گوناگون

خداحافظی تهرانی‌ها با ۴ شماره امدادی؛ به زودی

رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران اعلام کرد که فاز اول ادغام شماره‌های امدادی در تهران در سال جاری اجرایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی نصیری درباره سرانجام اجرای طرح ادغام شماره‌های امدادی که بنا بود به شکل پایلوت در تهران اجرا شود، گفت: ما در سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و حسب مصوبه ستاد مدیریت بحران کلانشهر تهران که به ریاست وزیر کشور برگزار شد، موظف شدیم تا طرح ادغام شماره‌های امدادی را اجرا کنیم و به یاری خداوند و تلاش همه کارشناسان و متخصصان این طرح برای اولین بار در کشور و مانند بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه در جهان در تهران اجرا خواهد شد.

وی با بیان اینکه در طرح مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ با دیگر شماره‌های امدادی ادغام نخواهد شد، گفت: چهار شماره ۱۱۲ جمعیت هلال احمر، ۱۱۵ اورژانس، ۱۲۳ اورژانس اجتماعی و ۱۲۵ آتش‌نشانی در اجرای این طرح با یکدیگر ادغام خواهد شد.

نصیری با بیان اینکه ظاهر این کار ساده به نظر می‌رسد، گفت: اما واقعیت این است که چنین کار پیچیدگی‌های زیادی دارد. مثلا برخی شماره‌ها مانند آتش‌نشانی فقط در شهر تهران و برخی مثل اورژانس و هلال احمر گستره استانی دارند که باید این‌ها را مشخص و تعیین تکلیف می‌کردیم. همچنین لازم بود تا هماهنگی ماموریت‌ها و اعزام‌ها و نحوه ادغام دیسپچ‌ها و ... نیز انجام می‌شد. ضمن اینکه مدل‌های مختلفی هم در این خصوص مطرح بود که همین موضوع سبب شد تا در حدود دو سال مراحل مطالعاتی اجرای این طرح زمان ببرد.

رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران، با بیان اینکه در حال حاضر از مرحله مطالعاتی عبور کرده و وارد مرحله طراحی و اجرا شده‌ایم، گفت: در تلاشیم تا در سال جاری فاز اول طرح ادغام شماره‌های امدادی را در شهر تهران افتتاح کنیم.

وی درباره اینکه ویژگی‌های فاز اول اجرای این طرح چیست، به ایسنا گفت: در تلاشیم تا در فاز اول این طرح را در بخشی از تهران اجرا کنیم. همچنین برای آنکه مردم سردرگم نشوند، قصد داریم تا ابتدا مرکز تماس را مشترک کنیم. یعنی اینطور باشد که مردم با همان شماره‌های قبلی مانند ۱۲۵، ۱۱۵، ۱۲۳ و ۱۱۲ تماس بگیرند، اما تمام این تماس‌ها در یک مرکز واحد پاسخ داده شود. در واقع با اجرای پایلوت این طرح همه شماره‌های ابتدا بدون تغییر به یک مرکز واحد وصل می‌شوند و ما این را زیر بار می‌بریم، در مرحله بعد و پس از طی مراحل آزمایشی، شماره جدید را اعلام می‌کنیم. نصیری درباره اینکه مرکز تماس واحد کدام مرکز خواهد بود نیز گفت: با توجه به اینکه سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران وظیفه هماهنگی میان دستگاه‌های امدادی را برعهده دارد، از این رو این مرکز واحد نیز در این سازمان ایجاد خواهد شد و تحت نظر ما فعالیت خواهد کرد.

به گفت رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران بودجه و اعتبارات اجرای این طرح از سوی شورای شهر تهران برای سال جاری در نظر گرفته شده و مابقی اعتبارات نیز برای اجرای این طرح در حال تامین است.

وی همچنین درباره اینکه چه شماره‌ای به عنوان شماره امدادی واحد در نظر گرفته شده است، اظهار کرد: این موضوع در حال بررسی نهایی است و چند پیشنهاد هم وجود دارد که باید در نهایت با سازمان تنظیم مقررات وزارت ارتباطات هماهنگی‌هایی انجام شود. این شماره قطعا سه رقمی بوده و طبق استانداردها باید دو رقم آن یک باشد.

نصیری اضافه کرد: البته شماره قسمت کوچکی از ماجراست و ما در حال انجام هماهنگی‌های لازم هستیم تا این طرح به زودی در تهران اجرا شده و پس از آن نیز با یاری خداوند در کل کشور اجرا شود. چرا که اگر طرح ادغام شماره‌های امدادی در تهران راه بیفتد، دیگر شهرها نیز تهران را الگو کرده و آن را اجرایی خواهند کرد.

کار شیفتی به سلامت مردان بیش از زنان آسیب می‌رساند

کار کردن در شب می‌تواند برای بدن سخت باشد و یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ممکن است تأثیر بیشتری بر سلامت مردان داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این تحقیق که شامل موش‌های آزمایشگاهی و انسان‌ها بود، اشاره می‌کند که جنسیت نر این گونه‌ها ممکن است در برابر اختلالات «ساعت بدن» که با شیفت کاری به وجود می‌آید آسیب‌پذیرتر باشد.

در آزمایشگاه، محققان دریافتند که موش‌های نر طیفی از اثرات منفی ناشی از قرار گرفتن در معرض چرخه‌های غیرعادی روز و شب را نشان می‌دهند. همه چیز از فعالیت ژنی آنها گرفته تا باکتری‌های روده و فشار خون آنها از بین رفت.

در مقابل، موش‌های ماده تا حد زیادی محافظت شده به نظر می‌رسیدند. محققان با استفاده از داده‌های بیش از ۹۰۰۰۰ کارگر شیفتی در بریتانیا دریافتند که مردان در گونه انسانی نیز بیشتر تحت تأثیر شرایط شیفت شب قرار می‌گیرند. مردانی که شب‌ها کار می‌کنند بیشتر از مردانی که ساعات معمولی کار می‌کنند به سندرم متابولیک مبتلا می‌شوند؛ سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و دیابت که شامل افزایش فشار خون، کلسترول و قند خون و همچنین چربی اضافی شکمی است می‌شود.

در همین حال، زنان شیفت شب نیز نسبت به زنانی که فقط ساعات استاندارد کار می‌کردند، در معرض خطر بیشتر سندرم متابولیک بودند. اما این خطر پس از اینکه محققان نوع شغل را در نظر گرفتند کاهش یافت.

دکتر «گرت فیتز جرالد»، محقق ارشد از دانشگاه پنسیلوانیا، گفت: «نوع شغل مهم است زیرا همه کارهای شیفتی یکسان نیستند.» فیتزجرالد گفت: «این یافته‌ها با هم نشان می‌دهد که کار شیفتی ممکن است تأثیر کمتری بر ساعت بدن زنان داشته باشد، اگرچه دلایل آن هنوز مشخص نیست.»

آزمایش‌ها به نقش استروژن اشاره کرد: موش‌های ماده که تخمدان‌هایشان برداشته شد و بنابراین استروژن تولید نمی‌کردند نسبت به موش‌های ماده با تولید طبیعی استروژن، کمتر از تأثیر چرخه‌های اختلال در روز و شب محافظت می‌شدند.

ریتم‌های شبانه‌روزی طبیعی بدن انسان حکم می‌کند که افراد فعال باشند و در طول روز غذا بخورند و زمانی که هوا تاریک است بخوابند. شیفت کاری این ریتم‌ها را از بین می‌برد.

اما برخی تحقیقات همچنین اشاره کرده‌اند که زنان شیفتی ممکن است نسبت به همتایان مرد خود نسبت به این اثرات انعطاف‌پذیرتر باشند.

زنان و خانواده

اهمیت سن باروری خانم ها در فرزندآوری



سن باروری، یکی از موضوعات مورد بحث در اجرای موفق برنامه‌های قانون جوانی جمعیت است که می بایست به آن توجه داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مقوله «سن باروری»، یکی از موضوعات مهم در اجرای برنامه‌های قانون جوانی جمعیت تلقی می‌شود که باید به آن توجه کرد. زیرا، با افزایش سن، قدرت باروری در هر دو جنس مونث و مذکر کاهش می‌یابد. اما، شرایط برای خانم‌ها، قدری سخت‌تر و دشوارتر خواهد شد.

افسانه محمدزاده جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری، گفت: عامل سن در قدرت باروری خانم‌ها بسیار تعیین‌کننده است و به لحاظ بیولوژیک، زنان سنین باروری محدودتری نسبت به مردان دارند. اگرچه عامل سن بر توان باروری مردان نیز تا حدی اثرگذار است، اما در زنان این تأثیر بسیار بیشتر است و در واقع قدرت باروری خانم با افزایش سن کمتر و کمتر می‌شود. علت اصلی این محدودیت محدود بودن میزان ذخیره تخمدان است. وی با اشاره به تعریف ذخیره تخمدان، افزود: منظور از ذخیره تخمدان تعداد فولیکول‌های آماده رشد است که یک نوزاد دختر با آن متولد می‌شود. بنابراین ذخیره تخمدان در دوران جنینی شکل می‌گیرد. وقتی دختری به سن بلوغ می‌رسد، در هر سیکل قاعدگی تعدادی از این فولیکول‌ها شروع به رشد می‌کنند و در نهایت یکی از آنها بالغ می‌شود. بنابراین، اگرچه از بدو تولد کاهش ذخیره تخمدان آغاز می‌شود اما روند کاهش ذخیره تخمدان با سن بلوغ شتاب می‌گیرد و در هر سیکل ماهانه، از میزان ذخیره تخمدان کاسته می‌شود.

اعظم محمداکبری جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری، درباره ارتباط افزایش سن با کاهش قدرت باروری زنان، گفت: سن مهم‌ترین عامل بیولوژیک در توان باروری خانم‌ها است. زیرا تعداد تخمک‌ها یا ذخیره تخمدان که یک نوزاد دختر با آن متولد می‌شود، محدود است و از زمان تولد، ذخیره تخمدان شروع به کاهش می‌کند تا زمان یائسگی که به صفر می‌رسد. در واقع این یک روند طبیعی و برنامه‌ریزی‌شده پیر شدن و مرگ سلولی است. وی افزود: بالا رفتن سن هم با کاهش میزان ذخیره تخمدان و هم کاهش کیفیت تخمک‌ها همراه است. این روند کاهشی از ۳۰ سالگی سرعت می‌گیرد، پس از ۳۵ سالگی شتاب بیشتری می‌گیرد و پس از ۴۰ سالگی این روند کاهشی بسیار پرشتاب می‌شود.

محمداکبری با اشاره به اثر منفی دیگر افزایش سن بر توان باروری، بیان کرد: بعد از ۳۰ سالگی، محتوای ژنتیکی تخمک‌ها هم تغییر می‌کند. در واقع، ممکن است حتی تخمک بالغ هم بشود اما به لحاظ کروموزومی نرمال نباشد و حتی اگر تبدیل به جنین بشود، جنین سالم نباشد و یا اصلاً لانه‌گزینی رخ ندهد یا پس از لانه‌گزینی در همان روزهای نخست، جنین سقط شود. بنابراین، این آگاهی باید در خانم‌ها شکل بگیرد که سن باروری آنها محدود است و بهترین سن برای بارداری سالم ۲۰ تا ۳۵ سالگی است.

در همین حال، محمدزاده، به مخاطرات بارداری در سنین بالا اشاره کرد و توضیح داد: هرچه سن خانم در هنگام بارداری بالاتر باشد، به‌ویژه بالای ۴۰ سال، بارداری مخاطرات بیشتری برای مادر و جنین دارد. در سنین بالای ۴۰ سال، تخمک‌ها پیر می‌شوند و افزون بر کاهش احتمال بارداری، احتمال خطر بروز اختلالات کروموزومی در جنین و سقط جنین نیز افزایش می‌یابد.

وی افزود: همچنین، باید توجه داشت که با افزایش سن احتمال بروز عوارضی همچون فشار خون بالا، دیابت بارداری و بیماری‌های زمینه‌ای بیشتر می‌شود. مشکلاتی همچون فشار خون بالا و دیابت بارداری باعث کاهش خون‌رسانی به رحم و در نتیجه، کاهش خون‌رسانی به جنین می‌شود و می‌تواند به اختلالاتی در رشد جنین منجر شود. افزون بر این، می‌تواند باعث کاهش مایع آمنیوتیک (الیگوهیدرآمنیوس) و در نهایت، مرگ داخل رحمی جنین شود. خطر زایمان زودرس یکی دیگر از عوارض احتمالی بارداری در سنین بالاست که می‌تواند تهدید کننده سلامت نوزاد باشد. بنابراین، لازم است خانم‌ها بدانند که علاوه بر اینکه افزایش سن خطر ابتلاء به ناباروری را به همراه دارد، می‌تواند با مخاطرات جدی بارداری نیز همراه باشد.

محمداکبری نیز یادآور شد: امروزه متأسفانه به دلایل متعدد سن ازدواج و فرزندآوری در جامعه افزایش یافته است. همچنین، ممکن است خانم‌ها به دلایل پزشکی، مثل درمان بدخیمی‌ها یا جراحی در ناحیه شکم و لگن در معرض خطر کاهش قدرت باروری قرار بگیرند. در چنین مواردی توصیه می‌شود که حتماً برای حفظ باروری از طریق فریز تخمک یا جنین اقدام کنند. فریز تخمک از سنین پس از بلوغ، ترجیحاً از ۱۸ سالگی تا ۴۰ سالگی انجام‌پذیر است و البته، پس از ۴۰ سالگی نیز می‌توان تخمک را فریز کرد اما کیفیت و تعداد تخمک‌ها کاهش چشمگیری دارد. فریز تخمک روندی مشابه IVF دارد. یعنی به خانم داروهای تحریک تخمک‌گذاری داده می‌شود و طی یک عمل سرپایی تخمک‌ها از تخمدان برداشته و فریز می‌شوند. خانم‌های متأهل نیز می‌توانند به‌جای فریز تخمک، برای فریز جنین اقدام کنند.

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس:

افزایش سن بازنشستگی قطعی شد



نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به اینکه افزایش سن بازنشستگی به ۳۵ سال قطعی است، گفت: قرار است درباره اینکه افزایش سن بازنشستگی با چه شیبی اتفاق بیفتد، تصمیم گیری شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، ولی اسماعیلی درباره افزایش سن بازنشستگی افزود: دولت سال گذشته و امسال در لایحه بودجه افزایش سن بازنشستگی را پیشنهاد داده بود، اما نمایندگان مجلس در کمیسیون اجتماعی به عنوان کمیسیون تخصصی با این مساله مخالفت کردند، چون افرادی که در شرف بازنشستگی قرار داشتند، برای این مهم و زندگی خود برنامه ریزی کرده بودند.

وی ادامه داد: به همین دلیل در برنامه هفتم توسعه این مساله دیده شد و قرار بر این است که سن بازنشستگی در مدت پنج سال با شیب مناسب افزایش پیدا کند تا افراد در زندگی خود دچار مشکل نشوند.

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس درباره سازوکار افزایش سن بازنشستگی نیز گفت: سن بازنشستگی قطعا افزایش پیدا می‌کند و به ۳۵ سال خواهد رسید، اما مهم این است که با شیب مناسبی شاهد افزایش آن باشیم. برای نمونه نظرهای متفاوتی برای افزایش سن بازنشستگی مطرح است و باید تصمیم گرفت که هر سال شش ماه، یک‌سال یا دو سال به سن بازنشستگی اضافه شود؟

وی درباره اینکه آیا سن بازنشستگی زنان و مردان متفاوت خواهد بود؟ نیز بیان کرد: سن بازنشستگی برای زنان و مردان متفاوت خواهد بود. اما برای پرداختن به این مساله باید منتظر لایحه دولت بود.

اسماعیلی درباره اینکه آیا اصناف و کانون‌های بازنشستگی نیز در این تصمیم‌گیری دخیل خواهند بود؟ نیز افزود: تمام سعی ما این است نظر کانون‌های بازنشستگی و اصناف را نیز جویا شویم و با کمک آنها در این خصوص تصمیم‌گیری شود.

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس درباره دلیل این رویکرد عنوان کرد: واقعیت این است که صندوق‌ها بازنشستگی نیازمند اصلاح ساختاری و پارامتریک هستند. برای نمونه تامین اجتماعی هر ماه حدود ۱۲ تا ۱۵ هزار میلیارد تومان کسری پرداخت مستمری و حقوق دارد. علاوه بر این حدود ۹۴ درصد از مستمری‌های کشوری را نیز دولت پرداخت می‌کند.

به گفته اسماعیلی تمام شرکت‌ها و هولدینگ‌های کشوری فقط ۶ درصد از مستمری‌ها را تامین می‌کنند و این شرایط قابل ادامه دادن نیست. به همین دلیل صندوق‌های بازنشستگی به اصلاح ساختاری و پارامتریک نیاز دارند.

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس درباره باره اینکه چرا مدیران توانمندتری برای این شرکت‌ها در نظر گرفته نمی‌شود؟ نیز بیان کرد: بحث توانمندسازی منابع پایدار صندوق‌ها نیز مطرح است و ما به این مساله نیز ورود کرده‌ایم. برای این مهم کمیته‌هایی ایجاد شده و کارشناسان در حال بررسی و تحقیق و تفحص از صندوق‌های بازنشستگی هستند، چراکه هدف از تشکیل هلدینگ‌ها تامین حقوق، مزایا و مستمری بازنشستگان بوده است.

وی درباره بدهی‌های دولت به تامین اجتماعی نیز عنوان کرد: ما همه این مسائل را پیگیری می‌کنیم و لازم به یادآوری است که سال گذشته دولت ۹۰ هزار میلیارد تومان از بدهی خود را پرداخت کرد. علاوه بر این شرایط برای فروش نفت نیز از سوی تامین اجتماعی مهیاست، زیرا این سازمان ظرفیت لازم را برای این مهم دارد و می‌تواند با فروش نفت نیز منابع لازم را تامین کند.

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به اینکه شرایط نامناسب صندوق‌های بازنشستگی در مدت حدود ۳۰ ساله گذشته ایجاد شده است، ادامه داد: اگر نتوانیم این مشکلات را مدیریت کنیم باید یک ابرچالش رو به رو خواهیم شد.

روزنه

آلرژی به خمیر دندان چه علائمی دارد و چه باید کرد؟

حساسیت به خمیردندان مشکل شایعی نیست: اما به‌هرحال می‌تواند اتفاق بیفتد. آلرژی یا حساسیت به خمیردندان نوعی درماتیت تماسی است که باعث زخم، خارش و پوسته‌شدن داخل دهان و اطراف لب‌ها می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، طعم‌دهنده‌های خمیردندان مثل نعنا معمولاً اصلی‌ترین عامل آلرژی به خمیردندان هستند؛ اما ترکیبات دیگر نیز می‌توانند علت این اتفاق باشند.

علائم حساسیت به خمیردندان

. تورم لثه
. زخم دهان
. احساس خارش یا سوزش در اطراف دهان
. تحریک زبان
. خارش و پوسته‌شدن لب‌ها و پوست اطراف دهان

ترک‌خوردگی و خشکی شدید لب‌ها نیز از علائم معمول حساسیت به خمیردندان است که به نام چیلیتیس معروف است.

علت‌های واکنش آلرژیک به خمیردندان

درماتیت تماسی دو نوع است: تحریک‌کننده و آلرژیک. تفاوت این دو نوع درماتیت تماسی معمولاً به‌سختی تشخیص داده می‌شود و معمولاً تمایز مهمی نیست. بیشتر واکنش‌های آلرژیک نسبت به خمیردندان از نوع درماتیت تماسی آلرژیک هستند.

هر دو ماده شیمیایی و طبیعی که برای افزودن طعم نعنا و دارچین و پونه به خمیردندان مورد استفاده قرار می‌گیرند، عامل بیشتر واکنش‌های آلرژیک نسبت به خمیردندان می‌باشند. از آنجایی که بیشتر خمیردندان‌ها حاوی این طعم‌دهنده‌ها هستند به‌سختی می‌توان خمیردندانی پیدا کرد که مناسب فردی باشد که به خمیردندان حساسیت دارد.

دیگر ترکیبات خمیردندان که ممکن است باعث درماتیت تماسی شوند:

. کوکوآمیدو پروپیل بتائین (CAPB)، یک عامل کف‌ساز است
. پروپیلن گلیکول، یک نگهدارنده
. عصاره‌های گیاهی مثل روغن درخت چای که به کنترل باکتری‌ها در دهان کمک می‌کند
. پارابن، یک نگهدارنده

در بعضی از خمیردندان‌ها از گلوتن نیز به‌عنوان غلظت‌دهنده استفاده می‌شود که ممکن است در برخی از افرادی که به گلوتن حساس هستند ایجاد واکنش آلرژیک نماید. به‌ندرت فلوراید موجود در خمیردندان نیز می‌تواند واکنش آلرژیک ایجاد کند. آلرژی به فلوراید بی‌نهایت غیرمعمول است.

آلرژن‌های موجود در دیگر محصولات دهان و دندان

درماتیت تماسی دهان می‌تواند ناشی از دیگر محصولات دهان و دندان نیز باشد، مانند دهان‌شویه، آدامس، بالم لب و رژلب. فلزاتی که در دندانپزشکی به کار می‌روند نیز می‌توانند درماتیت تماسی در دهان ایجاد کنند، مثل جیوه، کروم، نیکل، طلا، کبالت، برلیوم و پالادیوم.

درمان حساسیت به خمیردندان

بهترین راه درمان حساسیت به خمیردندان، اجتناب از مواد شیمیایی است که باعث آلرژی‌تان می‌شوند. بسیاری از افرادی که به طعم‌دهنده‌های مصنوعی خمیردندان‌ها حساسیت دارند می‌توانند از خمیردندان‌هایی استفاده کنند که در آنها طعم‌دهنده‌های طبیعی به‌کار رفته است. همچنین شاید لازم باشد این افراد از خمیردندان‌هایی استفاده کنند که در آنها از طعم‌های کمتر رایج خمیردندان استفاده شده است، مثل انبه یا تمشک.

استفاده طولانی‌مدت از استروئیدهای موضعی روی صورت نیز باید اجتناب کنید: زیرا استروئیدها می‌توانند باعث عوارض جانبی شدید و دائمی شوند.

زخم‌های دهان، تورم لثه‌ها و تحریک زبان نیز باید با کورتیکواستروئیدهای سیستمیک (قرص یا آمپول) و یا با دهان‌شویه‌های استروئیدی که ترکیبی ساخته می‌شوند مداوا شوند.

چه خمیردندان‌هایی کمتر احتمال دارد باعث علائم آلرژیک شوند؟

اطلاعات روی خمیردندان را بخوانید تا از آلرژن‌هایی که می‌شناسید دوری کنید. می‌توانید از خمیردندان‌های طبیعی استفاده کنید؛ اما حتی برخی از این نوع خمیردندان‌ها نیز طعم‌دهنده‌هایی دارند که می‌توانند واکنش ایجاد کنند. اگر بسیار حساس هستید خمیردندانی پیدا کنید که هیچ طعم‌دهنده‌ای ندارد.

آیا تورم زبان از علامت‌های واکنش آلرژیک به خمیردندان است؟

اغلب تورم زبان نشانهٔ یک واکنش آلرژیک است اما می‌تواند یک واکنش غیرآلرژیک نسبت به یک دارو نیز باشد. آسیب به زبان، مثلاً سوختن زبان یا گازگرفتن آن نیز می‌تواند باعث تورم و التهاب زبان شود.

آیا خمیردندان با عصاره‌های گیاهی برای دندان‌ها مفید است؟

بله پژوهش‌ها نشان می‌دهد بعضی از عصاره‌های گیاهی دارای خواص آنتی‌باکتریال بیشتر و قوی‌تری نسبت به خمیردندان‌های معمولی فلوراید دار می‌باشند و ضمناً بی‌ضرر و مؤثرند. اما برخی از افراد نسبت به عصاره‌های گیاهی مانند روغن درخت چای نیز حساسیت دارند.

روزانه یک سیب با افزایش سن مصرف کنید

با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی شاه توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کند، اگر می‌خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول‌ها را مصرف کنید.

در این تحقیق، سیب و شاه توت بیشترین محافظت را ایجاد کردند زیرا حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تاثیر را بر شکنندگی نشان می‌دهد. هر ۱۰ میلی‌گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

پیش از این شنیده‌اید که اسفناج بدن شما را قوی می‌کند اما در مورد مصرف فلاونول‌ها چطور؟

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از این ترکیبات غذایی مهم نیز می‌توانند با افزایش سن، شانس ابتلا به ضعف را کاهش دهند.



به گفته محققان، سیب و شاه توت از جمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد. استیون اوئی، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: «ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشته باشد که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد».

یافته‌های ما نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ میلی‌گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد.

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود.

محققان گزارش کردند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولا بر خوردن پروتئین متمرکز است اما بسیاری از دیگر مواد غذایی فواید سلامتی دارند.

این گروه اظهار کرد: اگرچه ارتباط معنی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود.

آنان توضیح دادند که به‌طور خاص، مصرف بالاتر کوئرستین، قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف داشت. داده‌ها از مطالعه قلب فرامینگهام به دست آمد و بیش از ۱۷۰۰ نفر را شامل شد. همه آنان در ابتدا ضعف نداشتند و حدود ۱۲ سال پیگیری شدند. پس از حدود ۱۲ سال، کمی بیش از ۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان دچار ضعف شدند.

گروه تحقیق گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول‌ها یا کوئرستین برای درمان ضعف تمرکز کنند.

آنان توصیه کردند که تحقیقات در مورد شرکت‌کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.

نتایج این تحقیق در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد.

مینیمال هایی برای زندگی


مینیمال هایی برای زندگی
تاکنون رفیقی پیدا نکرده‌ام که به اندازه‌ی تنهایی قابل رفاقت باشد
هنری دیوید تورو

تازه های سلامت

افزایش طول عمر در جهان گرم امروز با کشف جدید

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که طول عمر در آب‌وهوای گرم نه تنها به‌دلیل افزایش سرعت متابولیسم به‌طور غیرفعال کوتاه نمی‌شود بلکه به‌طور فعال توسط پروتئین سیستم عصبی به‌نام NPR-۸ که بیان کلاژن را کنترل می‌کند، تنظیم می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتک‌دیلی، محققان دریافتند که کرم‌های فاقد این پروتئین بیان کلاژن را در دماهای گرم‌تر افزایش داده‌اند، در نتیجه مقاومت در برابر استرس، چین‌وچروک‌های پوستی کمتر و طول عمر بیشتر را نشان می‌دهند و پیشنهاد می‌کند مکانیسم زیربنایی می‌تواند به‌طور بالقوه برای افزایش طول عمر انسان در میان افزایش دمای جهانی مورد استفاده قرار گیرد. برای مدت طولانی، دانشمندان مشاهده کرده‌اند که بسیاری از موجودات در محیط‌های خنک‌تر در مقایسه با محیط‌های گرم‌تر، عمر طولانی‌تری دارند. مطالعات اخیر روی نوعی کرم لوله‌ای، نشان می‌دهد که این طول عمر ممکن است با پروتئین خاصی در سیستم عصبی مرتبط باشد که تولید کلاژن، جزء اصلی پوست، استخوان و بافت همبند را در انواع مختلف حیوانات تنظیم می‌کند. با توجه به اینکه پروتئین موجود در کرم لوله‌ای شباهت زیادی به پروتئین‌های گیرنده سیستم عصبی موجود در گونه‌های دیگر از جمله انسان دارد، این کشف به‌طور بالقوه می‌تواند ما را یک قدم به یافتن روش‌هایی برای دستکاری تولید کلاژن به منظور کند کردن پیری انسان و افزایش طول عمر، به‌ویژه در شرایط افزایش دمای جهانی نزدیک‌تر کند.

یی یونگ (بن) لیو، محقق ارشد، استادیار دانشکده پزشکی و السون اس. فلوید دانشگاه ایالتی واشنگتن و مدیر مرکز خدمات ژنومیک دانشگاه می‌گوید: بر اساس مطالعات حیوانی، دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که طول عمر انسان در آینده کاهش یابد زیرا تغییرات آب‌وهوایی دمای محیط را افزایش می‌دهد. ما دریافته‌ایم که دمای گرم که منجر به عمر کوتاه می‌شود، یک فرآیند ترمودینامیکی غیرفعال نیست که پیش از این تصور می‌شد بلکه یک فرآیند تنظیم شده است که توسط سیستم عصبی کنترل می‌شود. یافته‌های ما به این معناست که در ادامه راه، ممکن است بتوانیم در این فرآیند مداخله کنیم تا با افزایش دما، طول عمر انسان افزایش یابد. محققان یک پروتئین سیستم عصبی به‌نام NPR-۸ در کرم کوچک ساکن در خاک، یک ارگانیسم مدل رایج در تحقیقات پیری، را مورد بررسی قرار دادند. آنان حین تحقیق خود مشاهده کردند که کرم‌های فاقد پروتئین NPR-۸ با افزایش سن، چین و چروک‌های پوستی کمتری داشتند. محققان همچنین کشف غیرمنتظره‌ای کردند که کرم‌های جهش یافته در دمای گرم ۲۵ درجه سانتی‌گراد (۷۷ درجه فارنهایت) بیان کلاژن را افزایش داده و عمر طولانی‌تری نسبت به کرم‌های نوع وحشی داشتند و وقتی کرم‌ها در دمای ۲۰ یا ۱۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شدند، این اتفاق رخ نداد. برای تعیین اینکه آیا تنظیم عصبی کلاژن‌ها ممکن است در پیری و طول عمر نقش داشته باشد، آنان یک سری آزمایش‌ها و تجزیه و تحلیل‌های اضافی انجام دادند.

دورای سلگه‌اندر، یکی از محققان بیان کرد: آنچه مشاهده کردیم این بود که فقدان NPR-۸ باعث افزایش بیان کلاژن شد که مقاومت در برابر استرس و طول عمر کرم‌ها را افزایش می‌داد و آنها را جوان‌تر از کرم‌های نوع وحشی با سن بیولوژیکی مشابه کرد. در یک آزمایش، محققان NPR-۸ را در کرم‌های جهش‌یافته که در دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌شدند، به زیستگاه اولشان بازگرداندند و مشاهده کردند که این تغییر دما پوست کرم‌ها را از صافی به حالت چروکیده برمی‌گرداند و به‌طور قابل توجهی طول عمر حیوانات را کاهش می‌دهد. در مرحله بعد، آنان نشان دادند که طول عمر کرم‌های جهش‌یافته NPR-۸ در شرایط تنش گرمایی نیز باقی می‌ماند و هنگام انتقال کرم‌های جهش‌یافته به محیطی با دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد (۹۵ درجه فارنهایت)، به‌طور قابل توجهی بیشتر از کرم‌های نوع وحشی زنده می‌مانند. آزمایش‌های اضافی نورون‌های خاصی را شناسایی کردند که مسئول تنظیم طول عمر در پاسخ به دمای گرم هستند و به افزایش بیان کلاژن‌ها به‌عنوان محرک بهبود طول عمر در دماهای گرم اشاره کردند.

پدیده کوتاه شدن طول عمر ناشی از گرما به‌طور سنتی با نظریه میزان زندگی توضیح داده می‌شود که نشان می‌دهد گرما متابولیسم ارگانیسم را تسریع می‌کند و موجب می‌شود که ذخیره محدود انرژی متابولیک خود را سریع‌تر مصرف کند. در حالی که محققان هنوز شواهد محدودی برای حمایت از این ایده پیدا کردند، یافته‌های تحقیق آنان نشان می‌دهد که سیستم عصبی نیز نقش فعالی در این فرآیند بازی می‌کند. با توجه به یافته‌های قبلی که نشان می‌داد کرم‌های فاقد NPR-۸ در برابر عفونت و استرس اکسیداتیو مقاوم‌تر هستند، محققان معتقدند که افزایش کنترل‌شده NPR-۸ در بیان کلاژن، مقاومت حیوانات را در برابر شرایط استرس‌زا مانند گرمای بیش از حد افزایش می‌دهد. گام بعدی آنان این است که به مکانیسم‌های زیربنایی چگونگی افزایش تولید کلاژن که باعث افزایش مقاومت در برابر استرس می‌شوند، عمیق‌تر بپردازند. نتایج این تحقیق در مجله Aging Cell منتشر شد.