

یادداشت

نکاتی درباره سلامت مغز

یحیی یاسدار

متخصص تغذیه



تغذیه با خیلی از مسائل از جمله عملکرد و فعالیت های مغزی ارتباط دارد هر چه غذاها سالم تر مصرف شود تمام سلول های بدن من جمله سلول های مغز سالم می مانند. بعضی از غذاها گیاهی، سبزیجات، میوه ها، غلات، انواع ماهی ها که حاوی آنتی اکسیدان بالا، حاوی ویتامین های E، پروتئین، املاح معدنی (سلیوم و زینک)، است با جلوگیری از آسیب به سلول مختلف مغزی به سلامت و عملکرد بهتر سلول های مغزی کمک می کنند. ورزش منظم و گردش خون بالا سبب اکسیژن گیری بهتر سلول های مغزی می شود که خود عملکرد بهتر سلول ها با عمر مفید و سالم را در پی دارد. هم چنین کاهش استرس و اضطراب در سلامت مغز از اهمیت بالایی برخوردار است، استرس و اضطراب می تواند سبب افزایش تولید انواع مواد شیمیایی مغز در بدن می شود به طوری که به تمام سلول های بدن از جمله مغزی آسیب وارد می کند. فرسایش سلول ها به ویژه سلول های مغز در افرادی که استرس بالا دارند و همیشه در تنش زندگی می کنند، بالا است.

ویژه

ذرات آلودگی هوا

به مغز آسیب می رسانند

تحقیقات جدید مشخص کرد ذرات معلق در هوا ممکن است با اختلالات مغزی نیز مرتبط باشند. نویسندگان این مطالعه همچنین ذرات را از طریق بدن موش ها ردیابی کردند و بی بردند که چنین ذراتی در انسان از ریه ها به خون وارد شده و از سد خونی مغزی عبور می کنند. محققان مایع مغزی نخاعی و خون ۲۵ بیمار مبتلا به اختلالات روانی مختلف را در بیمارستانی در چین بررسی کردند و انواع ذرات ریز سمی را در مایع مغزی نخاعی ۲۲ درصد از بیماران و همچنین در خون آنان یافتند. آزمایش ها نشان داد که ذرات ریز در ریه ها می توانند از سد خونی اکسیژن عبور کرده و وارد جریان خون شوند. در سفر به مغز، این ذرات ممکن است از جریان خون از طریق سد خونی مغزی عبور کنند و در بطن های مغز قرار بگیرند. مطالعات نشان داد که ذرات احتمالا بیشتر از سایر اندام ها در مغز باقی می ماند و ممکن است باعث ایجاد طیف وسیعی از مشکلات عصبی شود. این مشکلات شامل زوال عقل، پیروی، اختلال، و ممکن است افسردگی، اختلال پیش فعالی، اسکیزوفرنی، و سکت مغزی را افزایش دهد.

اکثر بیماران قلبی بیش از حد نمک مصرف می کنند

محدود نمی کنند و همچنین بیش از دو برابر مقدار توصیه شده مصرف می کنند. «به گفته محققان، افراد با هر زمینه ای می توانند با تهیه وعده های غذایی بیشتر در خانه، جایی که می توانند سطح نمک را بهتر کنترل کنند، از سلامت قلب خود محافظت نمایند. مردم همچنین می توانند برچسب های مواد غذایی را با دقت بیشتری بخوانند و مصرف غذاهایی با سطح سدیم بالاتر از ۱۴۰ میلی گرم را محدود کنند.

یک مطالعه جدید نشان می دهد اکثر بیماران قلبی قادر به محدود کردن مصرف نمک خود نیستند. برای این مطالعه، محققان داده های افراد مبتلا به مشکلات قلبی را که بین سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. دکتر «السی کدجو»، سرپرست تیم تحقیق می گوید: «تفاوت نسبتا اندک در مصرف سدیم نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی میزان مصرف خود را در مقایسه با جمعیت عمومی بسیار

روش اصلی تشخیص کبد چرب

افراد چاق، مبتلایان به دیابت و کسانی که داروهای کورتون مصرف می کنند، لازم است از نظر کبد چرب غربالگری شوند. در افراد با اضافه وزن، چاق، مبتلایان به دیابت و کسانی که داروهای کورتون مصرف می کنند، غربالگری از نظر کبد چرب لازم است. روش اصلی تشخیص کبد چرب سونوگرافی ساده است. اما، نکته ای که وجود دارد گرید چرب معیار مناسبی برای ارزیابی آسیب کبدی نیست. ممکن است کسی گرید ۲ داشته

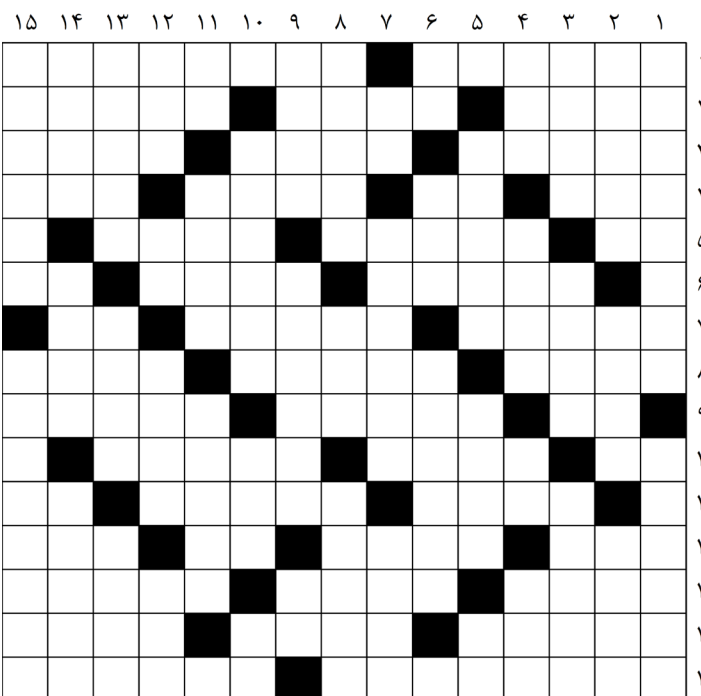
کورتون مصرف می کنند، لازم است از نظر کبد چرب غربالگری شوند. در افراد با اضافه وزن، چاق، مبتلایان به دیابت و کسانی که داروهای کورتون مصرف می کنند، غربالگری از نظر کبد چرب لازم است. روش اصلی تشخیص کبد چرب سونوگرافی ساده است. اما، نکته ای که وجود دارد گرید چرب معیار مناسبی برای ارزیابی آسیب کبدی نیست. ممکن است کسی گرید ۲ داشته

شماره ۱۸۰۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

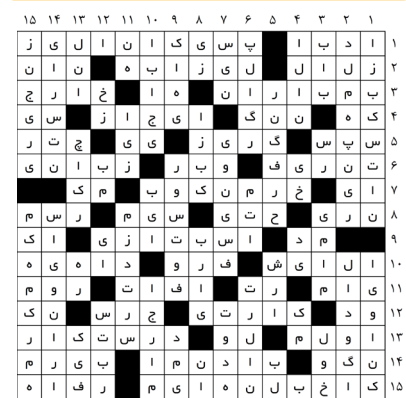
۱- سجل امروزی - از سیارات ۲ - ترکیب فلز با اکسیژن - دالان ورودی خانه های قدیمی - الهه عقل و هنر ۳ - واحد طول انگلیسی - آوازی در دستگاه شور - نور اندک ۴ - بلندی مقام و مرتبه - هم سخن و هم زبان - عقب - از گل های زیبا ۵ - آلیازی سخت - دریاچه ای در سوئد - جنس مذکر ۶ - عید ویتنامی - ستون کشتی - بندری در لهستان ۷ - گرداگرد لب و دهان - عنوان بندی - ضروری و لازم ۸ - از وسایل زورخانه - اسلحه - گذاخته و فراهم آمده از غم و درد ۹ - مخترع پیل الکتریکی - تاکتیکی - حرف دوم انگلیسی ۱۰ - کار اصلی رادارها - تقسیم - کله ۱۱ - بانگ قمری - تلستکوپ فضایی - اتصال ۱۲ - باطل کردن - حرف بیروزی - یادآور - صف و ردیف ۱۳ - ترس و بیم - کنکاش - معامله و داد و ستد ۱۴ - نوعی ماشین قدیمی - کیوتر صحرایی - نوعی غذای کم قوام ۱۵ - از گیاهان طی - بالانتین و بلند پایه



افقی

۱ - خیرهای نادرست - دانشی است که از چگونگی انتشار جانوران در روی زمین بحث می کند ۲ - آزار، آذیت و شکنجه - تفاوت داشتن ۳ - زیاده روی - پوشاننده - بخشنده ۴ - اقوامولا - دوستی - اطلاعات در رایانه - کشیدنی بعد از قهر ۵ - چوب خوشبو - شهری در هندوستان - بهبودی معنی ۶ - واسطه گری - فزون شونده - واحد پول ژاپن ۷ - پرتو ماه - روبرویی - حس بویایی ۸ - ثامن - دسته جمعی - صاحبان و مالکان ۹ - زمین شوی دسته دار - اسناد - شهری در ایتالیا ۱۰ - عدد هندسی - ساحل دریا - از گیاهان دارویی ۱۱ - اشخاص - شکمو - کنده کاری چوب ۱۲ - از حروف فارسی - نفوذور خنه - سنگریزه - گل زینق ۱۳ - سماق - پیشه ور - قلندر ۱۴ - نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی - عقیم و نازا - کنایه از آدم اهل گردش ۱۵ - افسر نیروی دریایی - شبکه حمل و نقل ریلی

حل جدول ۱۸۰۴



جدول سودوکو

	۲		۶	۹	۴		۱	۸
	۳	۹	۸	۲				
۲		۴	۵	۳				
	۴		۵					
	۱	۵	۴	۳	۸		۷	۹
	۹	۷	۳	۸				۵
		۸	۴	۶				۳
							۴	۶
		۶		۳	۷	۵		
۲								

۱	۷	۱	۸	۱	۳	۶	۱
۸	۳	۱	۷	۱	۶	۱	۱
۱	۱	۶	۱	۳	۱	۷	۸
۱	۱	۳	۷	۱	۱	۸	۶
۶	۸	۷	۱	۱	۱	۱	۳
۳	۱	۱	۶	۱	۸	۱	۷
۳	۱	۱	۶	۱	۸	۱	۷
۱	۱	۳	۱	۷	۶	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۶	۳	۸	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

دانستی ها

کدام ورزش منجر به کاهش بی خوابی می شود؟

نتایج تحقیق بین المللی ۱۰ ساله نشان می دهد که ورزش مداوم ۲ تا سه بار در هفته در طولانی مدت با کاهش خطر بی خوابی همچنین توانایی خوابیدن ۶ تا ۹ ساعت توصیه شده در هر شب، مرتبط است. به گفته محققان، ورزش منظم با سلامت کلی بهتر مرتبط است و نتایج تحقیقات متعدد نشان داده اند که فعالیت بدنی، خواب با کیفیت بهتر حتی ممکن است علائم بی خوابی مزمن را بهبود بخشد اما به طور کامل مشخص نیست که تا چه اندازه جنسیت، سن، وزن (شاخص توده بدن)، آمادگی جسمانی کلی، سلامت عمومی و نوع ورزش در این ارتباط نقش دارند.

فعالیت بدنی و خواب

خواب و فعالیت بدنی به احتمال زیاد از طریق تعامل پیچیده و متقابل از جمله مسیرهای فیزیولوژیکی و روانی متعدد بر یکدیگر تاثیر می گذارند. برای بررسی بیشتر این موضوع، محققان فراوانی، مدت و شدت فعالیت بدنی هفتگی و علائم بی خوابی، خواب شبانه با ساعت زیاد و خواب آلودگی در روز را در میان بزرگسالان میانسال از ۲۱ مرکز در ۹ کشور اروپایی ارزیابی کردند. ۴۳۹۹ شرکت کننده در این تحقیق از نظر سنجی سلامت تنفسی جامعه اروپا انتخاب شدند. آنان در ابتدا به سوالاتی در مورد فراوانی و مدت فعالیت بدنی و ۱۰ سال بعد در مورد فعالیت بدنی، علائم بی خوابی مدت زمان خواب و خواب آلودگی در طول روز پاسخ داده بودند.

ویژگی های تحقیق

شرکت کنندگانی که گزارش کردند حداقل دو بار یا بیشتر در هفته، به مدت یک ساعت یا بیشتر ورزش می کردند، به عنوان فعال از لحاظ جسمانی طبقه بندی شدند. در طول دوره ۱۰ ساله، ۳۷ درصد (۱۶۰۱) از شرکت کنندگان به طور مداوم غیر فعال بودند. ۱۸ درصد (۷۷۵) از نظر بدنی فعال شدند. ۲۰ درصد (۸۸۱) غیر فعال شدند و ۲۵ درصد (۱۰۸۲) به طور مداوم فعال بودند. شرکت کنندگان در نوزده به احتمال زیاد به طور مداوم فعال بودند، در حالی که شرکت کنندگان در اسپانیا و پس از آن استونی به احتمال زیاد به طور مداوم غیر فعال بودند. شرکت کنندگانی که دائم فعال بودند به احتمال زیاد مرد و جوان تر بودند و وزن کمتری داشتند.

نتایج تحقیق

پس از تطبیق سن، جنس، وزن (شاخص توده بدن)، سابقه سیگار کشیدن و مرکز تحقیق، افرادی که دائم فعال بودند، به طور قابل توجهی (۴۲ درصد) کمتر به سختی به خواب رفتند. ۲۲ درصد کمتر احتمال داشت که علائم بی خوابی داشته باشند و ۴۰ درصد کمتر احتمال داشت که ۲ علامت بی خوابی را گزارش کنند (۳۷ درصد کمتر علائم بی خوابی نیز به طور مستقل با سن، جنسیت زن و وزن مرتبط بود. در مورد کل ساعات خواب شبانه و خواب آلودگی در طول روز، پس از مطابقت با سن، جنس، وزن، سابقه سیگار کشیدن و مرکز تحقیق، شرکت کنندگان دائم فعال به احتمال زیاد خواب عادی داشتند در حالی که کمترین احتمال وجود داشت که افراد دائم غیر فعال در آن دسته باشند. افرادی که دائم فعال بودند به طور قابل توجهی و به احتمال زیاد (۵۵ درصد) خواب طبیعی بیشتری داشتند و به طور قابل توجهی ۲۹ درصد کمتر احتمال وجود داشت که مدت کوتاهی (۶ ساعت یا کمتر) بخواهند و ۵۲ درصد کمتر احتمال وجود داشت که طولانی مدت (۹ ساعت یا بیشتر) بخواهند. کسانی که فعال شده بودند ۲۱ درصد بیشتر از کسانی که به طور مداوم بی تحرک بودند، خواب طبیعی داشتند. محققان اذعان کردند که قادر به ارزیابی عینی تغییرات در سطوح فعالیت بدنی بین دو مقطع زمانی نبودند و همه عناصر به ارزیابی ذهنی از طریق پرسشنامه وابسته بودند. محققان نتیجه گرفتند: ورزش شدید (کمتر از یک هفته ورزش) تأثیر مفید کمی بر بسیاری از معیارهای عینی خواب، مانند کل زمان خواب، علائم بی خوابی و کیفیت خواب دارد. به علاوه، این متاآنالیز مزایای بیشتری از ورزش منظم برای پارامترهای ذهنی و عینی خواب در طول زمان یافت. ورزش منظم اثرات مفید کمی بر زمان کل خواب و کارایی خواب، اثرات مفید کم تا متوسط بر تأخیر شروع خواب و اثرات مفید متوسطی بر کیفیت خواب داشت. نتایج تحقیق کنونی علاوه بر این اهمیت ثابت در ورزش در طول زمان را نشان می دهد، زیرا این ارتباط برای افراد فعال اولیه که غیر فعال شدند، از بین رفته است.

نکته

سیگار الکترونیکی موجب نارسایی قلبی می شود

برخی معتقدند سیگار الکترونیکی جایگزین سالمی برای سیگار سنتی است. اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که این سیگار احتمال نارسایی قلبی را در افراد افزایش می دهد. دکتر «یعقوب بن الحسن»، نویسنده ارشد گفت: «مطالعات بیشتر سیگار الکترونیکی را با اثرات مضر مرتبط می دانند و دریافتند که ممکن است آن طور که قبلا تصور می شد بی خطر نباشد.» نارسایی قلبی اغلب پس از حمله قلبی ایجاد می شود و شامل ضعیف شدن قلب است به طوری که دیگر نمی تواند خون را به طور مؤثر پمپاژ کند. نارسایی قلبی می تواند ناتوان کننده باشد و منجر به بستری شدن در بیمارستان و مرگ شود. در این تحقیق، محققان داده های ۱۷۶۰۰۰ بزرگسال بررسی کردند. افراد به طور متوسط ۵۲ سال سن داشتند، بیش از ۳۲۴۰ شرکت کننده در یک دوره پیگیری کمتر از چهار سال به بیماری قلبی مبتلا شدند. تیم تحقیق گزارش داد احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در افرادی که سیگار الکترونیکی می کشیدند ۱۹ درصد بیشتر بود. این امر حتی پس از اینکه آنها سایر عوامل خطر بیماری قلبی و استفاده از مواد دیگر مانند تنباکو را در نظر گرفتند، صادق بود. به نظر می رسد که این اثر، نوع خاصی از نارسایی قلبی است که به عنوان نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده (HFpEF) شناخته می شود.