آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۳۴
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۱۳
۰۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۴ دسامبر ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

استرسِ همیشگی باعث پیر چشمی می‌شود

محققان در مطالعه اخیرشان اظهار کردند: استرس مکرر، فرآیند پیری چشم را تسریع می‌کند. تحقیقات جدید در دانشگاه کالیفرنیا در ارواین نشان می‌دهد که پیری جزو مهمی از مرگ سلول‌های گانگلیونی شبکیه در گلوکوم است و با در نظر گرفتن این موضوع می‌توان مسیرهای جدیدی را برای طراحی درمان‌های جدید برای بیماران مبتلا به گلوکوم مورد هدف قرار داد. این مطالعه با عنوان پیری ناشی از استرس در چشم موش در مجله Aging Cell منتشر شد. در این مطالعه دکتر دوروتا سورونسکا کرازیک -Dorota Skowronska Krawczyk استادیار گروه فیزیولوژی و بیوفیزیک و چشم پزشکی و هیات علمی مرکز تحقیقات بینایی در دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در ارواین، تغییرات رونویسی و اپی ژنتیکی را که در پیری شبکیه رخ می‌دهد، را به‌همراه همکارانش توضیح دادند. محققان این مطالعه نشان دادند که چگونه استرس، مانند افزایش فشار داخل چشم IOP در چشم، باعث می‌شود بافت شبکیه تحت تغییرات اپی‌ژنتیکی و رونویسی مشابه پیری طبیعی قرار گیرد. محققان در این مطالعه اینکه چگونه در بافت جوان شبکیه، استرس مکرر ویژگی‌های پیری تسریع شده از جمله سن‌اپی‌ژنتیکی تسریع شده القا می‌کند را بررسی کردند. پیری یک فرآیند جهانی است که بر تمام سلول‌های موجود در بدن تأثیر می‌گذارد. در چشم، یک عامل خطر اصلی برای گروهی از نوروپاتی‌ها، گلوکوم است. به‌دلیل افزایش جمعیت سالخورده در سراسر جهان، برآوردهای فعلی نشان می‌دهد که تعداد افراد مبتلا به گلوکوم (سنین ۴۰ تا ۸۰ سال) در سال ۲۰۴۰ به بیش از ۱۱۰ میلیون نفر افزایش خواهد یافت. دکتر دوروتا سورونسکا کرازیک گفت: مطالعه ما بر اهمیت تشخیص زودهنگام و پیشگیری و همچنین مدیریت خاص سنی بیماری‌های مرتبط با سن، از جمله گلوکوم تاکید می‌کند. تغییرات اپی‌ژنتیکی که مشاهده کردیم نشان می‌دهد که تغییرات در سطح کروماتین به‌صورت تجمعی و به‌دنبال چندین نمونه از استرس به‌دست می‌آید. این فرصتی را برای ما فراهم می‌کند تا در صورت تشخیص زودهنگام بیماری، از کاهش بینایی پیشگیری کنیم. در انسان، افزایش فشار داخل چشم دارای ساعت زیستی است. در افراد سالم، معمولا در محدوده ۱۲ تا ۲۱ میلی‌متر جیوه نوسان می‌کند و در طول دوره شب تقریبا در دو سوم افراد بیش‌ترین نوسان را دارد. به‌دلیل نوسانات افزایش فشار داخل چشم، یک اندازه‌گیری افزایش فشار داخل چشم اغلب برای مشخص کردن آسیب‌شناسی واقعی و خطر پیشرفت بیماری در بیماران مبتلا به گلوکوم کافی نیست. گزارش شده است که نوسان طولانی مدت افزایش فشار داخل چشم یک پیش‌بینی کننده قوی برای پیشرفت گلوکوم است. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که تأثیر تجمعی نوسانات افزایش فشار داخل چشم مستقیما مسئول پیری بافت است. دکتر دوروتا سورونسکا کرازیک تصریح کرد: نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که حتی افزایش متوسط هیدرواستاتیک فشار داخل چشم باعث از بین‌رفتن سلول‌های گانگلیونی شبکیه و نقص‌های بینایی مربوطه در هنگام انجام آزمایش روی حیوانات مسن می‌شود. ما به مطالعه خود برای درک مکانیسم تغییرات تجمعی در پیری ادامه می‌دهیم تا اهداف خاصی را برای درمان پیدا کنیم. ما همچنین در حال آزمایش رویکردهای مختلف برای جلوگیری از روند سریع پیری ناشی از استرس هستیم. محققان اکنون ابزار جدیدی برای تخمین تاثیر استرس و درمان و بررسی بر وضعیت پیری بافت شبکیه در اختیار دارند که این اکتشافات جدید را ممکن کرده است. با همکاری بنیاد Clock Foundation and Steve Horvath از آزمایشگاه‌های آلتوس که پیشگام توسعه ساعت‌های اپی‌ژنتیکی (epigenetic clock) بود که می‌تواند سن را بر اساس تغییرات متیلاسیون در دی.ان.ای بافت‌ها اندازه‌گیری کند، برای محققان این امکان به‌وجود آمد که نشان‌دهند که افزایش مکرر و خفیف افزایش فشار داخل چشم می‌تواند فرایند سن اپی ژنتیکی بافت‌ها را تسریع کند.

نکته

ویتامین‌هایی که به کنترل اشتها کمک می‌کنند

ثابت شده که دریافت منظم برخی ویتامین‌ها منجر به کنترل اشتها و کاهش میل به زیاده‌خوری می‌شود. در ادامه کمبود تغذیه‌ای که منجر به افزایش اشتها و هوس در شما می‌شود، معرفی شده است:

ویتامین B

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند. این ویتامین منجر به بهبود خلق‌وخوی و افزایش احساس خوب می‌شود. هنگامی که فرد به اندازه کافی ویتامین B دریافت نمی‌کند، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پرخوری در او تقویت می‌شود. ویتامین B در زرده تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا به‌وفور وجود دارد.

منیزیم

کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب‌زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم‌بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کلسیم

کمبود کلسیم معمولا باعث میل به مصرف شکل و نمک می‌شود. به‌غیر از لبنیات، می‌توان کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد دریافت کرد.

آهن

کمبود آهن در بین زنان شایع است. همچنین گیاهخواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل‌توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. بهتر است میوه‌های خشک، تخم‌کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی‌تان نمایید. توصیه می‌شود همراه آهن، حتما ویتامین C مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

روی

سطح «روی» در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود «روی» نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما «روی» حس چشایی تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تامین «روی» جگر، گوشت‌مرغ، تخم‌مرغ، لوبیاسبز و مغز میوه مصرف کنید.

حفظ سلامت قلب در مبتلایان به «آسم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: افراد مبتلا به آسمِ مداوم، دچار سطح بالاتری از التهاب و تجمع پلاک در شریان‌ها هستند که به نوبه خود می‌تواند احتمال حمله قلبی یا سکته را افزایش دهد. افراد مبتلا به آسمِ با محدودیت‌هایی مواجه هستند که می‌تواند تنفس را سخت کند و باعث سرفه بی‌پایان شود. بیماری آسم همچنین می‌تواند بر وضعیت قلب بیمار تاثیر بگذارد و احتمال سکته را افزایش دهد. به همین دلیل مهم است افراد مبتلا به آسم از سلامت قلب خود مراقبت کنند. با ورزش منظم، دوری از شرایط استرس‌زا، پرتنش، پرهیز از استعمال سیگار، اصلاح شیوه زندگی و.... می‌توان علائم آسم را کنترل کرد.

ارتباط آسم و بیماری قلبی

بین بیماری آسم و اختلالات قلبی‌وعروقی ارتباط مستقیمی وجود دارد. بیماران مبتلا به آسم بیشتر احتمال دارد دچار حمله قلبی یا فیبریلاسیون دهلیزی شوند. این باور وجود دارد که این شرایط بیشتر در نتیجه التهاب است. به‌گفته پزشکان، این بیماران همیشه در معرض خطر بیشتری هستند، چرا که معمولا ناراحتی قفسه سینه ناشی از حمله قلبی با حمله آسم اشتباه گرفته می‌شود به همین دلیل آگاهی در مورد این علائم مهم است.

ورزش منظم

افراد مبتلا به آسم باید روزانه ورزش کنند. هرچند، گنجاندن حرکات ورزشی در برنامه روزانه باید پس از مشورت با پزشک و با راهنمایی مربی تناسب اندام انجام شود. همچنین باید به این نکته توجه داشت که ورزش در شرایط آب‌وهوایی نامناسب توصیه نمیشود. همچنین استعمال سیگار می‌تواند وضعیت بیمار را تشدید کند.

رعایت سبک زندگی

در مطالعات مختلف بر این نکته تاکید شده که بیماران مبتلا به آسم به‌دلیل التهاب سیستمیک بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های عروقی هستند. بنابراین، تغییر در سبک زندگی برای برخورداری از قلب سالم مانند خودداری از مصرف اسیدهای چرب ترانس، گنجاندن میزان کمتری از چربی اشباع شده در رژیم غذایی و مصرف میزان بیشتری از میوه‌ها و سبزیجات برای بیماران مبتلا به آسم بسیار مهم است.

دوری از استرس

علاوه بر این، بیمار باید با انجام تکنیک‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن استرس را از خود دور کند تا قلب و ریه‌ها در بهترین حالت خود باشند. همچنین ضروری است که فرد حداقل ۸ ساعت در روز بخوابد.

یادداشت

نکاتی در مورد «کره بادام‌زمینی»

خدیجه رحمانی
کارشناس ارشد تغذیه

کره بادام‌زمینی جزو گروه مغزهاست که این گروه شامل: گردو، بادام، پسته، فندق، تخمه‌ها و دانه‌های روغنی است که در هرم غذایی در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند که این گروه باید در رژیم غذایی افراد قرار گیرد اما مصرف آنها باید به‌صورت محدود باشد. توصیه ما این است که در مصرف هر گروه غذایی باید تنوع را رعایت کنیم یعنی به‌صورت ثابت از یک ماده غذایی استفاده نکنیم به‌دلیل اینکه هر ماده غذایی ممکن است حاوی برخی موادمغذی به مقدار زیاد باشد و در مقابل حاوی برخی موادمغذی دیگر به میزان کم باشد، لذا اگر به‌صورت ثابت از این ماده غذایی استفاده کنیم باعث تجمع بیش از حد موادمغذی موجود در این ماده غذایی در بدن می‌شود و بالعکس. چربی‌هایی که در مغزها وجود دارند جزو چربی‌های مفید است و عمدتا دارای ویتامین E هستند و حاوی برخی از عناصر مفید مثل سلنیوم، منیزیم، روی، آهن و برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین‌های گروه B و اسیدفولیک هستند، میزان توصیه شده برای مصرف مغزها در روز به مقدار ۳۰ گرم یا یک مشت است. ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی ۹ گرم پروتئین دارد، ۱۸ گرم چربی، یک گرم شکر، ۶ گرم کربوهیدرات و ۳۰ گرم فیبر دارد. در مورد ریزمغذی‌های کره بادام‌زمینی باید گفت میزان فسفر و سدیم بالاتری نسبت به سایر مغزها دارد و در مقابل کمترین میزان ویتامین E را در میان مغزها دارد این در حالی است که یکی از دلایل توصیه به مصرف روزانه مغزها به دلیل این است که منبع طبیعی ویتامین E هستند در حالی که کره بادام‌زمینی کمترین مقدار ویتامین E را دارد. کره بادام‌زمینی حاوی مقدار سدیم بالایی است و نمک آن برای افرادی که دچار بیماری‌های کلیوی یا پرفشاری خون هستند مفید نیست. درباره خطرات مصرف کره بادام‌زمینی در دوران بارداری باید گفت، بحث آهن و روی در دوران بارداری اهمیت بالایی دارد. کره بادام‌زمینی به‌دلیل اینکه حاوی فسفر زیاد است باعث کاهش جذب و روی در بدن می‌شود که آهن به‌خصوص در دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد، بنابراین زنان در دوران بارداری محدودیت مصرف این ماده غذایی را دارند و نباید به‌صورت روزانه این ماده غذایی را مصرف کنند. اگر آلرژی به کره بادام‌زمینی در دوران بارداری ایجاد شود هم برای مادر باردار و هم برای جنین مضر است باید خیلی با احتیاط این ماده غذایی را مصرف کنند.

کاهش طول عمر با حذف وعده‌های غذایی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به‌هم می‌خورند، به‌طورکلی با خطر بیشتر مرگ زودرس روبه‌رو هستند. دکتر «یانگبو سان»، نویسنده اصلی این مقاله گفت: «افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند بیشتر از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، در معرض مرگ هستند.» سان افزود: «کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، با افزایش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی روبه‌رو بودند.» حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خوردند، اما فاصله آنها کمتر از ۴ یا ۵ ساعت بود، با خطر بیشتر مرگ روبه‌رو بودند. سان تاکید کرد: «به افراد توصیه می‌کنیم حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز غذا بخورید.» محققان داده‌های بیش از ۲۴۰۰۰ ۴۰ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند.

رد پای نمک در افزایش استرس

مصرف زیاد نمک باعث افزایش استرس در بدن می‌شود. نتایج یک مطالعه نشان داد مصرف بیش از حد موادغذایی شور می‌تواند منجر به افزایش سطح استرس شود. محققان دریافتند زمانی که موش‌ها با رژیم غذایی پرنمک تغذیه می‌شوند، سطح هورمون استرس ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. کارشناسان امیدوارند یافته‌های آنها بازنگری در سیاست‌های بهداشت عمومی در مورد مصرف نمک را تشویق کند که در نهایت می‌تواند تولیدکنندگان را به کاهش میزان سدیم در مواد غذایی فرآوری‌شده سوق دهد محققان افزودند: مصرف زیاد نمک باعث بیماری‌های قلبی‌وعروقی می‌شود و ممکن است در ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، برخی سرطان‌ها و اختلالات شناختی موثر باشد. خطرات سلامتی ناشی از مصرف بیش از حد نمک به‌خوبی ثابت شده اما تاثیرات مهم آن بر رفتار افراد نامشخص باقی مانده است. رژیم غذایی نمکی باعث افزایش سطح هورمون استرس در بین موش‌ها شد.

جدول سودوکو

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

۷	۶	۴	۶	۵	۸	۶	۶	۱
۵	۶	۶	۱	۶	۶	۷	۴	۸
۱	۶	۸	۶	۴	۷	۶	۶	۵
۶	۴	۵	۷	۱	۶	۸	۶	۶
۶	۸	۷	۴	۶	۶	۵	۱	۶
۶	۱	۶	۸	۶	۵	۶	۷	۴
۴	۷	۱	۵	۸	۶	۶	۶	۶
۶	۵	۶	۶	۷	۴	۱	۸	۶
۷	۶	۸	۶	۶	۱	۴	۵	۵

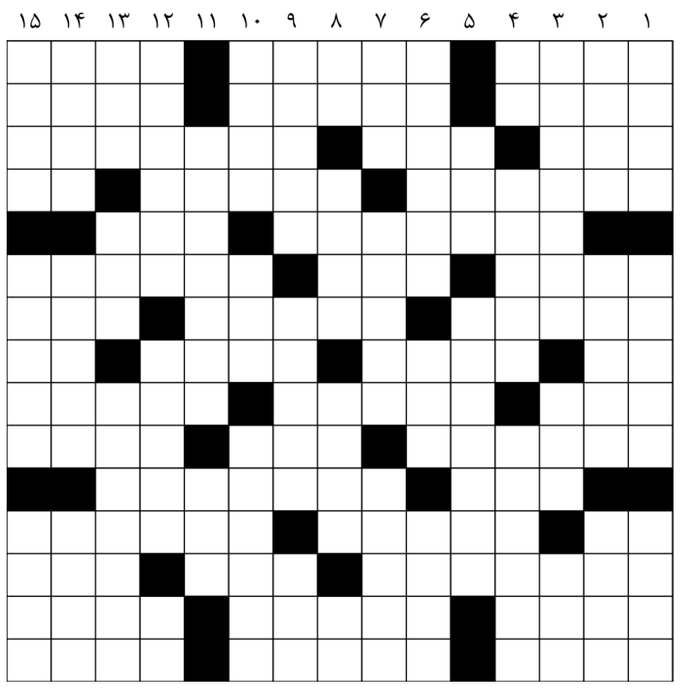
جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۴۳۴

افقی

۱- سنگ‌تراش- مسابقه پایانی- جمع طلبه ۲- چکاوک- صداقت- زنجبیل شامی ۳- مرگ‌آور گی ستور- ماه- مؤلف کتاب وسائل‌الشیعه ۴- از روی رندی و زیرکی- سریالی از داریوش فرهنگ- درخت زبان گنجشک ۵- بخشی از اوستا- وسیله نوشتن ۶- نمونه کوچکی از خانه- همچنین- لباس زمستانی بلند ۷- شرح‌دادن- پدرمردگان- خجسته ۸- گذشتن برچیزی- واحدالکتریسیته ساکن- تنگدستی- گندم ۹- خودستایی به دروغ- ترموستات- مقابل ارزانی ۱۰- نوعی ماهی فلس‌دار- نغمه‌وبانگ- امانتدار ۱۱- آبرو- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد ۱۲- دفاع فوتبال- آبادی‌وروستا- از لایه‌های زمین ۱۳- گستاخی- سازمان جاسوسی آمریکا- نیم صدای ساعت! ۱۴- قانون مغولی- از جزایریونان- کشوری آفریقایی ۱۵- استارت قدیمی ماشین- از وسایل بازی در پارک- آدم‌کوچک

عمودی

۱- خواروکوچک- چرب‌زبان- کوک‌زدن پارچه ۲- ترسو- تفکیک‌وجداسازی- خیمه صحرانشین ۳- از شعب مسیحیت- پیکان- جوخه ۴- راه‌میانبر- عتیقه- منطقه‌ای نزدیک کاشان ۵- محصول چغندر- معاون آدولف هیتلر ۶- ازشهرهای مرکزی- گیاه تاجریزی- لاشخور ۷- دوست- الهه شکاریونان‌قدیم- پادشاه‌ویگانه عصر ۸- گردآگرد لب‌ودهان- کاشف الکل- شهری درکرمانشاه- خاک سفالگری ۹- یکپارچگی- همکاری- خام راپخته می‌کند ۱۰- واحدپول ترکیه- نگهبانی- نوشیدنی مقوی ۱۱- فیلمی ازمحمدرضا اعلامی- مقابل ۱۲- پایتخت لیبی- نمادعدالت- شماومن ۱۳- بیست‌وهفتمین حرف فارسی- ازاناجیل معتبر- فیلمی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ ۱۴- پایتخت نروژ- برد آن معروف است- محصول سینما ۱۵- کشوری درغرب آفریقا- بدنام- سخن ناروا



حل جدول ۱۴۳۳

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