دانستنی‌ها

ارتباط بین آلودگی هوا و دیابت بارداری

یافته‌های یک مطالعه نشان داد که آلودگی هوا با بروز دیابت بارداری ارتباط مستقیم دارد. به همین دلیل تلاش مستمر برای کاهش آلودگی ذرات هوای محیط و بهبود بیشتر کیفیت هوا برای به حداقل‌رساندن اثرات منفی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامتی زنان باردار ضروری است. دیابت بارداری یکی از شایع‌ترین عوارضی است که در دوران بارداری رخ می‌دهد. این اختلال با پیامدهای نامطلوب برای مادران و فرزندانشان همراه است و علت آن افزایش مقاومت به انسولین است. در زمان بارداری جفت برای اطمینان از رسیدن گلوکز یا قند به جنین، هورمون‌های خاصی ترشح می‌کند که ممکن است باعث بروز دیابت بارداری شود. شیوع دیابت در زمان بارداری در سطح جهان بین مناطق مختلف بین یک تا ۳۰ درصد متفاوت است. این اختلال با پیامدهای نامطلوب بارداری و زایمان مانند سقط خودبه‌خودی، مرده‌زایی، فشارخون حاملگی، افت قندجنین، جنین درشت، زردی، زایمان سخت و آسیب‌های مادر و نوزاد همراه است. همچنین دیابت بارداری می‌تواند با پیامدهای طولانی‌مدت سلامتی برای مادران مانند افزایش خطر دیابت نوع دو در آینده، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، اختلالات چربی و سندرم متابولیک همراه باشد. به علاوه ممکن است برای کودکان نیز مشکلاتی مانند افزایش فشارخون، چاقی، دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی و.... همراه باشد. بروز دیابت بارداری می‌تواند تحت‌تاثیر عوامل ژنتیکی یا محیطی باشد و آلودگی هوا یکی از محرک‌های محیطی است که ممکن است زنان باردار را مستعد ابتلا به دیابت بارداری کند. مطالعات متعددی رابطه بین قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا و خطر دیابت بارداری را بررسی کرده و نشان داده‌اند که قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا و مواجهه با ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرومتر، ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرومتر، دی‌اکسید گوگرد، دی‌اکسید نیتروژن و مونوکسیدکربن می‌تواند خطر دیابت بارداری را افزایش دهد. شناسایی عوامل مؤثر در خطر ایجاد دیابت بارداری، اهمیت زیادی دارد و می‌تواند در جهت مداخلات مناسب در بارداری، بسیار مهم باشد. بر همین اساس محققان پژوهشکده غدد درون‌ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با انجام یک مطالعه مروری نظام‌مند، مقالات منتشر شده در زمینه ارتباط آلودگی هوا بر بروز دیابت بارداری را مورد بررسی قرار دادند. برای انجام این مطالعه و یافتن مقالات مرتبط، پژوهشگران پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و فارسی را جست‌وجو کردند و بیش از ۳۶ هزار مقاله را مورد بررسی قرار دادند. از بین این مقالات، ۳۱ مقاله شرایط مورد نظر این مطالعه را داشتند و بیشتر بررسی شدند. این ۳۱ مقاله، شامل ۲۹ مطالعه کوهورت، یک مطالعه مورد- شاهدی و یک مطالعه مقطعی بودند. این مطالعات در هفت کشور انجام شده بودند که بیشتر آنها کشورهای توسعه‌یافته غربی مانند آمریکا و کشورهای اروپایی بودند. ۱۲ مورد از آنها در آمریکا، ۱۰ مورد در چین، سه مورد در تایوان، دو مورد در استرالیا، یک مورد در کانادا، یک مورد در سوئد، یک مورد دانمارک و یک مورد در ایران انجام شده بود. بررسی‌های این مطالعه نشان‌دهنده ارتباط مستقیم آلاینده‌های هوا و دیابت بارداری بود و در این مطالعه تاثیر مواجهه با آلاینده‌ها در زمان‌های قبل از بارداری، سه ماهه اول بارداری و سه ماهه دوم بارداری مورد بررسی قرار گرفت. بررسی نظام‌مند این مطالعات نشان داد که عواملی مانند التهاب، استرس اکسیداتیو، اختلال عملکرد سلول‌های بتای پانکراس، عدم تعادل عصبی هورمونی، عدم تعادل میکروبیوتای روده و مقاومت به انسولین ممکن است در ارتباط بین آلودگی هوا و دیابت بارداری دخیل باشند. در این بررسی‌ها عنوان شده است که توصیه‌های بالینی برای سلامت مادر باید با توجه به این مساله بهبود یابد و با توجه به اهمیت سطح غیرطبیعی گلوکز به‌عنوان یک عامل خطر بالقوه برای دیابت و پیامدهای نامطلوب حاملگی، تلاش مستمر برای کاهش آلودگی ذرات هوای محیط و بهبود بیشتر کیفیت هوا برای به حداقل رساندن اثرات منفی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامتی زنان باردار ضروری است. این محققان می‌گویند که اگرچه منابع اصلی آلودگی هوا خارج از کنترل افراد است، زنان باردار همچنان باید از روش‌های مواجهه کمتر با آلودگی هوا مطلع شوند. علاوه براین، نهادهای مسئول مراقبت‌های بهداشتی عمومی باید از طریق آمادگی شبکه مراقبت‌های بهداشتی، غربالگری برای گلوکز مختل شده و هشدارهای به‌هموقع، توصیه‌های پزشکی و آموزش بهداشت، وقوع دیابت بارداری را کاهش دهند. به گفته این پژوهشگران، انجام مطالعات بیشتر در کشورهای در حال توسعه با سطوح بالای آلودگی هوا ضروری است. در انجام این تحقیق سیما نظرپور و فهیمه رمضانی تهرانی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات اندوکرینولوژی تولیدمثل پژوهشکده غدد درون‌ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یکدیگر مشارکت داشتند.

نکته

کشف ارتباط ژنتیکی بین آلزایمر و اختلالات روده

تحقیقات جدید نشان داده است که میکروبیوم روده می‌تواند بر سلامت انسان تاثیر بگذارد. یک مطالعه جدید با نشان دادن آنچه که به‌عنوان یک ارتباط ژنتیکی واضح بین آلزایمر و اختلالات روده توصیف می‌شود، دانش ما را در مورد این رابطه بیشتر کرده است، در حالی که به پتانسیل درمان‌های جدید نیز اشاره می‌کند. این مطالعه به‌عنوان اولین مطالعه در نوع خود توصیف می‌شود که ارزیابی جامعی از ارتباط ژنتیکی بین بیماری آلزایمر و اختلالات مختلف روده انجام می‌دهد. این مطالعه شامل تجزیه و تحلیل داده‌های ژنتیکی حدود ۴۰۰ هزار نفر بود. دانشمندان دریافتند که مبتلایان به AD (آلزایمر) و اختلالات روده دارای ژن‌های مشترک هستند. محققان توانستند مسیرهای بیولوژیکی را شناسایی کنند که به‌طور قابل توجهی برای ژن‌های مرتبط با هر دو بیماری غنی شده بودند و به نظر می‌رسد کلسترول نقش اصلی را بازی می‌کند. دکتر امانوئل آدوویی، سرپرست این تحقیق، می‌گوید: نگاه به ویژگی‌های ژنتیکی و بیولوژیکی مشترک AD و این اختلالات روده نشان می‌دهد که متابولیسم لیپیدها، سیستم ایمنی بدن و داروهای کاهش‌دهنده کلسترول نقش مهمی دارند. در حالی که مطالعات بیشتری در مورد مکانیسم‌های مشترک بین شرایط مورد نیاز است، شواهدی وجود دارد که کلسترول بالا می‌تواند به سیستم عصبی مرکزی منتقل شود و منجر به متابولیسم غیرطبیعی کلسترول در مغز شود.

رژیم غذایی برای کاهش سطوح اسیداوریک خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند قادر به فیلترکردن پروتئین به درستی نیستند، بنابراین می‌توانید مصرف پروتئین خود را کاهش دهید تا اوره خون خود را کاهش دهید. بیماران از مصرف غذاهای پر پروتئین مانند گوشت‌قرمز، ماهی، لبنیات، لوبیا، آجیل و غلات خودداری کنند. سبزیجات قلیایی به کاهش سطوح بالای اسیداوریک خون کمک می‌کنند.

کنگرفرنگی

کنگرفرنگی سرشار از موادمعدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین فیبر و پروتئین است. کنگرفرنگی خاصیت دیورتیک دارد و به همین دلیل سبب دفع اسید اولیک و سایر سموم از طریق ادرار می‌شود.

پیاز

برای درمان انواع بیماری‌ها می‌توان به پیاز اعتماد کرد ضمن اینکه یک گزینه غذایی عالی برای کاهش اسیداوریک خون است.

مکمل ویتامین C

ویتامین C می‌تواند به کاهش سطح اسیداوریک در خون کمک کند. بنابراین، درباره مصرف مکمل ویتامین C با پزشک خودتان مشورت کنید و در صورت امکان، میزان مصرف این مکمل را به ۵۰۰ میلی گرم در روز برسانید.

سیب

مصرف سیب منجر به از بین‌بردن تمام سموم اضافی از بدن می‌شود. علاوه بر این، سرکه سیب سم‌زدای طبیعی است و به حذف مواد زائد مانند اسیداوریک بدن کمک می‌کند.

آبلیمو

آبلیمو خاصیت قلیایی دارد و منجر به خنثی شدن اسیداوریک خون می‌وشد. صبح‌ها با معده خالی یک لیوان آبگرم را به‌همراه لیمو بنوشید و برای چند هفته این کار را تکرار کنید.

روغن زیتون

انتخاب روغن زیتون به‌جای روغن نباتی و یا کره نقش مهمی در کاهش اسیداوریک خون دارد. روغن‌زیتون سرشار از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است و در کاهش التهاب بدن نیز نقش دارد.

یادداشت

ریزش مو بعد از کرونا

مونا شبیری
پزشک پوست و مو

افراد مختلف پس از بهبود بیماری کووید ۱۹، بسته به ذخایر بدن‌شان از ویتامین‌ها و موادمغذی، دچار ریزش مو می‌شوند. این عارضه ممکن است یک تا سه ماه پس از بهبودی رخ دهد و در مواردی پس از شش‌ماه نیز مشاهده شده است. به‌صورت کلی در بیماری کووید۱۹، ۳ دلیل برای ریزش مو وجود دارد. نخست استرس طولانی مدتی است که به‌واسطه بیماری برای بدن ایجاد شده است. چون بدن مدتی طولانی درگیر آن می‌شود. کاهش شدید سطح ویتامین‌های ضروری نیز دلیل دیگری برای ریزش مو در اثر ابتلا به بیماری کووید۱۹ است. در زمان بیماری اولویت بدن در تقسیم ویتامین‌ها و موادمغذی تغییر می‌کند. ویتامین B۱۲، زینک و ویتامین D مهمترین ویتامین‌هایی هستند که در دوره ابتلا بدن با کاهش آن مواجه می‌شود. تلوژن افلوویوم نیز دیگر دلیل برای عارضه ریزش مو پس از ابتلا به کروناست به شکلی که بدن اکسیژن‌رسانی به فولیکول مو را قطع می‌کند و به‌جای آن اکسیژن را به ارگان‌های حیاتی می‌برد. توصیه می‌کنیم که پس از بهبودی از بیماری و قبل از شروع ریزش مو، افراد جلسات درمانی مزوتراپی را انجام دهند. بدن در مواجهه با میکروب‌ها و ویروس‌ها، اولویتش نگه‌داشتن توان و پایداری در مقابل مهاجم است. به همین دلیل افراد پس از ابتلا به بیماری‌ای مانند کووید۱۹، خیلی ضعیف و نحیف شده و پوست آنها چروک می‌شود. ریزش مو نیز یکی از شایع‌ترین عارضه‌هاست. داروهای خوراکی و داروهای موضعی نیز بنا بر تشخیص پزشک برای درمان ریزش مو موثر است. در برخی افراد میکرونیدلینگ و در برخی دیگر کربوکسی‌تراپی برای درمان توصیه می‌شود. در کربوکسی‌تراپی اکسیژن‌رسانی به محل موردنظر بیشتر می‌شود و در میکرونیدلینگ نیز به‌واسطه التهاب ایجاد شده، مویرگ‌سازی می‌شود. متاسفانه برخی فکر می‌کنند چنین فعالیت‌های پزشکی را از روی ویدئوهای فضای‌مجازی می‌توان یاد گرفت و در خانه انجام داد، برخی نیز برای برطرف‌شدن این عارضه به اولین تبلیغی که می‌بینند مراجعه می‌کنند. انجام هر نوع عمل درمانی باید زیرنظر پزشک و در مراکز معتبر باشد. ضمن اینکه مراجعه‌کنندگان باید طول دوره درمان را به شکل کامل طی کنند. درمان بسیاری از بیماری‌ها و عارضه‌ها مانند ریزش مو به شکل یک جلسه‌ای نیست.

کرونا بی‌نظمی قلبی به‌همراه دارد

نتایج یک مطالعه تایید می‌کند که کووید می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی و دیابت را افزایش دهد. این مطالعه نشان داد که خطر بی‌نظمی ضربان قلب به‌طور قابل‌توجهی در مدت یکماه پس از عفونت افزایش یافته است. در مورد دیابت تشخیص‌های جدید دیابت در یکماه پس از تشخیص کووید افزایش یافت، سپس به‌تدریج طی دو ماه آینده کاهش یافت. کارشناسان گفتند این یافته‌ها عوارض بالقوه کووید را تایید می‌کند. در این مطالعه سوابق، ۴۲۸ هزار نفر بررسی شد. پس از ماه اول، همه این خطرات کاهش یافت، اما در طول دو ماه بعد تا حدودی افزایش یافت.

ابتلای ۲۳ درصد بیماران به کووید طولانی

طبق یک مطالعه جدید، حدود ۲۳ درصد از افراد آلوده به کروناویروس ممکن است به کوویدطولانی مدت مبتلا شوند. «کیائووو» سرپرست تیم تحقیقی گفت: «۲۳ درصد کرونایی‌ها به کوویدطولانی مدت مبتلا می‌شوند.». سازمان جهانی بهداشت، کوویدطولانی مدت را در قالب علائمی تعریف می‌کند که ۱۲ هفته یا بیشتر طول می‌کشد. محققان در ایالات‌متحده از یک نظرسنجی ملی با حدود ۸۰۰۰ پاسخ‌دهنده استفاده کردند. محققان از شرکت‌کنندگان دعوت کردند تا هر دو هفته به سوالات مربوط به کووید پاسخ دهند.

اختلال تیروئید زوال عقل را افزایش می‌دهد

محققان دریافتند که در میان بیش از ۱۵۰۰۰ بزرگسال، کسانی که برای کم‌کاری تیروئید تحت درمان قرار گرفته بودند به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. دکتر «چین.سیانگ.ونگ»، می‌گوید: «ما دریافتیم که برای بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید که نیاز به دارو دارند، خطر زوال عقل بسیار بیشتر است.» او تاکید کرد: «دانستن علت اینکه کم‌کاری تیروئید باعث زوال عقل می‌شود، سخت است.» این یافته‌ها براساس سوابق پزشکی بیش از ۱۵۰۰۰ سالمند است که نیمی از آنها به زوال عقل مبتلا بودند. هر یک از این بیماران با یک بیمار فاقد زوال عقل مقایسه شد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

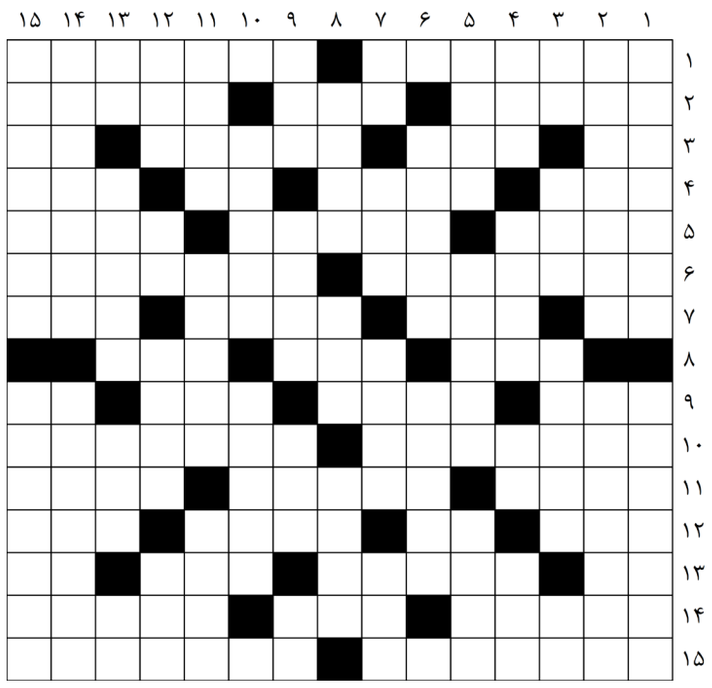
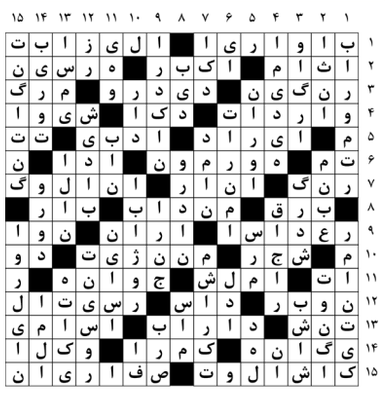
شماره ۱۳۲۸

افقی

۱- معادل فارسی لوردراپه- معادل فارسی رزومه ۲- فروغ- وسایل زندگی- ازادیان الهی ۳- حرف تردید- فرزند- بسنده‌کردن- بیرون دهان ۴- گنبدوقبه- برروی پاکت‌نامه می‌نویسند- اسب آذری- پایین‌رفتن آب دریا ۵- سفره چرمین- دلواپس- ازشهرهای آذربایجان‌شرقی ۶- نوعی دست‌خط- از گیاهان دارویی ۷- خار روی دیوار- شکل‌وتصویر- آرایش- گذشتن ۸- تماما- تندی- نیرو ۹- از حشرات- آسودگی- دانه نهانزایان- بخاردهان ۱۰- خودرو- از الحان باربد ۱۱- هرکدام- پیامدها- فروفرستاده ۱۲- به تنهایی- بله‌روسی- بافنده- ارزش جنس ۱۳- غرور- موج شدید- عسل- مزه دهان جمع‌کن ۱۴- روزگذشته- زخم- پیل الکتریکی ۱۵- رمانی از امیل زولا- فاقد تصمیم

عمودی

۱- شوریدگی- از شهرهای آذربایجان‌غربی ۲- آنچه در موقع خوابیدن بر روی خود می‌اندازند- تزار روس از ۱۶۸۲ تا ۱۶۹۶ ۳- زشت- ریشه- معادل فارسی درآور- شهربی‌دفاع ۴- رب‌النوع سومریان- آلیاژی ازمس‌ونیکل- زوبین- محله ۵- بلندمرتبه- نزدیکان- فیلم تهمینه میلانی ۶- وحشی خوی- مسابقه پایانی ۷- همسرمرد- ازنام‌های مردانه- چگونگی- زمان مرگ ۸- میانجی- پارچه معیوب- زشت‌تر ۹- سوغات کرمانشاه- عامه مردم- چین‌خوردگی لباس- دوستی ۱۰- دستپخت نقاش!- به‌شوق‌آمدن ۱۱- مهربانی- آنچه که حق‌وباطل را ازهم جداکند- پایتخت سودان‌جنوبی ۱۲- سوره ۴ قرآن‌کریم- دانه خوشبو- رژیم گیاهخواری- بنای مرتفع ۱۳- خاندان- غرامت- ضایع- لنگه‌بار ۱۴- بالاترین اندازه- ولگرد ۱۵- وسیله‌ای برای متراکم‌کردن بخار- دوره‌ای که در آن انجمن تشکیل و اعضا گفت‌وگو کنند.



حل جدول ۱۳۲۷