

#### ارتباط تغذیه با شیرمادر و کاهش مرگ و میر

#### نوزادان

متخصصان مدت‌ها است که تغذیه با شیرمادر را به دلیل فواید فراوان آن برای نوزادان توصیه می‌کنند، اما یک مطالعه جدید آمار بالایی را در مورد اثرات نجات بخش شیرمادر نشان می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه‌ای که روی نزدیک به ۱۰ میلیون نوزاد آمریکایی انجام شد، تغذیه با شیرمادر با کاهش ۳۳ درصدی مرگ و میر نوزادان در سال اول مرتبط است.

این تحقیق به بررسی نوزادان متولد شده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ پرداخت. این تحقیق بر اساس مطالعات کوچک‌تری که کاهش مرگ و میر را بین ۱۹ تا ۲۶ درصد نشان می‌دهد، گسترش می‌یابد.

دکتر «جولی وور» محقق ارشد از مرکز پزشکی کودکان سینیناتی، گفت: «تغذیه

#### سلامت



با شیرمادر در برابر بسیاری از بیماری‌های حاد و مزمن برای نوزادان و کودکان بسیار محافظت کننده است.»ور گفت: «تغذیه با شیرمادر در طول دو ماه اول، بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. اگر نوزادان بین چهار تا شش ماهگی از شیر مادر تغذیه شوند، این رقم به ۶۰ درصد می‌رسد. در میان نوزادان نارس، تغذیه با شیر مادر باعث کاهش مرگ و میر ناشی از آنتروکولیت نکروزان می‌شود که یک بیماری خطرناک روده است.»

ور در ادامه افزود: «شیرمادر مملو از مولکول‌های محافظت کننده سیستم ایمنی، اجزای زیست فعال است که واقعاً سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های مرکز ملی آمار بهداشتی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده استفاده کردند و داده‌های گواهی تولد را با داده‌های مربوط به مرگ نوزادان مقایسه کردند.

این تجزیه و تحلیل به بررسی این موضوع پرداخت که آیا شروع شیردهی، همانطور که در شناسنامه ثبت شده است، با مرگ نوزاد بین روز ۷ تا پایان سال اول مرتبط است یا خیر.

## ۶ درمان غذایی برای جلوگیری از غلظت خون

سوء هاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی شود. زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

آووکادو: از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکنه مغزی نیز پیشگیری می‌کند.

روغن زیتون: یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است

که فنول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر این، روغن زیتون علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ‌های بدن، چسبندگی پلاکت‌های خون را به تأخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوسکان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می‌دهد. نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزی است و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.

همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکمل‌های امگا ۳ را برای رقیق شدن خون روزانه مصرف کنید. ویتامین D: منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکنه مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود. از مکمل‌های ویتامین D نیز برای رقیق شدن خون می‌توان بهره برد.

زنجبیل: نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع

بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیب‌های جدی سلامت مانند سکنه مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد؛ اما رقیق شدن خون می‌تواند از این موضوع جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا، رقیق شدن خون در این میان، می‌تواند به بازگرداندن جریان خون و جلوگیری از آسیب‌های عمده کمک کند. با این حال رقیق کننده‌های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با مصرف ۶ ماده غذایی می‌توان از غلظت خون جلوگیری کرد:

سیر: سیر خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید با پزشک‌تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

روغن ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳

### میوه‌ای که به پیشگیری از دیابت کمک می کند

دانشمندان دانشگاه اوکلند در نیوزیلند در حال انجام تحقیقی با استفاده از پودر فیجووا برای کمک به کاهش وزن و معکوس کردن پیش دیابت با هدف پیشگیری از دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در معرض خطر هستند.

به گزارش ساینتک دیلی، از آنجایی که بیش از ۲۰۰ هزار نفر در نیوزیلند تحت تاثیر دیابت نوع ۲ قرار دارند، یافتن اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با این چالش مهم سلامتی بسیار مهم است اما آیا می‌توان راه‌حلی یافت؟

تحقیقی به‌نام فردیناند، یک برنامه کاهش وزن و حفظ وزن ۶ ماهه است که طی آن به بزرگسالان مبتلا به قند خون بالا هر روز حدود یک گرم پودر میوه کامل فیجووا (یا یک دارونما) داده می‌شود. محقق اصلی و استادیار، جنیفر مایلز چان که خود را «خو گرفته به فیجووا» توصیف می‌کند، در مورد پتانسیل پودر فیجووا برای معکوس کردن پیش دیابت همچنان زیادی دارد. از نظر تئوری، پودر فیجووا فواید کاهش وزن را افزایش می‌دهد و منجر به بهبود سطح قند خون می‌شود.

یک تحقیق کوتاه‌مدت در ایران به فواید فیجووا برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اشاره کرده است. تحقیق فردیناند بر اساس این تحقیق ایرانی، به‌عنوان اولین کارآزمایی بالینی بلندمدت در جهان روی فواید فیجووا با هدف معکوس کردن خطر ابتلا به دیابت در



درمان افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی در بزرگسالان تأثیر می‌گذارد، انجام دادند.

این بررسی جامع همه مطالعاتی را که به تأثیر فعالیت بدنی در درمان افسردگی پرداخته اند، شامل می‌شود. به عبارت ساده، این مطالعه پوشش جامعی از تمام مطالعات برای ارائه یک ایده یکپارچه در مورد موضوع ارائه می‌کند.

هنگام مقایسه تأثیر ورزش با تأثیر سایر درمان‌های معمول - مانند گفتار درمانی یا دارو درمانی - در درمان شرایط سلامت روان، آن‌ها دریافتند که ورزش علائم افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی را بیش از یک و نیم برابر بهبود می‌بخشد.

سینگ گفت: ما همچنین دریافتیم که همه انواع فعالیت‌های بدنی و ورزش از جمله تمرینات هوازی مانند پیاده روی، تمرینات مقاومتی، پیلاتس و یوگا در بهبود سلامت روان مفید هستند.



خواهند یافت. شرکت کنندگان توصیه‌های رژیم غذایی و کاهش وزن گسترده، آزمایش‌های دقیق خون، اسکن ترکیب بدن و بررسی قند را دریافت خواهند کرد.

مایلز چان خاطر‌نشان کرد: مزیت اضافه‌شده، دو ماه وعده‌های غذایی رایگان است.

این تحقیق با حمایت چالش ملی علوم تغذیه با ارزش بالا، توسط واحد تغذیه انسانی دانشگاه با همکاری یکی از بزرگترین موسسات تحقیقاتی نیوزیلند، موسسه مالاکان و تحقیقات گیاهی و غذایی در حال انجام است.

### چرا ورزش برای درمان افسردگی ضروری است؟

به نظر می‌رسد انواع خاصی از ورزش به روش‌های مختلف کمک می‌کند. به عنوان مثال، یوگا و سایر تمرینات ذهن و بدن بیشترین کمک را به کاهش اضطراب دلشتند؛ در حالی که تمرینات مقاومتی بیشترین کمک را به درمان افسردگی کردند.

سینگ توضیح داد: تمرین‌هایی که نیاز به تلاش زیادی دارند و نتایج رضایت‌بخشی را در مدت زمان کوتاهی به دست می‌آورند، در مقایسه با ورزش‌هایی که به زمان زیاد و تلاش کمی نیاز دارند، تأثیر بسزایی در درمان اضطراب و افسردگی دارند.

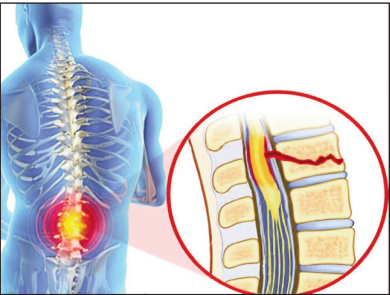
زنان باردار، افراد افسرده، افراد مبتلا به VHI، بیماران کلیوی و حتی افراد سالم بیشترین استفاده را از ورزش منظم خواهند برد.

محققان می‌گویند: این یافته‌ها نشان می‌دهند که افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب ممکن است سطوح پایین تری از فعالیت بدنی داشته باشند و در نتیجه در مقایسه با افرادی که تحت مراقبت مستقیم پزشکی نیستند، شانس بیشتری برای بهبود سلامت روان خود دارند. لازم به ذکر است که اکثر شواهد موجود افسردگی خفیف تا متوسط را با بررسی‌های کمتری در مورد اضطراب و پریشانی روانی توصیف می‌کنند. تحقیقات بیشتر در زمینه‌های مختلف سلامت روان ممکن است به نتایج دقیق تری منجر شود. نتایج، اثربخشی این شیوه درمانی با استفاده از دارو و درمان با یک متخصص بهداشت روان را رد نمی‌کند؛ اما طبق بررسی‌های تحقیقاتی، ورزش نیز مهم بوده و مستحق تمرکز مجدد است. در نهایت، محققان افزودند: نشان داده شده است که ورزش برای بهبود علائم افسردگی، اضطراب و غم در طیف وسیعی از بزرگسالان مانند افراد سالم، افراد مبتلا به اختلالات سلامت روان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن بسیار مفید است.

##### فلوشپ درد عنوان کرد:

#### ماجرای قطع نخاع دو بیمار

##### جاناندازی دیسک وجود ندارد



یک فوق تخصص درد، نسبت به استفاده از واژه

غیرعلمی "جاناندازی دیسک" که افراد فاقد صلاحیت علمی بر سر زبان‌ها انداخته اند، واکنش نشان داد.

دلمون آزاد، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: واژه غیرعلمی به نام جاندازی دیسک اخیراً از طرف عده‌ای افراد فاقد صلاحیت علمی در جامعه مطرح می‌شود که در واقع چنین کاری عملی نیست.

وی افزود: دیسک‌ها در قسمت جلویی و بین جسم دو مهره قرار دارند. وقتی که در اثر فشار و ماساژ قدرتمند از پشت ستون فقرات به مهره‌ها فشار وارد می‌شود تنها می‌تواند باعث جابجایی مهره به سمت جلو و شکستن اجزا استخوانی مهره شود و با این کار مهره فقط به سمت جلو جابجا می‌شود و حتی احتمال قطع نخاع نیز وجود دارد.

این فلوشپ درد گفت: بنده در چند ماه اخیر دو بیمار داشتم که برای جاندازی دیسک و تحت تأثیر تبلیغات کاذب و دروغین به افراد فاقد صلاحیت علمی و غیرمتخصص مراجعه نموده و بدین ترتیب دچار قطع نخاع شده‌اند.

وی افزود: یکی از این بیماران در اثر فشار ورنده نانوالی به پشت‌وی قطع نخاع شده و مسیر زندگی او کاملاً تغییر کرده است.

این فوق تخصص درد تأکید کرد: عملاً برای این بیماران نمی‌توان کار خیلی مثبتی انجام داد و فقط با بعضی داروهای آرامبخش و مسکن‌ها کمی درد ایشان را کاهش می‌دهیم.

وی افزود: البته این نکته قابل ذکر است که ماساژ اصولی برای ریلکسیشن و رفع اسپاسم عضلات و همچنین حرکات دستی و با دستگاه جهت تقویت عضلات اطراف ستون فقرات توسط پزشکان کارپورکتور و فیزیوتراپ‌ها مفید است.

آزاد گفت: نتیجه نهایی اینکه برای امور درمانی و بیماری‌ها فقط باید به پزشک متخصص مراجعه کرد و افراد غیر پزشک و غیرمتخصص هیچ گونه آگاهی علمی نسبت به آناتومی ستون فقرات و حتی راهکارهای علمی و درمانی آن ندارند و حتی می‌توانند باعث آسیب‌های جبران ناپذیری بر سلامت بیماران شوند و "جاندازی دیسک"، واژه‌ای کاملاً غیرعلمی و غیر عقلانی است.

##### ورزشکاران نباید نوشیدنی سرد

##### بنوشند

آب یا هر نوشیدنی دیگری هنگام مصرف باید شرایطی را داشته باشد که انسان از نوشیدن آن به اصطلاح لذت ببرد.

طبیعتاً آب هم هنگامی که سرد باشد برای مصرف کننده گوارتر است ولی باید ببینیم که این سردی تا چه حد مطلوب است.

به گزارش خبرنگارباشگاه خبرنگاران قم، نکته دیگری که باید در مورد نوشیدن آب به آن توجه داشت، هدف از نوشیدن آب است. گاهی هدف، لذت بردن از نوشیدنی است و گاهی جنبه تأثیرات تغذیه‌ای و گوارشی آن. پس جواب دو سوال ضروری است: اول اینکه چرا آب می‌خوریم؟ و دوم اینکه بهتر است آن را گرم بنوشیم یا سرد؟ ما باید این نکته را بدانیم که نوشیدنی چه سرد باشد و چه گرم وقتی وارد معده انسان می‌شود، تا درجه حرارت آن به ۳۷ درجه سانتی گراد نرسد، نمی‌تواند از معده خارج شود و اگر گفته می‌شود که ورزشکاران نوشیدنی سرد ننوشند به همین دلیل است، چون وقتی نوشیدنی سرد باشد مدتی زمان لازم است تا این نوشیدنی به بدن گرم شود و به دمای ۳۷ درجه برسد و بتواند از طریق روده جذب بدن شود.

در کل دمای آب مصرفی برای انسان نباید پایین‌تر از ۴ درجه سانتی‌گراد باشد ولی این موضوع برای ورزشکاران کاملاً متفاوت است. زیرا این افراد از آب برای لذت بردن استفاده نمی‌کنند و آن را بیشتر برای تأمین آب بدن در طول فعالیت‌های فیزیولوژیکی نیاز دارند.

بنابراین دمای آب نوشیدنی ورزشکاران به‌خصوص هنگام انجام مسابقات نه تنها باید بالای ۴ درجه سانتی‌گراد باشد، بلکه در اغلب موارد دمای آن را بالای ۱۲ درجه سانتی‌گراد در نظر می‌گیرند. در واقع ورزشکاران نیاز دارند که آب مصرفی‌شان در جریان مسابقه به سرعت و با کمترین اتلاف وقت جذب بدن شود تا آب از دست رفته بدن را از طریق تعریق بدن جبران کنند و به همین دلیل هرچه دمای آب به دمای طبیعی بدن نزدیک‌تر باشد، این فاصله زمانی بین نوشیدن آب تا جذب آن در روده کمتر خواهد بود و در نتیجه ورزشکار در میدان مسابقه عملکرد بهتری خواهد داشت.

در گذشته تصور بر این بود که مصرف آب حین ورزش بازده فرد را کاهش می‌دهد و حتی ممکن است به وی آسیب بزند ولی آنچه ما امروز به آن معتقدیم این است که فردی که هنگام فعالیت شدید بدنی گاهی یک تا ۴ لیتر آب از دست می‌دهد، از ۳ ساعت پیش از شروع فعالیت باید مایعات را به صورت تدریجی (حداقل ۲ تا ۳ لیوان) بنوشد و بعد برحسب شدت و مدت فعالیت بدنی، هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مایعات نوشیده شود تا به نحوی آب ازدست‌رفته بدن به این طریق جبران شود. بنابراین نوشیدن آب برای ورزشکاران یک لذت نیست بلکه یک ضرورت است.