

دانستنی‌ها

میکروب‌هایی که خبر از ابتلا به آلزایمر می‌دهند

برخی از میکروب‌های روده ممکن است مدت‌ها قبل از شروع اولین علائم، ابتلا به بیماری آلزایمر را هشدار دهند. نتایج تحقیقات اخیر نشان داد برخی از میکروب‌ها در افرادی که علائم اولیه بیماری را دارند، شایع‌تر هستند و به یک روش بالقوه جدید برای تشخیص بیماری اشاره می‌کند که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. میکروبیوم روده، مجموعه‌ای از میکروب‌ها شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها در روده است. تصور می‌شود که داشتن جمعیت‌های متنوع از میکروب‌ها برای سلامت کلی ما مهم است، با این حال، در شرایط خاص، میکروبیوم روده همچنین می‌تواند حاوی میکروب‌هایی باشد که برای سلامتی ما مضر هستند. در آلزایمر، دو پروتئین به نام‌های آمیلوئید بتا و تاو به‌طور غیرطبیعی در مغز تجمع می‌یابند و منجر به از دست دادن مشخصه حافظه و زوال شناختی مرتبط با این بیماری می‌شود و علائم با گذشت زمان بدتر خواهد شد. مشخص است که آمیلوئید بتا و تاو مدت‌ها قبل از شروع علائم آلزایمر شروع به تجمع می‌کنند و در این مرحله (معروف به مرحله پیش‌بالینی) است که محققان تحقیق کنونی تغییراتی را در میکروبیوم روده مشاهده کردند. محققان تفاوت‌های مشخصی در پروفایل میکروبیوم روده افراد مسن با وبدون علائم آلزایمر پیش‌بالینی پیدا کردند. در افرادی که علائم آلزایمر پیش‌بالینی داشتند، به‌نظر می‌رسد که تفاوت‌ها در میکروبیوم روده با تجمع پروتئین‌های آمیلوئید بتا و تاو در مغز مرتبط است. در حال حاضر، پزشکان برای ارزیابی اینکه آیا ممکن است فردی به آلزایمر پیش‌بالینی مبتلا باشد، بر نتایج آزمایش‌های تشخیصی مختلف تکیه می‌کنند. محققان این نتایج را با داده‌های میکروبیوم روده شرکت‌کننده ترکیب کردند و آن را در یک الگوریتم یادگیری ماشین قرار دادند، برنامه رایانه‌ای که می‌تواند بر اساس داده‌هایی که به آن می‌دهید موارد مختلف را پیش‌بینی کند. محققان دریافتند که گنجاندن داده‌های میکروبیوم روده توانایی الگوریتم را برای تشخیص دقیق آلزایمر پیش‌بالینی بهبود می‌بخشد. این مورد حتی زمانی که تمام داده‌های آزمایش تشخیصی گنجانده نشده بود، به‌قوت خود باقی می‌ماند. برخی از آزمایش‌های تشخیصی آلزایمر پیش‌بالینی ممکن است مانند سوراخ کمری ناخوشایند باشند یا منکی به فناوری‌های گران‌قیمت تصویربرداری، مانند اسکنرهای تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) هستند که دسترسی به آن در سطح جهانی نادر است. یافته‌ها شده است، ایده تجزیه و تحلیل میکروبیوم روده یک فرد که فقط به نمونه مدفوع نیاز دارد، برای ارزیابی خطر ابتلا به این بیماری جذاب است. این روشی غیرتهاجمی و در دسترس برای شناسایی افرادی است که در معرض مراحل اولیه خطر ابتلا به آلزایمر هستند و به آنها زمان بیشتری برای برنامه‌ریزی و آمادگی برای آینده می‌دهد. با این حال، باید توجه داشت که بهبودی که توسط این مطالعه در پیش‌بینی آلزایمر پیش‌بالینی از گنجاندن داده‌های میکروبیوم روده به دست آمد، بسیار کم بود بنابراین، در حالی که تجزیه و تحلیل داده‌های میکروبیوم روده ممکن است مکمل روش‌های موجود برای تشخیص آلزایمر پیش‌بالینی باشد، هنوز نمی‌تواند جایگزین آنها شود. به‌طور غیرمنتظره، برخی از گونه‌هایی که با علائم آلزایمر پیش‌بالینی مرتبط بودند، قبلاً تصور می‌شد که برای سلامت انسان مفید هستند؛ یکی از موارد شناسایی شده، باکتری معروف به *F.prausnitzii* است و در مطالعه پیشین، مشخص شد که در میکروبیوم روده افراد بدون آلزایمر در مقایسه با افراد مبتلا به این بیماری شایع‌تر است. مشخص نیست که چرا میکروب‌هایی که به‌طور بالقوه مفید در نظر گرفته می‌شوند با افرادی که علائم آلزایمر پیش‌بالینی داشتند، در مقایسه با آنهایی که از نظر شناختی سالم بودند، مرتبط بودند. توضیحی که محققان برای این مورد عنوان کردند، مرحله بیماری بود؛ مهم است، بدانیم هر کسی که علائم آلزایمر پیش‌بالینی را دارد خود به آلزایمر مبتلا خواهد شد.

نکته

درمان یبوست با برخی ویتامین‌ها

بسیاری از عادات غلط زندگی همچون عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان کولون و سرطان رکتوم در ابتلا به یبوست موثر هستند. مصرف برخی ویتامین‌ها می‌تواند به کاهش علائم یبوست کمک کند. البته توصیه می‌شود قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید. زیرا مصرف برخی از ویتامین‌ها برای نوزادان، کودکان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی و مبتلایان به بیماری‌های مزمن ممکن است مفید نباشد.

اسید فولیک

اسید فولیک به‌عنوان فولات یا ویتامین B6 نیز شناخته شده است. کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به‌جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات عبارتند از: اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

ویتامین B12

کمبود ویتامین B12 می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به‌دلیل کمبود ویتامین B12 باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین B12، سوای مکمل‌ها عبارتند از: جگر گاو، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون، ماهی تن. اکثر بزرگسالان باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین B12 در طول روز دریافت کنند.

ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، در زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تأثیر به‌مزاقت شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

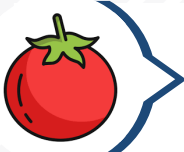
ویتامین B5

اسیدپانتوتیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌های در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین B5 برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی‌گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی‌گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

خوراکی‌هایی برای مقابله با اشعه ماورای بنفش

هر چند استفاده از ضد آفتاب بهترین راه برای مقابله با اشعه‌ماورای بنفش خورشید و پیشگیری از مشکلات پوستی است، اما خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند در کنار آن از پوست محافظت بیشتری داشته باشند. هوا این روزها به‌شدت گرم شده و نور خورشید با تمام قوا می‌تابد. اشعه آفتاب می‌تواند برای پوست و سلامت ما ضرر‌هایی داشته باشد. همه می‌دانند که برای جلوگیری از اشعه ماورای بنفش خورشید باید از کرم ضد آفتاب استفاده کنیم، اما یک مرحله مهم در برنامه محافظت از نور خورشید وجود دارد: رژیم غذایی! خوراکی‌ها، جایگزین یک کرم ضد آفتاب با SPF کافی نخواهند شد، اما می‌توانند محافظت بیشتری از پوست ما در برابر آفتاب داشته باشند.

گوچه‌فرنگی



غذاهای غنی از لیکوپن، یک رنگدانه گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند شدت آفتاب‌سوختگی را کاهش دهد و باعث افزایش رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست شود. همچنین مطالعات نشان داده است که خوردن گوچه‌فرنگی پخته‌شده در روغن زیتون می‌تواند جذب لیکوپن را در پوست افزایش دهد.

هندوانه



یکی دیگر از منابع لیکوپن، هندوانه است. لیکوپن هم اشعه UVA و هم UVB را جذب می‌کند. توجه داشته باشید که قسمت‌های قرمز تیره هندوانه به میزان قابل توجهی لیکوپن بیشتری نسبت به قسمت زرد یا سبز دارد. پس از چند هفته مصرف هندوانه، لیکوپن در نهایت می‌تواند به‌عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کند. با این حال، محققان خاطر نشان می‌کنند که جایگزین دیگر اقدامات محافظتی مانند SPF و لباس‌های محافظ در برابر نور خورشید و آسیب‌های پوستی نمی‌شود.

چای سبز



ای‌گالو کاتچین‌گالات یا EGCG نوع خاصی از ماده مغذی موجود در چای سبز است که ممکن است آثار محافظتی در برابر نور آفتاب داشته باشد. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز از طریق خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، از پوست محافظت می‌کند.

آجیل و دانه‌ها



گردو، شاهدانه، دانه چیا و کتان همگی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند. ماهی و تخم‌مرغ هم منابع عالی این چربی هستند. امگا ۳ ضدالتهاب است و به بدن شما کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی با اثرات گذراندن زمان بیش از حد زیر نور خورشید مقابله کند.

یادداشت

گرم‌زدگی و کاهش سطح املاح در بدن



حسن نوری
معاون آموزش همگانی
اورژانس کشور

گرم‌زدگی زمانی اتفاق می‌افتد که فیز یولوژی بدن انسان قابلیت سازگاری با دمای بالا را نداشته باشد، به‌عنوان مثال مردم در کشورهای اروپایی با تجربه گرمایی نه چندان زیاد دچار مشکلات سلامتی می‌شوند که این به علت ناسازگاری بدن آنها با شرایط جدید است و در مورد مردم ما هم افزایش دمای بی‌سابقه و موج گرما می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. گرم‌زدگی در برخی گروه‌های سنی و برخی گروه‌های جامعه بیشتر است، مثلاً پرخطرترین گروه مادران باردار هستند؛ چرا که حجم زیادی از خون و مایعات بدن‌شان صرف نگهداری از جنین می‌شود و بدن می‌خواهد جنین را در شرایط خوبی نگه دارد که با این اتفاق مادر در خطر بیشتری قرار می‌گیرد. گروه دوم در خطر، اطفال هستند زیرا نسبت آب به کل وزن بدن در آنها بیشتر از بزرگسالان است و این سبب می‌شود احتمال گرم‌زدگی افزایش یابد. گروه پرخطر بعدی در معرض گرم‌زدگی سالمندان هستند. در این گروه به‌دلیل وجود بیماری زمینه‌ای و مصرف داروهای خاص ممکن است برخی در درک دمایی دچار اختلال شوند و این سبب می‌شود دچار گرم‌زدگی شوند. ضایعات پوستی، عرق سوز شدن، گرفتگی عضلات، اسپاسم عضلات و... در گرم‌زدگی رخ می‌دهد و نشان از پیشرفت گرم‌زدگی دارد. در این شرایط باید کاری کنیم که از ادامه ماجرا جلوگیری کنیم. گرم‌زدگی شدید به صورت خستگی، تب، بی‌حالی، تهوع، استفراغ، سردرد، سرگیجه، خواب‌لودگی، افت سطح هوشیاری، تشنج و در نهایت مرگ می‌شود. از مردم می‌خواهیم تا جای ممکن از منزل خارج نشوند و در محیط‌های خنک بمانند و ترجیحاً زیر نور آفتاب فعالیت نکنند. در صورتی که مجبور به حضور در بیرون از منزل هستند نیز حتماً از مایعات کافی استفاده کنند. در زمان گرم‌زدگی انسان شروع به تعریق می‌کند که هم‌زمان با این اتفاق آب و املاحی همچون نمک از بدن دفع می‌شود. تمام واکنش‌های بدن و عملکرد سلول به سلول ما وابسته به سطح سدیم و پتاسیم بدن است که حتی تغییرات اندک در آن، بدن را دچار علائم شدیدی خواهد کرد پس باید مراقب باشیم در جایگزین کردن مایعات همراه با آب، نمک هم مصرف شود. راه ساده این است که از پودر ORS، دوغ، شربت آلبیمو و... در کنار آب استفاده کنیم. پایه ۸ تا ۱۶ لیوان آب در هر روز برای تابستان در شرایطی که در منزل باشیم، مناسب است.

ارتباط مصرف «روی» زیاد و ابتلا به دیابت ۲

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباطی مستقیم بین سطوح روی و دیابت نوع ۲ وجود دارد. مصرف «روی» زیاد رژیم غذایی، به نسبت میزان دریافت مرج غذایی، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۳ درصد کاهش دهد. این رابطه در روستاها نسبت به مناطق شهری قوی‌تر است. افزایش غلظت روی سرم / پلاسما با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در جمعیت عمومی مرتبط شده است.

ریسک حمله قلبی در روزهای گرم

یک مطالعه گزارش می‌دهد که گرمای شدید و دود خفه‌کننده ناشی از آتش‌سوزی که بخش‌های وسیعی از جهان را فراگرفته است، برای سلامت قلب خطرناک است. «یو اوی لی یو»، دانشیار اپیدمیولوژی گفت: «قرار گرفتن در معرض امواج گرما با آلودگی ذرات ریز به‌صورت هم‌افزایی تعامل دارد و باعث مرگ‌ومیر بیشتر ناشی از حمله قلبی می‌شود.» محققان بیش از ۲۰۲۰۰۰ مرگ ناشی از حمله قلبی را تجزیه و تحلیل کردند. «لی یو» و همکارانش دریافتند که گرما به خودی خود یک خطر قلبی است. امواج گرمای دو روزه با شاخص حرارتی بین ۲۸ تا ۳۷ درجه سانتیگراد، خطر حمله قلبی کشنده را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد. خطر مرگ ناشی از حمله قلبی در روزهایی که هم گرمای شدید و هم کیفیت هوای ناسالم دارد، در واقع دو برابر می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- لاغر - همیشه‌مستمر ۲- بخشی از گوش - قرض روانگردان - گذرایسند ۳- طرف‌وجهت - اثری از محمدعلی جمالزاده - رزم‌وجنگ ۴- عبادت - ملت را تشکیل می‌دهند - بیان و کلام - محلل ورود ۵- نوکروخسادم - محصول مرداب - خطاواشتباه - معلق ۶- ایالتی در آمریکا - محروم ۷- غذای ظهر - لقی در ترکیه - بخش پایینی شلوار ۸- غربال - از سازه‌های بادی - حرف خوراکی! ۹- تشت گلی - زن شوهر مرده - کهنه و فرسوده ۱۰- همچون تندر - به‌خاطر ۱۱- فراموشی - پاکی‌ودرستی - دانه خوشبو - دورانپیش ۱۲- گاه - شاعرانه - بلندمرتبه - آرایش - یار «هو» ۱۳- همسر حضرت ابراهیم(ع) - از شهرهای خوزستان - نوعی رنگ مو ۱۴- در امان بودن - از دختران حضرت شعیب(ع) - توبه کردن ۱۵- جناح چپ لشکر - دستگاه تنفس مصنوعی

جدول سودو کو

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

حل جدول ۱۶۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	د	ا	خ	ج	ز	ر	ل	د	ل	ر	ق	ب
۲	ب	ا	ف	ت	ن	ا	ع	ل	ا	ل	س	و	ر
۳	ا	ی	ا	ر	ت	ه	ن	ر	ب	ا	ط	ب	ا
۴	ا	س	ف	ت	و	ه	ن	ز	ل	ی	خ	ا	
۵	ر	س	ن	ن	ی	ن	و	ا	ه	ب	ا	خ	
۶	ی	س	ا	ح	ل	ر	م	و	ز	ر	ت	ج	
۷	س	ل	ا	خ	ی	ه	ت	ا	ک	ر	ا	ه	ن
۸	ا	ت	و	ف	و	ن	ب	ی	س	ا	ر	ک	
۹	م	ی	ر	ی	ز	ن	س	ن	ت	ش	و		
۱۰	ا	ن	ت	ک	ا	ک	ل	ی	ت	ر	ی		
۱۱	ن	ی	س	پ	س	ن	د	ل	ا	ر	ی	ا	ل
۱۲	د	ک	ت	ر	ا	ر	و	ن	ا	ر	ا	ر	ا
۱۳	ا	ر	ا	ن	و	ا	و	ا	و	ر	س	ر	
۱۴	ا	ر	د	ی	ا	ت	ز	س	ر	ح	ز	ا	ن
۱۵	ر	ا	ک	د	ی	م	ا	م	ا	ر	ا	ر	ا

شماره ۱۶۱۵

عمودی

- ۱- الگوومدل - شهری در انگلستان ۲- ریشه سوسن کیود - عقاب - از شرکت‌های بازرگانی یا تولیدی ۳- به‌دنیا آوردن - حکاک - خریدنی از مغازه ۴- کشک - شهری در آلمان - خدای مصری - تخت پادشاهی ۵- روزها - استخوان بالای ران - خوراک طیور - پایان ۶- گوشه ورزشی - گیاهی که از شیره آن کانجو درست می‌کنند ۷- نوعی گل خوشبو - پول خرد بنگلادش - میوه تابستانی ۸- تپه‌ها و پشته‌ها - ناشایست و ناجایز - سیاره خودمان ۹- سسوره ۱۱۱ قرآن کریم - سوره ۸۸ قرآن کریم - دریغا ۱۰- پیرو دین اسلام - کریستال ۱۱- شما و من - آنچه مایه هلاکت باشد - سوغات گجرات - فالگیر ۱۲- خروشنده - نام ترکی - همه دارند - از گناهان کبیره ۱۳- نوعی یقه - مثل فرد ناآشنا با تمدن - اسب آذری ۱۴- شهری در نوروز - پسر - پی - خیزران ۱۵- فیلمی از پتی مارشال - واحدسنجش زلزله