



دانشتني ها

داروی جدید فشارخون از کلیه ها محافظت می کند

نتایج تازه یک تحقیق نشان می دهد افزودن داروی نوظهور «باکسدروستات» (Baxdrostat) به درمان های استاندارد، موجب کاهش قابل توجه فشارخون و بهبود شاخص های سلامت کلیه در بیماران مبتلا به فشارخون کنترل نشده و بیماری مزمن کلیه (CKD) شده است. این دارو با مهار تولید هورمون آلدوسترون، عامل کلیدی در حفظ سدیم و افزایش فشارخون، ممکن است راهی نو برای درمان هم زمان فشارخون بالا و پیشگیری از نارسایی کلیه باشد. نتایج این پژوهش در نشست علمی «فشارخون بالا» انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۵ ارائه شد و هم زمان در مجله انجمن نفرولوژی آمریکا (JASN) نیز منتشر گردید.

◀ رابطه فشارخون بالا و کلیه

بیماری مزمن کلیه و فشارخون بالا رابطه ای تنگاتنگ دارند. کنترل نشدن هر یک از این دو، می تواند به بروز عوارض جدی مانند حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و نارسایی کلیه منجر شود. یکی از عوامل کلیدی در این ارتباط، هورمون آلدوسترون است؛ هورمونی که توسط غده های فوق کلیوی ترشح می شود. آلدوسترون با افزایش نگه داری سدیم و آب در بدن، باعث بالا رفتن فشارخون می شود. سطوح بالای مزمن این هورمون می تواند دیواره رگ ها را ضخیم و سفت کند و در نهایت موجب آسیب به قلب و ایجاد زخم در کلیه ها گردد. بنابراین، آلدوسترون نقش اساسی در بروز هر دو بیماری فشار خون بالا و نارسایی کلیه دارد.

▶ نظر پژوهشگران

به گفته ی دکتر جیمی پی. دواپر، نویسنده اصلی این پروژه نتایج این یافته ها برای افرادی که با بیماری مزمن کلیه و فشارخون بالا زندگی می کنند، امیدوارکننده است. این دو وضعیت اغلب در کنار هم رخ می دهند و چرخه ای خطرناک ایجاد می کنند. فشارخون بالا عملکرد کلیه را بدتر می کند و کاهش عملکرد کلیه نیز به نوبه خود فشارخون را بالا می برد. این چرخه می تواند زندگی بیماران را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در این مطالعه تمام شرکت کنندگان پیش تر از مهارکننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE inhibitors) یا مسدودکننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs) استفاده می کردند، داروهایی که به تنظیم سیستم هورمونی مرتبط با فشارخون کمک می کنند. در آغاز مطالعه، میانگین فشارخون سیستولیک بیماران ۱۵۱ میلی متر جیوه بود. نتایج آزمایش ادرار نشان داد سطح آلبومین در ادرار آنان به طور میانگین ۲۱۴ میلی گرم بر گرم کراتینین است (بالتر از حد نرمال ۳۰) و شاخص عملکرد کلیه (eGFR)، به طور میانگین ۴۴ میلی لیتر در دقیقه بود، نشانه ای واضح از بیماری مزمن کلیه. بیماران دریافت کننده باکسدروستات، به طور میانگین ۸٫۸ میلی متر جیوه کاهش بیشتر در فشارخون سیستولیک نسبت به گروه دارونما داشتند (حدود ۵ درصد کاهش). افزایش سطح بتاسیم خون در ۴ درصد از دریافت کنندگان باکسدروستات مشاهده شد، در حالی که در گروه دارونما تنها ۵ درصد بود. بیشتر این موارد خفیف تا متوسط بودند. هیچ مرگ یا عارضه غیرمنتظره ای گزارش نشد. عوارض جدی در ۹ درصد از گروه باکسدروستات و ۳ درصد از گروه دارونما دیده شد. در یک تحلیل تکمیلی، پژوهشگران متوجه شدند میزان آلبومین ادرار در بیماران مصرف کننده باکسدروستات ۵۵ درصد کمتر از دارونماست. کاهش مشابهی با داروهایی که پیشرفت بیماری کلیوی را به تأخیر می اندازند، دکتر دواپر افزود: «کاهش آلبومین ادرار نشانه ای امیدوارکننده است که شاید باکسدروستات بتواند از آسیب کلیوی جلوگیری کند. اکنون این موضوع در دو کارآزمایی بزرگ فاز ۳ در حال بررسی است.»

نکته

یک نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان

اضافه کردن لیمو به چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و این نوشیدنی طبیعی نه تنها خوش طعم می شود بلکه می تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری های مزمن نقش داشته باشد. چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می کنند. چای سبز، کورستین و اسید کلروژنیک دارد و لیمو هم سرشار از ویتامین C و ترکیبات فلاونوئیدی مانند هسپریدین و نارینجین است. آنتی اکسیدان می تواند از بیماری های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کند. پژوهش ها نشان داده اند که چای سبز باعث افزایش چربی سوزی و کاهش وزن می شود. در برخی پژوهش ها مصرف مداوم چای سبز به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکمی منجر شده است. پژوهش های حیوانی هم نشان می دهد ترکیبات موجود در لیمو، با کاهش اندازه سلول های چربی و افزایش سوخت و ساز، از اضافه وزن جلوگیری می کند. همچنین برخی پژوهش ها نشان داده اند که چای سبز کنترل قند خون را بهبود می بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. چای سبز از التهاب می کاهد و به بدن کمک می کند انسولین را بهتر استفاده کند. به علاوه لیمو و چای سبز هر دو برای قلب مفیدند. ترکیبات فلاونوئیدی لیمو التهاب را کاهش می دهند، عملکرد رگ ها را بهبود می بخشد و کلسترول را متعادل نگه می دارند. پژوهش ها نشان می دهند که مصرف روزانه لیمو فشارخون را پایین می آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می دهد. نوشیدن چای سبز همچنین ممکن است از خطر زوال عقل و آلزایمر بکاهد. بعضی پژوهش ها نشان داده اند ترکیبات موجود در چای سبز سوخت و ساز پروتئین هایی را که در ایجاد آلزایمر نقش دارند تغییر می دهند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در مرکبات مثل لیمو التهاب را کاهش می دهند و از تشکیل پلاک در مغز جلوگیری می کنند. چای سبز هم ترکیباتی مثل «ئی جی سی جی» دارد. برخی پژوهش های حیوانی نشان داده اند این ترکیبات، ایمنی بدن را تقویت می کنند و حتی می توانند مانع برخی بیماری های خودایمنی شود. چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که سطح انرژی را بالا می برد، خستگی را کم می کند و هوشیاری را افزایش می دهد. کافئین تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد. از آنجا که میزان کافئین چای سبز کمتر از قهوه است برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است. پژوهش ها همچنین نشان داده اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می دهد.

اشتباه رایج در مصرف ویتامین D

دانشمندان هشدار می دهند که اشتباه در مصرف ویتامین D ممکن است به جای تقویت، سیستم دفاعی بدن را تضعیف کند. ویتامین D۳ عملکرد ایمنی قوی تری نسبت به D۲ دارد و باید در اولویت مصرف قرار گیرد. پژوهشی از دانشگاه ساری، نشان داده که مصرف مکمل ویتامین D۲ می تواند موجب کاهش سطح ویتامین D۳ در بدن شود. ویتامین D۳ همان نوعی است که به طور طبیعی از نور خورشید در پوست تولید می شود و کارآمدترین شکل این ویتامین برای تنظیم ایمنی و سلامت استخوان هاست. نتیجه این تحقیق نشان داد افرادی که مکمل D۲ مصرف می کردند، سطح ویتامین D۳ پایین تری نسبت به گروه کنترل داشتند.



نوع درست ویتامین D

پژوهشگران می گویند: مصرف مکمل ویتامین D در ماه های سرد سال ضروری است، اما مکشف کردیم که D۲ می تواند سطح D۳ را در بدن کاهش دهد. اثری که پیش تر شناخته نشده بود. این یافته نشان می دهد که برای بیشتر افراد، مکمل ویتامین D۳ احتمالا گزینه مؤثرتری است. باید ویتامین D۳ گیاهی به شکل گسترده تری در دسترس مردم قرار گیرد تا گیاه خواران هم از فواید آن بهره مند شوند.



تفاوت نقش D۲ و D۳



تحقیقات نشان می دهند دو نوع ویتامین D عملکرد مشابهی در بدن ندارند. تنها ویتامین D۳ و سیستم سیگنال دهی ایتترفرون نوع اول را فعال می کند؛ بخشی کلیدی از سیستم ایمنی که نخستین خط دفاعی بدن در برابر ویروس ها و باکتری هاست. حفظ سطح مناسب ویتامین D۳ می تواند احتمال ابتلا به عفونت های ویروسی و باکتریایی را کاهش دهد.

بهبود سلامت

پروفسور مارتین وارن هشدار می دهد که کمبود ویتامین D همچنان یکی از نگرانی های جدی بهداشت عمومی است، به ویژه در زمستان. او می گوید: «انتخاب مؤثرترین نوع مکمل یا غنی سازی مواد غذایی با D۳، اقدامی حیاتی برای بهبود سلامت عمومی است.»



اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسسه بازنده

یادداشت

خوراکی هایی برای مدرسه



سید جلیل معصومی

متخصص تغذیه بالینی

قراردادن خوراکی های سبک و مغذی مانند میوه تازه، مغزها و لقمه های خانگی در کیف دانش آموزان به افزایش انرژی، تمرکز و یادگیری آنها در طول روز تحصیلی کمک می کند و از مصرف تنقلات ناسالم جلوگیری می کند. همراه داشتن بطری آب در مدرسه بسیار مهم است تا بدن در طول روز دچار کم آبی نشود، میوه های تازه مانند سیب، موز و پرتقال، مغزهایی مانند بادام و گردو، لقمه های نان و پنیر یا تخم مرغ و کشمش، بیسکویت سبوس دار یا کیک خانگی، از بهترین گزینه ها برای میان وعده دانش آموزان است. مصرف مداوم چیپس، پفک، نوشابه و فست فودها موجب افزایش چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان است. والدین در راستای آموزش فرزندان در تهیه تغذیه مناسب برای مدرسه، نقش مهمی دارند، مشارکت فرزندان در آماده سازی میان وعده ها نه تنها علاقه آنان را به خوراکی های سالم افزایش می دهد، بلکه عادات غذایی سالم را به شکل غیرمستقیم در آنها آموزش می دهد. توصیه می شود علاوه بر میان وعده، لازم است والدین هر روز صبحانه کامل و سالم، ناهار مغذی و شام سبک برای فرزندان خود فراهم کنند تا انرژی کافی، رشد مناسب و سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان تأمین شود. در خصوص صبحانه کامل باید گفت اگر وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید، ترکیب ساده ای مانند شیر و خرما، ساندویچ پنیر و گردو یا موز با شیر می تواند جایگزین مناسبی باشد و بهترین گزینه ها برای مصرف یک صبحانه کامل، شامل شیر یا نان سبوس دار یا غلات کامل، تخم مرغ آب پز یا نیمرو، نان و پنیر با سبزیجات و عسل یا خرما است. وعده ناهار باید حاوی پروتئین و سبزیجات کافی باشد، برای این وعده غذایی برنج یا نان سبوس دار با مرغ، ماهی، گوشت کم چرب یا خوراک حبوبات مانند خوراک عدس و لوبیا همراه با سالاد سبزیجات و سبزی خوردن، همچنین لقمه های مناسب مدرسه از جمله، ساندویچ خانگی سالم مانند مرغ با سبزیجات یا کوکو می تواند مناسب باشد. بچه ها باید شام سبک و کامل داشته باشند و حداقل دو ساعت قبل از خواب خورده شود، غذایی مانند سوپ سبزیجات با مرغ، املت با سبزیجات یا خوراک حبوبات برای شام مناسب است همچنین بهتر است که از مصرف فست فود و غذاهای چرب در وعده شام پرهیز شود.

مصرف عسل در دوران بارداری خطری ندارد

ندارد، بلکه می تواند به عنوان یک ماده غذایی سالم مورد استفاده قرار گیرد. با این حال باید توجه داشت که عسل در گروه قندهای ساده قرار دارد و مصرف بیش از اندازه آن می تواند منجر به چاقی و اضافه وزن شود و در نتیجه زمینه ابتلا به بیماری های مزمن را فراهم سازد. تأکید می شود مادران باردار در مصرف عسل و سایر مواد غذایی شیرین تعادل را رعایت و از مصرف بی رویه آن ها پرهیز کنند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به برخی باورهای نادرست مبنی بر اینکه مصرف عسل در دوران بارداری موجب سقط جنین می شود، پاسخ داد. برخی باورهای نادرست در جامعه، مصرف عسل در دوران بارداری را عامل ایجاد اختلال در جنین، سقط یا لال شدن نوزاد می دانند؛ در حالی که تحقیقات نشان می دهد مصرف عسل در مقادیر محدود و توصیه شده توسط متخصص تغذیه، نه تنها خطری برای مادر و جنین

زخم استرس بر سلامت روده

شود. مدیتیشن با کاهش استرس، تنظیم ضربان قلب و ایجاد آرامش عمیق، به بدن کمک می کند تا از حالت تنش خارج شود. افرادی که به طور منظم مدیتیشن می کنند، ترکیب باکتری های مفید روده شان بهبود می یابد و التهاب در بدنشان کم می شود. هر بار که چند دقیقه در سکوت مدیتیشن می کنید، در واقع به بدن خود فرصت ترمیم می دهید. ذهن آرام، روده ای آرام می سازد. روزی چند دقیقه سکوت می تواند آغاز سلامتی از درون باشد.

«روده» و «مغز» از طریق شبکه ای عصبی به نام محور روده-مغز با هم در ارتباط هستند و هر تغییری در یکی، بر دیگری اثر می گذارد. وقتی تعادل باکتری های مفید روده به هم می خورد، ممکن است علائمی مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات گوارشی و... ظاهر شود. استرس مزمن حرکات طبیعی روده را مختل می کند، نفوذپذیری دیواره آن را افزایش می دهد. این شرایط می تواند زمینه ساز بیماری هایی مانند سندروم روده تحریک پذیر (IBS) و...

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- اثری از نیمای پوشیج- از درجات نظامی ۲- آش شلغم- عمل میکیدن- مجموعه تلویزیونی ۳- واحد طول انگلیسی- جمع میدان- جامه صاف ۴- کارگاه بافندگی- امر به سکوت- چراغ آسمان- جنس وکالا ۵- بااهمیت- حقه وکلک- واحد پول چین- سازشاک! ۶- از کلمات شرط- سخت تر- گریستن بر مرده ۷- مالیات مرزی- ازالقاب اروپایی- به برنده می دهند ۸- مروارید- مادروطن- پایتخت سوئیس- شبانگاه ۹- اثری از ر. اعتمادی- برادر مرگ است- تیز ۱۰- معادل ۱۲ماه- خجسته و مبارک- خبسی ۱۱- نام ترکی- از گیاهان دارویی- علت وانگیزه- خریدوفروش ۱۲- خوبی- زبان- یک نوع میخ یا پیچ اتصال- طرف وجهت ۱۳- چربی وپیه- جهان آخرت- مفهوم ۱۴- ناپسندداشتن- یکی از استان های پاکستان- بندری در سوئد ۱۵- پیشامد- نام قوام السلطنه

حل جدول

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

جدول سودوکو

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

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