گوناگون

رعایت ۵۸ درصدی پروتکل‌های ضد کرونا در کشور

شرایط کرونا در کشور نزولی به نظر می‌رسد، اما نزدیکی تعطیلات نوروز ۱۴۰۱ و رعایت پایین پروتکل‌های بهداشتی، می‌تواند زنگ خطری برای ایجاد قله‌ای دیگر در پیک ششم باشد و به این ترتیب آمارهای کرونا را مجدداً به سرعت افزایشی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس اعلام وزارت بهداشت، هاج هوج ششم بیماری کرونا به طور نسبی در کشور مهار شده است و تعداد شهرهای قرمز رو به کاهش گذاشته است. به طوری که در حال حاضر بر اساس آخرین نقشه رنگ‌بندی کرونایی کشور، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز کرونایی در کشور، از ۱۸۴ هفته گذشته به ۱۴۸ شهر کاهش یافته است. همچنین ۱۹۶ شهر در وضعیت نارنجی، ۱۰۱ شهر در وضعیت زرد و سه شهر نیز در وضعیت آبی قرار دارند. با این حال اما، بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور در هفته منتهی به ۱۴ اسفند ماه ۱۴۰۰ (از چهار تا ۱۴ اسفند ماه)، همچنان پایین و بالغ بر ۵۸.۳۱ درصد بوده است؛ موضوعی که با توجه به نزدیکی تعطیلات نوروزی و آغاز سفرها در کشور می‌تواند خطر انتقال بیماری را بیشتر کند. آن هم در شرایطی که طبق گفته کارشناسان حوزه سلامت و اپیدمیولوژی‌ست‌ها، خطر بروز قله‌ای جدید از بیماری با ساب ولیانتی از خانواده اُمیکرون و با نام BA.۲ وجود دارد.

مصرف اسید آمینه‌های سولفور و ریسک بیماری قلبی

بر اساس تحقیقات اولیه، خوردن بیش از حد مواد غذایی حاوی اسیدهای آمینه سولفور مصرف است خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و مرگ را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، اسیدهای آمینه سولفور که عمدتاً در پروتئین‌هایی مانند گوشت گاو، مرغ و لبنیات یافت می‌شود برای متابولیسم و سلامت کلی بدن ضروری هستند.

«لیلا اشمار»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «این یافته ممکن است نشان‌دهنده این موضوع باشد که چرا افرادی که رژیم‌های غذایی با تأکید بر غذاهای گیاهی سالم مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که مقادیر زیادی گوشت و غذاهای لبنی مصرف می‌کنند کمتر به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شوند.»

محققان داده‌های ۱۲۰۶۹۹ نفر را در دو مطالعه ملی بلندمدت تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان هر دو تا چهار سال یک بار پرسشنامه‌های بهداشتی دقیق، از جمله سوالات مربوط به رژیم غذایی خود را تکمیل کردند.

به طور متوسط، شرکت کنندگان بیش از دو برابر مقدار توصیه شده روزانه اسیدهای آمینه سولفور، عمدتاً از طریق مصرف گوشت گاو، مرغ و شیر دریافت می‌کردند.

محققان دریافتند که در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار از این مواد غذایی را می‌خوردند، افرادی که بیشترین اسیدهای آمینه سولفور را مصرف می‌کردند، در طول دوره ۳۲ ساله مطالعه، سالانه با ۱۲ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و ۲۸ درصد افزایش خطر مرگ در اثر این بیماری روبرو بودند.

چندین مطالعه بر روی حیوانات در چند دهه گذشته نشان داده است که محدود کردن این نوع اسیدهای آمینه-به ویژه متیونین و سیستئین-روند پیری را به تعویق می‌اندازد و به حیوانات کمک می‌کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشند.

اشمار گفت: «مردم می‌توانند میانگین نیاز تخمینی خود به اسیدهای آمینه سولفور-۱۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز- را از طریق منابع گیاهی نظیر حبوبات، مغزپوست آجیلی و سویا یا ماهی تأمین کنند.»

بیماران سرطانی در معرض ریسک بالای یک نوع اختلال عصبی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به سرطان ممکن است در معرض خطر ابتلا به یک اختلال عصبی نادر به نام «سندرم گیلن باره» باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «لوته ساهین لوبسون» نویسنده این مطالعه از دانشگاه آرهوس دانمارک، توضیح می‌دهد: مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ممکن است بین سرطان و سندرم گیلن باره ارتباطی وجود داشته باشد، اما اینکه چقدر افراد پس از تشخیص سرطان به گیلن باره مبتلا می‌شوند، به خوبی مطالعه نشده است.

وی در ادامه افزود: در حالی که مطالعه ما نشان می‌دهد افراد مبتلا به سرطان در معرض خطر بیشتر ابتلا به سندرم گیلن باره هستند، مهم است که افراد مبتلا به سرطان بدانند خطر کلی ابتلا به گیلن باره هنوز بسیار اندک است.

علائم این سندروم که در آن سیستم ایمنی به سلول‌های عصبی حمله می‌کند، معمولاً با ضعف و گزگز در پاها و سلق‌ها شروع می‌شود که به قسمت بالایی بدن و بازوها گسترش می‌یابد و ممکن است به فلج تبدیل شود. اکثر افراد با مشکلات باقیمانده کمی بهبود می‌یابند، اما این سندرم می‌تواند زندگی را به خطر اندازد. علت دقیق سندرم گیلن باره ناشناخته است، اما می‌تواند پس از عفونت‌های گوارشی یا تنفسی رخ دهد.

در این مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۲۴۰۰ نفر در دانمارک را که طی ۳۰ سال به گیلن باره مبتلا شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با حدود ۲۴ هزار نفری که به این سندرم مبتلا نشده بودند، مقایسه کردند.

محققان دریافتند که ۲ درصد از مبتلایان به گیلن باره، اخیراً تشخیص سرطان داشته‌اند (یعنی از شش ماه قبل یا دو ماه پس از تشخیص گیلن باره)، در حالی که ۰.۵ درصد از افراد بدون این سندرم مبتلا به سرطان بودند.

به طور کلی، افرادی که اخیراً مبتلا به سرطان تشخیص داده شده‌اند، بیش از ۳.۵ برابر بیشتر از افراد بدون سرطان در معرض خطر ابتلا به گیلن باره هستند.

آنها همچنین خطر بسیار بالاتری را در افراد مبتلا به سرطان‌های خاص کشف کردند: در افراد مبتلا به لنفوم و سرطان خون، این خطر ۷ برابر؛ سرطان ریه یا پروستات ۵.۵ برابر و در افراد مبتلا به سرطان سینه ۵ برابر بیشتر است.

این مطالعه ثابت نمی‌کند که سرطان باعث سندرم گیلن باره می‌شود فقط یک رابطه را نشان می‌دهد از این رو تحقیقات بیشتری در حال حاضر مورد نیاز است.

یک جرعه کتاب

و من دوستت دارم
نویسنده: فردریک بکمن
مترجم: الهام رعایی
گوینده: حامد فعال
نشر نون

پیام آشنا: کتاب صوتی و من دوستت دارم، داستانی پراز تصویرپردازی بی‌نظیر درباره یافتن آنچه واقعا در زندگی مهم است نوشته فردریک بکمن و ترجمه الهام رعایی و گویندگی حامد فعال است و نشر نون آن را منتشر کرده است.

درباره کتاب صوتی و من دوستت دارم

این کتاب داستانی کوتاه است درباره آنچه در ازای نجات یک زندگی باید قربانی کنیم. اگر نه فقط آینده، که گذشته هم مهم باشد. اگر نه تنها جایی که می‌رویم، بلکه رؤیایی هم که به‌جا می‌گذاریم اهمیت داشته باشد. اگر مجبور باشیم همه دل و ندارمان را بگذاریم، خود را فدای چه کسی خواهیم کرد؟ بکمن، نویسنده این کتاب صوتی این داستان را یکشبه و کمی پیش از کریسمس ۲۰۱۶ نوشته است. همه اماکن این داستان واقعی‌اند. او می‌گوید: «ما هر روز و همه جا مسیرهایی را برای رفتن برمی‌گزینیم. بازی درمی‌آوریم، در خانه می‌مانیم، عاشق می‌شویم و کنار هم خواب می‌مانیم و کشف می‌کنیم که کسی را نیاز داریم تا با تمام وجود عاشقش شویم تا بدانیم واقعا ساعت چند است. و تصمیم گرفتم داستانی در این‌باره بنویسم. این داستان فقط احساس من نسبت به عشق و مرگ، در کنار همسر و فرزندانم نیست، بلکه درباره زادگاهم نیز هست. شاید همه چنین احساسی درباره شهرشان داشته باشند که زادگاه آدم جایی است که نه می‌توان از آن گریخت و نه می‌توان به آنجا بازگشت. چون دیگر خانه تو آنجا نیست. نمی‌توان با آنجا به صلح رسید، نه با خیابان‌ها و نه با آجرهایش. اما با آدمهایش چرا. شاید آن‌وقت خودمان را به خاطر هر چه که فکر می‌کردیم خواهیم شد دوست‌مان بپخشیم.»

این داستان بلند نیست. دست کم خوبی‌اش این است که زود تمام می‌شود. اما ای کاش چون‌ترها آن را بخوانند و به نظرشان خوب بیاید نه وحشتناک. کتاب پر از تصویرسازی‌های رنگی است که حس و حال خوبی به مخاطب می‌دهد و همان ظرافت به‌خصوص قلم بکمن در بقیه کتاب‌هایش را دارد.

زالی مطرح کرد:
شرایط کرونایی پایتخت در فروردین

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با اشاره به روند نزولی کرونا در استان تهران، به تشریح وضعیت بیماری در ایام نوروز پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا زالی در نشست پایان سال مدیران شبکه‌های بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به موفقیت‌های سترگ حوزه بهداشت در سال ۱۴۰۰، نقش دانشگاه در واکسیناسیون علیه کرونا را بسیار چشمگیر عنوان کرد و با بیان اینکه در قدر مطلق تلقیح واکسن دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رتبه اول را دارا است، افزود: تلقیح ۲۴ میلیون و ۸۰۰ هزار واکسن مرهون تلاش شبانه روزی همکاران حوزه بهداشت دانشگاه است. فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، توجه رهبری به شبکه‌های بهداشتی را فرصت مغتنمی برای بهسازی و توسازی حوزه بهداشت از نظر زیرساخت‌ها، بودجه و نیروی انسانی دانست و با بیان اینکه شیوع کرونا بار دیگر ضرورت اتکا به سیستم بهداشتی کشور را یادآور شد، گفت: کرونا آخرین بیماری نوپدید نیست و احتمالاً در سال‌های آینده با امواج جدیدی از بیماری‌های نوپدید رو به رو خواهیم شد و اگر شبکه‌های بهداشتی را تقویت نکنیم ممکن است باز دچار بحران شویم. زالی با اشاره به نقش شبکه‌های بهداشتی در پوشش واکسیناسیون علیه کرونا، افزود: فاخترات کسب شده در حوزه واکسیناسیون مرهون نظم، دیسیپلین، صلابت و ثبات شبکه وزین بهداشتی در کشور است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه هر گونه غفلت در حوزه شبکه‌های بهداشتی می‌تواند مشکلات عظیمی را در پی داشته باشد، ابراز امیدواری کرد در آینده شاهد کارها و برنامه‌های نوآورانه در حوزه شبکه‌های بهداشتی دانشگاه باشیم. وی با اشاره به فعالیت‌های شبانه روزی همکاران شبکه‌های بهداشتی دانشگاه در طول مبارزه با کرونا از جمله بیمارپایی، غربالگری، اجرای طرح شهید سلیمانی، گفت: همکاران ما در حوزه بهداشت در این مدت کارهایی ستودنی و جهادی انجام دادند. زالی ادامه داد: حتی در مواردی که دستگاه‌های دیگر در واکسیناسیون مشارکت می‌کردند، نظارت، پشتیبانی و آموزش‌های مربوطه توسط شبکه‌های بهداشت انجام شده است. وی، انجام اقدامات جدید در حوزه شبکه‌های بهداشتی را سرمایه گذاری در دراز مدت برای تحقق اصل پیشگیری بهتر از درمان دانست. در ادامه، زالی در تشست پایانی ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با بیان اینکه در حال حاضر وضعیت کرونا در استان تهران نسبت به اسفند ۹۹ به علت پوشش گسترده واکسیناسیون بسیار مطلوب‌تر است، افزود: در حال حاضر ۹۳.۴ درصد جمعیت تهران دوز اول واکسن، ۸۳ درصد دوز اول و دوم و ۴۰ درصد دوز سوم واکسن را دریافت کرده‌اند. وی با بیان اینکه در حال حاضر دانش آموزان ۱۲ تا ۱۷ سال در تهران از نظر واکسیناسیون وضعیت مطلوبی دارند، گفت: ۸۰.۵ درصد دانش آموزان دوز اول و دوم و بیش از ۹۰ درصد آنان دوز اول را دریافت کرده‌اند.

فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه آمارهای مربوط به کرونا در تهران برای سومین هفته متوالی رو به کاهش است، یادآور شد: تقریباً بعد از یک دوره ثبات نسبی، بهمن ماه شاهد افزایش موارد ابتلا به کرونا در تهران بودیم، اما از هفته اول اسفند فرایند نزولی آغاز شده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه در استان تهران ماننذ سایر استان‌ها شرایط مناسبی برای عبور از پیک ششم فراهم شده است، گفت: در حال حاضر در استان تهران به جز یک شهر، باقی شهرها از وضعیت قرمز به نارنجی تبدیل شده‌اند و شهر ملارد نیز به سمت زرد می‌رود. زالی، شرایط مطلوب استان تهران از نظر مقابله با پیک ششم و پوشش گسترده واکسیناسیون را در این استان ماحصل همکاری‌های بین سازمانی و مشارکت بین‌بخشی دانست و با اشاره به اثربخشی اجرای طرح شهید سلیمانی، این طرح را نیز مبتنی بر مشارکت و همکاری‌های بین بخشی عنوان کرد. فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران با اشاره به تجربه ۶ پیک سهمگین کرونا در استان تهران، حجم بالای خدمات بهداشتی و درمانی در استان تهران را یادآور شد و گفت: با توجه به اینکه تهران بزرگ‌ترین مبدا سفرهای نوروزی است، احتمالاً در ایام نوروز با کاهش جمعیت استان و بار مراکز درمانی و بهداشتی مواجه می‌شویم، اما در هفته‌های سوم و چهارم فروردین که مسافران نوروزی از سفر باز می‌گردند، ممکن است شرایط متفاوتی را تجربه کنیم. وی با ابراز امیدواری نسبت به کاهش مشکلات و چالش‌های ناشی از کرونا در سال آینده، در پایان یادآور شد از این رو آمادگی کامل در ایام نوروز و هفته‌های بعد از تعطیلات بسیار ضروری و مستلزم اجرای پکیج‌ها و برنامه‌های مدیریتی برای مقابله با بیماری است.

تازه های سلامت

چه افرادی به رژیم غذایی فاقد گلوتن نیاز دارند و چرا؟!

غلات کامل، بخش مهمی از رژیم غذایی سالم هستند و منبع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و همچنین برخی از ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی به حساب می‌آیند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، از آنجایی که غلات کامل به طور طبیعی دارای میزان فیبر بالایی هستند، ممکن است به احساس سیری برای مدت زمان بیشتری کمک کند که در نتیجه گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه، حفظ وزن سالم بدن را آسان‌تر می سازد. مصرف بیشتر غلات کامل می تواند فشار خون را نیز کاهش دهد.

با این حال، برخی از افراد به نوعی اختلال گوارشی مبتلا هستند که باید از مصرف "گلوتن"، از ترکیبات مهم موجود در غلات مانند گندم و جو اجتناب کنند. بیماری "سلیاک" که به آن "اسپروی سلیاک" یا "آنتروپاتی حساس به گلوتن" نیز گفته می‌شود، یک واکنش ایمنی به مصرف گلوتن است. در حالی که علت بروز بیماری سلیاک مشخص نیست، این بیماری در حال شایع‌تر شدن است.

مصرف گلوتن در بیماران مبتلا به سلیاک باعث ایجاد واکنش ایمنی در روده کوچک می‌شود. با گذشت زمان، این واکنش به چداره روده کوچک آسیب می‌رساند و از جذب برخی مواد مغذی جلوگیری می‌کند. آسیب روده اغلب باعث اسهال، خستگی، کاهش وزن، نفخ و کم خونی می شود و می تواند منجر به عوارض جدی‌تری شود.

در چنین شرایطی داشتن یک رژیم غذایی فاقد گلوتن برای مدیریت علائم و نشانه های بیماری سلیاک و سایر بیماریهای مرتبط با گلوتن از جمله حساسیت به گلوتن غیر سلیاکی، آتاکسی گلوتن و آلرژی به گندم ضروری است.

رعایت یک رژیم غذایی فاقد گلوتن مستلزم توجه دقیق به انتخاب نوع ماده غذایی، مواد موجود در غذاها و همچنین داروهاست.

حذف گندم و جو از رژیم غذایی ممکن است غیر ممکن به نظر برسد. با این حال برای فردی که به این اختلال مبتلاست مقادیر کمی از گلوتن در رژیم غذایی می تواند مضر باشد، حتی اگر علائمی ایجاد نکند.

در عین حال گلوتن را می توان در غذاها و محصولات غیر خوراکی از جمله داروها، مکمل های ویتامین و مواد معدنی، خمیر دندان و دهان شویه نیز مشاهده کرد.

بنابر این متخصص تغذیه می تواند به بیمار در برنامه ریزی برای یک رژیم غذایی سالم و فاقد گلوتن کمک کند.

با این حال بیمار مبتلا به سلیاک همچنان می تواند از مزایای سلامتی مصرف غلات کامل بهره مند شود. برای این افراد گزینه‌های رژیم غذایی فاقد گلوتن شامل گندم سیاه، ذرت، کتان، ارزن، کینوا و برنج هستند. جو نیز در حالی که به طور طبیعی فاقد گلوتن است اما ممکن است در حین تولید با گندم، جو یا چاودار آلوده شود. جو دوسر و محصولات جو دو سر که دارای برچسب فاقد گلوتن هستند نیز مشکل ساز نیستند. با این حال، برخی از افراد مبتلا به بیماری سلیاک نمی توانند جو دو سر بدون گلوتن را تحمل کنند.

دریچه

با این وعده غذایی ششمین علت مرگ و میر در جهان را کاهش دهیم

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با بیماری آلزایمر زندگی می کنند. در واقع، این شکل از زوال عقل ششمین علت مرگ و میر است و پیش‌بینی می‌شود که تعداد موارد ابتلا به این بیماری تا سال ۲۰۵۰ در سراسر جهان سه برابر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایزنزندگی، با ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی از نحوه ورزش کردن گرفته تا نحوه خوابیدن می توانیم به کاهش خطر ابتلا به چنین بیماری کمک کنیم. در واقع، نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که با ایجاد یک تغییر جزئی در رژیم غذایی می توان خطر ابتلا به آلزایمر را به میزان قابل توجهی کاهش داد. بر اساس نتایج این تحقیق مصرف روزانه یک وعده غذایی با فیبر بالا مانند بلغور جو دوسر می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. این تحقیق جدید نشان می دهد که اگر روز خود را با مصرف یک وعده غذایی پر فیبر مانند بلغور جو دوسر در وعده صبحانه آغاز کنیم، می توانیم خطر ابتلا به آلزایمر را بیش از یک چهارم کاهش دهیم. با این حال "کاروما یاماگیشی" نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه توکوبا، توضیح داد که دلیل این موضوع هنوز به طور کامل مشخص نشده است. وی در مقاله ای در خصوص این مطالعه که در مجله Nutritional Neuroscience منتشر شده است، نوشت: در حال حاضر مکانیسم‌هایی که این ارتباط را توضیح می دهند، مشخص نیستند اما ممکن است این تاثیر مرتبط با فعل و انفعالاتی باشد که بین روده و مغز اتفاق می‌افتد.

مصرف فیبر محلول از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند

فیبر غذایی ماده‌ای مغذی و مورد نیاز برای بدن است که مصرف آن تاثیرات مثبتی بر روی بدن و دستگاه گوارش به همراه دارد. فیبر خوراکی به دو نوع کلی فیبر محلول و فیبر نامحلول تقسیم می شود که البته هر دوی آنها خواصی برای بدن دارند و مصرف هر دوی آنها برای بدن ضروری است. فیبر محلول، در آب حل می شود و حالتی ژله‌ای به خود می گیرد. از منابع چنین فیبری می توانیم به بلغور، جو، لوبیا قرمز و برخی میوه‌ها و سبزیجات اشاره کنیم. اما فیبر نامحلول، غیر قابل حل شدن است و بدون هیچ تغییری در دستگاه گوارش به جای می‌ماند. این فیبر قادر است تا ۲۰ برابر وزن خود آب جذب نماید. از منابع این فیبر می توانیم به سبوس گندم، کلیه غلات-بسیاری از سبزی‌ها و پوست میوه‌ها اشاره کنیم. و اما محققان در تحقیق یاد شده که ۳ هزار و ۳۷۶ بزرگسال را به مدت ۲۰ سال مورد بررسی قرار داد، متوجه شدند، افرادی که رژیم غذایی غنی از فیبر داشتند کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل قرار داشتند. این داوطلبان سالم در رده سنی میان بین ۴۰ تا ۶۴ سال قرار داشتند و نظرسنجی هایی را انجام دادند که میـزان مصرف رژیم غذایی آنها را در فاصله زمانی بین سال های ۱۹۸۵ و ۱۹۹۹ ارزیابی می کرد. سپس محققان این افراد را تا سال ۲۰۲۰ پیگیری و مشخص کردند که کدامیک از آنها دچار زوال عقل شده اند که نیاز به مراقبت دارند. آنها متوجه شدند، افرادی که در این مطالعه بیشترین مصرف فیبر را داشتند در مقایسه با شرکت کنندگانی که کمترین مصرف فیبر را داشتند ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار داشتند. اما این ارتباط در میان افرادی که فیبر محلول بیشتری مصرف می‌کردند، آشکارتر بود: فیبر محلول علاوه بر جو در نخود، لوبیا عـدس و بادام‌زمینی نیز به میزان زیاد موجود است. محققان در این مطالعه خاطرنشان کردند که جو دوسر یک ماده غذایی مفید است زیرا سرشار از فیبر محلول است که از ابتلا به بیماری‌های دژنراتیو پیشگیری می‌کند. آنها دریافتند، فیبر که سطح باکتری های خوب را افزایش می دهد، موجب کاهش التهاب در مغز می شود. یاماگیشی گفت: یک احتمال این است که فیبر محلول، ترکیب باکتری های روده را تنظیم کند و به این ترکیب ممکن است بر از التهاب عصبی، که در شروع زوال عقل نقش دارد، تأثیر بگذارد.

فیبر فواید قابی عروقی نیز دارد

این محققان ژاپنی به سایر فواید ثابت شده مصرف فیبر اشاره کردند و گفتند: فیبر همچنین سیستم گوارشی را تقویت می کند و فواید قلبی عروقی از جمله کاهش کلسترول نیز دارد. یاماگیشی نوشت: فیبرخوراکی همچنین ممکن است سایر عوامل خطر ساز ابتلا به زوال عقل مانند وزن بدن، فشار خون، لیپیدها و سطح گلوکز را کاهش دهد. طبق اعلام کلینیک مایو، بسیاری از فواید فیبر برای سلامتی شامل عادی کردن و نرم کردن حرکات روده، کمک به حفظ سلامت روده، کاهش سطح کلسترول، کمک به کنترل سطح قند خون، کمک به حفظ وزن سالم و حتی کمک به طول عمر بیشتر است.

آلزایمر چیست

بیماری آلزایمر یک بیماری زوال عصبی است که معمولا به کندی آغاز می‌شود و به تدریج رو به وخامت می‌رود. این بیماری علائم‌اپاتیدیر را اولین بار یک روپزشـک و پاتولوژیست آلمانی به نام «آلویز آزایمر» در سال ۱۹۰۶ میلادی توصیف کرد. آزایمر علت بروز ۶۰ تا ۷۰٪ موارد دمانس است. رایج‌ترین علامت ابتدایی این بیماری، اختلال در حافظه کوتاهمدت و مشکل در به یاد آوردن اتفاقات اخیر است. با پیشرفت بیماری آزایمر، علائم آن می‌تواند شامل مشکلات زبانی، مشکل در آگاهی از موقعیت (گمشدن)، نوسان خلقی، از دست دادن انگیزه، اهمال و بی‌توجهی نسبت به خود و مشکلات رفتاری باشد. یاماگیشی گفت که زوال عقل یک بیماری پیرانگر است که معمولا نیاز به مراقبت طولانی مدت دارد. طبق اعلام «انتشـگاه هاروارد»، بزرگسالان آمریکایی بطور متوسط روزانه ۱۰ تا ۱۵ گرم فیبر مصرف می کنند، این درحالی اسـت که وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) مقدار روزانه مصرف فیبـر را برای زنان ۲۵ گرم و برای مـردان ۳۸ گرم توصیه می‌کنـد. در حال حاضر هیچ درمانی برای آزایمر وجود ندارد، اما گنجاندن یک رژیم غذایی با فیبر بالاتر جمله جو دوسر ممکن است یک تغییر کوچک در شیوه زندگی باشد که می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

بیماری شایعی که خطر ابتلا به آب سیاه را تشدید می کند

هر ساله از تاریخ ۶ تا ۱۲ مارس "هفته جهانی آب سیاه" به منظور افزایش آگاهی در مورد این بیماری چشمی گرامی داشته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، آب سیاه یا "گلوکوم" یک بیماری چشمی است که می تواند به عصب بینایی افراد آسیب برساند. عصب بینایی اطلاعات بصری را از چشم ها به مغز می رساند. آب سیاه معمولاً در نتیجه فشار بالای غیرعادی در داخل کره چشم ایجاد می شود و با گذشت زمان نیز افزایش فشار می تواند به بافت عصب بینایی چشم صدمه بزند که ممکن است منجر به ضعف بینایی یا حتی نابینایی شود. اگر آب سیاه زود تشخیص داده شود ممکن است بتوان از کاهش بیشتر بینایی در افراد مبتلا به این بیماری جلوگیری کرد.

در ادامه به بررسی ارتباط بین دیابت که یکی از شایع ترین بیماری های عصر حاضر است با بروز آب سیاه و سایر بیماری های چشمی خواهیم پرداخت.

آیا دیابت می تواند خطر ابتلا به آب سیاه را افزایش دهد؟

"رتینوپاتی دیابتی" که یکی از عوارض دیابت و شایع ترین نوع بیماری چشمی مرتبط با دیابت است، می تواند خطر ابتلا به آب سیاه را افزایش دهد. رتینوپاتی دیابتی معمولاً افرادی را که برای مدت طولانی به دیابت مبتـلا بوده اند تحت تاثیر قرار می دهد. خطر ابتلا به این عارضه چشمی با عواملی چون "سن"، "قند خون کنترل نشده" و "فشار خون بالا" تشدید می شود.

آیا دیابت می تواند خطر ابتلا به سایر مشکلات چشمی را افزایش دهد؟

با توجه به اینکه دیابت چقدر کنترل شده و همچنین سـایر عوامل، ممکن است افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به سـایر مشکلات چشمی هم باشند. افزایش کوتاه مدت قند خون می تواند باعث تاری دید موقت شود که احتمالا در صورت تثبیت قند خون این عارضه نیز از بین خواهد رفت. با این حال افزایش طولانی مدت قند خون می تواند به رگ های خونی چشـم آسیب رسانده و منجر به ایجاد مشکلات زیر شود:

● ورم ماکولای دیابتی

در افراد دیابتی نشت خون یا مایع از عروق غیرطبیعی در ناحیه ماکولا (یا لکه زرد ناحیه ای در مرکز شبکیه چشم) باعث کاهش دید مرکزی می شود. این عارضه باعث ایجاد تورم در "لکه زرد" یا "ماکولا" می شود که می تواند باعث از دسـت دادن نسبی بینایی یا حتی نابینایی شود.

● آب مروارید

افراد مبتلا به دیابت ممکن است در میانگین سنی زودتری نسـبت به افرادی که به این بیماری مبتلا نیسـتند، دچار آب مروارید شوند.

کارشناسان سلامت فکر می کنند علت این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که سطح قند خون بالا می تواند باعث ایجاد رسوب روی عدسی چشم شود.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و کوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸