زنان و خانواده

راه‌اندازی سامانه مشاوره ژنتیک؛ به زودی

معاون پیشگیری از معلولیت‌های مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور از راه‌اندازی سامانه مشاوره ژنتیک به زودی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افروز صفاری‌فرد با اشاره به اینکه فعالیت مشاوره ژنتیک یکی از فعالیت‌های دفتر پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی است که می‌تواند اقدامات موثری در جهت پیشگیری از بروز اختلالات ژنتیک انجام دهد گفت: این اختلالات می‌تواند منجر به معلولیت هم شود؛ در حال حاضر ۲۵۳ مرکز مشاوره ژنتیک در سطح کشور با مجوز مشاوره ژنتیک فعالیت دارند.

وی افزود: با توجه به اینکه عمده این مراکز مشاوره در مرکز استان‌ها هستند و بسیاری از شهرستان‌هایی که از مرکز استان دورند ممکن است در دسترسی به این مراکز مشکلاتی داشته باشند، سازمان بهزیستی تصمیم به ایجاد سامانه مشاوره ژنتیک گرفته است.

معاون پیشگیری از معلولیت‌های مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور، یادآور شد: عموم مردم می‌توانند با مراجعه به این سامانه، براساس شرایط سن و وضعیت تجرد یا تاهل، فرم پر کنند در صورتی که این افراد نیازمند دریافت مشاوره ژنتیک باشند، سامانه به صورت هوشمند به فرد پیام می‌دهد تا به نزدیکترین مرکز مشاوره ژنتیک مراجعه کند. درنهایت افراد با مراجعه به مراکز مشاوره ژنتیک می‌توانند از این خدمت بهره‌مند شوند.

صفاری‌فرد در ادامه از برنامه بهزیستی برای ایجاد مراکز مشاوره ژنتیک پایه در مراکز مثبت زندگی خبر داد و گفت: با توجه به اینکه در برخی شهرستانها امکان مراجعه به مراکز مشاوره ژنتیک وجود ندارد، از این رو به دنبال ایجاد مراکز مشاوره ژنتیک در مراکز مثبت زندگی هستیم. برای این اقدام از کارشناسان ارشد ژنتیک در مراکز مثبت زندگی استفاده می‌شود و اقدامات اولیه مثل تکمیل پرسشنامه‌ها و مشاوره پایه مانند رسم شجره نامه و مصاحبه اولیه صورت خواهد گرفت و در صورت نیاز، افراد برای دریافت مشاوره به مراکز ارجاع خواهند شد.

وی با بیان اینکه قرار است ایجاد مراکز مشاوره ژنتیک در مراکز مثبت زندگی به صورت پایلوت در سه استان فارس، خراسان جنوبی و خوزستان صورت گیرد، تصریح کرد: در حال حاضر دستورالعمل اجرای پایلوت ایجاد مراکز مشاوره ژنتیک ابلاغ شده و قرار است اجرایی شود. بعد از ارزیابی نتایج آن، به سراسر کشور تسری خواهد یافت.

استفاده طولانی مدت از موبایل ممنوع

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: حدود ۸۵ درصد کمردردهای حاد و مزمن به واسطه فشار زیاد به ستون فقرات ناشی از نحوه فعالیت نامناسب و نشستن طولانی مدت بروز پیدا می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، احمد موذن‌زاده افزود: انجام ورزش در یک روال تدریجی و مرتب روزانه به صورت ایروبیک، همراه با گرم کردن مناسب و رعایت اصول و تمرینات ورزشی صحیح، می‌تواند از عارضه‌های کم تحرکی بکاهد.

وی اظهار کرد: افرادی که کار پشت میز نشینی دارند، بیشتر دچار کمردرد می‌شوند و باید همواره از نشستن یا ایستادن به طور خمیده خودداری و سعی شود با قرار دادن ستون فقرات در حالتی راست و قائم، فشار کمتری به کمر خود وارد کرد. راه رفتن بعد از ۲۵ دقیقه نشستن بسیار ضروری است.

موذن‌زاده تصریح کرد: نحوه غلط قرارگیری عضلات ستون فقرات به دردهای کمر، لگن، ران و رباط‌های زانو منجر می‌شود و لازم است با تمرینات ملایم و مداوم ناحیه کمر، علاوه بر تقویت عضلات و ماهیچه‌های کمر از صدمات احتمالی به دیگر اعضا نیز جلوگیری شود. هنگام بلند کردن و حمل وسایل، به صورت خمیده راه نروید و با کمک از دیگر اعضای خود از جمله دست و بازوها از فشار مستقیم بر کمر خودداری کنید.

وی ادامه داد: کمردرد عامل مهمی است که فرد را از زندگی، کار و خانه جدا می‌کند و مجبور می‌شود به خاطر مشکلی که در ستون فقرات دارد، استراحت کند. افراد بالای ۵۰ سال که دارای مشکلات عضلانی اسکلتی هستند نیز باید با پیاده روی روزانه به مدت حداقل ۴۵ دقیقه از بروز پوکی استخوانی پیشگیری کنند.

استفاده زیاد از موبایل ممنوع

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران هشدار داد که استفاده زیاد از وسایل رایانه‌ای مشکلات عضلانی و اسکلتی را در کودکان و نوجوانان افزایش داده است به‌طوری که باعث فشار بیش از حد به ستون فقرات به‌ویژه در ناحیه گردن می‌شود.

به گفته موذن زاده، استفاده زیاد از لپ تاپ و موبایل در حالت خوابیده سطح قدرت عضلانی و ظرفیت قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و این روند می‌تواند در درازمدت عواقبی مانند مشکلات دیسکی، ساییدگی مفاصل و حتی پوکی زودرس استخوانی درپی داشته باشد.

وی اظهار کرد: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در طول هفته می‌تواند علاوه بر کاهش مشکلات عضلانی و اسکلتی، احتمال ابتلا به سرطان‌های سینه و کولون را کم کند.

موذن زاده ادامه داد: افزایش میزان فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا کند و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند در میان شاغلان حرف پزشکی بهترین راهنما برای آموزش مناسب و منطقی این گونه ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی بر اساس شرایط و توانایی‌های فردی بیمار باشند.

قابل توجه

اتفاقی که برای دریاچه ارومیه افتاد برای تهران نیز در حال وقوع است

رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران با بیان اینکه باید حفر غیر مجاز چاهها و خشکسالی تهران جدی گرفته شود گفت: از قوه‌قضائیه درخواست می‌کنیم با طور قاطع با افرادی که چاه‌های غیر مجاز حفر می‌کنند برخورد کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، علی نصیری در خصوص وضعیت آب تهران گفت: ما نه تنها در تهران در تمام دنیا با تغییر اقلیم مواجه هستیم و این پدیده هم موجب گرم‌تر شدن کره زمین و شکل گیری موج‌های گرما و هم سبب به وجود آمدن کانون‌ها و طوفان‌های گرد و غبار می‌شود و به همین سبب ما امسال و سال گذشته در خرداد ماه طوفان‌های جدی و مهمی را از جنس گرد و غبار داشتیم.

وی ضمن اشاره به اینکه دنیا با بحران خشکسالی مواجه است و تهران هم از این موضوع مستثنی نیست ادامه داد: هنگامی که سهم آبهای زیر زمینی از تامین آبهای مورد نیاز تهران افزایش پیدا می‌کند تشدید فرونشست را به همراه دارد در گذشته آب بیشتری از سدها برداشت می‌کردیم، اما در حال حاضر آبفا مجبور است به دلیل افزایش مصرف و بخار شدن آب سدها از آبهای زیر زمینی استفاده کند.

رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران با بیان اینکه لازم است دولت برنامه‌ریزی‌هایی را انجام دهد و منابع آب سطحی جدیدی را به تهران متصل کند، افزود: این اقدام هزینه‌های بسیاری دارد، اما باید انجام شود تا مشکل آب تهران رفع شود و از طرفی دیگر باید با جدیت بسیار شبکه فرسوده لوله‌کشی آب بازسازی و ترمیم شود چرا که نزدیک به نیمی از این شبکه فرسودگی دارد که رقم بزرگی است و ممکن است این فرسودگی سبب ترکیدن لوله شود و یا همچون حادثه شهران ترکیدگی لوله آب به لوله گاز هم آسیب برساند.

نصیری اظهار کرد: نکته دیگر فرهنگسازی در مورد صرفه‌جویی در مصرف است که باید با جدیت دنبال شود و از سوی دیگر لازم است به اقدامات نوینی که در رابطه با صرفه‌جویی مصرف آب در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد، توجه شود، برای مثال استفاده‌های شیرهای آب مناسب و بازچرخانی منابع آب باید مود توجه قرار گیرد که البته سازمان پارک‌های شهرداری تهران این اقدام را آغاز کرده، اما باید در تمام حوزه‌ها از جمله صنایع و منازل هم با جدیت دنبال شود.

وی از قوه قضاییه درخواست کرد با جدیت با افرادی که چاه‌های غیر مجاز حفر می‌کنند برخورد کند و توضیح داد: آبفا در این مسئله تنهاست و اتفاقی که برای دریاچه ارومیه افتاد به نوعی دیگر برای تهران در حال وقوع است و باید حفر غیر مجاز چاهها و خشکسالی تهران جدی گرفته شود.

در جست‌وجوی زیبایی!

تبلیغات‌شان حرف ندارد؛ نوع برخورد و بازاریابی‌شان هم همین‌طور! عکس‌های قبل و بعد از عمل هم می‌گذارند و با سند و مدرک به شما اثبات می‌کنند که قرار است چقدر تغییر کنید و در همه‌چیز بهتر شوید؛ آن هم با نصف قیمت مراکز دیگر. اما چیزی که در نهایت با آن روبه‌رو می‌شویم، یک آرایشگاه است که همه خدمات زیبایی در آن ارائه می‌شود؛ از رنگ و مش مو تا تزریق ژل و بوتاکس!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، این داستان تکراری بسیاری از مراکز آرایشی و زیبایی است که دیگر دستی در کار پزشکی هم پیدا کرده‌اند و پا در حوزه پزشکان و متخصصان زیبایی گذاشته‌اند. در این میان، این شما هستید که باید درست انتخاب کنید

فرقی نمی‌کند گاهی تزریقات ساده‌ای مانند بوتاکس و فیلر و گاهی هم عمل‌های جراحی زیبایی! هرچه که هست، این روزها توسط افراد غیرحرفه‌ای و غیر پزشک آن هم به صورت غیرتخصصی و زیرزمینی و خارج از محل نادرست هم انجام می‌شود و با تبلیغات چشمگیر و وسوسه‌کننده‌شان در صفحات شبکه‌های مجازی، طرفداران بسیاری هم پیدا کرده‌اند: «در صورتی که انجام چنین اقداماتی، نیازمند تخصص و محیطی امن و ایمن برای سلامت مراجعه‌کننده است.» این را دکتر حامد باطنی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی می‌گوید که معتقد است از کوچکترین اقدامات مثل بوتاکس و فیلر تا کارهای بزرگ مثل جراحی، هرکدام بر حسب طبقه‌بندی خودشان نیاز به آموزش و اطلاعات کافی دارند و نمی‌شود به سادگی از کنار آن گذشت: «چه بسیار مواردی که همین تزریقات ساده، باعث ایجاد عوارضی شده‌اند که بعضا یا برگشت‌پذیر نبوده‌اند یا اصلاح بسیار زمانبر و هزینه‌بری به همراه داشته‌اند.»

اعتماد؟ چطور و چگونه؟

به محض این‌که تصمیم به زیباتر شدن به وسیله اقداماتی مثل تزریق و جراحی گرفتید، به این‌که کجا و پیش چه کسی این کار را انجام دهید فکر کنید؛ در واقع این تصمیم و این انتخاب نه آخرین مرحله بلکه اولین قدم برای انجام چنین اعمالی است. موضوعی که دکتر باطنی هم آن را تایید می‌کند: «ما همیشه و به همه افراد توصیه می‌کنیم که اگر دنبال خدمات پزشکی که در حوزه زیبایی قرار است انجام شود، هستید، ابتدا بررسی کنید که ارائه‌دهنده خدمت چه کسی است؟ مهارت و توانایی و تحصیلاتش در چه زمینه‌ای است؟» البته به دست آوردن چنین اطلاعاتی اصلا کار سخت و دشواری نیست؛ چون این طور که حامد باطنی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک می‌گوید، همه این اطلاعات به‌طور کامل و از طریق مجاری قانونی در اختیار عموم مردم گذاشته شده است: «نمونه‌اش وب‌سایت و صفحات مجازی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی است که اسامی همه افراد به ترتیب حروف الفبا و با مشخصات کامل ذکر شده است.» و خب چه اطلاعاتی بهتر از این؟

وسوسه پول!

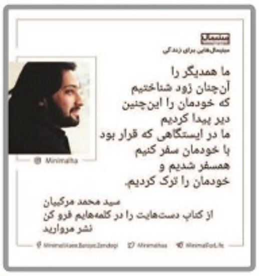
انجام عمل‌های زیبایی، حوزه پولسازی است؛ این واقعیتی است که نمی‌شود آن را انکار کرد و شاید همین باعث ورود افراد غیر متخصص به این حوزه می‌شود. تجربه احمد باطنی هم نشان از واقعیت چنین موضوعی دارد: «بی‌تردید، گردش مالی قابل توجه این گونه خدمات، باعث ورود افرادی به این ماجرا می‌شود که سعی می‌کنند با حداقل اطلاعات و مهارت، از این راه کسب درآمد کنند. در صورتی که بدیهی است چنین اقدامات حساس و مهمی، نیازمند تخصص و مهارتی است که در درازمدت و از طریق تحصیلات آکادمیک به دست آمده باشد.» و اگر چیزی غیر از این باشد، مداخله غیرمجاز در پزشکی محسوب می‌شود.

زیبایی بیشتر، اعصاب کمتر

شاید بهتر است در زمان تصمیم برای انجام هرکدام از این اقدامات زیبایی، همه عواقب آن را بسنجیم. این طور که دکتر باطنی می‌گوید، در بدن انسان به ویژه صورت، عناصر حساس و مهمی مانند اعصاب و عروق و عضلات وجود دارد که ناآشنایی با ویژگی‌های هر کدام از آنها، می‌تواند عوارض فاجعه‌باری برای بیمار به همراه داشته باشد: «مثلا همین تزریق بوتاکس که هر کسی برای انجامش اعلام آمادگی می‌کند، می‌تواند در صورت کوچک‌ترین اشتباه، باعث بروز عوارض شدیدی از جمله اختلال عملکرد اعصاب یا ورود اختلال به عروق مهم سر و صورت شود.» اختلالی که گاه ممکن است تا اختلال بینایی و حتی نابینایی هم پیش برود.

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال‌هایی برای زندگی

ما همدیگر را
آن‌چنان زود شناختیم
که خودمان را این‌چنین
دیر پیدا کردیم
ما در ایستگاهی که قرار بود
با خودمان سفر کنیم
همسفر شدیم و
خودمان را ترک کردیم.

سید محمد مرکبیان
از کتاب دست‌هایت را در کلمه‌هایم فرو کن
نشر مروارید

Minimalha
MinimalHaee.Baraye.Zendegi
Minimalhaa
MinimalForLife

تازه های سلامت

زمان طلایی صبحانه برای پیشگیری از دیابت چه ساعتی است؟

خوردن صبحانه قبل از ساعت ۸صبح از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید در اسپانیا نشان می‌دهد که افراد سحرخیز ممکن است با بیدار شدن زود هنگام از ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز پیشگیری کنند. محققان موسسه سلامت جهانی بارسلون گزارش کردند که خوردن صبحانه بعد از ساعت ۹ صبح خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۵۹ درصد در مقایسه با دیگرانی که قبل از ساعت ۸صبح صبحانه میل می‌کنند، افزایش می‌دهد. این یافته‌ها که از تجزیه و تحلیل بیش از ۱۰۰ هزار شرکت‌کننده در یک گروه مطالعاتی فرانسوی به دست آمده است، نشان می‌دهد که ما واقعا می‌توانیم خطر ابتلا به دیابت را نه تنها با تغییر آنچه می‌خوریم، بلکه با هنگام خوردن تغییر دهیم. در حال حاضر، دیابت نوع ۲ با تعدادی از عوامل خطر قابل اصلاح از جمله رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی و سیگار کشیدن مرتبط است. آنا پالومار-کروس، محقق موسسه ISGlobal و اولین نویسنده این مطالعه، در بیانیه رسانه‌ای اظهار کرد: «ما می‌دانیم که زمان خوردن غذا، نقش کلیدی در تنظیم ریتم شبانه‌روزی و کنترل گلوکز و چربی دارد اما مطالعات کمی رابطه بین زمان غذا خوردن یا ناشتا بودن و دیابت نوع ۲ را بررسی کرده‌اند». به‌طور خاص، این گروه تحقیقاتی با دانشمندان موسسه INSERM فرانسه برای بررسی ارتباط بین دفعات وعده‌های غذایی و زمان‌بندی و بروز دیابت نوع ۲ در بین ۱۰۳ هزار و ۳۱۲ بزرگسال (۷۹ درصد زن) از گروه فرانسوی NutriNet-Santé همکاری کردند. شرکت‌کنندگان سوابق غذایی آنلاینی را تکمیل کردند که شامل آنچه خوردند و نوشیدند در یک دوره ۲۴ ساعته در سه روز غیر متوالی بود همچنین زمان آن وعده‌های غذایی را نیز شامل می‌شد. محققان میانگین سوابق غذایی را برای دو سال اول پیگیری ارزیابی، سپس سلامت هر فرد را در سال‌های بعد (میانگین هفت سال) ارزیابی کردند. در مجموع ۹۶۳ مورد جدید دیابت نوع ۲ طی این طرح تشخیص داده شد. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین افرادی که به‌طور منظم صبحانه بعد از ساعت ۹ صبح می‌خورند به‌طور قابل توجهی بیشتر بود. پالومار-کروس توضیح داد: «از نظر بیولوژیکی، این منطقی است زیرا مشخص است که نخوردن صبحانه بر کنترل گلوکز و چربی همچنین سطح انسولین تاثیر می‌گذارد. این با دو متاآنالیز مطابقت دارد که به این نتیجه رسیده‌اند که نخوردن صبحانه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد».

در مورد سایر وعده‌های غذایی چطور؟

محققان همچنین خاطرنشان کردند که خوردن شام دیرهنگام (بعد از ساعت ۱۰ شب) به نظر می‌رسد خطر دیابت را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، خوردن مکرر (تقریبا پنج بار در روز) با بروز کمتر بیماری ارتباط دارد. برعکس، غذا خوردن بعد از مدتی طولانی تنها زمانی مفید بود که این رژیم شامل صبحانه زودهنگام (قبل از ساعت هشت صبح) و شام زودهنگام باشد. مانولیس کوگویناس، محقق موسسه ISGlobal و یکی از نویسندگان این مطالعه، نتیجه‌گیری کرد: نتایج ما نشان می‌دهد که اولین وعده غذایی قبل از ساعت ۸صبح و آخرین وعده غذایی قبل از ساعت ۷بعد از ظهر ممکن است به کاهش بروز دیابت نوع ۲ کمک کند. پیش از این نیز، همان گروه موسسه ISGlobal شواهد قانع کننده‌ای در مورد ارتباط بین شام زودهنگام و خطر کمتر سرطان سینه یا پروستات ارائه کرده است. در نتیجه، نویسندگان مطالعه بر این باورند که این نتایج استفاده از تغذیه منظم (یعنی ارتباط بین رژیم غذایی، ریتم شبانه‌روزی و سلامتی) را به‌عنوان راهی برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن تثبیت می‌کند. نتایج این تحقیق در نشریه بین‌المللی اپیدمیولوژی (Epidemiology) منتشر شده است.

گوناگون

نام‌نویسی از متقاضیان راهپیمایی اربعین ۳ مرداد آغاز می‌شود

رئیس سازمان حج و زیارت گفت: نام‌نویسی از زائران و متقاضیان سفر به کربلا در ایام اربعین حسینی از روز سه‌شنبه سوم مردادماه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سیدعباس حسینی -رئیس سازمان حج و زیارت- اظهار کرد: با تلاش شبانه‌روزی کارشناسان و دست‌اندرکاران، سامانه سماح به آدرس samah.hajj.ir آماده شده است و از ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه سوم مردادماه در دسترس متقاضیان نام‌نویسی راهپیمایی اربعین قرار دارد.

وی اضافه کرد: متقاضیان عزیمت به راهپیمایی اربعین حسینی باید با مراجعه به سامانه سماح برای ثبت‌نام خود اقدام کنند.

پیشنهاد آموزش و پرورش برای تغییر زمان کنکور

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش گفت: صحبت‌ها پیرامون تغییر زمان برگزاری کنکور مدت‌ها میان نمایندگان وزارت آموزش و پرورش و سازمان سنجش در جریان بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به دنبال تغییر در شیوه برگزاری کنکور و دو مرحله‌ای شدن آن، برخی از فرهنگیان و دانش آموزان نسبت به زمان برگزاری این دو آزمون خصوصاً زمان برگزاری آزمون اول معترض بودند.

دانش آموزان این گلایه را داشتند که وقتی در زمستان هنوز نیمی از کتب درسی را نخوانده‌ایم چگونه می‌توانیم در آزمون کنکور شرکت کنیم؟

وزارت آموزش و پرورش هم در چندین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی و طی گفت‌وگوها با مسئولان سازمان سنجش این پیشنهاد را مطرح کرد که هر دو آزمون در نیمه اول یک سال تحصیلی برگزار شود.

محسن زارعی -رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش- در خصوص تغییر زمان برگزاری کنکور گفت: موضوعات مطرح شده در خصوص زمان مطلوب برگزاری کنکور در شورای سنجش و پذیرش مورد بررسی قرار گرفت و صحبت‌ها پیرامون تغییر زمان برگزاری کنکور مدت‌ها میان نمایندگان وزارت آموزش و پرورش و سازمان سنجش در جریان بود.

وی در خصوص زمان برگزاری کنکور در سال بعد تاکید کرد: برای سال بعد هر دو نوبت کنکور در نیمه اول سال خواهد بود. نوبت اول کنکور در اردیبهشت و نوبت دوم در تیر همان سال برگزار می‌شود

شناسایی ۳۲ پروتئین که ریسک ابتلا به آلزایمر را نشان می‌دهد

پیش بینی اینکه چه کسی به بیماری آلزایمر مبتلا می شود دشوار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نشانگرهای خاصی در خون ممکن است ۱۰ تا ۲۰ سال قبل از شروع علائم بیماری ایجاد شوند و می‌توانند به پزشکان کمک کنند تا تشخیص دهند چه کسانی در معرض خطر بالای زوال عقل هستند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۸۰۰ پروتئین را در خون بیش از ۱۰۰۰۰ فرد میانسال (۴۵ تا ۶۵ ساله) طی ۲۵ سال تجزیه و تحلیل کردند. آنها ۳۲ پروتئین مرتبط با خطر زوال عقل را در سنین بالاتر شناسایی کردند. «کینان واکر»، نویسنده این مطالعه از موسسه ملی پیری ایالات متحده، گفت: «تغییرات بیولوژیکی در خارج از مغز در اوایل بزرگسالی در افراد در معرض خطر که دهه‌ها بعد دچار زوال عقل می‌شوند، رخ می‌دهد.» واکر افزود: «این تغییرات، تا حدودی در مورد فرآیندهای بیولوژیکی خاصی که ممکن است در اوایل در افراد در معرض خطر زوال عقل پیش برود، به ما نشان می‌دهد.» اکنون، محققان قصد دارند ببینند آیا می‌توانند پروتئین‌های بیشتری را شناسایی کنند که باعث تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر می‌شوند یا خیر. واکر گفت: «ما فکر می‌کنیم که با شناسایی پروتئین‌های مرتبط با علت، می‌توانیم به طور بالقوه اهداف درمانی جدیدی را شناسایی کنیم.» در حالی که بسیاری از این نشانگرها در مغز یافت شدند، برخی با بافت‌های خارج از مغز مرتبط بودند. به عنوان مثال، نشانگرهای مربوط به عملکرد سیستم ایمنی و فرآیندهای بیولوژیکی که تولید پروتئین، عملکرد و تغییرات سلامتی را تنظیم می‌کنند حداقل ۲۰ سال قبل از شروع زوال عقل رخ می‌دهند. واکر گفت: «سپس در روند بیماری، پروتئین‌های درگیر در سیستم انعقاد و مسیر سیگنال‌دهی مکمل شواهدی از اختلال در تنظیم را نشان دادند.» انعقاد یا ایجاد لخته خون با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. مسیر سیگنال دهی مکمل حاوی پروتئین‌های خاصی است که پلاک‌های بتا آمیلوئید و تاو را می‌سازند که از علائم بیماری آلزایمر در مغز هستند.

بیماری روانی پدر ریسک زایمان زودهنگام را افزایش می‌دهد

به گفته محققان، تنها سلامت روان مادر نیست که با خطر زایمان زودرس مرتبط است، بلکه مسائل مربوط به پدر نیز در این زمینه دخیل هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خطر تولد زودرس برای نوزادانی که مادر یا پدرشان مشکل روانپزشکی داشتند، بیشتر از نوزادانی است که والدینشان این تشخیص را نداشتند. محققان موسسه کارولینسکا در سوئد داده‌های مربوط به تمام تولدهای زنده را بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۶ تجزیه و تحلیل کردند.

از ۱.۵ میلیون نوزاد، ۱۵ درصد از والدین مبتلا به مشکلات سلامت روان متولد شده بودند. برای والدین بدون تشخیص این نوع بیماری‌ها، ۵.۸ درصد از نوزادان نارس به دنیا آمدند. تشخیص پدری که دچار مشکلات روانی است خطر تولد زودرس را تا ۶.۳ درصد و تشخیص مادری با چنین مشکلات، خطر را به ۷.۲ درصد افزایش داد. اگر هر دو والدین تشخیص مشکل در سلامت روانی داشتند، خطر زایمان زودرس در ۸.۳ درصد از تولدها بیشتر بود. محققان همچنین دریافتند که این خطر برای والدینی که دارای چندین اختلال روانپزشکی هستند حتی بیشتر می‌شود.

«وی یائو یین»، محقق فوق دکتری و نویسنده این مطالعه، گفت: «کودکان والدین مبتلا به بیماری روانی در معرض افزایش خطر تولد زود هنگام هستند— هم مادر و هم پدر در این زمینه مهم هستند». تولد زودرس با پیامدهای منفی برای سلامتی نوزادان از جمله کم خونی، زردی، مشکلات سیستم ایمنی و فلج مغزی و همچنین خطر بالاتر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد همراه است.