

کمبود ویتامین B۱۲ ممکن است روند زوال مغز را افزایش دهد



طبق تحقیقات جدید، سطح «عادی» ویتامین B۱۲ ممکن است افراد مسن را در معرض آسیب‌های پنهان مغزی و زوال شناختی قرار دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، دریافت ویتامینB۱۲ طبق دستورالعمل‌های بهداشتی فعلی ممکن است در واقع برای محافظت از مغز در حال پیر شدن کافی نباشد.ویتامین B۱۲بیشتر به خاطر کمک به بدن در ساخت ADN، گلبول‌های قرمز و بافت عصبی سالم شناخته شده است. اما تحقیقات نشان می‌دهد که صرفاً رعایت حداقل استاندارد فعلی ممکن است همیشه کافی نباشد، به خصوص برای افراد مسن.

یک مطالعه انجام شده توسط دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که افراد مسن سالم با سطح ویتامین B۱۲ پایین‌تر، حتی زمانی که این سطح هنوز در محدوده طبیعی پذیرفته شده قرار داشت، علائمی از مشکلات عصبی و شناختی نامحسوس را نشان دادند. این مطالعه، بزرگسالان مسن‌تری را که زوال عقل با اختلال شناختی خفیف نداشتند، بررسی کرد. حتی در این گروه نسبتاً سالم، سطح پایین‌تر B۱۲ فعال به تفکر کندتر، بردارش بصری کندتر و آسیب قابل مشاهده‌تر در ماده سفید مغز مرتبط بود. ماده سفید از ایلاف عصبی تشکیل شده است که به قسمت‌های مختلف مغز امکان برقراری ارتباط را می‌دهد.

نویسنده ارشد، دکتر «آری جی- گرین»، از موسسه علوم اعصاب ویل دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «بازنگری در تعریف کمبود B۱۲ برای گنجاندن نشانه‌های زیستی عملکردی می‌تواند منجر به مداخله زودهنگام و پیشگیری از زوال شناختی شود.»

محققان ۳۳۱ شرکت‌کننده سالم را از طریق مطالعه شبکه پیری مغز برای سلامت شناختی ثبت‌نام کردند.شرکت‌کنندگان میانگین سنی ۷۱ سال داشتند و هیچ کدام زوال عقل با اختلال شناختی خفیف نداشتند.میانگین سطح B۱۲ خون آنها ۴۱۴/۸ پیکومول در لیتر بود که بسیار بالاتر از حداقل حد مجاز ۱۴۸ پیکومول در لیتر است. محققان به جای تکیه بر کل ویتامین B۱۲، بر فرم فعال بیولوژیکی این ویتامین تمرکز کردند که ممکن است بهتر منعکس‌کننده میزان ویتامین B۱۲ مورد استفاده بدن باشد.تیم تحقیق دریافت شرکت‌کنندگانی که ویتامین B۱۲ فعال کمتری داشتند، در آزمون‌های شناختی سرعت پردازش کمتری داشتند. این اثر با افزایش سن قوی‌تر بود. آنها همچنین در پاسخ به محرک‌های بصری تأخیر داشتند که به پردازش بصری کندتر و کاهش کارایی سیگنال دهی مغز اشاره دارد.

اسکن MRI علامت هشدار دیگری را اضافه کرد. شرکت‌کنندگانی که ویتامین B۱۲ فعال کمتری داشتند، حجم بیشتری از ضایعات ماده سفید داشتند که نواحی آسیب مغزی هستند که با زوال شناختی، زوال عقل و خطر سکنه مغزی مرتبط هستند.در مجموع، شواهد جدید از یک پیام دقیق‌تر پشتیبانی می‌کنند. B۱۲ به وضوح برای سیستم عصبی ضروری است و کمبود آن نباید نادیده گرفته شود.اما صرفاً افزایشB۱۲ برای همه ممکن است راه حل نباشد.البته یافته‌های جدید ثابت نمی‌کند که کمبود ویتامین B۱۲فعال به طور مستقیم باعث زوال شناختی می‌شود و به این معنی نیست که هر فرد مسن باید بدون راهنمایی پزشکی شروع به مصرف مکمل‌ها کند.

تاکید سازمان جهانی بهداشت بر کاهش مصرف نمک

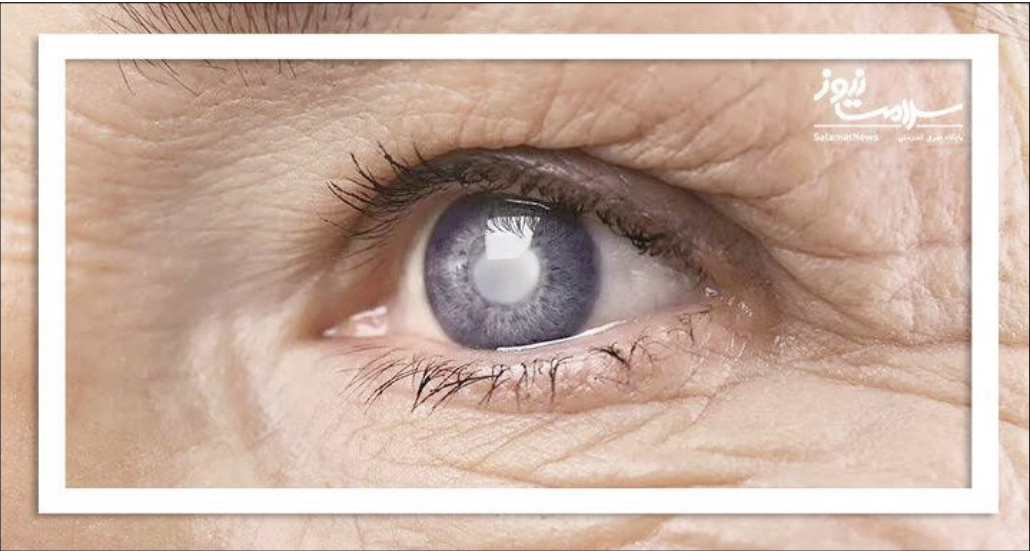
سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارش تازه‌ای دربارهٔفولید کاهش مصرف نمک برای سلامتی اعلام کرد: جهان در حال دور شدن از هدف خود برای کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک در سطح بین‌المللی تا سال ۲۰۲۵ است. به گزارش ایسنا، در این گزارش تاکید شده است که اگرچه تمام ۱۹۴ کشور عضو WHO به هدف تعیین شده در سال ۲۰۱۳ متعهد شدند اما فقط ۵ درصد از کشورهای عضو این سازمان با اجرای سیاست‌های اجباری و جامعه‌توانسته‌اند کاهش مصرف سدیم را عملی کنند.کارشناسان این سازمان در گزارش مزبور خاطر نشان کرده‌اند: این پیشرفت کند بوده و تنها چند کشور توانسته‌اند مصرف سدیم را کاهش دهند اما هیچ کشوری توانسته به طور کامل به هدف تعیین شده دست یابد.

به گفته موسسه سنجش و ارزیابی سلامت، سدیم یک ماده مغذی ضروری است اما مصرف بیش از حد آن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و مرگ زودرس را در افراد افزایش می‌دهد و هر ساله باعث حدود دو میلیون مرگ زودهنگام در سراسر دنیا می‌شود.

در حالی که منبع اصلی سدیم، نمک خوراکی (سدیم کلرید) است اما طعم دهنده‌های دیگری مانند سدیم گلوتمات‌ات نیز از جمله این منابع هستند.

سلامت

از ناخنک چشم تا آب مروارید؛ عارضه های اشعه ماوراءبنفش خورشید برای چشم



زیاد است، کاتاراکت هم شایع‌تر است. عوارض مزمن اشعه UV به ناخنک و آب مروارید محدود نمی‌شود، بلکه سرطان‌های پوست پلک از دیگر پیامدهای این اشعه به شمار می‌رود. گروه‌های پرخطر در مواجهه با اشعه ماوراء بنفش او با بیان اینکه برخی افراد جزو گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند، تصریح کرد: کوهنوردان و اسکی‌بازان از گروه‌های پرخطر در مواجهه با اشعه ماورابنفش به حساب می‌آیند. هرچقدر به سمت ارتفاعات برویم، میزان اشعه UV بیشتر می‌شود. بنابراین، استفاده از وسایل محافظتی برای چشم ضرورت دارد. دریاباری با بیان اینکه اطفال از گروه‌های پرخطر در مواجهه با اشعه UV هستند، توضیح داد: آثار اشعه UV بر چشم کودکان به صورت تجمعی است؛ با توجه به اینکه مدت‌زمان طولانی که در آینده در برابر این اشعه قرار می‌گیرند، احتمال عوارض بیشتر می‌شود.

سالم ترین خوراکی های گیاهی برای بهبود التهاب مزمن

ممکن است به‌ویژه برای کاهش ترکیبات پیش‌التهابی مربوط به چندین نوع سرطان مفید باشد. نوشیدن آب گوجه‌فرنگی به طور قابل‌توجهی مارک‌های التهابی را در زنان دارای اضافه وزن کاهش می‌دهد. پخت گوجه‌فرنگی در روغن زیتون می‌تواند میزان لیکوپن جذب‌شده را به حداکثر برساند، به این دلیل که لیکوپن یک کاروتنوئید است؛ ماده مغذی که با یک منبع چربی بهتر جذب می‌شود. روغن زیتون، این روغن حاوی یک ترکیب فنی به نام اولئو کانتال است که دارای مزایای ضدالتهابی است. اثر اولئو کانتال حتی با داروهای ضدالتهابی مانند ایبوپروفن مقایسه شده است.

یک مطالعه منتشر شده در Journal of Epidemiology نشان می‌دهد که اسید اولئیک که اصلی‌ترین اسید چرب موجود در روغن زیتون است، می‌تواند مارکرهای التهابی در بدن را کاهش دهد. روغن زیتون فوق‌بکر (صفیه نشده) مزایای ضدالتهابی بیشتری نسبت به روغن‌های زیتون تصفیه‌شده دارد.

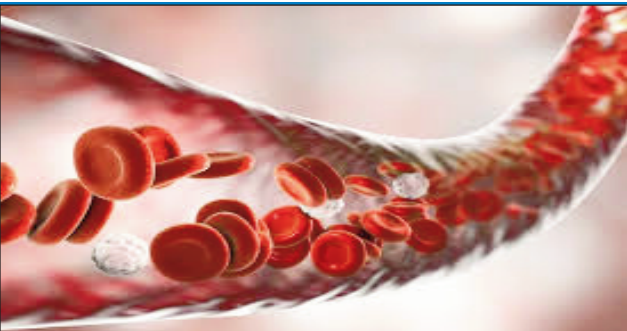
آجیل: مغزها غنی از ویتامین E و دارای اثرات ضدالتهابی همچنین منابع خوبی از امگا ۳ برای مبارزه با التهاب هستند.

به ویژه گردو دارای خواص ضدالتهابی همچنین حاوی پلی‌فنول‌هایی (ترکیبات گیاهی) به نام الازتاینین است که در دستگاه گوارش به مولکول‌هایی به نام urolithins با خاصیت ضدالتهابی



تبدیل می‌شود.

آووکادو: منبع خوبی از ویتامین C و E و اسیدهای چرب امگا ۳، چربی‌های اشباع‌نشده، بتا کاروتن، لیکوپن و منگنز است که می‌تواند پاسخ التهابی بدن شما را کمرنگ کند. آووکادو همچنین حاوی انواع کاروتنوئید و توکوفرول است که با کاهش خطر ابتلا به سرطان مرتبطند. علاوهبراین، یک ترکیب موجود در آووکادو ممکن است التهاب سلول‌های جوان پوست را کاهش دهد.



شرکت‌کنندگان پایدار مانند با این حال، پس از آزمایش استرس، دو اتفاق همزمان رخ داد: سطح رادیکال‌های آزاد افزایش یافت و ساختار لخته‌های خون کاملاً تغییر کرد.

محققان افزایش رادیکال آزاد آسکوربات را که نشانگر استرس اکسیداتیو است، مشاهده کردند که نشان می‌دهد استرس عاطفی به سرعت استرس اکسیداتیو را در بدن افزایش می‌دهد. همزمان، لخته‌های خون تشکیل‌شده بزرگ‌تر، متراکم‌تر و با فیبرین(fibrin) که فیبرهای پروتئینی هستند که چارچوب ساختاری لخته را فراهم می‌کنند، محکم‌تر کنار هم قرار گرفتند. آنها همچنین شواهدی یافتند که نشان می‌دهد استرس بخشی از سیستم انعقادی بدن را که به عنوان مسیر ذاتی شناخته می‌شود، فعال می‌کند.

شاید به همان اندازه مهم این باشد که محققان هیچ مدرکی مبنی بر تغییر ویسکوزیته یا غلظت خون توسط استرس پیدا نکردند. این موضوع، این ایده را که استرس در درجه اول با غلیظ کردن خون عمل می‌کند، به چالش می‌کشد.در عوض، یافته‌های آنها نشان می‌دهد که استرس، کیفیت و ساختار خود لخته را تغییر می‌دهد. این مشاهده شواهد جدیدی را ارائه می‌دهد که حتی دوره‌های کوتاه استرس روانی می‌تواند تغییرات بیولوژیکی سریع مرتبط با افزایش پتانسیل لخته شدن را ایجاد کند.البته مطالعه ما به این معنی نیست که یک ارائه استرس را یا یک روز سخت کاری بلافاصله باعث حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. بیماری قلبی-عروقی بسیار پیچیده‌تر از این است.

محققان می‌گویند یافته‌های ما سرخ‌های مهمی در مورد چگونگی تأثیر استرس روانی بر بدن ارائه می‌دهد، اما باید با احتیاط مناسب تفسیر شوند. از آنجا که این مطالعه فقط شامل ۸ مرد جوان سالم بود، مطالعات بزرگ‌تری شامل زنان، بزرگسالان مسن و افراد مبتلا به بیماری قلبی-عروقی برای تعیین میزان کاربرد یافته‌ها مورد نیاز است. این یافته‌ها همچنین می‌تواند به رویکردهای جدیدی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی اشاره کنند. تحقیقات آینده به جای تمرکز صرف بر تجربه روانی استرس می‌توانند بررسی کنند که آیا هدف قرار دادن مسیرهای بیوشیمیایی اساسی می‌تواند به محافظت از سیستم قلبی-عروقی در برابر برخی از اثرات فیزیکی استرس کمک کند یا خیر.

سه‌شنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۱۰ / سال سی و دوم **نور خورستان** ۷

کدام بیماری‌ها عامل تپش قلب در هنگام استراحت هستند؟	
به طور کلی ضربان قلب پایین در حالت استراحت، یعنی زمانی که بدن فعالیت ندارد به این معنی است که قلب، سالم تر و کارآمدتر است. به گزارش ایسنا، ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت برای بزرگسالان بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است. اما اگر استرس زیادی دارید یا در صورت مصرف کافئین، افزایش ضربان قلب در حالت استراحت امری طبیعی است. ضربان قلب ورزشکاران در حالت عادی کمتر از سایر افراد معمولی است. در ورزشکاران متوسط ضربان قلب در حال استراحت معمولاً بین ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است اما برخی از ورزشکاران ضربان قلب آرامتر بین ۳۰ تا ۴۰ بار در دقیقه دارند. همچنین مصرف برخی از داروها می تواند بر ضربان قلب در حالت استراحت تاثیر بگذارد که از آن جمله می توان به مسدود کننده های کانال کلسیم و مسدود کننده های بتا اشاره کرد. این داروها هایی قلب را کاهش می دهند و برای درمان بیماری هایی مانند درد قفسه سینه، ریتم غیر طبیعی قلب و فشار خون بالا تجویز می شوند. دلایل افزایش مداوم ضربان قلب در حالت استراحت افزایش مداوم ضربان قلب (تپش قلب) در حالت استراحت می تواند نشانه مهمی از وجود بیماری های زمینه ای باشد که معمولترین آنها عبارتند از: - بیماری های قلبی، رپوی و عصبی - عفونت ها - التهاب - کم خونی - بیماری های عروقی از جمله بیماری شریان محیطی، بیماری عروق کرونر و موارد دیگر - بیماری های غدد درون ریز و خود ایمنی، مانند کم کاری و پرکاری تیروئید، هاشیموتو، سرطان تیروئید و موارد دیگر توصیه هایی برای آرام کردن قلب هرچند در این موارد مهمترین اقدام، مراجعه به متخصص برای تشخیص صحیح و درمان به موقع بیماری موردنظر است اما ایجاد برخی تغییرات در عادات سبک زندگی نیز می تواند ضربان قلب را آرام کند و همچنین خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: - مرتب ورزش کردن - کاهش سطح استرس (با روش های آرام سازی) - تغییر رژیم غذایی - خودداری از استعمال سیگار - خودداری از مصرف کافئین - مصرف میزان کافی آب - خواب کافی	
استاتین ها به ندرت باعث مشکلات شدید عضلانی می شوند	
یک مطالعه جدید می گوید نگرانی‌ها در مورد ایجاد مشکلات شدید عضلانی توسط استاتین‌ها اغراق آمیز است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که انتظار می‌رود داروهای کاهش‌دهنده کلسترول به ندرت باعث مشکلات جدی عضلانی شوند. طبق یک محاسبه گر جدید که توسط محققان دانشگاه آکسفورد در انگلستان توسعه داده شده است، بیش از ۹۸ درصد از افراد واجد شرایط دریافت استاتین در معرض خطر کم مشکلات جدی عضلانی هستند. «تینگ کای»، نویسنده اصلی و پژوهشگر دانشگاه، در یک بیانیه خبری گفت: «اختلالات جدی عضلانی یکی از نگرانی‌های مورد بحث در مورد استاتین‌ها است، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که این خطر برای اکثریت قریب به اتفاق افرادی که ممکن است از درمان بهره‌مند شوند، بسیار کم است.» درد عضلانی شایع ترین عارضه جانبی استاتین‌ها است و نظرات آنلاین نگرانی‌هایی را مبنی بر اینکه این داروها ممکن است بزرگسالان و سالمندان فعال را دچار مشکل کند، برانگیخته است. برای بررسی اینکه آیا این نگرانی‌ها موجه هستند یا خیر، محققان از داده‌های پرونده الکترونیکی سلامت نزدیک به ۱/۸ میلیون نفر بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند تا یک محاسبه گر خطر برای استاتین‌ها و اختلالات شدید عضلانی که منجر به بستری شدن در بیمارستان یا مرگ می‌شوند، ایجاد کنند.این مدل از ۲۲ عامل ثبت‌شده معمول از جمله سن، جنسیت، مشکلات عضلانی قبلی، کمبود ویتامین D و سایر تجویزها برای ارزیابی خطر اختلالات عضلانی ناشی از مصرف استاتین استفاده می‌کند.سیس این تیم این محاسبه گر را روی ۳/۹ میلیون نفر دیگر آزمایش کرد تا دقت آن را تأیید کند.نتایج نشان داد که استاتین‌ها به ندرت منجر به مشکلات عضلانی می‌شوند که منتهی به بستری شدن در بیمارستان می‌شوند. در حالی که این مطالعه بر اختلالات جدی عضلانی متمرکز بود، محققان خاطرنشان کردند که علائم خفیف‌تر مانند درد و کوفتگی عضلات معمولاً ناشی از استاتین‌ها نیستند.	