها توان بخشی و مراقبت گسترده از وی‌وی، ناتوانی مداوم همراه با عوارض شدید بیماری، مانع از آن شد که او استقلال کامل خود را بازیابد. بااین حال وی‌وی اجازه نداد چالش‌هایی که با آن روبرو بود، بر آنچه به او هدیه داده شده بود سایه بیندازد. بدین ترتیب وی‌وی زندگی‌اش را پس گرفت و پزشکی هرگز به روزهای قبل خود بازنگشت.

امروزه مراقبت‌های ویژه صرفاً یک مکان یا مجموعه‌ای از افراد یا حاوی یک دستگاه حمایت‌کننده از زندگی نیست، بلکه ساختارهایی با طراحی خاص، تجهیزات گران‌قیمت، روش‌های خاص و افرادی است که آموزش دیده‌اند تا تمام توجه خود را متمرکز کنند بر یک چیز، یعنی بیمار بسیار بد حال که در اندام یا اندام‌های حیاتی خود نارسایی دارد.

طی بیست سال پس از تبدیل شدن وی‌وی به اولین بیمار مراقبت‌های ویژه در جهان، او بزرگ شد، عاشق شد، نامزد کرد و کتاب‌های زیادی خواند. زندگی او پر از رنگ و خنده بود؛ اما متأسفانه هنگامی که وی‌وی سی‌ساله شد، به شدت بیمار شد. ریه‌هایش ضعیف و نفس‌هایش کم‌عمق بود و به بیمارستان بلگدام بازگشت. البته این بار نه به دلیل فلج اطفال. تنفس کم‌عمق او به این معنی بود که او عفونت‌های مکرر قفسه سینه داشت، اما این یکی متفاوت بود. او در سپتامبر ۱۹۷۱ به دلیل ذات‌الریه بستری شد، ولی بار دیگر به خانه نرفت. او در سی‌و دو سالگی با آرامش درگذشت. مراقبت‌های ویژه‌ایی که بیست سال قبل به او فرصتی دوباره برای زندگی داده بود، در آن زمان نتوانست او را نجات دهد.

اکنون که حدود هفتادسال از ابتلای وی‌وی به فلج اطفال می‌گذرد، علم پزشکی می‌تواند به خاطر دستاوردهایش در مقابله با بیماری هولناک فلج اطفال به خود ببالد. باوجود این هنوز هم این علم قادر نیست همه را نجات دهد و بشر هنوز باید نادانسته‌های بسیاری را بیاموزد.

منتقل می‌شود، آن‌ها را به سمت بیرون می‌کشد، فشار را در ۵۰۰ میلیون کیسه هوای کوچک داخل آن کاهش می‌دهد و بنابراین هوا از داخل ریه تخلیه می‌شود. این لحظه‌ای است که هوا تبدیل به نفس می‌شود. دکتر ایبسن کیسه هوای متصل به نای را فشار می‌داد تا هوا را با فشار وارد ریه‌ها کند.

پس از یک تنفس، سینه وی‌وی بالا و سپس به پایین رفت. نفس دوم راحت‌تر از نفس اول بود و در همین نفس چشمان سنگینش باز شد و بار دیگر بروی پنجره زندگی گشوده شد. اغلب این ایده‌های ساده در زندگی منجر به عمیق‌ترین تغییرات می‌شوند. این یکی از همین لحظات بود. دکتر ایبسن برای حفظ زندگی و نه صرفاً نجات دادن یک زندگی، نیاز به برداشتن گام مهم بعدی داشت؛ یعنی ایجاد مکانی امن برای نگهداری از وی‌وی و جمع‌آوری گروهی از افراد برای مراقبت از او با فشردن کیسه هوا تا زمانی که عضلات تنفسی او بهبود یابند. هیچ‌کس نمی‌دانست چقدر ممکن است طول بکشد.

ساعت‌ها کار طاقت فرسا؛ فداکاری دانشجویان پزشکی داوطلب

دکتر ایبسن بیش از ۱۵۰۰ دانشجوی داوطلب پزشکی و همچنین پرستاران و کارکنان بازنشسته را سازماندهی کرد تا این تهویه را روی بیماران فلج اطفال انجام دهند. این افراد در شیفت‌های هشت‌ساعته کار کردند. آن‌ها طی ماه‌ها در آن بخش کوچک، به عنوان اولین بخش مراقبت ویژه که توسط دکتر ایبسن پایه‌گذاری شده بود، ساعت‌های متمادی کیسه هوا را - نه خیلی سفت، نه خیلی نرم - به‌طور مداوم فشار می‌دادند تا وی‌وی را زنده نگه‌دارند. آن‌ها نه تنها کیسه هوایی وی‌وی، بلکه کیسه‌های تعداد بی‌شماری از بیماران دیگر را به مدت شش ماه در طول اپیدمی فلج اطفال کپنهاگ، هر روز فشار دادند. سرانجام در ژانویه ۱۹۵۳، این کیسه با یک تهویه مکانیکی اختصاصی جایگزین شد که عمل تنفس را برای وی‌وی انجام می‌داد.

فداکاری این گروه‌های داوطلب با استفاده از روش ایبسن، تحت نظارت متخصصان بیهوشی و کارکنان پرستاری اختصاصی، میزان مرگ‌ومیر را در میان بیماران مبتلا به فلج اطفال، از ۸۷ درصد به کمتر از ۱۵ درصد کاهش داد و این موفقیتی چشمگیر در مبارزه علیه فلج اطفال بود. از آن به بعد از این روش برای نجات سایر بیماران مبتلا به مشکلات حاد تنفسی نیز استفاده شد.

برخلاف آنچه تصور می‌شد، وی‌وی باوجودی که نمی‌توانست از گردن به پایین حرکت کند، زنده ماند. هفت سال پس از شروع بیماری، او بیمارستان را ترک کرد و با مادرش به یک مجتمع آپارتمانی نوساز نقل مکان کرد. او بیست و چهار ساعت شبانه‌روز به دستگاه تنفس خود متصل بود. اینک وی‌وی یک بانوی جوان فوق‌العاده شاد، سرزنده و شجاع بود. او علاقه زیادی به مطالعه داشت و از چوبی در دهانش استفاده می‌کرد تا کتاب‌های مورد علاقه‌اش را ورق بزند. او با استفاده از قلم مویی که بین دندان‌هایش نگه می‌داشت، جواهرات را نقاشی می‌کرد. او اغلب

منابع:

The Lancet (2007), doi: 10.1016/S0140-6736(07)61650-X

Dr Matt Morgan; Critical, Simon & Schuster (2019)

نکاتی برای حفاظت از گوش‌هایمان

منبع:
webmd.com- 26 July, 2023

مراقبت از گوش در برابر صداهای ناهنجار

یک متخصص شنوایی و از مدیران شرکت تولیدی سمعک در ارتباط با حفاظت از گوش گفت که یکی از شایع‌ترین خطرات برای گوش در اثر سروصدا ایجاد می‌شود. صداهای ناهنجار از سروصدای آتش‌بازی، کنسرت‌ها و جشنواره‌های موسیقی ایجاد می‌شود که معمولاً صدای موسیقی در آن‌ها بسیار بلند است. به گفته این متخصص وقتی به صداهایی گوش می‌دهید که نه تنها از سطح مشخصی - که معمولاً حدود ۸۵ دسی بل در نظر گرفته می‌شود - بلندتر هستند بلکه در مدت زمانی طولانی به گوش تحمیل می‌شوند، یعنی همان چیزی که در طول یک جشنواره موسیقی اتفاق می‌افتد. این ترکیب صدا و مدت زمان می‌تواند برای همیشه به شنوایی شما آسیب برساند. بنا به اظهارات وی این آسیب ممکن است فوراً رخ ندهد، اما می‌تواند در طول زمان انباشته شود. او گفت: «به‌طور کلی، ما شاهد کاهش شنوایی ناشی از سروصدا در جوانان حتی در سنین نوجوانی هستیم.»

او برای پیشگیری از این خطر استفاده از گوش‌گیر را توصیه می‌کند. وی گفت: «انواع خاصی از گوش‌گیرها که در دسترس‌تر هستند، در هر داروخانه‌ای موجودند و دستورالعمل‌هایی در مورد نحوه صحیح قرار دادن آن‌ها ارائه می‌شوند.»

بیشتر این گوش‌گیرها فوم هستند و اگرچه صداهای بلند را کم‌خطرتر می‌کنند، اما ممکن است صدای موسیقی را خفه یا مخدوش کنند. این متخصص شنوایی می‌گوید: «گوش دادن به موسیقی خفه‌شده یا مخدوش‌شده، مفهوم رفتن به کنسرت را از بین می‌برد، زیرا موسیقی لذت کمتری دارد.»

او توصیه کرد گوش‌گیرهایی را تهیه کنید که سفارشی و متناسب با گوش شما باشند و صدای کلی را کاهش دهند، اما فرکانس صدا را تغییر ندهند؛ زیرا در این حالت صدا خفه نمی‌شود.

او تصدیق می‌کند این گوش‌گیرها که از طریق متخصص شنوایی و پزشک گوش، حلق و بینی یا گاهی از بیمارستان خریداری می‌شوند «ارزان نیستند»؛ اما اگر بخواهید شنوایی خود را حفظ کنید و هم‌زمان از موسیقی لذت ببرید، ارزش آن را دارند.

مراقبت از گوش در مواجهه با آب

این متخصص شنوایی گفت: شنا خطرناکی برای گوش دارد. یکی از این خطرات بیماری «گوش شناگر» است که معمولاً یک عفونت باکتریایی در کانال گوش یا گوش خارجی ایجاد می‌شود، البته این عارضه می‌تواند به وسیله قارچ نیز ایجاد شود. علائم این بیماری می‌تواند شامل خارش در گوش، درد (اغلب شدید)، مشکل در شنوایی (صدا ممکن است خفه به نظر برسد)، یا ترشح مایع یا چرک از گوش باشد. برای اطلاع بیشتر از بیماری «گوش شناگر» به مجله ندای تندرستی شماره ۱۲ مراجعه فرمایید.

یک بیماری کمتر شایع «گوش موج‌سوار» است که در آن فرد پس از قرار گرفتن مکرر و طولانی در معرض آب سرد، ممکن است دچار رشد استخوانی در کانال گوش شود. به گفته این متخصص:

«از آنجایی که موج‌سوارها تمایل دارند در تمام زمان‌های سال در آب سرد باشند، این بیماری به آن‌ها ارتباط می‌یابد، اما می‌تواند برای افراد دیگر هم رخ دهد.»

برای جلوگیری از هر دو حالت، استفاده از گوش‌گیر مفید است. گوش‌گیرهای بدون نسخه که برای شنا طراحی شده‌اند می‌توانند این کار را انجام دهند، اما اگر واقعاً مستعد عفونت گوش هستید یا زیاد شنا می‌کنید، ارزش دارد که گوش‌گیرهایی داشته باشید که برای گوش‌های شما به صورت سفارشی تهیه شده باشند. این گوش‌گیرها با آن‌هایی که برای کاهش سطح سروصدا طراحی شده‌اند، متفاوتند و به‌طور خاص برای محافظت از گوش هنگام قرار گرفتن در معرض آب طراحی شده‌اند. این گوش‌گیرها را می‌توانید از متخصصین شنوایی، پزشک متخصص گوش و حلق و بینی و گاهی از بیمارستان‌ها دریافت کنید.

مراقبت از گوش در برابر تغییر فشار هوا

سفر هوایی می‌تواند برای گوش‌ها چالش‌برانگیز باشد، به خصوص هنگام برخاستن و فرود هواپیما. متخصص شنوایی فوق گفت: «فشار هوا با تغییر ارتفاع تغییر می‌کند.» وی افزود: «تنظیم فشار هوای داخل گوش کار شیبور است. گوش است که از پرده گوش تا گلو امتداد دارد تا فشار هوا را یکسان کند؛ اما اگر این اتفاق نیفتد، گوش‌ها دچار گرفتگی شده یا حتی بسیار دردناک می‌شوند.» هنگامی که فک خود را با خمیازه، بلعیدن، جویدن آدامس یا مکیدن آب‌نبات حرکت می‌دهید، می‌توانید فشار را برابر کنید. گاهی اوقات صدای این تنظیم فشار را هنگامی که شیبور استاتش باز می‌شود و فشار را در گوش میانی یکسان می‌کند، می‌شنوید. به گفته این متخصص این کار باید برای بیشتر مردم کافی باشد.

اما اگر این حرکات فک جواب نداد، او گوش‌گیرهای ویژه‌ای را پیشنهاد می‌کند که برای این منظور طراحی شده‌اند. این نوع گوش‌گیرها را می‌توان در داروخانه‌ها، اغلب در فروشگاه‌های هدایایی فرودگاه و به صورت آنلاین تهیه کرد. اگر این اقدامات کافی نبود، می‌توان با پزشک مشورت کرد.

این متخصص گفت که مسائل مربوط به ارتفاع علاوه بر سفرهای هوایی، هنگام کوهنوردی نیز ممکن است ایجاد شود. «اگر در حال تغییر ارتفاع هستید، توقف کنید، استراحت کنید و فک خود را حرکت دهید. امتحان کردن گوش‌گیر نیز ضرری ندارد. هنگامی که به ارتفاع خود رسیدید و به آن عادت کردید، می‌توان امیدوار بود که این فشار یکسان شود و در این صورت دیگر ناراحتی را تجربه نخواهید کرد.»

در حین غواصی در اعماق دریا یا غواصی سطحی، افراد ممکن است به آسیب گوش ناشی از تغییرات فشار هوا (باروتروما) نیز مبتلا شوند. او تأکید کرد: «شما باید با یک مربی غواصی با تجربه و بسیار آموزش‌دیده کار کنید که می‌تواند به شما کمک کند از این نوع آسیب به گوش و نیز سایر قسمت‌های بدن جلوگیری کنید.»

انجام اقدامات احتیاطی ساده اما کامل می‌تواند کمک کند تا از صدمات یا آسیب‌های طولانی‌مدت گوش خود جلوگیری کنید.



منبع:
livescience.com- 18 Aug, 2023

آیا قند می‌تواند سبب بروز آکنه شود؟

به گفته متخصصان عوامل بسیاری در بروز آکنه مؤثر هستند و بنابراین در نظر گرفتن خوراکی‌های شیرین به عنوان تنها مقصر این عارضه ممکن است بیش از اندازه ساده‌انگارانه باشد. به گفته سخنگوی انجمن متخصصین پوست بریتانیا، آکنه ناشی از تعاملات پیچیده بین مقادیر هورمون‌ها، غدد چربی، گرفتگی سلول‌های پوست و میکروبیوم پوست (مجموعه میکروارگانیسم‌های روی پوست) در کنار عوامل سبک زندگی مانند اضطراب و رژیم غذایی است. یک متخصص پوست و مدرس دانشگاه واشنگتن اظهار داشت: «با توجه به تأثیر مجموعه این عوامل، تغییرات رژیم

عوامل متعددی می‌توانند سبب تحریک بروز آکنه شوند؛ بنابراین تشخیص نقش قند دشوار است. اگر به طور مداوم با ظهور جوش روی صورتتان مواجهه هستید، ممکن است به این فکر کنید تا قند را از رژیم غذایی خود حذف کنید. به هر حال، این توصیه‌ای است که منابع مختلفی ارائه می‌کنند و به نظر می‌رسد مطالعات متعددی از آن پشتیبانی کنند. با این حال واقعیت تلخ و درعین حال شیرین آن است که قطع کردن مصرف قند احتمالاً برای حل مشکل جوش‌های شما کافی نخواهد بود. حال این پرسش مطرح می‌شود که آیا واقعاً مصرف قند سبب بروز آکنه می‌شود؟

غذاهای با شاخص گلیسمی بالا با افزایش سطح قند خون و در نتیجه ایجاد پاسخ انسولین به طور بالقوه می‌توانند در ایجاد آکنه نقش داشته باشند.

سبوم را بیش از حد تولید کنند. جوش‌ها زمانی ظاهر می‌شوند که منافذ فولیکول مو با مقدار زیاد این مخلوط چرب مسدود شوند. در این شرایط، سلول‌های پوست چسبنک می‌شوند و به هم می‌چسبند و به این انسداد افزوده می‌شوند. این تجمع سبوم و انسداد منافذ، محیط مناسبی را برای باکتری‌ها، به ویژه باکتری کوتیباکتریوم آکنس ایجاد می‌کند. برخی از سویه‌های این باکتری سبب التهاب شده و باعث ظاهر قرمز و متورم جوش‌ها می‌شوند. از لحاظ نظری غذاهایی که باعث افزایش ناگهانی میزان قند خون می‌شوند، می‌توانند تولید هورمون‌های ایجادکننده آکنه را افزایش دهند. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا، مانند نان سفید که فیبر کمی دارند و قند را به سرعت در خون آزاد می‌کنند موجب ترشح زیاد انسولین می‌شوند. در این شرایط میزان «فاکتور رشد شبه انسولین ۱» در خون افزایش می‌یابد. این هورمون تولید هورمون مردانه را زیاد می‌کند. در مقابل، غذاهای پرفیبر مانند بیشتر میوه‌ها شاخص گلیسمی پایینی دارند و قند را به تدریج و بدون ایجاد پاسخ شدید انسولین وارد جریان خون می‌کنند. براساس این نظریه، اگر شکر همراه با فیبر مصرف شود، می‌تواند کمتر سبب ایجاد آکنه شود. با این حال، اگرچه افزایش انسولین سبب تغییرات هورمونی محرک آکنه می‌شود، عوامل مخدوش‌کننده‌ای که در مطالعات رخ می‌دهد، سبب می‌شود تا نتوانیم به درستی دریابیم که تا چه میزان قند باعث ایجاد جوش‌ها می‌شود.

افراط در مصرف شیرینی‌ها احتمالاً به ایجاد آکنه کمک می‌کند، اما سنجش تأثیر آن در مقایسه با سایر محرک‌ها، نظیر تغییرات هورمونی و سایر مواد غذایی دشوار است.

افراد در تلاش برای درمان آکنه، اغلب به جای مشورت با متخصص، رژیم غذایی خود را مدیریت می‌کنند. حذف قند و سایر غذاهایی که ادعا می‌شود سبب تحریک آکنه می‌شوند، ممکن است رفتارهای محدودکننده تغذیه‌ای نگران‌کننده‌ای ایجاد کنند. یک متخصص پوست در این باره می‌گوید: «اگرچه خوب غذا خوردن برای پوست مانند خوب غذا خوردن برای سایر اندام‌های بدن است، وسواس در مورد آنچه می‌خورید احتمالاً آکنه شما را درمان نمی‌کند.»

غذایی به تنهایی به عنوان تنها درمان برای بیماران مبتلا به آکنه توصیه نمی‌شود. در بیشتر اوقات مصرف داروهای موضعی یا خوراکی نیز ضروری است.»

مطالعات تغذیه‌ای بین مصرف قند و آکنه ارتباط پیدا کرده‌اند. مطالعاتی از چین، فرانسه و ترکیه رژیم غذایی شرکت‌کنندگان را پیگیری کردند و ارتباط بین این دو را مشخص کردند. با وجود این، مطالعات فوق اثبات نمی‌کنند که قند باعث آکنه می‌شود، زیرا عوامل دیگری نیز ممکن است مسبب این نتایج باشند. طی یک کارآزمایی در کره جنوبی، گروهی شرکت‌کنندگان مبتلا به آکنه تحت رژیم غذایی کم کربوهیدرات و با شاخص گلیسمی پایین قرار گرفتند. این گروه در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که رژیم‌های سنگین کربوهیدرات داشتند، بهبودی اندکی را در آکنه خود تجربه کردند.

با این حال، نتیجه‌گیری قطعی دشوار است زیرا بسیاری از مطالعات در زمینه آکنه، دارای نقص‌های طراحی تجربی هستند که تفسیر نتایج آن‌ها را دشوار می‌کند. برای مثال، شرکت‌کنندگانی که خودشان آکنه را تشخیص داده‌اند، ممکن است دچار بیماری دیگری مانند فولیکولیت باشند که از نظر ظاهری مشابه آکنه است اما عارضه متفاوتی است. به همین دلیل، ممکن است در این مطالعات افرادی حضور داشته باشند که در واقع آکنه ندارند.

در مطالعات مشاهده‌ای که ارتباط بین رژیم غذایی و آکنه را بررسی می‌کنند، شرکت‌کنندگان معمولاً نظرسنجی‌هایی را درباره وعده‌های غذایی خود تکمیل می‌کنند. با این حال به گفته متخصصان، افراد در ضبط دقیق آنچه مصرف می‌کنند یا مقادیر آن‌ها چندان خوب عمل نمی‌کنند. نظرسنجی‌ها نیز معمولاً در چند مقطع زمانی محدود انجام می‌شوند و بنابراین تا حد زیادی تغییر الگوهای رژیم غذایی در دوره‌های طولانی را نادیده می‌گیرند. از سوی دیگر خوراکی‌های شیرین اغلب حاوی مواد دیگری مانند لبنیات یا کاکائو هستند که احتمالاً بر آکنه تأثیر می‌گذارند، همین مسئله سبب پیچیده‌تر شدن اوضاع می‌شود.

این محدودیت‌ها سبب شک و تردید در وجود ارتباط بین قند و آکنه می‌شود. یک متخصص پوست به این نکته اشاره کرد که در پیش گرفتن رژیم غذایی راه‌کار رایجی برای مدیریت آکنه است؛ زیرا افراد دوست دارند مواردی را می‌توانند، امتحان و کنترل کنند. از سویی کنترل سایر محرک‌های آکنه که اغلب در مطالعات تغذیه به حساب نمی‌آیند ساده نیست. به عنوان نمونه، تجمع هورمون کورتیزول یا همان هورمون اضطراب می‌تواند آکنه را بدتر کند یا ممکن است افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک باشند که سبب تحریک آکنه می‌شود. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک وضعیتی شامل مقاومت به انسولین و تولید بیش از حد هورمون‌های مردانه توسط تخمدان‌ها است. افزایش هورمون‌های مردانه، مانند تستوسترون و محصول جانبی آن دی‌هیدروتستوسترون، محرک‌های اولیه آکنه در هر دو جنس هستند. میزان بالای هورمون مردانه در پوست سبب می‌شود تا غدد تولیدکننده چربی، ماده مرطوب‌کننده‌ای به نام



ورزش‌های هوازی خطر ابتلا به ۹ نوع سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

از ۱۸ نوع سرطان مورد بررسی مرتبط است. به نظر می‌رسد که ارتباط بین تناسب‌اندام و سرطان در سرطان‌های دستگاه گوارش بیشتر آشکار است.»

یکی از متخصصان بخش علوم جمعیت در انجمن سرطان آمریکا گفت: «مطالعه فوق، مطالعه‌ای بزرگ است که شواهد زیادی را برای ارتباط بین ورزش‌های هوازی و خطر سرطان ارائه می‌دهد.»

او گفت: «نتایج این مطالعه با آنچه ما در مورد فعالیت بدنی، ورزش‌های هوازی، ژنتیک و سرطان می‌دانیم، همسو بود.» میزان تناسب‌اندام که در این مطالعه ارزیابی شد، شاخص خوبی از میان عوامل مختلف سبک زندگی است؛ زیرا هرچه تناسب‌اندام بهتر باشد، چاقی و خطراتی که به دنبال آن حاصل می‌شود، کمتر خواهد بود.

ورزش‌های هوازی (قلبی تنفسی)، ممکن است خطر ابتلا به ۹ نوع مختلف سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

این سرطان‌ها عبارتند از: سر و گردن، معده، پانکراس، کبد، روده بزرگ، رکتوم، مری، کلیه و ریه.

پیش‌ازاین مشخص شده بود که ورزش و فعالیت بدنی به کاهش خطر کلی سرطان کمک می‌کند، با این حال ورزش‌های هوازی و ارتباط آن با سرطان‌های خاص یا سرطان‌های مربوط به یک اندام، کمتر مشخص شده بود. تحقیقاتی جدید با مطالعه بر روی بیش از یک میلیون مرد مشخص کرده است که چگونه داشتن قلب و ریه‌های سالم می‌تواند در برابر انواع خاصی از سرطان محافظت کند.

نتایج حاصل از این مطالعه به‌طور مشخص نشان داد که انجام ورزش‌های هوازی به میزان زیاد، افراد را در برابر ۹ نوع سرطان مختلف محافظت می‌کند.

محقق ارشد این مطالعه گفت: «ما دریافتیم که انجام زیاد ورزش‌های هوازی در سن ۱۸ سالگی با کاهش خطر بروز ۹ مورد



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پربرار 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