

ارتباط نوشیدن بیش از ۳ فنجان قهوه در روز

با خطر نارسایی کلیه

به گفته محققان، مقدار قهوه و کافئینی که یک فرد مصرف می کند می تواند بر سلامت کلیه او تأثیر بگذارد.

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که کافئین را به آرامی متابولیزه می کنند سه برابر بیشتر در معرض ابتلاء به اختلال عملکرد کلیه هستند.

تحقیقات دیگر حاکی از آن است که قهوه باعث افزایش سلامتی از جمله سلامت کلیه ها می شود.

در حالی که برخی تحقیقات مصرف قهوه را با آسیب کلیه مرتبط می دانند، تحقیقات دیگر هیچ ارتباطی بین مصرف کافئین و ایجاد بیماری مزمن کلیوی گزارش نکرده اند. نتایج مطالعه جدید محققان در دانشگاه تورنتو کانادا، و دانشگاه پادووا ایتالیا ممکن است توضیحی برای نتایج متفاوت ارائه دهد.

همچنین نشان می دهد که برای برخی افراد، قهوه واقعاً می تواند به کلیه ها آسیب برساند.

مطالعه جدید نشان می دهد که وجود یک نوع ژن خاص می تواند منجر به افزایش سه برابری احتمال ایجاد اختلال در عملکرد کلیه ها در نتیجه مصرف قهوه شود.

محققان می گویند همه چیز به سرعت متابولیسم کافئین توسط شخص بستگی

محققان هاروارد می گویند:

رژیم غذایی گیاهی خطر مرگ

زود هنگام را کاهش می دهد



به گفته محققان، یک رژیم غذایی سالم می تواند در کاهش خطر مرگ زودرس موثر باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، عادات غذایی ناسالم از مهمترین دلایل مرگ زودرس در سراسر جهان است.محققان هاروارد اخیراً دریافتند که انواع رژیم های غذایی سالم ممکن است به کاهش خطر مرگ و میر زودرس کمک کند.شواهد در حال رشد تأیید می کند که انتخاب رژیم غذایی برای حفظ سلامت مهم است. تحقیقات به طور فزاینده ای نشان می دهد که عادت های غذایی ناسالم می تواند منجر به مرگ و میر زودرس و قابل پیشگیری شود. دکتر «فرانک هو»، رئیس گروه تغذیه بهداشت هاروارد،

خاطر نشان می کند: «دستورالعمل های رژیم غذایی (DGA5)، توصیه های غذایی مبتنی بر علم ارائه می دهند که باعث افزایش سلامتی و کاهش بیماری های مزمن می شوند.»وی می افزاید: «بنابراین بررسی ارتباط بین الگوهای رژیم غذایی با اعتبار DGA5 و پیامدهای طولانی مدت سلامت، به ویژه مرگ و میر بسیار مهم است.»محققان در این مطالعه، داده ها را بر اساس چهار شاخص الگوی رژیم غذایی به دست آوردند: شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵ (HEI-۲۰۱۵)، رژیم غذایی متناسب مدیترانه ای (AMED)، شاخص رژیم غذایی سالم گیاهی (HPDI) و شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI).

تمام این رژیم های غذایی از لحاظ مصرف زیاد سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، آجیل و حبوبات وجه اشتراک دارند. دریافت نمرات بالاتر در حداقل یکی از شاخص ها با کاهش خطر مرگ زودرس به هر علتی و خطر مرگ ناشی از سرطان، بیماری های قلبی عروقی و بیماری های تنفسی ارتباط دارد.همچنین افراد دارای نمرات رژیم غذایی بالاتر احتمالاً متن تر، غیر سیگاری و از نظر جسمی فعال تر بودند. آنها همچنین شاخص توده بدنی پایین تری داشتند. این مطالعه همچنین نشان داد که نمره AMED و AHEI با خطر کمتر مرگ و میر ناشی از بیماری های عصبی همراه است.

کووید ۱۹ احتمال ابتلا به مشکلات

گوارشی بلند مدت را افزایش می دهد

محققان مشکلات گوارشی را به فهرست طولانی از بیماری های طولانی مدتی که می تواند بعد از ابتلا به کووید ۱۹ رخ دهند، می افزایند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که مبتلا به کووید ۱۹ بوده اند در طی یک سال پس از عفونت در معرض خطر ابتلا به اختلالات گوارشی از جمله مشکلات کبدی، پانکراتیت حاد، سندرم روده تحریک پذیر، رفلاکس اسید و زخم در پوشش معده یا قسمت فوقانی روده هستند. به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ولنگتنگ در سنت لوئیس، «همچنین ممکن است احتمال بیوست، اسهال، درد شکم، نفخ و استفراغ در افراد افزایش یابد».

دکتر «زباد العلی»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «مشکلات گوارشی جزو اولین مواردی بود که توسط جامعه بیماران گزارش شد. کاملاً واضح است که دستگاه گوارش به عنوان مخزن ویروس عمل می کند.» این آخرین نتیجه تحقیقات مدوم العلی در مورد اثرات ماندگار کووید ۱۹ بر مغز، قلب، کلیه ها و سایر اندام ها است. در مجموع، حدود ۸۰ پیامد نامطلوب سلامتی با کووید طولانی مدت همراه بوده است. العلی گفت: «بافته های مربوط به دستگاه گوارش و کووید طولانی مدت ما را شگفت زده نکرد. این ویروس می تواند مخرب باشد، حتی در میان افرادی که سالم هستند با عفونت های خفیف داشته اند. ما توانایی کووید ۱۹ برای حمله به هر سیستم اندامی در بدن را بررسی کردیم که گاهی اوقات با عواقب طولانی مدت جدی از جمله مرگ همراه است.» محققان از مدل سازی آماری برای مقایسه پیامدهای گوارشی در بازماندگان کووید ۱۹ با دو گروه از افرادی که این ویروس را نداشتند، استفاده کردند.احتمال ابتلاء به اختلالات گوارشی در افراد مبتلا به کووید، ۳۶ درصد بیشتر از افرادی بود که این ویروس را نداشتند.علی گفت: «ما همچنین نتایج سلامتی را در بیماران بستری شده با آنفلوآنزا با بیماران بستری شده در بیمارستان با کووید مقایسه کردیم و همچنان شاهد افزایش خطر اختلالات گوارشی در میان افراد بستری با کووید ۱۹ بودیم.» خطر ابتلاء به زخم در پوشش معده یا روده کوچک در افرادی که قبلاً عفونت کووید ۱۹ داشته اند، ۶۲ درصد، برای رفلاکس اسید ۳۵ درصد و برای پانکراتیت حاد ۴۶ درصد بود.



دارد. در این مطالعه، حدود نیمی از شرکت کنندگان دارای نوع ۲ ۷۶۲۵۱۲ PCY1A۲ بودند، گونه ای که باعث می شود کافئین کندتر متابولیزه شود. مشخص شد که این گروه در معرض خطر بیشتر آسیب کلیه هستند.

این مطالعه سلامت کلیه را با ردیابی سه نشانگر اختلال عملکرد کلیه ارزیابی کرد:

آلبومینوری، هایپر فیلتراسیون و فشار خون بالا.

مطالعه مشاهده ای حدود ۱۶ سال بطول انجامید. شرکت کنندگان شامل ۱۱۸۰ نفر در سنین ۱۸ تا ۴۵ سال بودند که هر یک به طور مرتب طی یک دوره پیگیری ۷/۵ ساله ارزیابی شدند.

دکتر «سارا مهدوی»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه تورنتو، پس از شناسایی کسانی که دارای نوع PCY1A۲ مشکل ساز بودند، گفت: «جالب بود بینیم اثرات قهوه در گروهی که این نوع ژنتیکی را داشتند، چقدر قابل توجه است.»

وی در ادامه افزود: «افرادی که کافئین را کندتر متابولیزه می کنند و هر روز سه یا چند فنجان قهوه می نوشند ۲/۷ برابر بیشتر با احتمال ابتلاء به اختلال عملکرد کلیه روبرو بودند.»

آن ها همچنین ۲/۸ برابر بیشتر احتمال ابتلاء به فشار خون بالا را داشتند.

این مطالعه نشان می دهد که کافئین فقط در افرادی مضر است که توانایی سم زدایی سریع کافئین از سیستم آن ها مختل شده است.

مهدوی گفت: «این مطالعه به طور خاص کافئین را به عنوان مؤلفه قهوه که می تواند به کلیه ها آسیب برساند، نشان می دهد. همچنین نشان می دهد که کافئین از هر منبعی می تواند در افرادی که دارای این نوع اختلال ژنتیکی در از بین بردن کافئین از سیستم خود باشند، مضر باشد.»

به گفته وی قهوه کافئین زداشده عملاً عاری از کافئین است و کسانی که از آن استفاده می کنند، بدون در نظر گرفتن ژنتیک خود، با خطر اختلال عملکرد کلیه روبرو نیستند.

تاثیر دارچین در بهبود یادگیری و حافظه



یادگیری و حافظه تأثیر مثبت دارد. با این حال، یک مطالعه نشان داد که دارچین باعث کاهش یادگیری و حافظه کوتاه می شود. در همین حال، یک مطالعه دیگر نشان داد که عصاره متانولی

حاصل از پوست دارچین می تواند تولید آمیلوئید بتا را مهار کند.

سپس، محققان اجزای دارچین مانند اوژنول، اسید سینامیک و سینامالدئید را بررسی کردند.

آن ها دریافتند که اوژنول به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و توانایی آن در مهار پلاک های آمیلوئید، دارای اثرات محافظتی شناختی است.

آن ها همچنین دریافتند که ترکیباتی به نام سینامالدئید و ترانس سینامالدئید دارای اثرات ضد مرگ سلولی و اثرات ضد التهابی هستند که از اختلالات شناختی در مدل های حیوانی محافظت می کنند.

داروی روماتیسم مفصلی بر روند کاهش سرعت پیری تاثیر دارد

تجزیه و تحلیل بیشتر از مشخصات بیان

ژن موش های مسن افزایش در بیان ژن های التهابی در سلول های مغز استخوان را نشان داد.

افزایش التهاب در مغز استخوان موش های مسن با افزایش بیان و ترشح برخی از سیتوکین های التهابی، از جمله IL-۱، توسط سلول های استرومای آندوستال همراه است. علاوه بر این، IL-۱ توسط سلول های استرومایی آندوستال ترشح شد تا فعالیت HSC را تعدیل کند.

دکتر «امانوئل پاسگیو»، محقق ارشد، در این باره گفت: «ما توانستیم با استفاده از یک داروی تأیید شده توسط سازمان غذا و دارو آمریکا برای روماتیسم مفصلی موسوم به آنآکینرا که به طور خاص اثرات IL-۱ را مسدود می کند، تولید خون جوانی را به

موش های مسن بازگردانیم.»

وی گفت: «این نشان می دهد که مهار سیگنال دهی IL-۱ یک رلهکار مفید برای حفظ تولید خون کارآمد در افراد مسن است.»

با این حال، تحقیقات بیشتری لازم است قبل از اینکه بتوان از عملکرد درمانی IL-۱ برای بهبود بازسازی خونسازی استفاده کرد.



عملکرد HSC پشتیبانی می کنند نقش اساسی در پیری خون دارند.

پیری با کاهش عملکرد سلول های بنیادی خون ساز همراه است. این تغییرات در سیستم خون ساز شامل کاهش توانایی HSC در تولید HSC جدید و سلول های پیش ساز، به ویژه آن هایی که گلبول های سفید تولید می کنند، است.

این تغییرات مرتبط با سن می تواند به شکل کم خونی، پاسخ ایمنی ضعیف، افزایش حساسیت به بیماری ها و حتی سرطان آشکار شود.

کاهش علائم ام اس با مصرف دز بالای امگا ۳



در مغز نه با انجام آزمایشات بیشتر، آن ها دریافتند موش هایی که با DHEA تحت درمان قرار می گیرند، نشانگرهای التهابی کمتری نسبت به گروه کنترل دارند.

نتایج نشان می دهد که DHEA به احتمال زیاد التهاب را کاهش می دهد و در نتیجه علائم ام اس با کاهش تعداد سلول های T بیماری زا در سیستم عصبی، کاهش می یابد.

محققان نتیجه گرفتند که DHEA ممکن است شدت بیماری ام اس را کاهش دهد و بنابراین ممکن است به رژیم های غذایی اضافه شود تا بتواند درمان های موجود را برای این بیماری تکمیل کند.

بیماری ام اس، سطح DHEA در نخاع و طحال متفاوت است اما

تفاوت های حساسیت فصلی با کرونا



یک فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: آلرژی بهاره یک بیماری التهابی شایع مخاط بینی است که با توجه به شباهت علائم آن با کووید ۱۹ باعث گرنای برخی از مبتلایان شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سیدعلیرضا مهدویانی با اشاره به این که آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک را یک بیماری التهابی شایع مخاط بینی گفت: این مسئله با عطسه های مکرر، خارش، آبریزش بینی و احتقان بینی مشخص می شود.

به گفته وی، اغلب از رینیت آلرژیک به عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی بهاره نام برده می شود، اما این بیماری می تواند با التهاب پایدار مخاط بینی و التهاب عفونی نظیر سرماخوردگی یا سینوزیت همراه شود، بنابراین افراد دارای آلرژی بینی مشکلات بیشتری با سرماخوردگی ویروسی دارند.

وی، رینیت آلرژیک را به دو نوع فصلی (Seasonal) و سالبا (perennial) طبقه بندی کرد و گفت: در آب و هوای معتدل، گرده گیاهان مسئول رینیت آلرژیک فصلی هستند.

به گفته این فوق تخصص آسم و آلرژی، گرده درختان در فصل بهار، گرده چمن ها در ابتدای تابستان، گرده علف های هرز در انتهای تابستان و اوایل پاییز به عنوان آلرژن های خارج از محیط منزل مسئول ایجاد علائم آلرژی در این بیماران هستند.

مهدویانی خاطر نشان کرد: رینیت آلرژی سالبا (perennial) اغلب در اثر آلرژن های داخل محیط منزل (Indoor)، نظیر مایت، (هیره) پشم و پر حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و سوسک ایجاد می شود.

وی، تظاهرات کلینیکی این بیماری را شامل شکایاتی نظیر احتقان بینی، خارش، عطسه، آبریزش از بینی ذکر کرد که گاهی با خارش و لشک ریزش چشم همراه می شود و هنگامی که فرد در معرض آلرژن های مسئول قرار گیرد، این شکایات افزایش می یابد.

او تأکید کرد: این بیماری با سایر بیماری های التهابی غشای مخاط تنفسی مانند آسم، سینوزیت، اوتیت مدیا (عفونت گوش میانی) ارتباط تنگاتنگی دارد.

وی، درمان آلرژی بینی را بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قرار دادن حساسیت زدایی (ایمونو تراپی، واکسن های

آلرژی) استوار دانست. این فوق تخصص آسم و آلرژی، اقدامات اختصاصی در راستای تماس کمتر با آلرژن های خارج و داخل محیط خانه را باعث کاهش ریسک

حساسیت و علائم آلرژیک در فرد برشمرد.

به گفته وی، تنها اقدام موثر برای اجتناب از آلرژن های حیوانات (سگ و گربه) دور کردن آن ها از خانه است. اجتناب از گرده گیاهان و فارچ ها نیز با قرار گرفتن در محیط های دارای دستگاه های تهویه هوا امکان پذیر است.

مهدویانی استفاده از پوشش های ضد آلرژی (Proof-Allergen) بر روی بالش ها را باعث کاهش تماس با مایت ها دانست و تأکید کرد که ملحفه تشک و پوشش بستر خواب فرد مبتلا به

آلرژی نیز باید هر هفته با آب داغ شسته شود. وی اظهار کرد: در بیماری کرونا یا COVID-۱۹ علاوه بر تب، سرفه، بدن درد و ضعف عمومی، شاهد

بروز علامتی نظیر آبریزش بینی، گرتفی و احتقان بینی و گلو درد در بیمار هستیم؛ بنابراین با توجه به پاندمی فعلی بیماری کرونا و ملاحظات اپیدمیولوژیک، وجود این علائم در حال حاضر در هر فردی بیماری کرونا تلقی می شود.

به گفته وی، حداقل کار در مورد این بیماران (البته در موارد خفیف) رعایت عوارض توصیه شده نظیر درمان علامتی، استراحت، تغذیه مناسب، مصرف مایعات و رعایت اصل جداسازی حداقل به مدت دو هفته است.

وی، سابقه وجود آلرژی بهاره در فرد مبتلا را یکی از عوامل افتراق آن از کرونا برشمرد و گفت:

در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک نیز علائم آبریزش از بینی، احتقان بینی و گاه ها سرفه و سردرد وجود دارد. افراد مبتلا به آلرژی بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال های گذشته یا حداقل ماه های گذشته بوده اند؛ درحالی که در بیماری کرونا این علائم به صورت ناگهانی اتفاق می افتد و دارای سابقه این علائم در سال های قبل نبوده اند.

وی افزود: علاوه بر این در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک معمولاً تب، بدن درد، ضعف و بی لنت هایی وجود ندارد؛ درحالی که کرونا اغلب همراه با این علائم و بعضاً همراه با کاهش یا فقدان حس بویایی است.

این فوق تخصص آسم و آلرژی؛ وجود درگیری چشمی به صورت خارش، لشک ریزش و قرمزی ملتحمه را ویژه بیماری آلرژی بهاره دانست که در بیماری کرونا این موارد کمتر دیده می شود. او خاطر نشان کرد: وجود تب و سرفه جزو شایع ترین شکایات در بیماری کرونا است که در آلرژی فصلی وجود نداشته یا کمتر وجود دارد؛ در حالی که خارش بینی و چشم از شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت آلرژیک و افتراق آن از بیماری کرونا است.