

چرا با افزایش سن، گذر زمان را بیشتر حس می‌کنیم؟

پژوهشگران دلایلی را کشف کرده‌اند مبنی بر اینکه چرا زمان با افزایش سن ما سرعت می‌گیرد و راه‌هایی برای کند کردن گذر زمان پیشنهاد داده‌اند.

ویگه دیلی گلکسی در گزارشی آورده است: ماهیت زودگذر زمان نکته‌ای است که بسیاری از افراد با افزایش سن آن را تجربه می‌کنند.تا به حال فکر کرده‌اید چرا تابستان‌های کودکی شما به نظر بی‌پایان می‌رسیدند؛ اما اکنون به نظر می‌رسد سال‌ها در یک لحظه ناپدید می‌شوند؟ این فقط نوستالژی (حسی غم‌انگیز به اشیاء، اشخاص و موقعیت‌های مربوط به گذشته) نیست؛ بلکه یک توضیح علمی پشت این تغییر اسرارآمیز وجود دارد. از نحوه پردازش خاطرات توسط مغز گرفته تا نحوه چیره‌شدن روزمرگی بر زندگی بزرگسالان، دلایلی هستند که کارشناسان برای این موضوع ذکر می‌کنند.

چرا با افزایش سن، فهم ما از زمان تغییر می‌کند؟

نحوه فهم انسان از زمان با نحوه اندازه‌گیری زمان توسط ساعت‌ها متفاوت است؛ مثلاً صرف کردن یک ساعت برای انجام کارهای معمولی بسیار طولانی‌تر از یک ساعت خندیدن با دوستان به نظر می‌رسد. با افزایش سن، این اختلاف بین زمان اندازه‌گیری‌شده و زمان فهم‌شده بیشتر می‌شود.

سرعت پردازش مغز

آدریان بزائ، استاد مهندسی مکانیک، اظهار می‌کند: سرعت پردازش مغز در این موضوع، نقشی اساسی دارد. در دوران کودکی، شبکه‌های عصبی ما اطلاعات را به سرعت پردازش می‌کنند و تعداد زیادی تصویر ذهنی می‌گیرند که حس کامل‌تری از زمان ایجاد می‌کند.اما، با افزایش سن، پیچیدگی عصبی، این پردازش را کند می‌کند. تصاویر کمتری گرفته می‌شود و روزها در یکدیگر محو می‌شوند.

بزائ توضیح می‌دهد: مردم معمولاً از اینکه روزهای جوانی‌شان طولانی به نظر می‌رسیدند اظهار شگفتی می‌کنند؛ معنای این حس این نیست که تجربیات آنها در جوانی

چرا باید پنیر را با گردو بخوریم؟



نان و پنیر و گردو از جمله خوراکی‌های مورد علاقه مردم است، اما آیا پنیر موجب کندی ذهن می‌شود و چرا باید گردو را با پنیر خورد و چرا خوردن پنیر موجب سردرد می‌شود؟ به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ پنیر ماده‌ای سرشار از پروتئین و کلسیم است و مقادیر زیادی هم فسفر دارد. به‌علاوه محتوی درصدی از تمام مواد مغذی موجود در گوشت است و از این رو گیاهخواران به جای گوشت از پنیر استفاده می‌کنند.

در این میان افراد زیادی اعتقاد دارند، پنیر موجب کاهش هوش می‌شود، در پاسخ به این افراد باید گفت پنیر حاوی ماده‌ای به نام تیرامین است که این ماده می‌تواند در صورت عبور از سد خونی مغز وارد مغز شود و کاهش عملکرد ذهنی فرد را در پی داشته باشد، هرچند در عمل باعث کاهش هوش فرد مصرف‌کننده نمی‌شود چراکه در بدن ما آنزیم خاصی وجود دارد که به محض تماس با پنیر آن را تجزیه می‌کند و در صورتی که نقصی در عملکرد این آنزیم وجود نداشته باشد و مقادیر پنیری که فرد می‌خورد بیش از ظرفیت خنثی‌سازی این آنزیم نباشد، این آنزیم براحتی می‌تواند از پس مقادیر معمول تیرامین برآید و مانع ورود این ماده به مغز شود.

در این میان از آنجا که آنزیم تجزیه‌کننده تیرامین پنیر برای انجام عمل خود به مس نیاز دارد، بنابراین اگر بتوانیم مقادیر مورد نیاز مس را در اختیارش قرار دهیم می‌توانیم تا کارایی بیشتر آن بهره ببریم. این کار را می‌توانیم با خوردن گردو همراه پنیر انجام دهیم. در واقع از آنجا که گردو حاوی مس است می‌توانیم از این طریق، مس مورد نیاز را تأمین کنیم. مساله دیگر تعادل کلسیم و فسفر بدن است.

اگر این تعادل به هم بخورد یعنی مقدار کلسیم بدن از فسفر بیشتر شود این کلسیم اضافی می‌تواند باعث کاهش فسفر در دسترس سلول‌های مغزی شود. این در حالی است که سلول‌های مغزی به کاهش فسفر حساس هستند و این مساله می‌تواند باعث کاهش عملکرد سلول‌های مغزی شود. این در حالی است که پنیر هر دو ماده معدنی کلسیم و فسفر را دارد ولی میزان کلسیم آن بیشتر است و در صورت مصرف بیش از اندازه آن، این تعادل به هم می‌خورد و مقدار کلسیم از فسفر بیشتر می‌شود لذا از فسفر سلولهای مغزی استفاده می‌شود.

گردو تا حدی هم حاوی فسفر است که با مصرف آن می‌توانید به فسفر مورد نیاز خود دست پیدا کنید و این تعادل را به حالت اول باز گردانید. پس این مشکل نیز با مصرف گردو قابل حل است.

اما دلیل اصلی وجود باورهای اشتباهی مبنی بر مصرف پنیر از آنجاست که این ماده غذایی ازجمله لبنیاتی است که اگر صبح به عنوان صبحانه مورد استفاده قرار گیرد باعث افت فشار خون و به اصطلاح فرد دچار سردی می‌شود. البته این افت فشار آنقدر نیست که فرد آن را احساس

کند ولی اثر خود را می‌گذارد. به این ترتیب طی زمانی که این افت فشار رخ می‌دهد خون کمتر به سلول‌های بدن ازجمله سلول‌های مغزی می‌رسد و این باعث می‌شود تا چند دقیقه یا چند ساعت اول، مغز تا حدی قدرت تجزیه و تحلیل کمتری داشته باشد و فرد به نظر کمی کم هوش به نظر برسد ولی این قضیه موقت است و با برگشت فشارخون به حد طبیعی خود این مساله نیز برطرف می‌شود. در این میان اگر بخواهید ماده‌ای بخورید که از خاصیت سودایی پنیر بکاهد، بهترین گزینه همان گردو است که به مقدار کافی گرم است و می‌تواند خاصیت سودایی پنیر را تعدیل کند. پنیر مقادیر قابل توجهی کلسیم و پروتئین دارد و از این نظر منبع خوبی به شمار می‌آید، بنابراین خنم‌های باردار به شرط کافی بودن مواد دیگر ازجمله مس در رژیم غذایی می‌توانند با خیال راحت هر مقدار که دوست دارند پنیر مصرف کنند؛ البته فراموش نکنید زیاده‌روی در مصرف هیچ ماده خوراکی هر چقدر هم که مفید باشد عاقلانه نیست. و آخرین نکته قابل ذکر مهم اینست که پنیر خصوص پنیر کهنه و نگهداری‌شده در آب نمک و گردو به دلیل محتوای بالای تیرامین می‌توانند یکی از علل سردرد باشند لذا افرادی که مبتلا به سردرد بخصوص سردردهای میگرنی هستند می‌توانند با حذف این دو ماده، احتمال تأثیر آن بر سردردشان را بررسی کنند چرا که میزان تیر آمین در پنیر با توجه به نوع فرآیند، نوع تخمیر و قدمت متفاوت است و از طرف دیگر میزان حساسیت افراد مختلف به مواد غذایی متغیر می‌باشد.

سلامت



معنی دارتر بوده است؛ بلکه فقط به این معنی است که مغزشان این تجربیات را سریع‌تر پردازش می‌کرد.

روزمرگی و از دست‌رفتن حس تازگی

روزمرگی نیز احساس گذر زمان را تسریع می‌کند. کودکان به صورت مرتب با تجربیات جدیدی روبه‌رو می‌شوند که فهم آنها از زمان را افزایش می‌دهد؛ اما بزرگسالان در الگوهای تکراری قرار می‌گیرند و این باعث می‌شود احساس کنند زمان به سرعت در حال گذر است.علاوه بر این، این موضوع ریشه در زیست‌شناسی نیز دارد. دوپامین، ناقل عصبی مرتبط با لذت و تازگی، پس از اوایل دهه دوم زندگی ما کاهش می‌یابد. این کاهش پاسخ دوپامین، بزرگسالان را از جست‌وجوی تجربیات جدید منصرف و احساس گذر سریع زمان را تقویت می‌کند.

ریاضیات و فهم زمان

کریستین یتس، «مدرس ریاضیات زیستی، بعد دیگری را به موضوع اضافه می‌کند. فهم

این میوه با تقویت سیستم ایمنی، کاهش استرس و بهبود هضم،

گزینه‌ای عالی برای حفظ سلامت است.
دمنوش یا مصرف تازه آن، راهی ساده برای بهره‌مندی از این فواید شگفت‌انگیز است.

به گزارش مهر، عناب، که به عنوان «خرمای قرمز» نیز شناخته می‌شود، یکی از میوه‌های محبوب در طب سنتی است که به دلیل خواص بی‌نظیر خود برای سلامت بدن مورد توجه قرار گرفته است. این میوه کوچک اما مغذی، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که تأثیرات چشمگیری بر سلامت جسم و ذهن دارند.

عناب چیست؟

بیش از ۳۰۰۰ سال است که میوه عناب

به عنوان خوراکی و دارویی در طب سنتی استفاده می‌شود و امروزه همچنان در سراسر دنیا کاربرد دارد. عناب که گیاه بومی چین است به خرما چینی یا خرما قرمز هم شهرت دارد و بیش از ۱۷۵ سال است که در آمریکا هم کشت می‌شود. شکل ظاهری این میوه متفاوت است و به صورت گرد یا شبیه گلابی می‌رود؛ گاهی اندازه یک آلبالو کوچک است و گاهی هم قد یک آلو بزرگ می‌شود.

پوست این میوه نازک و خوردنی است و گوشت داخل آن تقریباً سفید می‌زند. میوه عناب رسیده، تغییر رنگ داده و به قرمز پررنگ یا عنابی رنگ درمی‌آید. بعد از اینکه میوه کامل قرمز شد، پوست آن شروع به جمع شدن می‌کند و چروک و نرم می‌شود، اما همچنان قابل خوردن است.

خواص برجسته عناب

تقویت سیستم ایمنی بدن؛ عناب سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و از بدن در برابر بیماری‌های عفونی و ویروسی محافظت می‌کند. کمک به خواب و کاهش استرس؛ ترکیبات آرام‌بخش موجود در عناب، مانند فلاونوئیدها و ساپونین‌ها، باعث آرامش اعصاب می‌شوند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند. مصرف منظم این میوه می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

خواص عناب برای سرماخوردگی

یکی از خواص مهم عناب، بهبود علائم سرماخوردگی است. مصرف این میوه باعث تسکین و نرم شدن مجاری تنفسی می‌شود. به علاوه اینکه، این خرمای چینی سرشار از ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای بهبود یا پیشگیری از ابتلاء به سرماخوردگی مناسب است.

خواص عناب برای لاغری

معمولاً وقتی صحبت از خواص عناب می‌شود قطع به یقین اسم لاغری هم به میان می‌آید. عناب می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی کمکی برای لاغری افراد مورد استفاده قرار بگیرد.

خواص عناب برای کبد

آسیب و بیماری کبدی، باعث اختلال در کل سیستم بدن شده و عوارضی ایجاد می‌کند که در نهایت به مرگ ختم می‌شوند. مصرف میوه عناب قرمز خشک، به‌خاطر وجود ویزگی‌های آنتی اکسیدانی، از کبد در مقابل مواد سمی محافظت می‌کند و برای درمان خانگی کبد چرب هم توصیه می‌شود.

چه عواملی باعث آسیب به پوست می‌شوند؟

استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید کرد که سیگار منجر به پیری زودرس پوست می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ پروین منصوری، متخصص پوست، مو و زیبایی و استاد گروه پوست دلشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره عواملی که می‌توانند برای پوست تهدیدناز باشند، توضیح داد: «میان عوامل تشدیدکننده پیری پوست و ایجاد عوارض ناشی از پیری، مهم‌ترین عامل، اشعه ماوراء بنفش خورشید و دومین عامل آلودگی محیطی و هوا است. ذرات ریز معلق در هوا، قیر و مواد دیگر در آلودگی هوا بر روی پوست و ایجاد

ما از زمان با سنان متناسب است. برای یک کودک پنج‌ساله، یک سال ۲۰ درصد از زندگی وی را تشکیل می‌دهد که مدت‌زمان چشمگیری است؛ اما این مدت‌زمان برای یک فرد ۵۰ ساله، ۲ درصد کل عمرش به حساب می‌آید. یتس این نسبت رو به کاهش را به‌عنوان یکی از عوامل مهم احساس گذر پرسرعت زمان عنوان می‌کند.

راهبردهایی برای کاهش سرعت زمان

پیری اجتناب‌ناپذیر است؛ اما راه‌هایی برای بازایی غنای روزهای طولانی جوانی وجود دارد. بزائ معتقد است باید تازگی را به صورت آگاهانه به زندگی روزمره اضافه کرد؛ یادگیری یک مهارت جدید، بازدید از مکان‌های ناآشنا، یا صرفاً تغییر یک روال معمول مانند انتخاب مسیری متفاوت در پیاده‌روی از جمله اقدامات در این راستا محسوب می‌شود.

تجربیات تازه، مغز را تحریک می‌کنند، تصاویر ذهنی واضح‌تری ثبت کند و زمان طولانی‌تر به نظر می‌رسد.

ذهن آگاهی و زندگی در لحظه

تمرین ذهن آگاهی (یک روش روانشناختی به معنای توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت) نیز می‌تواند فهم ما از زمان را بهبود بخشد.

حضور در لحظه، درگیرشدن کامل با تجربیات، به تثبیت زمان کمک می‌کند و باعث می‌شود زمان از نظرمان با سرعت کمتری بگذرد.

استفاده بهینه از گذر زمان

گذر زمان ادامه خواهد یافت؛ اما نحوه فهم آن در دست خودمان است. با اولویت قائل‌شدن برای تجربیات جدید، مشغول کردن خود و پذیرفتن رویدادهای غیرمنتظره، می‌توانیم فهم خود از سرعت زندگی را کاهش دهیم و اوقاتی بارزتر و پربار مانند اوقاتی که به خوشی از آنها یاد می‌کنیم، خلق کنیم.منبع: ایرنا

خواص جالب عناب؛ از لاغری تا تقویت کبد

طبیعی‌ترین روش‌ها برای بهبود سلامت جسم و ذهن به شمار می‌آیند. ترکیب مواد مغذی موجود در خوراکی‌های مفید و گیاهان دارویی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بدن داشته باشد.

خواص خوراکی‌های سالم خواص دمنوش‌ها؛ کاهش استرس و آرامش‌بخشی؛ دمنوش‌های گیاهی مانند دمنوش گل‌گاوزبان، بابونه و اسطوخودوس به

همچنین در سال ۲۰۱۹، نتایج بیشتر این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف تا پنج سال پس از یک دوره کنترل شدید فشار خون کاهش می‌یابد. یافته‌های جدیدتر این مطالعه، بیماران را برای مدت طولانی‌تری، حداقل هفت سال، دنبال کرد و نشان داد که فواید ناشی از کنترل فشار خون برای واقعاً طولانی‌مدت است. به گفته محققان، افرادی که در طول کارآزمایی تحت درمان فشرده فشارخون قرار گرفته بودند، در مقایسه با افرادی که فشار خون هدفشان بالاتر بود، ۱۳ درصد کمتر به اختلال شناختی خفیف و ۱۱درصد کمتر دچار اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل شوند.

محققان نتیجه گرفتند: «این داده‌ها از درمان فشرده فشار خون به‌عنوان یک استراتژی مهم برای پیشگیری از اختلالات شناختی پشتیبانی می‌کنند و نشان می‌دهند که درجاتی از مزایای پایدار بر ایجاد اختلال شناختی حتی بعد از چند سال درمان فشرده وجود دارد.»دستورالعمل‌های فعلی فشار خون طبیعی را ۱۲۰ یا کمتر، افزایش را ۱۲۰ تا ۱۲۹ و فشار خون بالا را ۱۳۰ یا بیشتر نشان می‌دهد.

دلیل خاصیت آرامش‌بخش خود، می‌توانند استرس و اضطراب را کاهش دهند و خواب راحت‌تری را به همراه داشته باشند.

پاکسازی بدن و سم‌زدایی؛ دمنوش‌هایی مانند چای سبز و

دمنوش زنجبیل به سم‌زدایی بدن و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کنند. این دمنوش‌ها با افزایش متابولیسم بدن، تأثیر مثبتی بر

کاهش وزن نیز دارند.

بهبود هضم غذا؛ دمنوش‌های نعناع و رازیانه با کمک به آرامش عضلات دستگاه گوارش، هضم غذا را بهبود بخشیده و از

مشکلاتی مانند نفخ و یبوست جلوگیری می‌کنند.

عناب یک داروی آنتی اکسیدان

دمنوش عناب به عنوان یک گیاه دارویی، به تقویت عملکرد کبد کمک می‌کند. عناب شامل آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که می‌توانند به کاهش التهاب و آسیب‌های اکسیداتیو در کبد کمک کنند. مصرف دمنوش عناب از کبد در برابر آسیب و عوامل آسیب‌زاهمانند استفاده بیش از حد از الکل، عوامل مسمومیتی و عوامل محیطی محافظت می‌کند.برخی تحقیقات طب سنتی نشان داده‌اند که دمنوش عناب باعث تسهیل فرآیندهای تنظیمی داخل کبد، تنظیم سطح آنزیم‌های کبدی، تولید صفرا و ترشح صفرا از کبد می‌شود.مصرف این دمنوش به کاهش تجمع چربی در کبد و کاهش خطر بروز بیماری چربی غیرالکلی کبد (NAFLD) منجر می‌شود.

خواص دمنوش عناب و گل محمدی

عناب و گل محمدی دارای خواص ضد التهابی هستند. مصرف دمنوش عناب و گل محمدی به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. خواص ضدالسیاسمی این دمنوش هم می‌تواند اسپاسم‌های عضلانی و تشنج ناشی از مشکلات گوارشی مانند دل درد و سندرم روده تحریک‌پذیر را برطرف کند. خاصیت آرامبخشی این دمنوش ترکیبی به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی ختم شده و خواب راحت و آرامش روحی را به دنبال دارد.

نحوه استفاده از دمنوش‌ها

برای بهره‌مندی از خواص دمنوش‌ها، بهتر است از مواد تازه و طبیعی استفاده کرده و آن‌ها را به‌طور صحیح دم کنید. همچنین مصرف روزانه یک یا دو فنجان دمنوش می‌تواند تأثیرات چشمگیری بر سلامت عمومی بدن داشته باشد.

گفت: «غذاهای فرآوری‌شده با ایجاد چاقی، عوارض زیادی در بدن ما ایجاد می‌کنند و باعث ترک خوردگی، شلی و افتادگی پوست؛ دیابت، فشار خون، افزایش ترشح چربی‌های پوست، بروز آکنه، لشکار در تخمدان، تغییرات هورمون‌ها، افزایش موهای زائد و عوامل دیگر می‌شوند که همه‌ی می‌توانند در پیری زودرس پوست و مشکلات پوستی و از بین رفتن زیبایی شخص نقش داشته باشد.»استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «عامل دیگر سیگار است؛ سیگار پیری زودرس می‌آورد. لب‌های تیره، دندان‌ها و ناخن‌های زرد از عوارضی است که می‌توانند در پیری زودرس پوست نقش داشته باشند. همچنین کاهش استرس و خواب کافی تأثیر زیادی در جلوگیری از پیری زودرس دارد. سلامت بدن و پوست ما نیازمند کاهش استرس، زندگی بدون استرس، خواب سالم، تغذیه سالم، هوای سالم و پرهیز از نور اضافی خورشید است؛ گرچه که آفتاب حیات بخش است و وجود آن برای همه موجودات ضروری است.»



پیری زودرس تأثیر دارند. عامل سوم تغذیه است که اگر کافی نباشد و پروتئین‌ها و ویتامین‌های کافی به پوست نرسند، پوست ممکن است مثل سایر قسمت‌های بدن دچار پیری شود؛ پروین منصوری گفت: «نقش ویتامین دی هم بسیار مهم است. تماس‌های کوتاه مدت روزانه سطح کوتاهی در حد ۱۵، ۱۰ دقیقه می‌تواند در جذب ویتامین دی کمک بزرگی کند.»این متخصص پوست، مو و زیبایی همچنین

کنترل فشار خون از

سلامت مغز محافظت می‌کند

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که حفظ کنترل شدید فشار خون، حتی برای مدت کوتاهی می‌تواند مزایای ماندگاری برای سلامت مغز سالمندان داشته باشد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، بر اساس نتایج اخیر، افرادی که فشار خون سیستمولیک خود را در حدود ۱۲۰ به مدت سه سال و نیم حفظ کردند، خطر کمتری برای اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل داشتند.

(فشار سیستمولیک، بالاترین عدد در اندازه گیری فشار خون، فشار در شریان‌ها را زمانی که قلب خون پمپاژ می‌کند، اندازه گیری می‌کند).

دکتر «جف ویلیامسون»، محقق ارشد از دانشگاه وینستون-سالم در کارولینای شمالی، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که کنترل شدید فشار خون یک استراتژی مهم در پیشگیری از اختلالات شناختی و یکی از دلایل اصلی از دست دادن استقلال در افراد مسن است.»ویلیامسون در ادامه افزود: «کاهش فشار خون می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد و زندگی پرتحرک را برای افراد مبتلا به فشار خون افزایش دهد.»

یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۱۵ گزارش داد: مدیریت فشرده فشار خون خطر بیماری قلبی و مرگ را ۲۰ تا ۴۰درصد در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش می‌دهد.

این کارآزمایی سلامت افرادی را که فشار خونشان به ۱۲۰ سیستمولیک کاهش یافته بود در مقایسه با دیگری که هدفشان ۱۴۰ سیستمولیک بود، مقایسه کرد.

همچنین در سال ۲۰۱۹، نتایج بیشتر این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف تا پنج سال پس از یک دوره کنترل شدید فشار خون کاهش می‌یابد. یافته‌های جدیدتر این مطالعه، بیماران را برای مدت طولانی‌تری، حداقل هفت سال، دنبال کرد و نشان داد که فواید ناشی از کنترل فشار خون برای واقعاً طولانی‌مدت است. به گفته محققان، افرادی که در طول کارآزمایی تحت درمان فشرده فشارخون قرار گرفته بودند، در مقایسه با افرادی که فشار خون هدفشان بالاتر بود، ۱۳ درصد کمتر به اختلال شناختی خفیف و ۱۱درصد کمتر دچار اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل شوند.

محققان نتیجه گرفتند: «این داده‌ها از درمان فشرده فشار خون به‌عنوان یک استراتژی مهم برای پیشگیری از اختلالات شناختی پشتیبانی می‌کنند و نشان می‌دهند که درجاتی از مزایای پایدار بر ایجاد اختلال شناختی حتی بعد از چند سال درمان فشرده وجود دارد.»دستورالعمل‌های فعلی فشار خون طبیعی را ۱۲۰ یا کمتر، افزایش را ۱۲۰ تا ۱۲۹ و فشار خون بالا را ۱۳۰ یا بیشتر نشان می‌دهد.

دیابت نوع دو را چگونه کنترل کنیم؟

یک کارآزمایی بالینی کوچک می‌گوید افراد می‌توانند دیابت نوع ۲ خود را از طریق ترکیبی از کاهش کالری و دارو معکوس کنند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاق که دیابت دارند با رژیم غذایی دارای کالری پایین و مصرف داروی دیابت داپاگلیفلوزین، می‌توانند دیابت خود را بهبود بخشند.پس از گذشت یک سال، حدود ۴۴٪ از شرکت کنندگان در پی پیروی از این ترکیب دیابت نوع ۲ شان در حال بهبودی بود، در مقایسه با ۲۸٪ گروهی که دارونما را به جای داپاگلیفلوزین مصرف کردند.

تیم تحقیقات به سرپرستی دکتر «شاینینگ لی»، مدیر غدد درون ریز و متابولیسم بیمارستان ژونگشان در دانشگاه فودان چین، یک استراتژی عملی برای دستیابی به بهبودی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ارائه می‌کند.Dapagliflozin یک مهار کننده سدیم گلوکز همزان ۲ (SGLT۲) است. این دارو با جلوگیری از جذب قند خون در کلیه‌ها، به درمان دیابت کمک می‌کند. در عوض، گلوکز اضافی از طریق ادرار دفع می‌شود.

برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۰۰ نفر را در چین که کمتر از شش سال دیابت نوع ۲ داشتند تحت بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان بین ژوئن ۲۰۲۰ و ژانویه ۲۰۲۳ بکار شدند.از همه شرکت کنندگان خواسته شد تا کالری روزانه خود را بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری کاهش دهند و از نظر جسمی نیز فعال باشند – ۱۵۰ دقیقه پیاده روی سریع هر هفته یا بیش از ۱۰ هزار قدم در روز.علاوه بر این، شرکت کنندگان به طور تصادفی به مصرف Dapagliflozin یا دارونما اختصاص داده شدند.در کل، ۴۴٪ از افرادی که داپاگلیفلوزین را همراه با سایر اقدامات مصرف کردند، دیابت‌شان بهبود یافت.

آنها همچنین وزن بیشتری را از دست دادند.محققان افزودند: بیماران دریافت‌کننده داپاگلیفلوزین همچنین فشار خون و سطح کلسترول بهتری داشتند.نتایج نشان می‌دهد که مهار کننده‌های SGLT۲ – مانند Dapagliflozin می‌توانند به افراد مبتلا به دیابت کمک کنند بدون نیاز به کاهش کالری، وزن خود را کاهش دهند.