

کدام عادت‌های روزانه

می‌توانند خطر ابتلا به

پارکینسون را کاهش دهند؟



بیماری پارکینسون، اختلال مغزی است که به‌مرور زمان تشدید می‌شود. این بیماری بیشتر با لرزش، کند شدن حرکات، سفتی عضلات و مشکلات تعادل شناخته می‌شود اما می‌تواند خواب، خلق‌وخوی، حافظه، گوارش و حس بویایی را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین آسیب می‌بینند و به‌تدریج از بین می‌روند. دوپامین، پیام‌رسان شیمیایی است که به مغز در کنترل حرکات روان و هماهنگ کمک می‌کند بنابراین کاهش سطح دوپامین در نهایت حرکت کردن را دشوارتر خواهد کرد.

در حال حاضر هیچ روش اثبات‌شده‌ای برای پیشگیری کامل از بیماری پارکینسون وجود ندارد، با این حال، نتایج سال‌ها پژوهش نشان داد برخی عادت‌های روزمره با کاهش خطر ابتلا به این بیماری ارتباط دارند و ممکن است به سالم‌تر ماندن مغز با افزایش سن نیز کمک کنند.

دانشمندان معتقدند پارکینسون معمولاً حاصل ترکیبی پیچیده از افزایش سن، عوامل ژنتیکی و قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی است. بیشتر موارد بیماری به‌طور مستقیم از والدین به فرزندان منتقل نمی‌شوند و پژوهشگران معتقد نیستند که ماده غذایی، ویتامین یا مکمل به‌تنهایی بتواند از این بیماری پیشگیری کند.

فعالیت بدنی، یکی از امیدوارکننده‌ترین عوامل سبک زندگی است.نتایج پژوهش بزرگی که بیش از ۴۰۰ هزار نفر را شامل می‌شد و نتایج آن در ۲۰۲۵ در مجله «نورولوژی» منتشر شد، نشان داد افرادی که فعالیت بدنی زیادی داشتند در مقایسه با افراد کم‌تحرك با خطر کمتری برای ابتلا به بیماری پارکینسون مواجه بودند. ورزش منظم ممکن است از چند طریق ازجمله با بهبود جریان خون و حمایت از سلامت سلول‌های عصبی به مغز کمک کند. پیااده‌روی سریع، دوچرخه سواری، شنا و تمرین‌های قدرتی همچنین می‌توانند سلامت قلب، قدرت عضلات، تعادل و خلق‌وخوی را بهبود دهند.

رژیم غذایی نیز ممکن است نقش داشته باشد. نتایج پژوهش منتشر شده در «مجله اروپایی نورولوژی» در سال ۲۰۲۳ افراد مسن را بررسی کرد و نشان داد پیروی بیشتر از رژیم غذایی مدیترانه‌ای با احتمال کمتر بروز علائم اولیه مرتبط با بیماری پارکینسون همراه است. این الگوی غذایی بر مصرف سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، مغزها، روغن زیتون و ماهی تأکید دارد. این مواد غذایی سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و ترکیبات طبیعی گایاهی هستند که ممکن است به محافظت از سلول‌ها در برابر التهاب و سایر آسیب‌ها کمک کنند.

قهوه نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. نتایج تحلیلی در ۲۰۲۰ که در مجله «نوتریتنس» منتشر شد، نتایج ۱۳ پژوهش را ترکیب کرد و نشان داد مصرف منظم کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون ارتباط دارد هرچند این یافته ثابت نمی‌کند که خود کافئین از ابتلا به این بیماری پیشگیری می‌کند. افراد نباید صرفاً برای پیشگیری از پارکینسون، مصرف مقدار زیادی قهوه را شروع کنند. کافئین در برخی افراد می‌تواند خواب را مختل کند، باعث تپش قلب شود یا اضطراب را افزایش دهد و پژوهشگران هنوز نمی‌دانند چه میزان مصرف کافئین برای پیشگیری از پارکینسون توصیه‌شود.

ویتامین «دی» نیز مورد مطالعه قرار گرفته است، زیرا سطح پایین این ویتامین اغلب در افراد مبتلا به پارکینسون مشاهده می‌شود. با این حال، تاکنون شواهد محکمی وجود ندارد که نشان دهد مصرف ویتامین «دی» می‌تواند از ابتلا به پارکینسون در افرادی که کمبود این ویتامین ندارند، جلوگیری کند.

خواب نیز یکی دیگر از زمینه‌های مهم پژوهش است. برخی اختلالات غیرمعمول خواب ممکن است سال‌ها پیش از بروز علائم حرکتی پارکینسون ظاهر شوند اما دانشمندان هنوز اعلام نکردند که بهبود خواب می‌تواند از خود بیماری پیشگیری کند.

قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی نیز ممکن است بر خطر ابتلا به این بیماری تأثیر بگذارد. مطالعات، تماس طولانی‌مدت با برخی آفت‌کش‌ها، حلال‌ها و مواد شیمیایی صنعتی را با بیماری پارکینسون مرتبط دانسته‌اند. بنابراین رعایت مقررات ایمنی در محیط کار و کاهش تماس غیرضروری با مواد شیمیایی بالقوه مضر، اقدامی منطقی است.

سلامت

ارتباط رژیم غذایی فستینگ با عملکرد شناختی بهتر



برای زوال عقل زودرس در زنان برجسته می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد که زمان‌بندی وعده‌های غذایی ممکن است مزایایی فراتر از کاهش وزن داشته باشد، زیرا هر دو گروه مقدار مشابهی وزن از دست دادند، اما گروهی که از محدودیت زمانی برای غذا خوردن پیروی کردند، بهبود بیشتری در برنامه‌ریزی و حل مسئله نشان دادند.

محققان همچنین روندی به سمت خطاهای کمتر در آزمون‌های اندازه‌گیری حافظه و یادگیری مشاهده کردند، اگرچه این تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار نبودند. هیچ تفاوت معناداری بین گروه‌ها در آزمون‌های ارزیابی توانایی چندوظیفگی یا زمان واکنش مشاهده نشد.

مورد جهانی بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل به دلیل افزایش سن جمعیت در حال افزایش است و سن قوی‌ترین عامل خطر شناخته شده برای زوال عقل است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که چاقی و چربی شکمی خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش می‌دهد، و مطالعات چاقی شکمی را به عنوان یک عامل خطر مستقل و قابل توجه

افرادی که در گروه فستینگ بودند، مصرف غذا را به کمتر از ۹ ساعت در روز محدود کردند، که معمولاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر غذا می‌خورند، با میانگین ۸/۲ ساعت زمان غذاخوردن.

گروه غذا خوردن استاندارد به خوردن در یک بازه زمانی معمول‌تر ۱۲ ساعته ادامه دادند، که به‌طور متوسط ۱۲/۶ ساعت در روز بود.

پس از ۶ ماه، هر دو گروه مقدار مشابهی وزن، تقریباً ۶/۸ کیلوگرم به‌طور متوسط، از دست دادند. با این حال، هنگامی که محققان عملکرد شناختی را ارزیابی کردند،

تفاوت‌هایی آشکار شد.در مقایسه با افرادی که برنامه غذایی استاندارد را دنبال می‌کردند، شرکت‌کنندگان در گروه فستینگ، پیشرفت‌های قابل توجهی در برنامه‌ریزی مکانی و حل مسئله نشان دادند.

نیوجرسی نشان داده‌است که محدود کردن مصرف غذا به یک بازه زمانی ۸ تا ۹ ساعته برای غذا خوردن روزانه ممکن است مزایای شناختی برای زنان مسن مبتلا به اضافه وزن یا چاقی، فراتر از مزایایی که از طریق کاهش وزن به تنهایی حاصل می‌شود، فراهم کند. با این حال، مطالعات بزرگتری برای تأیید نتایج لازم است.

این کارآزمایی کوچک، ۴۷ زن ۵۰ تا ۷۹ ساله مبتلا به اضافه وزن یا چاقی را ثبت نام کرد. همه شرکت‌کنندگان مشاوره دریافت کردند تا میزان کالری دریافتی روزانه خود را تقریباً ۵۰۰ کالری کاهش دهند.

سپس شرکت‌کنندگان به دو گروه غذا خوردن با محدودیت زمانی یا گروه غذا خوردن استاندارد تقسیم شدند.

کم خون ها پر خاشگر هستند

در بروز کم خونی موثر هستند.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: کم‌خونی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز و یا هموگلوبین کافی در خون برای رساندن اکسیژن به سایر بافت‌های بدنتان وجود ندارد، مشکلات تنفسی و ضعف و احساس خستگی از جمله مشخصات این بیماری است.

وی در خصوص اهمیت تغذیه در بروز کم خونی تصریح کرد: هر چند کم خونی عوامل مختلفی همچون ناهنجاری‌های ژنتیکی دارد اما تغذیه ناصحیح نیز نقش مهمی در ایجاد کم خونی دارد.

حق ویسی خاطرنشان کرد: شایع‌ترین علت کم‌خونی فقر آهن است که بانوان بیش از همه درگیر این نوع کم‌خونی هستند.

وی گفت: یکی از علائم کم‌خونی می‌تواند میل به خوردن مواد غیر خوراکی مانند خاک و کاغذ باشد که در این زمینه باید فقر آهن را از طریق دارو و یا تغذیه جبران کرد.

اختلالات خواب می‌تواند نشانه اولیه آلزایمر باشد



کوتاهی از فعالیت مغز هستند که فرد را به‌طور کامل بیدار نمی‌کنند، اما می‌توانند چرخه خواب او را مختل کنند.

این تیم این بیداری‌ها را با نمره خطر ژنتیکی هر فرد برای ابتلا به بیماری آلزایمر مقایسه کردند.

نتایج نشان داد که فراوانی بیشتر بیداری‌ها در میان بزرگسالان میانسال (میانگین سنی: ۵۹ سال) با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر ناشی از ژنتیک مرتبط است. این مورد در

یک مطالعه جدید می‌گوید الگوهای خواب یک فرد می‌تواند نشانه اولیه بیماری آلزایمر باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، محققان اخیراً گزارش دادند که تعداد بیشتر بیدارشدن‌های کوچک در طول خواب با خطر ژنتیکی بیشتر برای آلزایمر مرتبط است. در واقع، به گفته تیمی از محققان دانشگاه لیژ در بلژیک، بیداری‌های کوچک بیشتر با این خطر ژنتیکی، مدت‌ها قبل از بروز هرگونه مشکل حافظه، همراه هستند.

ژیل واندروال»، محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفت: «خواب می‌تواند به یک نشانگر قابل دسترسی برای شناسایی زود هنگام افراد آسیب‌پذیر تبدیل شود».

محققان خاطرنشان کردند که افراد مبتلا به آلزایمر مشکلات خواب دارند، اما خواب به عنوان یک شاخص اولیه برای این بیماری شناخته نشده است.

برای مطالعه جدید، محققان خواب بیش از ۵۰۰ فرد سالم را با استفاده از ثبت‌های مغزی برای ثبت تعداد دفعات بیدار شدن آنها در طول شب، ردیابی کردند. این «ریز بیداری‌ها» دوره‌های

علت بوی بد عرق چیست؟

بوی بد عرق می‌تواند بر اعتماد به نفس فرد تأثیر بگذارد و موجب بروز مشکلات اجتماعی برای او شود. باید دانست که عرق به تنهایی بو ندارد و تنها وقتی که با باکتری‌ها یا کرأتین پوست واکنش می‌دهد بوی بد ایجاد می‌شود؛ کاهش میزان عرق و کنترل باکتری‌های سطح پوست از راه‌های جلوگیری از بوی بد عرق هستند.

دکتر نادر پازیار عضو هیات علمی گروه پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: بوی بد عرق یا در جامعه شایع است و برای فرد مشکلات روحی روانی ایجاد می‌کند و حتی ممکن است مشکلات اجتماعی برای او به وجود آورد و از همین رو، رسیدگی به آن اهمیت بالایی دارد. بوی بد عرق ممکن است از ناحیه زیر بغل، کشاله ران، پاها یا بخش‌های مختلف بدن باشد.

علت ایجاد بوی بد عرق

وی ادامه داد: عرق به خودی خود بو ندارد، اما زمانی که توسط باکتری‌هایی که در سطح پوست هستند تجزیه می‌شود، بوی بد ایجاد می‌شود. بعضی اوقات هم بوی بد عرق ممکن است به باکتری‌های سطح پوست ربطی نداشته باشد و با افزایش تعریق و تجزیه کرأتین پوست، ایجاد شود. بنابراین بوی عرق یا به علت باکتری‌های سطح پوست رخ می‌دهد یا افزایش میزان عرق. عضو هیات علمی گروه پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: باکتری‌ای که در ایجاد بوی عرق نقش دارد، کلستریدیوم فرزنس است که عرق را تجزیه می‌کند و آمونیم و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تشکیل می‌دهد؛ این مواد موجب ایجاد بوی بد می‌شوند.

دوشنبه ۹ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۱ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

استفاده از صفحه نمایش برای مغز

کودکان کاملاً بد نیست



زمان استفاده بیشتر از صفحه نمایش همیشه برای مغز کودکان بد نیست. طبق یک مطالعه جدید از فنلاند، حتی ممکن است مزایای شگفت انگیزی نیز داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، محققان به مدت هشت سال ۲۶۰ کودک را تحت نظر داشتند و فعالیت بدنی، رفتار کم تحرک و زمان استفاده از صفحه نمایش آنها را از کودکی تا نوجوانی پیگیری کردند. آنها دریافتند که زمان استفاده بیشتر از صفحه نمایش در طول این سال‌ها با پردازش شناختی بهتر در میانگین سنی تقریباً ۱۶ سال مرتبط است.

«پتری جالانکو»، نویسنده اول مقاله و محقق دکترا در دانشگاه یوواسکیلا، گفت: «ما نباید زمان استفاده از صفحه نمایش را صرفاً مضر بدانیم.

والدین و معلمان باید فعالیت‌های صفحه نمایش را که تفکر فعال، حل مسئله، خلاقیت و یادگیری را تقویت می‌کنند، تشویق کنند.»

محققان همچنین دریافتند برخی از انواع فعالیت با حافظه کاری بهتر مرتبط بودند، اما فعالیت کلی اندازه‌گیری شده توسط دستگاه‌های ردیابی هیچ ارتباطی با پردازش شناختی نشان نداد.

جالانکو در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که ارتباط فعالیت بدنی و رفتار کم‌تحرك با پردازش شناختی پیچیده است و به جنسیت، نوع و روش ارزیابی فعالیت بدنی و مدت زمان بی‌تحركی بستگی دارد.

علاوه بر این، پسران و دختران ممکن است از انواع مختلف فعالیت بدنی با توجه به سلامت مغز به‌رممند شوند.»اگرچه تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است، نویسندگان گفتند که هدف، یافتن تعادل مناسب بین فعالیت بدنی و زمان استفاده از صفحه نمایش برای پشتیبانی از تفکر فعال است.

کاهش قدرت باروری زنان و مردان

سیگاری

یک متخصص زنان و زایمان، نسبت به آثار منفی استعمال دخانیات بر قدرت باروری زنان و مردان، هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، آتنا بهفروز، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: مصرف نیکوتین به صورت استنشاقی یا سیگار بسیار مرسوم است اما به اشکال دیگری نظیر آدامس، سیگارالکترونیک و یا قلیان نیز استفاده می‌شود که آثار سوء و عوارض زیانبار همه این اشکال در خصوص باروری، بارداری و چنین یکسان است.

وی با بیان اینکه استعمال دخانیات باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی، پرفشاری خون، سرطان ریه شده و احتمال مرگ را افزایش می‌دهد به تبیین عوارض زیانبار آن در حوزه باروری و بارداری پرداخت و افزود: گرچه مصرف روزانه ۱۰ نخ سیگار یا بیشتر به عنوان عادت یا اعتیاد به سیگار تعریف می‌شود اما باید بدانیم که مصرف حتی یک نخ سیگار در روز نیز عارضه ایجاد می‌کند و هرچه میزان مصرف روزانه بیشتر باشد قطعاً عوارض ناشی از آن نیز افزایش می‌یابد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به عوارض ناشی از استنشام دود ثانویه یا دست دوم سیگار، خاطرنشان کرد: دود ثانویه یا دست دوم، دودی است که اطرافیان فرد سیگاری به دلیل معاشرت با وی استنشام می‌کنند و عوارضی همانند خود فرد سیگاری را در اطرافیان‌ش به دنبال دارد.

به گفته وی، در صورت استعمال دخانیات توسط همسر یک فرد غیرسیگاری؛ فرد غیرسیگاری بر اثر مواجهه با دود دست دوم گویی که خودش سیگار مصرف کرده است و همانند یک فرد سیگاری تمام عوارض ناشی از استعمال دخانیات را تجربه می‌کند.

بهفروز با اشاره به اثر استعمال دخانیات در کاهش نرخ باروری، گفت: وضعیت باروری در زنان و مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند نسبت به افراد غیرسیگاری کاهش پیدا می‌کند و این افراد دچار کاهش نرخ باروری می‌شوند.

وی با اشاره به افزایش زمان انتظار برای توفیق در بارداری در سیگاری‌ها افزود: اگر زمان مورد انتظار برای دستیابی به بارداری یک زوج سالم حدود یک سال تلاش بدون استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری باشد، شکست دستیابی به بارداری در استعمال کنندگان دخانیات در این مدت زمان محتمل است.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استعمال دخانیات باعث کاهش کیفیت تخمک‌گذاری در زنان و کیفیت اسپرم در مردان می‌شود. همچنین به هورمون‌های مردانه اثر گذاشته و موجب کاهش نسبی سطح تستوسترون سیگاری‌ها می‌شود.

بهفروز استعمال دخانیات را باعث ایجاد فرسودگی تخمدان زنان برشمرد به نحوی که برای مثال کیفیت تخمدان‌های یک زن سیگاری ۳۰ ساله همانند یک زن ۴۰ ساله می‌شود، ذخیره تخمدان‌های وی نیز کاهش یافته و مشکلات ناباروری برای آنان ایجاد می‌شود.

این متخصص زنان و زایمان بیمارستان مهدیه با توجه به عوارض زیانبار استعمال دخانیات توصیه کرد: زوجین از زمانی که تصمیم به فرزند دارشدن و بارداری می‌گیرند، حتماً باید استعمال دخانیات را ترک کنند.



جندی شاپور اهواز افزود: اصطلاح Secondary Bromhidrosis نیز وجود دارد که به معنی تأثیر ثانویه بر بیماری‌ها است، یعنی مشکل بوی بد عرق می‌تواند بعد از یک‌سری بیماری‌ها مانند اگزما، عفونت‌های قارچی یا التهاب در چین‌های بدن رخ دهد.

راه‌های کاهش بوی بد عرق

وی بیان کرد: در بوی بد عرق دو نکته مهم است: تعریق و باکتری. هرچه میزان تعریق بیشتر شود، به همان اندازه بوی بد عرق بیشتر می‌شود و از همین رو، یکی از راه‌های کنترل بوی بد عرق، کاهش میزان تعریق است. همچنین بوی تعریق به باکتری‌هایی سطح پوست وابسته است و کنترل این باکتری‌ها بر کاهش بوی بد عرق موثر است. پازیار گفت: استفاده از صابون‌های آنتی‌باکتریال و محلول‌های شوینده، اصلاح موهای محل تعریق، استفاده از مام یا دیودرنت‌ها به شکل موضعی در محل تعریق، لیزر موهای زائد آن محل و استفاده از بوتاکس در ناحیه تعریق به کاهش بوی بد عرق کمک می‌کند.