

محققان پی بردند:

## داروهای فشار خون خطر شکستگی استخوان در سالمندان را افزایش می دهد

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که به نظر می رسد داروهای فشارخون بیش از دو برابر خطر شکستگی استخوان تهدید کننده جان را در میان ساکنان خانه سالمندان افزایش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند که افزایش خطر ناشی از تمایل داروها به اختلال در حالت تعادل است، به ویژه زمانی که بیماران به طور موقت با فشار خون پایین مواجه می‌شوند که مغز را از اکسیژن محروم می‌کند.

آنها افزودند که این خطر با تداخل با سایر داروها و مشکلات موجود بیماران در



خانه سالمندان با تعادل ادغام می‌شود.

«چینتان دیو»، محقق ارشد و مدیر دانشگاهی مرکز راتگرز، گفت: «تقریباً ۴۰ درصد از کسانی که دچار شکستگی لگن می‌شوند در سال بعد می‌میرند، بنابراین واقعاً نگران‌کننده است که متوجه شویم دسته‌ای از داروهایی که ۷۰ درصد از

ساکنان خانه سالمندان استفاده می‌کنند، خطر شکستگی استخوان را بیش از دو برابر می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان سوابق نزدیک به ۳۰۰۰ بیمار سالمند در مراکز مراقبت طولانی مدت بین سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۹ را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان خطر ۳۰ روزه شکستگی لگن و بازو را برای کسانی که داروهای فشار خون مصرف می‌کردند با کسانی که این دارو را مصرف نمی‌کردند مقایسه کردند.

خطر شکستگی برای افرادی که از داروهای فشار خون استفاده می‌کردند ۴.۵ شکستگی در هر ۱۰۰ نفر در سال بود، در حالی که برای افرادی که داروهای فشار خون مصرف نمی‌کردند، ۲.۲ در هر ۱۰۰ نفر بود.

این خطر در گروه‌های خاص حتی بیشتر بود؛ حداقل سه برابر در افراد مبتلا به زوال عقل، آنهایی که فشار خون سیستولیک بالای ۱۳۹ و آنهایی که فشار خون دیاستولیک بالای ۷۹ دارند. سیستولیک اولین عدد در اندازه‌گیری فشار خون و دیاستولیک دومین عدد است.

محققان نتیجه گرفتند که ترکیبی از داروی کمتر و حمایت بهتر می‌تواند به محافظت از سلامت سالمندان کمک کند.

# بخور و نخورهای گوشتی از نظر طب سنتی!

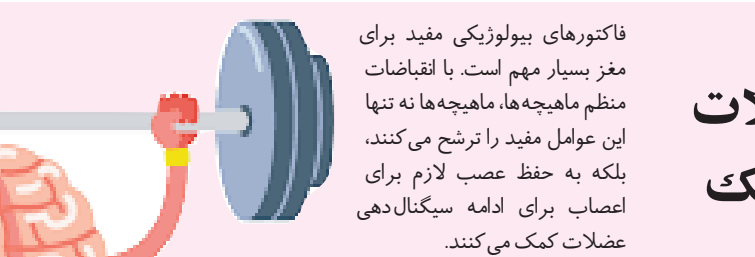
می‌کند. علاوه بر این، نوع طبخ گوشت مساله بسیار مهمی محسوب می‌شود و بر کیفیت آن، اثر می‌گذارد. طبخ گوشت باید متناسب با بدن افراد باشد، ولی به طور کلی، طب سنتی گوشت کباب شده را گزینه بهتری به نسبت گوشت آب‌پز و سرخ شده می‌داند چون گوشت کبابی، با دستگاه گوارش سازگاری بیشتری دارد. البته آن دسته از افرادی که مزاج خشک، ریزش موی ناشی از خشکی و پوست خشک دارند، بهتر است به جای استفاده از گوشت کبابی، از نوع آب‌پز استفاده کنند تا رطوبت بدن‌شان به این شکل تا حدی بالا برود. چنانچه گوشت به قدری در آب پخته شود که حالت لهیدگی کامل پیدا کند، به آن «مهر» در طب سنتی گفته می‌شود. این نوع گوشت، برای افرادی که دستگاه گوارش آنها ضعیف است، کاربرد دارد. این نوع گوشت آب‌پز، مناسب حصول پاییز و زمستان است که خشکی مزاج در این فصول بیشتر دیده می‌شود.

**حواستان به ادویه باشد**

استفاده از ادویه‌جات مختلف در گوشت، روی کیفیت آن تاثیر می‌گذارد و می‌تواند کیفیت آن را تغییر بدهد. استفاده از تخم گشنیز، تمرهندی، قره‌قروت، گرد لیمو و آلو می‌تواند طبع گوشت را به سمت رطوبت بالاتر و خشک شدن ببرد؛ البته این چاشنی‌ها هضم گوشت را کمی سخت خواهد کرد. برخی از ادویه جات مانند فلفل سیاه و دارچین، کاهش غلظت گوشت را در پی دارد. استفاده از نعنا خشک، جعفری خشک و به طور کلی سبزیجات معطر خشک شده، به هضم بهتر گوشت کمک می‌کند. البته این سبزیجات طبع گوشت را خشک خواهد کرد.

**ماهی را این گونه بپزید**

برای این که کیفیت گوشت ماهی افزایش پیدا کند، باید روی آن روغن زیتون یا کنجد ریخت؛ برای این منظور، می‌توان در زمان طبخ چند قطره روغن بادام شیرین روی ماهی ریخت و به آن آویشن نیز اضافه کرد. مصرف ماهی بهتر است به شکل آب‌پز یا کبابی باشد. زدن زردچوبه، آرد و تخم‌مرغ روی ماهی و سرخ کردن آن، کیفیت ماهی را پایین می‌آورد؛ ضمن این‌که برای افرادی که کبد ضعیفی دارند یا از ناراحتی‌های پوستی مانند لک‌های سیاه یا سفید رنج می‌برند، مضر است. بعد از مصرف ماهی، خوردن خرما توصیه می‌شود.



این سیگنال دهی برای تنظیم انتشار

عوامل نوروترنرفیک در مغز ضروری است.»این مطالعه شامل تحریک عضلات با گلو تامات بود تا ببیند عملکرد عصبی چگونه پاسخ می‌دهد. محققان از مدل‌هایی از بافت عضلانی استفاده کردند، یکی عصب‌بندی‌شده و دیگری غیرعصبی، و کشف کردند که بافت عصب‌شده سیگنال‌های بیشتری به مغز ارسال می‌کند.

از آنجایی که برخی از عملکرد نوروون‌ها در ماهیچه‌ها می‌تواند با افزایش سن یا آسیب کاهش یابد، محققان علاقه مند به کشف این موضوع بودند که چگونه این از دست دادن بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد. کنگ گفت که مطالعات قبلی در مورد ورزش و سلامت مغز ارتباط مستقیمی بین اندازه هیپوکامپ و فعالیت بدنی منظم پیدا کرده است. اما برای این مطالعه جدید، محققان سیستم عصبی و عملکردهای اسکلتی عضلانی را برای دستیابی به درک بیشتر از تعاملات مغز و بدن مورد بررسی قرار دادند.

## ساعاتی که غذا خوردن ممنوع می شود



در نتیجه تولید و تأثیر مهم و مفید هورمون رشد (HGH) را بی‌رنگ می‌سازد.

**مطالعه نشان می‌دهد:**

## ورزش با تأثیر بر عضلات عملکرد مغز را تحریک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان داد که ورزش با تحریک مولکول‌های دخیل در عملکرد شناختی برای آزاد شدن توسط عضلات، در سلامت مغز نقش دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه نشان می‌دهد وقتی اعصابی که ماهیچه‌ها را تحریک می‌کنند، فعال می‌شوند، با ترشح مولکول‌های زیست فعال و نانوذراتی که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند، سیگنال‌هایی را نیز به مغز ارسال می‌کنند.

«هیومنژن کنگ»، نویسنده این مطالعه در گروه مهندسی شیمی و بیومولکولی در دانشگاه ایلینوی، می‌گوید: «یافته‌ها اهمیت حفظ سلامت اسکلتی عضلانی را، نه تنها برای سلامت قلب و عروق یا تحرک، بلکه برای مقابله با دژنراسیون عصبی مغز نشان می‌دهد.» او توضیح داد: «حفظ عصب برای عضلات برای تولید

نتیجه یک بررسی نشان داده، غذا خوردن خارج از ساعت معمولی که بدن به آن عادت کرده است می‌تواند عواقب منفی زیادی در پی داشته باشد و منجر به بروز حمله قلبی و دیابت شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتیجه یک بررسی نشان داده، غذا خوردن خارج از ساعت معمولی که بدن به آن عادت کرده است می‌تواند عواقب منفی زیادی در پی داشته باشد.

به گفته محققان، خوردن غذا در آخر شب آن هم در حجم زیاد، مخصوصاً هم که بیشتر از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده باشد، باعث افزایش درصد چربی بدن خواهد شد.

پژوهش‌ها همچنین نشان داد، خوردن مواد غذایی با شاخص گلیسمیک بالا مثل (پاستا، سیب زمینی، برنج، شکر و...) قبل از خواب، باعث افزایش یکباره ترشح انسولین شده و

#### چه کنیم که سکنه نکنیم؟



«سکنه مغزی» نوعی اختلال نورولوژیک ناگهانی است که در نتیجه عدم خورنسانی به عروق مغز رخ می‌دهد. کمبود اکسیژن و ریزمغذی‌ها باعث می‌شود طی چند دقیقه، سلول‌های مغزی نابود شوند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: «سکنه مغزی» نوعی اختلال نورولوژیک ناگهانی است که در نتیجه عدم خورنسانی به عروق مغز رخ می‌دهد.

کمبود اکسیژن و ریزمغذی‌ها باعث می‌شود طی چند دقیقه، سلول‌های مغزی نابود شوند.

سکنه مغزی که جزو ناراحتی‌های مرتبط سیستم قلبی- عروقی محسوب می‌شود، سالانه افراد بسیاری را در گوشه و کنار جهان دچار ناتوانی‌های جدی و حتی مرگ می‌کند. پس از بروز سکنه، هر دقیقه تاخیر در انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌تواند منجر به عوارض جدی و برگشت‌ناپذیری شود.

سکنه مغزی یکی از مهم‌ترین علل مرگ و میر، به‌خصوص در جوامع کم‌درآمد است. به همین دلیل از طرف سازمان بهداشت جهانی هر سال ۷ آبان (۲۹ اکتبر) به‌عنوان روز جهانی سکنه مغزی با هدف افزایش آگاهی و حساسیت مردم نسبت به این بیماری جدی و لزوم اقدامات درمانی فوری مطرح می‌شود.

**اصول پیشگیری**

**توجه به وضعیت سلامت و کنترل منظم قند و فشارخون،** دیابت، کلسترول بالا و پرفشاری خون مهم‌ترین عوامل بروز سکنه مغزی هستند که کنترل این عوامل می‌تواند تاثیر مطلوبی در پیشگیری داشته باشد.

**برنامه غذایی سرشار از پروتئین:** البته مصرف ماهی و مرغ به گوشت قرمز برتری دارد زیرا گوشت قرمز سرشار از چربی‌های اشباع است که خود عامل تصلب شرایین، ناراحتی‌های قلبی و سکنه مغزی محسوب می‌شود.

**کاهش مصرف نمک:** نمک به‌عنوان مهم‌ترین چاشنی غذایی عامل مهم پرفشاری خون و درنتیجه ناراحتی‌های عروقی است. بدن ما روزانه فقط به ۵ گرم نمک نیاز دارد که برای جلوگیری از افزایش نمک، علاوه بر کنار گذاشتن نمکدان از سفره غذا باید به خوراکی‌های آماده که مقدار زیادی نمک دارند نیز توجه داشت.

**انتخاب چربی‌های سالم:** برخلاف روغن‌های هیدروژنه که برای سلامت مضر هستند، روغن‌های زیتون و کلزا چربی‌های مفید لقب گرفته‌اند.

همچنین روغن ماهی نیز بسیار عالی است زیرا منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شود.

**کاهش مصرف قندهای مصنوعی:** توصیه می‌شود به جای بیسکویت، شکلات، آب‌نبات و ... دیگر میان‌وعده‌های سالم مانند میوه‌ها و سبزیجات به میزان ۵ سهم در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. آب و دمنش‌های طبیعی نیز بهترین جایگزین نوشابه‌های شیرین و گازدار هستند.

**ورزش و تحرک:** انجام تمرینات منظم ورزشی نه‌تنها ضامن سلامت جسمانی است، بلکه تاثیر مطلوبی بر خلق و خو و روحیه دارد.

۳۰ دقیقه ورزش روزانه اساس شیوه زندگی فعالانه است.

البته ۲ تا ۳ جلسه در هفته تمرینات استقامتی، هوازی و کششی نیز تاثیرات عالی بیشتری خواهد داشت.

درواقع، ورزش زمینه‌ایلتلا به دیابت، کلسترول بالا، فشارخون و چاقی را کاهش می‌دهد که مهم‌ترین عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی و سکنه مغزی است.

**دوری از سیگار و مواد مخدر:** شیوه زندگی سالم تنها به تغذیه و ورزش خلاصه نمی‌شود، بلکه لازم است از رفتارهای پرخطر نیز اجتناب کرد. سیگار و مواد مخدر بدترین عاداتی هستند که از جنبه‌های مختلف به سلامت آسیب می‌رسانند. به‌عنوان مثال کوکائین احتمال سکنه مغزی را تا حد زیادی در ۲۴ ساعت پس از مصرف بالا می‌برد.

**خواب کافی:** هر فرد بزرگسال به ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۸ ساعت خواب شبانه دارند، در معرض خطر بسیار بیشتر سکنه مغزی و دیگر ناراحتی‌های سیستم قلبی- عروقی مانند آنفارتکوس هستند.

**کنترل هیپتانان:** استرس و همچنین خشم جزو عوامل زمینه‌ساز سکنه مغزی محسوب می‌شوند.

بررسی‌ها ثابت می‌کند ۲ ساعت پس از چنین بحران‌هایی احتمال بروز سکنه مغزی افزایش می‌یابد.

از همین رو، مدیریت استرس، اضطراب و خشم از طریق تکنیک‌هایی مانند ریلکسیشن (آرام‌سازی) نقش مثبتی در زمینه سلامت عروق نیز خواهد داشت.

### تاثیر سن و وزن بر ناباروری زنان



ناباروری یکی از مشکلات زوج‌های جوان برای داشتن فرزند است که امروز با پیشرفت علمی بخشی از مشکل حل شده است.

گروه ایرنا زندگی - ناباروری یکی از مشکلات زوج‌های جوان برای داشتن فرزند است که امروز با پیشرفت علمی بخشی از مشکل حل شده است اما باید بداند که سن و وزن دو عامل موثری بر ناباروری است.ناباروری عموما به یکسال روابط زناشویی بدون جلوگیری و بدون آبستنی اطلاق می‌گردد.

حدودا ۸۵ تا ۹۰ درصد زوج‌های سالم جوان در طی یکسال و اغلب در خلال ۶ ماه اول، بارداری خواهند داشت.

بنابراین ناباروری حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد زوج‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

**تاثیر سن و باروری**

باروری در زنان در سنین ۲۴-۲۰ سالگی به اوج می‌رسد، تا حدود ۳۲ سالگی کاهش‌انذکی دارد و پس از آن به شکل پیشرونده‌ای کم می‌شود.

احتمال یک فرزند زنده سالم پس از ۳۰ سالگی، هر سال حدودا ۳/۵ درصد کاهش می‌یابد. میزان موفقیت حاصله با روش‌های کمک باروری (ART) نیز با افزایش سن، کاهش می‌یابد. در زنان مسن تر نسبت به جوان‌ترها، تعداد تخمک‌های برداشت شده و جنین‌های حاصل و میزان لانه‌گزینی کمتر است. سن تنها عامل بسیار مهم تاثیرگذار روی احتمال موفقیت با ART است.

بطوریکه میزان حاملگی و میزان تولد زنده در زنان پس از ۳۲ سالگی و با کمک IVF به طور پیشرونده‌ای با افزایش سن، کمتر می‌شود. علاوه بر این با افزایش سن، میزان بروز سقط بالینی تشخیص داده شده هم افزایش می‌یابد، بطوریکه خطر کلی سقط در زنان بالای ۴۰ سال به ۷۵ درصد هم می‌رسد. از طرف دیگر با افزایش سن مادر، میزان تخمک‌ها با اختلالات کروموزومی هم افزایش می‌یابد بطوری که خطر سقط و تخمک‌های غیر طبیعی را ۳۵ سالگی بطور پیشرونده افزایش یافته، در ۴۳ سالگی به ۵۰ درصد و پس از ۴۵ سالگی عملا به ۱۰۰ درصد می‌رسد.

با افزایش سن شیوع بیماری‌های خوش خیم رحمی مثل فیبروما و پولیپ‌ها هم افزایش می‌یابند.

افزایش سن زنان در ناباروری آتقدر مهم است که یکی از عللی که نیاز به بررسی ذخیره تخمدان در خانم‌ها است، سن بالای ۳۵ سال خانم می‌باشد.

(البته یک جواب غیر طبیعی به منزله غیر ممکن بودن بارداری نیست ولی نشانه‌ای از پاسخ کمتر به درمان بوده و احتمالی برای انتخاب‌بهترین روش درمان است).

**تاثیر چاقی و ناباروری**

چاقی عبارت است از شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ و اضافه وزن یعنی شاخص توده بدنی بین ۳۰-۲۵.چاقی در زنان منجر به اختلالات قاعدگی، کاهش باروری، افزایش خطر سقط و عوارض دوران بارداری می‌شود. در خانم‌هایی که برای بارداری تلاش می‌کنند شواهد خوبی برای حمایت از توصیه به تلاش برای رساندن شاخص توده بدنی به ۲۵-۲۰ می‌باشد.به گزارش پژوهشکده رویان، توجه داشته باشید که شاخص توده بدنی در محدوده اضافه وزن یا چاقی (بدون توجه به سن بیمار) پیش بینی کننده افزایش خطر مرگ زودرس می باشد، چرا که در افرادی که اضافه وزن دارند میزان بروز فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، بیماری کیسه صفرا، سرطان‌های شایع (کولون-پستان-رحم) افزایش می‌یابد.