

علل از دست دادن حافظه با افزایش سن



تجزیه و تحلیل بیش از ۱۰ هزار اسکن MRI نشان داده است که از دست دادن حافظه مرتبط با سن، نشان دهنده تضعیف کل شبکه‌های عصبی است.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد قره‌لانی-یک مطالعه بین‌المللی در مقیاس بزرگ که شامل بیش از ۱۰ هزار اسکن MRI و بیش از ۱۳ هزار آزمایش حافظه از ۳۷۰۰ بزرگسال سالم از نظر شناختی در ۱۳ پروژه مستقل بود، نشان داد که از دست دادن حافظه مرتبط با سن با تغییرات ساختاری گسترده در مناطق مختلف مغز مرتبط است.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که کاهش حجم مغز و کاهش حافظه به صورت غیرخطی مرتبط هستند. تا زمانی که تغییرات ساختاری در حد متوسط باقی بمانند، حافظه می‌تواند در سطح پایداری حفظ شود. با این حال، با افزایش سرعت آتروفی، کاهش شناختی به طور نامتناسبی سریع تر می‌شود و به ویژه در سنین پیری با سرعت بیشتری پیشرفت می‌کند.

همانطور که محققان پیش‌بینی کرده بودند، قوی‌ترین اتصالات در هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که برای تشکیل و حفظ حافظه بسیار مهم است، یافت شد. با این حال، تغییرات محدود به این ناحیه نیستند. ارتباطات قابل توجهی در ساختارهای متعدد قشری و عمقی مغز یافت شد که نشان می‌دهد تضعیف، کل شبکه‌های عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، از دست دادن حافظه نشان‌دهنده نقص فقط یک ناحیه نیست، بلکه

نشان‌دهنده وضعیت کلی مغز است.

محققان تأکید کردند که الگوهای کشف‌شده را نمی‌توان صرفاً با عوامل ژنتیکی شناخته‌شده برای بیماری آلزایمر، مانند گونه ۴، APOE توضیح داد، زیرا افرادی که این صفات ژنتیکی را ندارند نیز تغییرات ساختاری همراه با اختلال حافظه را نشان می‌دهند.

این موضوع نشان می‌دهد که پیری طبیعی مغز را نمی‌توان به یک مدل ساده که 'یک زن یا یک بیماری' را' شباسایی می‌کند، تقلیل داد، زیرا از دست دادن حافظه مرتبط با سن، نشان‌دهنده زوال بیولوژیکی تجمعی مغز در طول دهه‌ها است. هیپوکامپ نقش مهمی ایفا می‌کند، اما بخشی از یک شبکه وسیع‌تر است که کل مغز را در بر می‌گیرد.

نفس انسان هویت میکروب‌ها را لو می‌دهد



مواد شیمیایی موجود در بازدم انسان می‌توانند هویت میکروب‌های ساکن روده را آشکار کنند.
در یک پژوهش، اندرو کاو، ایمنی‌شناس دانشگاه ولنگتون در سنت‌لویئیس ایالت میزوری، به همراه همکارانش با استفاده از موش‌ها و گروهی متشکل از ۴۱ کودک، سطح مولکول‌های موجود در هوای بازدم را اندازه‌گیری کردند.نتایج این پژوهش نشان داد که می‌توان از این داده‌ها برای پیش‌بینی نسبی نوع و فراوانی برخی باکتری‌های روده استفاده کرد، از جمله گونه‌ای که با بیماری آسم ارتباط دارد.کاو می‌گوید: ترکیب میکروبیوم روده می‌تواند نوع ترکیباتی را که در بازدم دیده می‌شود شکل دهد. به گفته وی، این موضوع پیش‌تر مطرح شده بود، اما هرگز با قطعیت ثابت نشده بود.

چشم تشخیصی تیزبین هوش مصنوعی این یافته‌ها می‌تواند به توسعه ابزارهایی برای تشخیص عفونت‌ها و همچنین هدایت بهتر درمان بیماری‌هایی کمک کند که تحت تأثیر باکتری‌های روده قرار دارند. روش‌های فعلی که بر آزمایش نمونه مدفوع متکی هستند، معمولاً زمان‌بر و پیچیده‌تر هستند.
کاترین وایتسون، زیست‌شیمی‌دان دانشگاه کالیفرنیا در ایرواین می‌گوید: ایده استفاده از اندازه‌گیری‌های تنفسی برای به‌دست آوردن اطلاعات بیشتر درباره سلامت را خیلی دوست دارم زیرا بازدم شاخصی فوق‌العاده است و اطلاعات تجمیعی از ریه و کل بدن را در بر می‌گیرد. پژوهشی بر پایه ترکیبات فرکر دانشمندان مدت‌هاست به امکان استفاده از متابولیت‌های شیمیایی موجود در بازدم برای تشخیص بیماری‌ها می‌انديشند. سلول‌های انسانی و باکتری‌ها هنگام رشد و بقا بیش از ۲۵۰ هزار مولکول یا متابولیت تولید می‌کنند. برخی از این مواد وارد جریان خون می‌شوند، به ریه‌ها می‌رسند و در نهایت به هوای بازدم راه پیدامی‌کنند.

سایت نیچر گزارش کرد، با این حال، به گفته کلی ردکر، شیمی‌دان دانشگاه یورک در بریتانیا که در این پژوهش مشارکت نداشت، انجام چنین پژوهش‌هایی بسیار دشوار بوده زیرا پیچیدگی این سامانه بسیار عظیم است.

سلامت

چند خوراکی مفید زمستانی



پرتوتین تخم‌مرغ را در خود دارد. در واقع، تخم‌مرغ حاوی میزان مناسبی از تمام نه اسید آمینه‌ی ضروری مورد نیاز بدن است. بدن پروتئین را به عنوان سوخت برای ساختن آنتی‌بادی‌هایی استفاده می‌کند که به مهاجمان خارجی حمله و از عفونت جلوگیری می‌کنند.

به علاوه، خوردن تخم‌مرغ برای صبحانه به شما کمک خواهد کرد وزن مناسب بدن‌تان را حفظ کنید زیرا این ماده‌ی غذایی علاوه بر تامین انرژی، به شما احساس سیری نیز می‌دهد. پروتئین موجود در تخم‌مرغ انرژی پایداری فراهم می‌کند، زیرا به سادگی باعث افزایش سطح قند خون‌تان که بعداً پایین می‌آید، می‌شود.

یک تخم‌مرغ کوچک همچنین سرشار است از چند ویتامینی که برای سلامت شما ضروری هستند مانند ویتامین B۱۲، B۱ و E. تخم‌مرغ سرشار از آهن، روی و فسفر است؛ سه مواد معدنی مهم که برای بدن شما بسیار حیاتی هستند.

قدرت آنتی‌اکسیدانی تخم‌مرغ با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند، و همین به نوبه‌ی خود از بدن‌تان در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند و یک خوراکی مفید برای زمستان است

تخم‌مرغ را خواه آب‌پز کنید، بدون پوست در آب بپزید، یا آن نیمرو درست کنید یا در پخت املت از آن استفاده کنید، می‌تواند یک صبحانه‌ی عالی برای شروع صبح زمستانی شما باشد. فقط اصلاً تخم‌مرغ خام یا نیمه پخته نخورید چون ممکن است حاوی نوعی باکتری باشد که به سلامت شما آسیب می‌رساند.

۵. زنجبیل

وقتی نوبت به نوشیدنی‌های گرم در طول فصل زمستان برسد، اصلاً نمی‌توانید جای زنجبیل تسکین‌دهنده را نادیده بگیرید. زنجبیل که سرشار از آنتی‌اکسیدان است یک راه عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان است به این ترتیب که رادیکال‌های آزاد را در بدن شما کاهش می‌دهد. زنجبیل همچنین گردش خون را در بدن افزایش می‌دهد که برای سلامت بهینه بسیار مهم است.

در آغاز سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، زنجبیل به عنوان یک آنتی‌بیوتیک موثر عمل می‌کند. این ریشه‌ی خوراکی همچنین در کاهش علائم التهاب و ورم مفاصل که در طول ماه‌های زمستانی بدنت می‌شود، موثر است. زنجبیل به بهبود فرآیند هضم نیز کمک می‌کند و از پوست صاف و بی‌عیب و نقص محافظت می‌کند. علاوه بر این، زنجبیل به نرمال شدن سطح قند خون کمک می‌کند؛ طبیعی نبودن قند خون ممکن است توانایی شما را برای از دست دادن وزن یا خوردن مواد غذایی سالم تحت تأثیر قرار دهد.

۲ یا ۳ فنجان دمنوش زنجبیل در روز بنوشید.

- یک قاشق غذاخوری از برش‌های زنجبیل و ۲ فنجان آب را در یک قوری کوچک بریزید.
- حرارت را زیاد کنید تا آب داخل قوری بجوشد.
- حرارت را کم کنید، در قوری را بگذارید و اجازه بدهید به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد.
- ترکیب را صاف کنید و کمی به آن عسل بیفزایید.

برای بهبود طعم و مزه، همچنین می‌توانید ۱ قاشق چایخوری آب لیمو تازه به آن اضافه کنید.
۶. زردچوبه
زردچوبه یکی از بالاترین سطوح آنتی‌اکسیدان را در میان مواد خوراکی دارد و باید یکی از ضروریات در طول ماه‌های زمستان باشد. این ادویه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند اگر به طور مرتب مصرف شود. زردچوبه با توجه به خواص ضد التهابی و



اولین تشنج در سن زیر ۱ سالگی رخ داده باشد، سابقه خانوادگی داشته باشند، یا در دمای تب پایین تشنج داشته باشند، بالاتر است (تا ۶ سالگی با بیشتر).

شکری تأکید کرد: اگر کودک تاکنون تشنج نداشته،

یکشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۰۲ / سال سی و دوم

نورخوستان ۷

مراقب واکنش آلرژیک به محصولات بهداشتی و آرایشی باشید



معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: صابون‌ها، لوسیون‌ها، آرایش صورت و حتی عطرها ممکن است واکنش آلرژیک ایجاد کنند و هر کسی در هر سنی ممکن است با آن مواجه شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، رویا مرجانیان افزود: واکنش آلرژیک زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بیش از حد به برخی مواد واکنش نشان دهد. با ورود یک آلرژن به بدن، سیستم ایمنی مواد شیمیایی از جمله آنتی‌بادی‌ها آزاد می‌کند که باعث بروز علائم حساسیت می‌شود.

وی تأکید کرد: بهترین راه پیشگیری، شناخت موادی است که نسبت به آنها حساسیت دارید و اجتناب از آنها است. تنها عباراتی مثل «ضد حساسیت» یا «مناسب پوست حساس» کافی نیست، زیرا هیچ استاندارد مشخصی برای این اصطلاحات وجود ندارد.

طبق قانون، تولیدکنندگان موظفند فهرست مواد تشکیل دهنده محصولات آرایشی را روی بسته‌بندی درج کنند، اما گاهی برخی مواد تنها به صورت «عطر» یا «رایحه» ذکر می‌شوند و ترکیبات دقیق آنها مشخص نیست.

برخی محصولات حتی بدون وجود آلرژی شناخته شده می‌توانند پوست را تحریک کرده و باعث عوارض ناخواسته شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود قبل از استفاده، برچسب محصولات را با دقت بخوانید و دستورالعمل تولیدکننده را رعایت کنید.

شايع ترين باور اشتباه در مورد زايمان طبيعي

استاد سلامت باروری، رایج ترین باور اشتباه در مورد زایمان طبیعی را ترس از درد غیر قابل تحمل زایمان یا اصطلاحاً توکوفوبیا دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، پروین یداللهی اظهار کرد: ترس از درد زایمان، واژه‌ای است که برای بسیاری از مادران باردار نگران کننده است، اما باید دانست که این مسئله با آگاهی نسبت به روند زایمان طبیعی و آمادگی‌های لازم در دوران بارداری قابل مدیریت است. وی افزود: در حقیقت آشنایی مادر با مراحل زایمان و پذیرش درد به عنوان یک روند طبیعی زایمان نه یک پروسه رنج آور وهمچنین افزایش اعتماد به نفس و القای توانمندی‌های وی با آموزش‌های لازم و استاندارد، به مدیریت این موضوع کمک می‌کند؛ اگر چه همراهی مامای مجرب، متخصص، دلسوز و آگاه در زمان زایمان و پس از آن از مهمترین مولفه‌های کاهش درد زایمان مادر است.

یداللهی همچنین گفت: باید دانست که آستانه تحمل درد افراد با یکدیگر متفاوت است؛ بنابراین شدت درد زایمان در همه افراد یکسان نیست و میتوان با راهکارهای موثر و علمی این درد را مدیریت کرد.

وی، راهکارهای کاهش درد زایمان طبیعی را شامل انجام تکنیک‌هایی همچون آرام سازی ذهن، انجام تنفس‌های صحیح، ماساژها، ورزش‌ها و یوژینس اصلاحی خاص، حمایت عاطفی از سوی نزدیکان، مراقبت‌های درمانگر و در نهایت انجام تکنیک‌های دارویی در حمله‌ی بی‌حسی پیدورل عنوان کرد.

یداللهی ادامه داد: دیگر تصور اشتباه برخی افراد این است که زایمان طبیعی موجب افتادگی رحم و منانه می‌شود، این در حالی است که مادر می‌تواند باانجام ورزش‌های صحیح تخصصی و آمادگی بدنی قبل از زایمان مانع بروز این عوارض شود.

وی با تأکید بر اینکه مادران باید در انتخاب نوع زایمان آگاهانه عمل کنند، گفت: آمادگی جسمی و روانی مادر راهکاری موثر در پذیرش زایمان طبیعی است. این آمادگی بایستی با ایجاد یک بینش صحیح در مادر صورت گیرد تا آگاهانه نسبت به انتخاب نوع زایمان خود تصمیم گیرد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تصریح کرد: برای ایجاد این بینش، بایستی اطلاعات صحیح و لازم از منابع معتبر و موثق و به‌روزر در اختیار مادر قرار گیرد و تأکید شود که در صورتی که هیچ فاکتور خطری برای مادر و جنین وجود نداشته باشد، می‌تواند با اطمینان زایمان طبیعی از نوع فیرولولوزیک را انتخاب کرده و از تجربه‌ای خوشایند برخوردار گردد.

میزان نیاز روزانه کودکان به آب

میزان نیاز کودکان به آب مانند بزرگسالان به عوامل زیادی مانند سن، وزن و جنسیت آنها بستگی دارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند سایر عواملی که در تعیین مقدار آب مورد نیاز کودکان در طول روز نقش دارند عبارتند از سطح سلامت، میزان فعالیت و همچنین آب و هوای محل زندگی آنها.

به طور کلی، کودکان و نوجوانان روزانه به حدود ۶ تا ۸ فنجان آب نیاز دارند. آنها همچنین باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه که سرشار از آب هستند، بخورند. کودکان کوچکتر به آب کمتری نیاز دارند. کودکان یک تا ۳ ساله باید روزانه حدود ۴ فنجان آب بنوشند و کودکان ۴ تا ۸ ساله به حدود ۵ فنجان نیاز دارند.در طول بازی یا ورزش، هدف مطلوب این است که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف تا ۲ فنجان آب بنوشند.به گزارش «وب مدی»، نوزادان از این قاعده مستثنی هستند. به نوزادان زیر ۶ ماه نباید آب ساده داده شود. از آنجا که معده نوزاد تقریباً به اندازه یک تخم مرغ است، دادن آب ساده به کودک ممکن است فضای محدود شکم او برای خوردن شیر مادر یا شیر خشک را اشغال کند، در حالی که این وعده‌های غذایی با کالری بالاتر برای رشد سالم نوزاد ضروری است.