

#### شناسایی نشانه اولیه پیشرفت سریع تر بیماری پارکینسون

بر اساس تحقیقات جدید، بیماری‌ای که اخیراً مبتلا به بیماری پارکینسون تشخیص داده شده و توم‌هات اولیه دارند، پیشتر در معرض خطر زول ذهنی سریع تر قرار دارند. به گزارش خبرنگار مهر ، این به اصطلاح توم‌هات حضوری ، مانند احساس قوی وجود شخصی پشت سر فرد است که او را تماشا می‌کند، اما هیچ کس آنجا نیست. دکتر «اولاف بلانکه»، رئیس آزمایشگاه علوم اعصاب شناختی در مؤسسه فناوری فدرال سوئیس در لوزان، گفت: «ما اکنون می‌دانیم که توم‌هات اولیه باید در بیماری پارکینسون جدی گرفته شود.»

او در بیانیه خبری مؤسسه گفت: «اگر به بیماری پارکینسون مبتلا هستید و توم‌هات حتی جزئی را تجربه می‌کنید، باید این اطلاعات را در اسرع وقت با پزشک خود در میان بگذارید. در حال حاضر، ما فقط شواهدی در رابطه با زوال شناختی و توم‌هات اولیه برای بیماری پارکینسون داریم، اما می‌تواند برای سایر بیماری‌های عصبی نیز معتبر باشد.»

#### علت افزایش سوءهاضمه در تابستان چیست؟



بدن ما به تغییر فصل‌ها واکنش نشان می‌دهد و شاید متوجه شده باشید با آغاز فصل بهار موهای شما سریعتر رشد می‌کند و یا به‌طور مشابه، برخی از افراد ممکن است علائم سوءهاضمه بیشتری را در طول تابستان تجربه کنند. آیا این موارد صرفاً تصادفی است یا توضیح علمی برای این ناراحتی‌های فصلی وجود دارد؟

به نقل از هلت، سوءهاضمه، اساساً اصطلاحی فراگیر برای ناراحتی بالای شکم است که علائم آن ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و ممکن است شامل احساس سوزش، پری بعد از صرف غذا، نفخ، حالت تهوع و موارد دیگر باشد. برای برخی افراد، سوءهاضمه ممکن است به صورت پراکنده یا به‌طور منظم تجربه شود.

در حالی که سوءهاضمه به خودی خود یک بیماری نیست اما می‌تواند نشان دهنده یک وضعیت عدم سلامت باشد، در بسیاری از موارد، احساس سوءهاضمه ممکن است توسط یک محرک ایجاد شود اما این مورد چه ربطی به آفتاب، شنا و کباب‌های تابستانی دارد؟

اگر در طول ماه‌های تابستان بیشتر با سوءهاضمه درگیر هستید، به خوبی می‌تواند آن را به آب و هوا مرتبط کرد. مدیر پزشکی مرکز سلامت آمریکا، دکتر مانوچ کوتوری گفت که با افزایش دما، جریان خون ما به نواحی دیگر بدن هدایت می‌شود تا ما را خنک نگه دارد. در نتیجه، عملکرد هضم غذای ما آهسته می‌شود و ما را بیشتر در معرض سوءهاضمه قرار می‌دهد. همراه با دمای گرم، خطر کم آبی بدن نیز افزایش می‌یابد که هضم آنچه می‌خوریم را برای بدن چالش برانگیزتر می‌کند.

اگر برخی از غذاها مانند همبرگر یا سیب زمینی سرخ کرده را در تابستان مصرف می‌کنید، ممکن است این مشکل تشدید شود. بدن برای هضم این مواد غذایی به زمان بیشتری نیاز دارد در نتیجه علائم سوءهاضمه را ایجاد کند.

از طرف دیگر، اگرچه ممکن است مدرسه بچه‌ها تعطیل باشد اما به این معنی نیست که برنامه‌های تابستانی ما کمتر شلوغ است. دوره‌هایی، عروسی‌ها، تعطیلات و موارد دیگر، همه این فعالیت‌ها می‌توانند استرس بیشتری بر بدن وارد کنند و متعاقباً بر سلامت روده ما تأثیر بگذارند. اگرچه ممکن است آب و هوا خارج از کنترل ما باشد اما راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توانیم به رفع سوءهاضمه کمک کنیم تا بهترین استفاده را از تابستان خود ببریم. برای شروع، کارشناسان در کلینیک مایو آمریکا توصیه کردند که از محرک‌های شناخته شده غذایی اجتناب کنید.

محرک‌های غذایی ممکن است شامل غذاهای تند یا فرآوری شده همچنین کافئین باشد.

در حالی که این اجتناب ممکن است همیشه امکان‌پذیر نباشد اما اندازه‌های کوچکتر و صرف زمان بیشتر برای جویدن ممکن است به بدن ما کمک کند. خوردن منظم‌تر نیز ممکن است علائم سوءهاضمه را بهبود بخشد. به جای خوردن یک صبحانه، ناهار و شام قابل توجه، سعی کنید آن را به پنج یا ۶ میان‌وعده در طول روز تقسیم کنید.

روش دیگر، برای کمک به پایین نگه داشتن سطح استرس، خودمراقبتی است که ممکن است شامل یادداشت روزانه، مدیتیشن، صحبت با یک دوست قابل اعتماد و استراحت زیاد باشد.

ورزش نیز می‌تواند مفید باشد. فعالیت بدنی نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه هضم غذا را نیز تقویت می‌کند. در نهایت، اگر مشکوک هستید که داروهای تجویزی ممکن است باعث سوءهاضمه شما شود، با پزشک خود صحبت کنید.

این مورد می‌تواند در داروهای مسکن بدون نسخه (OTC) مانند آسپرین، ایبوپروفن یا ناپروکسن سدیم نیز صادق باشد بنابراین، سعی کنید از مصرف این داروها خودداری کنید و به جای آنها یک آنتی اسید بدون نسخه جایگزین کنید.

### سلامت



برای این مطالعه، محققان دله‌های ۷۵ بیمار بین ۶۰ تا ۷۰ سال را جمع آوری کردند. هر یک از آنها مبتلا به پارکینسون تشخیص داده شده بودند و تحت یک سری

به گفته محققان، چرت زدن منظم ممکن است فوایدی برای سلامت مغز داشته باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، بر اساس تحقیقات جدید، افرادی که تمایل ژنتیکی برای چرت زدن دارند، حجم مغز بیشتری نسبت به دیگران دارند.

از آنجایی که حجم مغز اغلب با افزایش سن کاهش می‌یابد، این مطالعه نشان می‌دهد که افراد با این استعداد ژنتیکی نسبت به افراد دیگر، پیری مغزشان کمتر بود.

اینکه آیا این مطالعه یک ارتباط علی بین چرت زدن و سلامت مغز را نشان می‌دهد یا خیر هنوز مشخص نیست.

مطالعه جدید محققان دانشگاه کالج لندن در بریتانیا، دانشگاه جمهوری در اروگوئه و مؤسسه برود در ماساچوست، ارتباط احتمالی بین تمایل ژنتیکی به چرت زدن و حجم مغز را بررسی می‌کند، که شاخصی از سلامت مغز است.

نویسندگان این مطالعه داده‌های ۳۷۸۹۳۲ شرکت کننده در انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند. افراد به طور متوسط ۵۷ سال

در میان این افراد، محققان به دنبال افرادی با ۹۲ نوع ژنتیکی بودند که از قبل با چرت زدن‌های معمولی مرتبط شده اند.

آنها همچنین حجم مغز، حجم هیپوکامپ، زمان واکنش و حافظه بصری را برای افراد دارای این نشانگرهای ژنتیکی ارزیابی کردند.

محققان دریافتند افرادی که دارای این ویژگی‌های ژنتیکی

مصاحبه قرار گرفتند تا وضعیت شناختی شان ارزیابی شود و اینکه آیا آنها دچار توهم هستند یا خیر. آنها همچنین تحت اندازه گیری الکتروانسفالوگرافی (EEG) فعالیت مغز در حالت استراحت قرار گرفتند.محققان دریافتند که زوال شناختی در پنج سال بعد در میان بیماران پارکینسون با توهمات اولیه سریع تر بود.

پارکینسون و سایر بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی اغلب پس از پیشرفت بیماری شناسایی می‌شوند و تأثیر اقدامات پیشگیرانه و درمان‌های اصلاح‌کننده بیماری را محدود می‌کنند.

این محققان می‌خواهند آن را تغییر دهند و به دنبال علائم و راه‌هایی برای ترویج مداخله زودهنگام برای کند کردن پیشرفت علائم شناختی و روان پزشکی بیماران هستند. حدود نیمی از بیماران مبتلا به پارکینسون به طور مرتب توهم را تجربه می‌کنند. در حدود یک سوم بیماران، توهمات اولیه قبل از شروع علائم حرکتی مانند لرزش ظاهر می‌شود. بر اساس این مطالعه، در حالی که پارکینسون معمولاً دارای علائم حرکتی است، انواع علائم غیر حرکتی می‌توانند در اوایل ظاهر شوند.

# چرت منظم نیمروزی مغز را ۶/۵ سال جوان نگه می دارد



سن داشتند.

در میان این افراد، محققان به دنبال افرادی با ۹۲ نوع ژنتیکی بودند که از قبل با چرت زدن‌های معمولی مرتبط شده اند.

آنها همچنین حجم مغز، حجم هیپوکامپ، زمان واکنش و حافظه بصری را برای افراد دارای این نشانگرهای ژنتیکی ارزیابی کردند.

محققان دریافتند افرادی که دارای این ویژگی‌های ژنتیکی

## با بشقاب غذای سالم کودک آشنا شوید

فرمز) را محدود کنیم و از چربی‌های ترانس ناسالم (از روغن‌های نیمه هیدروژنه) پرهیز کنیم؛

از روغن‌های سالم گیاهی‌های مانند زیتون، کانولا، ذرت، آفتابگردان و روغن بادام زمینی در پخت و پز، روی سالاد و سبزیجات و سر سفره استفاده کنید. کره را به مصرف گهگاهی محدود کنید.

لبنیات: غذاهای لبنی به مقادیر کمتری نسبت به سایر غذاهای موجود در بشقاب ما نیاز دارند: شیر بدون طعم، ماست ساده، مقدار کمی پنیر و سایر غذاهای لبنی شیرین نشده را انتخاب کنید. شیر و سایر محصولات لبنی منبع مناسبی از کلسیم و ویتامین D هستند، اما میزان مصرف بهینه محصولات لبنی هنوز مشخص نشده است و تحقیقات هنوز در حال توسعه است. برای کودکانی که شیر کم مصرف می‌کنند یا اصلاً شیر مصرف نمی‌کنند، از پزشک در مورد مکمل‌های احتمالی کلسیم و ویتامین D سوال کنید.

آب: آب باید نوشیدنی انتخابی با هر وعده غذایی و میان وعده و همچنین زمانی که فعال هستیم؛ آب بهترین گزینه برای رفع تشنگی است. همچنین بدون قند است و به آسانی به عنوان نزدیکترین نوشیدنی پیدایم شود.

آب میوه – که می‌تواند به اندازه نوشابه قند دلشته باشد – را به یک لیوان کوچک در روز محدود کنید و از نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشیدنی‌های ورزشی که کالری زیادی دارند و عملاً هیچ ماده مغذی دیگری ندارند، خودداری کنید. با گذشت زمان، نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سایر مشکلات شود.

بهبود می‌بخشد و احتمال تصلب شرایین را کاهش می‌دهد، بنابراین خوردن آن مهم است.

- کاهش احتمال عفونت

حاوی بسیاری از ترکیبات ضد التهابی از جمله آنتی اکسیدان‌ها است، بنابراین خوردن آن برای مبارزه با التهاب و استرس اکسیداتیوی مرتبط با افزایش احتمال بیماری‌های مزمن موثر است.

- شانس ابتلا به سرطان را محدود می‌کند

این میوه به محافظت از بدن در برابر احتمال ابتلا به سرطان کمک می‌کند؛ به این دلیل که حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که به نوبه خود از این بیماری‌های بدخیم محافظت می‌کند. علی‌رغم فوائد مذکور، برای تغذیه می‌شود که برای جلوگیری از بروز یا قرار گرفتن در معرض حالت تهوع، سرگیجه و نفخ، در مصرف توت زیاده روی نکنید و به تعادل آن را مصرف کنید.



کرد که درصد قابل توجهی از بیماری‌های نوپدید عفونی خاستگاه حیوانی دارند.حقیقی با توجه به شیوع بالای این دسته از بیماری‌ها در جامعه، همکاری سازمان‌های مربوطه از جمله وزارت بهداشت،سازمان دامپزشکی، سازمان حفاظت محیط‌زیست و اصحاب رسانه در زمینه اطلاع رسانی، آموزش و کنترل این بیماری‌ها را ضروری دانست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به راه‌های سرایت بیماری‌های زئونوز گفت: با توجه به این که عوامل بیماری‌زا را ناقلین و حیوانات مختلفی عامل انتقال و ایجاد این گروه از بیماری‌ها هستند، روش‌های سرایت بیماری نیز کاملاً متفاوت و متنوع

است.حقیقی با اشاره به بی‌علامت بودن حیوان ناقل بیماری در بسیاری از موارد یادآور شد: اگر فردی در تماس با این حیوان آلوده قرار گیرد و اصول اولیه مراقبت‌های بهداشتی را رعایت نکند به این عفونت‌ها مبتلا می‌شود.به گفته وی صاحبان برخی مشاغل بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های زئونوز قرار دارند که دامداران، کشاورزان، افراد شاغل در شالیزارها، فروشندهگان و صاحبان حیوانات خانگی، کارکنان کشتارگاه‌ها، جنگلبان‌ها و کارکنان باغ وحش از آن جمله هستند.

#### خوردن چای پررنگ

### چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می‌کند؟



عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و خانم‌های باردار باید از مصرف چای پررنگ اجتناب کنند.

سمیرا ربیعی، عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، گفت: هر چه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود.

به گفته وی، کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود.

وی افزود: فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود.

این استاندار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، گفت: کافئین، مدر یا ادرار آور است؛ بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بیوسخت مواجه می‌کند. وی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود.

این دکترا ی تخصصی علوم تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، اظهار کرد: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی در ادامه توصیه کرد: افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند.

به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفنج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز؛ بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. وی با اشاره به این که کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد، گفت: شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد، ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

وی تأکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به رفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

**محققان پی بردند؛**

#### هورمون درمانی ممکن است

#### خطر رفلاکسی مزمن را در زنان

#### افزایش دهد

برخی از زنان برای مقابله با علائم یائسگی از هورمون درمانی استفاده می‌کنند، اما یک بررسی جدید نشان می‌دهد که هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به سوزش سر دل در زنان افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس تجزیه و تحلیل پنج مطالعه قبلی، زنانی که هورمون مصرف می‌کنند یا تا به حال مصرف کرده اند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری رفلاکس معده هستند که با سوزش سر دل، مشکل در بلعیدن و درد قفسه سینه مشخص می‌شود.

این اولین بار نیست که هورمون درمانی با عوارض جانبی مرتبط می‌شود. مطالعه سال ۲۰۰۲ نشان داد که استفاده طولانی مدت هورمون‌ها خطر سکنه مغزی و سرطان سینه و تخمدان را افزایش می‌دهند. این روزها، استفاده کوتاه مدت از هورمون درمانی برای برخی از زنانی که علائم شدید یائسگی دارند، بی‌خطر تلقی می‌شود.

دکتر «لستفانی فابیون»، محقق ارشد و مدیر مرکز کلینیک مایو مینه سوتا، گفت: «پیام اصلی این است که استفاده از هورمون درمانی می‌تواند با رفلاکس معده مرتبط باشد و زنانی که در معرض خطر هستند باید مشاوره شوند.»

او گفت: «زنان در معرض خطر شامل کسانی هستند که جاق هستند، سیگار می‌کشند، مصرف الکل دارند و فعالیت بدنی منظم ندارند. فعالیت بدنی شدید بعد از غذا نیز ممکن است زن را در معرض خطر قرار دهد.»

تحقیقات قبلی نشان داده است که خطر ابتلاء به رفلاکس معده در دوران بارداری زمانی که هورمون‌ها در حال افزایش هستند و همچنین زمانی که زنان قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند، بیشتر است.

هورمون‌ها ممکن است اسفکتر تحناتی یا ماهیچه‌ای را که مری را به معده متصل می‌کند ضعیف کرده و به اسید اجازه می‌دهد به راحتی به لوله غذا دسترسی پیدا کند. به گفته فابیون، استروژن همچنین ممکن است تولید اسید معده را افزایش دهد.