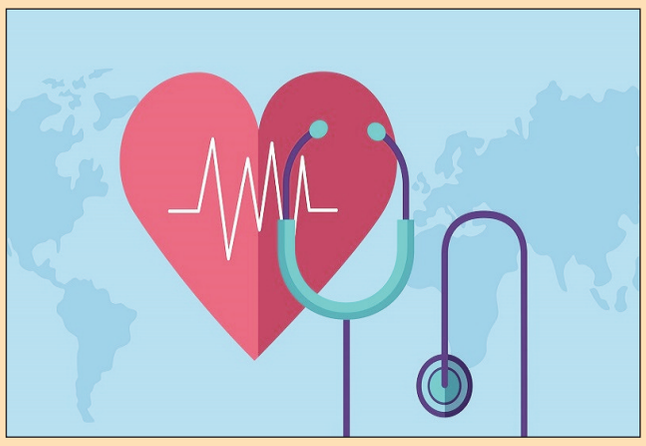
کاهش ۲۵ درصدی احتمال حمله قلبی با این نوشیدنی

قهوه نوشیدنی سالم است و بر اساس نتایج علمی همه ما باید حداقل سه فنجان در روز قهوه بنوشیم.

به نقل از هلث، پروفسور تیم اسپکتور برخی از مزایای سلامتی احتمالی جالب این نوشیدنی را که اغلب به دلیل تاثیرات آن بر قلب و فشار خون ما مورد انتقاد قرار گرفته را فاش کرده است.

این متخصص تغذیه معتقد است که برخلاف تصور بسیاری از مردم، در واقع قهوه می‌تواند برای ما مفید باشد.

پروفسور اسپکتور پیشنهاد کرد نه تنها قهوه سرشار از مواد مغذی مفید حتی به‌طرز شگفت‌انگیزی سرشار از فیبر و ممکن است احتمال حمله قلبی را تا ۲۵ درصد



کاهش دهد.این متخصص افزود که وی در حال حاضر رابطه بین قهوه و میکروبیوم روده را بررسی می‌کند و پیشنهاد کرد که این دو می‌توانند با هم برای کنترل فشار خون و سطح قند خون ما همکاری کنند.

این پروفسور فاش کرد: مزایای سلامتی چیست؟یکی از مزایای کلیدی در قهوه است.من فکر می‌کنم که ما ناگهان آن را از نوشیدنی‌ای که برای ما بسیار مضر است به چیزی که واقعا برای ما مفید است تبدیل خواهیم کرد. قهوه گیاه تخمیر شده‌ای است که میکروب‌هایی روی آن اثر می‌گذارند.

صدها و نه هزاران ماده شیمیایی تولید شده از آن وجود دارد. طیف وسیعی از پلی‌فنول‌ها وجود دارند که تخمیر میکروب‌ها آن را افزایش می‌دهند. اینها اثرات مستقیمی بر بدن ما دارند و برخی از آنها می‌توانند قند خون، استرس و در واقع فشار خون را کاهش دهند.اکنون نتایج به وضوح نشان داده‌اند که شما با قهوه بدون کافئین تقریبا نتایج مفیدی برای قلب خود مشاهده خواهید کرد.

۵ میان وعده خانگی سالم برای دانش‌آموزان

طی سال‌ها متخصصان بهداشت توصیه‌های زیادی را برای غذای میان وعده کودکان در مدارس ارائه داده‌اند.

یکی از راه حل‌های قابل اجرا برای مراجعه کمتر دانش آموزان به بوفه‌های مدارس، درست کردن میان وعده‌های سالم توسط والدین در خانه است. اطمینان از دسترسی کودکان مدرسه‌ای به میان‌وعده‌های سالم و خوشمزه برای تامین انرژی پایدار در طول روز ضروری است. در حالی که طعم و مزه بسیار مهم است، ارزش غذایی میان وعده‌ها نقشی اساسی در حمایت از رشد آن‌ها ایفا می‌کند. تهیه تنقلات سالم و خوشمزه برای کودکان مدرسه‌ای در خانه چندان چالش برانگیز نیست.

در اینجا پنج گزینه خوشمزه وجود دارد که طیفی از طعم‌ها، بافت‌ها و مواد مغذی را برای تقویت ذهن و بدنی جوان در طول فعالیت روزانه در مدرسه ارائه می‌کنند. این گزینه‌ها با ترکیب انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، نه تنها نیازهای چشایی را مرتفع می‌کنند، بلکه به تامین مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای رشد، تمرکز و سلامت کلی کمک می‌کنند.

سیخ‌های میوه به همراه ماست

برای تهیه این سیخ‌های رنگارنگ اشتها برانگیز، میوه را به اندازه لقمه‌های کوچک تکه کنید و آن را به سیخ‌های چوبی بکشید و کباب‌های میوه‌ای رنگارنگ ایجاد کنید. در کنار آن نیز ظرف ماستی قرار دهید تا سیخ‌های میوه در آن فرو برده شوند. این میان وعده نه تنها میل به شیرینی را ارضا می‌کند، بلکه ویتامین‌های ضروری و آنتی اکسیدان‌ها و تا حدی پروبیوتیک‌های مورد نیاز بدن را نیز فراهم می‌کند.

برش‌های سبزی به همراه حمص

حمص یا هوموس از جمله ترکیبات غذایی لبنانی است که در سال‌های اخیر به عنوان یک غذای سالم جای خود را در فرهنگ غذایی ما باز کرده است. این ماده خوشمزه خوراکی را با نخود و سیر و روغن زیتون درست می‌کنند. این میان وعده سالم را می‌توانید با سبزیجات همراه کنید. هویج، خیار و فلفل دلمه‌ای را به شکل چوب‌هایی خرد کنید که به راحتی در دست گرفته شوند. این ترکیب بافتی ترد، همراه با رنگ‌های شاداب و مواد تقویت کننده فیبر، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم مورد نیاز بدن را ارائه می‌دهد.

رول‌های کره آجیل و موز

یک لایه کره آجیل را روی یک نان نازک سبوس دار بمالید و یک موز را روی یک لبه آن قرار دهید. آن را محکم رول کنید و به صورت لقمه‌های کوچک برش دهید. این رول‌ها که سرشار از پروتئین، فیبر و پتاسیم هستند، گزینه‌ای خوشمزه و سیرکننده برای میان‌وعده‌های دانش آموزان هستند.

تریل میکس (مخلوط آجیل)

آجیل‌های مخلوط، میوه‌های خشک، چیپس‌های شکلات تلخ و غلات سبوس دار را با هم ترکیب کنید تا یک ترکیب مغذی و خوشمزه ایجاد کنید. آن را در ظروف کوچک تقسیم کنید تا یک میان وعده راحت و انرژی زا، سرشار از چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضروری برای میان وعده فرزندتان فراهم کرده باشید.

پارفه (دسر سرد) ماست یونانی

ماست یونانی را با گرانولا و توت‌های مخلوط شده در یک فنجان یا شیشه کوچک، بریزید. ماست یونانی پروتئین و پروبیوتیک‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند، در حالی که گرانولا تردی غلات کامل را فراهم می‌کند. توت‌ها به شیرینی طبیعی و تامین آنتی اکسیدان مورد نیاز بدن کمک می‌کنند.منبع: همشهری آنلاین

متخصص قارچ شناسی؛

هشدار به افرادی که سراغ کاشت ناخن می روند

یک متخصص قارچ‌شناسی، نسبت به شدت بروز قارچ در ناخن های کاشت شده هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، انصاری، با بیان اینکه علل فیزیولوژیک یا بیماری‌های ژنتیکی یا عفونی می‌تواند منجر به تغییر رنگ و شکل ناخن‌ها شود، گفت: بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تغییر شکل ناخن‌های دست و پا به دلیل ابتلاء به عفونت قارچی است که این موارد در افرادی که ناخن کاشت دارند به مراتب بیشتر دیده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه یکی از دسته‌های مهم ایجاد کننده بیماری‌های عفونی قارچ‌ها هستند، اظهار کرد: قارچ‌ها به صورت میکروسکوپی در محیط و یا در سطح بدن وجود دارند.

انصاری افزود: از لحاظ ساختاری و بیماری‌زایی قارچ‌ها به دو گروه تک سلولی یا مخمرها و پرسلولی یا کپکی تقسیم می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بخش عمده‌ای از عفونت‌ها و ناهنجاری ناخن‌ها مربوط به عفونت‌های قارچی است، خاطرنشان کرد: این عفونت‌ها توسط هر دو گروه قارچ‌های مخمری و کپکی ایجاد می‌شود که معمولاً این عفونت‌های قارچی ناخن‌های دست و پا را درگیر می‌کند.

انصاری با اشاره به اینکه میزان درگیری با عفونت‌های قارچی در ناخن‌های پا در مقایسه با دست به مراتب بیشتر است، گفت: شیوع بیماری‌های ناخن که توسط قارچ‌های کپکی ایجاد می‌شود نیز از مخمرها بیشتر است.

این متخصص قارچ‌شناسی به علاقه روز افزون نسبت به زیبایی ناخن‌ها در جامعه اشاره کرد و ادامه داد: توصیه اکید این است که حتماً برای دریافت خدمات زیبایی ناخن به مراکز معتبری که مسائل بهداشتی را رعایت می‌کنند مراجعه کنید.

وی هشدار داد: افرادی که ناخن می‌کارند نباید این مواد را بیش از سه ماه روی دست یا پای خود داشته باشند و بین هر دوره کاشت ناخن بین یک تا دو ماه زمان تنفس برای ناخن را در نظر داشته باشند.

انصاری به علامت‌های ایجاد قارچ ناخن اشاره کرد و ادامه داد: عفونت‌های قارچی ناخن با توجه به عوامل ایجاد کننده می‌تواند متفاوت باشد. علاوه بر تغییر رنگ، شکل و بدبویی ناخن‌ها که از بارزترین نشانه‌های ابتلاء به این عفونت‌هاست، ممکن است بافت اطراف ناخن هم درگیر این عفونت‌ها شود، تا جایی که منجر به قرمزی، تورم و دردناکی بافت اطراف شود.

به گفته متخصص قارچ‌شناسی، برخلاف قارچ‌های مخمری قارچ‌های رشته‌ای هم از شایع‌ترین عوامل بیماری قارچی ناخن هستند، این قارچ‌ها بیشتر ناخن‌های پا را درگیر می‌کنند و دردناک هم نیستند. بد شکلی، ضخیم شدن یا شکنندگی ناخن‌ها از نشانه‌های این عفونت است.

وی با بیان اینکه عفونت‌های قارچی ناخن هم در افراد سالم و هم در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ایجاد می‌شود عنوان کرد: در افراد سالم بدون بیماری زمینه‌ای رطوبت زیاد، رعایت نکردن بهداشت، ضربه و یا تروما می‌تواند باعث ایجاد قارچ شود.

انصاری ادامه داد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل انواع سرطان‌ها، دیابت و یا دچار مشکلاتی در سیستم ایمنی هستند و یا حتی سالمندان مستعد ابتلاء به عفونت‌های قارچی هستند.

دکترای تخصصی قارچ‌شناسی در پاسخ به این سوال که آیا قارچ‌ها مسری هستند، گفت: با توجه به اینکه عوامل ایجاد کننده بسیاری از عفونت‌های قارچی ناخن‌ها هم متفاوت است، برخی عفونت‌های قارچی قابلیت سرایت دارند و زمانی که فردی را آلوده می‌کنند توانایی زنده ماندن تا بیش از یکسال را هم دارند بنابر این ضایعات ناخن و یا پوست آلوده این افراد اگر در محیط باشد می‌تواند سایرین را به عفونت قارچی مبتلا کند.

وی با اشاره به اینکه درمان عفونت‌های قارچی ناخن طولانی مدت و پیچیده است تاکید کرد: شانس بیشتر با کسانی است که درمان را زودتر و به موقع پیگیری می‌کنند.

انصاری در ادامه گفت: درمان قطعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود و اقداماتی که به صورت فردی مثل ضدعفونی کردن، خشک، کوتاه کردن و تمیز نگه داشتن انجام می‌شود، صرفاً پیشگیرانه است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه عفونت‌های قارچی ناخن‌ها به کندی رشد می‌کند ادامه داد: بافت ناخن معمولاً به درمان داروهای ضد قارچی سخت پاسخ می‌دهد بنابراین باید به محض مشاهده در تغییر شکل، رنگ، دردناک شدن، بوی بد و ضخامت ناخن‌ها برای درمان اقدام کرد.

وی با تاکید بر اینکه کراتین موجود در ناخن منبع اصلی تغذیه قارچ‌هاست، مصرف مکمل‌های دارویی را برای پیشگیری از روند کاهشی قارچ‌ها بی‌اثر عنوان کرد.

انصاری ادامه داد: افرادی که مدام با آب سروکار دارند باید توجه داشته باشند که مدام ناخن‌هایشان خیس نباشد و مرتباً دست و ناخن خود را خشک و تمیز کنند. همچنین اگر برای کاشت ناخن به سالن‌های زیبایی مراجعه می‌کنید مراکزی را انتخاب کنید که نسبت به رعایت اصول بهداشتی این مراکز مطمئن هستید.

دکترای تخصصی قارچ‌شناسی دانشگاه در ادامه با اشاره به اینکه معمولاً عامل ایجاد قارچ در ناخن پا بسته بودن کفش، تنگ بودن و یا ضربه‌هایی است که در ناخن‌ها خصوصاً در ناخن بزرگ پا ایجاد می‌شود، ادامه داد: رطوبت و فشاری که کفش به پا وارد می‌کند محیط را برای رشد قارچ فراهم می‌کند.

وی با بیان اینکه اگر درمان عفونت‌های قارچی جدی گرفته نشود، این عفونت ادامه دار و منجر به جدا شدن ناخن می‌شود، افزود: ناخن جدید که در مبتلایان به عفونت قارچی رشد می‌کند، همچنان عفونی است و حتماً باید درمان‌های ضد قارچ برای آن انجام شود.انصاری نسبت به استفاده خودسرانه داروهای ضد قارچ هشدار داد و افزود: ناخن‌های پا به این دلیل که رشد کندتری دارند، درمان طولانی‌تری (بین سه تا شش ماه) نیاز دارند.

آیا مصرف پروتئین آب پنیر موجب آکنه می‌شود؟

یافته‌های حاصل از آزمایشی ۶ ماهه ارتباط بین پروتئین آب پنیر و آکنه را روشن کرد.

بحث طولانی‌مدت در مورد اینکه آیا مصرف پروتئین آب پنیر باعث تشدید آکنه ولگاریس (جوش) می‌شود یا خیر، با نتایج آزمایش ۶ ماهه اخیر، گام مهمی به جلو برداشته است.

یافته‌های این کارآزمایی نشان می‌دهد که طی دوره ۶ ماهه، مردان مبتلا به آکنه که مکمل پروتئین آب پنیر مصرف کرده‌اند، تفاوت معنی‌داری در تغییرات کل ضایعات آکنه و شدت آکنه صورت و تنه در مقایسه با گروه غیر پروتئین آب پنیر نشان ندادند.

این تحقیق، که به‌عنوان کارآزمایی همسطحی طراحی شده، با هدف بررسی ارتباط بالقوه بین مصرف پروتئین آب پنیر و شدت آکنه در مردان مبتلا به آکنه خفیف تا متوسط صورت و یا تنه، به موضوعی می‌پردازد که با گمانه‌زنی‌ها و نظرات متناقض احاطه شده است.هدف اولیه از این کارآزمایی، مشخص کردن ارتباط بین پروتئین آب پنیر و شدت آکنه بود. مردان مبتلا به آکنه خفیف تا متوسط صورت و یا تنه به‌طور تصادفی در دو گروه مداخله، مصرف روزانه ۳۰ گرم پروتئین آب پنیر همراه با مکمل غذایی پروتئین غیر آب پنیر، یا گروه کنترل که ۴۶ گرم مکمل غذایی پروتئین غیر آب پنیر مصرف کردند، قرار گرفتند.

یافته‌های کلیدی

در مجموع ۴۹ شرکت‌کننده، با میانگین سنی ۱۹.۷ سال در گروه پروتئین آب پنیر و ۲۰.۳ سال در گروه غیر پروتئین آب پنیر، در تحقیق قرار گرفتند. یافته‌های کارآزمایی هیچ تفاوت آماری معنی‌داری را در ضایعات آکنه کل صورت و تنه بین گروه پروتئین آب پنیر و پروتئین غیر آب پنیر نشان نداد.

میانگین تفاوت‌ها به ترتیب ۹۹/۵- (p=۰/۰۹) و۱۸/۲- (p=۰.۶۵) بود. علاوه بر این، تنها یک شرکت‌کننده (۴.۳ درصد) در گروه پروتئین غیر آب پنیر، افزایش شدت آکنه را در مقیاس ارزیابی جهانی محقق گزارش کرد.

نتایج

نتایج کارآزمایی نشان می‌دهد که در طول دوره ۶ ماهه، مردان مبتلا به آکنه که مکمل پروتئین آب پنیر را مصرف کرده‌اند، تفاوت قابل توجهی در ضایعات یا شدت آکنه در مقایسه با افراد گروه پروتئین غیر آب پنیر تجربه نکرده‌اند. این تفاوت همسطحی بینش‌های ارزشمندی را در مورد بحث‌های جاری پیرامون تاثیر بالقوه پروتئین آب پنیر بر آکنه ارائه می‌دهد. آکنه، نگرانی رایج پوستی، اغلب به گمانه‌زنی در مورد ارتباط آن با انتخاب‌های غذایی منجر می‌شود.یافته‌های این تحقیق به مجموعه‌ای از شواهد فزاینده کمک می‌کند که هدف آن ارائه درک دقیق‌تر از عوامل مؤثر بر شدت آکنه است. با ادامه بحث در مورد رابطه بین رژیم غذایی و شرایط پوستی، تحقیقات مبتنی بر شواهد، نقش مهمی در از بین بردن شایعات و ارائه بینش‌های عملی ایفا می‌کنند.

نتایج این کارآزمایی بر اهمیت تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد انتخاب‌های تغذیه‌ای تاکید می‌کند و به کسانی که پروتئین آب پنیر را در رژیم غذایی خود می‌گنجانند، اطمینان خاطر می‌دهد.

منبع: ایسنا

کاهش پوسیدگی‌های دندانی با کنترل مصرف قند

بررسی‌ها بیانگر این است که تقریبا نیمی از جمعیت جهان به پوسیدگی دندان مبتلا هستند و محدود کردن مصرف قند میزان پوسیدگی دندان را به حداقل می‌رساند.

به گزارش ایسنا، گزارش‌ها بیانگر این است پوسیدگی دندان، شایع‌ترین بیماری غیرواگیر دنیا است. پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند بر سلامت عمومی اثر بگذارد. پوسیدگی دندان هرچند سلامت عمومی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما تا حد قابل توجهی با بهره‌گرفتن از مداخلات ساده و مقرون‌به صرفه در سطح جمعیت و فردی قابل پیشگیری است.درمان همواره پرهزینه است و میزان دسترسی به درمان در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط ممکن است مطلوب نباشد؛ به نحوی که دندان‌های آسیب‌دیده از پوسیدگی باعث درد یا ناراحتی می‌شوند و تحت تاثیر همین موضوع هم دندان‌های پوسیده به دلیل ناتوانی مالی جهت ترمیم، کشیده می‌شوند.اگرچه تمام افراد در معرض پوسیدگی دندان قرار دارند، اما میزان پوسیدگی دندان در میان کودکان و نوجوانان بیشتر است. بررسی‌ها بیانگر این است تقریبا نیمی از جمعیت جهان به پوسیدگی دندان مبتلا هستند، اما سطوح بالایی از پوسیدگی دندان در کشورهای با درآمد متوسط رخ می‌دهد که میزان مصرف قند بالایی دارند.بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، قندهای آزاد مانند گلوکز، فروکتوز و ساکارز اضافه شده به مواد غذایی و نوشیدنی‌ها جزو عوامل اصلی پوسیدگی دندان محسوب می‌شوند. بررسی‌ها بیانگر این است که پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌های موجود در دهان، قندها را متابولیزه کرده و اسید تولید می‌کنند و سبب انحلال مینا و عاج دندان می‌شود.شیرینی‌ها،

کیک‌ها، بیسکوویت‌ها، غلات شیرین، دسرهای شیرین، ساکارز، عسل، نوشیدنی‌های شیرین شده نیز جزو منابع اصلی قندهای آزاد محسوب می‌شوند.حدودکردن مصرف قندهای آزاد به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی و در ایده‌آل‌ترین حالت ممکن یعنی به کمتر از ۵ درصد، میزان پوسیدگی دندان را به حداقل می‌رساند.

مطالعات نشان می دهد؛

غم و اندوه علاوه بر ذهن جسم را هم تاثیر قرار می دهد

غم و اندوه می تواند ذهن را ویران کند، اما علم نشان می دهد که می تواند بدن را نیز ضعیف کند و شما را در معرض بیماری قرار دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، «جورج اسلاویچ»، مدیر آزمایشگاه ارزیابی و تحقیقات استرس در مؤسسه سمل دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، توضیح داد: «به عنوان انسان، ما به شدت انگیزه داریم که به دنبال روابط اجتماعی گرم، قابل اعتماد، دوستانه و حمایت کننده باشیم.»

او در ادامه افزود: «از دست دادن یکی از نزدیکانمان به این رابطه و حمایت اجتماعی و فیزیکی خاتمه می‌دهد، که می‌تواند بدن را در معرض خطر فزاینده‌ای از نظر فیزیکی قرار دهد.»

بیشتر این خطر ناشی از یک سیستم ایمنی بیش از حد هوشیار، اما به نوعی ضعیف شده است.

همانطور که اسلاویچ توضیح داد، پس از از دست دادن یک عزیز، مغز و بدن شما طوری واکنش نشان می‌دهند که گویی یک خط دفاعی کلیدی را از دست داده اند. سیستم ایمنی توانایی‌های شفابخش خود را افزایش می‌دهد اما در عین حال محافظت خود را در برابر ویروس‌ها کاهش می‌دهد.

اسلاویچ خاطرنشان کرد که به همین دلیل است که مردم وقتی تحت تأثیر غم و اندوه یا سایر عوامل استرس زا قرار می‌گیرند در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا آسیب پذیر می‌شوند.

پاسخ‌های التهابی بدن نیز افزایش می‌یابد، و این روند می‌تواند منجر به "احساس بیماری، خستگی، از دست دادن لذت و گوشه گیری اجتماعی و رفتاری" شود.

درد فیزیکی هم ممکن است ناشی از غم و اندوه باشد. یک مطالعه نشان داد که افزایش تولید پروتئین‌های سیستم ایمنی می‌تواند افراد سوگوار را نسبت به درد حساس‌تر کند.

حتی میکروبیوم روده ممکن است از اندوه رنج ببرد. اسلاویچ گفت: «استرس مزمن می‌تواند به باکتری‌های روده اجازه دهد به خارج از دستگاه گوارش مهاجرت کنند و به عنوان پاسخ، التهاب بیشتری را تحریک کنند.»

با این حال، پنج مرحله کلیدی وجود دارد که می‌توانید برای محافظت از خود در برابر اثرات فیزیکی غم و اندوه انجام دهید:

تمارین مدیتیشن انجام دهید.

با خانواده و دوستان خود وقت بگذرانید.

تغذیه سالم داشته باشید.

خوب بخوابید.

ورزش کنید.

احتمال افزایش مشکل قلبی نوزادانی که مادر آنها غمگین است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوزادان متولد شده از مادرانی که در دوران بارداری غم و اندوه عمیقی را تجربه کرده اند، ممکن است در اواخر عمر در معرض نارسایی قلبی قرار بگیرند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محقق ارشد «فن یانگ»، دانشجوی دکترا در مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، می‌گوید: «اگر مطالعات آینده از یافته‌های ما حمایت کند، اجرای غربالگری زودهنگام برای عوامل خطر مانند چاقی، فشار خون و دیابت در کودکان متولد شده از مادرانی که غم و اندوه را تجربه کرده اند، و همچنین اتخاذ اقدامات پیشگیرانه می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش نارسایی و سایر بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.»

در این مطالعه، داده‌های بیش از ۶.۷ میلیون تولد در دانمارک و سوئد بین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۱۶، بررسی شد و تیم تحقیق بر غم و اندوه مادر به عنوان نوعی از استرس دوران بارداری تمرکز کردند.

از میان شرکت کنندگان، بیش از ۱۶۷۰۰۰ نفر استرس دوران بارداری را به دلیل سوگواری در سال قبل یا در طول بارداری تجربه کرده بودند.

در طول دوره پیگیری (میانگین دوره کمی بیش از ۲۴ سال بود)، بیش از ۴۸۰۰ فرزند مبتلا به نارسایی قلبی تشخیص داده شدند.

تنها اشکال شدید غم و اندوه مادر، به ویژه مرگ شریک زندگی یا یک فرزند دیگر، با خطر بالاتر نارسایی قلبی در مراحل بعدی زندگی برای کودکان مرتبط بود.

محققان پیشنهاد کردند که استرس مادر در دوران بارداری ممکن است محیط نامساعدی را در رحم ایجاد کند و به طور بالقوه منجر به پیامدهای نامطلوب بارداری شود و بر سلامت قلب کودک در مراحل بعدی زندگی تأثیر بگذارد.

با این حال، یانگ بر اهمیت در نظر گرفتن سوگ شدید مادر به عنوان یک عامل خطر بالقوه برای نارسایی قلبی در آینده تأکید کرد.

برای به حداقل رساندن تأثیر طولانی مدت استرس دوران بارداری بر سلامت کودک، محققان پیشنهاد کردند که زنان باردار به دنبال حمایت باشند و از راهبردهای مقابله با غم خود استفاده کنند. با این حال، آنها همچنین خاطرنشان کردند که مادران باردار نیازی به وحشت در مورد احتمال ابتلای فرزندان خود به نارسایی قلبی ندارند، زیرا نارسایی قلبی در جوانان، اتفاقی نادر است.