گوناگون

دویدن در سرما فواید بیشتری دارد

محققان می‌گویند دویدن در هوای سرد به دلیل برخی از عوامل از جمله تلاش و تقلا بیشتر، فشار متابولیک و چربی قهوه‌ای سوزاننده کالری، باعث فواید بیشتر نسبت به دویدن در هوای گرم می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، آنها همچنین خاطرنشان می‌کنند که ورزش در فصل زمستان راهی برای مبارزه با اختلال عاطفی فصلی هم می‌تواند باشد. دویدن می‌تواند یک تمرین مؤثر برای تناسب اندام قلبی عروقی در تمام طول سال باشد.

دکتر «جاشوا بلومگرن»، متخصص پزشکی ورزشی مراقبت‌های اولیه در شیکاگو و سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «دویدن یک ورزش قلبی عروقی خوب است. تقریباً از هر ماهیچه یا استفاده شده و بازوها هم در حین دویدن درگیر هستند، بنابراین اگرچه لزوماً یک تمرین کامل بدن نیست، اما بسیار به آن نزدیک است.» او افزود: «شما از دویدن در هوای سرد یا گرم، مزایای قلبی عروقی را دریافت خواهید کرد، اما آنچه بدن برای حفظ دمای بدن در دویدن در هوای سرد از سر می‌گذرد، کمی متفاوت است.»

بلومگرن به تعدادی از مطالعات اخیر اشاره می‌کند که مزایای دویدن در هوای سرد و چالش‌های دویدن در هوای گرم را مطرح می‌کند. یکی از مزایای دویدن در هوای سردتر، تقویت ذهنی و عاطفی است که به کاهش اثرات اختلال عاطفی فصلی در طول ماه‌های زمستان کمک می‌کند. یکی از عوامل جذاب در دویدن در هوای سرد، گرمازایی است، فرآیندی که از طریق آن بدن گرما را در دماهای سرد تولید و حفظ می‌کند. بلومگرن توضیح داد: «بدن از نظر حفظ گرما در هوای سرد فرآیند متفاوتی را طی می‌کند، که به طور کلی به چیزی به نام چربی قهوه‌ای متکی است که به سوزاندن کالری کمک می‌کند. در پاسخ به سرما، بدن چربی قهوه‌ای بیشتری تولید می‌کند که در حفظ ما تولید گرما بهتر از چربی سفید است.»

با این حال کارشناسان تاکید می‌کنند دویدن‌های زمستانی ممکن است نیاز به اقدامات احتیاطی بیشتری از نظر لباس و کفش داشته باشد.

۳۰ درصد نوبت دهی مراکز درمانی حضوری خواهد بود

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، از هدف‌گذاری ۷۰ درصدی نوبت‌دهی الکترونیک در مراکز درمانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن واعظی گفت: یکی از سازوکارهای اصلی اجرای برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع، بهره‌گیری از نظام ارجاع الکترونیک است، که بر پایه نوبت‌دهی الکترونیک قرار دارد. در حال حاضر و با توسعه سامانه‌های نوبت دهی الکترونیک در اغلب کسب‌وکارها، بهره‌گیری از این سامانه‌ها نیز در نظام ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به منظور ارائه خدمات سریع و آسان به شهروندان غیر قابل اجتناب است. وی افزود: ارائه خدمات به موقع، جلوگیری از اتلاف وقت بیماران در فرآیندهای درمانی، استفاده مناسب از زمان پزشکان، بهره‌مندی عادلانه بیماران از خدمات تخصصی پزشکی، برنامه‌ریزی دقیق حضور پزشکان و بیماران در مراکز ارائه دهنده خدمات درمانی از مواردی است که بهره‌گیری از «سامانه نوبت‌دهی الکترونیک جامع» را الزامی می‌سازد.

واعظی ادامه داد: در حال حاضر مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی با همکاری مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت هم راستا با اجرای برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع، اقدامات مؤثری را به منظور توسعه نوبت‌دهی الکترونیک به انجام رسانده است که از جمله مهمترین این اقدامات تخصیص حداقل ۳۰ درصد ظرفیت پذیرش مراکز درمانی سرپایی به بیماران ارجاعی از سطح یک می‌باشد که نوبت دهی آنها از طریق سامانه‌های نوبت‌دهی الکترونیک و ارجاع الکترونیک صورت می‌پذیرد. وی افزود: همچنین تخصیص حداقل ۵۰ درصد ظرفیت پذیرش مراکز درمانی تخصصی به سامانه‌های نوبت دهی الکترونیک (غیرحضوری)، که با توجه به حجم درخواست‌های اینترنتی ظرفیت تخصیصی در تخصص‌های مختلف می‌تواند افزایش یابد، از دیگر اقدامات است. همچنین تدوین دستورالعمل و فرآیندهای اجرایی نوبت‌دهی الکترونیک به منظور ایجاد وحدت رویه در کلیه مراکز درمانی کشور صورت پذیرفته است. واعظی اظهار کرد: مشارکت و همکاری سازمان‌های بیمه‌گر پایه از جمله سازمان تأمین اجتماعی به منظور تخصیص ظرفیت پذیرش مراکز درمانی وابسته آن سازمان به نوبت‌دهی الکترونیک و نیز افزایش ظرفیت نوبت‌دهی سامانه جامع نوبت‌دهی وزارت بهداشت که با توجه به افزایش بازه‌های زمانی اخذ نوبت و ظرفیت پذیرش مراکز درمانی می‌باشد، نیز صورت گرفته است.

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت ادامه داد: به رغم اینکه نوبت‌دهی الکترونیک گام مؤثری در توسعه خدمات سلامت به شمار می‌رود ولی باید به این نکات توجه کرد که تخصیص اکثر نوبت‌ها به صورت اینترنتی به دلایلی مختلفی امکانپذیر و ایده‌آل نیست. وی با اعلام اینکه اختصاص تمام نوبت‌ها به صورت الکترونیک منجر به تضعیف برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع خواهد شد، در خصوص عدم امکان تخصیص اکثر نوبت‌ها به صورت الکترونیک گفت: به دلایل عدم درک صحیح از تفاوت‌های ذاتی خدمات درمانی با سایر خدمات شهری، افزایش مراجعات غیرضروری به متخصص، عدم کفایت سواد سلامت جامعه در تشخیص نوع بیماری، خود تشخیصی و خودمداوایی نادرست و خودانتخابی رشته تخصصی درمانگاه، افزایش انتخاب نادرست رشته تخصصی در اخذ نوبت الکترونیکی توسط شهروندان، اشغال نوبت‌های الکترونیک ممکن برای مراجعه اشتباهی و بازماندن بیماران مرتبط، عدم مراجعه بیماران بدون اطلاع در ساعت نوبت اخذ شده و اتلاف وقت پزشک متخصص در درمانگاه، مراجعه خارج از زنجیره ارجاع و غیرضروری، تضعیف اقتصاد سلامت بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کشور در شهرستان‌های کمتر برخوردار، تقلیل نوبت‌های قابل استفاده حضوری برای ارجاع از بخش اورژانس یا ویزیت پیگیری و ارجاع موازی، تقلیل نوبت حضوری برای اصلاح ویزیت حضوری در درمانگاه، تخصیص صحیح و مرتبط توسط متخصص اول و تقلیل نوبت حضوری برای ارائه خدمات به سالمندان، افراد بی‌سواد و افراد محروم، استفاده بیش از هدف‌گذاری انجام شده، از بستر خدمات اینترنتی و دیجیتالی امکانپذیر و ایده‌آل نیست.

واعظی با بیان اینکه همچنین امکان اخذ نوبت درمانگاه‌های فوق تخصصی و مراکز ارجاع سطح سوم کشور بر خلاف سطح‌بندی و نظام ارجاع است، تصریح کرد: از این رو با توجه به دلایل کارشناسی ذکر شده، دستیابی به ۷۰ درصد نوبت دهی‌ها به صورت الکترونیک در مراکز درمانی تا پایان تابستان ۱۴۰۳ هدف گذاری شده و مورد تاکید وزارت بهداشت است.

زنان و خانواده

فرهنگ غربی هویت زن را نادیده می گیرد

رئیس گندیشکده زن و خانواده دانشگاه جامع امام حسین(ع) با اشاره به اینکه فرهنگ غربی نگاهی حقیرانه و دستدومی به زن دارد، گفت: این‌ها هویت زن را نادیده می‌گیرند و بزرگترین ظلم فرهنگ غرب نسبت به زنان نادیده گرفتن آنها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مینو اصلانی با اشاره فرمایشات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از زنان، گفت: نگاه به زن در غرب انسانی نیست و آن را به‌عنوان جنس دوم می‌نگرند، در حالی که نزد پروردگار همه انسان‌ها یکسان هستند؛ ولی غربی‌ها تصور دارند اگر زن مردوار شود، آن زمان انسان است.

وی اضافه کرد: تمدن غربی براساس یونان استوار شده ولی آن‌ها زن را انسان ندانسته و او را حیوانی با موهای بلند می‌نامند و این نگاه در ساحت فردی تحقیرآمیز بوده و در دایره انسانیت گنجانده نمی‌شود.

به گفته اصلانی، زن در ساحت اجتماعی نیز به‌عنوان ابزاری برای سود و لذت مورد نظر غربی‌ها قرار می‌گیرد و رهبری نیز به این دو نگاه در غرب اشاره کردند؛ در دوران رنسانس نیز زن را به‌عنوان کارگر ارزان از خانه به محل کار آوردند که بی توقع بوده و مورد بهره‌کشی قرار گرفته است و در ۲۰۰ سال گذشته نیز بهره مندی و لذت جویی از زن مورد استفاده غربی‌ها بوده و پاسخگو هم نیستند که چرا زنان باید نیمه‌عریان باشند؛ ولی مردان با لباس پوشیده و پالپیون ظاهر شوند.

وی که در یک برنامه رادیویی گفت‌وگو می‌کرد، افزود: این‌ها حتی روی غذای سگ از بدن نیمه‌عریان زن استفاده می‌کنند.

اصلانی با اشاره به مشکلات ساحت خانوادگی غربی‌ها به زن گفت: هویت تربیتی و مادرانه از زن غربی گرفته شده و برای خدشه‌دار کردن ساحت اصلی او، مشکلاتی برای هویت مادر بودن آن ایجاد کردند.

آزمون جدید استخدامی برای جذب ۷۲۰۰۰ معلم در اسفند برگزار می‌شود

وزارت آموزش و پرورش اسفند امسال با برگزاری آزمون جدید استخدامی به جذب ۷۲ هزار معلم، مربی بهداشت، مشاور، مربی امور تربیتی و تربیت بدنی برای مدارس اقدام می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، وزارت آموزش و پرورش اسفند امسال برای جذب ۷۰ هزار معلم در مدارس کشور مجدد آزمون استخدامی برگزار خواهد کرد.

در این آزمون استخدامی علاوه بر جذب معلم، تعداد قابل توجهی مربی امور تربیتی، مشاور، مربی تربیت بدنی و مراقب سلامت استخدام می‌شوند.

به گفته علی فرهادی؛ معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش، ۷۲ هزار معلم، مشاور و مربی پرورشی از طریق آزمون استخدامی اسفند امسال جذب خواهند شد و فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌های کشور در رشته‌های مرتبط با حداقل مدرک کارشناسی می‌توانند در این آزمون شرکت کنند.

وی با اشاره به اینکه افراد پذیرفته شده از مهر سال آینده تدریس در کلاس درس را آغاز خواهند کرد، افزود: ۱۹۱۰۰ نفر مشاور، مربی امور تربیتی، مربی بهداشت و معلم تربیت بدنی و ۵۳ هزار دبیر و آموزگار استخدام خواهند شد.

به گفته فرهادی، آموزشیاران نهضت سوادآموزی و معلمان خرید خدمات برای استخدام در وزارت آموزش و پرورش، در این آزمون شرکت کنند چون امتیازاتی برای آنها در نظر گرفته شده است همچنین سال‌های تدریس در مدارس به حداکثر سن آنها اضافه خواهد شد.

او پیش از این هم گفته بود: به‌زودی تمام مدارس شبانه‌روزی و سمپاد (استعدادهای درخشان) به مربی امور تربیتی، مشاور، مربی تربیت‌بدنی و سلامت مجهز خواهند شد.

مکث

ممنوعیت نمایشی مدرسه‌داری!

تا امروز هیچ آماری وجود نداشته که نشان دهد چند نفر از مسئولان کشور در سطوح و حد و اندازه‌های مختلف، صاحب مدرسه غیردولتی‌اند؛ با این حال مصادیقی از مدرسه‌داری مسئولان درست است که غالباً نیز درزمره مدارس لاکچری محسوب می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، در این وانفسای بی‌آماری اما دو آمار در دسترس ماست که یکی متعلق به سال۹۸ است و دیگری مربوط به سال۹۹. آمار سال۹۸ را عضو شورای سیاستگذاری و نظارت بر مدارس غیردولتی ارائه داده بود که می‌گفت «از مجموع مدارس غیردولتی در کشور کمتر از ۵۰مدرسه لاکچری است که بیشتر آنها نیز به مسئولان مدرسه‌دار تعلق دارد.» آمار بعدی که در سال ۹۹ توسط رئیس وقت سازمان مدارس غیردولتی ارائه شده گویای این حقیقت است که «۲۲۰۶ مدرسه غیردولتی در کشور توسط اشخاص حقوقی اداره می‌شود.» این اطلاعات اندک و گنگ گرچه روشن نمی‌کند که چه تعداد از حدود ۱۸هزار مدرسه غیردولتی کشور توسط مقامات و صاحب‌منصبان اداره می‌شود ولی بررسی «طرح اصلاح موادی از قانون تأسیس و اداره مدارس غیردولتی» در مجلس را توجیه می‌کند.

روز یکشنبه نمایندگان مجلس بررسی این طرح را در دستور کار داشتند و برخی از مواد اصلاحی را مصوب کردند که لااقل دو مورد از آنها قابل توجه است: اول تعیین سقف برای هزینه فوق‌برنامه‌ها و دوم، بازنگری در مجوز مدارس غیردولتی که اولین مصوبه، راه را بر دریافتی‌های اضافه و خارج از قاعده مدارس غیردولتی به بهانه فوق‌برنامه‌ها می‌بندد و دومین مصوبه می‌کوشد تا تعارض منافع را به حداقل برساند.

محدودیت برای مدیران و اگر مسئولان

تا امروز فقط اعضای شورای نظارت بر مدارس غیردولتی نمی‌توانستند مجوز تاسیس مدرسه بگیرند یا این مدارس را مدیریت کنند. این موضوع نیز قدمت چندانی ندارد و به دوران وزارت محسن حاجی‌میرزایی، وزیر لبق آموزش و پرورش در دولت دوازدهم برمی‌گردد. بنابراین در چند سال اخیر دریافت مجوز تاسیس مدرسه تا اندازه‌ای دچار محدودیت شده وگرنه سال‌های سال است که هر مسئولی در هر رده‌ای حتی برخاسته از حوزه سیاست و احزاب و بازار توانسته‌اند مدرسه‌ای غیردولتی یا مدارسی زنجیره‌ای تاسیس کنند. مصوبه مجلس به همین سبب تلاشی بود بر ایجاد مانع برای مسئولانی که قصد مدرسه‌داری دارند طبق این مصوبه «وزیر آموزش و پرورش، اعضای شورای ستادی، استانی و شهرستانی وزارت آموزش و پرورش، اعضای شورای راهبردی و مرکزی مدارس غیردولتی، اعضای دارای رای در شورای نظارت استان، شهرستان و منطقه و مراکز آموزشی‌وپرورشی غیردولتی، مدیران کل ستادی وزارت آموزش‌وپرورش و کارکنان ستادی، استانی، شهرستانی و منطقه‌ای سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و بستگان درجه یک آنها» نمی‌توانند مدرسه یا مرکز آموزشی و پرورشی غیردولتی تاسیس کنند. در واقع به این طریق نمایندگان مجلس راه این جماعت را که کم‌شمار نیستند برای دریافت مجوز تاسیس مدرسه غیردولتی سد کرده‌اند اما از آنجایی که این مصوبه نکاتی ریز دارد، نمی‌توان به این محدودیت‌ها چندان خوشبین بود. مصوبه روز یکشنبه مجلس تاکید دارد که «افراد مذکور فقط در زمان تصدی پست و در محدوده جغرافیایی تحت مدیریت، مسئولیت و نظارت خود نمی‌توانند مدرسه تاسیس کنند» که ایراد قابل‌توجهی است زیرا عملا به این افراد اجازه می‌دهد تا خارج از محدوده جغرافیایی محل فعالیت خود مدرسه‌داری کنند برای تایید این چالش، یک شاهد مثال هم وجود دارد که احمد محمودزاده، رئیس سازمان مدارس غیردولتی آن را شرح می‌دهد: «یک مدیرکل استانی، مدرسه‌ای غیردولتی داشت که به ما گزارش شد. ابتدا این مدیر گفت مدرسه را تعطیل می‌کنم و وقتی بازرسی کردیم، متوجه شدیم که مدرسه را تعطیل نکرده و بر همین اساس به سرعت او را جابه‌جا کردیم اما او با جابه‌جایی سمت از مدیریت منتقله، تولست مطابق قانون فعلی تعارض منافع، مدیریت مدرسه‌اش را همچنان برعهده داشته باشد.» مصوبه مجلس البته فقط همین یک ایراد را ندارد زیرا تاکید آن بر این که فقط بستگان درجه یک مسئولان نام‌برده نمی‌توانند مدرسه غیردولتی دایر کنند نیز ایراد قابل ملاحظه‌ای است زیرا بستگان درجه چندم‌مانند عروس‌ها، داماد‌ها و...نیز می‌توانند به‌راحتی با اعمال نفوذ، صاحب مدرسه شوند.

تعارض منافع باید متوقف شود

مدرسه‌داری مسئولان موضوعی است که سال‌هاست ذیل عنوان تعارض منافع تحلیل می‌شود. تعارض منافع به زبان ساده این است که خودت صاحب مدرسه باشی و در عین‌حال در جایگاه تصمیم‌گیری برای مدارس قرار داشته باشی. طبیعی است چنین کسی پیشنهادهایی را ارائه می‌دهد یا با برنامه‌هایی موافقت می‌کند که با منافع شخصی‌اش هماهنگ باشد. این موضوع مورد تاکید احمد محمودزاده، رئیس سازمان مدارس غیردولتی نیز هست: «نباید تصمیمات ما براساس منافع شخصی باشد بلکه در تصمیم‌گیری‌ها باید واقعیت‌ها را در نظر داشت که به نفع کل کشور و همه دانش‌آموزان باشد.»

اما از زمانی که مدارس غیردولتی در کشورمان تاسیس شده‌اند این موضوع تقریبا نادیده گرفته شده و بسیاری از افراد وابسته به نهادهای قدرت و مراجع تصمیم‌گیری توانسته‌اند مجوز تاسیس مدرسه دریافت کنند و همان‌طور که ذکر شد اکنون بیش از ۲۰۰۰ مدرسه متعلق به اشخاص حقوقی است. در این میان نکته این است که فقط مسئولان آموزش‌وپرورش به مدرسه‌داری چشم ندارند و این طیف بسیار گسترده است، در حالی که مصوبه روز یکشنبه مجلس فقط وابستگان به وزارت آموزش‌وپرورش را از مدرسه‌داری منع کرده است. این اتفاق معنای خوشی ندارد و بر این واقعیت دلالت می‌کند که تعارض منافع در حوزه آموزش‌وپرورش شاید تا حدودی مهار شود ولی هرگز پایان نمی‌یابد؛ مخصوصا این که اگر این مصوبه تبدیل به قانون شود، قوانین عطف‌به‌ماسبق نمی‌شود و مسئولان مدرسه‌دار کنونی همچنان چرخه تعارض منافع را زنده و پویا نگه می‌دارند.

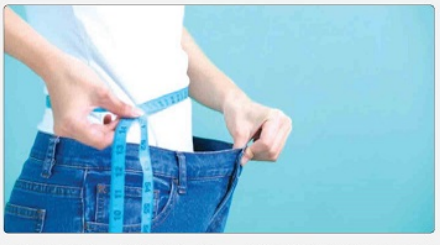
جراحی کاهش وزن به سلامت روان آسیب می‌رساند؟

پژوهش جامعی که توسط دانشگاه لوند و موسسه کارولینسکای سوئد انجام شده، تاثیرات طولانی‌مدت جراحی چاقی در جوانان را مشخص کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس، در حالی که جراحی چاقی برای کاهش وزن قابل توجه و پایدار، موثر است اما به‌طور شگفت‌انگیزی منجر به بهبود سلامت روان این افراد نمی‌شود.

این پژوهش به دلیل مقیاس و مدت‌زمان انجام آن قابل توجه است و شامل همه افراد جوان در سوئد می‌شود که بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفتند. استفاده از داده‌های ثبت‌شده امکان تجزیه و تحلیل گسترده و مقایسه با سایر گروه‌های اجتماعی را فراهم کرده است.

یافته‌ی نگران‌کننده این است که این افراد جوان پنج سال قبل از انجام عمل جراحی به احتمال زیاد درمان و دارو برای مشکلات سلامت روان دریافت نیز به همراه ندارد.



مورد نگران‌کننده‌ی این پژوهش، افزایش تشخیص‌های وابستگی به‌ویژه به الکل در گروه مورد بررسی پس از جراحی بود. این افزایش هم در مقایسه با وضعیت قبل از عمل جراحی و هم در جمعیت عمومی جوانان مشاهده شد.

این پژوهش به‌عنوان بزرگترین پروژه تحقیقاتی طولانی‌مدت در سراسر جهان است و جوانانی را که تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفته‌اند، بررسی می‌کند. یافته‌های آن نیاز به رویکردی جامع‌تر در درمان چاقی در جوانان را نشان می‌دهد که نه تنها جنبه‌های سلامت جسمی بلکه جنبه‌های سلامت روان را نیز در نظر می‌گیرد.

این پژوهش بر اهمیت مراقبت و حمایت همه‌جانبه از افراد جوانی که تحت چنین رویه‌های پزشکی تغییردهنده زندگی هستند تاکید می‌کند.

نتایج پژوهش کنونی در نشریه The Lancet Child & Adolescent Health منتشر شده است.

کردند. محقق این پژوهش، دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه لوند اظهار کرد: در حالی که مشکلات سلامت روان معمولا بین سنین ۱۵ تا ۲۱ سالگی افزایش می‌یابد، این گروه خاص در مقایسه با همسالان خود افزایش سریع‌تری در نیازبه درمان نشان دادند.

پس از جراحی، این الگو ادامه داشت و علی‌رغم تاثیرات مفید جراحی بر وزن، قند خون و فشارخون، این افراد جوان همچنان نسبت به همسالان خود به درمان سلامت روان بیشتری نیازداشتند.

مارتین نئوویوس، پروفسور اپیدمیولوژی بالینی در موسسه کارولینسکا بیان کرد: اگرچه جراحی چاقی، سلامت روان را بدتر نمی‌کند اما بهبودی

مینیمال
هایی برای زندگی

آن که زنده است به راستی می‌تواند شهروند باشد و موضع‌گیری تکند.
بی‌تفاوتی کاهلی است.
انگل‌وارگی است، بی‌جرزیگی است. زندگی نیست، و از این روست که من از بی‌تفاوت‌ها بیزارم.
آنتونیو گرامشی
ترجمه: مهدی فتوحی
Minimalha
Minimalha
MinimalHaeBarayeZendegi Minimalhas MinimalForLife

تازه های سلامت

مصرف بیشتر مواد گیاهی و گوشت کمتر خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد

یک مطالعه نشان می دهد که رژیم غذایی گیاهی ممکن است با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، اگرچه داروها می‌توانند به حداقل رساندن علائم آلزایمر کمک کنند، اما این بیماری در حال حاضر غیرقابل درمان است.

رژیم غذایی یکی از چندین عامل سبک زندگی است که ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش یا افزایش دهد. یک بررسی جدید و جامع مشخص کرده است که رژیم‌های غذایی مملو از مواد گیاهی مانند رژیم غذایی مدیترانه ای، در کاهش خطر آلزایمر مؤثر هستند.

این بررسی همچنین نشان می‌دهد که رژیم غذایی معمولی غربی که حاوی مقادیر زیاد گوشت، چربی اشباع شده و غذاهای فوق فراوری شده است، خطر آلزایمر را افزایش می‌دهد.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، زوال عقل بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سالانه حدود ۱۰ میلیون مورد جدید تشخیص داده می‌شود. شایع‌ترین شکل زوال عقل بیماری آلزایمر است که حدود ۷۰ ٪ موارد را شامل می‌شود.

عوامل خطر آلزایمر و سایر زوال عقل‌ها عبارتند از:

- سن
- سابقه خانوادگی و ژنتیک
- آسیب به سر
- فشار خون بالا، کلسترول بالا و بیماری قلبی عروقی
- دیابت
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل

به تازگی، رژیم غذایی مورد توجه قرار گرفته است به عنوان عاملی که ممکن است خطر آلزایمر را کاهش یا افزایش دهد.

محققان دریافتند که مصرف گوشت با افزایش تعداد افراد مبتلا به آلزایمر به شدت ارتباط دارد. آنها نتیجه گرفتند که مصرف گوشت مهمترین عامل خطر رژیم غذایی برای آلزایمر است.

«ویلیام گرلت»، نویسنده مطالعه و مدیر مرکز تحقیقات بهداشت در سانفرانسیسکو، گفت: «گوشت قرمز و فرآوری شده به خاطر داشتن آهن که باعث افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود، و متیونین که باعث افزایش هموسیستین می‌شود، یک عامل خطر بسیار مهم برای آلزایمر است. پخت و پز گوشت در دمای بالا، موجب تولید گلیکاسیون می‌شود که بسیاری از ویژگی‌های نوروپاتولوژیکی و بیوشیمیایی آلزایمر مانند اتصال گسترده پروتئین، القای گلیال استرس اکسیداتیو و مرگ سلول‌های عصبی را توضیح می‌دهد. گوشت قرمز همچنین منبع مهمی از اسید آراشیدونیک است که خاصیت ضد التهابی دارد».

رژیم‌های غذایی غنی از مواد گیاهی به نفع میکروبیوم روده شناخته شده اند.

به گفته گرلت، «بسیاری از مطالعات نشان داده اند باکتری‌هایی که در روده زندگی می‌کنند ممکن است نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن فرد داشته باشند. افرادی که سطح بالاتری از بتا آمیلوئید در مغز خود دارند- که مشخصه بارز بیماری آلزایمر است- سطح باکتری بالاتری در روده خود دارند که با التهاب مغز مرتبط هستند».

التهاب مکانیسم اصلی آلزایمر است.

دکتر گرلت توضیح داد: «التهاب منجر به تجمع پلاک بتا آمیلوئید و هیپر فسفوریلاسیون تاو در مغز شده و در نتیجه نورون‌های عصبی از بین می‌روند».

با این حال، رژیم‌های غذایی مملو از غذاهای گیاهی التهاب را کاهش می‌دهند، که ممکن است یافته‌های این مطالعه را توضیح دهد.