

ارتباط آلزایمر با کمبود خواب با کیفیت

محققان دانشگاه واشنگتن یکی از فازهای خواب را شناسایی کردند که اختلال در آن با بروز اختلالات شناختی زود هنگام ارتباط دارد. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مدیکال ساینس، محققان الگوی خواب ۱۱۹ داوطلب بالای ۶۰ سال را که اغلب آن ها فاقد اختلالات شناختی و علایم فراموشی و آلزایمر بودند، مورد بررسی قرار دادند. الگوی خواب این افراد در طول یک هفته با استفاده از حسگرها و نمایشگرهای قابل حمل نوار مغزی تحت نظارت قرار گرفت. همچنین با استفاده از اسکن PET و نمونه گیری از مایع نخاعی، میزان پروتئین های تاو و بتا آمیلوئید نیز در مغز این افراد اندازه گیری شد. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد افرادی که خواب عمیق آن ها دچار اختلال است، دارای مقدار بیشتری از پروتئین تاو در مغز خود هستند. در تحقیقات پیشین مشخص شده است که پروتئین تاو ارتباط قابل توجهی با اختلالات شناختی ناشی از بیماری آلزایمر دارد. خواب عمیق سومین مرحله از خواب با حرکات آرام چشم است و این مرحله از چرخه خواب با تثبیت حافظه ارتباط محکمی دارد. بسیاری از محققان معتقدند این مرحله از خواب برای حفظ سلامت عمومی مغز ضروری است.

امروزه با توجه به افزایش مصرف فست فودها ، غذاهای آماده و کم تحرکی شاهد شیوع اضافه وزن و چاقی در جامعه هستیم و براساس آخرین مطالعات صورت گرفته در کشور حدود ۶۰ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال (میانسال و سالمند) دچار اضافه وزن و چاقی هستند

خطرات ماده غذایی دوست داشتنی

با «نمک» ها مراقب باشند



◆ گروه سلامت:

نمک به عنوان مهم ترین چاشنی غذایی، علاوه بر استفاده در پخت و پز، پای ثابت سفره ایرانی هاست. در حالی که مصرف زیاد این ماده غذایی، تهدید جدی برای سلامت انسان است.

به گزارش مهر، نمک به عنوان یک چاشنی غذایی، نقش مهمی در غذای ما ایرانی ها دارد، بطوریکه این ماده غذایی را می توان در تمامی محصولات و فرآورده های غذایی و خوراکی ها، به راحتی یافت. کمتر غذا و خوراکی را می توان یافت که «نمک» نداشته باشد.

پژوهش ها نشان می دهد رژیم غذایی پر نمک می تواند خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی و

آریتمی را افزایش دهد.

فیبریلاسیون دهلیزی نوعی ضربان قلبی نامنظم است که منجر به لخته شدن خون و مشکلات دیگر می شود. میلیون ها نفر در جهان به این مشکل دچارند و در معرض ریسک بیشتری نسبت به سکنه و نارسایی قلبی هستند.

نتایج یک پژوهش بر روی ۷۱۶ مرد و زن میانسال فنلاندی در مدت ۱۹ سال؛ نشان داد که ۷۴ نفر از مشارکت کنندگان دچار فیبریلاسیون دهلیزی شدند.

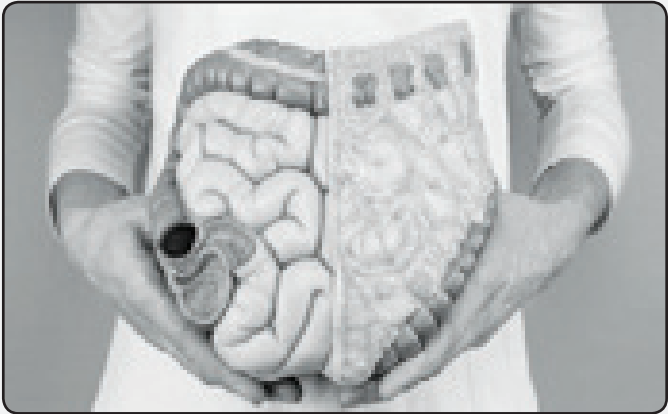
پس از بررسی چندین عامل محتمل دیگر شامل سن، چربی بدن، فشار خون و استعمال دخانیات پژوهشگران متوجه شدند که مصرف نمک به تنهایی نسبت مستقیمی با ابتلا به این عارضه دارد و کسانی که میزان نمک بیشتری در غذای آنها داشتند صرف نظر از عوامل دیگر نسبت به کسانی که نمک کمتر مصرف می کردند دچار درجه بالاتری از فیبریلاسیون دهلیزی بودند.

این پژوهش پیشنهاد می کند که افراد برای پیشگیری از عوارض قلبی مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنند. به ویژه باید در نظر داشت که بسیاری از غذاها و حتی مواد خوراکی آماده همچون غذاهای فرآوری شده میزان بالایی از نمک را در خود دارند.

چاقی در ایران رو به افزایش است

فرشته فزونی رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بهبود وضعیت تغذیه یکی از شاخص های توسعه دانست و گفت: تغذیه یکی از مسائل مهم و جدی در حوزه سلامت عمومی و توسعه ملی است و بهبود

استفاده از مسکن ها عفونت روده را تشدید می کنند



◆ گروه سلامت:

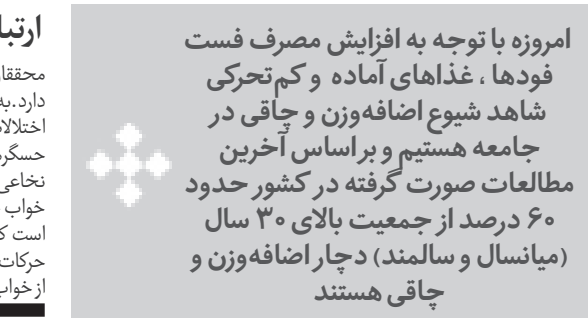
یافته های گروهی از محققان نشان می دهد استفاده از بعضی مسکن ها می تواند به تولید باکتری «کلوستریدیوم دیفیسیل» و تشدید نوعی عفونت روده ای ناشی از آن منجر شود.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی پزشکی مدیکال نیوز تودی/ medicalnewstoday باکتری کلوستریدیوم دیفیسیل که به نام های دیگری نیز خوانده می شود، نوعی باکتری است که موجب التهاب و عفونت در روده می شود. این نوع عفونت عموما بزرگسالان و سالمندان بستری در بیمارستان را مبتلا می کند و معمولا بعد از استفاده از آنتی بیوتیک ها

روی می دهد.

پزشکان معتقدند این عفونت یکی از دلایل عمده مرگ و میرهای عفونی است و بیشتر در بیمارستان ها روی می دهد. افرادی که تحت درمان با انواع آنتی بیوتیک هستند با احتمال بیشتر ابتلا و تشدید عفونت پادشده مواجه می شوند؛ زیرا این داروها بر باکتری های طبیعی مستقر در روده تاثیر می گذارند. همچنین استفاده از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی که درد را کاهش داده و تب و التهاب را پایین می آورند نیز می تواند منجر به آغاز یا افزایش عفونت در بدن شود.

محققان دانشگاه وندربیلت در نشویل آمریکا با همکاری شماری از پژوهشگران دانشگاه



فرهنگ سازی، پیشگیری و کنترل چاقی در

گروه های سنی مختلف به ویژه نوجوانان، پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی ها و مکمل یاری در این راستا انجام می گیرد.

ایرانی ها بیش از اندازه نمک می خورند

زهرآ عبداللهی رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بیان اینکه بیماری های غیرواگیر مهم ترین عامل مرگ و میر در کشور محسوب می شوند و شامل دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و بیماری های مزمن تنفسی هستند، گفت: تغذیه نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر دارد. در عین حال ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال در کشور اضافه وزن و چاقی دارند که خود این عامل دیابت، فشارخون و انواع سرطان هاست.

وی افزود: بر همین اساس یکی از اقدامات مهم بازنگری قند، نمک و چربی در محصولات غذایی است و متاسفانه ایرانیان بیش از حد قند، نمک و چربی مصرف می کنند و به همین دلیل باید قند، نمک و چربی در محصولات غذایی کاهش پیدا می کرد که با همکاری صنایع غذایی، سازمان غذا و دارو، سازمان استاندارد محصولاتی در بازار داریم که قند، نمک و چربی آنها کاهش پیدا کرده است و در حال حاضر ۴۰ محصول داریم که قند آنها کاهش پیدا کرده است.

عبداللهی با بیان اینکه مهم ترین منبع دریافت نمک در کشور ما نان است، گفت: ایرانی ها به طور متوسط روزانه حدود ۳۱۰ تا ۳۲۰ گرم نان می خورند و میزان نمک در نان ها ۲ تا ۲.۳

درصد بود. بر این اساس حدود ۶ گرم نمک دریافتی مردم از طریق نان است؛ در حالی که میزان توصیه شده مصرف نمک ۵ گرم در روز است. با بازنگری استانداردها میزان نمک در نان به کمتر از یک درصد کاهش یافت و بنابراین روزانه ۳ گرم از نان دریافت نمک می شود.

عوارض مصرف زیاد چپس و اسنک

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار مهر، با بیان اینکه چپیس و اسنک های پف شده یا غلات حجیم شده به دلیل داشتن مقدار زیاد مواد افزودنی نباید بیش از حد مصرف شود، گفت: مصرف زیاد این گونه خوراکی ها، کبد، قلب و جریان خون را تحت تاثیر قرار می دهد و موجب بیماری های مختلف از جمله فشار خون می شود.

وی تصریح کرد: این دسته از خوراکی ها حاوی مواد افزودنی و نمک های فراوان هستند و مصرف زیاد آنها سلامت بدن را به خطر می اندازد.

مظهری اظهار داشت: استفاده بی رویه از تنقلاتی که دارای رنگ های خوراکی، نمک و مواد افزودنی اند به عنوان ماده ای سمی برای بدن و اندام های داخلی محسوب می شوند و باید از مصرف زیاد آن پرهیز کرد.

وی با اشاره بر بیماری های ناشی از رنگ های خوراکی و نمک ها، تصریح کرد: نمک های فراوان موجود در چپیس و اسنک های پف شده زمینه سرطان، فشار خون، آسیب به چشم، قلب و کلیه را ایجاد خواهد کرد.

بیشترین علت مرگ و میرها در ایران

محمد آقاجانی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بیماری های غیر واگیر بیشترین علت مرگ و میر را به خود اختصاص داده است، گفت: دیابت، فشارخون، سکنه های مغزی و قلبی، پوکی استخوان، نارسایی های کلیوی و بسیاری از سرطان ها مانند سرطان پستان به عوامل تغذیه ای نسبت داده می شوند و غذا در مرگ و میرهای ناشی از آن تاثیر جدی دارد.

وی با اشاره به اینکه تغییر الگوهای غذایی از فرم سنتی به صنعتی در خانواده ها مسئله بسیار مهمی است، یادآور شد: میزان مصرف روزانه نمک در کشور ما دو برابر میزان توصیه شده سازمان بهداشت جهانی است.

تحلیل های دیگر از این مطالعه نشان می دهد استفاده از این داروها می تواند میکروارگانسیم های موجود در سیستم گوارش را به نام باکتری های روده تحت تاثیر قرار دهد.

تحلیل های دیگر از این مطالعه نشان می دهد استفاده از این داروها می تواند میکروارگانسیم های موجود در سیستم گوارش را به نام باکتری های روده تحت تاثیر قرار دهد.

دیوید آرونوف/ David Aronoff میکروب شناس و متخصص بیماری های عفونی در دانشگاه وندربلت و محقق سرپرست این مطالعه می گوید: ما همواره دنبال یافتن عوامل خطر قابل تعدیل برای بیماری ها هستیم.

مطالعات این گروه همچنین نشان می دهد داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی به سیستم ایمنی دستگاه گوارش آسیب می رساند، با اینکه داروی آندومتاسین تنها دارویی است که در این مطالعه از آن استفاده شده آرونوف معتقد است یافته های مطالعه همچنین قابل تعمیم و معتبر برای داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی دیگر؛ مانند ایبوپروفن و آسپرین نیز هست. زیرا همه این داروها سازوکار زیستی مشابهی دارند.

وی گفت: این مطالعه می تواند به ما مسیر راه را برای درمان بیماران مبتلا به عفونت نشان دهد به ویژه وقتی باید درد را هم در این بیماران کنترل کنیم. هنوز به آزمایش های بالینی بیشتری نیاز است اما یافته ها فعلی می توانند محرک مطالعات بیشتر باشند.



رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران؛

شیر مادر جایگزین ندارد

شیرخشک های قاچاق در سوپرمارکت ها

◆ گروه سلامت:

رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران، گفت: شیر مادر بهترین تغذیه برای کودک است و جایگزین ندارد.

به گزارش مهر، فرید ایمانزاده، افزود: مطالعات نشان می دهد که شیر مادر بهترین تغذیه برای کودکان است، بطوریکه با خورد

شیر مادر، ضرب هوشی کودک ۹ درجه نسبت به بقیه کودکان که شیر مادر نخورده اند، بیشتر است.

وی همچنین به وابستگی های عاطفی کودکانی که شیر مادر خورده اند، اشاره کرد و گفت: احساس عاطفی این کودکان نسبت به والدین به خصوص مادر، بیشتر است.

رئیس بیمارستان کودکان مفید، در ادامه به عوارض شیرخشک اشاره کرد و افزود: هیچ شیر خشکی در دنیا وجود ندارد که آنتی بادی داشته باشد.

وی گفت: کودکانی که شیر مادر می خورند، کمتر دچار بیماری می شوند و اگر مبتلا شوند، شدت بیماری در این افراد کمتر است.

ایمانزاده، با عنوان این مطلب که تنها شیر الاغ به لحاظ ترکیبی نزدیک به شیر مادر است، تاکید کرد: یکی از مشکلات برای تغذیه کودک با شیر مادر، توجه به نوشته روی بسته های دارویی است که مادران را از شیردهی در دوران مصرف دارو منع کرده است. در حالی که تعدادی کمی دارو هستند که وقت مصرف آنها، مادر نمی تواند به کودک شیر بدهد.

وی تاکید کرد: حتی مادرانی که هپاتیت B و ایدز دارند نیز می توانند به کودک خودشان شیر بدهند، فقط کودک باید واکسینه شود.

رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران، به وجود شیرخشک های قاچاق در کشور اشاره کرد و افزود: این دسته از شیرخشک ها از طریق مرزها در سطح سوپرمارکت ها توزیع و عرضه می شود که هیچ اعتمادی به سلامت آنها نیست. زیرا، حمل و نقل شیر خشک و محل نگهداری آنها دارای ضوابط و قواعدی است که اگر رعایت نشود، آن شیرخشک فاسد می شود.

ایمانزاده با عنوان این مطلب که شیرخشک های تولید داخل قابل اطمینان تر از مشابه خارجی هستند، ادامه داد: همواره در مقابل شیرخشک های وارداتی به خصوص نوع قاچاقی آنها، یک علامت سؤال وجود دارد.

سرعت رشد اسکلت کودکان بیشتر شده است

◆ گروه سلامت:



محققان دانشگاه میسوری دریافتند اسکلت کودکان در مقایسه با سال های ابتدای قرن بیستم، با سرعت بیشتری رشد می کند و این وضعیت ممکن است زمان بندی درمان برخی از بیماری های استخوانی را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری آسوشیتدپرس، محققان تصاویر رادیولوژی دست و مچ بیش از هزار کودک را که بین سال های ۱۹۱۵ و ۲۰۰۶ میلادی متولد شده اند، مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دادند تا زمان شروع فرآیند همجوشی سر استخوان ها را تشخیص دهند؛ آغاز این فرآیند نشانه پایان دوران رشد استخوان های بدن است.

بر اساس این تحقیقان اسکلت دختران حدود ۱۰ ماه زودتر و اسکلت پسران حدود هفت ماه زودتر به رشد کامل می رسد؛ به گفته محققان پس از رشد کامل اسکلت، یک زمان بندی جدید شروع می شود. رشد سریع تر اسکلت، زمان بندی درمان برخی از بیماری های ارتوپدی مانند تفاوت طول پاها و کژپشتی را در کودکان تغییر می دهد. همچنین می تواند موجب تغییر شیوه استفاده از هورمون رشد شود.

زمان بندی مراحل درمان این بیماری ها نقش حیاتی بر نتایج به دست آمده از درمان دارد. نتایج این تحقیقات نشان می دهد که متخصصان باید زودتر از آنچه تاکنون تصوری شد انتظار همجوشی سر استخوان ها را داشته باشند.

در این تحقیقات علت تسریع در رشد اسکلت مشخص نشده است، اما به گفته محققان قرار گرفتن بیش از حد در معرض ترکیبات شیمیایی شبیه به هورمون ها می تواند یکی از عوامل این پدیده باشد.

درمان بیماری های التهابی روده با استفاده از انار و توت

◆ گروه سلامت:



محققان دانشگاه لوییسیویل واقع در کنتاکی آمریکا یک ترکیب طبیعی از انار و انواع توت را شناسایی کردند که امکان درمان بیماری های التهابی روده را فراهم می کند.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مدیکال ساینس، این ترکیب که

UroA یا Urolithin A نام دارد، نوعی متابولیت است که در نتیجه تعامل باکتری های روده با پلی فنل های موجود در انار و برخی دیگر از میوه ها از جمله انواع توت تولید می شود. به طور خاص واکنش الایجیک اسید موجود در انار و انواع توت از جمله تمشک و توت فرنگی با باکتری Bifidobacterium pseudocatenulatum در روده گونه ای از آن با عنوان INIA PA۱۵ وجود دارد، موجب آزاد شدن ماده UroA می گردد. این ترکیب طبیعی دارای یک ترکیب مصنوعی مشابه موسوم به UAS۰۳ است که همان اثر درمانی را روی بیماری های التهابی روده بر جای می گذارد. به گزارش مرکز کنترل و جلوگیری از شیوع بیماری ها، در سال ۲۰۱۵ میلادی تنها در آمریکا حدود سه میلیون بزرگسال به یکی از بیماری های التهابی روده دچار بوده اند. شایع ترین بیماری های التهابی روده شامل کولیت زخمی و بیماری کرون هستند که هر دو موجب التهاب بلندمدت در دستگاه گوارش از جمله مری، معده و روده می شوند.