

چگونه کمبود خواب بر سلامت قلب شما تأثیر می‌گذارد؟



بسیاری از مردم اهمیت خواب کافی را دست کم می‌گیرند و تنها به پنج تا شش ساعت استراحت بسندند می‌کنند، در حالی که کمبود خواب مزمن باعث مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود. باشگاه خبرنگاران جوان، جواد فرهانی-دکتر ناتالیا زولوتاروا، متخصص قلب و عروق در روسیه خاطر نشان می‌کند که کمبود خواب بر سلامت قلب و عروق تأثیر منفی می‌گذارد.

او توضیح داد که بدن در طول خواب از چندین مرحله عبور می‌کند، که مهمترین آنها خواب موج آهسته و خواب موج سریع است. او تأکید کرد که مراحل موج آهسته، به ویژه، بسیار مهم هستند، زیرا به بدن کمک می‌کنند تا قدرت بدنی خود را بازیابی کند، ضربان قلب را کاهش دهد، فشار خون را تنظیم کند، تولید هورمون را تحریک کند و بافت‌ها را بازسازی کند.

او افزود: وقتی فردی از کمبود خواب منظم رنج می‌برد، متابولیسم و تعادل هورمونی مختل می‌شود که می‌تواند منجر به فشار خون بالا و افزایش سطح سیئوتکین‌های التهابی شود و در نتیجه خطر تصلب شرایین و بیماری ایسکمیک قلب را افزایش می‌دهد.

او همچنین توضیح داد که کمبود خواب عمیق بر تولید هورمون‌های گرلین و لپتین که گرسنگی و سیری را تنظیم می‌کنند، تأثیر می‌گذارد و خطر افزایش وزن، سندرم متابولیک و اختلال در متابولیسم گلوکز را افزایش می‌دهد. او افزود که آپنه خواب تشریح آدرنالین را افزایش می‌دهد و قلب را در معرض خطر بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم، سکنه مغزی و انفارکتوس میوکارد قرار می‌دهد. برای بهبود کیفیت خواب و کاهش فشار بر قلب، این پزشک توصیه می‌کند چند قانون ساده را رعایت کنید: از نوشیدن قهوه، الکل و سیگار کشیدن قبل از خواب خودداری کنید.

دو تا دو ساعت و نیم قبل از خواب شام بخورید. دو ساعت قبل از خواب از دستگاه‌های الکترونیکی استفاده نکنید.

دمای اتاق را خنک و راحت نگه دارید و در صورت نیاز از دستگاه مرطوب‌کننده هوا استفاده کنید. او تأکید کرد: «خواب سالم فقط استراحت نیست؛ بلکه یک عامل حیاتی در طول عمر و سلامت قلب است، زیرا به تنظیم فشار خون، تقویت ایمنی و بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی کمک می‌کند. بنابراین، توجه به کیفیت خواب باید بخشی از پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها باشد. از همه مهم‌تر، مشکلات مزمن خواب نباید نادیده گرفته شود. اگر فردی صبح‌ها احساس خستگی می‌کند، در به خواب رفتن مشکل دارد یا نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شود، می‌تواند نشانه اختلال خواب باشد و در این صورت، باید بدون تأخیر با پزشک مشورت شود.»

نسل جدید مکمل‌های آهن؛ جذب بیشتر و عوارض کمتر

پژوهشگران مکمل آهن جدیدی ساخته‌اند که با ترکیب آهن، پروبیوتیک (باکتری‌های مفید) و پری‌بیوتیک (غذای باکتری‌های مفید)، جذب آهن را بهبود می‌بخشد و از عوارض گوارشی رایج مکمل‌های معمولی جلوگیری می‌کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: کم‌خونی فقر آهن یکی از شایع‌ترین انواع کم‌خونی در جهان است که با علائمی مانند خستگی، سردرد و حتی میل به جویدن یخ بروز می‌کند. مکمل‌های خوراکی آهن درمان رایج این مشکل هستند، اما معمولاً بخش عمده‌ای از آهن آن‌ها جذب نمی‌شود و در روده باقی می‌ماند. این آهن جذب‌نشده می‌تواند باعث التهاب دیواره روده، ناراحتی معده و به‌هم‌خوردن تعادل میکروبیوم (جامعه باکتری‌های روده) شود.

راجل‌ جدید: سه‌گانه قدرتمند پژوهشگران در مطالعه‌ای که در مجله انجمن شیمی آمریکا (Interfaces &ACS Applied Materials) منتشر شده، فرمول جدیدی ارائه کرده‌اند که سه جزء کلیدی را باهم ترکیب می‌کند: آهن برای درمان کم‌خونی؛ پروبیوتیک (لاکتوباسیلوس رامنوسوس) برای تقویت باکتری‌های مفید روده؛ پری‌بیوتیک (فیبر غذایی ارزن) به‌عنوان غذا برای پروبیوتیک‌ها.

نتایج امیدوارکننده در موش‌های آزمایشگاهی آزمایش این مکمل در موش‌های مبتلا به کم‌خونی فقر آهن موفقیت‌آمیز بوده است به گونه‌ای که پس از دو هفته استفاده از این مکمل سه‌گانه:

سطح هموگلوبین خون به حالت عادی بازگشت؛ میزان آهن دفع شده مشابه موش‌های سالم شد؛ بیان ژن‌های مرتبط با انتقال آهن (افزایش فعالیت ژن‌هایی که مسئول جذب و انتقال آهن در بدن هستند) بهبود یافت؛ پاسخ التهابی در روده بزرگ به حداقل رسید؛ جمعیت باکتری‌های مفید روده بازیابی شد. چشم‌انداز آینده

پونام ساگار (Poonam Sagar)، از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: این پژوهش با بهره‌گیری از مواد طبیعی و زیست‌سازگار برای رساندن آهن، رویکردی تحول‌آفرین برای مقابله با کم‌خونی ارائه می‌دهد که به صورت مستقیم به بهبود تغذیه و سلامت عمومی در درازمدت کمک می‌کند.

برای تأیید این نتایج در انسان به مطالعات بیشتری نیاز است، اما این کار اولیه گامی امیدوارکننده به سوی ارائه گزینه‌ای مؤثرتر برای مکمل‌های آهن با عوارض جانبی کمتر است. این نوآوری می‌تواند برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان که از کم‌خونی فقر آهن رنج می‌برند، تحولی اساسی ایجاد کند.

سلامت

نتایج یک پژوهش نشان داد

گیاهان دارویی، قاتل چربی خون بالا



چربی خون بالا انجام داده‌اند. این پژوهش با هدف شناسایی گیاهان مؤثر و بررسی مکانیسم‌های عملکرد آن‌ها، با مرور نتایج مطالعات داخلی و خارجی انجام شده است.

در این تحقیق مروری، محققان با جستجو در پایگاه‌های علمی بین‌المللی از جمله Direct، d PubMe و Science، r Google Schola، مقالات مرتبط با اثر گیاهان دارویی بر پروفایل لیپیدی را گردآوری و بررسی کردند.

نتایج نشان دادند که شماری از گیاهان دارویی رایج در طب سنتی ایران دارای خاصیت کاهش‌دهنده چربی خون هستند. از میان این گیاهان می‌توان به آویشن معمولی، کرفس، کاسنی، شاه‌تره، پنجه‌مرغی، گل‌پر، بابونه قهلبند، کنگر، جعفری وحشی، تاج‌ریزی، زرشک، شیرین‌بیان، ریواس و تنعاع اشاره کرد. بررسی‌ها نشان دادند که این گیاهان از طریق مکانیسم‌هایی همچون مهار جذب چربی، افزایش سوخت‌وساز بدن و جلوگیری از اکسید شدن کلسترول مضر، به بهبود وضعیت چربی خون کمک می‌کنند.

پژوهشگران نتیجه گرفتند که استفاده از گیاهان دارویی بومی ایران در درمان چربی خون بالا ریشه‌ای دیرینه در تاریخ کشور دارد و امروزه شواهد علمی نیز این

باور سنتی را تأیید می‌کنند. ترکیبات طبیعی موجود در این گیاهان از جمله فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌توانند با کاهش تجمع چربی‌ها در دیواره رگ‌ها از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کنند. همچنین استفاده از داروهای گیاهی، به دلیل عوارض جانبی کمتر در مقایسه با داروهای شیمیایی، می‌تواند به‌عنوان گزینه‌ای مکمل یا جایگزین برای درمان در نظر گرفته شود.

در بخش دیگری از یافته‌ها، پژوهشگران تأکید کردند که برخی از گیاهان مانند خار مریم و زرشک، اثرات مشخصی در کاهش کلسترول تام و افزایش کلسترول مفید (HDL) دارند.

نتایج مطالعات بالینی نشان داده‌اند که مصرف عصاره خار مریم یا دوز مشخص، موجب کاهش سنتز کلسترول در کبد و کاهش غلظت آن در صفرا می‌شود. از سوی دیگر، گیاهانی مانند زردچوبه، زنجبیل و شنبلیله با مهار آنزیم‌های دخیل در تولید کلسترول، می‌توانند سطح چربی خون را به شکل طبیعی کاهش دهند.

اهمیت این یافته‌ها زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم چربی خون بالا از عوامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و انسداد عروق است و با تغییر سبک زندگی مدرن در حال افزایش است.

پژوهشگران این مطالعه تأکید کرده‌اند که گرایش جهانی به طب سنتی و درمان‌های گیاهی، نتیجه افزایش آگاهی نسبت به عوارض داروهای شیمیایی و تمایل به روش‌های درمانی طبیعی‌تر است. به گفته آنان، گیاهان دارویی می‌توانند نقش مؤثری در پیشگیری و مدیریت بیماری‌ها داشته باشند، به شرط آن‌که مصرف آن‌ها تحت نظارت پزشک صورت گیرد.

نتایج این پژوهش در «مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک» منتشر شده‌اند؛ مجله‌ای علمی که به بررسی دستاوردهای نوین در حوزه پزشکی و سلامت می‌پردازد و زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی اراک منتشر می‌شود.

تأثیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر کاهش التهاب لثه‌ها و بهبود سلامت دهان



متخصصان معتقدند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از مواد گیاهی است، می‌تواند به بهبود سلامت لثه‌ها و کاهش التهاب در بدن کمک کند. به گزارش ایسنا، یافته‌های پژوهشگران دانشگاه کینگز لندن نشان می‌دهد که غذای روزانه نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های لثه دارد و می‌تواند به‌عنوان بخشی از درمان‌های جامع در نظر گرفته شود. رژیم مدیترانه‌ای شامل غذاهایی مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، دانه‌ها، روغن زیتون و غلات کامل است. این رژیم به‌تنها با کاهش خطر بیماری‌های قلبی، مغزی و برخی سرطان‌ها همراه است، بلکه می‌تواند با تنظیم دستگاه ایمنی و کاهش التهاب، سلامت دهان و لثه‌ها را نیز بهبود بخشد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در این بررسی، پژوهشگران وضعیت سلامت دهان و غذای روزانه‌ی ۲۰۰ بیمار را در بیمارستان‌های بریتانیا ارزیابی کردند. این ارزیابی شامل معاینه دندان‌ی، نمونه‌گیری خونی و پرسش‌نامه‌های خوراکی بود. هدف پژوهش بررسی ارتباط میان نوع خوراک و شدت بیماری‌های لثه و سطح التهاب در بدن بود. نتایج این پژوهش نشان داد افرادی که بیشتر از گوشت قرمز استفاده می‌کردند، دچار بیماری‌های شدیدتر لثه بودند. همچنین این افراد دارای سطح بالاتری از مواد التهابی در خون بودند. از جمله CRP و پروتئین التهابی اینترلوکین-۶.

در مقابل، کسانی که غذاهای گیاهی بیشتری مصرف می‌کردند، مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و روغن زیتون، سطح التهاب پایین‌تری داشتند و سلامت لثه بهتری نشان دادند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی متعادل و سرشار از سبزیجات و مواد گیاهی می‌تواند به کاهش بیماری‌های لثه و التهاب‌های درونی کمک کند. این پیوند باید در درمان بیماری‌های لثه به‌صورت همه‌جانبه در نظر گرفته شود.شواهد نوظهوری درباره نقش خوراک متعادل در نگهداری از سلامت لثه‌ها وجود دارد. پژوهش ما نقطه آغاز مهمی برای بررسی‌های بیشتر در زمینه ارتباط میان غذا و بیماری‌های لثه است. با توجه به تأثیر غذای التهاب و دستگاه ایمنی، می‌توان از راهکارهای تغذیه‌ای به‌عنوان بخشی از درمان‌های فردی برای بیماران بهره گرفت. این یافته‌ها می‌توانند در برنامه‌ریزی‌های بهبود تغذیه و آموزش سلامت دهان مورد استفاده قرار گیرند.



برشمرده‌به گفته وی، تشخیص زودرس و درمان به موقع این بیماری باعث ارتقای کیفیت زندگی، جلوگیری از بروز عوارض مفصلی، کاهش فشارهای روانی و تغییرات متابولیکی (چربی خون، مقاومت به انسولین و اضافه وزن) در مبتلایان به انواع پسوریازیس می‌شود.ریاضی خاطرنشان کرد: امروزه با توجه به در دسترس بودن طیف وسیعی از داروهای موضعی و خوراکی، داروهای بیولوژیک و نوردرمانی،

نورخوزستان ۷

شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۳۲ / سال سی ویکم

چه میزان پیاده روی برای سلامتی مفید است؟



پژوهشی بین‌المللی نشان داده که حتی با گام‌های کمتر، پیاده‌روی‌های طولانی و پیوسته می‌تواند سلامت قلب را به شکل چشمگیری بهبود دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ فاطمه کربلایی- به گفته پژوهشگران، افرادی که در طول روز کمتر از هشت‌هزار گام برمی‌دارند، اگر این گام‌ها را در قالب پیاده‌روی‌های طولانی و پیوسته انجام دهند، عمر طولانی‌تری دارند و کمتر دچار بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شوند.

این مطالعه بر پایه داده‌های ۳۳ هزار و ۵۶۰ نفر از شرکت‌کنندگان پایگاه سلامت UK Bioban، بانک اطلاعات پزشکی، انجام شد. میانگین تعداد گام‌های روزانه افراد حدود ۱۶۵۵ گام بود. پژوهشگران آنها را بر اساس مدت‌زمان پیاده‌روی بدون توقف به چهار گروه تقسیم کردند:

کمتر از ۵ دقیقه، بین ۵ تا ۱۰ دقیقه، بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، و ۱۵ دقیقه یا بیشتر.

نتایج نشان داد که تقریباً نیمی از افراد (۹۴۲ درصد) گام‌های خود را در قالب پیاده‌روی‌های کوتاه کمتر از پنج دقیقه برمی‌داشتند، در حالی که تنها ۸ درصد از شرکت‌کنندگان حداقل یک پیاده‌روی مداوم ۱۵ دقیقه‌ای یا بیشتر در روز داشتند. تفاوت در وضعیت سلامت قلبی این دو گروه چشمگیر بود. در دوره‌ی پیگیری ۵/۹ ساله، میزان مرگ‌ومیر در میان افرادی که پیاده‌روی‌های کوتاه داشتند ۲۶/۴ درصد بود، اما در میان کسانی که روزانه بیش از ۱۵ دقیقه بدون وقفه راه می‌رفتند، تنها ۸/۰ درصد ثبت شد.

به گفته پژوهشگران، هرچند تعداد گام‌ها همچنان اهمیت دارد، اما نحوه جمع‌آوری آنها نیز نقش کلیدی در سلامت قلب و عروق ایفا می‌کند؛ بنابراین برای افرادی که تحرک کمی دارند، توصیه می‌شود روزانه یک یا دو پیاده‌روی هفدهم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای انجام دهند، نه اینکه گام‌هایشان را در قالب جابه‌جایی‌های کوتاه در خانه یا محل کار پخش کنند.

پژوهشگران یادآور شدند که پیش از این نیز هشدارهایی درباره تأثیر منفی وابستگی به اپلیکیشن‌های تناسب اندام بر سلامت روان منتشر شده بود.

کشف عاملی که ممکن است سیستم ایمنی را مختل کند



یک مطالعه پزشکی جدید عاملی را آشکار کرده است که می‌تواند سیستم ایمنی را مختل کند و حساسیت بدن را به بیماری‌ها و عفونت‌ها افزایش دهد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ مجله Nature Immunology گزارش داد که دانشمندان دانشگاه ادینبورگ کشف کرده‌اند که کمبود اکسیژن می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در ساختار DNA در نوترفیل‌ها، سلول‌هایی که مسئول اولین خط دفاعی بدن در برابر عفونت هستند، شود.

طبق این مطالعه، این تغییرات ژنتیکی توانایی بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا را کاهش می‌دهد و ممکن است حتی پس از بازگشت سطح اکسیژن به حالت عادی نیز ادامه یابد. محققان مطالعه خود را بر اساس تجزیه و تحلیل نمونه‌های خون بیمارانی که از سندرم زجر تنفسی حاد (ARDS) بهبود یافته‌اند، و همچنین دلوطلبانی که از مناطق مرتفع با سطح اکسیژن پایین بازگشته‌اند، انجام دادند.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که کمبود اکسیژن منجر به یک فرآیند مولکولی معروف به هرس هیستون می‌شود که ساختار DNA را تغییر می‌دهد و بر مکانیسم روشن و خاموش شدن ژن‌ها تأثیر می‌گذارد.دانشمندان خاطرنشان کردند که این اثر محدود به نوترفیل‌های بالغ نیست، بلکه به سلول‌های بنیادی مغز استخوان که از آنها منشأ می‌گیرند نیز گسترش می‌یابد، که نشان‌دهنده برنامه‌ریزی مجدد طولانی‌مدت سیستم ایمنی بدن است.محققان معتقدند که این کشف ممکن است توضیح دهد که چرا برخی از بیماران حتی پس از بهبودی از بیماری‌های شدید ریه‌ی، همچنان مستعد ابتلا به عفونت‌ها هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند. تیم تحقیقاتی امیدوار است که مطالعات آینده به یافتن راه‌هایی برای معکوس کردن این تغییرات و بازیابی کارایی سیستم ایمنی پس از قرار گرفتن در معرض کمبود اکسیژن کمک کند.

خوشبختانه کنترل و مدولای پسوریازیس در اکثر بیماران میسر است.

پسوریازیس یا بیماری صدفک نوعی اختلال خودایمنی و یکی از شایع‌ترین مشکلات و بیماری‌های پوستی غیرمسری است و معمولاً با درمان‌های موضعی، نوردرمانی و داروهای بیولوژیک قابل کنترل است.

در این بیماری بر اثر اختلال سیستم ایمنی بدن، چرخه نوسازی سلول‌های پوست سریع‌تر از حالت طبیعی انجام می‌شود. در نتیجه لایه‌های مرده پوست به صورت پوسته‌های نقره‌ای رنگ روی سطح پوست فرد تجمع پیدا می‌کنند. این بیماری مسری نیست و می‌توان با تشخیص به موقع و درمان مناسب، علائم را به‌خوبی کنترل کرد.از علائم بیماری پسوریازیس می‌توان به لکه‌ها و پلاک‌های قرمز با پوسته‌های نقره‌ای‌رنگ، خارش و سوزش در ناحیه ضایعات، ترک و خشکی پوست (گاهی همراه خونریزی)، درگیری ناخن‌ها (فرورفتگی، تغییر رنگ یا جدا شدن از بستر ناخن) و در موارد شدید درگیری وسیع پوست و مفاصل اشاره کرد. این بیماری در هر سنی ممکن است بروز کند اما در دو بازه سنی حدود ۲۰ سالگی و پس از ۶۰ سالگی شایع‌تر است.افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. البته استرس، برخی داروها و عفونت‌ها نیز می‌توانند باعث شروع یا عود پسوریازیس شوند.