

محققان کانادایی می گویند؛

**ارتباط ژن های سرطان سینه و ریسک ابتلا در**

### زنان مسن

اگرچه جهش های ژن ۱۸BRC یا ۲ABRC با سرطان سینه و تخمدان در زنان جوان تر مرتبط است،اما افراد بالای ۵۰ سال هم در معرض خطر بالای سرطان سینه هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت،تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این موضوع حتی اگر آنها قبلاً سرطان سینه نداشته باشند هم درست است. «کلی متکالف»سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورنتو کانادا گفت: «آنچه در مورد نتایج ما قابل توجه است این است که سرطان سینه و تخمدان شایع ترین سرطان هایی هستند که مشاهده می شوند و این نگران کننده است،با توجه به اینکه ما می‌دانیم چگونه خطر ابتلاء به سرطان را در زنانی که این عوامل خطر ژنتیکی دارند کاهش دهیم.»

برای مطالعه این موضوع،محققان بیش از ۲۲۰۰ زن بین ۵۰ تا ۷۵ سال از ۱۶ کشور

**نتایج مطالعه جدید نشان می دهد؛**

**پره اکلامپسی در بارداری موجب**

**کندشدن روند رشد جنین می شود**

بر اساس یک مطالعه جدید،عوارض شایع بارداری مانند دیابت بارداری و پره اکلامپسی (فشارخون بالا در بارداری) ممکن است رشد نوزاد را در رحم کند نماید.



به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت،به گفته محققان دانشگاه‌های سراسر ایالات متحده که در این مطالعه مشارکت داشتند،این عارضه منجر به این می‌شود که نوزادان از نظر بیولوژیکی عقب تر از سن حاملگی باشند.

محققان سن بیولوژیکی یا 'پنی ژنتیکی' نوزادان را بر اساس نشانگرهای مولکولی در سلول‌های آنها تخمین زدند.

«کری برتون» یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کالیفرنای جنوبی،گفت: «در تحقیقات مربوط به سالمندی،اگر ساعت اپی ژنتیک شما سن بالاتر از سن تقویمی شما را نشان دهد- به دلیل قرار گرفتن در معرض عوامل استرس زای مختلف- بد تلقی می‌شود،زیرا افراد را در معرض خطر ابتلاء به بیماری قرار می‌دهد.»

اما در مورد جنین در حال رشد در رحم،محققان خلاف این را دریافتند.

برتون در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «عوارض بارداری منجر به تولد نوزادانی با سن بیولوژیکی کمتر می‌شود. این یک معیار نسبتاً جدید است و اطلاعات کمی در مورد آن وجود دارد.»

برای این مطالعه،محققان نمونه‌های DNA مربوط به ۱۸۰۱ نوزاد را جمع آوری کردند.

نوزادان بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۸ از مادرانی متولد شدند که پره اکلامپسی (اختلال فشار خون بالا که منجر به پروتئین در ادرار و همچنین علائم دیگر می‌شود)،دیابت بارداری یا فشار خون بالا در دوران بارداری داشتند. محققان آنها را با بارداری بدون هیچ یک از این عوارض مقایسه کردند.

آنها سپس سن بیولوژیکی نوزاد را با سن تقویمی او در بدو تولد مقایسه کردند که در هفته‌های بارداری اندازه گیری شد.

این مطالعه نشان داد نوزادانی که در رحم مادر در معرض پره اکلامپسی یا دیابت بارداری قرار گرفتند،از نظر بیولوژیکی کوچک‌تر از نوزادانی بودند که در معرض این عوارض قرار نگرفته بودند.

این یافته نشان می‌دهد که این مواجهه‌ها ممکن است رشد بیولوژیکی نوزاد را کند کرده باشد. محققان تفاوت محسوس تری را در نوزادان دختر نسبت به نوزادان پسر مشاهده کردند.

برتون گفت: «در آینده،ما قصد داریم تحقیقات خود را با نمونه بزرگ‌تری از شرکت‌کنندگان ادامه دهیم و بررسی کنیم که آیا این تغییرات بیولوژیکی که در هنگام تولد شناسایی می‌شوند با پیامدهای سلامتی در دوران کودکی مرتبط هستند یا خیر.»

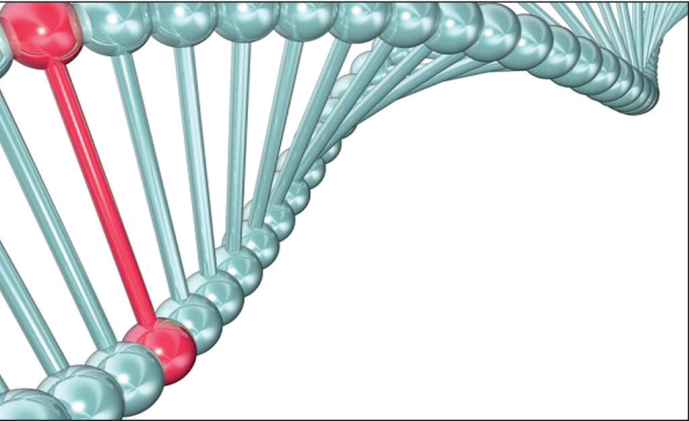
### چگونه قلب خود را سالم نگه داریم؟

سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) با تاکید بر سبک زندگی سالم برای حفاظت از قلب و مراقبت مفید از این عضو حیاتی بر حفظ رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر با مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل تاکید می کند.

این مرکز سلامتی همچنین توصیه می کند که مقدار نمک مصرفی خود را محدود و از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده شامل برش‌های چرب گوشت،کره،خامه،کیک و بیسکویت اجتناب کنید. در عوض به سراغ غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع مانند ماهی،سبزیجات و دانه‌ها بروید.

وزن خود را نیز متعادل نگه دارید. بهترین راه برای انجام این کار ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش منظم است. بنا به اعلام SNH،دلشتن وزن مناسب شانس ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و ورزش منظم،قلب و سیستم گردش خون را کارآمدتر می کند و سطح تستسترون را کاهش می‌دهد. هر گونه ورزش هوازی مانند پیاده‌روی،شنا و رقصیدن،قلب را سالم نگه می‌دارد. سیگار نکشید. سیگار عامل اصلی مرگ‌ومیرهای قابل پیشگیری است. همچنین به یاد داشته باشید که مصرف الکل خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. فشار خون و دیابت را تحت کنترل نگه‌دارید. شما می‌توانید فشار خون خود را از طریق یک رژیم غذایی سالم،ورزش منظم و دارو کنترل کنید. دیابت نوع یک را می‌توان با انسولین کنترل کرد،در حالی که دیابت نوع دو معمولاً از طریق رژیم غذایی و ورزش و همچنین مراقبت از وزن و فشار خون کنترل می‌شود.

### سلامت



رادنیال کردند. این زنان آگاه بودند که دارای جهش BRCA هستند و هیچ تشخیص قبلی سرطان نداشتند.

خطر ابتلای این زنان پس از ۵۰ سالگی به هر نوع سرطان برای افرادی که دارای

جهش ۱۸BRC هستند ۴۹ درصد و برای افرادی که دارای جهش ۲ABRC هستند ۴۳ درصد است.

حتی برای کسانی که جراحی کاهش خطر سرطان،مانند برداشتن پیشگیرانه هر دو سینه،تخم‌دان ها و لوله‌های فالوپ را انجام نداده بودند،بیشتر بود. برای آن زنان،خطر ۷۷ درصد برای کسانی که جهش ۱۸BRC داشتند و ۶۷ درصد برای کسانی که جهش ۲ABRC داشتند،بود.

حدود ۱۵ درصد از زنان مورد مطالعه تحت ماستکتومی پیشگیرانه دو طرفه قرار گرفته بودند. حدود ۴۳ درصد تخمدان ها و لوله‌های فالوپ را قبل از ۵۰ سالگی برداشته بودند.

این زنان تنها ۹ درصد با کمترین خطر ابتلاء به سرطان روبرو بودند.

هیچ روش غربالگری خوبی برای سرطان تخمدان وجود ندارد. دستورالعمل‌های شبکه جامع ملی سرطان توصیه می‌کند که زنان مبتلا به جهش ۱۸BRC بین سنین ۳۵ تا ۴۰ سالگی و زنان دارای جهش ۲ABRC در سنین ۴۰ تا ۴۵ سال تخمدان‌ها و لوله‌های فالوپ را بردارند.

متکالف امیدوار است که پیشرفت در آزمایش ژنتیکی به زنان بیشتری کمک کند تا از خطرات خود آگاه شوند.

# نوشیدنی که کاهش وزن را تضمین می کند



سرکه که روز به روز رژیم غذایی افزود، در حالی که گروه سوم روزانه دو قاشق چایخوری سرکه مصرف کردند.نتایج نشان داد که پس از ۱۲ هفته، کسانی که دو قاشق چایخوری اضافه کرده بودند بین دو تا چهار پوند وزن کم کردند همچنین سطح تری گلیسیرید کمتری داشتند. دو گروه دیگر به میزان قابل توجهی وزن کم نکردند.

نویسندگان این مطالعه اظهار کردند

که مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد، سرکه، وزن بدن، شاخص توده بدنی و توده چربی بدن را در افراد چاق ژاپنی کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، دریافت مداوم سرکه

باعث کاهش سطح تری گلیسیرید سرم می‌شود.

پیش از این مطالعات حیوانی نشان داده بود که اسید استیک، جزء اصلی سرکه، می‌تواند چربی بدن را کاهش دهد.

ردیابی کردند.

اواسط خواب در ساعت ۲امداد یا بعد از آن برای یک نوجوان معمولی در طول هفته‌ای که مدرسه می‌رود در نظر گرفته می‌شود.

چربی شکمی احشایی،که چربی عمیق شکمی است و



معده،کبد و روده‌ها را احاطه کرده است،با اسکن جذب سنجی اشعه ایکس (DEXA) با انرژی دوگانه در طول بازدید از آزمایشگاه خواب اندازه گیری کرد.

چربی احشایی برای سلامت قلب خطرناک‌تر از چربی ذخیره شده در زیر پوست است.

به طور کلی،شرکت‌کنندگان عادات خوابی معمولی

## دیر خوابیدن نوجوانان در شب با چاقی مرتبط است

داشتند.دیرتر از دوران دبستان به رختخواب می‌رفتند و در آخر هفته‌ها و تعطیلات مدرسه دیرتر از روزهای مدرسه می‌خوابیدند.

در میان نوجوانانی که در طول سال تحصیلی مورد مطالعه قرار گرفتند و خواب نامنظم داشتند هر واحد افزایش چربی احشایی شکم با ۷ میلی‌متر جیوه فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک ۳ میلی‌متر جیوه مرتبط بود.

در مقابل،در میان نوجوانانی که خوابشان منظم بود،هیچ ارتباطی بین چربی احشایی شکم و افزایش فشار خون وجود نداشت.

برای کسانی که در روزهای هفته دیرتر به خواب می‌روند هر واحد چربی احشایی شکم افزایش می‌یابد و با افزایش ۵ میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک و افزایش ۲ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستولیک مرتبط بود.اما برای کسانی که زودتر به خواب می‌رفتند،هیچ ارتباطی بین چربی احشایی شکم و افزایش فشار خون وجود نداشت.

در نوجوانانی که خود را شب بیدار توصیف کردند،هر واحد افزایش در چربی احشایی شکم با حدود ۳ میلی‌متر جیوه فشار خون دیاستولیک بالاتر مرتبط بود،اما در میان افرادی که خود را سرخیز توصیف می‌کردند هیچ تأثیری بر چربی شکم نداشت.

ناتاشا مورالس اولین نویسنده این مطالعه گفت: این نتایج نشان می‌دهد که داشتن یک الگوی خواب منظم ممکن است از نوجوانان در برابر پیامدهای قلبی عروقی چاقی محافظت کند.

## نفخ شکم می تواند ناشی از کدام بیماری ها باشد؟



**مصرف حبوبات و سبزی‌های نفاخ را کاهش دهید:** اگر به خوردن حبوب عادت ندارید،با خوردن سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم،با نفخ مواجه خواهید شد. این کار به این منظور نیست که آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید بلکه آن‌ها را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بدن به ترکیبات عادت کند.

**به وعده‌های غذایی کوچک‌تر رو بیاورید:** به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده‌های متعدد و کوچک‌تر بپردازید؛ این کار باعث می‌شود علاوه بر جلوگیری از نفخ،میزان قند خون و گرسنگی نیز کنترل شود. بنابراین به ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک‌تر در روز و مواد مغذی توصیه شده رو بیاورید. **ورزش کنید:** فعال بودن به تنظیم عملکرد سیستم گوارش،مبارزه با یبوست و بهبود گردش خون کمک می‌کند و فرایند سم‌زدایی از بدن را تسریع می‌کند. انجام حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش برای ۵ روز در هفته نشان‌های نفخ را می‌تواند تخفیف دهد.

**با پزشک خود صحبت کنید:** اگر نفخ به علت بیماری‌های زمینه‌ای دیگر باشد،شما نیاز به آزمون‌های تشخیصی برای تعیین علت نفخ دارید. پزشک شما ممکن است برای تعیین علت نفخ آزمایش خون،سونوگرافی،آندوسکوپي،کولونوسکپی یا بیوپسی را تجویز کند.

**یافته جدید محققان؛**

### تحریک طناب نخاعی در کاهش نوروپاتی دیابتی موثر است



تحریک طناب نخاعی در کاهش نوروپاتی دیابتی موثر است

نتایج کارآزمایی بالینی نشان می دهد که تحریک الکتریکی از طریق ایمپلنت در طناب نخاعی می تواند تسکین طولانی مدتی را برای افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتی ایجاد کند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز،دکتر «اریکا پترسن»،سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کانزاس،می‌گوید: «دو سال پس از شروع استفاده از این دستگاه،محرک‌بیماران هنوز همان کیفیت بهبودی را دارند که در ابتدا دیدیم.»

پترسن گفت: «دیابت به اعصاب کوچک،معمولاً در دست‌ها و پاها آسیب می‌رساند که باعث بروز انواع احساسات دردناک مانند سوزش،سوزن سوزن شدن و خارش می‌شود.»

محرک‌های نخاعی دهه‌هاست که برای درمان انواع دردها استفاده می‌شوند.

وی افزود: «در سال ۲۰۲۱،سازمان غذا و داروی ایالات متحده استفاده از دستگاه محرک نخاع را به طور خاص برای درمان نوروپاتی دیابتی در پاها تأیید کرد. سرهای الکتریکی در کانال نخاعی قرار می‌گیرند و به یک باتری که زیر پوست قرار می‌گیرد،وصل می‌شوند.»

پترسن گفت: «این دستگاه تکانه‌های کوچکی را ارسال می‌کند که نحوه برداش پيام‌های درد را که از پاها از طریق نخاع به سمت مغز می‌آید،تغییر می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا نحوه ارسال پیام‌های درد را کاهش دهند.»

محققان برای این کارآزمایی بالینی،۲۱۶ فرد مبتلا به علائم نوروپاتی دردناک دیابتی را برای حداقل یک سال که دیگر به داروها پاسخ نمی‌دادند،انتخاب کردند.

در ابتدائیمی از افراد به مدت شش ماه تحریک نخاع دریافت کردند،در حالی که نیمی دیگر تحت درمان منظم پزشکی قرار گرفتند (گروه کنترل).

نتایج نشان داد در شش ماهگی،افرادی که ایمپلنت را انجام دادند،۷۶ درصد کاهش درد و ۶۲ درصد بهبود در عملکرد حرکتی و رفلکس‌های خود گزارش کردند. در مقایسه،گروه کنترل ۲ درصد افزایش درد و ۳ درصد بهبود عملکرد داشتند.

محققان به پیگیری بیماران ادامه دادند و اکنون گزارش داده‌اند که بعد از گذشت دو سال،۸۰ درصد هنوز درد عصبی کمتری دارند و ۶۶ درصد بهبود مستمر در عملکرد حرکتی را گزارش می‌دهند.

پترسن گفت: «نتایج نشان داد که اگر داروها کمکی به بیمار مبتلا به نوروپاتی دیابتی نکنند،تحریک نخاع گزینه‌ای محکم برای پیگیری است.»

با این حال،وی تأکید می‌کند که داروها باید خط مقدم درمان نوروپاتی دیابتی باقی بمانند. پس از اینکه داروها نتوانستند درد را کاهش دهند باید به بیماران ایمپلنت پیشنهاد شود.

**یافته محققان یونانی؛**

### خوردن ۱ تا ۳ تخم مرغ در هفته به محافظت از قلب کمک می کند

نتایج یک مطالعه نشان داد که بین خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به طور قابل توجهی ارتباط وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مדיکال نیوز،یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را تا بیش از نصف کاهش دهد.مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شده است،چگونگی تأثیر مصرف تخم مرغ بر سلامت قلب را مورد بررسی قرار داده است و نویسندگان مقاله یافته‌های قابل توجهی را گزارش کرده‌اند.

این مطالعه نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم مرغ در هفته با کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

در واقع،این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی حتی ۷۵ درصد برای افرادی که ۴ تا ۷ تخم مرغ در هفته می‌خورند،کمر است.

محققان به این نتیجه رسیدند که مصرف تخم مرغ زمانی که در رژیم غذایی سالم با مصرف کم اسیدهای چرب اشباع قرار می‌گیرد،ممکن است نقش محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد.

تخم مرغ مواد مغذی با کیفیتی مانند پروتئین‌ها،مواد معدنی،ویتامین‌های محلول در چربی،آهن و کاروتنوئیدها را تأمین می‌کند. همچنین حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب اشباع شده و مقادیر قابل توجهی کلسترول است که برای قلب مضر هستند.در نتیجه تشخیص اینکه تخم مرغ برای قلب مفید است یا مضر دشوار است.