

تاثیر خواب عمیق در پیشگیری از آلزایمر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد خواب عمیق ممکن است از کاهش حافظه مرتبط با آلزایمر محافظت کند.

در حالی که اختلال خواب با تجمع سریع تر پلاک‌های بتا آمیلوئید در مغز مرتبط است، دانشمندان دریافته‌اند که خواب عمیق با موج آهسته می‌تواند در برابر کاهش حافظه در افرادی که بار بالای بیماری آلزایمر دارند محافظت کند.

به گفته کارشناسان، این شرایط می‌تواند به کاهش برخی از مخرب‌ترین پیامدهای زوال عقل کمک کند.

محققان قبلاً دریافته بودند که کاهش میزان خواب عمیق فرد می‌تواند نرخ سریع تری از تجمع بتا آمیلوئید در آینده را در مغز پیش بینی کند.

«متیو واکر»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد علوم اعصاب و روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا برکلی، گفت: «ایده ذخیره شناختی یک هدف قانع کننده برای محققان خواب است.»

وی در ادامه افزود: «اگر باور داشته باشیم که خواب برای حافظه بسیار حیاتی



است، خواب یکی از آن بخش‌های گمشده در پارلی است که دقیقاً به ما می‌گوید چرا دو نفر با مقادیر یکسانی از آسیب‌شناسی پد و شدید آمیلوئید، حافظه بسیار متفاوتی دارند.»این مطالعه شامل ۶۲ سالمند سالم بود. آن‌ها در آزمایشگاه می‌خوابیدند در حالی که محققان امواج خواب آن‌ها را با دستگاه

چه روشی برای کاهش وزن مناسب است؟



بهترین راه کاهش وزن

دست یافتنی‌تر به نظر می‌رسد.»
این مطالعه نشان داد که کاهش وزن همیشه منجر به بهبود نمرات خطر بیماری قلبی نمی‌شود.
کارشناسانی که در این مطالعه شرکت داشتند اتفاق نظر دارند که هیچ ماینبری برای کاهش وزن سالم وجود ندارد.
«رابین فروتن»، متخصص تغذیه در نیویورک، گفت: «هیچ رژیم کاهش وزن یکسانی وجود ندارد. ما از نظر بیوشیمیایی با یکدیگر متفاوت هستیم و آنچه برای یک فرد مؤثر است ممکن است به دلایلی برای دیگری مؤثر نباشد.»

در این مطالعه، افرادی که وزن کم کردند به طور کلی رژیم‌های غذایی با کیفیت بهتری داشتند و ورزش عمدی بیشتری انجام دادند.

بدنی بیشتر و استفاده بیشتر از استراتژی‌های کاهش وزن مبتنی بر شواهد مانند ورزش منظم و کمتر غذا خوردن را در مقایسه با افرادی که این کار را نکردند گزارش کردند.
تعداد بیشتری از بزرگسالانی که حداقل ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست نداده بودند، حذف وعده‌های غذایی، مصرف قرص‌های لاغری تجویزی، پیروی از رژیم‌های کم کربوهیدرات یا رژیم مایعات، مصرف ملین‌ها یا استفراغ کردن را برای لاغری گزارش کردند.

اسپیس گفت: «آنچه باید برای کسانی که مایل به کاهش وزن برای بهبود سلامت خود هستند مورد تأکید قرار گیرد، این واقعیت است که حتی تغییرات کوچک رفتاری می‌تواند باعث بهبود بالینی معنی‌دار شود. فقط کاهش ۵ درصدی وزن بدن اغلب واقعی‌تر و

ضرورت نوشیدن آب کم شیرین در فصل گرما

تیره شدن ادرار می‌شود و سنگ سازی و مشکلات کلیه ایجاد می‌شود؛ بنابراین در روزهای گرم سال باید عمداً آب مصرف کنیم.

وی در ادامه تصریح کرد: سعی شود که مایعات کمی شیرین باشند، زیرا نیازهای دیگر بدن هم برطرف می‌شود. لازم نیست خیلی شیرین باشد، شیرینی کم کافی است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر شود. مخصوصاً میوه‌های آبدار که فیبر خوبی دارند و ایمنی بدن را بالا می‌برند.

این دکترای تغذیه در پایان اظهارداشت: مصرف پروتئین‌ها جزو ضروریات است. حتی خود چربی‌ها هم ضرورت دارند؛ اما ۱۵ درصد از پروتئین‌ها و ۵۵ درصد از کربوهیدرات و ۳۰ درصد انرژی بدن را از چربی تأمین کنیم که سازمان بهداشت جهانی به آن توصیه دارد.



باکتری‌های بدتتان را خوب تغذیه کنید



میکروبیوم روده توجه کرده است.
در واقع گزارش علمی آخرین DGA تأیید می‌کند شواهد حاصل از مطالعات میکروبیوتای رژیم غذایی باید در توصیه‌های غذایی آینده در نظر گرفته شود.
هولشر و بالدوین گفتند: مطالعه آن‌ها از توصیه‌های فعلی DGA برای رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و فیبر پشتیبانی می‌کند.
پیروی از این دستورالعمل‌ها، همچنین بهترین استراتژی برای سلامت بدن شما، از جمله تغذیه میکروب‌های روده شما است.

میکروبیوتای روده واقعاً در تجزیه فیبر خوب است و مهم است، زیرا انسان نمی‌تواند فیبر را هضم کند.
همان طور که می‌دانید یک رژیم غذایی سالم بر وزن بدن ، سطح کلسترول و سلامت قلب تأثیر می‌گذارد.
یک مطالعه جدید از دانشگاه ایلینوئیز بر مؤلفه دیگری تمرکز دارد و آن نقش رژیم غذایی در حمایت از میکروبیوتای سالم دستگاه گوارش است.
محققان نتیجه گرفتند پیروی از دستورالعمل‌های غذایی برای آمریکایی‌ها (DGA) ترکیب میکروبی روده را ارتقاء می‌دهد و ممکن است از سلامت کلی بدن حمایت کند.
الکسیس بالدوین در بخش علوم تغذیه گفت: در حال حاضر هیچ تعریفی از میکروبیوم سالم وجود ندارد.
درک اینکه چگونه رژیم غذایی ممکن است بر ساختار میکروبیوتای روده تأثیر بگذارد مهم است، بنابراین می‌توانیم توصیه‌هایی در مورد رویکردهای غذایی ارائه کنیم.
میکروبیوتا از تریلیون‌ها میکروارگانیسم تشکیل شده است که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند. آن‌ها به بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیکی کمک می‌کنند و میکروبیوتای متنوع روده ممکن است انعطاف پذیری را در برابر اختلالاتی که می‌تواند منجر به بیماری شود، افزایش دهد.

محققان داده‌های پروژه American Gut را تحلیل کردند و یک پایگاه داده شامل نمونه‌های مدفوع از هزاران فرد در سراسر آمریکا جمع آوری کردند.همچنین شاخص غذا خوردن (HEI) را بر اساس DGA قرار داده اند.

بالدوین گفت: گروهی که بالاترین امتیاز کل HEI را داشته است، نشان دهنده قوی‌ترین انطباق با DGA است و دارای بالاترین تنوع میکروبیوتای روده و همچنین حضور بیشتری از باکتری‌ها بود که به عملکردهای مفیدی مانند تخمیر فیبر کمک می‌کنند.

زهر زنبور عسل عملکردی مانند آنتی بیوتیک دارد



محققان با قرار دادن زهر زنبور عسل درون نانوذرات، ترکیبی ساختند که روی موش‌ها اثرات درمانی مشابه با آنتی بیوتیک دارد.

آنتی بیوتیک‌ها ممکن است باعث تغییرات ژنتیکی در باکتری‌ها شوند که منجر به مقاومت در برابر این ترکیبات می‌شود، در واقع، هر ساله بیش از ۱/۲۷ میلیون مرگ به دلیل باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک رخ می‌دهد.

استافیلوکوکوس اورتوس می‌تواند باعث آبسه‌های پوستی، ذات‌الریه و همچنین عفونت‌های مفصل و جریان خون شود، در حالی که سوبه‌های مقاوم به آنتی بیوتیک آن می‌توانند پیامدهای شدیدتری ایجاد کنند، بنابراین بررسی جایگزین‌های آنتی بیوتیک‌ها، مانند روغن‌های ضروری، محصولات طبیعی و سم‌ها ضروری است.

در مقاله‌ای که به تازگی در نشریه گزارش‌های علمی (Scientific Reports) به چاپ رسیده است، محققان اثرات ضد باکتریایی و سیتوتوکسیک نانوذرات کیتوزان (CS) پر شده با زهر زنبور عسل را ارزیابی کردند.

زهر زنبور عسل یک مایع بی رنگ، بی بو، تلخ و اسیدی است که حاوی چندین مولکول فعال است. این ترکیب دارای خواص ضدالتهابی و ضد میکروبی است و برای بسیاری از بیماری‌ها از سرطان و آرتریت روماتوئید گرفته تا آلزایمر استفاده می‌شود. با این وجود، ظرفیت درمانی زهر زنبور عسل در دز خاصی محدود می‌شود که وقتی از آن حد فراتر رود، سمیت سلولی ایجاد می‌شود. با این حال، با روش‌های خاصی می‌توان سمیت سلولی مرتبط با زهر زنبور عسل را کاهش داد یا از بین برد.

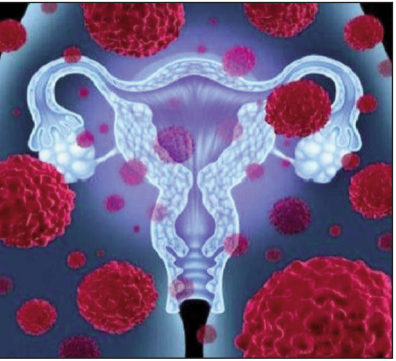
در این پروژه محققان اثرات سیتوتوکسیک و ضد باکتریایی زهر زنبور عسل را که درون نانوذرات بارگذاری شده بررسی کردند. محققان با کمک روش‌های مختلف نظیر طیف‌سنجی مادون قرمز تبدیل فوری (FTIR)، میکروسکوپ الکترونی عبوری (TEM) و طیف‌سنجی همبستگی فوتون به بررسی زهر زنبور به صورت آزاد و محصور در نانوذرات پرداختند.

آزمایش درون تنی روی موش‌ها انجام شد و نتایج نشان داد که رهایش زهر زنبور از نانوذرات تا ۳۰ دقیقه در بدن ادامه داشته و نتایج درمانی قابل توجهی به همراه دارد، به طوری که می‌توان برخی نتایج را مشابه درمان با آنتی بیوتیک دانست.

فیبروم و آندومتریوز احتمال

سرطان تخمدان را افزایش

می‌دهد



دلشن فیبروم رحم با آندومتریوز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان افزایش دهد.

دکتر «باربارا نورکیست»، پزشک مرکز سرطان فرد هاجینسون که بر روی سرطان شناسی زنان تمرکز دارد، گفت: «شرایطی مانند آندومتریوز و فیبروم‌ها می‌توانند بر سلامت و کیفیت زندگی تأثیر بگذارند.

مداخلات پزشکی، مانند هیسترتومی، که برای درمان این شرایط استفاده می‌شود، می‌تواند بر نتایج سلامتی در آینده تأثیر بگذارد. این مطالعه گام مهمی در جهت درک این پیامدها و درک بهتر خطر سرطان تخمدان است.»

اما محققان به یک یافته نگران کننده در مطالعه خود اشاره کردند: «در حالی که این جراحی می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را برای زنان سفیدپوست مبتلا به آندومتریوز نیز کاهش دهد، در زنان سیاه‌پوست مبتلا به آندومتریوز پس از هیسترتومی فواید مشابهی مشاهده نشد.»

محققان بیش از ۱۰۰۰ زن سیاه‌پوست و بیش از ۲۲۰۰ زن سفیدپوست مبتلا به سرطان تخمدان را به همراه زنانی از هر دو نژاد که به این بیماری مبتلا نبودند، بررسی کردند.

حدود ۶/۴ درصد از زنان سیاه‌پوست و ۷ درصد از زنان سفید پوست در این مطالعه آندومتریوز را تجربه کردند، در حالی که حدود ۴۳ درصد از زنان سیاه‌پوست و ۲۱ درصد از زنان سفیدپوست فیبروم داشتند.

«هالی هریس»، نویسنده این مطالعه و اپیدمیولوژیست در مرکز سرطان فرد هاجینسون در سیاتل واشنگتن، گفت: «ما باید به اکتشافات بیشتر در این زمینه ادامه دهیم و تحقیقات بیشتری در مورد اینکه چگونه متغیرهایی مانند مداخلات پزشکی همچنین دسترسی به مراقبت و درمان بر خطر سرطان تخمدان در همه جمعیت‌ها تأثیر می‌گذارد، انجام دهیم.»
طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، سرطان تخمدان پنجمین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان است.