رئیس گروه سلامت نوزادان و کودکان عنوان کرد؛

چگونه بدانیم شیرمادر برای تغذیه نوزاد کافی است

رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نگرانی مادران شیرده در خصوص ناکافی بودن شیر، گفت: بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار است.

به گزارش مهر، شهناز دلبری پور احمدی، ناکافی بودن شیر را یکی از نگرانی‌های مادران شیرده عنوان کرد و افزود: مادران به ویژه مادران جوان ممکن است احساس کنند شیرشان کافی نیست و نوزاد را سیر نمی‌کند.

وی، بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر را افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد عنوان کرد و گفت: معمولاً نوزادان در دو تا چهار روز اول پس از تولد

مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند که این کاهش وزن، طبیعی است.

احمدی افزود: شیرخواری که وزن زیادی از دست نداده و به طور مؤثر تغذیه می‌شود از روز چهارم تا پنجم پس از تولد شروع به افزایش وزن به میزان تقریباً ۱۵ تا ۳۰ گرم در روز می‌کند.

به گفته وی، بیشتر شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند تا روز ۱۴-۱۰ وزنی بیشتر از وزن زمان تولد خود خواهند داشت و طی دو ماه اول ۱۵۰ تا ۲۱۰ گرم در هفته افزایش وزن دارند.

رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان و شیر مادر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: چنانچه نوزادی که با شیرمادر تغذیه می‌شود، وزنش در دو هفتگی کمتر از وزن زمان تولدش باشد، نیازمند ارزیابی دقیق و مداخله است.

وی با اشاره به میزان افزایش وزن مطلوب در شیرخواران گفت: حداقل ۶۰۰ گرم افزایش وزن (یا بیشتر) در ماه برای یک شیرخوار مطلوب است.

بیماران دیالیزی در پیاده روی اربعین چه نکاتی را رعایت کنند؟

بیماران دیالیزی اگر قصد انجام پیاده روی اربعین را دارند حتماً باید نکات اساسی را مد نظر داشته باشند.

به گزارش مهر، هلال احمر اعلام کرد: بیماران دیالیزی اگر قصد انجام پیاده روی اربعین را دارند حتماً باید نکات اساسی را مد نظر داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها به زائران اربعین این است، افرادی که بیمار کلیوی هستند و نیاز به دیالیز دارند با توجه به حجم جمعیتی که در ایام اربعین به عراق مشرف می‌شوند و نیز امکانات محدود بیمارستان‌های کربلا و نجف در مورد دیالیز، امکان دیالیز برای این بیماران وجود نخواهد داشت و به همین دلیل دیالیزی‌ها به طور جدی با مشکل سلامتی روبرو می‌شوند تقاضا از آنها این است زمان زیارت را به زمان دیگری موکول کنند و در این ایام مشرف نشوند.

با توجه به محدودیت‌های بیمارستانی که در عراق وجود دارد به بیماران دیالیزی توصیه می‌شود که با وجود تمام ابعاد معنوی که این سفر دارد به این سفر نروند.

در سال‌های گذشته بیماران دیالیزی در پیاده‌روی اربعین به دلیل ناپرهیزی که در مصرف مواد غذایی انجام می‌دادند، دچار مشکلات عدیده‌ای از جمله تجمع آب در بدن، بالا رفتن فشار خون و ... می‌شدند و رساندن این بیماران به بیمارستان به دلیل ازدحامی که در مسیر وجود دارد با مشکل مواجه می‌شد.

از سوی دیگر به دلیل کمبود امکانات، بیمارستان‌های عراق حتی توان پاسخگویی به بیماران دیالیزی عراق را هم ندارند. بر همین اساس به دلیل کمبود امکانات بهتر است این گروه از بیماران به پیاده روی اربعین مشرف نشوند.

این بیماران باید قبل از تصمیم به سفر با پزشک خود مشورت و در صورت اجازه پزشک، آخرین آزمایش‌های مربوط به پیوند عضو خود را انجام دهند و در صورتی که وضعیت کلیه (با هر عضو پیوندی دیگر) آنها پایدار بود به مراسم پیاده روی بروند ولی حتماً داروهای پیوند خود را همراه داشته باشند.چون در کشور عراق به شکلی که در ایران این داروها در دسترس است، داروها در دسترس نیست و احتمال یافتن این داروها نیز در عراق کم است.

همچنین زائران باید شرایط نگهداری دارو را رعایت کنند و داروهای خود را حداقل دو برابر میزان مصرف همراه داشته باشند.

معاون دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مطرح کرد:

آلودگی هوا، خطری جدی برای ابتلا به سرطان

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به قرار گیری هوای امروز بجنورد در وضعیت خطرناک گفت: آلودگی هوا یکی از علل بیماری و مرگ در دنیا است و بسیاری از مردم با آن مواجه هستند که می تواند سلامت انسان را به طور جدی، تهدید و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

دکتر محمدرضا اکبری در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: مواجه با آلودگی هوا می تواند سبب طیف وسیعی از اثرات منفی سلامتی از افزایش بستری شدن در بیمارستان، مراجعه به اورژانس تا افزایش خطر مرگ زودرس شود.

وی بیان کرد: افزایش خطر ابتلا به آسم، بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ریه، حملات قلبی، عروقی و تنفسی، کاهش عملکرد ریه و پیامدهای منفی بارداری از دیگر اثرات آلودگی هوا بر سلامت است.

اکبری با بیان اینکه افراد سالمند، کودکان، بیماران قلبی و عروقی، بیماران با مشکلات تنفسی، زنان باردار، افراد با شرایط اقتصادی، اجتماعی پایین، افراد مبتلا به دیابت، افراد شاغل در محیط بیرون از جمله افراد حساس در مواجه با آلودگی هوا هستند، عنوان کرد: نیاز است همه افراد به ویژه گروه های حساس نکاتی را جهت کاهش مواجهه با آلودگی هوا و اثرات آن بر سلامت رعایت کنند.

وی افزود: طبق دستورالعمل احتیاطی برای شرایط مختلف کیفیت هوا، امروز به دلیل قرارگیری شاخص هوای استان در وضعیت خطرناک نیاز است؛ افراد مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی، سالمندان و کودکان در خانه بمانند و فعالیت های خود را به حداقل برسانند و سایر افراد با فعالیت های طولانی یا سنگین از خروج از منزل اجتناب کنند.

این مقام مسئول ادامه داد: در این هوا، از فعالیت ورزشی سنگین در محیط باز خود داری شود، در شرایط خطرناک کیفیت هوا، ماندن در محیط های داخل به جای رفتن در محیط بیرون یکی از مهم ترین توصیه هایی است که ارائه می شود.

وی با اشاره به پوشیدن ماسک تنفسی مناسب، عنوان کرد: در این شرایط بهترین روش جهت کاهش مواجهه با آلودگی هوا، پوشیدن ماسک تنفسی مناسب است و باید توجه کرد که ماسک های جراحی فاقد راندمان کافی برای کاهش مواجهه با ذرات معلق هوا است و ماسک ۹۵n جزو ماسک های تنفسی مناسب است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان و آنتی التهابی می تواند سبب محافظت بدن از اثرات مضر رایکال های آزاد ایجاد شده توسط آلودگی هوا و التهاب ناشی از آن ها شود، بنابراین مصرف ویتامین A، B، E، C، و D در رژیم غذایی همراه با اسیدهای چرب پلی اشباع نشده می تواند به شما در محافظت از اثرات منفی آلودگی هوا کمک کند.

وی اضافه کرد: مصرف غذاهای سرشار از ویتامین و بتاکارتن مانند هویج، کره، سیب زمینی شیرین و جگر نیز توصیه می شود، همچنین مواد غذایی سرشار از ویتامین c به تقویت عروق خونی و همچنین تسریع در بهبودی کمک می کند؛ پرتقال، توت فرنگی، انبه، کلم بروکلی منابع مناسبی از ویتامین سی هستند.

اکبری ادامه داد: سبزیجات سبز برگ، غلات سبوس دار، زرده تخم مرغ، کره و روغن های گیاهی نیز منابع خوب ویتامین E هستند. استفاده از رژیم غذایی حاوی سلنیوم نیز از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد به کبد و ریه ها که می تواند منجر به سرطان شود جلوگیری می کند؛ تخم مرغ، پیاز، سیر، غلات سبوس دار و ماهی منابع خوبی برای تامین سلنیوم هستند.

اسپرسو در مقابله با بیماری آلزایمر موثر است

نتایج مطالعه جدید نشان داد که ترکیبات موجود در اسپرسو ممکن است به مقابله با ابتلا به بیماری آلزایمر کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، محققان در حال بررسی ترکیبات موجود در اسپرسو برای کمک به مبارزه با بیماری آلزایمر هستند.

محققان دانشگاه ورونا ایتالیا دریافتند که ترکیبات موجود در قهوه اسپرسو می‌تواند به مهار پروتئین کلیدی موثر در ابتلاء به آلزایمر کمک کند.

در این مطالعه بر روی پروتئین‌های تاو متمرکز شد. هنگامی که پروتئین‌ها شروع به انباشته شدن می‌کنند یا در هم می‌پیچند، با افزایش خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر مرتبط هستند.

این پروتئین بر عملکرد بخشی از مغز مبتلایان به آلزایمر و سایر بیماری‌ها از جمله پارکینسون در گروهی به نام تائوپاتی تأثیر می‌گذارد.در این آزمایش، محققان هر دو پروتئین تاو و ترکیباتی را که معمولاً در اسپرسو یافت می‌شوند، به یک لوله اضافه کردند. این ترکیبات عبارتند از کافئین، عصاره قهوه و جنیستین.

آنها مشاهده کردند که از تجمع تاو که می‌تواند با بیماری آلزایمر پس از قرار گرفتن در معرض این ترکیبات مرتبط باشد، جلوگیری می‌شود.محققان می گویند مطالعات بیشتری لازم است، اما این ترکیبات ممکن است روزی به درمان‌های جدید کمک کنند.

آشنایی با دلایل دوبینی و درمان آن

دوبینی زمانی است که فرد تصویری را که باید یکی ببیند، دوتایی می‌بیند. این دو تصویر می‌توانند کنار هم یا روی‌هم یا هر دو حالت دیده شوند. دوبینی دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد، از جمله دیابت و یا ضربه به سر.

گروه ایرنا زندگی - دوبینی می‌تواند بر قدرت حرکت و تعادل و خواندن فرد اثر بگذارد. دوبینی دوچشمی فقط زمانی رخ می‌دهد که هر دو چشم باز هستند و اگر فرد یکی از چشم‌ها را ببندد، دوبینی هم برطرف خواهد شد، چون هر چشمی تا حدودی متفاوت می‌بیند.

دوبینی تک‌چشمی زمانی است که دوبینی ناشی از مشکلی است که فقط در یکی از چشم‌ها وجود دارد.

درمان دوبینی بستگی به نوع و علت آن دارد. درمان‌ها می‌توانند شامل ورزش چشم، عینک‌های خاص و عمل جراحی شوند.

تعریف دوبینی

دوبینی یا دیپلوپیا یک مشکل چشمی است که باعث می‌شود فرد دو تصویر مجزا از یک چیز ببیند. یکی از تصویرها محوتر است. خیلی از افراد اغلب دوبینی را با تاری دید اشتباه می‌گیرند. دوبینی می‌تواند یک چشم یا هر دو چشم را درگیر کند. در دوبینی تک‌چشمی، حتی وقتی چشم دیگر را می‌بندید هم دوبینی وجود دارد. علت هم اغلب مربوط به خود چشم بوده و احتمالاً مشکل نورولوژیکی وجود ندارد.

کسی که دوبینی دوچشمی دارد تنها زمانی دو تصویر می‌بیند که هر دو چشم باز هستند. عوارض جدی‌تری می‌توانند منجر به دوبینی دوچشمی شوند. دوبینی می‌تواند افقی، عمودی یا هر دو باشد.

دوبینی چگونه است؟

چیزی که فرد دچار دوبینی می‌بیند بستگی به نوع دو بینی‌اش دارد:

. افقی: دو تصویر کنار هم دیده می‌شوند

. عمودی: یک تصویر در بالای تصویر دیگر دیده می‌شوند

. مورب: دو تصویر افقی و عمودی نسبت به هم دیده می‌شوند

هم‌راستا نبودن در دوبینی به‌راحتی قابل‌توجه است، اما گاهی ممکن است چندان واضح نبوده و زمانی به چشم بیاید که فرد چشم‌هایش را در جهت‌های خاصی حرکت می‌دهد. شما ممکن است دچار دوبینی باشید اما ندانید. مغز تصاویر یکی از چشم‌ها را نادیده می‌گیرد تا تصاویر نامتقارن و ناتراز را جلوی دیدتان نیاورد.

علت دوبینی

هریک از چشم‌ها تصویر خودش را از محیط خلق می‌کند. مغز دریافت‌های هر یک از چشم‌ها را با هم ترکیب کرده و تبدیل به یک تصویر واضح می‌کند و به شما ارائه می‌دهد. چشم‌ها باید با هم کار کنند تا مشاهده دقیقی داشته باشند. هر چیزی که خللی در این فرایند ایجاد کند می‌تواند باعث دوبینی شود، مثلاً آسیب یک عضله یا عصب.

برخی از بیماری‌ها هم می‌توانند عضلات حرکت‌دهنده چشم‌ها را ضعیف کرده و دوبینی ایجاد کنند. آسیب به عضلاتی که چشم‌ها را حرکت می‌دهند یا عصب‌هایی که حرکات چشم را کنترل می‌کنند نیز می‌تواند منجر به دوبینی شود. آسیب به قسمت‌های خاصی از چشم، مثلاً عدسی‌ها یا قرنیه هم می‌تواند موجب دوبینی شود.

علت‌های دوبینی دوچشمی

یکی از علت‌های شایع دوبینی دوچشمی، انحراف چشم یا استرابیسم می‌باشد. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها هم راستا نیستند. استرابیسم در کودکان نسبتاً شایع است. اما این عارضه همیشه هم منجر به دوبینی نمی‌شود.

درمان دوبینی

درمان دوبینی معمولاً به علت بستگی دارد.

درمان دوبینی تک‌چشمی

درمان بسته به علت متفاوت است:

. آستیگماتیسم: عینک‌ها یا لنزهای اصلاحی اغلب می‌توانند انحناهای قرنیه را اصلاح کنند و در نتیجه عبور نور به داخل چشم‌ها نیز اصلاح شود.

. جراحی با لیزر: این درمان شامل فرم‌دهی دوباره قرنیه با لیزر می‌شود.

. آب‌مروارید: جراحی معمولاً بهترین درمان است. با عمل جراحی معمولاً علت دوبینی از بین می‌رود. عوارض احتمالی جراحی آب‌مروارید شامل عفونت، درد و احتمالاً ادامهٔ تاری یا دوبینی می‌شود؛ اما معمولاً درمان فوری می‌تواند این عوارض را برطرف کند.

. خشکی چشم: اگر چشم‌ها به‌اندازه کافی اشک تولید نکنند می‌توانند ملتهب و دردناک شوند و ایجاد دوبینی می‌شود. اغلب قطره‌های اشک مصنوعی برای تسکین علائم تجویز می‌شوند.

درمان دوبینی دوچشمی

بسته به علت، درمان دوبینی دوچشمی متفاوت می‌تواند باشد:

. استفاده از عینک

. ورزش چشم

. استفاده از لنزهای غیرشفاف

. استفاده از چسب چشم

. عمل جراحی روی عضلات چشم جهت اصلاح وضعیت آنها

. در انواع خاصی از دوبینی، ممکن است بوتاکس به عضلات چشم تزریق شود تا این عضلات شل بمانند.

به گزارش وب گاه تبیان، درمان با بوتاکس باید بسیار با احتیاط انجام شود؛ زیرا منع‌های پزشکی در این مورد وجود دارد. این منع‌ها شامل اختلالات عصبی عضلانی مثل میاستنی گراویس (ضعف وخیم عضلانی) و اسکلروز جانبی آمیوتروفیک می‌شوند. گذاشتن عدسی طبی پریزم در عینک هم می‌تواند به تراز کردن تصاویر چشم‌ها کمک کند. پریزم می‌تواند موقتاً یا دائم به عدسی‌ها بچسبد.

نوشیدنی که کبد چرب را به ارمغان می‌آورد

تحقیق جدیدی توسط ینگ سان و همکارانش از بانک زیستی انگلستان، ارتباط بین مصرف برخی نوشیدنی‌ها و خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی را نشان داده است.

به گزارش مدیکال دیالوگ، نتایج تحقیق حاکی از این مورد است که مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده، خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی را افزایش می‌دهد و شامل داده‌های ۱۳۶هزار و ۲۷۷ شرکت‌کننده بدون سابقه بیماری کبدی و بر تأثیر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی و آب میوه خالص بر توسعه بیماری کبد چرب غیر الکلی متمرکز بود.

در این تحقیق مقطعی، بیماری کبد چرب غیر الکلی با استفاده از شاخص کبد چرب، با نمره کوچکتر و مساوی ۶۰ که نشان‌دهنده وجود بیماری است، تعریف شد.

محققان از رگرسیون لجستیک برای تحلیل مقطعی و رگرسیون خطر متناسب کاکس برای بررسی طولی استفاده کردند.

مدل آماری رگرسیون برای متغیرهای وابسته دوسویی مانند بیماری یا سلامت، مرگ یا زندگی استفاده می‌شود.

یافته‌ها نشان داد که مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی و آب میوه خالص همگی با خطر بیماری کبد چرب غیر الکلی مرتبط هستند.افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند در مقایسه با کسانی که یک تا دو لیتر یا بیشتر در هفته مصرف می‌کردند، به‌طور قابل توجهی احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی بیشتر بود.مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی ارتباط معنادارتری با خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی نشان داد.

در مقابل، مصرف آب میوه خالص ارتباط ضعیفی با این بیماری دارد.علاوه بر این، تحقیق شرکت‌کنندگان را به‌مدت ۱۰ سال و دو ماه بررسی کرد که طی آن ۱۰۴۳ مورد ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی بستری در بیمارستان ثبت شد.مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی در سطوح یک تا دو لیتر در هفته و بیش از دو لیتر در هفته به ترتیب با ۲۲ درصد و ۳۵ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی بستری در بیمارستان مرتبط بود.

نتایج این تحقیق یک روند نگران‌کننده را برجسته می‌کند که نشان می‌دهد مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین ممکن است به پیشرفت بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند.

فواید شنا برای سلامتی

کمتر کسی است که از شنا در دریا و رودخانه و استخر خاطره‌ای نداشته باشد. اما شنا در واقع فقط یک تفریح نیست. شنا یکی از بهترین ورزش‌های هوازی است که در عین مفرح بودن یک فعالیت بدنی بسیار مفید تلقی شده و این پتانسیل را دارد تا بدنتان را تغییر دهد و سطح فیتنستان را بالا ببرد.

گروه ایرنا زندگی - شناکردن برای همه افراد در هر سن و سالی عالی بوده و یک ورزش مهیج و پرطرفدار با هر سطح فیتنسی می‌باشد. شما می‌توانید شنا را به‌عنوان تمرینی لذت‌بخش و آرامش‌بخش انجام دهید؛ اما همچنین می‌توانید با افزایش شدت این تمرین آن را تبدیل به ورزشی جدی و مؤثرتر کنید. به‌هرحال شنا راهی برای حفظ فعالیت بدنی است و می‌تواند بخشی از ۱۵۰ دقیقه‌ای را که توصیه شده باید در هفته ورزش هوازی کنید پر کند.

فواید شنا برای سلامتی

به‌طورکلی فعال ماندن یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی‌تان انجام بدهید. ورزش منظم می‌تواند مغز را سالم نگه دارد، عضلات و استخوان‌ها را قوی کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. شنا نه‌تنها مفرح و لذت‌بخش است؛ بلکه فواید زیادی برای سلامتی دارد که اگر به طور منظم انجام دهید از این فواید بهره خواهید برد.

تمرینی برای تمام بدن

شنا تمام عضلات بدن را به کار می‌گیرد و فرقی هم نمی‌کند چه نوع شنایی انجام دهید. شناکردن نیازمند این است که عضلات میان تنه، بازوها و پاها را به کار ببرید. عضلات پشت و سرینی‌تان در شنا کاملاً درگیر می‌شوند.

کمک به سلامت قلب

ورزش منظم به‌طورکلی برای قلب مفید است از جمله اینکه فشارخون را پایین می‌آورد، کلسترول خوب را افزایش می‌دهد و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که روی افراد مبتلا به فشارخون بالا انجام شد نشان می‌دهد یک برنامه شنا ده‌هفته‌ای منجر شد فشارخون سیستولیک این افراد پایین بیاید. البته مطالعات بعدی نیز همین یافته‌ها را تأیید کردند. هر چند شناکردن با سرعت تفریحی و راحت هم فوایدی دارد؛ اما طبق تحقیقات یک برنامه شنا با شدت بالا می‌تواند فشارخون سیستولیک را به میزان چشمگیری کاهش دهد و ضمناً ضربان قلب در زمان استراحت را پایین بیاورد.

بهبود ظرفیت ریه

ریه‌ها عضو مهمی در بدن هستند که طی ورزش نقش بسیار اساسی دارند. ریه‌های شما اکسیژن را به بدن می‌رسانند تا انرژی لازم را داشته باشید و ضمناً کربن‌دی‌اکسید را به‌عنوان یک فراورده جانبی از بدنتان خارج می‌کنند، اما قلب اکسیژن را به عضلاتی می‌رساند که واقعاً ورزش می‌کنند. وقتی ورزش می‌کنید بدن شما اکسیژن بیشتری مصرف می‌کند و ضربان قلبتان در واکنش به این مصرف اکسیژن بالاتر می‌رود.

ریه‌های شما مجبورند سخت‌تر کار کنند تا شما طی ورزش خوب نفس بکشید و این ریه‌ها در جواب به ورزش منظم در عملکردهای خود قوی‌تر می‌شوند. در نتیجه ظرفیت ریه‌ها به‌مرورزمان بیشتر می‌شود. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند ظرفیت ریهٔ شناگرها حتی در مقایسه با فوتبالیست‌ها بیشتر است.

کشف رابطه بین مسواک و جلوگیری از ابتلا به زوال عقل

محققان می گویند که تمیز کردن منظم دندان خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

تحقیقات جدید ژاپنی منتشر شده در مجله نورولوژی نشان می‌دهند که مسواک زدن دندان‌ها می‌تواند مغز را تقویت کرده و خطر زوال عقل را کاهش دهد.

در طول این مطالعه، افرادی که عادات دندانی سالمی داشتند، تعداد سلول‌های عصبی بیشتری در مغز داشتند که این سلول‌ها نقش مهمی در حافظه دارند.از سوی دیگر، بیماری لثه و از دست دادن دندان با ماده خاکستری کمتر و سلامت روان ضعیف‌تر مرتبط است. بیماری لثه در اثر التهاب بافت‌های نگهدارنده دندان ایجاد می‌شود و از هر هفت بزرگسال یک نفر را مبتلا می‌کند.

بیماری لثه و از دست دادن دندان نیز باعث سرعت بخشیدن به کوچک شدن مغز می‌شود.

دکتر ساتوشی یاماگوچی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه توهوکو در ژاپن، گفت: مطالعه ما نشان داد که این شرایط ممکن است در سلامت ناحیه مغز که تفکر و حافظه را کنترل می‌کند، نقش داشته باشد و دلیل دیگری برای ضرورت مراقبت بهتر از دندان‌ها ارائه کند.این تیم تحقیقاتی ۱۷۲ شرکت کننده ژاپنی با میانگین سنی ۶۷ سال را مورد مطالعه قرار داد که در ابتدا هیچ مشکلی در حافظه نداشتند. شرکت کنندگان در مطالعه تحت معاینات دندانپزشکی، تست حافظه و اسکن مغز قرار گرفتند تا حجم هیپوکامپ آن‌ها اندازه گیری شود.بیماری خفیف و شدید لثه و همچنین از دست دادن دندان‌ها با میانگین سریع انقباض مغز در هیپوکامپ چپ مرتبط بود.

این تیم تحقیقاتی اعلام کرده است که برای حصول نتایج دقیق تر، به مطالعات بیشتری با گروه‌های بزرگ تری از افراد مورد نیاز است.