گوناگون

رودر رویی «تاخیر در ازدواج» و «کاهش نرخ موالید» با افزایش امید زندگی

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه امید به زندگی حدود ۸ سال افزایش یافته و از ۶۴ سالگی به میانگین ۷۲ سالگی رسیده است، گفت: با این وجود تاخیر در ازدواج و کاهش نرخ موالید از مشوغالی است که منجر به بسته شدن پنجره جمعیتی ما می‌شود و باید به آن توجه کرد.

به گزارش پیام آشنا، علی محمد قادری در همایش بزرگداشت روز جهانی سالمند با بیان اینکه در عصر حاضر، شاخص های سلامت اجتماعی و رفاه اجتماعی در حال بهبود است، اظهار کرد: اگر به معنای واقعی به برنامه اقدام بسنده ملی سالمندان دقت شود و اعتبار سنجی و شاخص های آن توسط دستگاه های ذی ربط رصد شود، می توان گفت این بسنده در حوزه سالمندی موثر خواهد بود، رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه در نظام جمهوری اسلامی خانواده محوری، موضوع اساسی است، تصریح کرد دهه دستگاه ها باید وظیفه اصلی خود را در این زمینه بدانند. سالمندی و معلولیت چدای از زندگی ما نیست و ما با آن زندگی می کنیم. وی با اشاره به اهمیت "تمیشت" برای سالمندان، درباره توجه به اشتغال سالمندان، افزود: نباید توانمندسازی را صرفا برای قشر جوان در نظر بگیریم. اشتغال سالمندان امروز از مفاهیم جدی است. قادری همچنین در راه پیشگیری از گسست میان نسلی، حاظر نشان کرد: توجه به آلیه سالمندی و پیشگیری از گسست میان نسلی برای سازمان بهزیستی مهم است. باید در نظر گرفت که با توجه به بسته شدن پنجره جمعیتی آیا در حدود ۲۵ سال بعد برای جابه جا کردن و انتقال سالمندان گشار جوان و نیروی کار داریم یا خیر؟، این موضوع مهم است و باید در رصد آینده پژوهان قرار گیرد. رئیس سازمان بهزیستی کشور با طرح این پرسش که حوزه سالمندی در نظام بودجه ای کشور چه مبلغی دارد؟، تصریح کرد ما سازمان بهزیستی در این راستا تلاش می کند اولین جامه شورای ملی سالمندان تشکیل شد و این امر باید تداوم یابد و احکام و مصوبات آن اجرایی شود. دلش و نگاه کارشناسانه برای هزینه کرد بودجه به روند به سالمندان در سنگاه های مختلف، باید مورد توجه قرار گیرد. قادری در پایان مجدال حوز درباره تفویت حمایت های اجتماعی از سالمندان، ادامه داد: باید میان نسل جوان و سالمندان ارتباط معنوی، پایدار ایجاد کنیم و سن ها نقش مهمی را در این حوزه خواهند داشت.

اهدای بخشی از کبد به فرد نیازمند پیوندی خطر است

سالانه هزاران نفر در انتظار پیوند کبد جان خود را از دست می دهند. پیوند از سوی اهداکنندگان زنده یا تنها راه نجات جان بسیاری از این افراد را دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، در طی این روش، بخشی از کبد اهداکننده را بافت شده و به فرد مبتلا به بیماری کبد پیوند زده می شود. کبد با قسمت اهداکننده ظرف چند ماه به اندازه و ظرفیت طبیعی خود بازمی گردد. تحقیق جدید نشان داد افرادی که تحت پیوند کبد از اهداکنندگان زنده قرار می گیرند، به حیوی افرادی که از اهداکنندگان متوفی بافت دریافت می کنند عمل می کنند. برای این مطالعه، محققان چگونگی عملکرد افراد پس از نزدیک به ۳۰۰۰ پیوند کبد از اهداکنندگان زنده در ایالات متحده، کانادا و بریتانیا را بررسی کردند و نرخ بقای افراد در طولانی مدت "عالی" بود. دکتر «فرانک کارول» نویسنده این مطالعه از بیمارستان عمومی تورنتو در کانادا، گفت: «ببینید، دریافت کننده گانی که واجد شرایط پیوند کبد از اهداکننده متوفی هستند، کلیه‌های پیوند کبد از اهداکننده زنده هم هستند.» وی گفت: «اهداکنندگان باید در رده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال سالم و قادر به ارائه رضایت آگاهانه باشند.» کارول گفت: «همه اهداکنندگان تحت یک ارزیابی گسترده قرار می‌گیرند و به طور کلی، حدود یک سوم برای عمل پیوند مناسب هستند.» وی در ادامه افزود: «بر خلاف سایر اندام‌ها، کبد پتانسیل بازسازی را دارد. کسی هم در گیر نشود و هم در اهداکننده رشد می کند.» او گفت: «پیوند کبد از اهداکننده زنده به یک تیم چند رشته‌ای متعهد و متخصص در تکنیک‌های جراحی پیشرفته نیاز دارد. این الزامات به راحتی در بسیاری از برنامه‌های پیوند کبد برآورده نمی‌شود.» پیوند کبد از اهداکننده زنده خطراتی برای اهداکننده دارد که تا حد زیادی به جراحی مربوط می‌شوند، از جمله عفونت، لخته شدن خون، خونریزی، نشت صفرا به شکم که باعث درد شدید و به ندرت مرگ می‌شود.

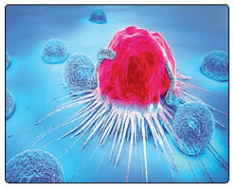
مکمل کلسیم برای افراد زیر ۳۵ سال و بهبود تراکم استخوانی

یک بررسی تحقیقاتی جدید نشان می دهد که مکمل کلسیم در گروه های سنی جوان تر به طور قابل توجهی به لات استخوان ها رابهبود می بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، کلسیم نقش مهمی در سلامت استخوان دارد. کمبود آن می تواند منجر به کاهش تراکم استخوان و ایجاد پیری که لی مانند پوکی استخوان شود. مصرف مکمل کلسیم در سنین بالاتر، فقط اندکی خطر پوکی استخوان یا شکستگی را کاهش می دهد. اخیراً، محققان یک بررسی سیستماتیک را در مورد شواهد مربوط به تأثیر مکمل کلسیم در گروه های سنی جوان تر تکمیل کردند و دریافتند که مکمل ها در واقع توده استخوان را بهبود می بخشد. پوکی استخوان، که در آن استخوان ها به دلیل از دست دادن تراکم استخوان متخلخل و ضعیف‌تر می‌شوند، یک نگرانی مهم برای سلامتی در طول پیری است. این عارضه خطر شکستگی را به خصوص در لگن، مهره های نخاعی و مچ دست افزایش می دهد. پوکی استخوان به ویژه زنان مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و معمولاً در نتیجه تغییرات هورمونی یا کمبود کلسیم یا ویتامین D رخ می دهد. محققان دانشگاه پزشکی وژوبیجن به بررسی آثار آزمایشی های تصادفی- ای شده و کنترل شده پرداختند که در آنها مصرف کلسیم، یا کلسیم به همراه ویتامین D را با دارو یا بدون درمان در شرکت کنندگان زیر ۳۵ سال مقایسه کردند، به طور خاص، محققان تراکم مواد معدنی استخوان یا محتوای مواد معدنی استخوان را مورد بررسی قرار دادند. آزمایشات مربوط به تراکم مواد معدنی استخوان می تواند عکس وری از سلامت استخوان ارائه کند. تغییرات توده استخوانی به طور طبیعی به مرور زمان رخ می دهد و در دهه ۲۰ سالگی به اوج می رسد. در مطالعه جدید، محققان دریافتند که مکمل های کلسیم در افراد زیر ۳۵ سال می تواند میزان چگالی مواد معدنی استخوان را هم در کل بدن و هم استخوان ران بهبود بخشد و تا حدودی چگالی مواد معدنی استخوان ران، کل بدن و ستون فقرات کمر را افزایش دهد. محققان دریافتند که هیچ منافع رئیسی حاوی کلسیم و هم مکمل کلسیم تراکم مثبتی بر چگالی کل مواد معدنی استخوان دارند به گفته محققان، سن خاصی برای شروع مکمل ها توصیه نشده است. دستور العمل ها میزان مصرف کلسیم را بر اساس گروه سنی، ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای سنین ۱۹ تا ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد بالای ۵۰ سال توصیه می کند.

زنان و خانواده

دردسر جدید زنان بعد از رهایی از سرطان



زنانی که دچار سرطان شده وسپس از این بیماری سخت، بهبودی حاصل می کنند، احتمال زیادی دارد که دچار مشکلات ریز و درشت مربوط به صمیمیت جنسی شوند. این را محققان سوئدی در تحقیقی جدید می گویند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت نیوز، بر اساس تحقیقاتی که نتایج آن‌ها اخیراً منتشر شده است، زنان حوقی که از بیماری سخت سرطان، حال سالم به در می‌برند، در معرض خطر بیشتری از لحاظ بروز مشکلات جنسی از جمله از دست دادن میل جنسی و ناراحتی‌های مربوطه قرار دارند.

این مطالعه که یکی از بزرگ ترین تحقیقات در نوع خود تا به امروز بوده است، همچنین نشان می‌دهد که نوع سرطان و شدت روند درمانی آن بر کیفیت زندگی جنسی بیمار تأثیر می‌گذارد.

این یافته‌ها بر اساس تحقیقی است که توسط دانشمندان دانشگاه اوپسالای سوئد، با مشارکت نفر بیش از ۷۰۰ زن انجام شده است. این زنان همگی قبل از ۴۰ سالگی دارای تشخیص سرطان سینه و یا سایر سرطان‌ها بوده‌اند.

بررسی‌ها نشان داد، زنان فوق هم می‌توانند به همان اندازه افرادی که این بیماری‌ها را ندارند از نظر جنسی فعال باشند، اما آن‌ها به میزان قابل توجهی مشکلات صمیمیت را تجربه می کنند.

بر اساس این گزارش، عدم وجود میل و علاقه به رابطه جنسی به مانند قبل، اولین مشکلی بود که بیماران سرطانی گزارش کردند، پس از آن نیز مشکلات مربوط به دستیابی به ارگاسم و رضایت کلی از زندگی جنسی قرار داشتند.

محققان این تحقیق، از پزشکان خواسته اند در چنین مواردی، در صورت لزوم از سلامت جنسی حمایت درمان جایگزینی هورمونی (HRT)، استفاده از مرطوب کننده های واژن و مشاوره روانی-جنسی از جمله اصرف تریبت نیروی تخصصی کافی نیست و لازم است که از خود بالمندان هم در این زمینه استفاده شود.

بر این اساس در حال حاضر بحث روز مباحبث دانشگاه بالمندان است به طوری که در کشورهای مختلف سعی می‌شود که از خود بالمندان در زمینه آموزش استفاده شود به نظر می‌رسد که در کشور ما هم این تجربه می‌تواند تجربه موفقی باشد، به طوری که هم از نیروهای تخصصی طب بالمندی و هم از خود بالمندان برای آموزش سایر جمعیت بالمندان استفاده شود. وی گفت: متاسفانه علی‌رغم ضرورتی که در این زمینه احساس می‌شود، طی چند سال اخیر پذیرش رشته تخصصی طب بالمندی متوقف شده است و به نظر می‌رسد بالوجه به بحران بالمندی که در کشور ما و البته‌الوقوع است این عدم پذیرش کار منطقی نیست. خوشبختانه مسئولان وزارت بهداشت این است که در این زمینه اقدام عاجلی انجام دهند و مجددا پذیرش در رشته تخصصی طب بالمندی آغاز شود چرا که ظرفیت آن در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور وجود دارد.

بحران قریب‌الوقوع سالمندی در کشور

ازلزم ارائه آموزش برای توانمندی بالمندان، ضرورت پذیرش مجدد دوره‌های متخصص در رشته تخصصی طب بالمندی، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری ساختاری در جهت حل بحران بالمندی که به گفته متخصصین بحرانی قریب‌الوقوع برای کشور است، از جمله مباحث مطرح شده در همایش روز بالمندی بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ابوالفضل زنده‌دل در برنامه روز بالمندی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، گفت: با توجه به رشد و انفجار جمعیتی که جامعه ایران در دهه ۶۰ شمسی داشت، توقع می‌رود تا در کمتر از دو دهه آینده یک انفجار در جمعیت بالمندی داشته باشد قطعا افزایش جمعیت بالمندان از یک نوشته حوهی است، از بابت اینکه نشان می‌دهد پیشرفت‌های علمی، بهداشتی و سلامت جامعه و رشد تکنولوژی در جامعه اتفاق افتاده است اما چالش‌هایی هم به همراه دارد. وی افزود: قطعا بالمندان باتوجه به ضعف و کاهش توانایی جسمانی و شناختی خود از جنبه‌های مختلف دچار چالش هستند و نیازمندیم در این زمینه برنامه‌ریزی‌های لازم انجام شود. در میانه‌ت به مواجهه با جمعیت بالمند در کشورهای مختلف وجود دارد و بر حوزه‌ها و برنامه‌ریزی‌هایی که در این زمینه انجام شده، می‌توانند به عنوان یک الگو در کشور ما مورد بررسی قرار گیرد. یکی از روش‌های مقابله با چالش‌های دوران بالمندی می‌تواند توانمندسازی بالمندان باشد. در بحث توانمندسازی جنبه‌های مختلف مانند کار درمانی، گفتار درمانی و ... دارای اهمیت است. با این حال مهمترین موضوع، بحث آموزش است.

زنده‌دل ادامه داد: به نظر می‌رسد که اگر بالمندان در زمینه چالش‌های بالمندی آموزش کافی ببینند، می‌توانند با توانایی و ارزی بیشتری در جامعه حضور داشته باشند و چالش‌هایشان را پشت سر بگذارند. برای بحث آموزش هم باتوجه به جمعیت زیاد بالمندی در کشور ما و البته‌الوقوع بودن آن، ضرورت دارد که در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی بحث آموزش بالمندی مطرح شود. در میانه‌ت به برنامه‌ریزی‌های مختلف، وجود بالمندی در جامعه ایران و البته‌الوقوع بودن آن، ضرورت دارد که در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی بحث آموزش بالمندی مطرح شود.

محض اطلاع

وزنه زدن منظم می تواند طول عمر را افزایش دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که ترکیب ورزش روی تردمیل با ورزش هوازی می تواند به طور قابل توجهی احتمال مرگ زودهنگام، بخصوص به دلیل بیماری های قلبی، را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه نشان می دهد که بر اساس میزان ورزنه زدن، خطر مرگ زودرس در بین افراد مسن بین ۹ تا ۲۲ درصد کاهش می یابد. ورزش هوازی متوسط یا شدید خطر ۲۴۱ تا ۳۴ درصد کاهش می دهد. با این حال، کمترین خطر در بین کسانی که هر دو نوع ورزش را انجام می دادند، مشاهده شد. «جسیکا گورراینز»، محقق اصلی از بخش اپیدمیولوژی سرطان و ژنتیک در موسسه ملی سرطان ایالات متحده، گفت: این نتایج نشان می دهد که ورزش با وزنه به تنهایی یا میزان کمتر مرگ زودرس در ارتباط است و انجام هر دو ورزش هوازی و وزنه، محافظت بیشتری به همراه دارد. گورراینز گفت: از نیروهای اضافه کردن وزنه به روال فعالیت بدنی، حتی برای کسانی که از نظر هوازی فعال هستند، برای سلامتی و طول عمر بهتر است. وی در ادامه افزود: ما می‌دانیم که ورزش تقویت عضلات با طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی همراه است که شامل افزایش قدرت و عملکرد بدنی بهتر است. ما هنوز در مورد اثرات متابولیک ورزنه زدن بر روی سیستم‌های بدن که ممکن است بر میزان مرگ و میر تأثیر بگذارد، در حال فراگیری هستیم، اما می‌دانیم که این نوع ورزش

می‌تواند تأثیر مفیدی بر ترکیب بدن و سایر عوامل خطر متابولیکی مانند فشار خون، شاخص‌های لیپیدی و حتی کلسترول خون داشته باشد. برای این مطالعه، داده‌های خود ۱۰۰ هزار زن و مرد که بخشی از یک آزمایش غربالگری برای سرطان‌های پرپوستات، ریه، روده بزرگ و تخمدان بودند، جمع آوری شد. میانگین سنی آنها در شروع آزمایش ۷۱ نفر بود. در طی نزدیک به ۱۰ سال پیگیری، بیش از ۲۸,۴۰۰ شرکت کننده جان باختند. از شرکت کنندگان پرسیده شد که چقدر در فعالیت بدنی متوسط و شدید انجام داده اند. هر دو شکل فعالیت باعث تعریق می‌شوند، اما فعالیت شدید باعث افزایش تنفس و ضربان قلب به سطح بالاتر می‌شود. در فعالیت متوسط این افزایش کمتر است. در کل، ۲۳ درصد شرکت کنندگان وزنه می‌زدند و ۱۶ درصد یک تا شش بار در هفته با وزنه ورزش می‌کردند. بیست و چهار درصد در هفته ۱۵۰ دقیقه توصیه شده تمرین هوازی متوسط یا شدید انجام می‌دادند و ۸ درصد بیش از این مقدار تمرین می‌کردند. تیم گورراینز دریافت که ورزش با وزنه و ورزش‌های هوازی، به طور مستقل با خطر کمتر مرگ به هر علتی و همچنین مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی همراه است، اما در مورد مرگ ناشی از سرطان بنظر نرسید. به عنوان مثال، خطر مرگ در بین افرادی که میزان فعالیت هفتگی توصیه شده را انجام داده و یک بار یا دو بار در هفته با وزنه ورزش می‌کردند، در مقایسه با کسانی که ورزش نمی‌کردند، ۴۱ تا ۷۶ درصد پایین‌تر بود. محققان گفتند که این ارتباط در زنان قوی‌تر بود.

رژیم غذایی که نشانه‌های زوال عقل را کاهش می‌دهد

دو دوره کوتاه از یک رژیم غذایی کم کالری که شبیه روزه‌داری است، باعث کاهش التهاب و تاخیر در کاهش شناختی در مدل های موش مبتلا به بیماری آلزایمر شد؛ محققان گزارش کردند که این رژیم غذایی برای کسان ایمن است و می‌تواند به کاهش علائم آلزایمر کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تودیپانس، محققان به رهبری پروفسور والتر لونگو با همکاری پروفسور کریستین پایک و پیمچلی کوهن در لوس‌آنجلس، موش‌هایی که چندین دوره از رژیم غذایی مقلد روزه را گذرانده بودند، آسیب‌شناسی آلزایمر کمتری را نشان دادند. محققان سطوح پایین‌تری از دو نشانه اصلی این بیماری یعنی آمیلوئید بتا، مجرک اصلی تشکیل پلاک در مغز و پروتئین نوظهور فسفریله شده که درهم پیچیدگی در مغز ایجاد می‌کند را پیدا کردند. آنان همچنین دریافتند که التهاب مغز در مقایسه با موش‌هایی که با رژیم غذایی استاندارد تغذیه شده بودند، در آزمون‌های شناختی کاهش یافته و عملکرد بهتری دارد. رژیم غذایی مقلد روزه (FMD) به طور کلی سرشار از چربی‌های غیر اشباع و کم کالری، پروتئین و کربوهیدراتهاست و به گونه‌ای طراحی شده است که اثرات روزه‌داری فقط با آب را تقلید و در عین حال مواد معدنی لازم را تامین فراهم کند. نتایج تحقیقات قبلی به رهبری لونگو نشان داده است که چرخه‌های کوتاه‌مدت دوره‌های رژیم غذایی مقلد روزه با فاصله سیمی از اثرات مفید، از جمله نو عرب‌سازی سلول‌های بنیادی، کاهش عوارض جانبی شیمی درمانی و کاهش عوامل خطر برای سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مرتبط با سن در موش ولسان در نظر است.

موش آلزایمر، 3xTg و E4FAD را بررسی کردند. در طول این تحقیق، موش‌ها به مدت چهار یا پنج روز دو بار در ماه با رژیم غذایی مقلد روزه تغذیه شدند و به آنها اجازه داده شد که بیش چرخه‌های رژیم غذایی مقلد روزه بطور معمول غذا بخورند. در یک آزمایش طولانی‌مدت، برای مشاهده اثرات این رژیم در موش‌های مسن، موش‌های 3xTg بعدت ۳۰ دوره در ۱۵ ماه در رژیم غذایی بودند. آزمایش‌های کوتاه‌مدت در موش‌های 3xTg و E4FAD از نتها یک چرخه رژیم غذایی مقلد روزه تا ۱۲ چرخه در ۶ ماه متغیر بود. در هر دو مدل، موش‌هایی که تحت دوره‌های رژیم غذایی مقلد روزه قرار گرفتند، کاهش امیدوار کننده‌ای در آمیلوئید بتا که پلاک‌های چسبنده و مخرب در مغز را تشکیل می‌دهند و آسیب‌شناسی نوار در مقایسه ما موش‌هایی که رژیم غذایی استاندارد داشتند نشان دادند. موش‌های تحت رژیم غذایی مقلد روزه همچنین سطوح پایین‌تری از التهاب مغز را نشان دادند. از حمله کاهش تعداد میکروگلیاهای فعال، سلول‌های ایمنی که به تاون‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده در مغز را جستجو می‌کنند و از بین می‌برند. علاوه بر این، موش‌های تحت رژیم، سطح پایین‌تری از استرس اکسیداتیو و التهاب داشتند که با آسیب رساندن به تورون‌ها و کمک به تجمع آمیلوئید در مغز، در آسیب‌شناسی آلزایمر نقش دارد. لونگو توضیح داد که این تحقیق بطور خاص به «هورآکسید»، ادیکتل آزاد به عنوان عامل اصلی آسیبی که در این مدل‌های موش مبتلا به آلزایمر رخ می‌دهد، اشاره کرد. از نظر ظاهری، موش‌های مبتلا به هر دو مدل آلزایمر که تحت رژیم غذایی مقلد روزه قرار گرفتند، نسبت به همتایان خودشان رژیم غذایی استاندارد، کاهش شناختی کمتری نشان دادند. رفتار شناختی، از حمله کاوش و عملکرد در پیچ و خم‌ها، در موش‌های جوان قبل از شروع رژیم غذایی و دوباره پس از چندین ماه رژیم غذایی استاندارد یا دوره‌های رژیم غذایی مقلد روزه دوباره در ماه مورد آزمایش قرار گرفت. موش‌های آلزایمری که رژیم غذایی مقلد روزه دریافت کردند، عملکرد قابل توجهی نسبت به موش‌های آلزایمری با رژیم‌های استاندارد داشتند و در برخی موارد مشابه موش‌های غیر مستعد آلزایمر گروه کنترل عمل کردند که نشان می‌دهد زوال شناختی بطور قابل توجهی کند نشده است. دوره‌های رژیم غذایی مقلد روزه در معکوس کردن ظاهر ناشی از نشانگرهای آسیب‌شناسی همچنین نقص‌های شناختی در دو مدل اصلی موش برای بیماری آلزایمر، «مؤثر بعظر می‌رسید.» لونگو گفت: نتایج امیدوار کننده است.

تحقیق بالینی کوچک امکان سنجی را برای انسان بررسی می‌کند

لونگو و همکارانش علاوه بر تحقیق روی موش، همچنین داده‌هایی را از یک کارآزمایی بالینی کوچک مرحله یک‌ا در رژیم غذایی مقلد روزه، در بیماران انسانی که با اختلالات شناختی خفیف یا بیماری آلزایمر خفیف تشخیص داده شده، بودند، انجام دادند.

۴۰ بیمار از این دست که از حمایت خانواده برخوردار بودند، مطور تصادفی، به یک رژیم غذایی مقلد روزه پنج روزه در ماه یا یک دوره پنج روزه که در آن آنها را باشام با یک وعده غذایی بر پایه ماکارونی یا برنج جایگزین می‌شد، قرار گرفتند. داده‌های اولیه نشان می‌دهد که رژیم غذایی مقلد روزه برای بیماران مبتلا به اختلال خفیف یا بیماری آلزایمر ایمن و قابل پذیرش است. لونگو میان کرد که آزمایش‌های بیشتر در کارآزمایی بالینی در حال انجام عملکرد شناختی، التهاب و موارد دیگر را اندازه گیری خواهد کرد. سایر آزمایش‌های اولیه رژیم غذایی که توسط لونگو و همکارانش منتشر شد، مزایای دیگری از یک دوره ماهانه مانند کاهش توده چربی، بدون از دست دادن توده عضلانی و بهبود عوامل خطر زای متابولیک قلبی، بهره‌ور در افراد دارای اضافه وزن یا چاق را نشان داد. قابل توجه این که در یک کارآزمایی بالینی که بعنوان کی نتایج آن منتشر شده و لوگویکی از نویسندگان آن بود، دوره‌های رژیم غذایی مقلد روزه با بهبود قابل توجه بیماران دیابتی مرتبط بود. بر اساس انجمن آلزایمر، دیابت خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را حدود دو برابر می‌کند. یافته‌های این تحقیق در مجله Cell Reports در ۲۷ سپتامبر منتشر شد.

منتمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

"کووید طولانی" همچنان یک عارضه ناشناخته است

اگرچه فرضیه‌هایی در مورد عارضه "کووید طولانی" مطرح است اما این شکل از بیماری کووید ۱۹ هنوز ناشناخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرانس ۲۴، از زمان آغاز پاندمی کرونا تا کنون میلیون‌ها نفر در سراسر جهان دچار عارضه کووید طولانی شده‌اند با این وجود اطلاعات محدودی در مورد این بیماری وجود دارد. اگرچه متخصصان فرضیه‌های متعددی را برای چرایی روز آن مطرح کرده‌اند.

برآورد شده است که بین ۱ تا ۲ درصد افراد آلوده به کرونا ویروس دچار علائم کووید طولانی بوده‌اند که بیشتر شامل نشانه‌هایی همچون احساس خستگی، تنگی نفس و مه مغزی پس از بهبودی است.

موسسه سنجش و ارزیابی سلامت در ایالات متحده تخمین زده است که زندیک به ۱۴۵ میلیون نفر در جهان حداقل یکی از این علائم را در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ داشته‌اند. تنها در اروپا، ۱۷ میلیون نفر حداقل سه ماه پس از ابتلا به کووید ۱۹ علائمی از عارضه کووید طولانی را داشته‌اند.

"هلس کاوگه"، مدیر دفتر اروپایی سازمان جهانی بهداشت (WHO) گفته است که این میلیون‌ها نفر نمی‌توانند در سکوت به عارضه‌ای که از آن رنج می‌برند، ادامه دهند و به همین دلیل ضرورت دارد تا جهان هر چه سریعتر به اطلاعات بیشتری در مورد این بیماری دست پیدا کند.

متخصصان در تلاش هستند تا به جزئیات بیشتری در مورد عارضه کووید طولانی دست پیدا کنند اما طیف گسترده‌ای از علائم، این بررسی‌ها را با چالش مواجه کرده است.

طبق اعلام کالج دانشگاهی لندن، تاکنون بیش از ۲ نشانه مختلف از این عارضه شناسایی شده است.

هماهنگ کننده کووید طولانی در آژانس تحقیقات بیماری‌های عفونی، وظهور فرانسه گفت علائمی که به طور خاص مربوط به این عارضه باشند وجود ندارد اما این بیماری، ویژگی‌های منحصر بفردی دارد که در نومبل است.

به گفته متخصصان، این موضوع مشخص است افرادی که به نوع شدید بیماری مبتلا شده و به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کرده‌اند بیشتر احتمال دارد به عارضه کووید طولانی مبتلا شوند.

متخصصان در بررسی‌های خود چندین سرنخ را دنبال می‌کنند تا مشخص شود چه عاملی در بروز عارضه کووید طولانی موثر است. نتایج مطالعه‌ای که ماه سپتامبر در مجله بیماری‌های عفونی منتشر شد نشان داد که پروتئین سنبله کرونا تا یک سال پس از ابتلا در بدن بیماران وجود دارد. به گفته متخصصان، این نشان می‌دهد که مخازن دیروسی ممکن است در بدن برخی از افراد باقی بماند و باعث بروز التهاب و علائم کووید شود.

یک فرضیه مطرح دیگر این است که بافت آسیب دیده ناشی از کووید شدید، موجب اختلال طولانی در سیستم ایمنی می‌شود.

همچنین در فرضیه دیگر این موضوع مطرح است که عفونت اولیه موجب شکل گیری لخته‌های خونی می‌شود که ممکن است با علائم کووید طولانی مرتبط باشد.

به رغم وجود این فرضیه‌ها متخصصان می‌گویند که برای تایید هیچ یک از آنها هنوز داده‌ها و اطلاعات کافی وجود ندارد.