

اهمیت کاهش قند خوری در زمان مصرف آنتی بیوتیک



بسیاری از افراد می‌دانند که خاصیت باکتری کشی آنتی‌بیوتیک‌ها، در عین حال که بیماری را درمان می‌کند، می‌تواند تعادل میکروبیوم سالم روده را نیز برهم بزند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، اکنون، پژوهشی که بر روی بیماران مبتلا به سرطان انجام شده، نشان می‌دهد که کاهش مصرف قند در دوران مصرف آنتی‌بیوتیک ممکن است به حفظ سلامت میکروبیوم کمک کند. دکتر «مارسل ون دن برینک»، یکی از نویسندگان ارشد این مطالعه و مدیر ارشد پزشکی در بیمارستان سیتی آو هوپ در لس آنجلس، گفت: «بیمارانی که در حین مصرف آنتی‌بیوتیک شیرینی‌جات بیشتری می‌خورند، بیشتر در معرض خطر کاهش تنوع میکروبیوم قرار داشتند؛ زیرا میکروب‌های مهاجم جایگزین سایر سویه‌های باکتریایی می‌شدند.»

ون دن برینک در بیانیه خبری بیمارستان توضیح داد: «آنتی‌بیوتیک‌ها تنوع باکتری‌های روده یا همان میکروبیوم‌ها را مختل می‌کنند؛ باکتری‌هایی که نقشی حیاتی در حمایت از سیستم ایمنی و سلامت کلی ما ایفا می‌کنند.» این مطالعه شامل ۱۷۳ بیمار بستری‌شده با سرطان‌های خون بود. اکثر آن‌ها برای تضعیف سیستم ایمنی پیش از پیوند سلول‌های بنیادی، تحت شیمی‌درمانی (اغلب همراه با پرتودرمانی) قرار گرفتند.

همچنین تمام بیماران دست کم یک نوع آنتی‌بیوتیک (اغلب از نوع بسیار قوی) دریافت کردند تا در برابر عفونت‌ها محافظت شوند. تیم تحقیق طی پنج سال، از نمونه‌های مدفوع ۱۵۸ نفر از این بیماران برای بررسی تنوع باکتری‌ها در میکروبیوم روده آن‌ها استفاده کرد. آن‌ها همچنین با همکاری بخش آشپزخانه بیمارستان، به تحلیل دقیق ۴۰ هزار قلم ماده غذایی موجود در بیش از ۹۴۰۰ وعده غذایی مصرف‌شده توسط بیماران در طول دوره درمان پرداختند.

ون دن برینک خاطرنشان کرد: «برخلاف مطالعات تغذیه‌ای گذشته که بر حافظه بیماران درباره آنچه خورده‌اند یا سایر نظرسنجی‌های غیردقیق متکی بودند، ما سوابق غذایی بسیار دقیقی در اختیار داشتیم که هم‌زمان با روند درمان ثبت شده بودند. این امر به ما امکان داد تا الگوهای را شناسایی کنیم که در غیر این صورت، تشخیص آن‌ها غیرممکن بود. یک الگوی واضح پدیدار شد: بیمارانی که مصرف شیرینی را کاهش دادند، علیرغم درمان با آنتی‌بیوتیک، میکروبیوم‌های روده‌ای متنوع‌تر و بهتر حفظ‌شده‌تری داشتند.»

این تیم دریافت که به ازای هر ۱۰۰ گرم افزایش قند روزانه (معادل قند یک میلک‌شیک بزرگ)، تنوع میکروبیوم در بیمارانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کردند، ۲۴ درصد کاهش یافت.

این تغییرات می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت بیماران داشته باشد. محققان گفتند که اگر به میکروب‌هایی مانند ایتروکوک اجازه داده شود که در روده رشد کنند، خطر عفونت‌های خونی، و سایر عوارض تهدیدکننده جان برای بیماران سرطانی افزایش می‌یابد.

محققان خاطرنشان کردند که در آزمایش بر روی حیوانات، موش‌هایی که هم آنتی‌بیوتیک و هم رژیم غذایی پر ساکارز مصرف کردند، رشد سریع ایتروکوک را در روده‌های خود نشان دادند. با این حال، موش‌هایی که رژیم غذایی برقند را بدون دریافت آنتی‌بیوتیک دریافت کردند، میکروبیوم سالم خود را حفظ کردند.

او فکر می‌کند که این یافته‌ها می‌تواند بر منوی بیمارستان‌ها در آینده تأثیر بگذارد. ون دن برینک خاطرنشان کرد: «بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌هایی که ما بیماران بستری را به مصرف آنها تشویق می‌کنیم، مانند شیک‌های مغذی، اسموتی‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی، حاوی قند زیادی هستند. این چیزی است که ما باید هنگام تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها ارزیابی کنیم.» ون دن برینک گفت: «توصیه به همه افرادی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند برای اجتناب از قند، زود است. از سوی دیگر، ما شواهد محکمی نداریم که پروبیوتیک‌ها به حفظ یا بازایی تنوع میکروبیوم کمک کنند و بسیاری از مردم به هر حال آنها را مصرف می‌کنند.»

پیام اصلی او: «محدود کردن مصرف قند در رژیم غذایی هیچ ضرری ندارد و امتحان کردن آن آسان است.»

سلامت

بیماران قلبی جوان شده‌اند

خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر باشد. وی با تأکید بر اهمیت فعالیت بدنی منظم گفت: برای بهره‌مندی از مزایای فعالیت بدنی لازم نیست فرد ورزشکار حرفه‌ای باشد. اخباری افزود: توصیه عمومی این است که افراد در طول هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند؛ برای مثال می‌توان این میزان را در پنج روز هفته و هر روز حدود ۳۰ دقیقه انجام داد.

این متخصص قلب و عروق توضیح داد: منظور از شدت متوسط، فعالیتی است که ضربان قلب را افزایش دهد، اما فشار بیش از حد به فرد وارد نکند؛ همچنین نوع و میزان فعالیت بدنی باید با توجه به شرایط جسمی، سن، بیماری‌های زمینه‌ای و وضعیت سلامت

شود.

نقش انکارناپذیر مدیریت استرس مزمن

وی با تأکید بر نقش سلامت روان در کنار تغذیه و فعالیت بدنی گفت: اگر فرد در کنار رعایت اصول تغذیه و ورزش با استرس مزمن و مداوم مواجه باشد، نمی‌توان سلامت را تنها با اصلاح تغذیه و افزایش تحرک تعریف کرد.

اخباری افزود: استرس مزمن و تکرارشونده می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد و به همین دلیل مدیریت آن باید در کنار اقدامات پیشگیرانه مورد توجه باشد. وی توصیه کرد: افراد تا حد امکان از محیط‌های پرسترس فاصله بگیرند و زمان بیشتری را به فعالیت‌هایی که برای آنان آرامش ایجاد می‌کند اختصاص دهند؛ فعالیت بدنی، ارتباط با دوستان و خانواده، روابط اجتماعی صمیمانه و حضور در محیط‌های آرام می‌تواند در این مسیر مورد توجه قرار گیرد. اخباری در پایان تأکید کرد: مراقبت از قلب مجموعه‌ای از انتخاب‌های روزانه است؛ تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، کنترل عوامل خطر، پرهیز از سیگار و توجه به سلامت روان، همگی در مسیر داشتن قلبی سالم‌تر اهمیت دارند.



قلبی هستند، بهتر است برای ارزیابی دقیق‌تر وضعیت سلامت خود با پزشک مشورت کنند و در صورت نیاز، آزمایش‌های لازم و بررسی‌های قلبی برای آنها انجام شود.

وی تصریح کرد: هدف از این بررسی‌ها، شناسایی زودهنگام عوامل خطر و بیماری و فراهم کردن فرصت مناسب برای پیشگیری از عوارض و ناتوانی‌های ناشی از بیماری‌های قلبی است.

این متخصص قلب و عروق با اشاره به نقش تغذیه در سلامت قلب گفت: رژیم غذایی می‌تواند بر عواملی مانند فشارخون و وزن اثر بگذارد و به همین دلیل توجه به نوع و میزان مواد غذایی مصرفی اهمیت زیادی دارد.

وی گفت: کاهش مصرف نمک، پرهیز از غذاهای پرچرب و شور و کنترل مصرف مواد غذایی پرانرژی و شیرین از جمله توصیه‌هایی است که باید در سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد.

اخباری ادامه داد: در کنار تغذیه مناسب، کم تحرکی نیز یکی از مشکلات مهم جوامع امروزی است و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند در حفظ سلامت قلب و کنترل بسیاری از عوامل

یک متخصص قلب و عروق، نسبت به کاهش سن بیماران قلبی در کشور هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمدرضا اخباری، با اشاره به عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، گفت: قندخون، فشارخون، مصرف سیگار، چربی خون و سابقه خانوادگی از مهم‌ترین عوامل خطری هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

وی با تأکید بر اهمیت کنترل فشارخون، افزود: شیوع فشارخون در جامعه قابل توجه است به همین دلیل آموزش نحوه اندازه‌گیری و تشخیص فشارخون، پیگیری درمان و پیشگیری از عوارض آن یکی از موضوعات مهم آموزش سلامت قلب در جامعه است.

اخباری با بیان اینکه الگوی بروز بیماری‌های

قلبی در سال‌های اخیر تغییر کرده‌است، اظهار کرد: بیماری‌های قلبی و عروقی دیگر تنها موضوع دوران سالمندی نیست و امروزه موارد ابتلا در سنین میانسالی و حتی جوان‌تر نیز مشاهده می‌شود.

وی عنوان کرد: تغییر شیوه زندگی، ماشینی شدن زندگی روزمره، کاهش تحرک، فاصله گرفتن از فعالیت‌های بدنی و کمتر شدن ارتباط با محیط‌های طبیعی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند.

این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: اصلاح این عوامل، به‌ویژه در افرادی که یک یا چند عامل خطر مانند فشارخون، دیابت یا مصرف سیگار دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و باید با جدیت بیشتری دنبال شود.

وی با اشاره به اهمیت سابقه خانوادگی در ارزیابی خطر بیماری‌های قلبی، گفت: افرادی که در خانواده خود سابقه بیماری قلبی در سنین پایین، به‌ویژه حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی دارند، باید توجه بیشتری به وضعیت سلامت خود داشته باشند. اخباری تأکید کرد: افرادی که دارای عوامل خطری مانند فشارخون بالا، دیابت، مصرف سیگار یا سابقه خانوادگی بیماری

کاهش علائم افسردگی با یک تغییر کوچک در رژیم غذایی



دوره مطالعه، تفاوت حدود ۳ امتیازی بین رژیم‌های غذایی را تخمین زد.

در یک ارزیابی دیگر افسردگی موسوم به SMADR، میانگین نمرات در طول رژیم غذایی معمول ۱۸/۹ و در طول رژیم غذایی بسیار فرآوری شده کم ۸/۰۵ بود.

سومین ارزیابی افسردگی و یک پرسشنامه اضطراب نیز نمرات پایین‌تری را در طول مداخله غذایی ثبت کردند.

مطالعات شهودی قبلی، مصرف بیشتر غذاهای بسیار فرآوری شده را با افسردگی مرتبط دانسته‌اند. در اینجا، محققان بررسی کردند که وقتی افرادی که از قبل با افسردگی زندگی می‌کنند، عادات غذایی خود را تغییر می‌دهند، چه اتفاقی می‌افتد.

این به معنای درخواست از شرکت‌کنندگان برای تغییر روال‌های آشنا بود. تنقلات بسته‌بندی شده و برخی از محصولات آماده، گزینه‌های مناسبی را در زمانی که زمان و انرژی محدود است، ارائه می‌دهند، اگرچه همه غذاهای فرآوری شده فوق فرآوری شده نیستند.

چاکودرا توضیح می‌دهد که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده می‌تواند چالش برانگیز باشد، زیرا بسیار خوش طعم، ارزان و راحت در دسترس هستند.

محققان نتیجه گرفتند که این رویکرد، عملی و قابل قبول است و مبنایی برای آزمایش‌های بزرگ‌تر فراهم می‌کند.

کاهش غذاهای فوق فرآوری شده همچنین می‌تواند میزان مصرف قند، چربی یا کالری را تغییر دهد. آلاینده‌ها یا افزودنی‌های مرتبط با فرآوری از دیگر عوامل احتمالی هستند. البته این مطالعه نتوانست مشخص کند که کدام جنبه‌های تغییر رژیم غذایی مهم هستند.

علائم همچنین در طول دوره رژیم غذایی معمول کمتر از

شنبه ۱۸ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۹ / سال سی و دوم **نور خورستان** ۷

اشتباه رایج در «اندازه‌گیری فشار خون» که به تشخیص نادرست بیماری منجر می‌شود



مطالعه‌ای که به سرپرستی متخصصان مجموعه پزشکی جانز هاپکینز انجام شد، نشان می‌دهد نحوه قرار گرفتن بازوی بیمار هنگام اندازه‌گیری فشار خون می‌تواند بر نتیجه، تأثیر قابل توجهی داشته باشد. به گزارش ایسنا بدون تکیه‌گاه نگره‌داشتن بازو در هنگام اندازه‌گیری فشار خون که اشتباهی رایج است می‌تواند باعث شود نتیجه، به‌طور قابل توجهی بیشتر از عدد واقعی به نظر برسد و این اختلاف در عدد به‌دست آمده، ممکن است به تشخیص نادرست ابتلا به بیماری فشارخون بالا منجر شود.

متخصصان در این مطالعه سه وضعیت بازو را مقایسه کردند: بازوی متکی بر میز، بازوی قرارگرفته روی ران‌ها و بازوی بدون تکیه‌گاه که کنار بدن آویزان بود و دریافتند قراردادن بازو روی ران‌ها، فشار سیستولیک(عدد بالایی در اندازه‌گیری فشار خون) را نزدیک به چهار میلی‌متر جیوه افزایش می‌دهد، در حالی که آویزان ماندن بازو بدون تکیه‌گاه کنار بدن، این عدد را نزدیک به هفت میلی‌متر جیوه بالاتر نشان می‌دهد. به گزارش ایندیندینت، جدیدترین راهنماهای بالینی انجمن قلب آمریکا برای افزایش دقت اندازه‌گیری چند اقدام را توصیه می‌کنند از جمله:

استفاده از کافیا بازوبند فشارسنج با اندازه مناسب تکیه‌دادن پشت قرار دادن کف پاها روی زمین بدون انداختن پاها روی یکدیگر

قرارگیری صحیح بازو به نحوی که هنگامی که بازو روی میز قرار دارد، بخش میانی کاف قابل‌تنظیم فشارسنج هم‌سطح مرکز قلب باشد.

با وجود این توصیه‌ها، پژوهشگران می‌گویند فشار خون اغلب در حالی اندازه‌گیری می‌شود که بیمار روی تخت معاینه نشسته و بازویش تکیه‌گاه کافی ندارد یا کاملاً بدون تکیه‌گاه است.

گاهی هم یکی از اعضای کادر درمان بازوی بیمار را نگه می‌دارد و در موارد دیگر، بیمار بازویش را روی ران‌هایش می‌گذارد.

به گفته متخصصان، نتایج نشان می‌دهد که وضعیت بازو در دستیابی به اندازه‌گیری دقیق فشار خون «تفاوت بسیار زیادی» ایجاد می‌کند و تأییدی بر توصیه‌های بالینی پیشین است که در آن‌ها تأکید می‌شود هنگام اندازه‌گیری فشار خون، بازوی بیمار باید به‌خوبی بر میز یا سطح دیگری تکیه داشته باشد. این متخصصان همچنین یادآور شدندیافته‌ها ممکن است فقط درباره اندازه‌گیری فشار خون با دستگاه‌های خودکار صدق کند و لزوماً به اندازه‌گیری با انواع دیگر تجهیزات فشارسنج تعمیم‌پذیر نباشد. با این حال نتایج تأیید می‌کند که چرا کادر درمان باید روش‌های توصیه‌شده اندازه‌گیری را با دقت بیشتری رعایت کنند.

همچنین سایر افرادهم در محیط درمانی و هم هنگام اندازه‌گیری فشار خون در خانه برای اطمینان از اندازه‌گیری صحیح، باید تمام نکات لازم را رعایت کنند.

تاثیر ترومای صوتی بر افت شنوایی



یک فوق تخصص جراحی گوش در خصوص ترومای صوتی و تاثیر منفی آن بر افت شنوایی توضیحاتی ارائه داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ بهروز امیر زرگر فوق تخصص جراحی گوش و قاعده جمجمه گفت: متخصصان توصیه‌ای به شستشوی گوش به همه افراد نمی‌کنند؛ میزان جرم گوش در افراد مختلف است و برخی از افراد به دلیل کانال باریک گوش نیازمند سالی چند بار شستشوی گوش هستند.

به گفته وی بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترومای صوتی و در معرض صداهای بسیار بلند قرار گرفتن، سبب بروز زوزر گوش و افت شنوایی در افراد خواهد شد. او افزود: محافظت از گوش‌ها در برابر صداهای بلند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های شنوایی ایفا می‌کند.

امیر زرگر تأکید کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهدکه زوزر گوش عارضه مهمی محسوب نشده و نباید به آن توجه کرد.