گوناگون

شهر قرمز و نارنجی کرونا نداریم

وزارت بهداشت آخرین وضعیت رنگبندی کرونایی شهرهای کشور را اعلام کرد و بر اساس آن در حال حاضر هیچ شهری در وضعیت قرمز و نارنجی این بیماری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بر اساس آخرین به روز رسانی‌ها تعداد شهرهای با وضعیت قرمز همانند هفته گذشته صفر بوده و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از یک به صفر رسیده است.

همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۶۸ به ۶۵ شهر کاهش یافت و تعداد شهرهای با وضعیت آبی هم از ۳۷۹ به ۳۸۳ شهر افزایش یافت.

بر این اساس، هیچ شهری در وضعیت قرمز و نارنجی کرونا نیست. ۶۵ شهر در وضعیت زرد و ۳۸۳ شهر نیز در وضعیت آبی قرار دارند.

داروهای اضافی در ۱۵۸ داروخانه تهران جمع آوری می‌شود

دومین دوره پویش «دارو زباله نیست» با شعار «داروهای اضافی تهدیدی برای محیط زیست» از ۱۶ خرداد تا ۱۶ تیر ۱۴۰۲ در شهر تهران برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دومین دوره پویش «دارو زباله نیست» با شعار «داروهای اضافی تهدیدی برای محیط زیست» با هدف حفظ سلامت شهروندان و جلوگیری از آسیب به طبیعت و محیط زیست و امحاء اصولی داروها به منظور جمع آوری و دفع صحیح پسماند داروهای تاریخ گذشته و بازاستفاده منازل از تاریخ ۱۶ خرداد تا ۱۶ تیرماه سال جاری در شهر تهران برگزار می‌شود.

دفع صحیح ضایعات و باقیمانده فرآورده‌های دارویی از دیدگاه زیست محیطی بسیار مهم می‌باشد و امحای این فرآورده‌ها به علت خطرات بالقوه‌ای که ممکن است برای سلامت فسال‌ها و محیط زیست ایجاد کند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به کارگیری روش‌های امحاء و معدوم سازی استاندارد و علمی داروهای تاریخ گذشته ضروری است.

وجود داروهای مصرف نشده و تاریخ گذشته در منزل از یک سو بروز مسمومیت دارویی را در اعضای خانواده خصوصاً کودکان و افراد سالمند افزایش می‌دهد و از سوی دیگر دور ریختن این داروها از طریق فاضلاب و روش‌های غیر ایمن، منجر به بروز آلودگی‌های زیست محیطی و منابع آبهای زیر زمینی و بروز خطر برای جانوران خواهد شد.

بر این اساس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با مشارکت معاونت‌های غذا و داروی شهر تهران و سازمان‌های مرتبط و همکار در این زمینه پویش «دارو زباله نیست» را با همکاری ۱۵۸ داروخانه منتخب و مرکز آموزش‌های تخصصی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران (محدوده منطقه ۵ تهران) برگزار می‌کند و شهروندان می‌توانند داروهای تاریخ گذشته و بلااستفاده منازل خود را به داروخانه‌های منتخب اعلامی و مرکز مذکور تحویل دهند تا در نهایت توسط شرکت‌های امحاء کننده با استفاده از روش‌های استاندارد و علمی امحاء شوند و از این طریق محیط زیست و انسان‌ها از آسیب پسماندهای دارویی در امان باشند.

به همین منظور، دو عدد سطل زباله جمع‌آوری دارو در داروخانه‌ها وجود دارد که یکی از آنها برای «پسماند فرآورده‌های دارویی مایع» مانند فرآورده‌هایی که حاوی شیشه هستند (شربت، سوسپانسیون، آمپول، محلول تزریقی حجیم) و دیگری برای «پسماند فرآورده‌های دارویی جامد» مانند قرص و کپسول (فاقد شیشه) می‌باشد که بر روی هر سطل برچسب مربوط به همان نوع پسماند چسبانده شده است و شهروندان در هنگام تحویل داروها، تفکیک دارویی جامد و مایع را انجام داده و هر کدام را در پلاستیک جداگانه قرار داده و تحویل داروخانه‌ها دهند.

کمبود ویتامین D ریسک علائم طولانی مدت کووید را افزایش می‌دهد

مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که ویتامین D کمی دارند پس از بستری شدن در بیمارستان به خاطر کووید ۱۹ در مقایسه با افرادی که کمبود ویتامین D ندارند، بیشتر در معرض ابتلا به کووید طولانی مدت هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان سطوح ویتامین D را در شرکت کنندگان پس از ترخیص از بیمارستان و دوباره شش ماه بعد ارزیابی کردند. سپس آنها از لحاظ علائم کووید طولانی مدت غیر فراگیری شدند.

علائم مرتبط با کووید طولانی که به احتمال زیاد با کمبود ویتامین D ارتباط دارد، شامل اثرات شناختی منفی است.

محقق اصلی دکتر «آنتریا جوستینا» استاد غدد درون ریز و متابولیسم در دانشگاه ویتاسالوت سان رافائل در میلان ایتالیا، گفت: «منطقه باتینی کووید طولانی که با کمبود ویتامین D مرتبط است، حوزه عصبی شناختی بود.»

سازمان جهانی بهداشت، کووید طولانی مدت را به عنوان ادامه یا ظهور علائم مرتبط با کووید ۱۹ طی سه ماه پس از عفونت حاد ناشی از کروناویروس تعریف می‌کند. علائمی که ممکن است دو ماه یا بیشتر ادامه داشته باشند، و هیچ توضیح دیگری ندارند.

علائم زیر کووید طولانی مدت را توصیف می‌کنند:

- احساس خستگی
- مشکل در تنفس یا تنگی نفس
- سرفه کردن
- تجربه درد و ضعف مفاصل
- داشتن فشار خون بالا
- تغییرات در بویایی، چشایی یا هر دو
- سردرگمی، فراموشی، یا مه مغزی

محققان همچنین دریافتند که کمبود بیشتر ویتامین D اغلب با علائم عصبی شناختی یا کووید طولانی همراه است.

محققان توصیه می‌کنند که بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ ساله به طور متوسط روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D دریافت کنند. افراد مسن باید به طور متوسط روزانه ۸۰۰ واحد بین‌المللی دریافت کنند.

زنان و خانواده

توصیه‌هایی درباره سلامت روانِ مادران باردار

در زمان بارداری ممکن است زنان ترکیبی از احساسات و حالات مختلف از جمله افسردگی و اضطراب را تجربه کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از kidshealth، متخصصان توصیه می‌کنند که برای مراقبت از سلامتی مادر و کودک، زنان باردار می‌بایست غذاهای مغذی مصرف کنند، ورزش کنند، خوب بخوابند و ویتامین‌های دوران بارداری خود را مصرف کنند.

نوسانات خلقی در دوران بارداری طبیعی است. با این حال اگر دائما عصبی یا افسرده هستید این حالت می‌تواند نگران کننده باشد.

به گفته متخصصان، افسردگی و اضطراب دو اختلال شایع در زمان بارداری هستند.

افسردگی عبارت است از غمگینی یا احساس ناراحتی یا تحریک پذیری که برای هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه یابد.

همچنین ممکن است فردی قبل از بارداری افسردگی داشته باشد اما این حالت به دلایل مختلفی در دوران بارداری تشدید شود.

اضطراب نیز احساس نگرانی یا ترس از اتفاقاتی است که ممکن است رخ دهند. بسیاری از عوامل می‌توانند در دوران بارداری زنان را تحت فشار قرار دهند. ممکن است نگران این باشید که پدر و مادر خوبی نخواهید بود یا اینکه نمی توانید از پس مسائل مرتبط با نگهداری یک نوزاد برآیید.

سایر مشکلات مرتبط با سلامت روان نیز که ممکن است در دوران بارداری ایجاد شود، عبارتند از:

اختلال دوقطبی

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

حملات پانیک

اختلال وسواس اجباری (OCD)

اختلالات خوردن

درمان نگرانی و مشکلات مربوط به سلامت روان در دوران بارداری بسیار مهم است. فردی که افسرده و مضطرب است یا مشکل دیگری دارد، ممکن است مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز خود را دریافت نکند.

مراجعه به یک روانشناس یا مشاور می‌تواند در حل مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار کمک کننده باشد و به بهبود وضعیت سلامت و کیفیت زندگی مادر و کودک در سال‌های بعد بینجامد.

عطش «شبکه نمایش خانگی» برای نمایش دخانیات

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، قیمت پایین و دسترسی فراوان را از علل افزایش مصرف دخانیات از سنین نوجوانی و جوانی دانست و با طرح این سوال که چرا عطش نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی زیاد شده است؟، از تخلف در تبلیغ و نمایش محصولات دخانی انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهزاد ولی‌زاده با اشاره به افزایش مصرف دخانیات بویژه در گروه‌های سنی نوجوان و جوان، تصریح کرد: یکی از دلایل افزایش مصرف این گروه، قیمت پایین محصول دخانی و دسترسی فراوان و تخلفاتی نظیر تبلیغ، فروش سیگار تکی و سیگارهای قاچاق است. وی با تاکید بر اینکه اگر قرار است هدف کاهش مصرف محقق شود، باید به تمام زنجیره نگاه کنیم، اظهار کرد: خوشبختانه دادستانی کل کشور برای اجرای قانون، به بیشتیبانی ما پرداخته است و دستورالعمل‌هایی در حال صدور است تا با هر گونه تخلفی در سطح عرضه بتوان با شدت برخورد کرد.

چرا پروانه فروش محصولات دخانی ارزش خاصی ندارد؟

ولی‌زاده تاکید کرد: کسی که تخلفات فوق را انجام می‌دهد و به نوجوان زیر ۱۸ سال دخانیات می‌فروشد، باید مجازات شده و پروندهاش برای همیشه لغو شود تا این تنبیه مؤثر واقع شود. وقتی تعداد زیادی واحد صنفی بدون پروانه فروش دخانیات، فعالیت می‌کنند و حتی آنهایی هم که پروانه گرفتند برای تمدید آن اقدام نمی‌کنند، یعنی اینکه پروانه فروش ارزش خاصی ندارد. مصوبات فراوانی در رابطه با خرید و فروش دخانیات داریم که اجرایی نمی‌شوند؛ بنابراین تا عزم ملی برای کاهش مصرف نباشد، مشکل خواهیم داشت.

انتقاد از نمایش و تبلیغ دخانیات در شبکه نمایش خانگی

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با انتقاد از نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی، تصریح کرد: مصوبات زیادی در ستاد کشوری کنترل دخانیات داریم که از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درخواست کردیم نظارت خود را بر تولید محتواهای این چنینی افزایش دهند و می‌افزاید کرد: از برخی از بازیگران می‌شنویم که می‌گویند کار کردن از آنها می‌خواهد برای ایفای یک نقش حتما باید سیگار بکشند تا جایی که حتی خود فرد سیگاری نبوده اما از او درخواست شده که برای به دست آوردن نقش، سیگار بکشد؛ اما یک کارگردان چرا باید چنین الزامی برای بازیگر خود بگذارد؟

چرا عطش نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی زیاد شده است؟

وی افزود: اینها باید از منظر حقوقی ریشه‌یابی شود. چرا عطش نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی زیاد شده است؟ اینکه به واسطه نشان دادن سیگار، یک نوجوان فکر کند سیگار کشیدن برای او وجهه اجتماعی خاصی به دنبال دارد یک نوع خیانت به نسل جوان است. اگر این روند ادامه داشته باشد، متاسفانه قوانین کنترل دخانیات اثر بخشی خود را از دست خواهد داد. همین کشور ترکیه که همسایه ما است آیا یک صحنه سیگار کشیدن در آثار نمایشی خود دارد؟ نمی گویم درصد مصرف آن کشور کم است اما اینکه از تبلیغات مواد دخانی جلوگیری شود، برای آنها یک اولویت است و دارند فرهنگ‌سازی می‌کنند.

علت فروش موقت دخانیات در دکه‌های مطبوعاتی

وی در خصوص اجرای طرح موقت فروش محصولات دخانی در دکه‌های مطبوعاتی بیان کرد: ظاهرا مشکلاتی برای صدور پروانه فروش موقت و تعریف این صنوف در سامانه اصناف کشور وجود داشت که در جلسه‌ای این موضوع را نمایندگان اتاق اصناف اعلام کردند و درخواست شد که مهلت یگانه اجرای طرح از زمانی در نظر گرفته شود که ثبت عاملیت آنها در سامانه اصناف انجام شده باشد. هدف از این سیاست، افزایش شفافیت زنجیره عرضه و جلوگیری از فروش قاچاق بود که وزارت صمت پیشنهاد اجرای آزمایشی یک ساله طرح فروش دخانیات در دکه‌ها را مطرح کرد.

درج کد رهگیری بر محصولات دخانی انتظارات را برآورده کرد؟

او به اجرای طرح درج کد رهگیری بر محصولات دخانی اشاره کرد و گفت: این طرح هم آنگونه که انتظار داشتیم، سبب شفافیت نشد. اگر نتوانیم بانک اطلاعاتی از این طریق احصا کنیم مانند این است که هیچ کاری نکرده‌ایم و نمی‌دانیم میزان تولیدات داخلی به مصرف داخل رسیده است یا از کشور خارج شده است؟ وقتی میزان تولید مشخص باشد باید بدانیم تولید کجا می‌رود؟ سیستم کد رهگیری باید بتواند به ما بگوید هر کالای دخانی پس از تولید دقیقا در چه نقطه‌ای قرار دارد.

انتقاد از نحوه اجرای سیاست‌ها در حمایت از شرکت دخانیات

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اظهارات یکی از نمایندگان مجلس مبنی بر لجبر که او «فروپاشی شرکت دخانیات» خوانده بود، اظهار کرد: موضوعات شرکت دخانیات در کمیسیون‌های مرتبط در مجلس شورای اسلامی بررسی شده است. بحث قانون تحصار و خصوصی سازی شرکت دخانیات به صورت مناسبی انجام نشد و مشکلاتی پیش آمد اما آیا مشکلات آنها را باید دولت برطرف کند؟ چرا باید نگران یک شرکت خصوصی شده که اقدام به تولید، کالای مضر سلامت می‌کند باشیم؟ اگر این مشکلات را به اجرای سیاست‌های کنترل دخانیات نسبت دهیم، اشتباه گفته‌ایم؛ چرا که اجرای غلط برخی از سیاست‌ها می‌تواند منجر به مشکل شود.

مخالفت با خصوصی سازی شرکت دخانیات به جایی نرسید

وی قزوند: ما حتی با خصوصی سازی شرکت دخانیات مخالفت کردیم؛ چون اگر در تحصار دولت می‌ماند کنترل بهتری هم بر تولید و روند کاری آنها داشتیم، اما این بحث‌ها به جایی نرسید و به جای تسهیل و اردفت رسمی، اجازه تاسیس شرکت‌های چندملیتی تولید دخانیات در کشور برای کنترل قاچاق داده شد.

نباید به شرکت تولید دخانیات یارانه داد

او ادامه داد: در عمل نه تنها موضوع قاچاق دخانیات ریشه کن نشده است، اکنون هم نتیجه این شده است که به خاطر ضعف ساختاری شرکت دخانیات و مشکلات دیگر مجبور می‌شویم کاهی از اجرای قانون مالیاتی کوتاه بیاییم و در وضع مالیات حتی تخفیف هم بر لیتان قائل شویم، در شرایطی که یک شرکت مشکل دارد نباید راهکاری اتخاذ کنیم که به شرکت تولید دخانیات یارانه بدهیم ما دغدغه سلامت مردم و مشکلات وابستگی جوانان را داریم که از اهمیت بیشتری برخوردار است. رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت در خاتمه تاکید کرد: ما درحالی هنوز با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنیم که برخی کشورها هدف‌گذاری کردهاند که از سال ۲۰۴۰ میلادی دیگر حتی یک نفر مصرف کننده محصول دخانی نداشته باشند. ولی ما هنوز باید عده‌ای را متقاعد کنیم که به صنعت زیان‌بار و مضر سوسیدد و یارانه‌دهند.

روزنه

ترکیبات موجود در شکلات و انواع توت به تقویت حافظه کمک می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمالاً با افزایش سن بخشی از حافظه و توانایی‌های فکری از بین می‌روند، اما مواد مغذی به نام فلاوانول‌ها ممکن است به جلوگیری از این زوال کمک کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان می‌گویند دریافت تکرر فلاوانول‌های کافی -ترکیبات طبیعی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و حتی شکلات- می‌تواند منجر به کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن شود.

این تحقیق ۱۵ ساله نشان می‌دهد فلاوانول‌ها برای شکنج دندانه‌دار ناحیه‌ای در هیپوکامپ، مغز که برای حافظه حیاتی است، مفید هستند.

دکتر هلکات لمال، استاد عصب شناسی و مدیر مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر در دانشگاه کلمبیا نیویورک، گفت: «این اولین بار است که می‌توانیم نتیجه بگیریم که فلاوانول‌ها به عنوان یک ماده مغذی برای مغز در حال پیری خوب عمل می‌کنند. ما در این مطالعه نشان می‌دهیم، کمبود فلاوانول‌ها باعث کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن شما می‌شود.» لمال گفت: «ممکن است همانطور که توزانان برای مغز در حال رشد خود به مواد مغذی خاصی نیاز دارند، مغز سالمندان نیز به مواد مغذی خاصی برای سلامتی مطلوب، نیاز داشته باشد.»

او خاطرنشان کرد: «اکنون که مردم عمر طولانی‌تری دارند، دانشمندان به دنبال مجموعه‌ای از توصیه‌های مواد مغذی هستند که برای بدن و مغز در حال پیری مفید باشد.»

علاوه بر انواع توت‌ها و شکلات تلخ، سایر غذاهای حاوی فلاوانول عبارتند از: سیب، گلابی، مرکبات، کاکائو و چای سبز. به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، منابع گیاهی خوب فلاوانول‌ها پیاز، فلفل تند، کلم پیچ، کلم بروکلی، و لفناج هستند.

تحقیقات قبلی روی موش‌ها نشان داد که ماده خاصی در فلاوانول‌ها به نام «پی کاتچین» وجود دارد که رشد نورون‌ها و عروق خونی را افزایش می‌دهد و حافظه را بهبود می‌بخشد.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که فلاوانول‌ها فقط حافظه تحت کنترل هیپوکامپ و نه سایر مناطق مغز را بهبود می‌بخشند.

در مطالعات تحقیقاتی تشان داده شده است که مصرف غذاهای سرشار از فلاوانول به نفع سلامتی بوده و موجب کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مربوط به مغز، قلب و سایر اندام‌ها می‌شود.

لبنیات فله‌ای چه بلایی سر ما می آورد!

علاقه‌مندی مردم به مصرف شیر و لبنیات فله‌ای که به اشتباه لبنیات سنتی گفته می‌شود، می‌تواند سلامت سرطان‌ها را با خود به همراه بیاورد.

گلبن سهراب -متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- به مضرات و خطرات مصرف لبنیات فله‌ای اشاره کرد و گفت: کارخانجات لبنی، شیرهایی را از دامداری‌ها خریداری می‌کنند که بار میکروبی آنها بالا نباشد و آن دسته از شیرها که بار میکروبی بالایی دارند، به سمت مغازه‌هایی می‌رود که لبنیات فله‌ای می‌فروشند.

وی افزود: اصولاً شیرهایی که بار میکروبی بالایی دارند، از دامداری‌های کوچک سر در می‌آورند، زیرا نظارت و کنترل آنها مثل دامداری‌های بزرگ نیست.

این متخصص تغذیه ادامه داد: شیری که آلودگی بالایی دارد، قابلیت استفاده در کارخانجات لبنی را ندارد و در نتیجه به شکل لبنیات فله‌ای عرضه می‌شود.

سهراب با تاکید بر انجام عمل پاستوریزه و استرلیزه در کارخانجات لبنی، تصریح کرد: در شیرهایی که بار استفاده از شیر و لبنیات فله‌ای، فقط محدود به تب مالت نمی‌شود و می‌تواند انواع بیماری‌های مزمن و سرطان‌ها را با خود به همراه بیاورد.

گلبن سهراب -متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- به مضرات و خطرات مصرف لبنیات فله‌ای اشاره کرد و گفت: کارخانجات لبنی، شیرهایی را از دامداری‌ها خریداری می‌کنند که بار میکروبی آنها بالا نباشد و آن دسته از شیرها که بار میکروبی بالایی دارند، به سمت مغازه‌هایی می‌رود که لبنیات فله‌ای می‌فروشند.

وی افزود: اصولاً شیرهایی که بار میکروبی بالایی دارند، از دامداری‌های کوچک سر در می‌آورند، زیرا نظارت و کنترل آنها مثل دامداری‌های بزرگ نیست.

این متخصص تغذیه ادامه داد: شیری که آلودگی بالایی دارد، قابلیت استفاده در کارخانجات لبنی را ندارد و در نتیجه به شکل لبنیات فله‌ای عرضه می‌شود.

سهراب با تاکید بر انجام عمل پاستوریزه و استرلیزه در کارخانجات لبنی، تصریح کرد: در شیرهایی که بار میکروبی بالایی دارند، باکتری وجود دارد که عامل التهاب زانو است که حتی با جوشاندن شیر از بین نخواهد رفت، زیرا لازم است این قبیل شیرها، مراحل استرلیزاسیون را پشت سر بگذارند.

این متخصص تغذیه در عین حال به مضرات جوشاندن شیر فله‌ای اشاره کرد و افزود: جوشاندن شیر فله‌ای باعث می‌شود مقدار زیادی پروتئین در ظرف رسوب کند و ارزش غذایی شیر از بین برود. همچنین جوشاندن شیر، منجر به تخریب ویتامین‌های شیر می‌شود.

سهراب ادامه داد: عملیات پاستوریزه و استرلیزه در کارخانجات باعث می‌شود میکروب‌های بیماری زا از بین بروند. در حالی که در شیر فله‌ای ممکن است آلودگی میکروبی وجود داشته باشد.

وی با عنوان این مطلب که همواره توصیه متخصصان تغذیه بر استفاده از شیر کم چرب است، گفت: هر یک لیوان شیر پاستوریزه ۸ گرم پروتئین دارد که با جوشاندن آن، این پروتئین از بین می‌رود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص مضرات استفاده از شیر پرچرب، افزود: مصرف شیر پرچرب، با احتمال انسداد عروق همراه است، زیرا انسداد آجری اشباع با بیشتر بیماری‌ها رابطه دارد.

وی افزود: سرطان کلون و سینه، با چربی اشباع رابطه دارد و به طور کلی چربی اشباع، ریسک بیماری‌های مزمن را بالا می‌برد.

سهراب به باورهای اشتباه مردم و برداشت نادرست از لبنیات فله‌ای که تحت عنوان سنتی یاد می‌شود، اشاره کرد و گفت: متأسفانه این تلقی را در افکار عمومی جا انداخته‌اند که محصولات سنتی، از گلیک هستند در حالی که هیچ ارتباطی بین محصول از گلیک و سنتی وجود ندارد.

وی افزود: همچنین یک اشتباه دیگر که در بین مردم رواج داده‌اند، این است که بگویند لبنیات کارخانه‌ای مضر است، چون عملیات از مواد نگهدارنده استفاده شده است. در حالی که این موضوع کاملاً اشتباه و نادرست بوده و تمامی مواد مغذی شیر پاستوریزه و استرلیزه، حفظ می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

و تو،
بلندتر
از تمام درختان جنگل
در من روییدی،
و اکنون من توام
من یک درختم،
بلندتر از تمام درختان دنیا.

رضا براهنی

تازه‌های سلامت

ارتباط ریسک بالای بیماری‌های قلبی با عملکرد ضعیف‌تر شناختی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که شمارش خطر برای پیش‌بینی بیماری‌های قلبی عروقی، ممکن است در پیش‌بینی عملکرد ضعیف شناختی فرد موثرتر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین‌نت، این مطالعه نشان داد که هر چه نمره خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی ۱۰ ساله افراد بالاتر باشد، در تست‌های عملکرد شناختی امتیاز بهتری کسب می‌کنند، و مجموعه زیادی از شواهد نشان می‌دهد که کنترل سلامت قلب ممکن است به محافظت از سلامت مغز کمک کند.

«جینگ کای وی»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کارولینای جنوبی، گفت: «ما می‌دانیم که بیماری‌های قلبی عروقی عوامل خطر مشترک زیادی با زوال شناختی یا زوال عقل دارند. نتایج نشان می‌دهد که، هر ۵ درصد افزایش در امتیاز خطر بیماری‌های قلبی عروقی ممکن است با عملکرد شناختی ضعیف‌تر مرتبط باشد.»

بیماری‌های قلبی عروقی شامل بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا هستند.

مطالعات قبلی ارتباط بین نمرات بالاتر خطر قلبی عروقی و عملکرد شناختی ضعیف‌تر در افراد مبتلا به بیماری‌های قبلی را نشان داده‌اند. مطالعه جدید ارتباط بین نمرات خطرات قلبی عروقی و عملکرد شناختی را در یک نمونه بزرگ‌تر از جمعیت عمومی مورد بررسی قرار داد.

«امتیاز خطر فرامینگهام» برای محاسبه خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی در طول ۱۰ سال و در طول زندگی فرد استفاده می‌شود. این امتیاز با استفاده از سن، جنسیت، نژاد، کلسترول کل، کلسترول خوب HDL، فشار خون سیستولیک (عدد بالا)، اینکه آیا فردی از داروهای کاهش دهنده فشار خون استفاده می‌کند و اینکه آیا دیابت دارد یا سیگار می‌کشد، محاسبه می‌شود.

در این مطالعه، محققان داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه از سال ۲۰۱۱-۲۰۱۴ را برای ۲۲۵۴ بزرگسال ۶۰ ساله و بالاتر که فاقد مبتلا به بیماری قلبی عروقی تشخیص داده‌نشده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. محققان با استفاده از داده‌های گزارش شده از طریق پرسشنامه‌ها و آزمایش‌های خون برای سطوح کلسترول، گلوکز و هموگلوبین A۱C، امتیاز خطر فرامینگهام ۱۰ ساله را برای شرکت‌کنندگان محاسبه کردند. فشار خون نیز گرفته و میانگین گرفته شد. سپس امتیازات ریسک به عنوان کم، متوسط یا زیاد طبقه‌بندی شدند.

عملکرد شناختی با استفاده از سه آزمون اندازه‌گیری شد: کنترسیوم ایجاد رجیستری برای بیماری آلزایمر با فهرست کلمات، تست جایگزینی نماد دیجیتال و تست تسلط بر نام حیوانات.

شرکت‌کنندگانی که نمرات خطر فرامینگهام متوسط و بالا داشتند، نمرات شناختی پایین‌تری نسبت به افرادی که نمرات خطر قلبی عروقی پایینی داشتند، کسب کردند، با افزایش نمرات فرامینگهام، نمرات کلی آزمون شناختی کاهش یافت.

کای وی گفت: «یافته‌ها ممکن است نشان دهد که کاهش عوامل خطر قلبی عروقی می‌تواند یک راهکار برای جلوگیری از زوال شناختی باشد.»