

آسپرین با دوز پایین ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد

محققان دانشگاه موناش استرالیا دریافتند که مصرف آسپرین با دوز پایین با ۷۰ درصد کاهش خطر زوال عقل در میان افرادی که مستعد زنتیکی برای افزایش تعداد پلاکت هستند مرتبط است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیوزمکس، با این حال، این درمان با خطر خونریزی بالایی همراه بود. محققان دریافتند که ۴.۴ درصد از شرکت کنندگانی که آسپرین مصرف کرده‌اند، در مقایسه با ۲.۱ درصد از افرادی که دارونما دریافت کرده‌اند، دچار خونریزی شدید شده‌اند.

طبق گفته محققان، پلاکت ها اجزای کوچک خون هستند که به تشکیل لخته منجر می شوند. محققان داده های ژنتیکی بیش از ۱۳۵۰۰ شرکت کننده در کارآزمایی ASPREE (آسپرین در کاهش رویدادها در افراد مسن) را تجزیه و تحلیل کردند تا تعیین کنند که آیا تفاوت های ژنتیکی می تواند توضیح دهد که چرا آسپرین ممکن است به طور متفاوتی بر خطر زوال عقل در افراد تأثیر بگذارد.

معرفی سبزیجاتی که فراتر از تصور ما پتاسیم دارند



وقتی به غذاهای غنی از پتاسیم فکر می کنید، موز احتمالاً یکی از اولین گزینه هایی است که به ذهنتان می رسد. اما سبزیجات فرولانی مقادیر قابل توجهی پتاسیم را در یک وعده واحد تأمین می کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلت، پتاسیم نقش حیاتی در انتقال طبیعی عصب، انقباض عضلات و عملکرد کلیه دارد. همچنین برای سلامت قلب نیز ضروری است. «ژاکلین لندن»، می گوید: «پتاسیم برای حفظ فشار خون سالم بسیار مهم است. پتاسیم پایین با خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، آرتروز، سرطان، اختلالات گوارشی و ناباروری مرتبط است.» توصیه های فعلی بر مصرف ۳۴۰۰ میلی گرم در روز پتاسیم برای مردان بالغ و ۲۶۰۰ میلی گرم برای زنان بالغ تأکید دارد. در حالی که یک موز متوسط حاوی حدود ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم است، چندین سبزی می توانند به طور قابل توجهی بیشتر از این مقدار پتاسیم را فراهم کنند.

در ادامه سبزیجاتی که حاوی پتاسیم خوبی هستند معرفی می شوند.

۱- برگ چغندر

حدود ۱۳۰۰ میلی گرم پتاسیم در هر فنجان، به صورت پخته برگ چغندر یکی از غنی ترین سبزیجات سرشار از پتاسیم است. اگر چغندر را با برگ های سر آن می خربد، آنها را دور نریزد. برگ ها را مانند اسفناج یا سایر سبزیجات برگ درگ سفت بپزد.

۲. کدو حلوایی

حدود ۶۴۴ میلی گرم پتاسیم در هر فنجان

کدو حلوایی پوره شده منبع خوبی از پتاسیم است. درصورت کبابی یا پخته شدن به طور طبیعی خامه ای می شود و آن را به یک غذای جانی آسان برای وعده های غذایی پاییز و زمستان تبدیل می کند.

۳. سیب زمینی

حدود ۶۱۰ میلی گرم پتاسیم در هر سیب زمینی پخته متوسط سیب زمینی ها به داشتن ارزش غذایی بالا شهرت دارند. پتاسیم یکی از مواد مغذی موجود در آن است.

۴. سیب زمینی شیرین

حدود ۵۷۰ میلی گرم پتاسیم در هر سیب زمینی شیرین متوسط

سیب زمینی های شیرین مقدار قابل توجهی پتاسیم، همراه با بتاکاروتن و فیبر، دارند. می تولید به صورت کبابی یا پخته شده در سوپ ها و کاسه های غلات استفاده کنند.

۵. کلم بروکسل

حدود ۴۹۰ میلی گرم پتاسیم در هر فنجان کلم بروکسل پخته شده، راهی آسان برای افزودن پتاسیم بیشتر به وعده غذایی است. طعم کمی شیرین و کاراملی آن، آنها را به طور قابل توجهی متنوع تر از آنچه شهرت قدیمی شان نشان می دهد، می کند.

۶. اسفناج

حدود ۳۴۴ میلی گرم پتاسیم در هر دو فنجان، به صورت خام اسفناج هنگام پخت به طور چشمگیری کوچک می شود، بنابراین اندازه هر وعده هنگام مقایسه میزان پتاسیم تفاوت زیادی ایجاد می کند.

۷. گوجه فرنگی

حدود ۲۹۲ میلی گرم پتاسیم در هر گوجه فرنگی متوسط یک گوجه فرنگی متوسط خام حاوی تقریباً ۳۰۰ میلی گرم پتاسیم است.

گوجه فرنگی های ورقه شده را به ساندویچ ها و سالادها اضافه کنید، یا از گوجه فرنگی کنسرو شده در سوپ، سس ها و خورش ها استفاده کنید.

۸. کلم بروکلی

حدود ۳۲۰ میلی گرم پتاسیم در هر نصف فنجان، به صورت پخته شده

کلم بروکلی به اندازه سیب زمینی یا سبزیجات برگ دار پتاسیم ندارد، اما همچنان به طور معناداری به میزان مصرف روزانه شما کمک می کند.

نیاز به پتاسیم به سن و جنسیت بستگی دارد. برای بزرگسالان ۱۹ سال و بالاتر، میزان مصرف کافی فعلی برای مردان ۳۴۰۰ میلی گرم در روز و برای زنان ۲۶۰۰ میلی گرم است.

لازم نیست تمام پتاسیم خود را از سبزیجات دریافت کنید. میوه ها، لوبیا، عدس، لبنیات، گوشت، ماهی و آجیل نیز در این امر نقش دارند. در واقع، متخصصان توصیه می کنند که مواد مغذی را در درجه اول از یک رژیم غذایی متنوع دریافت کنید تا اینکه به مکمل ها تکیه کنید.

یک نکته مهم: افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا شرایط پزشکی خاص، و همچنین افرادی که داروهایی مصرف می کنند که بر سطح پتاسیم تأثیر می گذراند، ممکن است نیاز به محدود کردن مصرف پتاسیم داشته باشند. در این صورت، قبل از افزایش عمدی مصرف خود با پزشک یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

سلامت



محققان شرکت کنندگان را بر اساس استعداد ژنتیکی آنها برای افزایش تعداد پلاکت ها تجزیه و تحلیل کردند و میزان زوال عقل را در میان افرادی که آسپرین با دوز پایین دریافت کرده بودند و افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، مقایسه کردند. در میان شرکت کنندگانی که بالاترین احتمال ژنتیکی تعداد پلاکت را داشتند، ۱ درصد از کسانی که آسپرین دریافت کردند، در مقایسه با ۳.۳ درصد از کسانی که

دارونما دریافت کردند، دچار زوال عقل شدند. این تفاوت نشان دهنده خطر نسبی ۷۰ درصدی کمتر ابتلا به زوال عقل است.

علیرغم خطر خونریزی، این یافته ها می تواند منجر به تحقیقات بیشتر در مورد اینکه آیا تفاوت های ژنتیکی می تواند به شناسایی استراتژی های موثر پیشگیری از زوال عقل کمک کند، منجر شود.

«پیتر فرانسکت»، نویسنده اصلی و محقق در دانشکده بهداشت عمومی و پزشکی پیشگیرانه دانشگاه موناش، گفت: «آزمایشات قبلی نشان داده است که آسپرین به طور کلی از زوال عقل در میان شرکت کنندگان جلوگیری نمی کند».

فرانسکت در ادامه افزود: «یافته های ما نشان می دهد که ممکن است دستان چیز دیگری باشد. در افرادی که دارای این مشخصات ژنتیکی خاص بودند، موارد کمتری از زوال عقل را در میان افرادی که آسپرین مصرف می کردند، مشاهده کردیم. این یافته، این احتمال را افزایش می دهد که روزی ژنتیک به ما کمک کند تا تشخیص دهیم چه کسانی ممکن است از یک درمان پیشگیرانه سود ببرند، نه اینکه رویکردی یکسان برای همه داشته باشیم».

محققان تأکید کردند که این یافته ها باید در سایر جمعیت ها تأیید شود تا بتوانند توصیه های پزشکی را ارائه کنند.

نخوردن صبحانه خطر بیماری قلبی را در مردان افزایش می دهد



می کند که هر دو از نظر علمی نشان داده اند که خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهند.

هر دوی این برنامه های غذایی بر مصرف غذاهایی که حداقل قر آفروری شده اند، مانند پروتئین های گیاهی، پروتئین های حیوانی بدون چربی، غذاهای دریایی، سبزیجات، میوه و غلات کامل تأکید دارند. علاوه بر این، به حداقل رساندن مصرف سدیم بخش اصلی رژیم غذایی DASH است.

صبحانه هایی که سرشار از فیبر هستند و در روش های غذایی رژیم غذایی مدیترانه ای یا DASH قرار می گیرند شامل بلغور جو دوسر با ماست یونانی و انواع نوت ها، پودینگ دانه چیا با گردو و تخم مرغ همزده با سبزیجات و آووکادو هستند.

راه های دیگر برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی تحرک داشتن است. دکتر دال فارا می گوید: «فعالیت هوازی منظم، از جمله پیاده روی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

این ورزش عملکرد رگ های خونی را بهبود می بخشد و به بدن کمک می کند تا به طور مؤثرتری به انسولین، هورمونی که قند خون را تنظیم می کند، پاسخ دهد. همچنین کلسترول خوب HDL را افزایش و کلسترول بد LDL را کاهش می دهد.»

محققان می گویند با حفظ عادات سالم، می توانید خطر ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. همه چیز با نحوه انتخاب شما برای گذراندن صبح شروع می شود، از جمله صرف وقت برای نشستن و خوردن یک صبحانه متعادل.

چرا رژیم ها شکست می خورند؟ ردپای حافظه در سلول های چربی



چرا پس از درمان، وزن برمی گردد؟

داروهای جی ال پی وان / GLP-۱ (گروهی از داروهای کاهش وزن مثل سماگلوتاید) بخشی از اثر خود را با کاهش گرسنگی و افزایش احساس سیری اعمال می کنند. اما این داروها اشتها را فقط تا زمانی که مصرف می شوند کنترل می کنند و آن دسته از تغییرات سلولی را که بدن را برای

گرسنگی دوباره آماده نگه می دارد، از بین نمی برند. اگر سازوکار آسپرووسین در انسان ها هم عمل کند، می تواند توضیح دهد چرا وزن معمولاً پس از قطع این داروها برمی گردد.این فکرها نشان می دهد بازگشت چاقی فقط به ضعف اراده مربوط نیست.

به گفته جوپرا، سلول های چربی تغییراتی را که در دوران چاقی پیدا کرده اند، حتی پس از کاهش وزن هم حفظ می کنند. همین تغییرات باعث می شود فرد همچنان احساس گرسنگی بیشتری کند.

او می گوید: چاقی فقط به معنای داشتن اضافه وزن موقت نیست، بلکه اثری ماندگار در بدن برجا می گذارد. مثل زخمی که خوب می شود اما جای آن باقی می ماند. همین اثر است که باعث می شود وزن دوباره برگردد.شرکت های داروسازی به دنبال درمان هایی هستند که کاهش وزن را پس از پایان دارو حفظ کنند. مسیر ناشناسیایی شده می تواند هدفی مکمل برای این تلاش باشد: درمانی در آینده می تواند به جای فقط سرکوب اشتها، سیگنال ماندگاری را که باعث بازگشت وزن می شود

دانستنی های پزشکی:

حالت تهوع صبحگاهی خود را با این روش ها رفع کنید



تهوع صبحگاهی زجرآورترین حالتی است که همه افراد بعد از بیدار شدن از خواب آن را تجربه کرده اند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در این گزارش جدیدترین دانستنی های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می کنیم.

برخی افراد هنگام صبح دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند که گاهی خودشان هم نمی دانند به چه دلیلی بروز کرده است. اگر خانواده ها و افراد اطلاعات کافی از این نوع عارضه داشته باشند، می توانند به راحتی این مشکل را رفع کنند. در این مطلب درباره علت تهوع صبحگاهی و درمان آن صحبت می کنیم.

تهوع و استفراغ صبحگاهی می تواند علل مختلفی داشته باشد اما شایع ترین علل آن مسمومیت غذایی، کنواسیدوز دیابتی و بیوسیت مخصوصا در کودکان است. افرادی که حالت تهوع شدیدی دارند و هیچ غذایی حتی آب را نمی توانند در معده خود نگهدارند؛ کافی است یک استکان دم کرده شوید را آهسته آهسته بنوشند.

بهترین راهکار برای رفع حالت تهوع

اگر حالت تهوع دارید قبل از مصرف هر دارویی به دستشویی بروید. گاهی اوقات دلیل حالت تهوع و درد در افراد مختلف نیاز به اجابت مزاج است. معمولاً حالت تهوع با استفراغ همراه است. استفراغ باعث از دست رفتن آب بدن می شود. وقتی بدن دچار کم آبی شود، حالت تهوع شدیدترهم می شود. همچنین بدن برای حفظ انرژی نیاز به مواد مقوی دارد. نوشیدن نعناع، بابونه یا چای زنجبیل با عسل اثر مثبتی در کم شدن حالت تهوع دارند.

بدن برای حفظ انرژی نیاز به مواد مقوی دارد. خوردن غذای شیرین به حفظ انرژی کمک می کند. البته غذا باید هضم آسانی داشته باشد. غذاهای تند، چرب یا بسیار شیرین، مناسب نیستند. داشتن تهوع از خوردن لبنیات مثل پرهیز کنید چراکه لبنیات، باکتری هایی طبیعی دارند که ممکن است با معده سازگار نباشند. وقتی بدن دچار کم آبی شود، حالت تهوع شدیدتر می شود. غذاهایی که بوی تند و شدیدی دارند یا زیاد چرب هستند، حالت تهوع را بدتر می کند. غذاهایی مانند سیب زمینی له شده، پلوی سفید مخصوصا کته یا رشته فرنگی به آرام کردن معده و درمان حالت تهوع کمک می کنند.

جوش شیرین نیز به درمان تهوع کمک می کند. جوش شیرین را باید در یک لیوان آب ولرم حل کرد و نوشید. همچنین نوشیدن سرکه سیب به درمان حالت تهوع کمک می کند به طوریکه دو قاشق سرکه سیب را باید با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرده و بنوشید.

خوردن زنجبیل برای کاهش تهوع خوب است. برای کنترل تهوع بین یک تا چهار گرم زنجبیل در روز می تواند خورده شود ولی در دوران بارداری مصرف زنجبیل هیچ گاه نباید از یک گرم در روز بیشتر شود. زنجبیل را می توان با چای یا دمنوش نیز مصرف کرد. استنشاق بوی لیمو ترش تازه یا سایز مرکبات در تسکین حالت تهوع مفید است. خوردن لیمو ترش خصوصا به شکل یخ زده نیز خوب است.

قرار دادن کمپرس سرد پشت گردن در حالت دراز کش، باعث بهتر شدن حالت تهوع می شود. بدن برای مبارزه با باکتری یا ویروس موجود در معده به انرژی نیاز دارد بنابراین استراحت لازم است. فردی که دچار حالت تهوع است بهتر است دراز نکشد و از انجام ورزش و حرکت زیاد خودداری کند.

اصلا جلوی استفراغ را نگیرید زیرا استفراغ بهترین راه برای بیرون آمدن باکتری ها یا ویروس های موجود درمعده است. اگرچه استفراغ ممکن است ناراحت کننده باشد اما به بهبود بیماری کمک می کند. برای حفظ آرامش هنگام خواب، می توانید یک سطل را در دسترس خود قرار دهید.

اگر فردی صبح از خواب بیدار شد و حالت تهوع دلشت، می تواند مقداری نوشابه را کم کم بنوشد یا چوب خشک، غلات خشک، نان تست خشک را کم کم بخورد. خوردن این خوراکی ها در طول روز، حالت تهوع را کنترل کرده و به درمان کمک می کنند. در هنگام حالت تهوع باید خوراکی های سبک و ساده خورده شود. بیسکویت از جمله این خوراکی هاست اما نباید در خوردن آن زیاده روی کرد.

خوردن مواد غذایی با فیبر بالا بهترین انتخاب است. خوردن سبزیجات و میوه های خام مانند سیب و هویج می توانند انتخاب مناسبی باشند. خوردن مواد کم حجم و سرشار از پروتئین مانند گردو و بادام زمینی انرژی از دست رفته را به بدن فرد بیمار باز می گرداند و حالت تهوع را کم رنگ تر می کند. اگر حالت تهوع خفیف باشد، پیاده روی در هوای آزاد می تواند به بهبود آن کمک کند.

هنگام داشتن حالت تهوع از باید خوردن غذاهای فرآوری شده همانند چیپس، همبرگر، شیرینی، دونات، کنسرو، نان سفید، غذاهای سرخ شده یا غذاهای چرب و شور خودداری کرد. سوپ ساده سبزیجات، داغ خورده شود. عرق کردن هنگام خوردن سوپ داغ، نشانه خوبی برای بهبودی است.

استفاده از مواد مخدر، الکل و کافئین باعث تحریک بیشتر معده شده و حالت تهوع را بدتر می کند. فردی که دچار احساس تهوع شده است باید از قرار گرفتن در محیط های گرم، دم کرده پرهیز کند. بودن در هوای خنک و تازه احتمال شدیدتر شدن حالت تهوع را کاهش می دهد. وعده های غذایی باید حجم کم داشته باشند. ۶ تا هشت وعده کوچک در روز و یک میان وعده پیش از خواب، مفید است.

دهانشویه قبل از غذا و بعد از آن باعث از بین بردن طعم و مزه بد در دهان می شود و در درمان و بهبود حالت تهوع بی تأثیر نیست. باید توجه داشت که اگر حالت تهوع بی هیچ دلیل مشخصی به وجود آمد و ادامه دار شد و یا اگر این حالت با تب همراه شد باید حتما به پزشک مراجعه شود.