گوناگون

نتیجه‌عادی انگاری‌ها تا دو هفته دیگر

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا در کلان‌شهر تهران ضمن ابراز نگرانی از بروز موج چهارم کرونا از اواسط بهمن ماه در کشور، گفت: اینکه مردم فکر کنند که میزان بیماری بسیار کم شده و بیماری عملا از بین رفته، تصوری واقعا خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نادر توکلی باره وضعیت بستری و مرگ و میر ناشی از کرونا در استان تهران، گفت: در چند روز اخیر با توجه به اینکه محدودیت‌ها برداشته شده است، طبیعتا به نظر می‌رسد که این موضوع ممکن است افزایش موارد ابتلا و مراجعه را ایجاد کند. معمولا افزایش بار مراجعه و بیماری دو هفته بعد از انجام رفتارهای پرخطر ایجاد می‌شود. توکلی با بیان اینکه در شرایط فعلی اینکه مردم فکر کنند که میزان بیماری بسیار کم شده و بیماری عملا از بین رفته، تصوری واقعا خطرناک است، ادامه داد: از طرفی شاهد هستیم طی دو الی سه ماه اخیر، میزان بروز بیماری در کودکان و نوجوانان زیر ۲۰ سال هم بیشتر شده است که این هم خطر دیگری است. از طرفی بحث بازگشایی مدارس هم از سوی آموزش و پرورش مطرح شد؛ این‌ها چند عاملی هستند که این پیش‌بینی و پیشگویی را ایجاد می‌کند که ممکن اینکه آغاز موج چهارم بیماری را در اواسط بهمن ماه شاهد باشیم، وجود دارد و این موضوع بسیار خطرناک است؛ چراکه هنوز واکسیناسیون هم آغاز نشده است. وی با بیان اینکه درست است که میزان فوتی‌هایمان نسبت به چندماه گذشته کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است، گفت: در حالی که اگر چند عاملی را که مطرح کردم، کنار یکدیگر قرار دهیم و از طرفی مردم هم توجه‌شان به این موضوعات جلب نشود، شرایط خوبی را ایجاد نمی‌کند و منجر به ایجاد مشکلاتی در آینده می‌شود. توکلی با بیان اینکه در تعطیلات اخیر موج سفرها را به استان‌های شمالی و جنوبی کشور شاهد بودیم، گفت: دیدیم که به عنوان مثال در ورودی جزایر جنوبی کشور، تجمع بسیار زیادی بود، قاطعانه می‌توان گفت که اکثر ابتلاها در سطح جامعه، ناشی از رفتارهای پرخطر درون خانواده، درون دوستان و آشنایان و... است و این جمعها بیشترین عامل خطر ابتلا به کرونا است. در عین حال بسیاری از بیمارانی هم که فوت می‌کنند، متأسفانه دیر به بیمارستان مراجعه می‌کنند. البته تجربه و هماهنگی در کادر درمان نسبت به قبل برای درمان بیماران کرونایی بیشتر شده است، اما این موضوع دلیل بر عدم رعایت مردم نمی‌شود. وی با بیان اینکه نباید از موج چهارم بیماری غافل شویم، گفت: نتیجه عادی انگاری‌ها را دو هفته بعد از رفتارهای پرخطر خواهیم دید. توکلی درباره وضعیت بیماری در کودکان و نوجوانان، گفت: البته در این رده‌سنی شدت بیماری بیشتر نیست، اما مسأله‌ای که وجود دارد، افزایش ابتلا در این رده سنی است و خطرش این است که این افراد می‌توانند ویروس به افراد مسن‌تر بالاتر منتقل کنند.

استقرار نسخه‌نویسی الکترونیک تا پایان سال

مدیر کل بیمه سلامت استان تهران گفت: پیش‌بینی ما این است که قسمت عمده‌ای از کار نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیکی تا پایان امسال انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید محمد حسینی افزود: در راستای الزام به اجرای تکالیف مقرر در بند (ج) تبصره ۱۷ قانون بودجه سال ۱۳۹۹ مبنی بر جایگزینی ابزارهای الکترونیکی به جای دفترچه و ارتقا سطح خدمات و گسترش دولت الکترونیک و با عنایت به برنامه عملیاتی اداره کل با عنوان استقرار نسخه نویسی الکترونیکی در ۸۰ درصد پزشکان طرف قرارداد و استقرار نسخه‌پیچی الکترونیک در ۱۰۰ درصد مراکز طرف قرارداد این اداره کل به طور مستمر در اجرای طرح اهتمام لازم را دارد. وی ادامه داد: با بیان اینکه در قالون برنامه ششم توسعه صراحتاً به بحث نسخه نویسی الکترونیک و پرونده الکترونیک سلامت بیماران اشاره شده است، اضافه کرد: این موضوعات تکالیف قانونی هستند که باید انجام دهیم. انصافاً در این زمینه اقدامات خوبی هم با توجه به محدودیت‌هایی که در کشور وجود داشته، در سال‌های اخیر در وزارت بهداشت، سازمان‌های بیمه‌گر و سازمان نظام پزشکی انجام شده است. مدیر کل بیمه سلامت استان تهران، با بیان اینکه با این اقدام بیماران اولین سود را می‌برند، ادامه داد: وقتی تمام اطلاعات بیماران وجود داشته باشد، پزشکان بهتر می‌توانند تصمیم بگیرند که سیر بیماری به چه صورت بوده است و دومین ذینفع این اقدام پزشکان هستند؛ زیرا در کوتاهترین زمان و با دیدی باز می‌توانند تصمیم بگیرند و بیماران را کنترل کند. در عین حال با استفاده از فناوری‌های اطلاعات در حوزه درمانی، بیمه‌ها و دولت نیز منتفع شده و می‌توانند تصمیمات بهتری اتخاذ کنند تا منابع شان را در حوزه‌هایی که بیشتر نیاز است، متمرکز کنند. وی همچنین اضافه کرد: تا پایان دی ماه پروژه نسخه الکترونیکی در ۸۵ درصد مطب‌های پزشکان طرف قرارداد با این اداره کل و ۱۰۰ درصد داروخانه‌ها، آزمایشگاه‌ها و مؤسسات تصویربرداری طرف قرارداد در سطح استان استقرار یافته و طی ماه‌های آتی در بیمارستان‌ها نیز پیاده سازی خواهد شد. تا کنون قریب به ۶۰۰ هزار نسخه الکترونیکی در استان تهران ارائه و ثبت شده است.

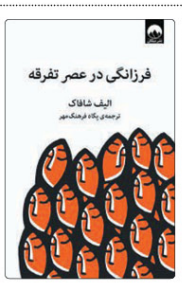
رژیم غذایی پرفیبر به کاهش ریسک افسردگی زنان کمک می کند

یک تحقیق جدید حاکی از آن است که رژیم غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل غنی از فیبر می تواند باعث افزایش سلامت روانی در زنان شود.

به گزارش پیام آشنا مصرف غذاهای دارای فیبر بیشتر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن را کاهش داده و احساس سیری بیشتری را در فرد ایجاد کند. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) این نوع تغذیه می‌تواند به فرد در داشتن وزن سالم کمک کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد افسردگی در زنانی که رژیم غذایی با فیبر بالاتر دارند کمتر از زنانی است که فیبر کمتری مصرف می کنند. «لنگ ها کیم»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه چانگ آنگ، سئول در کره جنوبی، در این باره می گوید: «مطالعات قبلی نشان داده اند که مصرف فیبر در رژیم غذایی، غنا و تنوع میکروبیوم های روده را تعدیل می کند و این تغییر ممکن است با تأثیر بر انتقال عصبی باعث تقویت سلامت مغز شود.»

به گفته محققان، افزایش میزان مصرف فیبر با خوردن میوه‌ها، سبزیجات و غلات بیشتر مفید است. مشخص شده است که خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان سینه را کاهش می‌دهد و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی نوعی کربوهیدرات است که از مولکول‌های قند به هم پیوسته تشکیل شده است. ترکیب آن هضم آن را نسبت به سایر کربوهیدرات‌ها دشوار می کند. در حقیقت، فیبر یک ماده اصلی در رژیم‌های گیاهی مانند رژیم غذایی مدیترانه ای است و این رویکرد‌ها علاوه بر وزن سالم، با پیشگیری و کنترل بیماری نیز همراه هستند.

یک جرعه کتاب



فرزانگی در عصر تفرقه
نویسنده:الیف‌شافاک
مترجم:پگاه‌فرهنگ‌مهر
انتشارات‌میلکان

پیام آشنا: کتاب فرزانگی در عصر تفرقه اثری از الیف شافاک، نویسنده محبوب ترک است که در ایران با کتاب ملت عشق شناخته و مشهور شد. این کتاب به انسان‌ها کمک می‌کند تا با درک روابط جهان و همچنین به کارگیری چندین عنصر ارزشمند، ایمان به آینده‌ای روشن را از دست ندهند. این اثر کم‌حجم به عنوان کتاب برتر سال ۲۰۲۰ و یکی از آثار منتخب جایزه بوکر اعلام شده است. این کتاب را با ترجمه پگاه فرهنگ مهر می‌خوانید.

درباره کتاب فرزانگی در عصر تفرقه

الیف شافاک که در ایران با کتاب ملت عشق شناخته و مشهور شد در فرزانگی در عصر تفرقه به سراغ موضوعی رفته است که ذهن تمام افراد دغدغه‌مند را به خود مشغول کرده است. مادر دنیایی زندگی می‌کنیم که بسیار مضطرب است به نظر می‌رسد نظم قدیم جهانی در حال فروپاشی و تغییر است و نظم جدیدی در حل شکل گرفتن. همین موضوع سبب شده تا ما در اطرافمان چیزهای عجیبی را به چشم ببینیم و یا خود تجربه کنیم: بی‌عدالتی، درد و بحران‌های پی در پی که در هر لحظه رخ می‌دهند. سوال اینجاست که در چنین وضعیتی، با تماشای جهان در چنین حالتی، با احساساتی که ممکن است تجربه کنیم و از اندوه و غم عمیق ما ناشی می‌شود، چگونه باید چراغ ایمان به آینده و امیدواری را همچنان در دل و ذهنمان روشن نگاه داریم؟ الیف شافاک در کتاب فرزانگی در عصر تفرقه به این سوال پاسخ می‌دهد:

او ما را به خوش بینی آگاهانه دعوت می کند. ما می‌توانیم با کمک گرفتن از خاطرات خود، قصه‌ها و قدرتی که از آن به دست می‌آوریم، به انسان‌های دیگر نزدیک شویم.

کتاب فرزانگی در عصر تفرقه را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

تمام علاقه‌مندان به مطالعات جامعه شناسی از خواندن کتاب فرزانگی در عصر تفرقه لذت می‌برند. اگر دوست دارید کتابی بخوانید که ذهنتان را نسبت به دنیای کنونی ما و آینده آن روشن کند این اثر انتخاب خوبی برای شما است.

مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت خبر داد:

ثبت سالانه ۱۳۵ هزار ابتلا به سرطان در کشور

مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از ثبت سالانه ۱۳۵ هزار ابتلا به سرطان در کشور خبر داد و گفت: ۵۲ درصد ابتلا به مردان و ۴۸ درصد به زنان مربوط می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، افشین استوار درباره آمار ابتلا و مرگ و میر سرطان در کشور افزود: بروز و مرگ و میر سالانه ناشی از این بیماری در ایران نسبت به متوسط جهانی کمتر است. بروز سرطان به ازای هر ۱۰۰ هزارنفر جمعیت در کشور در مردان نزدیک به ۱۵۵ درصد هزار و در زنان ۱۲۸ درصد هزار است. وی ادامه داد: براساس نتایج برنامه ملی ثبت سرطان که آخرین گزارش آن مربوط به سال ۹۶ است، سالانه نزدیک به ۱۳۵ هزار ابتلا در کشور ثبت می شود که ۵۲ درصد ابتلا به مردان و ۴۸ درصد به زنان مربوط می شود. استوار با بیان اینکه براساس برنامه ملی مراقبت سرطان (ثبت سرطان مبتنی بر جمعیت) ابتلا به این بیماری ۱۶۸۸۹ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است، خاطرنشان کرد: برای مردان ۱۸۰ در ۱۰۰ هزار و برای زنان ۱۶۰ در ۱۰۰ هزار نفر اعلام شده است.

بیشترین آمار ابتلا به سرطان در زنان و مردان به پستان مربوط می شود

به گفته مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت سرطان های پستان، پروستات، روده بزرگ، پوست و معده؛ پنج سرطان شایع در کشور هستند. وی به آمار ابتلا به تفکیک جنسیت در کشور اشاره و تصریح کرد: بالاترین بروز در مردان سرطان پروستات، پوست، معده، روده بزرگ و مثانه و در زنان سرطان پستان، روده بزرگ، پوست، تیروئید، و معده است. استوار با بیان اینکه تغییر سبک زندگی در سالهای اخیر سبب شده که از سال ۹۰ تاکنون سرطان پروستات در مردان جایگزین سرطان معده شود. دربا ره نتایج ثبت سرطان جمعیتی طی چهار سال در کشور توضیح داد: براساس این آمار بروز سرطان از ۱۱۲ در ۱۰۰ هزار در سال ۹۳ به ۱۳۵ در ۱۰۰ هزار در سال ۹۶ افزایش پیدا کرده است.

۱۶ درصد مرگ و میرها به سرطان مربوط می شود

مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه ۱۶ درصد مرگ و میرها به سرطان مربوط می شود که بعد از بیماری های قلبی عروقی دومین عامل مرگ و میر در کشور است، عنوان کرد: نزدیک به ۵۱ هزار مرگ ناشی از سرطان در کشور را شاهد هستیم. وی با با بیان اینکه ۱۴ درصد افراد در ایران در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می شوند که این آمار در دنیا ۲۰ درصد است، بیان کرد: هفت درصد افراد به دلیل ابتلا به سرطان جان خود را از دست می دهند و احتمال بهبودی در مبتلایان ۵۰ درصد است. استوار به پیش بینی صورت گرفته در یک بازه زمانی ۲۰ ساله در حوزه سرطان اشاره کرد و گفت: متأسفانه شاهد افزایش حدود ۱۵ درصدی در ابتلا به سرطان خواهیم بود که این آمار بسیار نگران کننده و قابل تأمل است. مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه سرطان بیماری است که در افراد مسن رخ می دهد، یادآور شد: افزایش امید به زندگی و پیرشدن جمعیت از عوامل افزایش آمار مبتلایان در کشور است. امید به زندگی در سال های اخیر از ۴۵ به ۷۶ سال افزایش پیدا کرده است که در حاتم‌ها از آقایان بیشتر است.

سرطان، پرهزینه ترین بیماری در ایران و دنیا است

وی افزود: کمبود مصرف میوه و سبزی، کاهش فعالیت بدنی نسبت به گذشته، چاقی، کلسترول بالا، مصرف مواد مخدر و سیگار و عوامل محیطی از دیگر دلایل افزایش تعداد مبتلایان به سرطان است. در برنامه ریزی های بین المللی برای بیماری های غیرواگیر، آلودگی هوا در سال گذشته به عنوان یکی از عوامل خطر اصلی اضافه شده است. استوار گفت: سرطان، پرهزینه‌ترین بیماری در ایران و دنیا است که متأسفانه دو سوم افرادی که به هر دلیلی به این بیماری مبتلا می‌شوند، متحمل هزینه‌های کمرشکنی (بیش از ۳۰ درصد درآمد خانوار) را برای درمان هزینه می‌کنند) می‌شوند. مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه سرطان به عنوان یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین دغدغه‌های بخش سلامت است، به تدوین برنامه ملی مدیریت سرطان در سالهای اخیر اشاره و مطرح کرد: در این برنامه، حوزه‌های پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان و مراقبت‌های حمایتی و تسکینی به عنوان فرآیندهای اصلی اشاره شده است.

بدانیم

این آزمایشات جدید، شیوه مبارزه با آلزایمر را تغییر می‌دهند

تشخیص زودهنگام آلزایمر

تحقیقات موفقیت‌آمیز امکان شناسایی آلزایمر حتی یک دهه قبل از بروز اولین علائم را فراهم کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، بررسی‌های شگفت‌انگیز جدید ممکن است کشف بیماری آلزایمر را در مراحل بسیار اولیه این بیماری، شاید حتی یک دهه قبل از اولین علائم از دست دادن حافظه و پدیدار شدن پوستانی، آسان‌تر کند. به گفته کارشناسان، اگرچه هنوز درمانی برای این بیماری نداریم؛ اما تشخیص آن در مراحل اولیه، قبل از زوال عقل، می‌تواند کلیدی برای حفظ سلامت قدرت مغز تا حد ممکن باشد.

در اینجا سه آزمایش جدید وجود دارد که می‌تواند به بیماران، یک درمان امیدوارکننده‌ارائه دهد:

یک آزمایش جدید چشم

تعدادفرایندهای از تحقیقات پیشنهادمی کنند که چشم‌ها می‌توانند زودتر به کشف خطر آلزایمر کمک کنند. در یکی از جدیدترین پیشرفت‌ها محققان مرکز پزشکی بوستون، مایع چشم ۸۰ بیمار که تحت عمل جراحی چشم قرار گرفتند، رانمونه‌برداری کرده و دریافتند آن‌هایی که دارای نقص شناختی هستند دارای سطح پایین‌تری از دو پروتئین که به عنوان نشان‌گرهای زیستی برای بیماری آلزایمر شناخته می‌شوند، می‌باشند. این یافته، مطالعات قبلی را که نشان می‌دهند تغییرات خاصی در عروق خونی شبکیه با مشکلات شناختی و حافظه مرتبط است، تأیید می‌کند. محققان امیدوارند آزمایشات بالینی دیگری را انجام دهند که شامل تست عصبی نیز باشد.

آزمایشات واقعیت مجازی

عینک‌های واقعیت مجازی (VR) ممکن است عملکرد بسیار مهم‌تری، نسبت به سرگرم کردن نوجوانان، داشته باشند: یکی از اولین مناطق مغز که تحت تأثیر آلزایمر قرار می گیرد، قشر انتورینال است که در واقع سیستم هدایت‌گر داخلی بدن است. به همین دلیل است که یکی از اولین علائم هشداردهنده آلزایمر این است که بیمار حتی در مکان‌های آشنا به راحتی گم می‌شود. محققان دانشگاه کمبریج انگلیس از ۴۵ بیمار دچار اختلال شناختی خفیف (MCI) خواستند تا یک تمرین واقعیت مجازی را، به منظور انجام یک وظیفه که در آن باید در یک محیط شبیه‌سازی شده پیاده‌روی کنند، کامل کنند. افرادی که دارای نشانگرهای زیستی برای آلزایمر بودند، در این تست عملکرد بهتری را نسبت به افرادی که اختلال شناختی خفیف، به دلیل برخی عوامل دیگر مانند پیری یا استرس داشتند، نشان دادند. این نشان می‌دهد که ممکن است روزی از این ابزار پیشرفته برای شناسایی آلزایمر اولیه، بدون نیاز به آزمایشات تهاجمی، استفاده شود.

آزمایش خون فوق‌العاده دقیق

چندین آزمایش خون جدید در حال توسعه است که ممکن است نشانگرهای آلزایمر را تا یک دهه قبل از ظهور علائم کشف کند. در یک آزمایش، چربی‌های موجود در جریان خون و در آزمایش دیگر، پروتئین‌ها بررسی می‌شوند. هر دو آزمایش قادر به پیش‌بینی شروع آلزایمر در مدت ۱ تا ۳ سال با دقت حداکثر ۹۰٪ بودند؛ اما در جدیدترین آزمایش خون، پروتئین مغزی به نام IRS-1 بررسی می‌شود که در سیگنال‌دهی انسولین در مغز نقش دارد و معمولاً در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، نقص دارد. محققان نمونه‌هایی از ۱۷۴ فرد مبتلا به آلزایمر، همراه با ۲۰ فرد مبتلا به دیابت و یک گروه ۸۴ نفری سالم را جمع‌آوری کردند. در افراد مبتلا به آلزایمر مقادیر بالاتری از فرم غیرفعال IRS-1 و مقادیر کمتری از فرم فعال، نسبت به بزرگسالانی که سالم بودند، وجود داشت. آزمایش خون هنوز در مرحله توسعه است اما محققان بیان کردند که نتایج بسیار روشن بوده و پیش‌بینی می‌کنند که در نهایت قادر به تشخیص آلزایمر اولیه با دقت ۱۰۰ درصدی خواهند بود.

بهترین مواد غذایی برای زمانی که هوا آلوده است

آلودگی هوا یکی از معضلات زندگی مدرن و صنعتی است. مردم کشورهای در حال توسعه بیشتر در معرض هوای آلوده قرار دارند. در این مطلب نگاهی مختصر به آلودگی هوا و برخی راهکارهای مقابله با عوارض آن می‌پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، میزان آلودگی هوای زیادی می‌تواند فوراً منجر به بروز مشکلاتی در سلامتی افراد شود که شامل موارد زیر است:

-تشدید بیماری‌های قلبی، عروقی و تنفسی

-فشار مضاعف بر قلب و ریه‌ها؛ در واقع قلب و ریه‌ها باید سخت‌تر کار کنند تا اکسیژن‌رسانی کافی به بدن داشته باشند

-صدمه به سلول‌ها در سیستم تنفسی

لازم به ذکر است قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند خطرات جدی‌تر و دائمی از قبیل موارد زیر در بر داشته باشد:

-سرعت بخشیدن به فرایند پیر شدن ریه‌ها

-از بین رفتن ظرفیت ریه‌ها و کاهش عملکرد ریه و اثرگذاری منفی بر روی آن

-افزایش شیوع بیماری‌هایی مثل آسم، برونشیت، آمفیزم

وهمچنین افزایش احتمال سرطان

-طول عمر کمتر

برخی افراد، بیشتر از سایرین در معرض مشکلات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند و با خطرات جدی‌تری مواجهند از قبیل:

-افرادی که دارای بیماری قلبی، بیماری عروق کرونر و یا نارسایی احتقانی قلب هستند.

-افرادی که بیماری ریوی از قبیل آسم، آمفیزم، بیماری مزمن انسدادی ریه دارند.

-خانم‌های باردار

-افرادی که در بیرون و فضای باز کار می‌کنند.

-افراد سالخورده

-کودکان زیر ۱۴ سال

-ورزشکارانی که در فضای باز ورزش می‌کنند.

بنابراین افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند ممکن است در مقابل آلودگی‌های هوای که در تنها آسیب‌پذیر باشند و یا نسبت به افرادی که در این گروه نیستند، آسیب‌های شدیدتری را متحمل شوند.

خوراکی‌های مؤثر در شرایط هوای آلوده

۱- روغن زیتون

ویتامین E موجود در روغن زیتون عملکرد ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. همچنین اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون برای کاهش التهاب مفید هستند. بهترین راه مصرف روغن زیتون به جهت بهره‌مندی حداکثری از فواید آن، استفاده آن روی سالاد است چراکه استفاده از روغن زیتون برای پختوپز و حرارت دادن آن می‌تواند تغییراتی شیمیایی در آن ایجاد کرده و برخی از فواید آن را برای سلامتی از بین ببرد.

۲- تخم کتان

تخم کتان دارای مقادیر زیادی از فیتواستروژن‌ها و اسید چرب امگا ۳ است. فیتواستروژن‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که به کاهش علائم آسم و سایر واکنش‌های آلرژیایی کمک می‌کنند.

۳- گوجه فرنگی

افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار دارند بهتر است از گوجه فرنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنند. گوجه فرنگی دارای لیکوپین است. لیکوپین نوعی آنتی‌اکسیدان است که از بدن در مقابل بیماری‌های تنفسی محافظت می‌کند.

۴- بروکلی

طی یک تحقیقی مشخص شد افرادی که از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، سموم مرتبط با آلودگی‌های لایه اوزون و ذرات معلق را بیشتر از سایرین دفع می‌کنند. این اتفاق به دلیل وجود سولفورفان، نوعی ترکیب ضد سرطان است که در کلم بروکلی وجود دارد به این منظور محققان به شرکت‌کنندگان در این تحقیق دونوع نوشیدنی برای مصرف دادند. نوشیدنی گروه اول شامل آب، آبلیمو، آناناس و پودر جوانه بروکلی و نوشیدنی گروه دوم شامل همین ترکیب بدون پودر جوانه بروکلی بود. گروهی که نوشیدنی با پودر جوانه بروکلی خورده بودند میزان بیشتری از مواد سرطان‌زای معروف به بنزن و ماده مضر برای ریه‌ها به نام آکرولین دفع کرده بودند.

۵- آووکادو و اسفناج

گروه تحقیقات محیطی دانشگاه کینگ کالج لندن یک بررسی برای یافتن چگونگی تأثیر گذاری ویتامین E بر کاهش آثار آلودگی هوا بر ریه‌ها انجام دادند. طبق این تحقیق مشاهده شد، مصرف غذاهایی که دارای مقادیر زیاد ویتامین E هستند مثل آووکادو و اسفناج می‌تواند به مقابله با آثار و عوارض انواع آلودگی‌ها کمک کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
آنچه زندگی‌تان را غنی می‌کند چیزهایی نیستند که به آن اضافه می‌کنید، چیزهایی هستند که از آن حذف می‌کنید

رولف دوبلی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ارتباط قوی دیابت با بیماری عروق کرونر قلب در زنان

مطالعه جدید نشان می دهد نشانگر زیستی جدید مقاومت به انسولین با افزایش ۶۰۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در زنان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان برای درک اینکه چه عواملی افراد جوان را در معرض خطر بالاتری از بیماری عروق کرونر قلب زودرس قرار می‌دهد، بیش از ۵۰ عامل خطر را در ۲۸،۰۲۴ زن مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

شایان ذکر است زنان زیر ۵۵ سال مبتلا به دیابت نوع ۲، ده برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب زودرس روبرو هستند. اثبات شده که مقاومت به انسولین لیپوپروتئین (LPIR)، یک نشانگر زیستی قوی و پیش‌بینی کننده است.

«لاماپوما»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی هاروارد، در این باره می‌گوید: «ما متأسفانه شاهد آن هستیم که افراد جوان دچار حمله قلبی می‌شوند. هنگامی که یک فرد جوان دچار یک بیماری قلبی عروقی می‌شود، بر کیفیت زندگی، بهره‌وری و سهم او در جامعه تأثیر خواهد گذاشت.»

وی در ادامه می‌افزاید: «پیشگیری بهتر از درمان است و بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی قابل پیشگیری هستند. این مطالعه تأثیر سبک زندگی بر سلامت قلب زنان در هر سنی را نشان می‌دهد.»

محققان این مطالعه تقریباً ۵۰ نشانگر زیستی مرتبط با سلامت قلب و عروق را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نشانگرهای مانند کلسترول بد (LDL) و هموگلوبین A1C ارتباط بسیار ضعیف‌تری با شروع بیماری عروق کرونر قلب زودرس در زنان کمتر از ۵۵ سال دارند، حال آنکه LPIR، معیار جدیدتر مقاومت انسولین، ارتباط قوی‌تری با این عارضه دارد.

در حالی که کلسترول LDL فقط با ۴۰ درصد افزایش خطر ابتلاء به CHD در زنان زیر ۵۵ سال مرتبط است، LPIR شش برابر (۶۰۰ درصد) این خطر را افزایش می‌دهد.

با افزایش شیوع دیابت و عوامل خطر مرتبط با آن و ابتلاء زنان بیش از مردان به این بیماری، محققان بر ضرورت ایجاد اقدامات پیشگیرانه‌مؤثر تأکید می‌کنند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماپنان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸