

## معمای مولتی ویتامین؛ سود یا زیان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های ویتامینی به ویژه مولتی ویتامین‌ها به اندازه‌ای که افراد فکر می‌کنند، سودمند نیستند.

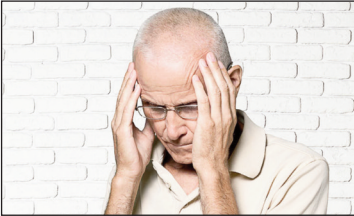
به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بر اساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز، مولتی ویتامین‌ها خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، زوال عقل یا مرگ زودرس را کاهش نمی‌دهند.

محققان می‌گویند: مکمل‌های ویتامینی و بتاکاروتن بیش از آن که سود رسان باشند، مضر هستند، به خصوص در دوزهای بالا.

بر اساس مطالعه دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز، مصرف مولتی ویتامین‌ها

#### کاهش خطر زوال عقل با

#### درمان به‌موقع اختلالات بینایی



بنابر مطالعه‌ای که در نشریه «چشم‌پزشکی جاما» به چاپ رسیده، بین اختلال بینایی درمان‌نشده و احتمال بروز زوال عقل ارتباط وجود دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک پست، در این مطالعه دلدۀهای حدود ۳۰۰۰ داولطلب تجزیه و تحلیل شد که هنگی بالای ۷۱ سال سن داشتند و ابتدا به زوال عقل در آن‌ها بررسی شد. متخصصان، چشم این افراد را معاینه کردند و دریافتند کسانی که مشکل بینایی دارند بیشتر احتمال دارد به زوال عقل مبتلا شوند.

یافته‌های اخیر همچنین نشان داده است افرادی که چند مشکل بینایی دارند در مقایسه با کسانی که فقط یک اختلال بینایی دارند بیشتر احتمال دارد دچار زوال عقل شوند.

بر اساس یافته‌های این مطالعه، ۳۲.۹ درصد افراد دچار اختلال بینایی شدید یا نابینایی، علائم زوال عقل داشتند.

«شِلا وست» از متخصصان مرکز چشم‌پزشکی پیشگیرانه در بیمارستان جانز هاپکینز در مورد یافته‌های این مطالعه نوشت: ضعف بینایی با انزوای اجتماعی، دشواری در مطالعه و به‌طور کلی کاهش محرک‌های فردی و اجتماعی همراه است.

او در ادامه افزود: لزوای فردی و اجتماعی از عوامل خطررابرای زوال‌شناختی است. اگر حتی ارتباطی غیرمستقیم بین اختلال بینایی و زوال شناختی وجود داشته باشد، پس بهبود بینایی باید خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد یا دست‌کم از سرعت پیشرفت بیماری بکاهد. پژوهشگران متذکر شدند که نمی‌توانند با اطمینان بگویند اختلال بینایی عامل ابتلا به زوال عقل است، فقط می‌توانند بگویند این دو عارضه به یکدیگر مرتبط هستند و مراجعه به پزشک برای رفع مشکلات بینایی اهمیت دارد.

#### بیماری احتباس آب یا ادم

#### حرارتی؛ علائم و درمان



در بیماری احتباس آب یا ادم حرارتی، بخش‌هایی از بدن متورم می‌شوند. تورم و نفخ دست‌ها، قوزک‌ها و پاها را احتباس آب یا ادم حرارتی می‌گویند که معمولاً در اندام‌های تحتانی بدن رخ می‌دهد و با هوی گرم همراه است.

دلایلی غیر از آب و هوا مانند نمک زیاد، ایستادن طولانی مدت، علائم قبل از قاعدگی، برخی داروهای فشار خون و دیابت، سیروز کبدی یا پارادری می‌توانند باعث ایجاد یا افزایش ادم حرارتی شود.

یکی از مهم‌ترین علائم آن این است که فشار روی تورم با انگشت باعث ایجاد شکاف می‌شود

و پوست کشیده و برق‌به نظر می‌رسد.

ادم خفیف معمولاً زمانی که ختک می‌شوید و آب بیشتری می‌نوشید، خود به خود از بین می‌رود، به خصوص اگر در هنگام ننشستن، ناحیه آسیب‌دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

درمان این بیماری شامل پوشیدن جوراب‌های فشرده، حمام نمک اپسوم، بالا بردن پاها و خوردن غذاهای غنی از منیزیم است.

با این حال، اگر ادم برای چند روز ادامه دلشت، باید به پزشک مراجعه کنید تا ببینید آیا علتی غیر از گرما وجود دارد یا خیر. به طور کلی ختک کردن مداوم بدن، نوشیدن آب، حرکت و فعالیت به جلوگیری از تورم ناشی از دمای بالا و یا قرار گرفتن طولانی مدت در مکان‌های ختک نشده کمک می‌کند.

#### سلامت



نیاید بخشی از روال سلامتی هر روز باشد و متخصصان تغذیه نیز با این موضوع موافق هستند.

دانیل گافن متخصص تغذیه هم گفت: فردی که از هر نظر سالم باشد به احتمال زیاد نیازی به مصرف مولتی ویتامین‌ها ندارد و باید ویتامین‌های مورد نیاز را ابتدا از مواد غذایی دریافت کنند، مگر آن که دارای محدودیت‌های غذایی، حساسیت‌های غذایی یا شرایط سلامتی خاصی باشند که در جذب غذا اختلال ایجاد می‌کند.

به جای انتخاب یک راه حل یکسان برای هر مشکلی در قالب مولتی ویتامین، می‌توان استفاده از مکمل‌های دارویی را تبدیل به رویکردی هدفمند کرد؛ به بیان دیگر اگر کمبود مواد مغذی، بیماری یا مشکل سلامتی مشخصی وجود دارد، انتخاب مناسب مکمل‌های خاص می‌تواند مفید و در عین حال همراه با کمترین اثرات جانبی ممکن باشد، اما این امر مستلزم مراجعه به پزشک یا داروساز و مصرف مکمل‌های ضروری تحت نظر آن‌ها خواهد بود.

# خوراکی‌های مناسب فصل تابستان

#### غذاهای غنی از پتاسیم مصرف کنید



هیدراتاسیون وریدی و درمان‌های دیگر است.

اما اگر ما با شخصی که دچار گرمازدگی شدید شده‌است برخورد داریم، اولین کاری که باید انجام دهیم این است که لباس‌های او را جدا کرده و فرد را به مکان خنک و سایه انتقال دهید.

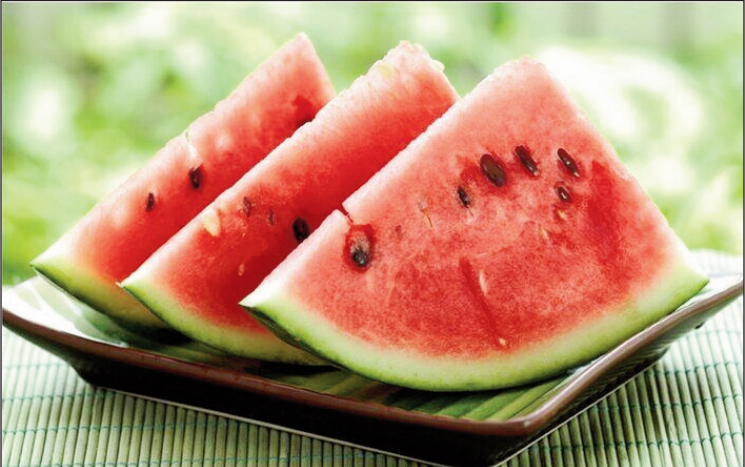
استفاده از حوله‌های مرطوب یا بسته‌های یخ در قسمت‌های مهمی از بدن مانند کشاله ران، زیر بغل، پشت و گردن نیز مهم است.

رفع کامل علائم گرمازدگی شاید چند روز طول بکشد ولی اگر علائم درمان نشوند، به مغز، عضلات، کلیه‌ها و سایر ارگان‌های بدن آسیب می‌رسد.

برای جلوگیری از گرمازدگی، مهمترین اقدام این است که به میزان کافی مایعات ختک بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است؛ اما، نوشیدنی‌های ورزشی کم قند بویژه برای ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند جایگزین الکترولیت‌های از دست رفته ناشی از تعریق بیش از حد شوند.

اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید، این کار را به قبل یا بعد از طلوع خورشید موکول کنید. توصیه‌ها بر این است که در داغ‌ترین ساعات روز یعنی بین ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر، از خانه بیرون نیایید و اگر قرار است از خانه خارج شوید حتما لباس‌های ختک، کلاه و عینک آفتابی به همراه داشته باشید.

## یک دسر طبیعی، پرخاصیت و کم کالری



می‌گذارد. بنابراین ورزش کنید، سیگار نکشید، مصرف چربی‌های اشباع را محدود کنید و به توصیه‌های پزشک خود نیز گوش دهید.

#### - محافظت از مفاصل

هندوانه دارای یک رنگدانه طبیعی به نام «بتا کریبتوکسانتین» است که ممکن است از مفاصل شما در برابر التهاب محافظت کند.

#### - کمک به سلامت چشم

فقط یک تکه متوسط هندوانه به بدن شما ۹ تا ۱۱ درصد ویتامین A مورد نیاز روزانه را می‌رساند. این ماده مغذی یکی از عوامل مهم حفظ سلامت چشم است. متخصصان همواره توصیه می‌کنند که مواد خوراکی و غذایی، بهترین راه برای دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما هستند.

#### - آبرسانی به بدن

مصرف هندوانه یک راه ساده برای کمک به هیدراته ماندن است. هر سلول در بدن شما به آب نیاز دارد. حتی کمبود ناچیز آب می‌تواند باعث شود احساس تنبلی کنید.

#### - دسری عالی با کالری کم

با خوردن یک فنجان بستنی حدود ۳۰۰ کالری دریافت می‌کنید

#### دومین بیماری شایع را بشناسیم

## علت بروز ۹۰درصد کمردردها

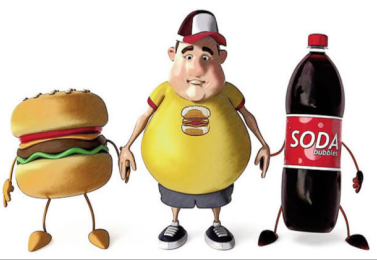
یک فوق تخصص درد، در ارتباط با تشخیص علت کمردرد و لشتباه اغلب مردم که سیاتیک را بیماری می‌دانند، توضیحاتی ارائه داد.

حسین عدل خو، در گفتگو با مهر، گفت: کمردرد، دومین بیماری شایع و پنجمین علت مراجعه افراد به مراکز درمانی است.

وی با اشاره به انواع و علائم کمردرد، افزود: شناخت علائم و علت کمردرد، منجر به تشخیص دقیق و نوع درمان می‌شود.

این فوق تخصص درد با عنوان این مطلب که علت بروز ۹۰ درصد کمردردها مکانیکال است، ادامه داد: این نوع دردها ناشی از بلند کردن اجسام سنگین و یا فشار به ستون فقرات

## چاقی و اضافه وزن نرخ بقا کودکان مبتلا به لوسمی را کاهش می دهد



بر اساس یک مطالعه جدید بر روی بزرگسالان و نوجوانان تحت درمان لوسمی لنفوبلاستیک حاد (ALL)، لپدیمی رو به رشد چاقی ممکن است بر نتیجه درمان افرادی که به سرطان مبتلا هستند، تأثیر بگذارد.به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان خواستار مطالعه بیشتر در مورد چگونگی تأثیر وزن بر پاسخ به رژیم‌های شیمی درمانی مختلف برای مبتلایان به ALL شدند. دکتر «شای شیمونی»، نویسنده ارشد این مقاله و یکی از محققان مؤسسه سرطان دانا فاربر در بوستون، می‌گوید: «تقریباً ۱۵ سال است که می‌دانیم چاقی بر بقای اطفال تحت درمان به خاطر ALL تأثیر می‌گذارد و اخیراً ما رابطه مشابهی را در جمعیت بزرگسال تشخیص داده‌ایم.»

برای این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های ۳۸۸ فرد (با میانگین سنی ۲۴ سال) را جمع آوری کرد که از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۱ تحت درمان بودند. محققان رابطه بین شاخص توده بدنی؛ سن؛ و نتایج درمان را بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد که میزان مرگ و میر بدون عود بیماری در افراد چاق بیشتر است، تقریباً ۱۲٪ در مقایسه با کمتر از ۲٪ برای افرادی که BMI طبیعی دارند. همچنین نرخ در آنها کمتر بود؛ ۶۳٪ در مقابل ۷۷٪ در طول چهار سال.

این بیماران همچنین در مجموع نرخ بقای بدتری داشتند، ۶۴ درصد در مقابل ۸۳ درصد، در مقایسه با بیماران با BMI طبیعی.

افزایش آنزیم‌های کبدی و سطح قند خون در

بیماران دارای اضافه وزن یا جاق شایع تر بود – حدود ۶۱٪ در مقابل ۴۲٪ برای آنزیم‌های کبدی، و ۳۶٪ در مقابل ۲۴٪ برای قند خون.

به طور کلی، BMI بالاتر با میزان زنده ماندن بدتر همراه بود و سن با بقا مرتبط نبود. به طور شگفت انگیزی، افزایش تری گلیسیرید (چربی در جریان خون) با بهبود بقا مرتبط بود. محققان خاطرنشان کردند که این مسئله به دلیل یکی از داروهای شیمی درمانی اصلی موجود در رژیم است. آنها گفتند که این نشان می‌دهد که ممکن است بتوان از این تست آزمایشگاهی مقرون به صرفه به عنوان نشانگر زیستی اثربخشی درمان استفاده کرد و نباید به عنوان یک یافته نامطلوب تلقی شود.

## مشکلات حافظه می تواند چالش دیگر کودکان اوتیسم باشد



کودکان مبتلا به اوتیسم مشکلات شناخته شده ای در تعاملات اجتماعی دارند، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد آنها در زمینه حافظه هم مشکل دارند.به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند کودکان سن مدرسه مبتلا به اوتیسم در مقایسه با همسالان خود، در مدیریت وظایف حافظه مشکل بیشتری نشان دادند. آنها اغلب به سختی چهره‌ها را به خاطر می‌آوردند همچنین در یادآوری کلمات و انواع دیگر اطلاعات نیز مشکل داشتند.علاوه بر این، محققان توانستند کمبودهای حافظه را در مدارهای مغزی خاصی که بیش از حد متصل بودند، ردیابی کنند.یافته‌ها نشان می‌دهد که چالش‌های حافظه ممکن است مشکل بزرگ‌تری برای کودکان مبتلا به اوتیسم نسبت به آنچه که عموماً تشخیص داده می‌شود، باشد و این مسئله باید در مدرسه و در خدمات به این کودکان در نظر گرفته شود.«چین لیو»، نویسنده ارشد این مقاله از دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا، گفت: «کودکان مبتلا به اوتیسم «با عملکرد بالا» اغلب به مدراس معمولی می‌روند و آموزش‌های مشابهی با همسالان خود دریافت می‌کنند.» اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که حتی اگر این کودکان ضریب هوشی بالایی هم داشته باشند، هنوز هم ممکن است با مشکلات حافظه دست و پنجه نرم کنند.لیو گفت: «پس ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشند.»

اوتیسم یک اختلال رشد مغزی است که در درجات مختلف مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را مختل می‌کند. برخی از بچه‌ها مشکلات خفیف‌تری دارند، اما برخی دیگر مشکلات بیشتری دارند، کم صحبت می‌کنند، یا اصلاً صحبت نمی‌کنند، و درگیر رفتارهای تکراری و وسواسی می‌شوند. برخی از کودکان دارای ناتوانی ذهنی هستند، در حالی که برخی دیگر دارای ضریب هوشی متوسط یا بالاتر از متوسط هستند.

افزایش سن ممکن است اتفاق بیافتد و یا اینکه در اثر ضربات و تصادف در طول زندگی، دچار تخریب زودرس مفاصل کمر می‌شود.این فوق تخصص درد به یکی از شایع ترین علت‌های کمردرد که «دیسک» یا بیرون زدگی قتح است، اشاره کرد و گفت: این عارضه هم در اثر حرکت‌های غیراصولی، بار سنگین، ورزش و همین طور روند افزایش سن اتفاق می‌افتد.

عدل خو به علائم کمردرد اشاره کرد و افزود: معمولاً فرد، کمردرد را با درد در ستون فقرات حس می‌کند و بعضی اوقات ممکن است این درد به باسن، ران، ساق یا مچ پا و کف پا برسد و اصطلاحاً علائمی را به اسم «سیاتیک» ایجاد می‌کند.

این فوق تخصص درد به لشتباهی که معمولاً در مورد سیاتیک رخ می‌دهد، اشاره کرد و

گفت: آنچه باید بدانیم این است که سیاتیک، بیماری نیست؛ بلکه یک علامت ناشی از

بیرون زدگی دیسک کمر است.وی ادامه داد: علائم سیاتیک با خواب رفتگی پاها، گزگز، مور

مور، سنگین شدن پاها همراه است که در قالب علائم سیاتیک بررسی می‌کنیم که یکی از

نشانه‌های بیرون زدگی دیسک کمر است.

نشانه‌های بیرون زدگی دیسک کمر است.