گوناگون

PCR در مراکز ملکی «رایگان» است

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی درباره پوشش بیمه‌ای تست PCR برای مبتلایان به کرونا گفت: در حوزه درمان و در مراکز ملکی ما تست PCR برای آنها که تحت پوشش بیمه‌ای هستند مطابق با پروتکل‌های تعریف شده، به صورت رایگان انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میرهاشم موسوی درباره روند پرداخت غرامت دستمزد ایام بیماری به بیمه شدگان مبتلا به کرونا توضیح داد و در این باره اظهار کرد: به طور کلی وبه استناد ماده (۵۹) قانون تامین اجتماعی، بیمه‌شدگانی که تحت معالجه و یا درمان‌های نوانبخشی قرار می‌گیرند و بنا به تشخیص سازمان تامین اجتماعی موقتاً قادر به کار نیستند به شرط عدم اشتغال به کار و عدم دریافت مزد یا حقوق، استحقاق دریافت غرامت دستمزد را دارند. وی افزود: بر این اساس پرداخت غرامت دستمزد ایام بیماری به بیمه‌شدگان واجد شرایط، مستلزم طرح استراحت پزشکی و تایید آن در مراجع پزشکی معتمد سازمان است که به منظور تسهیل پرداخت غرامت دستمزد ایام بیماری و کاهش مراجعه بیمه شدگان به واحدهای اجرایی، امکان ارائه درخواست و ثبت مستندات به صورت غیرحضوری و از طریق مراجعه به درگاه خدمات غیرحضوری سازمان تامین اجتماعی فراهم است. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی در پاسخ به پرسشی پیرامون رایگان شدن تست PCR برای مبتلایان که از چندماه قبل قرار بود اجرایی شود، گفت: در حوزه درمان و در مراکز ملکی ما تست PCR برای آنها که تحت پوشش بیمه‌ای هستند، مطابق با پروتکل‌های تعریف شده، به صورت رایگان انجام می‌شود. موسوی افزود: درباره پوشش بیمه‌ای تستهای کرونا در سایر مراکز، اگر با ما طرف قرارداد باشند نیز طبق پروتکل انجام می گیرد. در مجموع پرداخت هزینه‌های درمان در مراکز غیرملکی با فرانشیز و در مراکز ملکی کاملا رایگان ارائه می‌شود.

تعطیلی سراسری مدارس را نداریم

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش گفت: مدارس به دلیل گسترش سویه اومیکرون به صورت سراسری تعطیل نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا صادق ستاری فرد در برنامه در انتهای الوند که از شبکه دوم سیما پخش شد درباره تعطیلی مدارس به علت گسترش اومیکرون اظهار کرد: مبتنی بر تصمیم ستاد ملی کرونا مقرر شده برای مدیریت این مسئله ستادهای مقابله با کرونای استان‌ها تصمیم بگیرند و مدارس در برخی مناطق روستایی ما حضوری است. وی ادامه داد: در برخی از مدارس نیز دانش آموزان به صورت حضوری و مجازی و در پاره‌ای مناطق نیز کلاس‌ها مجازی برگزار می‌شود. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تاکید کرد: درباره برگزاری حضوری مدارس، اصل را بر اقتضا شرایط هر منطقه گذاشتیم و تعطیلی سراسری مدارس را نداریم و مسئولان هر استان بر اساس شرایط، تصمیم گیری می کنند که مدارس حضوری، مجازی یا ترکیبی از هردو روش را داشته باشند. ستاری فرد درباره نگرانی والدین از ابتلای فرزندانشان به کرونا توضیح داد: همکاری و هماهنگی بین اولیا و مدارس برقرار است و اصل را بر همراهی اولیا و مدارس گذاشتیم. اگر در دانش آموزی علائم سرماخوردگی را داشت از حضورش در مدارس امتناع می‌شود و دانش آموزانی که در معرض ابتلاء دارد نیز در مدارس حضور نمی‌یابند. وی گفت: ۹۵ درصد دانش آموزان در مرحله اول واکسینه شدند و دوز سوم واکسینه فرهنگیان نیز ادامه دارد. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش یادآور شد: واکسن زدن شرط حضور در مدارس نیست و شرط پی سی آر مثبت نیز نداریم و سعی کردیم با روش‌های اقنایی دانش آموز را به سمت و سوی واکسن زدن سوق دهیم.

عادتی که به چشم‌ها آسیب می‌زند

مالش چشم‌ها یک عادت رایج و "به ظاهر" بی‌ضرر است که معمولا عوارض احتمالی آن نادیده گرفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه بینوبیستی تایمز: مالیدن چشم ها در واقع واکنشی به سوزش یا تحریک است، اما می تواند اثرات جدی بر سلامت چشم و بینایی فرد داشته باشد. "گوز قرنیه" یا "گراتوکونوس" یکی از جدی ترین عوارض مالیدن چشم ها است. در این بیماری، قرنیه نازک شده و شکل آن تغییر می کند. پزشکان هشدار می دهند که مالش چشم به تدریج باعث نازکی و تغییر شکل غیرعادی در بافت‌های جلویی چشم‌ها (قرنیه) شده که در نهایت منجر به ایجاد ناهنجاری های شدید مرتبط با بینایی می‌شود. همچنین باید به خاطر داشت که خارش و سوزش چشم ها نیز همیشه ناشی از خستگی نیست. خارش و سوزش چشم‌ها می‌تواند نشانه‌ای از آلرژی، بافریت (التهاب پلک‌ها) یا سندرم خشکی چشم باشد. باید توجه داشت که تمام علائم و مشکلات ذکر شده می بایست توسط یک پزشک متخصص در این زمینه درمان شوند تا از واردشدن هر گونه آسیب جدی به چشم‌ها پیشگیری شود.

استامینوفن و ایبوپروفن خطر وزوز گوش را به همراه دارند

استفاده مکرر از مُسکن های رایج و بدون نسخه مانند آسپرین بدون خطر نیست؛ تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است خطر وزوز گوش یا "زنگ در گوش" را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه روی بیش از ۶۰۰۰۰ زن نشان داد که علاوه بر آسپرین و تیلنول (استامینوفن)، داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)، مانند ادویل و موترین (ایبوپروفن) نیز خطر وزوز گوش را افزایش می‌دهند. دکتر شارون گورهان- سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون، گفت یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان مُسکن ها ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به وزوز گوش قرار داشته باشند. وزوز گوش عبارت است از شنیدن صداهایی مانند سوت، وزوز، خش خش و کلیک کردن در زمانی که هیچ صدای خارجی واقعی وجود ندارد. وزوز گوش می تواند یک بیماری موقت یا طولانی‌مدت باشد. در این مطالعه، محققان داده‌های حاصل از مطالعه سلامت را بررسی کردند. شرکت کنندگان به مدت ۲۰ سال پس از ثبت نام در سنین ۳۱ تا ۴۸ سال پیگیری شدند. تجزیه و تحلیل نشان داد که استفاده مکرر (شش تا هفت روز در هفته) آسپرین با دوز متوسط با ۱۶ درصد بیشتر خطر وزوز گوش در میان زنان جوان‌تر از ۶۰ سال مرتبط است. استفاده مکرر از آسپرین با دوز پایین با افزایش خطر وزوز گوش همراه نبود. با این حال، استفاده مکرر از سایر NSAID ها (بااستامینوفن یا تقریباً ۲۰٪) بیشتر خطر ابتلا به وزوز گوش همراه بود و این خطر با مصرف بیشتر، افزایش یافت. محققان همچنین دریافتند که استفاده منظم (دو یا چند روز در هفته) از مهارکننده‌های تجویزی COX-۲، مانند سلیبرکس (سلکوکسیب)، با ۲۰ درصد بیشتر خطر وزوز گوش همراه است. مهارکننده های COX-۲ خواص مشابهی با سایر NSAIDها دارند اما عوارض جانبی گوارشی کمتری ایجاد می کنند. یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که مهم است که این داروها با دقت مصرف شوند و استفاده از آنها را تا حد امکان محدود کرد.

یک جرعه کتاب

۱۲ اصل رهبری عالی: رهبران چگونه به عملکرد شگفت‌انگیز می‌رسند
نویسنده: برایان تریسی
مترجم: مهدی فراجه‌داغی
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: برایان تریسی (۱۹۴۴)، نویسنده کتاب‌های خودیاری در زمینه رهبری، فروش، مدیریت موثر و استراتژی کسب و کار است.

تریسی در بخشی از کتاب می‌نویسد: توانایی شما به عنوان یک رهبر برای احاطه بر ۱۲ اصل رهبری عالی که در این کتاب توضیح داده شده، بیش از هر عامل دیگری به شما کمک می‌کند که در کار خود و تجارتی که می‌کنید به اوج برسید. داشتن نظم و انضباط شخصی کیفیت ضروری برای موفقیت در هر فعالیت اقتصادی و هر تلاشی است که در این راستا به عمل می‌آورید.

ناپلئون هیل پس از ۲۲ سال مصاحبه و گفت وگو با ۵۰۰ تن از ثروتمندترین و موفق‌ترین مردان آمریکا به این نتیجه رسید که «نظم و انضباط شخصی»، شاه‌کلید رسیدن به ثروت است.

وقتی انضباط شخصی وجود داشته باشد، همه‌چیز امکان‌پذیر است. اما بدون نظم و انضباط شخصی، عملاً هیچ کاری امکان‌پذیر نیست. نظم و انضباط و اصول رهبری که در این کتاب توضیح داده شده‌اند، کیفیاتی آموختنی هستند که به عزم و اراده راسخ و مداومت و پشتکار احتیاج دارد.

خبر خوش این است که هر یک از این اصول را با تمرین و تکرار می‌توان آموخت. به قول گوته: «همه‌چیز قبل از اینکه ساده شود، دشوار است».

ایجاد نظم و انضباط ضروری، در آغاز اقدامی به شدت دشوار است. دو قدم به جلو برمی‌دارید و یک قدم به عقب. اما وقتی نظمی را ایجاد کردید، شکل خودکار پیدا می‌کند و سپس به راحتی بیش‌تری می‌توانید در فعالیت خود از آن استفاده کنید.

نظم و انضباط شخصی کیفیت ضروری منش است. این آزمون واقعی کسی است که تا کنون به او تبدیل شده‌اید. آیا ارزش آن را دارد؟

جیم رُن می‌نویسد: «دیسیپلین وزنی برابر لونس دارد و تأسف وزنی به اندازه چند تن. ال تاسیک معلم و مربی، زمانی گفت که موفقیت تنها معادل دیسیپلین است».

آغاز پیمایش رصد آسیب‌های اجتماعی در شهرستان‌های البرز

پیمایش رصد آسیب‌های اجتماعی در شهرستان‌های استان البرز همزمان با سراسر کشور آغاز گردید

به گزارش پیام آشنا ـ اسداله حیدری- مدیرکل بهزیستی استان البرز در این خصوص اظهار کرد: نظر به اهمیت شناسایی و تحلیل جریان‌ها و مسائل خرد و عمده آسیب‌های اجتماعی به عنوان یکی از مقدمات تعیین کننده در آینده نگری و رصد آسیب های اجتماعی و نتایج حاصل از این فرآیند پیمایش رصد آسیب‌های اجتماعی در کلیه شهرستان‌های استان البرز همزمان با سراسر کشور آغاز گردیده است. مدیرکل بهزیستی استان در ادامه افزود: با توجه به شرایط موجود و به منظور پرهیز از شتابزدگی وی افزود: در همین راستا جلسه توجیهی آموزشگران با حضور کارشناسان هر شهرستان برگزار گردید و اهم موارد مرتبط با اصول پرسشگری، حفظ محرمانگی و احترام به حقوق شهروندان مورد تأکید قرار گرفت.

مدیرکل بهزیستی استان البرز با بیان اینکه این برنامه با پشتیبانی معاونت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور و با دریافت مجوزهای لازم در سطح کشور در حال اجرا است، افزود: از مردم متعهد استان البرز تقاضا دارم به منظور پیشگیری، کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی و دستیابی به داده‌های ارزشمند در جهت ارائه برنامه‌های مدون در این زمینه با پرسشگران همکاری لازم را داشته باشند. بدیهی است نتایج این پیمایش ملی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر داده‌های قابل استناد در هر شهرستان بسیار تأثیرگذار خواهد بود. وی افزود: سال گذشته نیز در پی تشکیل کارگروه رصد آسیب‌های اجتماعی ۱۶ پروژه در راستای افزایش تاب‌آوری اجتماعی، پیشگیری از خشونت و خودکشی، فرزند پروری مثبت و سایر زمینه‌های مورد نیاز تدوین شد و با همکاری مؤسسات پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مراکز مثبت زندگی تحت نظارت بهزیستی استان البرز اجرا گردید.

بدانیم

درمان سرفه خشک با توصیه‌های طب سنتی

طب‌سنتی توصیه‌های مجربی برای تسکین سرفه‌های خشک به شما پیشنهاد می‌کند با یکارگیری تکرار شونده یک یا دو مورد از این روش‌ها این نوع سرفه‌ها در کنار استفاده از دارو بهبود پیدا می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سرفه‌های خشک معمولا سمج هستند در بیشتر اوقات حتی با فروکش کردن علائم بیماری این سرفه‌ها به قوت خود باقی می‌مانند و باعث آزار بیمار و اطرافیان او می‌شوند. طب سنتی توصیه‌های مجربی برای تسکین این نوع سرفه‌ها به شما پیشنهاد می‌کند با یکارگیری تکرار شونده یک یا دو مورد از این روش‌ها این نوع سرفه‌ها در کنار استفاده از دارو بهبود پیدا می‌کنند.

از زنجبیل غافل نشوید

سرفه‌های خشک به دلیل عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در بیمار بروز پیدا می‌کند. این سرفه‌ها به خودی خود تسکین نمی‌یابند و باید از رژیم غذایی ویژه‌ای برای کاهش دادن آن ها پیروی کرد. زنجبیل و استفاده از دمنوش آن یکی از راهکارهای رفع این سرفه هاست. جالب است بدانید در اغلب شربت‌های مخصوص درمان سرفه از این ریشه استفاده می‌شود. بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کنید اما اگر آن را در دسترس نداشتید می‌توانید از پودر آن برای تهیه دمنوش استفاده کنید. اگر نسبت به مصرف این ریشه حساسیت دارید و با مصرف آن دچار خارش در گلو می‌شوید لازم است آن را در مقادیر کم به میزان یک چهارم قاشق چای خوری در یک فنجان آب داغ بریزید و همراه با عسل میل کنید. برای دم کردن ریشه زنجبیل باید چند تکه تازه از آن را به مدت ده دقیقه در آب داغ و جوشیده قرار دهید و سپس همراه با عسل میل کنید. ۳ بار در روز می‌توانید از این دمنوش برای تسکین سرفه‌های خشک استفاده کنید.

دمنوش پونه و سیر را امتحان کنید

۳ حبه سیر را پوست بگیرید و با یک فنجان آب سرد بجوشانید. پس از چند دقیقه مقداری پونه کوهی به آن اضافه کنید. این دمنوش به سرعت باعث کاهش سرفه‌های خشک می‌شود. می‌توانید آن را همراه با کمی آب لیمو ترش و عسل میل کنید. پونه خاصیت ضد التهابی دارد و عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد.

مصرف مکرر آب پیاز

خیلی‌ها از مصرف پیاز خام پرهیز می‌کنند اما واقعیت این است که هیچ ماده غذایی به اندازه پیاز نمی‌تواند به سرعت باعث تسکین علائم سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی شود. اگر تا به حال آب پیاز مصرف نکرده‌اید یا به آن حساسیت دارید بهتر است سویی سرشار از این ماده مغذی آماده کنید. در انواع خوراک، آش، سوپ پیاز فراوان بریزید. اگر از خوردن تکه‌های پیاز لذت نمی‌برید حتما چند پیاز به طور کامل و خرد نشده به غذای در حال پخت اضافه کنید تا در انتها بتوانید به راحتی آن را از غذای تان جدا کنید با پیروی ۳ روزه این روش تاثیر شگفت‌انگیز آن را در درمان سرفه‌های تان خواهید دید.

معجون شیر و عسل و زردچوبه

به شیر در حال جوشیدن شدن مقدار کمی زردچوبه اضافه کنید. این یک روش آسان اما قدیمی برای رفع سرفه است. وقتی این معجون کمی ولرم شد آن را به همراه یک قاشق عسل میل کنید. نوشیدن این معجون قبل از غذا باعث کاهش اشتها می‌شود و مصرف آن پیش از خواب به درمان بی‌خوابی و سرفه‌های خشک در خواب کمک می‌کند.

گلاب استنشاق کنید

در طب سنتی توصیه به مصرف روزانه چند قطره گلاب شده است. گلاب افسردگی را از بین می‌برد و بوییدن آن می‌تواند باعث تسکین علائم بیماری های تنفسی شود. گلاب یک عصاره ضد التهاب است و استفاده چند قطره از نوع خالص آن در دمنوش‌ها می‌تواند باعث کاهش علائم سرماخوردگی و سرفه‌های خشک شود.

آیا ورزش مستمر موجب کاهش خشکی چشم می شود؟

محققان دانشگاه وانرلو دریافتند ورزش مستمر می‌تواند موجب افزایش رطوبت و آبرسانی شده و از خشکی و خارش چشم جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری هلث، با هر بار یک زدن لایه‌ای از اشک در اثر فعالیت غدد اشکی چشم ایجاد می‌شود و روی سطح چشم را می‌پوشاند تا مانع برخورد ذرات غبار و آلودگی با بافت چشم شود. در خشکی چشم، این لایه اشک به درستی تشکیل نمی‌شود یا بخش از آن پاره می‌شود.

سیستم اشکی از سه جزء اصلی روغن، آب و مخاط تشکیل شده است. اختلال در تولید هر یک از این مواد سبب بروز خشکی چشم می‌شود. وجود روغن برای سهولت حرکت کره چشم، آب برای حفظ رطوبت و مخاط برای شفاف بودن چشم ضروری است. علاوه بر آن، آنتی بادی و پروتئین های خاصی نیز برای حفاظت چشم ها در برابر عفونت، در اشک و مخاط چشم وجود دارند.

غشای خارجی اشک به دلیل غدد کوچک واقع در لبه پلک تولید می‌شود، حاوی روغن است.

روغن تولید شده، سطح چشم را نرم می کند و از تبخیر سریع آب موجود در اشک جلوگیری می کند. اگر به هر دلیلی این غده‌ها چربی لازم را تولید نکنند، آب چشم تبخیر شده و چشم خشک می‌شود.

وجود اشک برای سلامت چشم و حفظ بینایی ضروری است. اشک نه تنها چشم را مرطوب نگه می دارد، این عضو حسلس را نیز شستشو داده و از عفونت آن جلوگیری می کند.

محققان برای بررسی رابطه ورزش و خشکی چشم تحقیقاتی را آغاز کردند. در این تحقیقات ۵۲ داوطلب در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار دسته بندی شدند.

اعضای گروه اول حداقل ۵ بار در هفته فعالیت ورزشی داشتند و گروه دیگر حداکثر یک بار در هفته ورزش می‌کردند. محققان قبل و بعد از هر بار فعالیت ورزشی وضعیت سلامت چشم این افراد را بررسی کردند.

در نتیجه این تحقیقات مشخص شد تمام داوطلبان پس از انجام فعالیت فیزیکی از تشکیل و پایداری لایه اشک بهرمند شدند و مدت فعالیت فیزیکی با واکنش چشم آن‌ها ارتباط مستقیم دارد.

علاوه بر این مشخص شد عملکرد لایه اشک چشم در اعضای گروه ورزشکار در مجموع بهبود قابل توجهی در مقایسه با گروه دیگر داشته است. محققان بر این باورند ورزش مستمر می‌تواند موجب افزایش رطوبت و آبرسانی شده و از خشکی و خارش چشم جلوگیری کند.

شایع‌ترین نشانه‌های خشکی چشم عبارتند از:

-احساس وجود شن، ریگ یا یک جسم خارجی ریز در چشم
-خارش چشم
-قرمزی چشم
-تاری دید
-دردچشم
-سنگینی پلک
-ناتوانی در گریه کردن
-خستگی چشم
-کاهش تحمل چشم در مطالعه کتاب، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر

علل خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم می تواند به دنبال التهاب، یک بیماری خاص، تغییرات هورمونی یا مصرف داروی خاصی بوجود آید.

خشکی چشم یکی از عوارض جانبی داروهایی مانند آنتی هیستامین، ضد احتقان بینی، آرام بخش، داروهای فشار خون، داروهای پارکینسون، قرص های ضد بارداری و ضد افسردگی محسوب می‌شود.

تغییرات هورمونی یکی از مهمترین دلایل خشکی چشم است؛ به همین دلیل این اختلال در زنان پس از یائسگی بیشتر دیده می‌شود.

استفاده از داروهای هورمونی نیز یکی از علل خشکی چشم است.

یکی دیگر از مهمترین دلایل خشکی چشم، لیزیک و سایر جراحی های عیوب انکساری است. استفاده طولانی مدت از لنزهای تماسی، استفاده مداوم از کامپیوتر و تماشای تلویزیون نیز می تواند منجر به خشکی چشم شوند.

روش های درمان

با توجه به علل بروز خشکی چشم، روش های درمانی متفاوتی پیشنهاد می‌شود.

داروهای ضد التهابی، اشک مصنوعی، استفاده از قطره کورتیکواستروئید (البته برای مدت زمان محدود) و در صورت شدت بیماری، جراحی توصیه می‌شود.

استفاده از مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز از خشکی چشم جلوگیری می کند.

مراقبت هایی که باید در خانه صورت گیرد

علاوه بر استفاده از داروهای مختلف، می توان با چند راهکار ساده، میزان خشکی چشم را کاهش داد و از افزایش درد جلوگیری کرد. این روش ها عبارتند از:

استفاده از بخور در تمام فصول سال برای افزایش رطوبت محیط

استفاده از کمپرس آب گرم و ماساژ چشم

اجتناب از مشتشوی صورت و چشم با صابون های قلیایی، در صورت لزوم از شامپو بچه استفاده شود.

اجتناب از قرار گرفتن در محیط های خشک و پر از گرد و غبار

استفاده از عینک آفتابی استاندارد

گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Experimental Eye Research منتشر شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

کاهش مصرف کالری موجب افزایش طول عمر می‌شود

به گفته محققان، تنها کاهش اندک کالری دریافتی می تواند موجب افزایش طول عمر و شرایط سالم‌تر بدن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، آنها همچنین پروتئینی را که نقش کلیدی در اثرات مفید کاهش دریافت کالری ایفا می کند، مشخص کردند و معتقدند ممکن است با دستکاری بتوان از آن برای بهبود سلامت استفاده کرد. تحقیقات قبلی نشان داده است که محدودیت کالری می تواند عمر مگس ها، کرم ها و موش ها را افزایش دهد. این مطالعه بر اساس کارآزمایی بالینی ارزیابی جامع اثرات بلند مدت کاهش مصرف انرژی، اولین مطالعه کنترل شده محدودیت کالری در افراد سالم است.

ویشوادیپ دیکسیت- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ییل، در این باره می گوید: ما در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختیم که محدودیت مصرف کالری با سیستم ایمنی و متابولیک چه می کند و اگر واقعاً مفید است، چگونه می‌توانیم اثرات آن را در انسان تقلید کنیم. بیش از ۲۰۰ شرکت کننده در این مطالعه حاضر بودند. از برخی از آنها خواسته شد تا ۱۴ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند. بقیه طبق معمول غذا خوردند. سلامت آنها به مدت دو سال تحت نظر بود. محققان با تجزیه و تحلیل تیموس، غده‌ای که سلول های T، نوعی گلبول سفید که بخش اساسی سیستم ایمنی است، را تولید می کند، شروع کردند. تیموس سریعتر از سایر اندام‌ها پیر می شود. به گفته دیکسیت، تا زمانی که یک فرد بالغ سالم به سن ۴۰ سالگی برسد، ۷۰ درصد تیموس چرب و غیرعملکردی است. اما با افزایش سن، تیموس سلول‌های T کمتری تولید می کند که یکی از دلایلی است که افراد مسن در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری هستند. اما محققان دریافتند غدد تیموس شرکت کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود کرده بودند، چربی کمتری داشت و پس از دو سال سلول های T بیشتری تولید کردند. هیچ تغییری در کسانی که کالری دریافتی خود را محدود نکردند، مشاهده نشد. این مطالعه همچنین نشان داد که ژن پروتئینی به نام PLA۲Gv در شرکت کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود می کردند، به طور قابل توجهی مهار شد. PLA۲Gv توسط سلول های ایمنی به نام ماکروفژها تولید می شود. محققان برای اینکه بدانند آیا PLA۲Gv با برخی از اثرات محدودیت کالری مرتبط است یا خیر، آزمایشاتی را بر روی موش ها انجام دادند. به گفته محققان: ما دریافتیم که کاهش PLA۲Gv در موش‌ها مزایایی را به همراه داشت که مشابه آن چیزی بود که در مورد محدودیت کالری در انسان دیدیم.

بر اساس یافته‌های منتشر شده، غدد تیموس این موش‌ها طولانی‌تر عمل می کردند و از افزایش وزن مرتبط با غذا خوردن و همچنین التهاب ناشی از افزایش سن محافظت می‌شدند. دیکسیت گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که PLA۲Gv یکی از محرک‌های تأثیرات محدودیت کالری است. شناسایی این محرک‌ها به ما کمک می کند تا بفهمیم که سیستم متابولیک و سیستم ایمنی چگونه با یکدیگر همکاری می کنند که می‌تواند عملکرد ایمنی را بهبود بخشد. التهاب را کاهش دهند و به طور بالقوه حتی طول عمر سالم را افزایش دهند. به گفته محققان، این مطالعه نشان می‌دهد صرفاً کاهش کالری، و بدون رژیم غذایی خاص، تاثیر قابل توجهی از نظر زیست‌شناسی و تغییر وضعیت ایمنی متابولیک بر سلامت انسان دارد.

با جامعه همراه باشید

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 هایتان 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