

# شایع ترین بیماری های «پاییز» را بشناسیم

همزمان با ورود به فصل پاییز، به یکباره موجی از بیماری های ویروسی نیز از راه می رسند که باید مراقب شایع ترین آنها باشیم.

به گزارش خبرنگار مهر، در دومین روز از فصل پاییز که با شروع سال تحصیلی میلیون ها دانش آموز و دانشجو همراه است، بیماری های شایع این فصل نیز از راه می رسند. با نگاهی به فصل پاییز در سال های اخیر و بعد از دوران پاندمی کرونا، تا حدودی شاهد تغییراتی در شکل و شمایل بیماری های ویروسی بوده ایم که بعضاً با عارضه های خطرناکی هم همراه بوده اند.

**سرماخوردگی**

سرماخوردگی را می توان یک بیماری عفونی بسیار شایع دستگاه تنفسی دانست که بخش هایی نظیر گلو، بینی و حتی گوش را درگیر می کند. جالب است بدانید که عفونت باکتریایی و عفونت ویروسی، هر دو می توانند علت سرماخوردگی باشند.

بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف در سراسر جهان وجود دارد که ورود آنها به بدن باعث سرماخوردگی می شود. تمامی این ویروس ها که زمینه ساز بروز سرماخوردگی در بدن شما می شوند ویژگی های مشترک زیادی با هم دارند اما در آن روی سکه نیز هر کدام ویژگی های منحصر به فرد و خاص خود را نیز دارند. به عنوان مثال یکی از متداول ترین ویروس هایی که زمینه ساز بروز سرماخوردگی در بدن شما می شود، راینوویروس ها هستند، راینوویروس ها بیشترین میزان فعالیت و شیوع را در دو فصل بهار و پاییز دارند. شاید بتوان ادعان داشت که ۳۰ تا ۴۰ درصد از سرماخوردگی ها در طول سال توسط آلودگی بدن به علت راینوویروس ها اتفاق می افتد، البته جای نگرانی نیست چرا که آلودگی توسط راینوویروس ها معمولاً در بدن انسان همراه با شدت علائم و سخت شدن بیماری نیست.

## رژیم مدیترانه ای سبز، پیرشدن مغز را کند می کند



یک مطالعه مهم نشان می دهد رژیم مدیترانه ای سبز که سرشار از چای سبز و گیاه آبیژی مانکای است، با کاهش نشانگرهای پیری مغز مرتبط است. پژوهشگران باور دارند اثرات ضد التهابی این رژیم، به محافظت در برابر کاهش شناختی کمک می کند.
باشگاه خبرنگاران جوان - وبگاه ساینس دیلی در گزارشی آورده است: یافته های جدید نشان می دهد پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای سبز، که سرشار از چای سبز و گیاه آبیژی مانکای (Mankai) است، با کند شدن روند پیری مغز مرتبط است. این پژوهش که به تازگی در نشریه تخصصی کلینیکال نوتریشن/ Clinical Nutrition منتشر شده، حاصل همکاری پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی تی- ایچ. چان هاروارد و دانشگاه لایپزیگ است.

**ارتباط بین بیماری های عصبی و پیری مغز**
بیماری های عصبی از جمله اختلال شناختی خفیف و آلزایمر، با افزایش شکاف سنی مغز مرتبط هستند؛ به این معنی که مغز، پیرتر از سن تقویمی فرد به نظر می رسد. برای ارزیابی تأثیر رژیم غذایی بر سن مغز، پژوهشگران داده های حدود ۳۰۰ شرکت کننده در آزمایش دایرکت پلاس، یکی از طولانی ترین مطالعات درباره ارتباط تغذیه و سلامت مغز، در تجزیه وتحلیل کردند.

**مقایسه سه رژیم غذایی مختلف**
در طول ۱۸ ماه، شرکت کنندگان یکی از سه رژیم غذایی زیر را دنبال کردند:
یک رژیم غذایی سالم استاندارد
یک رژیم مدیترانه ای سنتی با کالری محدود که حاوی اندکی کربوهیدرات ساده و سبزیجات فراوان بود و گوشت قرمز را با گوشت مرغ و ماهی جایگزین کرده بود.

رژیم مدیترانه ای سبز که علاوه بر ویژگی های رژیم مدیترانه ای سنتی، شامل مصرف چای سبز و گیاه مانکای نیز می شد.

**نتش کلیدی پروتئین های خون**

پژوهشگران با اندازه گیری سطح پروتئین های خون شرکت کنندگان دریافتند که میزان بالاتر برخی پروتئین های خاص با پیری تسریع شده مغز ارتباط مستقیم دارد. نکته شایان توجه این بود که آنها مشاهده کردند سطح این پروتئین ها در گروهی که رژیم مدیترانه ای سبز را دنبال کرده بودند، کاهش معناداری نشان داد. به باور پژوهشگران، اثر محافظتی این رژیم ممکن است ناشی از مولکول های ضد التهابی باشد که در چای سبز و گیاه مانکای وجود دارد.

**پنجره ای به دنیای پویای سلامت مغز**
به گفته پژوهشگران، بررسی پروتئین های در حال گردش در خون، این امکان را فراهم می کند تا در شرایط واقعی، چگونگی تأثیر تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی بر فرآیندهای پیری مغز مشاهده شود. این رویکرد، پنجره ای پویا به سوی سلامت مغز می گشاید و به شناسایی تغییرات زیست شناختی مدت ها قبل از بروز علائم بالینی کمک می کند.منبع: ایرنا



علائم سرماخوردگی پیچیده نیست، اگر در فاصله سه ای چهار روز از ابتلای شما به ویروس سرماخوردگی، وضعیت گلو یا بینی مانند همیشه عادی و طبیعی نباشد، حس قفلک یا خارش داشته باشید دچار این بیماری شده اید. علائم و نشانه های سرماخوردگی بسته به وضعیت توان بدنی شما، نحوه کنترل و درمان سرماخوردگی قطعاً متفاوت است اما معمولاً دستگاه تنفسی شما بعد از ۷ الی ۱۰ روز رو به بهبودی کامل می رود.

توصیه پزشکان به افرادی که دچار سرماخوردگی می شوند، عدم استفاده از آنتی بیوتیک است و باید مایعات مصرف کنند و نهایتاً، قرص سرماخوردگی بخورند.

**آنفلوآنزا**

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی تنفسی است که بیشتر با علائمی مثل تب، سرفه، گلودرد و بدن درد شدید همراه است.

### سلامت



این بیماری به سرعت بین افراد پخش می شود و به خصوص در فصل سرد سال بیشتر شیوع پیدا می کند. آنفلوآنزا در برخی مواقع به چالش اصلی درمانگران تبدیل می شود، چرا که ممکن است سوبه های متفاوتی از آن به صورت همزمان در یک منطقه شیوع پیدا کند و در نتیجه کنترل و درمان بیماری مشکل شود. اما علائم بیماری و سرماخوردگی می توانند برای شما گران کننده باشند بنابراین بهتر است قبل از اقدام به مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک، توسط پزشک عمومی، ویزیت و معاینه شوید.

تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا در علائم این دو بیماری و البته شدت عارضه های است که آنفلوآنزا به دنبال دارد.

سرماخوردگی را می توان بدون داروهای خاصی، پشت سر گذاشت؛ اما آنفلوآنزا با توجه به اینکه یک بیماری مسری است؛ باید توسط پزشک، تشخیص داده شده و کنترل شود.

# تأثیر شگفت انگیز ورزش بر ساختار عصبی قلب



ضربان قلب را تنظیم می کند، نشان می دهد. ما دریافتیم که ورزش با شدت متوسط، ساختار گروه های عصبی مسئول قلب را در هر طرف به طور متفاوتی تغییر می دهد، که ممکن است توضیح دهد که چرا قلب به درمان بین دو طرف به طور متفاوت پاسخ می دهد.

آزمایش ها روی موش ها نشان داد که یک برنامه تمرینی ۱۰ هفته ای، تعداد نورون ها را در خوشه عصبی قلبی سمت

حمله های حاد تنفسی، اسهال، کاهش سطح هوشیاری، استفراغ شدید، بی قراری، بی اشتهاپی شدید و تب مقاوم بالا از عوامل خطر در مبتلایان به آنفلوآنزا است.

تب های بالا، ادامه دار و غیرقابل کنترلی که بیش از سه تا پنج روز طول بکشد، از نشانه های خطرناک در مبتلایان به آنفلوآنزا به حساب می آید. متأسفانه ابتلای تنها یک نفر به ویروس آنفلوآنزا منجر به انتقال سریع این بیماری به اطرافیان خصوصاً بیماران دارای نقص سیستم ایمنی می شود.

**کشنده ترین عارضه آنفلوآنزا**

خطرناک ترین و کشنده ترین عارضه آنفلوآنزا، سینه پهلو یا پنومونی است که منجر به بستری شدن بیمار در بیمارستان می شود و نکته اینجاست که در مبتلایان به بدخیمی ها و نقص سیستم ایمنی متأسفانه آنفلوآنزا می تواند منجر به مرگ هم شود.در شرایط پیشرفت بیماری و در مبتلایان به بیماری های زمینه ای به هر میزان که درمان ها برای بیمار زودتر انجام شود، نتایج بهبود بیماری، بهتر و مشهودتر خواهد بود.

**ذات الریه**

ذات الریه، یک عفونت ریه است که توسط باکتری ها یا ویروس ها ایجاد می شود و ممکن است در پاییز و زمستان نیز بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار دهد. لازم است بدانید که علائم ذات الریه، اگر به موقع درمان نشود، ممکن است به عوارض جدی تبدیل شود و به ریه ها، مغز و سایر اندام های بدن آسیب برساند.

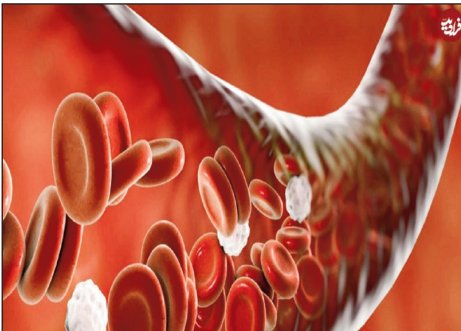
برخی از علائم ذات الریه عبارتند از: تب حدود ۴۰ درجه به همراه لرز، سرفه عادی یا سرفه خلط دار به رنگ سبز و زرد و یا خونی، در برخی موارد احساس کم آوردن نفس به خصوص در زمان تحرک بالا، کاهش اشتهای فرد، خستگی زیاد، احساس درد تیز و خنجری در قفسه سینه، بالا رفتن میزان تعریق و کبود شدن ناخن ها و لب و همچنین تند شدن تعداد تنفس و نبض فرد.

## تأثیر شگفت انگیز ورزش بر ساختار عصبی قلب

راست در مقایسه با سمت چپ، چهار برابر کرده است. اندازه نورون های سمت چپ نیز تقریباً دو برابر شده است، در حالی که سمت راست کمی کوچک شده است.

دکتر کوبه توضیح داد که این یافته ها می تواند با کنترل فعالیت گانگلیون پاراسینال، گروهی از اعصاب در گردن و بالای سینه که ضربان قلب را کنترل می کنند، به بهبود درمان های آریتمی، سندرم قلب شکسته و درد قفسه سینه کمک کند.

او خاطرنشان کرد که نتایج هنوز مقدماتی هستند، زیرا آزمایش ها روی موش ها انجام شده اند که مستلزم مطالعات بالینی گسترده قبل از اعمال آنها بر روی انسان است. تیم های تحقیقاتی قصد دارند تأثیر این تغییرات ساختاری را بر عملکرد قلب در هنگام استراحت و ورزش بررسی کنند و با استفاده از تکنیک های غیرتهاجمی، الگوی مشابهی را در مدل های حیوانی بزرگتر و انسان جست وجو کنند. نتایج مطالعه در مجله علوم اعصاب خودکار منتشر شده است.



هم فرد باردار و هم جنین در حال رشد از خون استفاده می کنند. افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند سرطان، نارسایی کلیه یا کبد. این بیماری ها ممکن است باعث کاهش گلبول های قرمز خون شوند.

افرادی که سابقه خانوادگی کم خونی ارثی مانند تالاسمی و کم خونی داسی شکل دارند. سابقه خانوادگی کم خونی ارثی ممکن است خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهد. افرادی که سابقه عفونت های خاص، بیماری های خونی و اختلالات خودایمنی دارند.

برخی از بیماری ها و عفونت های خونی می توانند بر خون رسانی یا تولید گلبول های قرمز تأثیر بگذارند و خطر کم خونی را افزایش دهند.

افراد مبتلا به نارسایی کلیه. این افراد نیز می توانند دچار کم خونی شوند زیرا کلیه ها نقش مهمی در کمک به مغز استخوان برای ساخت سلول های خونی دارند.

علاوه بر این، افرادی که در معرض مواد شیمیایی سمی قرار دارند یا داروهای خاصی مصرف می کنند که بر تولید گلبول های قرمز تأثیر می گذارند، می توانند در معرض خطر بیشتری برای کم خونی باشند.

**گروه های در معرض خطر عواقب شدید کم خونی**

کم خونی یکی از علل مرگ و میر و عوارض مادران باردار است. از آنجایی که افراد باردار ابتدا از بدن خود برای حمایت از یک نوزاد در حال رشد استفاده می کنند، کم خونی می تواند مادر و نوزاد را از مواد مغذی، انرژی و خون بیشتری محروم کند. هنگامی که یک زن باردار کم خونی دارد، این ممکن است بر رشد نوزادش تأثیر بگذارد. همچنین کم خونی می تواند بر رشد عصبی در کودکان خردسال تأثیر بگذارد. حتی در یک بارداری طبیعی، بدن طوری تنظیم شده است که نوزاد خون مورد نیاز برای حفظ خود را دریافت کند. هنگامی که کم خونی وجود داشته باشد، سطح هموگلوبین می تواند به شدت کاهش یابد. زنانی که در ابتدا کم خون هستند، می توانند کم خون تر شوند و این خود خطر مستقلى برای مرگ و میر مادران است.

حتی قبل از تولد، کم خونی می تواند عواقبی برای نوزاد نیز داشته باشد.دانشن کم خونی در رحم می تواند احتمال تولد زودرس یا وزن کم هنگام تولد را افزایش دهد. همچنین، کم خونی می تواند بر رشد عصبی تأثیر بگذارد.

پاسخ علمی درست به باورهای تقدیه ای نادرست:

### مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می شود؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور نادرست که تمام ماهی ها دارای جیوه هستند و مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می شود، اعلام کرد: مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است، نه مضر.

به گزارش پنجشنبه ایرنا از ویدا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، غذاهای دریایی از قبیل ماهی منبع غنی از پروتئین، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت مادر و رشد و تکامل سیستم ایمنی، مغز و چشم جنین ضروری است.

بنابراین مصرف دو بار در هفته ماهی در دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین نقش بسزایی دارد. اگرچه نگرانی هایی در مورد میزان زیاد جیوه در برخی ماهی های بزرگ و شکارچی مانند کوسه، شمشیرماهی و تن آلباکور وجود دارد، اما این موضوع نباید منجر به حذف کامل ماهی از رژیم غذایی زنان باردار شود. دراین گزارش توصیه شده است مادران باردار از ماهی های پرورشی و کم جیوه مانند ساردین، سالمون، قزل آلا، ماهی سفید و شاه ماهی استفاده کنند.

همچنین خانم هایی که به دلیل حساسیت یا شرایط پزشکی خاص قادر به مصرف ماهی نیستند، بهتر است با مشورت پزشک و متخصص تغذیه از مکمل های امگا ۳ بهره مند شوند. در نتیجه، مصرف متعادل و آگاهانه ی ماهی در بارداری نه تنها بی خطر، بلکه برای رشد سالم جنین و سلامت مادر ضروری است. ممنوعیت کامل مصرف ماهی در دوران بارداری، پایه علمی ندارد.

### پر مصرف ترین داروی دیابت در جهان



متفورمین، پر مصرف ترین داروی دیابت در جهان، در کاهش سطح قند خون بسیار موثر است، اما هیچ کس دقیقاً نمی داند که چگونه عمل می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، اما محققان گزارش می دهند که یک مطالعه جدید، جادوی متفورمین را تا حدودی روشن می کند و به طور بالقوه دریچه ای را برای توسعه داروهای بهتر برای دیابت می گشاید.

طبق نتایج منتشر شده، به نظر می رسد حداقل برخی از مزایای این دارو با نحوه تأثیر آن بر سطح خون برخی از فلزات مانند مس، آهن و روی مرتبط است.

محققان گفتند که به طور خاص، افرادی که متفورمین مصرف می کنند، سطح مس و آهن به طور قابل توجهی پایین تر و سطح روی (زینک) بالاتری دارند. دکتر «واتارو اوگاوا»، متخصص غدد درون ریز در دانشکاه کوبه ژاپن، در یک بیانیه خبری گفت: «این نکته قابل توجه است که ما توانستیم این موضوع را در انسان ها نشان دهیم.»

وی در ادامه افزود: «علاوه بر این، از آنجایی که کاهش غلظت مس و آهن و افزایش غلظت روی همگی با بهبود تحمل گلوزکر و پیشگیری از عوارض مرتبط دانسته می شوند، این تغییرات ممکن است در واقع با عملکرد متفورمین مرتبط باشد.»

برای این مطالعه، محققان ۲۰۰ بیمار دیابتی را در بیمارستان دانشگاه کوبه استخدام کردند. نیمی از آنها متفورمین مصرف کردند و نیمی دیگر مصرف نکردند. اوگاوا گفت: «شخص است که بیماران دیابتی تغییراتی در سطح خون فلزاتی مانند مس، آهن و روی تجربه می کنند. علاوه بر این، مطالعات شیمیایی نشان داد که متفورمین توانایی اتصال به فلزات خاصی مانند مس را دارد و مطالعات اخیر نشان داده است که این توانایی اتصال ممکن است مسئول برخی از اثرات مفید این دارو باشد.»

آزمایش های خون نشان داد که متفورمین در واقع سطح فلزات مختلف بیماران را تغییر داده است. این بینش ها برای کمک به فضاوت در مورد داروی جدید دیابت به نام ایمگلیمین، مشتقی از متفورمین که نباید بتواند به همان روش به فلزات متصل شود، استفاده خواهد شد.اوگاوا گفت: «تصور می شود ایمگلیمین روش عملکرد متفاوتی داشته باشد و ما در حال حاضر مطالعاتی را برای مقایسه اثرات این دو دارو انجام می دهیم.»

با این حال، اوگاوا افزود که برای درک نحوه عملکرد متفورمین، تحقیقات بیشتری لازم است. اوگاوا گفت: «ما به آزمایش های بالینی و آزمایش های حیوانی نیاز داریم تا رابطه علت و معلولی بین عملکرد دارو و اثرات آن را مشخص کنیم. اگر چنین مطالعاتی بیشتر پیشرفت کنند، ممکن است با تنظیم صحیح غلظت فلزات در بدن، منجر به توسعه داروهای جدید برای دیابت و عوارض آن شوند.»