

عضو هیات عمی دانشکده تغذیه

ویتامین D برای بیماران حیاتی است

علائم فیبرومیالژیا را بشناسیم

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،بر اهمیت نقش حیاتی ویتامین D در بهبود وضعیت بیماران تاکید کرد.

به گزارش مهر،مرجان بازن گفت: بسیاری از بزرگسالان در ابتدای تشخیص بیماری فیبرومیالژیا مبتلا به کمبود ویتامین D هستند.در حالی که این ویتامین برای این بیماران حیاتی است.

وی با اشاره به مطالعات انجام شده افزود: کمبود ویتامین D می‌تواند موجب درد عضلانی و استخوانی شود و افزایش سطح آن ممکن است به تخفیف علائم بیماری

محققان هلندی می‌گویند:

پروتئین سیب زمینی به اندازه کلسیم برای عضله سازی خوب است



سیب زمینی حاوی مقدار کمی پروتئین و منبع خوبی از اسیدهای آمینه است.

به گزارش خ خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،امیر هوشنگ حسانی در برنامه در انتهای الوند که از شبکه دوم سیما پخش شد اظهار کرد: وقتی فردی وارد سن بلوغ می شود با فعال شدن هورمون جنسی،غدد چربی زیر پوستش زیر صورت فعال تر می شود و این اتفاق موجب می شود میکروب های سطح پوست فعال تر شود.

وی ادامه داد: این میکروب ها وقتی فعال تر می شوند التهاب در پوست ایجاد می کنند. در ابتدا با افزایش چربی،جوش های زیرپوستی ایجاد می شود و جوش های سرسیاه یا سرسفید از این دست جوش ها محسوب می شوند.

متخصص پوست،مو و زیبایی گفت: عصبانیت و استرس و مسائل روحی موجب افزایش جوش ها می شود. به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،امیر هوشنگ حسانی در برنامه در انتهای الوند که از شبکه دوم سیما پخش شد اظهار کرد: وقتی فردی وارد سن بلوغ می شود با فعال شدن هورمون جنسی،غدد چربی زیر پوستش زیر صورت فعال تر می شود و این اتفاق موجب می شود میکروب های سطح پوست فعال تر شود.

متخصص پوست،مو و زیبایی توضیح داد: این جوش ها به اسم غرور جوانی شناخته می شود و این ذهنیت را داریم که گرمیچات جوش را است اما امروز به این نتیجه رسیدند که این اتفاق تجربی است. خیلی افرادی که جوش می زنند خرما یا گردو نمی خورند و به افرادی که جوش می زنند توصیه می کنم اگر دیدند با غذایی جوش می زنند مصرف آنرا کم کنند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی‌کنند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می‌کشدو نشان می‌دهد که سیب زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد.

محققان دانشگاه ماستریخت هلند مطالعه‌ای را برای ارزیابی اینکه چگونه پروتئین‌های سیب‌زمینی واکنش‌های آنابولیک را افزایش می‌دهند،انجام دادند. دکتر «لوک جی سی ون لون»،محقق اصلی این تحقیق،می‌گوید: «نتیجه اصلی مطالعه این است که مصرف پروتئین مشتق شده از سیب زمینی می‌تواند نرخ سنتز پروتئین عضلانی را در حالت استراحت و ورزش افزایش دهد و این پاسخ با مصرف مقدار معادل پروتئین شیر تفاوتی ندارد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «پروتئین‌های مشتق شده از گیاه می‌توانند به اندازه پروتئین‌های حیوانی با کیفیت بالا برای تحریک نرخ سنتز پروتئین ماهیچه‌ای در داخل بدن در انسان موثر باشند.»

سنتز پروتئین عضلانی (MPS) (فرآیندی است که در آن اسیدهای آمینه به پروتئین ماهیچه‌های اسکلتی تبدیل می‌شوند. مصرف پروتئین و ورزش برای MPS به منظور حفظ و ساخت توده عضلانی اسکلتی،لازم و حیاتی است. پروتئین مصرف شده در طول ریکاوری پس از ورزش می‌تواند میزان MPS را افزایش دهد.

سیب زمینی،سومین محصول پر مصرف جهان،بر اساس وزن تازه خود،تنها حاوی ۵.۱ درصد پروتئین است. با این حال،کنسانتره پروتئین را می‌توان از باقیمانده آب سیب زمینی که برای خوراک استفاده می‌شود یا دور ریخته می‌شود،استخراج کرد.

محققان دریافته‌ند که ترکیب اسید آمینه پروتئین سیب زمینی شبیه پروتئین شیر است. همچنین مقدار کافی از تمام اسیدهای آمینه ضروری مطابق با نیازهای اسید آمینه توصیه شده را فراهم می‌کند.

این تیم فرضیه‌ای را مطرح کردند که مصرف کنسانتره پروتئین سیب‌زمینی می‌تواند میزان MPS را در حالت استراحت و در طول ریکاوری پس از ورزش افزایش دهد.

آنها همچنین فرض کردند که پروتئین سیب زمینی ممکن است پاسخ MPS مشابه پروتئین شیر را القا کند.

محققان می‌گویند:

رژیم غذایی پر پروتئین با کاهش

چربی دورکمر همراه است

کاهش وزن زمانی اتفاق می افتد که بدن دچار کمبود کالری شود و این به معنای مصرف انرژی کمتری نسبت به بدن است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از اکسپرس،«اگرچه کاهش وزن پایدار اغلب یک روند آهسته است،اما مصرف پروتئین در هر روز می‌تواند تأثیرات مفیدی در این زمینه داشته باشد.

به گفته متخصصان،یک رژیم غذایی غنی از پروتئین با سطح پایین‌تری از چربی شکم مرتبط است.

«کریستین بیلی»،سرپرست تیم تحقیق،در این باره توضیح می‌دهد: «اگر می‌خواهید لاغر شوید و کالری‌ها را کاهش دهید،چیزی که نباید از آن صرف نظر کنید پروتئین‌ها هستند.»

وی در ادامه می‌گوید: «مصرف زیاد پروتئین باعث آزاد شدن هورمون سیری PYY می‌شود که اشتها را کاهش داده و باعث سیری می‌شود.»

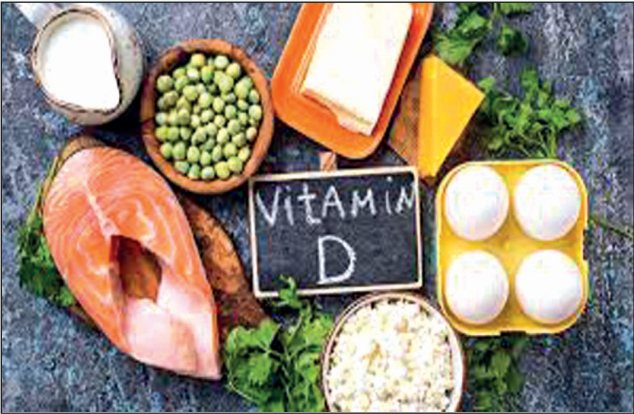
به گفته وی،«پروتئین از متابولیسم سالم پشتیبانی کرده و کمک می‌کند تا در هنگام از دست دادن چربی،عضله حفظ شود.»

مطالعات مشاهده‌ای مختلف نشان داده است که دریافت پروتئین بیشتر با چربی شکم کمتر همراه است.

محققان توصیه می‌کنند هر وعده غذایی از جمله صبحانه باید حاوی منبع خوبی از پروتئین باشد.

تخم مرغ،گوشت،مرغ،ماهی،صدف،لبنیات و لوبیا بهترین منابع پروتئین هستند.

سلامت



استرس و عصبانیت جوش ها را بدتر می کند

پاکسازی بدون مصرف دارو انجام شود.

متخصص پوست،مو و زیبایی گفت: برخی جوش ها روی صورت جا می گذارد که این به دلیل ساختار پوست آدم ها است اما دستکاری کردن جای جوش را بیشتر می کند.

حسانی ادامه داد: جوش های سرسیاه زودتر خارج می شود. توقف مو را با جوش سرسیاه اشتباه نگیریم و

موهای ریز داخل مانده و ربطی به جوش ندارد. جوش ها قابل درمان است اما ریشه کن نمی شود.

هرچه سن بالا می رود جوش کمتر می شود. هرچه سن جوش بالاتر برود دوره درمانی طولانی تر می شود.

وی توضیح داد: استرس و عصبانیت جوش ها را بدتر می کند و جوش با مسائل روحی روانی ارتباط مستقیم دارد. استرس خانم ها در دوران قاعدگی بیشتر می شود و بالای ۹۵ درصد خانم ها اختلال هورمونی ندارند.

در خانم ها استفاده وسایل آرایشی که پایه چرب دارد جوش ها را تشدید می کند زیرا منافذ پوست بسته می شود و از ضد آفتاب هایی که پس زمینه چربی ندارد استفاده کنند. شست و شوی صورت

کمک می کند اما شست وشوی بیش از اندازه،پوست را خشک می کند. بهتر است پوست با آب ولرم شسته شود.

جوش نباید جا بگذارد ما برخی جوش ها را پاکسازی می کنیم اما همین جوش ها منبع جوش های التهابی هستند از اینرو نباید

جوش ها را دستکاری کرد. ممکن است جوش بدون درمان خوب شود اما

جوش ها را دستکاری کرد. ممکن است جوش بدون درمان خوب شود اما

با کودکان لاغر خود چه کنیم؟

هستند و در این میان کمبود آهن کودکان از همه بدتر است.افزود: عدم دریافت مواد کافی می‌تواند منجر به کم‌خونی و خستگی شود و با ضعف توجه و رفتار بد در کودکان در ارتباط باشد.

ملاوردی ادامه داد: زینک،کلسیم و ویتامین D برای رشد طبیعی و سلامت استخوان ضروری هستند،همچنین به حداقل رساندن خطر ابتلا به پوکی استخوان از دیگر مزایای استفاده از این مواد معدنی و ویتامین‌هاست.

این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که توده‌بندی پایین در کودکان می‌تواند بلوغ را نیز به تأخیر بیندازد،عنوان کرد: به عنوان مثال اگر شاخص توده‌بندی دختر شما کمتر از ۱۵ است و نشانه‌های بلوغ یا قاعدگی تا ۱۵ سالگی هنوز در او دیده نمی‌شوند،حتماً با متخصص اطفال مشورت کنید.

وی با اشاره به این‌که عادت دادن کودک به خوراکی‌های شیرین و شور می‌تواند خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون بالا را به همراه داشته باشد،عنوان کرد: ارزش غذایی غذاها برای کودکان لاغر مهم است،شاید حتی بیشتر از بقیه، چون آن‌ها غذای کمی می‌خورند.

گزارش جدید محققان اسلونی:

گرمایش زمین به معنای کودکان ناسالم بیشتری در جهان است

گرم‌تر به بخش اورژانس بیمارستان‌های کودکان ایالات متحده مراجعه می‌کنند.

براساس این تحقیقات،آماردگی هوازی کودکان ۳۰٪ کمتر از والدینشان در همان سن است. در ۳۰ سال گذشته شاهد کاهش سریع فعالیت بدنی کودکان در سطح جهان بوده ایم،در حالی که بیشتر کودکان مطابق با دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت در مورد انجام متوسط حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز عمل نمی‌کنند.

بدتر اینکه،این عدم تحرک جسمی،به ویژه در اروپا،در طول پاندمی کووید ۱۹ شتاب گرفت.

موریسون توضیح داد: «کودکان کمتر از بزرگسالان در گرما عرق می‌کنند و با افزایش جریان

خون به پوست خود گرما را از دست می‌دهند که این امر می‌تواند فعالیت قلب را سخت‌تر کند.»موریسون فعالیت‌هایی را برای تحرک داشتن بچه‌ها پیشنهاد می‌کند. این فعالیت‌ها می‌تواند ترکیبی از بازی‌های ساختاری مانند فوتبال،بسکتبال و بیسبال و بازی با دوستان و خانواده باشد. ترجیحاً این فعالیت‌ها بهتر است در خارج از منزل اتفاق افتد.

مطالعه دیگری نشان داد که کودکان بیشتری در روزهای

بدن،گرم‌زدگی یا سکنه گرما قرار دهد.

در میان تحقیقات مورد تجزیه و تحلیل،مطالعه‌ای مربوط به ۴۵۷ پسر ۵ تا ۱۲ ساله در تایلند بود. این مطالعه نشان داد

که نوجوانان دارای اضافه وزن بیش از دو برابر بیشتر از کودکان با وزن طبیعی هنگام ورزش در فضای باز دچار مشکل

در تنظیم دمای بدن خود می‌شوند.

مطالعه دیگری نشان داد که کودکان بیشتری در روزهای

کندگان کاهش می‌دهند.

کاهش فشار خون سیستولیک نزدیک به ۵ میلی‌متر جیوه و کاهش فشار خون دیاستولیک تقریباً ۲ میلی‌متر جیوه بود.

هر میزان کاهش ۱۰ درصدی در کلرید سدیم در جایگزین نمک با کاهش ۵.۱ میلی‌متر جیوه در فشار خون سیستولیک و

کاهش حدود ۱ میلی‌متر جیوه در فشار خون دیاستولیک مرتبط بود.

تجزیه و تحلیل‌های بیشتر نشان داد که جایگزین‌های نمک خطر مرگ زودهنگام را تا ۱۱ درصد،بیماری‌های قلبی عروقی را تا

۱۳ درصد و خطر حمله قلبی یا سکنه را تا ۱۱ درصد کاهش می‌دهند.

تیم تحقیق همچنین دریافته‌ند که برای اکثر مردم استفاده از

کمک کند. بنابراین تمامی بیماران باید از نظر کمبود این ویتامین غربالگری شوند و در صورت نیازبا تجویز پزشک از مکمل این ویتامین استفاده کنند.

به گفته استادیار دانشکده تغذیه،مواجهه با نور خورشید و مصرف برخی مواد غذایی از منابع تأمین‌کننده ویتامین D هستند،وی،زردتخم مرغ را منبع خوب ویتامین D برشمرد و ماست کم چرب غنی‌شده با ویتامین D،آب پرتقال غنی‌شده با ویتامین D،غلات غنی‌شده با ویتامین D و ماهی تن را از دیگر مواد غذایی حاوی این ویتامین ذکر کرد.بازن یادآور شد: گرچه مصرف غذاهای حاوی ویتامین D ممکن است در همه مبتلایان به فیبرومیالژیا منجر به کاهش علائم بیماری نشود،اما مصرف آنها به دلیل کمک به ساخت استخوان‌های سالم‌تر بسیار مفید است.

فیبرومیالژیا نوعی سندرم است که با دردهای اسکلتی عضلانی،احساس خستگی،اختلال خواب و حتی گاهی مشکل در حافظه،اضطراب و افسردگی همراه است.

استرس و عصبانیت جوش ها را بدتر می کند

پاکسازی بدون مصرف دارو انجام شود.

متخصص پوست،مو و زیبایی گفت: برخی جوش ها روی صورت جا می گذارد که این به دلیل ساختار پوست آدم ها است اما دستکاری کردن جای جوش را بیشتر می کند.

حسانی ادامه داد: جوش های سرسیاه زودتر خارج می شود. توقف مو را با جوش سرسیاه اشتباه نگیریم و

موهای ریز داخل مانده و ربطی به جوش ندارد. جوش ها قابل درمان است اما ریشه کن نمی شود.

هرچه سن بالا می رود جوش کمتر می شود. هرچه سن جوش بالاتر برود دوره درمانی طولانی تر می شود.

وی توضیح داد: استرس و عصبانیت جوش ها را بدتر می کند و جوش با مسائل روحی روانی ارتباط مستقیم دارد. استرس خانم ها در دوران قاعدگی بیشتر می شود و بالای ۹۵ درصد خانم ها اختلال هورمونی ندارند.

در خانم ها استفاده وسایل آرایشی که پایه چرب دارد جوش ها را تشدید می کند زیرا منافذ پوست بسته می شود و از ضد آفتاب هایی که پس زمینه چربی ندارد استفاده کنند. شست و شوی صورت

کمک می کند اما شست وشوی بیش از اندازه،پوست را خشک می کند. بهتر است پوست با آب ولرم شسته شود.

جوش نباید جا بگذارد ما برخی جوش ها را پاکسازی می کنیم اما همین جوش ها منبع جوش های التهابی هستند از اینرو نباید

جوش ها را دستکاری کرد. ممکن است جوش بدون درمان خوب شود اما



ملاوردی افزود: به‌جای محصولات لبنی کم‌چرب،از محصولات پرچرب استفاده کنید،روی سبزیجات،پاستا و گوشت،از روغن و پنیر و سس‌های مغزی استفاده کنید؛ غذاهایی تهیه کنید که حاوی چربی‌های سالم هستند،مانند مغزها و آووکادو و بالاخره اینکه به‌جای سوپ‌های آبکی،از سوپ‌های خامه‌ای استفاده کنید.

ملاوردی افزود: به‌جای محصولات لبنی کم‌چرب،از محصولات پرچرب استفاده کنید،روی سبزیجات،پاستا و گوشت،از روغن و پنیر و سس‌های مغزی استفاده کنید؛ غذاهایی تهیه کنید که حاوی چربی‌های سالم هستند،مانند مغزها و آووکادو و بالاخره اینکه به‌جای سوپ‌های آبکی،از سوپ‌های خامه‌ای استفاده کنید.

گرم‌تر به بخش اورژانس بیمارستان‌های کودکان ایالات متحده مراجعه می‌کنند. براساس این تحقیقات،آماردگی هوازی کودکان ۳۰٪ کمتر از والدینشان در همان سن است. در ۳۰ سال گذشته شاهد کاهش سریع فعالیت بدنی کودکان در سطح جهان بوده ایم،در حالی که بیشتر کودکان مطابق با دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت در مورد انجام متوسط حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز عمل نمی‌کنند.

بدتر اینکه،این عدم تحرک جسمی،به ویژه در اروپا،در طول پاندمی کووید ۱۹ شتاب گرفت.

موریسون توضیح داد: «کودکان کمتر از بزرگسالان در گرما عرق می‌کنند و با افزایش جریان

خون به پوست خود گرما را از دست می‌دهند که این امر می‌تواند فعالیت قلب را سخت‌تر کند.»موریسون فعالیت‌هایی را برای تحرک داشتن بچه‌ها پیشنهاد می‌کند. این فعالیت‌ها می‌تواند ترکیبی از بازی‌های ساختاری مانند فوتبال،بسکتبال و بیسبال و بازی با دوستان و خانواده باشد. ترجیحاً این فعالیت‌ها بهتر است در خارج از منزل اتفاق افتد.

مطالعه دیگری نشان داد که کودکان بیشتری در روزهای



پاسیم بی خطر است.

به گفته محققان،«با این حال،جایگزین‌های نمک زمانی که شرایطی مانند بیماری کلیوی،بیماری قلبی،فشار خون بالا،بیماری کبد یا دیابت دارید،می‌توانند خطرناک باشند.»

این بیماری‌های مزمن گاهی اوقات می‌توانند سطح پاسیم را در خون افزایش دهند و پاسیم موجود در جایگزین‌های نمک می‌تواند به طور خطرناکی تعادل را برهم زند.

و استفاده از جایگزین‌های نمک در حین مصرف برخی داروها،به ویژه مهارکننده‌های ACE و دیورتیک‌های نگهدارنده

پاسیم،می‌تواند سطح پاسیم خون را بیش از حد بالا ببرد.

محققان می‌گویند: «ارزشی جایگزین‌های نمک در بین جمعیت‌های مختلف،به عنوان مکملی برای درمان پزشکی و

تغییرات سبک زندگی از جمله ورزش،یک یافته عالی است.»

نوشیدن چای گیاهی شما را مبتلا به سرطان می کند



طبق بررسی محققان ،یک چای گیاهی معروف ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط باشد.

سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است که باعث نزدیک به ۱۰ میلیون مرگ در سال ۲۰۲۰ شد با تقریباً از هر ۶ مورد مبتلایان به سرطان یک نفر منجر به مرگ می‌شود

طبق گفته کلینیک مایو،نوشیدن چای پر یا میت ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

yerba mate(پر یا میت) به عنوان یک چای گیاهی شناخته می‌شود و در بخش هایی از آمریکای جنوبی محبوب است. هر چند بعید به نظر می‌رسد که پر یا مات برای بزرگسالان سالمی که گهگاه آن را می‌نوشند خطرناک باشد.

با این حال،برخی از مطالعات نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی پر یا مات برای دوره‌های طولانی می‌نوشند ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان مانند سرطان دهان،گلو

می‌نوشند خطرناک باشد.

به گفته سازمان بهداشت،نوشیدن پر یا مات در زمانی که هوا بسیار گرم است در مقایسه با نوشیدن پر یا مات در دمای پایین با افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است.

در واقع،مقاله‌ای که در مجله پزشکی بریتانیا (BMJ) منتشر شده است،به تحقیقاتی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد نوشیدن گرم پر یا میت با افزایش خطر ابتلا به سرطان مری مرتبط است.

این تحقیق که در انجمن آمریکایی تحقیقات سرطان منتشر شده است.

بر اساس دو مطالعه این نتیجه بدست آمده است.یک مطالعه مربوط به اروگوئه از سال ۱۹۸۸ تا ۲۰۰۵ و یک مطالعه چند ملیتی از سال ۱۹۸۶ تا ۱۹۹۲

در آرژانتین،برزیل،بارگوئه و اروگوئه،که شامل ۱۴۰۰ مورد و ۳۲۲۹ مورد کنترل می‌شود.

محققان دریافته‌ند،درک خطر ابتلا به سرطان با

مصرف yerba mate باعث افزایش پیامدهای عدم سلامت عمومی می‌شود و برخلاف مزایای سلامتی

ادعایی در مصرف این چای است که مطرح شده بود.

کلینیک مایو می‌گوید: یک توضیح احتمالی این است که پر یا میت حاوی هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs) است که به عنوان عامل

سرطان شناخته می‌شوند. دود تنباکو و گوشت‌های کبابی نیز حاوی PAH هستند.مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ توسط دانشمندان دانشگاه ایلینویز نشان داد

که سلول‌های سرطانی روده بزرگ انسان در معرض تعداد تقریبی ترکیبات فعال زیستی موجود در یک فنجان چای پر یا میت بین می‌روند.الویراد مجیا،دانشیار شیمی مواد غذایی و سم شناسی غذایی

می‌گوید: مشتقات کافئین موجود در پر یا میت نه تنها باعث مرگ سلول‌های سرطانی روده بزرگ

انسان می‌شود،بلکه نشانگرهای مهم التهابی را نیز کاهش می‌دهد.در تقابل نتیجه مطرح شده،مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ توسط دانشمندان

دانشگاه ایلینویز نشان داد که سلول‌های سرطانی روده بزرگ انسان در معرض تعداد تقریبی ترکیبات

فعال زیستی موجود در یک فنجان چای پر یا میت از بین می‌روند.الویراد مجیا،دانشیار شیمی مواد غذایی و

سم شناسی غذایی می‌گوید: مشتقات کافئین موجود در پر یا میت نه تنها باعث مرگ سلول‌های سرطانی روده بزرگ انسان می‌شود،بلکه نشانگرهای مهم

التهابی را نیز کاهش می‌دهد.

محقق مجیا افزود التهاب می‌تواند مراحل پیشرفت سرطان را تحریک کند. او در این

مطالعه،سلول‌های سرطانی روده بزرگ انسانی جدا و خالص کرده و سپس آن‌ها را با مشتقات CQA از

چای پر یا میت درمان کرده است.همانطور که دانشمندان غلظت CQA را افزایش

دادند،سلول‌های سرطانی در نتیجه آپوپتوز مردند.

در واقع آپوپتوز،فرآیند مرگ برنامه ریزی شده سلولی است؛ بنابراین با توجه به نظرات دو سویه در

این خصوص،تحقیقات بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه قطعی در مورد رابطه پر یا مات و سرطان مورد

نیاز است.کلینیک مایو توصیه می‌کند،اگر پر یا میت چای انتخابی شماست در حد اعتدال از آن لذت

ببرید.هم چنین قبل از امتحان هر محصول گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

یافته محققان کره ای ؛

یائسگی زودهنگام به معنای

مشکلات قلبی بیشتر در سنین

بالاتر است

طبق گزارش یک مطالعه جدید کره ای شامل بیش از ۴.۱ میلیون زن،زنانی که در ۴۰ سالگی وارد دوره یائسگی می‌شوند،در معرض خطر بیشتر ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز،محققان گزارش دادند زنان مبتلا به یائسگی زودرس ۳۳ درصد بیشتر با خطر ابتلاء به نارسایی قلبی و ۹ درصد بیشتر با تیش نامنظم قلب (فیبریلاسیون دهلیزی) در مقایسه با زنانی که یائسگی طبیعی را تجربه کرده اند،روبرو هستند.زنانی که در اوایل عمر یائسگی را تجربه می‌کنند،در مقایسه با کسانی که بعد از ۵۰ سالگی وارد دوره یائسگی می‌شوند با افزایش خطر سلامت قلب روبرو هستند؛

خطر نارسایی قلبی در بین زنانی که زودتر از ۴۰

سالگی وارد یائسگی می‌شوند،۲۲ درصد بیشتر از زنان ۴۰ تا ۴۴ سال و ۱۱ درصد بیشتر از زنان ۴۵ تا ۴۹

بود.