

فایده بلندمدت جنب وجوش و تحرک

در نوجوانی

متخصصان به تازگی دریافته‌اند فعالیت جسمی و انجام تمرینات بدنی در سنین نوجوانی بر بهبود سلامت روان افراد در بزرگسالی تأثیر گذار است. به گزارش ایسنا، بسیاری از کارشناسان و متخصصان بخشی از سلامت جسم و روان را با ورزش مرتبط می‌دانند. فعالیت بدنی، علاوه بر فواید بسیار برای سلامت جسمی در بهبود خلق و خو، کاهش اضطراب و افسردگی نیز موثر است. طبق نتایج یک مطالعه جهانی که کارشناسان یک شرکت ژاپنی روی بیش از ۲۶ هزار نفر انجام داده‌اند، میان فعالیت بدنی در نوجوانی و سلامت روان در بزرگسالی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

به گزارش نشریه «سلامت زنان انگلیس» این پژوهش، با مدیریت پروفسور «برندون استابز» از کینگز کالج لندن از نوامبر تا دسامبر ۲۰۲۳ انجام شده است. طبق این بررسی، افرادی که در دوران نوجوانی خود، فعالیت جسمی داشته و ورزش کرده‌اند، در سنین بزرگسالی نیز فعال‌ترند و سلامت روانی بیشتری دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در نوجوانی مستقیماً بر ذهن انسان در



آینده تأثیر می‌گذارد.

این مطالعه که بخشی از دومین پژوهش جهانی «وضعیت ذهن» شرکت اسیکس است، براساس امتیاز «وضعیت ذهن» (یعنی سلامت روان) از ۱۰۰ است. این ارزیابی‌ها در ۲۲ کشور صورت گرفت که نمونه‌های آزمایشی آن از نظر سن و

جنسیت با جمعیت ملی تناسب داشتند.

طبق این یافته‌ها، انگلیسی‌هایی که در ۱۵ تا ۱۷ سالگی منظم ورزش می‌کردند، در مراحل بعدی زندگی فعال‌تر بودند و در بزرگسالی امتیاز بالاتری را در «وضعیت ذهنی» کسب کردند.

به گزارش اسیکس، تمرین بدنی منظم یک نوجوان (بیش از ۱۵۰ دقیقه در هفته) در هر سال، بهبود امتیاز «وضعیت ذهنی» در بزرگسالی را به همراه دارد. نوجوانانی که قبل از ۱۵ سالگی تمرین‌های بدنی را متوقف کرده بودند ۱۵ درصد کاهش در امتیاز وضعیت ذهنی داشتند، در حالی که افرادی که قبل از ۲۲ سالگی تمرین بدنی را متوقف کردند تنها شش درصد کاهش داشتند.

در انگلیس، افرادی که در ۱۵ تا ۱۷ سالگی منظم ورزش می‌کردند، میانگین امتیاز وضعیت ذهنی ۶۲ از ۱۰۰ را در بزرگسالی دارند، در حالی که افرادی که در آن سال‌ها فعال نبودند امتیاز ۵۸ از ۱۰۰ را به دست آوردند.

نویسندگان این تحقیق می‌گویند ورزش نواحی کلیدی پردازش عاطفی در مغز را تحریک می‌کند و موجب کاهش التهاب و سلامت روده می‌شود.

به گزارش ایندپندنت، بنابراین فعالیت بدنی و تحرک در میان نوجوانان امروزی بسیار مهم است زیرا در شکل‌گیری جمعیت بزرگسال سالم نقش قابل ملاحظه‌ای دارد.

توصیه های طلایی برای خواب سالمندان

وعده شام هم باعث خواب بهتر است هم خواب هرچند اندک شبانه بهبود دهنده هضم بهتر آنها خواهد بود. ستوده ترین خوراکی خواب آور در سالمندان و میانسالان خوردن کاهو بخصوص در عصر و وعده شب است.

بهترین میزان خواب در سالمندان ۵ تا ۶ ساعت در شبانه روز است که اگر بیش از دو سوم آن خواب شبانه باشد کافی است، بنابراین انجام فعالیت فیزیکی متناسب روزانه (بهترین آن برای سالمندان پیاده روی در سطح غیر شیب دار، سوار کاری در صورت عادت و تاب سواری است)، گردش در طبیعت، گذراندن ساعاتی از روز در کنار رفقای موافق، دوستان، آشنایان آرام بخش و دوست داشتنی یا پرداختن به امور مطلوب و متناسب با توان سالمند، می توانند احساس نیاز کاذب‌شان را به خوابیدن بیشتر برطرف کرده و کیفیت خواب را بهبود بخشند.

استفاده از آب نیم گرم

بهرتر است سالمندان برای حفظ سلامتی و بهبود وضعیت خواب برای وضو و استحمام از آب نیم گرم استفاده کرده و لباس شان در هر فصل نسبت به جوانان، گرم تر باشد تا کیفیت خواب و بیداری بهتری را تجربه کنند. بستر سالمندان باید نرم تر باشد تا بتوانند به راحتی و لذت در آن غلت بزنند تا احساس خوشایند شادکامی در آنها ایجاد کند.

هرچیزی که باعث افزایش سردی می شود پرهیز کنند. نصب منظره های ترسناک در محیط زندگی سالمند، تماشای فیلم ها، اخبار یا منظره های ترسناک و اندوه ناک قبل از خواب هگی می توانند کیفیت و کمیت خواب را در فرد سالمند نامطلوب کنند. استفاده از عطرهای سرد(عطر نیلوفر، کافور) یا خوردن ترشی ها به خصوص در وعده شام یا قبل خواب از دیگر عواملی هستند که با افزودن سردی در سالمند بر خواب آنان اثر نامطلوبی خواهد گذاشت.

بنابراین هرچه مایه شادکامی، نشاط و فرح در سالمند شود چون مقوی قلب و مغز نیز است و خواب بهتری در سالمند تولید می کند. عطر نرگس، یاسمین و زنبق و حتی استعمال این روغن ها حرارت مطلوبی تولید می کند که در کنار سایر عواملی بیشتر اشاره شد می تواند خواب سالمند را بهبود بخشد. باز کردن پنجره ها در ساعت هایی که کوران هوا نبوده و هوای محل سکونت سالمند بخوبی تعویض شده و سنگینی و آلودگی هوا به حداقل رسیده و ایجاد دما مطبوع و معتدل به خصوص در اتاق خواب، یکی از بهترین راه های کمک به رفع مشکلات خواب در سالمندان است.

همچنین در صورت وجود بیماری های زمینه ای به خصوص مشکلات کبدی، معدی، مغزی و قلبی باید تدابیری ویژه و اختصاصی به این موارد افزوده و از برخی داروها هم کمک گرفت که با نظر پزشک و حسب شرایط هر فرد توصیه خواهد شد.

مداخله درمانی برای کودک ناشنوا باید در سنین پایین انجام شود



این کارشناس شنوایی‌سنجی با بیان اینکه از سمعک برای افراد کم‌شنوا استفاده می‌شود، گفت: در مواردی مانند عفونت گوش و اختلالات استخوانی گوش میانی، مشکل کم‌شنوایی ممکن است پس از بهبودی حل شود و شنوایی فرد برگشت‌پذیر است.

اکبریان خاطر‌نشان کرد: در غربالگری‌های شنوایی‌سنجی نباید تنها کودکان زیر ۲ سال را مورد توجه قرار داد بلکه باید کودکان سه تا پنج سال که ممکن است در زمان غربالگری سالم تشخیص داده شوند اما در سال‌های بعدی دچار عفونت و مشکلات شنوایی شوند را نیز شناسایی کرده و از معلولیت آن‌ها جلوگیری کنیم.

سلامت سالمندی در طب ایرانی

حکمای طب سنتی عمدتاً مزاج مشایخ را به دلیل نقصان در حرارت و رطوبت غریزی، غایت سردی و خشکی می دانند و با بروز مشکلات هضم، زمینه حصول رطوبات غریبه که تشدید کننده سردی بوده و ظاهر سرد و تر را ایجاد می کند که دلیل بروز حالتی از سلامت در مشایخ می شود که حالتی بین صحت و مرض (مشابه حال دوران نقاهت بیماری) در این افراد ایجاد می کند.

بنابراین بهترین آب و هوا برای زندگی سالمندان آب و هوای معتدل بهاری است که نه سرما و نه گرما گزشی نداشته باشند. غذای شان باید در مقدار کم باشد در عین حال که غذایت بیشتری دارد سریع الهضم بوده و اجابت مزاجی روان و بی فشار با تخلیه کامل ایجاد کند. گوشت‌هایی مانند گوسفند ۶ ماهه، جوجه خروس، مرغ بچه، کبک برای تهیه آیکوشت یا میل کردن شیر کامل، گرم شده با افزودن اندکی دارچین و شکر با تخم مرغ نیم برشت با زرده خمیری عسلی و نان گندم کامل خوب برشته شده همگی مصداق کاملی از غذای مناسب سالمندان هستند.

وقتی لازم باشد در سالمندی افزایش قوت و رطوبت دهیم بهتر است مقدار غذای مناسب را افزایش داده و در دفعات بیشتر با حجم کمتر توصیه کنیم. فراموش نکنیم که هرگز نباید وعده شام را برای سالمندان حذف کرد. چون هرقد هم که ضعیف باشند به دلیل کم حرکتی شبانه و خنکی هوا، قوت هضم آنها افزایش یافته و جذب بهتری خواهند داشت. پس

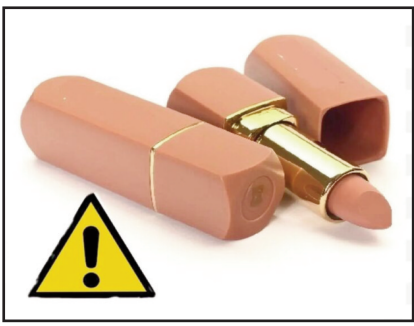
افزایش سن رخ می دهد. علائم دیگر شامل خستگی، تنش، اضطراب، سردرد، عملکرد ضعیف در حافظه، بیماری‌های معده، خشم و کمبود انرژی است.

هنگام خواب هورمون‌هایی چون نوراپی نفرین، سروتونین و هورمون رشد آزاد می شوند و تغییرات شیمیایی و افزایش تغذیه سلولی صورت می‌پذیرد تا بدن برای انجام فعالیت روز بعد آماده شود. از طرفی ترمیم، سازماندهی مجدد، تقویت حافظه و یادگیری در سیستم عصبی همگی حین خواب رخ می دهند.

همچنین خواب سبب کاهش تنش، اضطراب و فشار عصبی می شود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک می کند. بدون خواب مناسب بدن توانایی و قدرت زندگی را از دست می دهد، ذهن ضعیف می‌شود و خلق فرد تغییر می کند. سالمندی یکی از مهمترین و شاید طولانی‌ترین دوره زندگی هر فرد است. پس شناسایی عوامل موثر در حفظ و ارتقای سلامت سالمندان می تواند از بروز یا طولانی شدن مدت ابتلا به انواع بیماری‌های مرتبط پیشگیری کند. در طب سنتی ایرانی واژه‌های شیخوخیت، پیری، کهولت و کهنسالی برای بازه سنی بعد از ۶۰ سال ورود به حوزه سالمندی را معرفی می کند که با تعاریف امروز جهان از سالمندی منطبق است. در این مطلب به گزیده از سبک زندگی سالم با محوریت خواب در سالمندان می‌پردازیم.

کارشناس سازمان غذا ودارو هشدار داد:

فلزات سنگین تهدید جدی رژ لب‌های تقلبی هستند



کارشناس بهداشتی سازمان غذا و دارو، نسبت به پیامدهای زیان‌بار استفاده از رژ لب‌های غیراستاندارد و قاچاق و همچنین افراط در مصرف این فرآورده هشدار داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،حلاج کارشناس فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی اداره کل نظارت بر فرآورده‌های آرایشی با اشاره به عوارض و اثرات جبران ناپذیر افراط در استفاده از رژ لب، نسبت به فلزات سنگین موجود در رزهای لب گمنام و جعلی هشدار داد

حلاج با بیان اینکه رژ لب از جمله فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی است که استفاده فراوانی را در نقاط مختلف دنیا دارد بیان دلش: زنان در طول زندگی خود مقدار قابل ملاحظه‌ای رژ لب را ناخوشسته می‌بلعند و مصرف مستقیم خوراکی آن اثرات منفی مواد شیمیایی مانند فلزات سنگین را تشدید می‌کندوی افزود: استفاده مداوم از این فرآورده‌های آرایشی می‌تواند جذب فلزات سنگین را در بدن هنگام بلع رژ لب افزایش دهد.کارشناس آرایشی سازمان غذاو دارو با توجه به اثرات مضر فلزات‌سنگین به ویژه برای زنان باردار و کودکان، نسبت به پیامدهای زیان بار استفاده از رژ لب‌های غیراستاندارد و قاچاق و همچنین افراط در مصرف این فرآورده هشدار داد. حلاج در ادامه سخنانش مواردی نظیر استفاده نادرست از لوازم آرایشی و بهداشتی، کاهش سن استفاده از لوازم آرایشی بدون در نظر گرفتن استاندارد بودن آنها، قاچاق و تولید محصولات تقلبی را تهدید کننده سلامت عموم مردم به ویژه زنان بر شمردوی در توضیح بیشتر اظهار دلش: در صورت استفاده از فرآورده‌های غیراستاندارد و قاچاق که اکثراً حاوی مقادیر بالای فلزات سنگین نظیر ترکیبات سرب، آرسنیک و جیوه بوده و چنین ترکیباتی به دلیل داشتن خواص رنگی اغلب به عنوان رنگدانه‌ها در آن فرآورده‌ها استفاده می‌شوند که منجر به آنباشته شدن این آلاینده‌ها در بافت‌های نرم خواهند شد. این امر می‌تواند عوارض و اثرات جبران ناپذیری را برای بدن ایجاد کند.

معرفی بهترین رژیم غذایی برای

سلامت مغز

یک مطالعه جدید نشان داد که الگوهای رژیم غذایی ممکن است بر سلامت روان و مغز تأثیر بگذارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، محققان افراد را در چهار الگوی غذایی طبقه بندی کردند.

این الگوهای غذایی شامل:

بدون شناسایی یا شناسه کم

گیاه خوری

پروتئین زیاد و فیبر کم

متعادل

بیش از نیمی از افرادی که مورد بررسی قرار گرفتند در دسته «متعادل» قرار گرفتند و نتایج سلامت روان و عملکرد شناختی گزارش شده آنها بهتر از سه مورد دیگر بود.

افرادی که از رژیم غذایی پر پروتئین / کم فیبر پیروی می کردند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی متعادل پیروی می کردند، حجم ماده خاکستری کمتری در بخشی از مغز به نام شکنج پست مر کزی داشتند که نحوه حرکت بدن ما را در محیط هماهنگ می کند.

علاوه بر این، افرادی که گیاهخوار بودند، در بخشی از مغز به نام تالاموس و Precuneus حجم خاکستری بالاتری داشتند. نکته قابل توجه، این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به مشکلات روانی در افرادی که سبزیجات و میوه‌های بیشتری مصرف می‌کنند، افزایش یافته است، یافته‌ای که نویسندگان توضیح داده اند می‌تواند به دلیل طراحی مطالعه باشد و نیاز به مطالعه بیشتر دارد.

رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که تأکید بر ماهی و سبزیجات دارد، اثرات امیدوار کننده‌ای بر سلامت جسمی نشان داده است. اما رژیم‌های غذایی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند نیز می‌توانند تأثیر بسزایی در سلامت مغز و سلامت روان داشته باشند.

همچنین تأثیر رژیم غذایی بر میکروبیوم روده نیز نقش مهمی در سلامت مغز دارد. شواهد نشان می‌دهد که یک روده سالم، که از طریق رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر غذایی ایجاد می‌شود، ممکن است محور روده مغز را حفظ کرده و به طور بالقوه شناخت را بهبود بخشد.

ارتباط آرتروز زانو با پیری

سریع تر مغز و خطر زوال عقل



محققان در چین و ایالات متحده دریافته لند که درد مزمن اسکلتی عضلانی می تواند با خطر بالاتر پیری مغز و زوال عقل مرتبط باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه، داده‌های MRI بیش از ۹۰۰۰ نفر در بریتانیا را بررسی کرد و به ارتباط بین آرتروز زانو و تسریع پیری مغز پی برد.

با توجه به اینکه کمی کمتر از نیمی از جمعیت جهان درد مزمن اسکلتی عضلانی را تجربه می‌کنند، این مطالعه درجه‌ای برای محققان فراهم می‌کند که چگونه التهاب و عملکرد شناختی به هم مرتبط هستند. نقش درد مزمن اسکلتی عضلانی در تسریع زوال شناختی به طور گسترده مورد مطالعه قرار نگرفته است، اما بسیاری از افراد مسن که آن را تجربه می‌کنند در معرض خطر بیشتر زوال عقل هستند. محققان یک مدل مقایسه‌ای با استفاده از داده‌های MRI ساختاری ایجاد کردند که به آنها امکان می‌داد تفاوت‌های بین سن مغز و سن تقویمی را بررسی کنند. آنها دریافتند که افراد مبتلا به آرتروز زانو نسبت به افراد بدون آن پیری مغز بسیار سریع‌تری داشتند.

به گفته محققان، التهاب و درد مزمن می‌تواند الگوهای پردازش مغز را مختل و تغییر دهد. التهاب مزمن مانند استئوآرتریت زانو یا درد مزمن اسکلتی عضلانی با تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی همراه است که باعث ایجاد چیزی به نام نوروپلاستیسته می‌شود که در وضعیت ساختاری و عملکردی مغز تغییر ایجاد می‌کند. درد مزمن به دلیل تغییرات در پردازش درد و اختلال در عملکردهای شناختی، از جمله در مورد قشر جلوی مغز، باعث تغییرات قابل توجهی در ساختار و عملکرد مغز می‌شود.

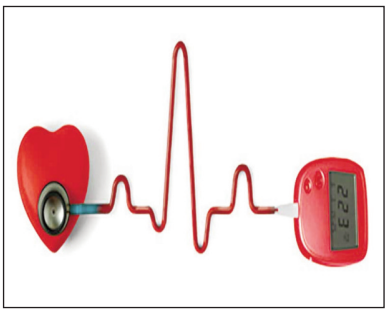
مطالعه جدید نشان می‌دهد که ژن AACS�۳۹ که در سلول‌های میکروگلیال و آستروستیت ها بیان می‌شود، دلیل ارتباط بین آرتروز زانو و زوال شناختی است. AACS�۳۹ پروتئین PZIA را رمزگذاری می‌کند که فلزات ضروری مانند آهن، منگنز و روی و فلز عصبی غیر ضروری کادمیوم را انتقال می‌دهد.

به گفته محققان، مطالعه سایر اختلالات درد التهابی مزمن و دیدن اینکه آیا آنها به نتیجه مشابهی می‌رسند مفید است.

گزارش محققان:

ارتباط شاخص توده بدنی با

بیماری قلبی در افراد دیابتی



محققان دریافتند در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، BMI(شاخص توده بدنی) ایده آل برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی با افزایش سن تغییر می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، علم پیرامون IBM، چاقی، و بیماری مزمن بحث برانگیز است.

آیا یک محدوده شاخص توده بدنی سالم برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد؟ با کمال تعجب، خیر، تحقیقات جدید نشان می‌دهد، BMI سالم می‌تواند با افزایش سن تغییر کند.

در تحقیقات اخیر، دانشمندان بررسی کردند که چه محدوده BMI احتمالاً خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله نارسایی قلبی، سکته و سایر عوارض سندرم متابولیک را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می‌دهد.

آنها دریافتند که برای بزرگسالان میانسال، ۶۵ سال و کمتر، BMI۲۳-۲۵، بخشی از محدوده طبیعی، با کمترین خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. با این حال، برای افراد بالای ۶۵ سال، شاخص توده بدنی بهینه ۲۶-۲۸ بود که با محدوده «اضافه وزن» مطابقت دارد.

«شایونگ ژو»، محقق ارشد از بیمارستان مرکزی شیانگ یانگ، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که در نقطه بهینه BMI و خطر مرگ و میر قلبی عروقی بین افراد مسن و غیر مسن مبتلا به دیابت تفاوت وجود دارد. علاوه بر این، ما طیف نسبتاً منطقی از مقادیر BMI را برای تعیین کمترین میزان مرگ قلبی عروقی در میان بیماران مسن و غیر مسن مبتلا به دیابت شناسایی کرده‌ایم که در این جامعه سالخورده ضروری است.»

این مطالعه همچنین یک نقطه BMI بهینه را شناسایی می‌کند که در آن خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی شروع به افزایش می‌کند. برای گروه میانسال، این عدد ۲۴ و برای گروه مسن ۲۷ سال بود.