

ارتباط بین بیماری لته و عملکرد مغز

به نظر می رسد بیماری لته فعالیت مغز را مختل می کند و به طور بالقوه خطر زوال شناختی را در فرد افزایش می دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، اسکن MRI در یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری لته در مقایسه با افرادی که از سلامت دندان خوبی برخوردار بودند، ارتباطات تغییر یافته بین مناطق مختلف مغز را تجربه کردند. تیم تحقیق به سرپرستی «شاپهو لی»، دانشیار رادیولوژی در بیمارستان وابسته به دانشگاه پزشکی آنهوئی در چین، به این نتیجه رسیدند: «این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که پرودنتیت (بیماری لته) ممکن است بر عملکرد مغز حتی در حالت شناخت طبیعی تأثیر منفی بگذارد».

علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که پرودنتیت ممکن است یک عامل خطر بالقوه برای آسیب مغزی باشد و یک سرخن نظری و یک هدف درمانی جدید برای پیشگیری اولیه از بیماری آلزایمر ارائه می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان سلامت دهان و فعالیت مغز ۵۱ نفر را مورد بررسی قرار

آیا باید "هر روز" دوش گرفت؟



دوش گرفتن یا حمام رفتن روزانه واقعا به پوست و سلامت عمومی‌مان آسیب می‌رساند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،بسیاری از آدم‌ها از کودکی یاد گرفته‌اند که باید تقریباً هر روز دوش بگیرند یا به حمام بروند؛ ولی آیا واقعا شستشوی بدن‌مان به این میزان لازم است؟ صنایع زیبایی و بهداشت سالانه با صرف میلیاردها تلاش می‌کنند محصولاتی را به ما بفروشند که فکر می‌کنیم برای بهداشتی و پاکیزه ماندن به آنها نیاز داریم؛ و متأسفانه، بسیاری از روش‌های بازاریابی‌شان به این صورت با موفقیت همراه می‌شود. این گونه فریب خورده‌ایم و فکر می‌کنیم شستشوی روزانه باعث می‌شود پاکیزه‌تر و سالم‌تر، و در نگاه دیگران دوست‌داشتنی‌تر و جذاب‌تر شویم. ولی دوش گرفتن یا حمام رفتن روزانه واقعا به پوست و سلامت عمومی‌مان آسیب می‌رساند.

ناید دوش بگیرید

با این که دوش گرفتن می‌تواند بعد از یک روز طولانی، احساس آرامش یا شادابی بدهد و بعد از یک جلسه تمرین شدید ورزشی باعث پاکیزگی‌تان شود، واقعا بیش‌تر از هفته‌ای یک یا دو بار نیازی به دوش گرفتن ندارید؛ و شستشوی سریع روزانه در دستشویی برای شادابی کافی است. شگفت‌زده شدید؟دل‌امه‌ی این مطلب را مطالعه کنید تا دقیقاً بفهمید چرا از لحاظ علمی، دوش گرفتن روزانه اصلاً فکر خوبی نیست.

چرا باید از دوش گرفتن روزانه دست بردارید

طبق گفته‌های دکتر رافلا هرش، متخصص پوست، در مقاله‌ای که در وب‌گاه اسنس منتشر شد، دوش گرفتن روزانه تأثیر خوب و مطلوبی روی بدن ندارد. دوش گرفتن نه تنها حجم عظیمی از آب را هدر می‌دهد، بلکه باکتری‌های مفید را از روی پوست پاک می‌کند، پوست ناخن، و موها را خشک می‌کند، و دستگاه ایمنی بدن‌تان را نیز ضعیف می‌کند.

دکتر هرش می‌گوید: «ما معمولاً بیش از حد حمام می‌رویم. واقعا باید این نکته‌ی مهم را در کت کنیم. دلیل عمده‌ی ما برای انجام این کار هنجارهای اجتماعی هستند.

۱. آن‌قدر که فکر می‌کنید کثیف نیستید

اگر هر روز ورزش نمی‌کنید یا کار بدنی ندارید که مجبور شوید ساعت‌های زیاد عرق بریزید، پس قطعاً به دوش گرفتن یا حمام رفتن روزانه نیاز ندارید. طبق گفته‌های دکتر کیسی کارلوس، اسنادیار پزشکی بخش پوست در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو، که طی مقاله‌ای در وب‌گاه تودی منتشر شد، بسیاری از صابون‌ها باعث خشکی پوست می‌شوند زیرا چربی‌های ارزشمند روی پوست را پاک می‌کنند. به علاوه، بیش‌تر آدم‌ها در شرایطی از صابون استفاده می‌کنند که در حقیقت نیازی به استفاده از آن وجود ندارد. به گفته‌ی کارلوس، پوست‌واقعا به خوبی می‌تواند خود را تمیز نگه دارد؛ به همین دلیل قطعاً نباید این چنین به دفعات زیاد به فکر شستشوی خودمان باشیم.

اگر بخواهیم کمی به این مسئله فکر کنیم، باید به دورانی باز گردیم که در طبیعت زندگی می‌کردیم؛ در آن شرایط بدون استفاده از هیچ‌گونه صابون یا مواد شستشوی مضر، فقط خودمان را در رودخانه یا نهر می‌شستیم. بنابراین، چرا امروزه فکر می‌کنیم بدن‌مان واقعا به این گونه محصولات نیازمند است؟

۲. باکتری‌های مفید را از بدن پاک می‌کند

دو متخصص پوست در مصاحبه‌ای با وب‌گاه بازفید، این حقیقت را اعلام کردند که شستشوی روزانه‌ی پوست دقیقاً باعث می‌شود باکتری‌ها مفیدی که برای سلامتی‌مان ضروری هستند، از روی پوست پاک شوند. به علاوه، دوش گرفتن مکرر باعث ایجاد ترک‌های بسیار کوچکی روی پوست می‌شود، و بدن‌تان را در معرض عفونت‌ها قرار می‌دهد (به ویژه هنگامی که باکتری‌های مفید نیز روی پوست وجود نداشته باشند).

۳. موهای‌تان را خشک می‌کند

درست مثل پوست، چربی‌های طبیعی موجود در موها نیز با شستشوی روزانه از بین می‌روند؛ و این ترتیب موهای‌تان خشک، آسیب‌دیده، و وز می‌شوند. به گفته‌ی آندرا ال، هیدن، مدیر انجمن بین‌المللی تریکولوژیست‌ها، نباید موهای‌تان را بیش از یک یا دو بار در هفته بشوید (و این شامل خیس کردن موهای‌تان نیز می‌شود). با این که نیازی نیست هر روز موهای‌تان را بشوید، ولی همه چنان می‌توانید برای مرطوب نگه داشتن موها از حالت‌دهنده‌ها استفاده کنید.

۴. پوست‌تان را خشک می‌کند

دوش گرفتن مکرر با آب داغ می‌تواند پوست‌تان را خشک کند، و باعث ایجاد ترک و پوسته‌پوسته روی سطح پوست‌تان شود. بار دیگر لازم به ذکر است شستشوی زیاد بدن، صرف‌نظر از کلام بخش، رطوبت و چربی را از سطح پوست می‌گیرد و باعث خشک شدن آن می‌شود. وب‌گاه وب‌ام‌دی توصیه می‌کند اگر مجبور هستید هر روز دوش بگیرید، سعی کنید طول مدت آن بیش از ۱۰ دقیقه نشود، و هم چنین از آب سرد استفاده کنید که پوست‌تان دچار خشکی نشود.

۵. ناخن‌های‌تان آسیب می‌بینند

آب داغ ناخن‌ها را منبسط می‌کند، و باعث ورقه‌ورقه شدن و ترک خوردن‌شان می‌شود. بار دیگر باید بگوییم، ناخن‌ها با شستشوی زیاد، رطوبت و چربی‌شان را از دست می‌دهند، و خشک و پوسته‌پوسته می‌شوند.

سلامت



دادند، از جمله ۱۱ نفر با لته سالم، ۱۴ نفر با بیماری خفیف لته و ۲۶ نفر با بیماری لته در حد متوسط تا شدید.به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری لته متوسط تا شدید

تغییری را در ارتباطات بین و درون مناطق مختلف مغز نشان دادند. به طور کلی، بیماری لته با اختلال در عملکرد شبکه در مغز مرتبط بود. محققان نوشتند: «تا جایی که ما می دانیم، مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که تغییرات عملکرد مغز را در افراد مسن دارای شناخت طبیعی با سطوح مختلف شدت پرودنتیت از دیدگاه شبکه‌های مغزی مقایسه می‌کند.» این تغییرات ممکن است بر اثر التهاب مغز ناشی از عفونت لته باشد. به گفته محققان، با کتری‌های لته‌های بیمار می‌توانند به بافت‌های مغز حمله کنند و پاسخ ایمنی را تقویت کنند. مطالعات قبلی همچنین سطوح بالاتری از رسوبات بتا آمیلوئید- یکی از علائم آلزایمر- را در مغز افراد مبتلا به بیماری لته نشان داده است. محققان نوشتند: «این یافته‌ها نه تنها درک ما را از پرودنتیت تقویت می‌کنند، بلکه ممکن است رویکردهای جدیدی را برای پیشگیری و درمان زود هنگام بیماری آلزایمر ارائه دهند.» آنها نتیجه گرفتند: مطالعه حاضر پیامدهای مهمی برای بهبود نه تنها سلامت دهان، بلکه سلامت عصبی در سراسر جهان دارد.

عاملی که خستگی بدن را تشدید می کند



پیماز سخت‌تر به منظور توزیع خون اکسیژن‌دار بیشتر پاسخ

می‌دهد. این شرایط نه تنها احساس خستگی و ضعف بیشتر را در ما ایجاد می‌کند، بلکه ممکن است ضربان قلب نامنظم – شرایطی که به عنوان تپش قلب شناخته می‌شود – را موجب شود. از دیگر علائم مرتبط احتمالی می‌توان به سینه درد و تنگی نفس اشاره کرد.

مو و ناخن‌های شکننده

فقر آهن می‌تواند موجب شکنندگی مو و ناخن‌های انسان شود، زیرا اکسیژن کافی برای رشد پایدار و حفظ بافت تامین نمی‌شود. در واکنش به فقر آهن ممکن است ریزش مو منطقه‌ای را تجربه کرده و موارد شدید حتی ممکن است با ریزش موی کامل مواجه شوید. همچنین، فقر آهن می‌تواند موجب خشکی ناخن‌ها و موی شما شود.

احساس سرما در دست و پا

برای این که اندام‌های انتهایی بدن، مانند دست‌ها و پاها، گرم نگه داشته شوند، بدن نیازمند جریان خون مداوم است. فقر آهن به واسطه عدم تحول اکسیژن کافی، در این مکانیسم اختلال ایجاد می‌کند. افرادی که به راحتی احساس سرما می‌کنند ممکن است این علامت فقر آهن را با شدت بیشتری نسبت به دیگران احساس کنند.

التهاب زبان و دهان

دهان می‌تواند نشانگر خوبی برای سطوح آهن بدن باشد. اگر زبان شما رنگ پریده و ملتهب به نظر می‌رسد، می‌تواند به فقر آهن اشاره داشته باشد. همانند پوست، رنگ پریدیگی زبان به واسطه کمبود خون اکسیژن‌دار حاصل می‌شود، زیرا خون عامل رنگ قرمز آن محسوب می‌شود. همچنین، در صورت ابتلا به فقر آهن، زبان ممکن است صاف به نظر برسد، زیرا کمبود آهن در تحویل میوگلوبین – یک پروتئین مرتبط با اکسیژن که در بافت ماهیچه زبان یافت می‌شود – اختلال ایجاد می‌کند. جدا از رنگ پریدیگی و صاف به نظر رسیدن، کمبود آهن در بدن ممکن است موجب احساس درد در زبان شود.

ضعف

این علامت معمولاً با خستگی همراه است. ماهیچه‌های بدن نیازمند خون اکسیژن‌دار برای تامین انرژی مورد نیاز خود هستند. بر همین اساس، زمانی که ماهیچه‌ها خون کافی دریافت نمی‌کنند، می‌توانند به سرعت دچار خستگی و ضعف شوند. ضعف اغلب به عنوان یک علامت در سراسر بدن ایجاد می‌شود. ضعف ممکن است خود را در غالب احساس بیماری و ناخوشی نیز نشان دهد.

سایر علائم

آهن یک ماده معدنی کلیدی برای سلامت بدن انسان محسوب می‌شود و کمبود آن می‌تواند موجب بروز علائم به ظاهر غیر مرتبط شود. به عنوان مثال، کم خونی ناشی از فقر



اسفناج، باید بداند این ماده غذایی سرشار از کاروتنوئید است. این مواد مغذی با همیاری ویتامین ها باعث پیشگیری از سرطان و کلسترول بالا شده و اجازه نمی دهد قدرت بینایی تان کاهش یابد.

ویتامین سی موجود در اسفناج از دزنراسیون ماکولای چشم، آرتروز و سکنه مغزی پیشگیری می کند. کیوی: فقط دو عدد کیوی کوچک حاوی ۱۲۸ میلی گرم ویتامین سی است و تحقیقات نشان می دهد مصرف این میوه به خواب سریع تر، و بهبود کیفیت خواب از طریق افزایش سطح سروتونین، هورمونی که نقش مهمی در شروع خواب بازی می کند، کمک می نماید.

علت التهاب زبان

(گلوسیت) چیست؟



انواع مختلفی از گلوسیت وجود دارند که یکی از آن‌ها به نام گلوسیت حاد شناخته می‌شود. در این نوع، التهاب زبان به طور ناگهانی رخ می‌دهد و علائم اغلب شدید هستند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، زبان یک اندام ماهیچه‌ای کوچک در دهان است که به چسیدن و بلعیدن غذا و همچنین تکلم کمک می‌کند. گاهی اوقات زبان ممکن است به گلوسیت مبتلا شود که تورم، قرمزی و شکل گیری ظاهری صاف روی سطح زبان را به همراه دارد.

موارد مختلفی می‌توانند به شکل گیری گلوسیت یا التهاب زبان منجر شوند و این شرایط انواع مختلفی دارد. در ادامه با گلوسیت بیشتر آشنا می‌شویم.

نوع: گلوسیت حاد

انواع مختلفی از گلوسیت وجود دارند که یکی از آن‌ها به نام گلوسیت حاد شناخته می‌شود. در این نوع، التهاب زبان به طور ناگهانی رخ می‌دهد و علائم اغلب شدید هستند.

افزون بر تورم، از دیگر علائم گلوسیت حاد می‌توان به درد و تنگی نفس اشاره کرد.

گلوسیت حاد بیشتر به واسطه یک واکنش آلرژیک یا در نتیجه آسیب دیدگی زبان، مانند سوختگی با گاز رفتگی رخ می‌دهد.

نوع: گلوسیت مزمن

در گلوسیت مزمن، التهاب زبان به طور مکرر رخ می‌دهد و ممکن است به عنوان نشانه‌ای از یک بیماری و شرایط سلامت دیگر آغاز شود. گلوسیت مزمن شایع‌تر از گلوسیت حاد است.

کم زیرنوع آن به نام گلوسیت مزمن سطحی شناخته می‌شود که در آن خود زبان ملتهب نمی‌شود، بلکه بیشتر غشائی که آن را پوشش داده است تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این نوع خاص به طور ویژه بین افراد معناد به فکل، مصرف کنندگان تنباکو، و آن‌هایی که به بیماری‌های مزمن معده یا روده مبتلا هستند، دیده می‌شود.

نوع: گلوسیت آتروفیک

در گلوسیت آتروفیک که به نام گلوسیت هانتز نیز شناخته می‌شود، زبان رنگ اصلی خود را از دست می‌دهد و سطح آن صاف می‌شود. صاف شدن زبان به معنای آن است که بسیاری از جوانه‌های چشایی خود که در حالت عادی سطح زبان را پوشش می‌دهند، از دست رفته اند. این می‌تواند ظاهری براق و صاف به زبان ببخشد.

نوع: گلوسیت ایدیوپاتیک

گلوسیت ایدیوپاتیک به واسطه التهاب در غشای مخاطی و کل ماهیچه زبان تعریف می‌شود. متأسفانه، دلیل این نوع خاص از گلوسیت نامشخص است.

افراد مبتلا به گلوسیت ایدیوپاتیک با صاف شدن زبان مواجه هستند و اغلب تا ۵۰ درصد یا بیشتر از جوانه‌های چشایی خود را از دست می‌دهند که ظاهری براق و صاف به زبان می‌بخشد.

دلیل: واکنش‌های آلرژیک

یکی از شایع‌ترین دلایل گلوسیت، به ویژه گلوسیت حاد، یک واکنش آلرژیک است. این واکنش‌های آلرژیک ممکن است به واسطه داروها، غذاها، و محرک‌های بالقوه دیگر شکل بگیرند و جوانه‌های چشایی و بافت‌های ماهیچه زبان را ملتهب سازند.

برخی داروهای مورد استفاده برای درمان فشار خون بالا که به نام مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین شناخته می‌شوند از محرک‌های رایج هستند و همچنین می‌توان به دهانشویه ها، خوشبوکننده‌های دهان، خمیردندان ها، پلاستیک در دندان‌های مصنوعی، و رنگ‌دار آبنبات‌ها اشاره کرد.

دلیل: بیماری و عفونت‌ها

گلوسیت ممکن است در نتیجه ابتلا به یک بیماری، به ویژه آن‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، شکل بگیرد. زیرا آن‌ها ممکن است به ماهیچه‌ها و جوانه‌های چشایی زبان حمله کنند. هریس سیمپلکس، ویروسی که موجب تبخال‌ها و تاول‌های اطراف دهان می‌شوند یکی از نمونه‌ها در این زمینه است.

عفونت‌ها از جمله آن‌هایی که به واسطه باکتری ها، مخمرها، یا قارچ‌ها شکل می‌گیرند نیز می‌توانند موجب گلوسیت شوند. به عنوان مثال، می‌توان به برفک اشاره کرد که موجب بروز وصله‌های سفید روی زبان و درون دهان می‌شود. بهداشت ضعیف دهان و دندان و تولید کم براق (خشکی دهان) می‌توانند به عفونت منجر شوند که احتمال ابتلا به گلوسیت را افزایش می‌دهد.

دلیل: کمبود ویتامین‌ها

کمبود ویتامین و مواد مغذی یکی دیگر از دلایل شایع گلوسیت است. به عنوان مثال، اگر به میزان کافی آهن دریافت نکنید، احتمال مواجهه با سطوح پایین میوگلوبین افزایش می‌یابد. این شرایط می‌تواند به گلوسیت منجر شود، زیرا میوگلوبین پروتئینی در گلوبول‌های قرمز خون است که برای سلامت ماهیچه، از جمله بافت ماهیچه زبان اهمیت دارد.