

دانستنی‌ها

عوامل تشدیدکننده خطر زوال عقل در سالمندان

پزشکان آمریکایی در مطالعات خود ترکیبی از چند عامل را شناسایی کرده‌اند که با خطر فزاینده زوال عقل در سنین میانسالی و سالمندی مرتبط هستند. متخصصان علوم پزشکی در آمریکا می‌گویند: در این مطالعات روی فاکتورهای خطر زای متغیری تمرکز کردیم که آگاهی از آنها به افراد کمک می‌کند احتمال ابتلا به زوال عقلی را در خود کاهش دهند. متخصصان گفتند: «در این بررسی‌ها به چهار فاکتور خطرناک اشاره شده که اولین مورد آن سن است. سن یکی از حائز اهمیت‌ترین فاکتورهای خطرناک در ابتلا به این بیماری است که به ندرت در افراد کمتر از ۶۰ سال مشاهده می‌شود.» همچنین متخصصان معتقدند افرادی که دید مثبت‌تری به دوره سالمندی دارند کمتر با خطر ابتلا به این بیماری مواجه هستند. فاکتور دوم شاخص توده بدنی افراد در این سنین است. مطالعاتی که شاخص توده بدنی را به عنوان فاکتور خطرناک احتمالی در بروز زوال عقلی مورد بررسی قرار داده با نتایج مغایری همراه بوده است. در حالی که در برخی از آنها شاخص توده بدنی به عنوان موثری در نظر گرفته شده به برخی از آنها نقش شاخص توده بدنی در افزایش خطر ابتلا به زوال عقلی رد شده است. در حالی که در سال ۲۰۱۷ نیز شواهدی مبنی بر ارتباط چاقی در دوران میانسالی با افزایش خطر زوال عقلی به دست آمده این ارتباط به طور قطع تایید نشده است. با این وجود در حالی که هم‌اکنون روشی برای پیشگیری از زوال عقلی وجود ندارد بهترین شواهد موجود نشان می‌دهد کنترل وزن سالم، روشی کلیدی در حفظ سلامت مغز است. وضعیت تاهل نیز یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر صحت عقل در سنین بالاتر است. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد وضعیت تاهل به شدت با زوال عقلی مرتبط است. پیش از این نیز یافته‌های مشابهی به دست آمده بود. هر چند «آندروسامرلد» از کالج لندن در انگلیس گفته است که کاهش این خطر تحت تاثیر مستقیم از دواج کردن نیست اما در واقع این تاثیر با فاکتورهای مختلف سبک زندگی مرتبط است که افراد متاهل آن را رعایت می‌کنند. همچنین مطالعات مختلفی نشان داده است افرادی که در طول دوره میانسالی کمتر می‌خوانند بیشتر احتمال دارد به زوال عقلی دچار شوند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد افرادی که بیش از ۹۰ دقیقه طول می‌کشد تا وارد مرحله REM (مرحله پنجم خواب) شوند بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقلی قرار دارند.

عوارض کم خوابی

همچنین نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام گرفته تایید می‌کند که کم‌خوابی می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. سال‌هاست که محققان در مورد چگونگی ارتباط خواب با کاهش قدرت شناختی بررسی‌هایی انجام داده‌اند. یافته‌های به دست آمده در این رابطه قطعی نبوده زیرا دشوار است متوجه شد آیا خواب ناکافی از پیامدهای تغییرات مغزی و زمینه‌ساز زوال عقل است یا اینکه خواب ناکافی واقعا می‌تواند به ایجاد این تغییرات کمک کند. اکنون محققان در یک مطالعه جامع به یافته‌هایی دست پیدا کردند که نشان می‌دهد: افرادی که در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی خواب کافی ندارند، ممکن است در سنین بالاتر به زوال عقل مبتلا شوند. در این بررسی نزدیک به ۸۰۰۰ نفر در انگلیس برای مدت ۲۵ سال و زمانی که ۵۰ سال داشتند، حضور داشتند و مشخص شد: افرادی که به طور مداوم شش ساعت یا کمتر در یک هفته می‌خوابند، حدود ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که به طور منظم هفت ساعت می‌خوابند، احتمال دارد در سه دهه بعدی عمر خود به زوال عقل مبتلا شوند. دکتر آریک موسیک، متخصص مغز و اعصاب از آمریکا که در این بررسی مشارکت نداشت، گفت: تغییرات مغزی پیش از بروز زوال عقل همچون انباشت پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر حدود ۱۵ تا ۲۰ سال قبل از ظاهر شدن مشکلات حافظه آغاز می‌شود و بنابراین الگوهای خواب در این بازه زمانی می‌تواند تاثیر نوظهور بیماری باشد.

نکته

مواد غذایی تاثیر گذار بر میکروبیوم‌های روده

افرادی که مقدار زیادی سبزیجات، ماهی و فیبر مصرف می‌کنند احتمالاً در روده خود باکتری‌های ضد التهابی بیشتری دارند اما دوستداران فست‌فود ممکن است از میکروبیوم‌های التهابی برخوردار باشند. اصطلاح میکروبیوم‌ها به مجموعه وسیعی از باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها که به طور طبیعی در روده ساکن هستند، اشاره دارد. مطالعات سال‌های اخیر نشان داده است که اهمیت آنها در روند طبیعی بدن - از متابولیسم و سنتز مواد مغذی گرفته تا دفاع ایمنی و عملکرد مغز - بسیار مهم است. در مطالعه جدید، محققان دریافتند افرادی که رژیم‌های غذایی غنی از مواد گیاهی و ماهی استفاده می‌کنند - شبیه رژیم معروف مدیترانه‌ای - دارای یک مزیت هستند: آنها دارای مجموعه بیشتری از باکتری‌های روده که می‌تواند التهاب را تعدیل کند، هستند. از طرف دیگر، افرادی که طرفدار گوشت، غذاهای فرآوری‌شده و مواد قندی بوده دارای گروهی از میکروب‌های روده هستند که پیش التهاب هستند. بسیاری از مطالعات، غذا خوردن به سبک مدیترانه‌ای و رژیم‌های غذایی غنی از گیاهان را برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مفید می‌دانند. دکتر «ریز ویرسما»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما این ایده را پشتیبانی می‌کند که میکروبیوم‌های روده می‌توانند یکی از ارتباطات بین رژیم غذایی و خطر بروز بیماری باشد». تیم تحقیق دریافت افرادی که سبزیجات، میوه، ماهی‌های چرب، آجیل و غلات غنی از فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، دارای تراکم بالاتری از باکتری‌های از بین برنده اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه هستند. به گفته محققان، اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه هنگام تخمیر فیبرهای غیرقابل هضم تولید می‌شوند و ضد التهاب هستند. از سوی دیگر طرفداران غذاهای فست‌فودی، مقدار زیادی گوشت، سبزی مینی سرخ کرده، نوشابه و غذاهای میان وعده‌ای فرآوری‌شده مصرف می‌کردند. به گفته ویرسما، «آنها دچار مشکل مضاعف بودند: به دلیل کمبود فیبر در رژیم غذایی، باکتری کمتری برای تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه دارند.

بهترین منابع کربوهیدرات

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی افراد بنا به دلایل مختلف از جمله کاهش وزن، کربوهیدرات‌ها را به طور کامل از رژیم‌شان حذف می‌کنند و یا به حداقل می‌رسانند. این در حالی است که برخی کربوهیدرات‌ها را تحت هیچ شرایطی نباید از رژیم حذف کرد. زمانی که کربوهیدرات‌ها را از طریق منابع گیاهی وارد بدن می‌کنیم، از گروه مهمی از انواع مواد مغذی و ارزشمند بهره‌مند می‌شویم. میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع کربوهیدرات محسوب می‌شوند،

موز

هر ۲۲۵ گرم از موز حاوی ۵۱ گرم کربوهیدرات است. موز یک منبع فوق‌العاده انرژی محسوب می‌شود و استفاده از آن قبل از تمرینات ورزشی سبب تقویت عضلات خواهد شد. موز غنی از پتاسیم است.



پرتقال

هر ۱۸۰ گرم از پرتقال ۲۱ گرم کربوهیدرات دارد. پرتقال منبع عالی ویتامین C است و ۱۳۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تأمین می‌کند. بهبود سلامت پوست از نتایج مصرف منظم این میوه است.



سیب

در هر ۱۲۵ گرم سیب، ۱۷ گرم کربوهیدرات دارد و غنی از آنتی‌اکسیدان و فیبر است. مصرف منظم سیب از سلامت مغز محافظت می‌کند و مانع ابتلا به بیماری‌های جدی مغزی مانند زوال عقل و سکته مغزی می‌شود.



هویج

در هر ۱۲۸ گرم هویج، ۱۲ گرم کربوهیدرات وجود دارد. هویج غنی از بتاکاروتن است و به جلوگیری از انواع سرطان‌ها کمک می‌کند.



سیب زمینی شیرین

یک سیب زمینی شیرین حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگدانه‌های زرد و نارنجی است که به آرانسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از اسید کتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.



گریپ فروت

در هر ۲۲۰ گرم گریپ فروت، ۱۹ گرم کربوهیدرات وجود دارد. گریپ فروت کم‌کالری بوده و ارزش ویتامین C آن بسیار بالاست. مصرف گریپ فروت باعث بهبود سیستم ایمنی بدن شده و فیبر موجود در آن به کاهش وزن کمک می‌کند. این میوه مانع مقاومت به انسولین شده و از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند.



لوبیا

مصرف لوبیا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد؛ ضمن اینکه کاهنده کلسترول بد و افزایش دهنده کلسترول خوب است. لوبیا باعث جلوگیری از جذب و تجزیه نشاسته می‌شود. هر ۱۸۴ گرم لوبیا، ۱۱۲ گرم کربوهیدرات دارد.



زغال اخته

زغال اخته نیز یک منبع سالم کربوهیدرات است. زغال اخته می‌تواند سبب بهبود تغییرات بافتی پانکراس در جریان بیماری دیابت شود که شایع‌ترین اثرات به خاطر وجود آنتوسیانین‌ها و سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه باشد.



یادداشت

پوکی استخوان، علل و درمان



پوبک اسدی

فوق تخصص غدد

پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی است که در آن تراکم و استحکام استخوان کم می‌شود. در پوکی استخوان فرد بیشتر در معرض شکستگی استخوان قرار می‌گیرد. پوکی استخوان، شایع‌ترین اختلال متابولیسم استخوان و موادمعدنی است که تقریباً در ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال و ۲۵ درصد مردان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. سالانه حدود ۵۱ تا ۲ میلیون نفر در آمریکا دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شوند که این شکستگی می‌تواند در مهره‌ها، استخوان دست و پا لگن باشد که وخیم‌ترین آن شکستگی لگن است. حدوداً ۵۰ درصد بیماران قادر به حالت ایستاده قبل نخواهند بود. میزان مرگ‌ومیر شکستگی ناشی از پوکی استخوان در سال اول حدود ۲۰ است. پوکی استخوان عوامل متفاوتی دارد، شامل عوامل ژنتیکی، مصرف استروئیدهای جنسی، زمان شیوع بلوغ هر چه زودتر باشد، کمبود هورمون رشد، عدم مصرف مناسب کلسیم، عدم ورزش کافی و مصرف برخی داروها مثل مصرف بیش از هورمون‌های تیروئید، کورتون، داروهای ضد تشنج، لیتیوم و آلومینیوم. پرکاری تیروئید و پارائتیوئید، کمبود ویتامین D، کاهش عملکرد غده‌های جنسی، اختلال در غدد جنسی، دیابت، کم‌کاری غده فوق کلیه، بیماری‌های گوارشی که جذب کلسیم و ویتامین D در آنها کاهش می‌یابد و یا بیماری‌های کلیوی که دفع کلسیم از طریق کلیه، افزایش می‌یابد، عفونت‌هایی مثل ایدز، بیماری‌های روماتیسمی، بیماری‌های خونی مثل تالاسمی و لوسمی، آنمی، هموفیلی و... کاهش استروژن در زنان و کاهش تستوسترون در مردان، مصرف سیگار و مصرف زیاد ویتامین A از دیگر علل ابتلا به پوکی استخوان است. تشخیص از طریق BMD یا سنجش تراکم استخوان است. گرافی ساده خیلی کمک‌کننده نیست، مگر در مواردی که شکستگی رخ داده باشد. تمام زنان بالای ۶۵ سال و مردان بالای ۷۰ سال، تمام افراد بالای ۵۰ سال با سابقه شکستگی و تمام افرادی که به مدت سه ماه حداقل با دوز ۵ میلی‌گرم، پردنیزولون مصرف کرده‌اند باید از نظر پوکی استخوان توسط سنجش تراکم استخوان، بررسی شوند. در مورد پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، ورزش مناسب شامل ورزش‌هایی است که توام با تحمل وزن باشد که بهترین آن پیاده‌روی است و مرحله بعد دوچرخه‌سواری. شنا در این موضوع، ورزش مناسبی نیست. دریافت کافی کلسیم و ویتامین D روزانه به طور مثال، دریافت کلسیم روزانه با توجه به شرایط فرد، بین ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم و ویتامین D ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد در روز، می‌تواند از ابتلا افراد به پوکی استخوان جلوگیری کند.

توصیه‌هایی برای بیماران قلبی و عروقی

در مرحله اول حفظ الگوی غذایی و پرهیز از بی‌نظمی و تداخل وعده‌ها برای بیماران قلبی و عروقی بسیار حائز اهمیت است. به منظور پیشگیری از افزایش خطر سکت، جایگزین کردن آجیل شور و بوداده با آجیل‌های خام توصیه می‌شود. این بیماران باید از مصرف زیاد شکلات، کاکائو و نوشیدنی‌های حاوی این مواد پرهیز کنند زیرا حفظ رعایت تعادل در مصرف این مواد غذایی به منظور پیشگیری از افزایش ضربان قلب بسیار مهم است. این بیماران سعی کنند به منظور دریافت کمتر کالری و چربی‌های ترانس و اشباع، مصرف شیرینی را کاهش دهند. این بیماران حتماً پیاده‌روی و ورزش سبک یا ورزش در خانه را به مدت ۳۰ دقیقه در هر روز انجام دهند.

«زردچوبه» سلاحی قدرتمند در مقابل کرونا

مطالعات نشان می‌دهد ترکیبات موجود در زردچوبه به نام کور کومین می‌تواند یک گزینه درمانی باشد. رنگ و طعم زردچوبه ناشی از کور کومین است. مطالعات قبلی نشان داد که می‌توان از این ترکیب برای سرکوب خاطرات تلخ، تسکین روده و بهبود زخم استفاده کرد. همچنین این ترکیب با کاهش التهاب و بهبود جریان گردش خون، سبب بهبود عملکرد مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کور کومین می‌تواند عوارض ریوی ناشی از کووید ۱۹ را بهبود بخشد. سه یا چهار محصول کور کومین مبتنی بر نانوساختار به صورت تجاری برای اهداف درمانی در دسترس است و محققان در تلاشند تا محصولاتی برای درمان عوارض ریوی ناشی از کووید ۱۹ استفاده از نانوسیستم‌های زردچوبه توسعه دهند.

با معده خالی مرکبات نخورد

گاهی اوقات، مرکبات با وجود همه فوایدی که دارند، می‌توانند برای بدن مضر باشند. یک متخصص دستگاه گوارش اظهار داشت: اگر فردی به بیماری‌های گوارشی مانند زخم معده یا اثنی عشر یا التهاب مکرر معده مبتلا باشد، در حقیقت پس از خوردن مرکبات، ممکن است دچار سوزش معده یا رفلاکس شود. خوردن مرکبات با معده خالی بسیار بد بوده و ممکن است باعث درد شدید یا سوزش معده شود. یکی از قوانین مصرف مرکبات این است که مقدار مصرف را کنترل کنید و با معده خالی آن را نخورید. «دیانا» تصریح کرد: از طرف دیگر، خوردن مرکبات برای عملکرد روده مزایای خاصی دارد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- سپرده- لقب خاقانی شیروانی ۲- قلعه تگزاس- مفید- بشر ۳- نام قدیم یزد- ای‌دل- مجموعا- هالوژن نمک ۴- شهری در آلمان- بخشی از اوستا- هم‌بازی «پت»- دوستی ۵- فوتبال آمریکایی- دعای شب جمعه- واژه ۶- جذر ۶۴۰۰- بالای فرنگی- میوه کال ۷- گمراهی- به رخ کشیدن احسان- فیلمی از «ده‌نمکی» ۸- نمازی بومیه- سیاستمداری مشهور به بی‌فرانسسه- غیراصلی ۹- فیلمی از «تبریزی»- ظرف مسی- بانگ‌قصری ۱۰- رودی در عراق- از ماه‌های زمستانی- معطرکننده بستنی ۱۱- ضعف- از ماه‌های سریانی- پاندول ساعت ۱۲- گیاه تاجریزی- کلام معتبر- جریان داشتن- قیمت ۱۳- یکی از دوجنس- کنایه از لاغر- تنه درخت- رفوزه ۱۴- محروم- از جنس فلز پر مصرف- کشوری آفریقایی ۱۵- تیره‌پشت- آشکار

حل جدول ۹۹۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا	ج	ا	ز	ا	د	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
س	و	ر	ز	ی	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س
خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و
ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و	س	و	ا	س	و	ا	ب
ا	ب	ر	ا	م	ر	د	و	ا	س	و	ا	ب	ر	ا
ز	د	خ	و	ی	ز	م	ن	س	ت	ی	ز	د	خ	و
ب	ا													