

چراغ روشن هنگام شب، فاجعه‌ای برای قلب است



بررسی جدید پژوهشگران استرالیایی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن هنگام شب می‌تواند پیامدهای ناگواری را برای قلب به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران استرالیایی پس از بررسی ۱۳ میلیون ساعت داده‌های مربوط به قرار گرفتن در معرض نور دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن در ساعت‌های تاریکی می‌تواند خطر نارسایی قلبی و حمله قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. این تأثیر در بزرگسالان جوان‌تر بیشتر قابل توجه بود.

به نقل از نیو اطلس، اگرچه پژوهش‌های پیشین نشان داده بودند که خوابیدن در اتاقی با نور متوسط می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند، اما پژوهشگران «دانشگاه فلیندرز» می‌گویند پژوهش آنها بزرگ‌ترین پژوهشی است که تاکنون به بررسی چگونگی تأثیر قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب بر سیستم قلبی-عروقی پرداخته است.

پژوهشگران در این پروژه، ۹۰۵ ۸۸۰شخص ۴۰ سال به بالا را به مدت ۹/۵ سال تحت نظر گرفتند.

همه شرکت‌کنندگان در پروژه بانک زیستی بریتانیا که یک مجموعه بزرگ از داده‌های پزشکی نیم میلیون داوطلب است، حضور داشتند.

شرکت‌کنندگان، حسگرهایی را روی مچ دست خود بسته بودند تا میزان نوری را که روزانه در معرض آن قرار می‌گرفتند، ردیابی کنند.

پژوهشگران پس از تحلیل بیش از ۱۳ میلیون ساعت داده‌های مربوط به قرار گرفتن در معرض نور، مقایسه آنها با سوابق پزشکی و تنظیم عوامل مؤثر بر سلامت قلب مانند ورزش، رژیم غذایی و ژنتیک دریافتند افرادی که بین ساعت ۲۰:۳۰ تا ۶:۰۰صبح بیشتر در معرض نور قرار گرفته بودند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض نارسایی قلبی و ۴۷ درصد بیشتر در معرض حمله قلبی نسبت به افرادی قرار داشتند که کمتر در معرض نور قرار گرفته بودند.

«دنیل ویندرد» پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این اولین پژوهش بزرگی است که نشان می‌دهد صرفاً قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب، یک عامل خطر قوی و مستقل برای بیماری قلبی است. اختلال در ساعت شبانه‌روزی داخلی بدن با قرار گرفتن مکرر در معرض نور شدید هنگام شب و تاریکی هوا، شما را بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات خطرناک قلبی قرار می‌دهد.

«شان کین»، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: زنان ممکن است نسبت به اثرات نور که ساعت بدنشان را مختل می‌کند، حساس‌تر باشند و این،

یافته‌های پژوهش‌های پیشین را تأیید می‌کند. در واقع، زنانی که هنگام شب در معرض سطوح بالای نور قرار گرفتند، خطرات نارسایی قلبی مشابهی با مردان داشتند که غیرمعمول است، زیرا زنان معمولاً نوعی محافظت طبیعی در برابر بیماری قلبی دارند.

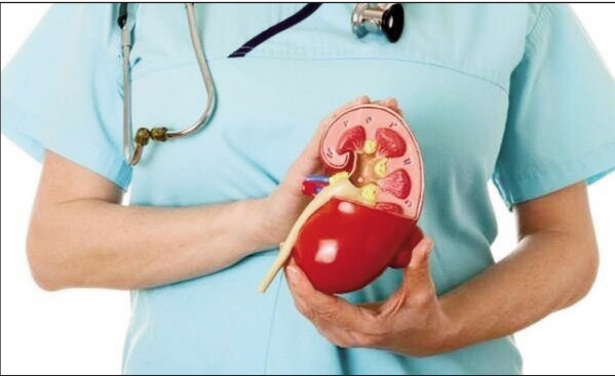
جالب اینجاست که پژوهشگران دریافتند کسانی که طی روز بیشتر در معرض نور قرار می‌گیرند، مزایای محافظتی را برای سیستم قلبی-عروقی خود مشاهده می‌کنند. پیش از تعدیل متغیرهای سبک زندگی، پژوهشگران دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور روز، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب را ۱۳ درصد، نارسایی قلبی را ۲۸ درصد و سکنه مغزی را ۲۷ درصد کاهش می‌دهد.

نتایج این پژوهش از پژوهش پیشین پژوهشگران دانشگاه فلیندرز پشتیبانی می‌کند که نشان داد افرادی که بیشترین میزان قرار گرفتن در معرض نور را در طول روز تجربه کرده بودند، ۱۷ تا ۳۴ درصد کاهش در خطر مرگ داشتند، اما افرادی که بیشترین میزان قرار گرفتن در معرض نور شبانه را داشته‌اند، ۲۱ تا ۳۴ درصد افزایش خطر مرگ را تجربه کرده‌اند. همچنین، نتایج این پژوهش با پژوهش دیگر این دانشگاه مطابقت دارد که نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض نور در اواخر شب می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۶۷ درصد افزایش دهد.

پژوهشگران قصد دارند بررسی‌های بیشتری را درباره میزان استفاده از نور شبانه در خانه‌ها، بیمارستان‌ها و شهرها انجام دهند تا روش‌هایی را برای محدود کردن تأثیر آن بر سیستم قلبی-عروقی ابداع کنند.

سلامت

کارگران شیفتی با خطر بیشتر ابتلا به سنگ کلیه مواجه هستند



ممکن است خاموش باشد یا باعث عوارض حاد شود، به خصوص دردی که ممکن است به اندازه‌ای شدید باشد که نیاز به بستری شدن در بیمارستان را ایجاد کند.» برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۲۲۰/۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در مطالعه سلامت بیوپانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. در طول یک دوره پیگیری متوسط تقریباً ۱۴ ساله، تقریباً ۲۹۰۰ شرکت‌کننده به سنگ کلیه مبتلا شدند. این مطالعه نشان داد افرادی که هر نوع شیفتی خارج از شیفت معمول ۹ صبح تا ۵ عصر کار می‌کردند، ۱۵٪ افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه داشتند و افرادی که معمولاً یا همیشه در چنین شیفت‌هایی کار می‌کردند، در مقایسه با افرادی که شیفت شب کار نمی‌کردند، ۱۹٪ افزایش خطر داشتند.

ادعای جدید درباره رابطه قهوه با سلامتی



عملکرد شود اما متخصصان توصیه نمی‌کنند جایگزین ورزش منظم شود. آنها تأکید دارند که قهوه باید فقط به‌عنوان «بزار کمکی» استفاده شود.

خوراکی‌های دیگری نیز ممکن است به کاهش ضعف کمک کنند. از جمله غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت بدون چربی و حبوبات. همچنین خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول مانند انواع توت، شکلات تلخ و روغن زیتون.

«نیکولا لادلأم رین»، متخصص تغذیه در این باره گفت: غذاهای تخمیری نیز برای سلامت روده که از سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند و میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی‌شان، اهمیت دارند که همگی به پیشگیری از ضعف کمک می‌کنند.

بنابراین، اگرچه گفته می‌شود قهوه می‌تواند باعث افزایش

طبع کلم سفید چیست و چه خواصی دارد؟

نحوه مصرف کلم سفید در هنگام خرید، کلمی را انتخاب کنید که اندازه متوسطی دارد و برگ‌های آن تازه و محکم هستند؛ به این ترتیب با اضافه کردن آن به رژیم غذایی‌تان از خواص بی نظیر آن بهره‌مند شوید.

تهیه سالاد: کلم خام را به خوبی بشوئید، آن را خرد کنید و از آن برای تهیه سالاد استفاده کنید.

کلم بخارپز: کلم را می‌توانید به مدت ۵ دقیقه بخارپز کنید تا نرم شود، سپس آن را مصرف کنید. هضم کلم بخار پز نسبت به کلم خام آسان‌تر است.

سوپ: از کلم می‌توان برای پخت سوپ استفاده کرد.

خورش: از کلم می‌توانید برای تهیه انواع خورش و طاس کباب استفاده کنید؛ و یا در غذاهای مختلف آن را جایگزین اسفناج نمایید.

نکته: اگر از افرادی هستید که بوی کلم را دوست ندارید، برای رفع این مشکل در هنگام پخت کلم مقداری پوست گردو یا ساقه کرفس به آن اضافه کنید.

همچنین نفت دادن کلم با روغن زیتون، فلفل سیاه و سیر طعم آن را بهبود می‌بخشد. ظروف استیل، بهترین ظروف برای پخت کلم هستند و به حفظ ویتامین‌ها و مواد معدنی این سبزی در هنگام پخت کمک می‌کنند.

سخن آخر

خواص فراوان کلم سفید رانمی‌توان نادیده گرفت؛ اما مصرف آن به همه افراد توصیه نمی‌شود. افرادی که مبتلا به کم کاری تیروئید، گواتر و خارش بدن هستند، باید از زیاده روی در مصرف کلم سفید اجتناب کنند. علاوه بر این کلم منبع غنی از ویتامین کا است و با داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین تداخل دارد.

دوشنبه ۵ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۸ / سال سی ویکم **نورخوزستان** ۷

خطر مرگ با ترکیب موادمخدر و داروهای آرام‌بخش



کارشناس اداره کل پایش و نظارت بر فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: مصرف همزمان موادمخدر با داروهای خواب‌آور می‌تواند موجب سرکوب تنفسی، مسمومیت شدید و مرگ شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفانا، فاطمه خیری، به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، مسمومیت ناشی از موادمخدر را از مرگبارترین انواع مسمومیت‌ها دانست و افزود: مصرف موادمخدر و محرک حتی به صورت تقنی یا از روی کنج‌کاو، می‌تواند آغاز مسیر بی‌ بازگشت اعتیاد باشد و زندگی فرد را به شدت تهدید کند؛وی ادامه داد: صومصرف شیشه به‌ویژه خطرناک است، چرا که ظاهر فرد در مدت کوتاه تغییر محسوسی نمی‌کند و تشخیص آن دشوار است، اما آثار زیان‌آور آن از بسیاری مواد دیگر بیشتر است.

خبری با اشاره به مصرف مواد توهم‌زا و محرک از جمله حشیش، اکستازی، LSD و شیشه‌گفت: این مواد می‌توانند پیامدهای شدید و گاه مرگ‌باری به دنبال داشته باشند؛ از سقوط از ارتفاع و تصادف گرفته تا درگیری‌های خشونت‌آمیز، ارتکاب اعمال مجرمانه و حتی اقدام به خودکشی؛ به گفته این کارشناس، عوارض جسمی این مواد نیز بسیار گسترده است و شامل سکنه‌های قلبی و مغزی، تشنج، نارسایی کبد و کلیه و

تخریب سلول‌های مغزی و عضلانی می‌شود. وی اظهار داشت: مصرف همزمان مواد مخدر با داروهای خواب‌آور با آرام‌بخشی می‌تواند اثرات دارویی را تشدید کرده و موجب سرکوب تنفسی، مسمومیت شدید و حتی مرگ شود؛خیری همچنین به خطر تزریق با سرنگ‌های آلوده اشاره کرد و افزود: این کار، احتمال ابتلاء به بیماری‌های عفونی جدی مانند ایدز و هپاتیت را افزایش می‌دهد؛وی گفت: خانواده‌ها باید نسبت به تغییرات ناگهانی در رفتار فرزندان خود مانند گوشه‌گیری، بی‌حوصلگی، پرخاشگری، بی‌خوابی و غیبت از محل کار یا تحصیل حساس باشند. پیگیری زودهنگام، مشاوره تخصصی و مراجعه به مراکز درمان اعتیاد می‌تواند از پیشرفت آسیب‌ها جلوگیری کند.

یافته‌ای جدید درباره سفید شدن مو
نتایج یک آزمایش تازه نشان می‌دهد سفیدی مو و «ملانوما»، پدیده‌هایی کاملاً مجزا نیستند بلکه دو نتیجه متفاوت پاسخ سلول‌های بنیادی به استرس محیطی هستند. به گزارش ایسنا، یافته‌های جدید ممکن است مشخص کرده باشد که میان سفید شدن مو و «ملانوما»، یکی از خطرناک‌ترین سرطان‌های پوستی، چه ارتباطی وجود دارد.

متخصصان دانشگاه علوم پزشکی توکیو به سرپرستی دکتر «امی کی نیشیمورا» در مطالعه‌ای که در نشریه زیست‌شناسی سلولی نیچر منتشر شد، دریافتند سلول‌های بنیادی تولیدکننده رنگدانه (ملانوسیت) در فولیکول مو، واکنش‌های کاملاً متفاوتی به استرس نشان می‌دهند. این سلول‌ها، بسته به محیط اطراف یا می‌میرند که باعث سفیدی مو می‌شود یا زنده می‌مانند و تکثیر می‌شوند، فرایندی که می‌تواند به ملانوما منجر شود. این تیم تخصصی با استفاده از مدل‌های حیوانی و نمونه‌های بافتی، سلول‌های بنیادی ملانوسیت (که رنگ تارمو و پوست را تولید می‌کنند) را بررسی کردند. آن‌ها این سلول‌ها را در معرض انواع استرس‌هایی قرار دادند که به دی‌ان‌ای آسیب می‌زنند از جمله مواد شیمیایی که اثری مشابه تابش فرابنفش داشتند و سپس رفتار سلول‌ها را در محیط طبیعی‌شان مشاهده کردند.

برخی از این سلول‌ها در واکنش به آسیب فرایند نوسازی را متوقف کردند و به سلول‌های رنگدانه بالغ تبدیل شدند که خیلی زود مردند. این امر به از دست رفتن منبع رنگ مو و در نتیجه سفید شدنش منجر شد. اما زمانی که متخصصان بافت اطراف را طوری تغییر دادند که سلول را به بقا ترغیب کند، سلول‌های بنیادی آسیب‌دیده به‌جای توقف، مجدداً شروع به تقسیم کردند. این سلول‌های باقی‌مانده آسیب‌های ژنتیکی بیشتری انباشتند و در برخی موارد، رفتاری شبیه سلول‌های سرطانی داشتند.

آزمایش‌های بیشتر نشان داد که پیام‌هایی خاص از محیط اطراف از جمله مولکولی به نام «کیت لیگانند» که رشد سلولی را افزایش می‌دهد، مشخص می‌کند سلول‌ها کدام مسیر را طی کنند.

به بیان دیگر، سلول می‌تواند یا به‌طور بی‌خطر از بین برود و باعث سفیدی مو شود یا به نقطه آغاز ملانوما تبدیل شود و این به پیام‌هایی که از بافت اطراف دریافت می‌کند، بستگی دارد. به گزارش ایندپیندنت، با این حال این تیم تخصصی تأکید کردند که مشاهدات آنها به این معنی نیست که سفید شدن مو از سرطان جلوگیری می‌کند بلکه نشان می‌دهد وقتی تقسیم سلول‌های رنگدانه متوقف می‌شود و می‌میرند، بدن در واقع در حال حذف سلول‌های آسیب‌دیده است. اگر این فرایند رخ ندهد و سلول‌های آسیب‌دیده باقی بمانند، ممکن است سرطانی شوند. اگرچه این پژوهش روی موش‌ها انجام شده اما می‌تواند توضیح دهد چرا برخی افراد بدون نشانه‌های هشداردهنده آشکار دچار ملانوما (سرطان پوست) می‌شوند و چگونه سازوکارهای طبیعی پیری می‌توانند در واقع نقش محافظتی داشته باشند.

متخصصان می‌گویند این کشف نشان می‌دهد واکنش‌های سلولی بدن تا چه حد حساس و دقیق هستند و چگونه هر گونه تغییر کوچک در این تعادل می‌تواند تفاوت میان یک نشانه بی‌خطر پیری و یک بیماری مهلک را رقم بزند.