

خطرات تماس مادر باردار با بیمار مبتلا به آبله مرغان

یک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری، نسبت به خطرات تماس مادران باردار با بیمار مبتلا به آبله مرغان هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر، فرهاد یغمایی، با اشاره به اهمیت عفونت‌های ویروسی در دوران بارداری، اظهار داشت: اگر خانم بارداری با فرد مبتلا به آبله‌مرغان تماس نزدیک داشته باشد، این موضوع باید جدی گرفته شود، زیرا ویروس می‌تواند در برخی شرایط برای جنین خطر آفرین باشد، اما با اقدام به‌موقع می‌تون از بسیاری از عوارض پیشگیری کرد.

وی توضیح داد: عامل آبله‌مرغان ویروس واریسلا زوستر است و اگر مادر پیش از بارداری به این بیماری مبتلا شده یا واکسن دریافت کرده باشد، معمولاً ایمن است و جای نگرانی جدی وجود ندارد. اما اگر خانم باردار سابقه ابتلا یا واکسیناسیون نداشته باشد و در تماس نزدیک با فرد بیمار قرار گیرد، احتمال انتقال عفونت وجود دارد و باید فوراً ارزیابی پزشکی انجام شود.

به گفته یغمایی، عفونت اولیه آبله‌مرغان در بارداری، به‌ویژه در سه‌ماهه اول و دوم، در موارد نادر می‌تواند منجر به «سندرم واریسلای مادرزادی» شود؛ وضعیتی که ممکن است با مشکلاتی مانند اختلالات پوستی، ناهنجاری‌های اندام‌ها یا مشکلات عصبی در جنین همراه باشد. همچنین اگر مادر در روزهای پایانی بارداری،

به‌خصوص پنج روز قبل تا دو روز بعد از زایمان، دچار بیماری شود، نوزاد ممکن است به «واریسلای نوزادی» مبتلا شود که می‌تواند شدید باشد و نیاز به مراقبت ویژه دارد.

وی تأکید کرد: نخستین اقدام پس از تماس، انجام آزمایش خون برای بررسی ایمنی مادر نسبت به ویروس است. اگر مشخص شود که مادر ایمنی ندارد، در بسیاری از موارد می‌توان با تزریق ایمونوگلوبولین اختصاصی ضد واریسلا طی ۷۲ تا ۹۶ ساعت نخست پس از تماس، خطر بروز بیماری شدید را کاهش دل. در صورت بروز علائم، درمان ضدویروسی مانند آسیکلوویر نیز با نظر پزشک می‌تواند تجویز شود.

یغمایی خاطرنشان کرد که اغلب زنان در سنین کودکی به آبله‌مرغان مبتلا شده‌اند و ایمن هستند، اما اطمینان از وضعیت ایمنی پیش از بارداری اقدامی هوشمندانه است. وی توصیه کرد زنانی که قصد بارداری دارند و مطمئن نیستند قبلاً به آبله‌مرغان مبتلا شده‌اند، پیش از بارداری با انجام آزمایش با واکسیناسیون، وضعیت خود را مشخص کنند، زیرا واکسن در دوران بارداری قابل تزریق نیست و باید پیش از اقدام به بارداری انجام شود.

مدیر مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری ابن سینا در پایان تأکید کرد: تماس با فرد مبتلا به آبله‌مرغان در بارداری به معنای بروز قطعی مشکل برای جنین نیست، اما بی‌توجهی به آن می‌تواند پرخطر باشد. مراجعه سریع به پزشک، ارزیابی دقیق و مداخله به‌موقع، مهم‌ترین راهکار برای حفظ سلامت مادر و جنین است.

ویتامین C کلید سلامت مغز در دوران پیری



دریافت کافی ویتامین C ممکن است با سلامت بهتر مغز در دوران پیری مرتبط باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان ژاپنی بیش از ۲۰۰۰ بزرگسال بالای ۶۴ سال را مورد مطالعه قرار دادند و سطح ویتامین C در پلاسمای خون آنها را با اسکن‌های MRI مغزشان مقایسه کردند.

آنها دریافتند شرکت کنندگانی که سطح ویتامین C پایین‌تر داشتند، حجم ماده خاکستری کمتری هم داشتند. آنها همچنین اتصال ضعیف‌تری در شبکه حالت پیش فرض مغز داشتند- مجموعه‌ای از مناطق درگیر در عملکردهایی مانند توجه و حافظه تشریحی. پس از در نظر گرفتن عواملی که می‌توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند، از جمله سن، فعالیت بدنی و سطح تحصیلات، این ارتباط‌ها همچنان بابرجا بودند. «نوموهیرو شینتاکو»، نویسنده مطالعه از دانشکده پزشکی تحصیلات تکمیلی دانشگاه هیروساکی در زاین، گفت: «این یافته فرضیه هیجان انگیزی را ایجاد می‌کند که رژیم غذایی سرشار از ویتامین C ممکن است نقش حمایتی در حفظ سلامت مغز و کاهش زوال شناختی مرتبط با سن در بزرگسالان مسن داشته باشد.»

در حالی که نتایج نشان می‌دهد که حفظ سطح کافی ویتامین C می‌تواند به حمایت از پیری سالم مغز کمک کند، این مطالعه علت و معلول را اثبات نمی‌کند. نویسندگان گفتند که برای تأیید یافته‌هایشان به مطالعات بزرگ‌تر و متنوع‌تری نیاز است. شینتاکو گفت: «آنچه در مورد این تحقیق برابم جذاب‌ترین بود این است که ما توانستیم با استفاده از یک گروه قوی و مبتنی بر جامعه مشکل از بیش از ۲۰۰۰ فرد مسن، این ارتباطات ظریف اما قابل توجه را بین یک عامل تغذیه‌ای واحد و شبکه‌های مغزی در مقیاس بزرگ تشخیص دهیم. این واقعاً تأثیر بالقوه عادات غذایی روزمره ما بر ساختارهای مغزی‌مان را برجسته می‌کند.»

سلامت

مکمل محبوب درد مفاصل ممکن است خطر آلزایمر را افزایش دهد



یک مطالعه جدید می‌گوید که یک مکمل محبوب بدون نسخه که برای درد مفاصل مصرف می‌شود ، ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را در افراد افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که مصرف گلوکزامین با ۲۵ درصد افزایش

احتمال پیشرفت فرد از اختلال شناختی خفیف به زوال عقل و بیماری آلزایمر مرتبط است.

«مت جنتری» محقق ارشد و رئیس بیوشیمی و زیست شناسی مولکولی در دانشگاه فلوریدا، در یک بیانیه خبری گفت: «اگرچه این یک ارتباط است و اثبات علیت نیست، اما

یک سوال بالینی مهم را مطرح می‌کند که اکنون شایسته توجه بسیار بیشتری است.»

طبق گفته بنیاد آرتروز، گلوکزامین یک ترکیب طبیعی است که در غضروف سالم یافت می‌شود، و بافت همبندی است که از مفاصل محافظت می‌کند.

بنیاد آرتروز می‌گوید که تصور می‌شود مکمل‌های

گلوکزامین مصرف می‌کنند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند.

محققان گفتند که گلوکزامین یک مولکول مرتبط با قند است و به همین دلیل ممکن است در مسیرهایی که قند بر سلامت سلول‌های مغزی تأثیر می‌گذارد، نقش داشته باشد. جنتری گفت: «پروتئین‌ها ماشین‌های مولکولی سلول هستند و بسیاری از آنها برای تا شدن صحیح، حرکت به مکان مناسب و انجام وظایف خود، به برجسب‌های قندی نیاز دارند که به روش صحیح اضافه شوند.»

جنتری گفت: «آنچه ما در آلزایمر یافتیم این است که به نظر می‌رسد این سیستم برجسب‌گذاری قند بیش از حد فعال است. مغز آلزایمری تعداد زیادی از این ساختارهای قندی را اضافه می‌کند و به نظر می‌رسد که این امر به جای محافظت در برابر بیماری، به آن کمک می‌کند.»

محققان گفتند در نتیجه، این فرآیند می‌تواند باعث ایجاد رسوبات پروتئینی سمی موجود در مغزهای مبتلا به آلزایمر، از جمله پلاک‌های آمیلوئید و گره‌های تاو شود.

محققان در موش‌های اصلاح ژنتیکی شده نشان دادند که گلوکزامین به طور قابل توجهی اتصال بقایای قند به پروتئین‌ها را در سلول‌ها افزایش می‌دهد.

محققان دریافتند که این موش‌ها هنگام مصرف گلوکزامین دچار زوال حافظه شدند. علاوه بر این، هنگامی که محققان این فرآیند «برجسب‌گذاری قند» را در این موش‌ها سرکوب کردند، حافظه بهبود یافت.

«رامون سان»، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات پیشرفته بیومولکول فضایی در دانشگاه فلوریدا، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که متابولیسم تغییر یافته نقش مهمی در پیشرفت آلزایمر دارد و علاوه بر این، پرداختن به نقص متابولیک می‌تواند مکمل مهمی برای رویکردهای متمرکز بر پلاک‌ها و گره‌های آلزایمر باشد.»

پیشگیری از آلزایمر با سبک زندگی، نه یک کپسول



خطر ژنتیکی برای آلزایمر دیررس یاد شده است.

شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه هر روز مکمل روغن ماهی دریافت کرد و گروه دیگر دارونما گرفت. مکمل مصرفی حاوی ۲ هزار میلی‌گرم DHA بود. پژوهش به صورت کنترل‌شده با دارونما و دوسوکور انجام شد؛ یعنی هم وجود گروه مقایسه رعایت شده بود و هم شرکت‌کنندگان و هم ارزیابان نمی‌دانستند چه کسی مکمل واقعی دریافت می‌کند.

پژوهشگران ابتدا بررسی کردند که آیا DHA موجود در مکمل اصلا به مغز می‌رسد یا نه. برای این کار، سطح DHA را در مایع مغزی-نخاعی اندازه گرفتند؛ مایعی که اطراف مغز را دربر می‌گیرد. نتیجه نشان داد که پس از شش ماه، میزان DHA در مغز بیماران به طور متوسط ۱۷ درصد افزایش یافته است. این یافته تأیید کرد که امگا ۳ موجود در مکمل به هدف مورد نظر خود، یعنی مغز، می‌رسد و دست‌کم از نظر ورود به بدن و رسیدن به بافت مغزی، مانعی جدی وجود ندارد.

اما بخش مهم‌تر پژوهش به نتایج عملکردی مربوط بود. محققان توانایی حافظه و دیگر کارکردهای شناختی شرکت‌کنندگان را

ادر آغاز مطالعه و دوباره دو سال بعد سنجیدند. نتیجه این بود که افرادی که مکمل DHA مصرف کرده بودند، در آزمون‌های حافظه و توانایی ذهنی عملکردی بهتر از گروه دارونما نداشتند. به بیان ساده، افزایش دریافت این ماده از راه مکمل، در این مطالعه به بهبود قابل مشاهده در کارکردهای ذهنی منجر نشد.

در کنار آزمون‌های شناختی، اسکن‌های مغزی نیز انجام

ممکن است تجربه کنند، در نظر نمی‌گیرند.» برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۵۰۰ نفر را که درمان آبنه خواب متوسط تا شدید را شروع کرده بودند، استخدام کردند. حدود ۲ نفر از هر ۵ نفر زن بودند.

محققان علائم بیماران را با استفاده از پرسشنامه ارزیابی کردند و وضعیت خواب آنها را مشاهده کردند.

نتایج نشان داد که زنان و مردان تقریباً تعداد متوسط رویدادهای بیداری یکسانی داشتند، حدود ۳۶ در مقابل ۴۰ در ساعت.ولیدیا گفت: «زنانی که مبتلا به آبنه خواب انسدادی متوسط تا شدید هستند و درمان CPAP را شروع می‌کنند، شدت آبنه خواب و علائم کلاسیک مشابهی از جمله خرویف، نفس نفس زدن شبانه و خواب‌الودگی دارند.»با این حال، محققان گفتند که زنان بیشتر تحت تأثیر عوارض جانبی آبنه خواب هستند.ولیدیا گفت: «این وضعیت می‌تواند به این معنی باشد که زنان قبل از تشخیص رسمی، مدت زمان بسیار طولانی‌تری نسبت به مردان، به دلیل آبنه خواب، دچار مشکل می‌شوند.»



و محقق پزشکی خواب در دانشگاه پیتسبورگ، گفت: «در طیف وسیعی از علائم غیرمعمول، زنان به طور یکسان بار علائم بیشتری را گزارش می‌کنند.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که الگوریتم‌های فعلی مورد استفاده پزشکان برای تشخیص و درمان بیماران مبتلا به آبنه انسدادی خواب همچنان بر علائم کلاسیک تمرکز دارند و طیف وسیع‌تری از علائمی را که زنان

دوشنبه ۱ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۰۹۶ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

فقط یک نوع شکلات برای سلامتی شما مفید است



یک پزشک متخصص قلب تنها یک نوع شکلات را برای سلامتی انسان مفید دانست. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی - دکتر اورلیو روخاس، متخصص قلب، تأیید کرد که فقط یک نوع شکلات را می‌توان برای سلامتی مفید دانست و دلایل علمی پشت این موضوع را توضیح داد. این پزشک توضیح داد که شکلاتی که سالم در نظر گرفته می‌شود باید دو ویژگی اساسی داشته باشد: اول، باید تلخ باشد و دوم، میزان کاکائوی آن باید بین ۷۰ تا ۸۵ درصد باشد.

آورلیو روخاس خاطرنشان کرد که شکلات تلخ علاوه بر نقش آن در تنظیم فشار خون و سطح کلسترول، ممکن است در کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب و انفارکتوس میوکارد نیز نقش داشته باشد. این امر به دلیل وجود ترکیباتی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی و همچنین توانایی آن در افزایش تولید اکسید نیتریک است که نقش مهمی در حفظ سلامت و عملکرد شریان‌ها دارد.

با این حال، این پزشک بر اهمیت اعتدال در مصرف شکلات تلخ تأکید کرد و توصیه کرد که میزان مصرف روزانه بیش از ۱۰ گرم نباشد. دکتر رومن بریستانسکی، متخصص تغذیه در روسیه نیز، توضیح داد که شکلات تلخ حاوی حداقل ۷۰ درصد کاکائو، منبع غنی از فلاونوئیدها، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش سطح کلسترول بد و تقویت رگ‌های خونی سالم کمک می‌کند.

وی افزود که شکلات تلخ همچنین حاوی مقادیر زیادی منیزیم است، عنصری که از عملکرد سیستم عصبی و عضلات پشتیبانی می‌کند و به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

رژیم فستینگ می‌تواند در بهبود بیماری لته موثر باشد



یک مطالعه جدید می‌گوید رژیم فستینگ ممکن است به بهبود سلامت دندان کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان اخیراً گزارش دادند افرادی که رژیم فستینگ را دنبال کردند، در نهایت التهاب کمتری مرتبط با بیماری لته داشتند.

دکتر «جوزیه مایناس» محقق ارشد از کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که اصلاح سبک زندگی می‌تواند در کنار مسواک زدن مناسب برای بیماران مهم باشد.» دندانپزشکان معمولاً بر تمیز کردن نواحی عفونی اطراف دندان‌های فرد به عنوان وسیله‌ای برای مبارزه با بیماری لته تمرکز می‌کنند، اما محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا رژیم غذایی نیز می‌تواند نقشی داشته باشد یا خیر.برای مطالعه جدید، محققان ۲۸ بیمار مبتلا به بیماری لته در اسپانیا را در نظر کردند و به طور تصادفی نبی از آنها را به یک رژیم غذایی فستینگ پنج روزه اختصاص دادند. این افراد به مدت دو روز ۱۱۰۰ کالری و سپس به مدت سه روز ۷۵۰ کالری مصرف کردند و سپس به رژیم غذایی عادی خود بازگشتند.

بیماران این رژیم غذایی را سه بار در شش ماه دنبال کردند و پس از آن محققان نمونه‌های خون و مایع شیار لته آنها- مایعی که از فضای کوچک بین دندان و لته خارج می‌شود- را تجزیه و تحلیل کردند.محققان دریافتند بیماری که رژیم فستینگ داشتند، نشانگرهای التهاب کمتری هم در خون و هم در مایع شیار لته خود داشتند.دکتر «لوئیجی نیبالی»، محقق ارشد و استاد پرودنتولوژی در کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «دلایل متعددی وجود دارد که چرا فستینگ ممکن است برای سلامت لته مفید باشد.»نیبالی در یک بیانیه خبری گفت: «رژیم فستینگ لسترس اکسیداتیو را در بدن، که یک علت شایع التهاب است و می‌تواند به سلول‌ها و DNA آسیب برساند، کاهش می‌دهد. مصرف غذاهای پرکالری و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، به عنوان مثال در کیک و بیسکویت، نیز می‌تواند باعث التهاب شود- بنابراین محدود کردن این غذاها نیز لسترس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهد.»

وی افزود: «همچنین ممکن است رژیم فستینگ اثرات مفیدی بر میکروبیوم- جامعه باکتری‌های بدن که به حفظ سلامت آن کمک می‌کند- داشته باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این رابطه لازم است.» مایناس گفت: «محققان امیدوارند قبل از گنجاندن این یافته‌ها در درمان‌های آینده بیماری لته، مطالعه بزرگ‌تری انجام دهند.»