

دانستنی‌ها

اثر قندروی مغز شبیه کوکائین است

براساس مطالعه‌ای روی تصویربرداری مغزی، روشن شد در افراد جوان با افزایش قندخون توانایی پردازش احساس لطمه می‌خورد. مغز بیش از هر ارگان دیگری در بدن انسان انرژی مصرف می‌کند و گلوکز منبع اصلی سوخت آن است. اما در صورت مصرف بیش از حد قند چه اتفاقی می‌افتد؟ در این مورد خاص، مصرف بیشتر نتایج بهتری به‌همراه ندارد. مصرف بیش از حد قند هم به مهارت‌های شناختی و هم به خودکنترلی ما آسیب می‌رساند. در بسیاری از افراد، مصرف اندکی قند محرک افزایش میل مصرف آن است. قند در مرکز پاداش مغز اثرات شبه‌دارو ایجاد می‌کند. به گفته دانشمندان غذاهای شیرین همین‌طور غذاهای شور و پرچرب می‌توانند اثراتی مشابه اعتیاد در مغز انسان به‌وجود بیاورند و موجب کاهش خودکنترلی، پرخوری و متعاقبا اضافه‌وزن شوند. این محرک انسان‌های اولیه را به‌سوی مصرف غذاهای پرکالری سوق داد که به بقا آنها به‌ویژه زمانی که غذا کمیاب بود کمک کرد. اما امروزه این محرک بدوی منجر به همه‌گیری چاقی و دیابت شده است. خصیصه‌های رفتاری و نوروربیولوژیکی ناشی از سوءمصرف مواد و پرخوری کاملاً شبیه به هم هستند و هم اکنون ایده اعتیاد به غذا قویا بین دانشمندان مطرح است. در ادامه اثرات مخرب قند بر حافظه، خلق و خو و ظرفیت ذهنی را می‌خوانید.
غذاهایی با شاخص قندخون بالا مناطقی از مغز را فعال می‌کنند که با واکنش پاداش مرتبط هستند و حس گر سگی شدیدتری در انسان به‌وجود می‌آورند (در قیاس با غذاهایی با شاخص قندخون پایین). غذاهایی که سبب افزایش قندخون می‌شوند انگیزه اعتیادآوری بیشتری را در مغز به وجود می‌آورند. محققان در مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی تغذیه‌بالینی منتشر شد از شاخص گلیسمی برای آرمودن این فرآیند استفاده کردند و دریافتند مصرف غذاهایی با GI بالا منجر به فعالیت مغزی بیشتر در نواحی مربوط به رفتار خوردن، پاداش و ولع خوردن می‌شود.

◀ **اعتیاد به قند**

مطالعات بیشتر در زمینه فعالیت مغز شواهدی را در تایید این ایده در اختیار دانشمندان قرار داده است که پر خوری سیستم پاداش مغز ما را تغییر داده و منجر به برانگیخته‌شدن حس پر خوری می‌شود. تصور می‌شود همین پروسه اساس تاب‌آوری مرتبط با اعتیاد باشد. به مرور زمان، به مواد بیشتری برای رسیدن به یک سطح پاداش یکسان نیاز است. پر خوری واکنش پاداش را ضعیف کرده و به تدریج اعتیاد به غذاهای نه چندان مغذی غنی از شکر، نمک و چربی را تشدید می‌کند. محققان در مطالعه‌ای که در پلوس وان منتشر شد دریافتند غذاهای شیرین می‌توانند از کوکائین اعتیادآورتر باشند. گرچه این تحقیقات روی حیوانات انجام شده است، اما حاکی از آن است که شیرینی بیش از حد می‌تواند از پاداش کوکائین پیشی بگیرد، حتی در افراد حساس‌شده به مواد یا معتاد به مواد.

◀ **چگونگی تاثیر قند بر حافظه**

قند بیش از حد برای کل بدن مضر است. حتی یک مورد افزایش گلوکز در جریان خون می‌تواند برای مغز مضر باشد و منجر به عملکرد شناختی کاهش‌یافته و کمبود حافظه و توجه شود. برخی تحقیقات نشان داده‌است که مصرف زیاد قند سبب تورم در مغز و در نتیجه مشکلات حافظه می‌شود. مطالعه‌ای نشان داد نشانه‌های التهابی در هیپوکامپ موش‌های صحرایی تغذیه شده با رژیم غذایی حاوی قند بالا وجود داشته که این مورد در موش‌های صحرایی تغذیه شده با رژیم غذایی استاندارد مشاهده نشده است. با این حال خبر خوب این است که این آسیب التهابی ناشی از قند ممکن است دائمی نباشد. سال ۲۰۱۷ نتایج یک پژوهش حاکی از آن بود که آسیب وارد شده به حافظه در اثر مصرف زیاد قند را می‌توان با دنبال کردن یک رژیم غذایی کم‌قند با شاخص گلیسمی پایین معکوس کرد. یافته دیگری نیز نشان از این داشت که کاهش مصرف قند و افزودن اسیدهای چرب امگا۳ کور کومین به رژیم غذایی حافظه کاری را بهبود می‌بخشد.

◀ **اثرات بر خلق و خو**

قند بر خلق و خو نیز اثر گذار است. براساس مطالعه‌ای روی تصویربرداری مغزی، روشن شد در افراد جوان با افزایش قندخون توانایی پردازش احساس لطمه می‌خورد. مطالعه دیگری نشان داد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در زمان هاپیئر گلاُیسیمیا (از یاد قندخون) شدید دچار حس غم و اضطراب فزاینده‌ای می‌شوند. محققان در یکی از بزرگ‌ترین مطالعات در حوزه ارتباط قند با افسردگی (تحلیل مصرف غذایی و خلق و خوی ۲۳۲۴۵ فرد) دریافتند میزان بالای مصرف قند با بالا رفتن میزان بروز افسردگی مرتبط است. در نتایج منتشرشده این مطالعه در مجله Scientific Reports در سال ۲۰۱۷ اشاره شد احتمال تشخیص اختلال روانی در کسانی که بیشترین مصرف قند را داشتند ۲۳ درصد بیشتر از کسانی بود که کمترین میزان قند را داشتند.

◀ **ایجاد اختلال ذهنی**

افزایش گلوکز خون به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند. آسیب عروق خونی رگ دلیلی اصلی عوارض عروقی دیابت‌است که منجر به مشکلات دیگری از قبیل آسیب به رگ‌های خونی در مغز و چشم و ایجاد بیماری رتینوپاتی می‌شود. مطالعات انجام شده روی دیابتی‌ها (موارد ابتلای طولانی‌مدت) نشان‌دهنده آسیب مغزی پیش‌رونده منتهی به نقص در یادگیری، حافظه، سرعت حرکتی و دیگر عملکردهای شناختی می‌شود. قرارگیری مکرر در معرض سطوح بالای گلوکز ظرفیت ذهنی را کاهش می‌دهد چرا که سلوح بالاتر HbA1c با درجهی بالاتری از کوچک شدگی مغز مرتبط است. حتی در کسانی که دیابت ندارند، مصرف زیاد قند با نمرات پایین‌تر در آزمون‌های عملکرد شناختی همراه بوده است. تصور بر این است که این اثرات جانبی در نتیجه ترکیبی از قندخون بالا، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین و کلسترول بالا ایجاد می‌شوند. تحقیقات بیشتر نشان داده‌است رژیم غذایی غنی از قندافزوده تولیدفاکتور نورون‌زایی مشتق‌شده از مغز (BDNF) را کاهش می‌دهد، این ماده شیمیایی مغز برای شکل‌گیری حافظه‌ی جدید و یادگیری ضروری است.

◀ **جمع‌بندی**

همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، هرگونه قند اضافه شده به غذای ما خطرناک است. ما می‌توانیم با خوردن میوه‌های تازه به جای قندهای تصفیه شده نیازمان را به خوراکی‌های شیرین برطرف کنیم و از خطرات مصرف بیش از حد قند جلوگیری کنیم. خوردن میوه تازه مزایای زیادی دارد، در جمله شیرینی رضایت‌بخشی همچون خوراکی‌های مملو از قند و فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد موثره گیاهی میوه که خطر ازیدانِ ناگهانی قندخون را کاهش می‌دهد.

پنجشنبه

۲۳ • ۰۴ • ۱۴۰۱

۱۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ / ۱۴ جولای ۲۰۲۲

سال پنجم
۱۳۲۲

شایع ترین علت خشکی پوست در کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

خشکی خفیف تا متوسط پوست در کودکان گاهی اوقات، به‌دلایلی که جدی نیستند، ایجاد می‌شود و با استفاده از داروهای خانگی و اقدامات احتیاطی می‌توان چنین خشکی را کاهش داد.



کمبود آب بدن

عدم نوشیدن آب کافی باعث خشکی پوست کودک شما نیز می‌شود. یکی از علائم برجسته کم‌آبی لب‌های خشک و منقبض است.



آفتاب سوختگی

کودکان تمایل به بازی در فضای باز و در معرض آفتاب دارند که می‌تواند باعث خشکی پوست شود. قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید می‌تواند به لایه‌های داخلی پوست آسیب برساند.



لباس تنگ

پوشیدن لباس تنگ همچنین می‌تواند باعث خشکی پوست در کودکان شود. اصطکاک بین پوست و لباس می‌تواند خشکی پوست را تشدید کند.



حمام

دوش گرفتن طولانی با حمام در آبگرم یا شنای طولانی مدت در استخرهای دارای کلر می‌تواند پوست را خشک و پوسته‌پوسته کند.



گرمای شدید

به‌دلیل گرمای شدید هوا، ممکن است پوست کودک شما خشک شود و این باعث کاهش سطح رطوبت می‌شود. از آنجا که بدن کودک آب اضافی خود را از دست می‌دهد، پوست خشک می‌شود.



تهویه مطبوع و بخاری

کودکانی که تمایل دارند بیشتر وقت خود را در خانه با تهویه‌ها بگذرانند، مستعد خشکی پوست هستند. کولرها و بخاری‌ها رطوبت هوا را بیرون می‌کشند و این می‌تواند دلیلی برای ایجاد خشکی پوست باشد.



یادداشت

نکاتی در مورد شکاف لب و کام



سمیرا آقادوست

عضو هیات علمی دانشگاه

شکاف لب و کام به‌عنوان شایع‌ترین اختلال مجمله‌ای صورت شناخته می‌شود، از هر ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ کودک که متولد می‌شوند، یک نفر دچار اختلال شکاف لب و کام است. شکاف لب و کام می‌تواند به شکل یکطرفه یا دوطرفه در «صورت» اتفاق بیفتد. علل مختلفی برای بروز عارضه شکاف لب و کام مطرح است، علت اصلی آن مشخص نیست، اما نقش ژنتیک در بروز این عارضه برجسته است. از همین‌رو، مادرانی که برای بارداری دوم آماده می‌شوند و فرزند اول آنها دچار شکاف لب و کام است، باید قبل از بارداری به مشاوره ژنتیک مراجعه کنند. تغذیه مادر در دوران بارداری، داروهایی که در سه ماهه اول بارداری مصرف می‌شود، هشتتد که می‌تواند در بروز عارضه شکاف لب و کام تأثیرگذار باشد. عارضه شکاف لب و کام در سیران بیشتر از دختران مشاهده می‌شود. این افراد در تغذیه و بلع، صحبت کردن و...، دچار مشکل می‌شوند که باید از همان روزهای نخست کودکی، یک گفتاردرمانگر در کنار آنها باشد و این مشاوره تا بزرگسالی نیز ادامه یابد. گفتاردرمانگر، می‌تواند نسبت به اصلاح گفتار کودک و همچنین سایر مشکلاتی که با او همراه است، مشاوره بدهد. در پروتکل درمانی این افراد، نیاز است که تیم درمانی متشکل از گفتاردرمانگر، ارتودنسیست، جراح فک و صورت، متخصص اطفال، روانشناس و...، حضور داشته باشند. درمان زودهنگام این کودکان، نتایج اثربخش‌تری دارد و لازم است که والدین نسبت به درمان فرزند خود که این عارضه را دارد، زودتر اقدام کنند. کلینیک شکاف لب و کام در دو دانشکده دندانپزشکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران فعال است و به این بیماران از بدو تولد تا بزرگسالی، خدمات ارائه می‌دهد.

ویژه

یک تشنج صرف، نشانه صرع نیست

بیش از ۸۰۰ هزار نفر در ایران مبتلا به صرع هستند که گاهی اختلال تشنجی هم نامیده می‌شود. انواع تشنج: تشنج‌های حرکتی، خیره‌شدن‌های کوتاه، غیرعادی‌شدن محیط اطراف کودک که برای دیگران قابل مشاهده نیست، رفتارهای عجیبی که از کودک در حال هوشیاری انتظار نمی‌رود. بعضی از صدهم‌های جسمی با بیماری‌ها هم ممکن است باعث ایجاد تشنج شوند. یک تشنج صرف، نشانه صرع نیست. صرع به‌معنای تکرار تشنج‌هاست. امروزه با وجود داروهای مختلف برای کنترل تشنج‌ها، خیلی از کودکان، با تشنج کمتری دارند یا تشنج‌هایشان کاملاً کنترل می‌شوند.

علائم هشداردهنده تومور مغزی

علائمی برای تومور مغزی وجود دارند که هشداردهنده هستند و نباید آنها را نادیده گرفت. این علائم شامل: سردرد، تغییر در بینایی، تشنج، حالت تهوع و سرگیجه، خستگی و از دست‌دادن چشایی و بویایی، سالانه بیش از ۱۱ هزار نفر به تومور مغزی مبتلا می‌شوند. علائم دیگری که باید به آنها توجه کرد تغییرات ذهنی یا رفتاری مانند مشکلات حافظه یا تغییرات شخصیتی است. همچنین ضعف یا فلج پیش‌رونده در یک طرف بدن است. اگر متوجه شدید که با تمرکز بر روی فعالیت‌های روزمره با مشکلات حافظه خود مشکل دارید، مهم است که به‌دنبال کمک پزشکی باشید.

غذاهای تند برای سلامت مضر نیستند

متخصص تغذیه می‌گویند: اگرچه ممکن است غذاهای تند زبان شما را بسوزانند و باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شوند، اما می‌توانند به بهبود سلامت در طول عمر کمک کنند. کپسایسین، ماده‌ای که در فلفل یافت می‌شود و باعث گرمای می‌شود. کپسایسین پس از حدود ۲۰ دقیقه از گیرنده‌های درد در دهان جدا می‌شود، اما پس از شروع حرکت در گوارش، علائم جدیدی شروع می‌شود. با عبور ماده محرک، می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه‌سینه، سسکسه، تورم گلو، استفراغ و اسهال شود. اما محققان معتقدند که مبارزه کوتاه‌مدت ممکن است ارزش آن را برای بازدهی بلندمدت داشته باشد.

مصرف منظم نمک و مرگ زودرس

یک مطالعه جدید نشان داده‌است که مصرف منظم نمک دوسال از عمر انسان کم می‌کند. کسانی که به‌طور مداوم به غذا نمک اضافه می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به‌ندرت نمک مصرف می‌کنند، در میان یک نمونه ۵۰۰ هزار نفری، ۲۸ درصد بیشتر احتمال دارد که زودتر با مرگ مواجه شوند. Lou Kei گفت: مطالعه ما اولین مطالعه در نوع خود است که بین افزودن نمک به غذا و مرگ زودهنگام ارتباط برقرار می‌کند. محققان به انجام آزمایش‌ها ادامه می‌دهند و انتظار دارند آزمایش‌های بالینی برای آزمایش اثرات کاهش نمک انجام دهند.

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱-آفات و صدمات- شهری در استان مکه عربستان- آش هفت‌دانه ۲- از ماه‌های سسریانی- وسیله نوشیدن آب- نمایان شدن ۳- سراپرده- ویران و خراب- از قبایل قاجار ۴- پایتخت عربستان- چوپان- شکل و صورت ۵- صدای کلفت- همراهی و مشارکت- دعوت شده- از مهره‌های شطرنج ۶- یک مدار الکترونیکی است که روشنایی یک لامپ را تغییر می‌دهد- آهنگرانقلابی- بار دریا جیخون شود ۷- سرد کردن- استادم کمانچه ایرانی- مرکز خراسان رضوی ۸- فیلمی از ابوالفضل جلیلی ۹- خاک‌روبه- فریاد و صدای بلند- راهی شده ۱۰- آقا و سید- اطمینان و اعتماد- راکب ۱۱- حرف توفیر- امیر و پادشاه- گل همیشه بهار- نمی‌شنود ۱۲- مطلوب- مردنجیب- آبگوشت ساده ۱۳- بی‌خوف و ترس- از اقاماروانوس- راه‌فاضلاب ۱۴- گرفتاران و دربندان- جایگاه نماز- داخل کردن ۱۵- گروه‌گذارنده- جنگ و پیکار- دیوانه

حل جدول ۱۳۲۱

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

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵