خوردن پروتئین کمتر می‌تواند روند پیری را کند نماید

پروتئین بیشتر همیشه بهتر نیست و برای بسیاری از بزرگسالان کم‌تحرک، خوردن کمتر پروتئین می‌تواند به معنای پیری سالم‌تر و احتمالاً زندگی طولانی‌تر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، محصولات غنی‌شده با پروتئین اکنون قفسه‌های فروشگاه‌های مواد غذایی را پر کرده‌اند و در همه چیز از غلات و قهوه گرفته تا آب دیده می‌شوند. با این حال، بررسی جدیدی از بیش از ۳۵۰ مطالعه در مورد محدودیت پروتئین و پیری نشان می‌دهد که بسیاری از افراد ممکن است از خوردن پروتئین کمتر سود ببرند و مصرف کمتر گاهی اوقات می‌تواند به عمر طولانی‌تر منجر شود.این مطالعه بررسی می‌کند که چگونه کاهش پروتئین ممکن است بر پیری تأثیر بگذارد. محققان نتیجه می‌گیرند که محدودیت پروتئین می‌تواند متابولیسم را بهبود بخشد، نحوه واکنش سلول‌ها به مواد مغذی را تغییر دهد، آسیب سلولی را محدود کند و به سلول‌ها کمک کند تا عملکرد طبیعی خود را حفظ کنند.

«دادلی لامینگ»، نویسنده مقاله از دانشگاه ویسکانسین-مدیسون، می‌گوید: «کاملاً واضح است که پروتئین برای رشد عضلات و پاسخ ورزشی افراد پرتحرک مفید است. اما از آنجا که اکثر مردم نسبتاً کم‌تحرک هستند، بسیاری از افراد احتمالاً پروتئین بیشتری از آنچه که واقعاً نیاز دارند مصرف می‌کنند که احتمالاً عواقب منفی برای سلامتی دارد.»

دانشمندان مدت‌هاست می‌دانند که کاهش کالری دریافتی می‌تواند طول عمر بسیاری از موجودات زنده را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن مانند سرطان را کاهش دهد. با این حال، در عمل، پیروی از یک رژیم غذایی محدود از کالری در درازمدت برای اکثر افراد بسیار دشوار است.محدودیت پروتئین ممکن است مسیر دیگری را ارائه دهد. مطالعات قبلی نشان داد که مگس‌ها و جوندگان وقتی پروتئین کمتری مصرف می‌کنند، حتی زمانی که میزان کالری دریافتی کلی آنها کاهش نیافته باشد، عمر طولانی‌تری دارند.

آزمایش‌های بالینی اخیر روی انسان نیز نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است. افرادی که مصرف پروتئین خود را کاهش دادند، وزن و چربی بدن خود را از دست دادند و بهبودهایی در قند خون ناشتا داشتند، با وجود اینکه اغلب کالری کل بیشتری مصرف می‌کردند.شواهد یک طرفه نیست. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که مصرف پروتئین بیشتر می‌تواند از کاهش وزن پشتیبانی کند و به افراد مسن در حفظ عضلات کمک کند، به ویژه هنگامی که با ورزش همراه باشد.

تجزیه و تحلیل محققان از بیش از ۳۵۰ مقاله، چندین مکانیسم بیولوژیکی مکرر را شناسایی کرد که می‌تواند توضیح دهد که چرا محدودیت پروتئین ممکن است سلامت را بهبود بخشد و طول عمر را افزایش دهد. در سراسر این تحقیق، مصرف پروتئین کمتر با عملکرد متابولیک بهتر، تغییر سیگنال دهی مواد مغذی، کاهش آسیب سلولی و بهبود نگهداری سلول‌های سالم مرتبط بود.یکی از عوامل مهم، فاکتور رشد فیبروبلاست ۲۱ (FGF۲۱) است، هورمونی که با کاهش مصرف پروتئین افزایش می‌یابد. FGF۲۱ می‌تواند مصرف انرژی را افزایش دهد، تنظیم قند خون را بهبود بخشد و التهاب را کاهش دهد.مطالعات روی موش‌ها نشان داده است حیواناتی که سطح بالایی از FGF۲۱ دارند، نسبت به موش‌های معمولی عمر طولانی‌تری دارند. این اثر در موش‌های نر قوی‌تر از موش‌های ماده بود. مصرف پروتئین کمتر نیز سطح FGF۲۱ را در انسان افزایش می‌دهد.این بررسی همچنین بر چندین اسید آمینه تمرکز دارد که واحدهای سازنده پروتئین هستند. به نظر می‌رسد متیونین، ایزولوسین و والین نقش‌های بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد این اسیدهای آمینه ممکن است مسیرهای بیولوژیکی را که رشد را تشویق می‌کنند، فعال کند. وقتی این مسیرها بسیار فعال باقی بمانند، ممکن است خطر چاقی، التهاب و سایر بیماری‌های مرتبط با پیری را افزایش دهند.

لامینگ می‌گوید: «این مطالعات نشان می‌دهد که میزان پروتئینی که افراد کم‌تحرک امروزه مصرف می‌کنند، حداقل در سطح جمعیت، ممکن است پیامدهای منفی برای سلامتی داشته باشد.»با این حال، برخی از گروه‌ها به وضوح به پروتئین بیشتری نیاز دارند. به عنوان مثال، زنان باردار و برخی از بزرگسالان مسن ممکن است نیازهای تغذیه‌ای بالاتری داشته باشند. با این حال، برای بسیاری از بزرگسالان کم‌تحرک، غذاهای غنی‌شده با پروتئین ممکن است مزایای سلامتی مورد انتظار آنها را ارائه ندهند.ورزشکاران اغلب مقادیر زیادی پروتئین مصرف می‌کنند بدون اینکه به بیماری متابولیک مبتلا شوند. لامینگ گمان می‌کند که فعالیت بدنی منظم ممکن است با هدایت پروتئین به سمت توسعه و حفظ عضلات قوی و سالم محافظت ایجاد کند.

چرا تابستان فصل محبوب میکروب هاست؟

یک متخصص بیماری‌های عفونی درباره فصل گرما و تغییر در سبک زندگی و تغذیه و شیوع برخی بیماری‌های عفونی توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش ایسنا، دکتر زینب صیامی درباره عفونت‌های گوارشی اظهار کرد: عفونت‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی، شایع‌ترین عفونت‌های فصل تابستان است. تکثیر بالای باکتری‌ها به دلیل گرمای هوا، چرایی شیوع بالای عفونت‌های گوارشی در فصل تابستان به‌شمار می‌رود. به طور مثال، اگر یک غذا چهار ساعت در دمای محیط باقی بماند، باکتری‌های مختلفی در آن شروع به رشد می‌کند.

او درباره علل دیگر افزایش عفونت‌های گوارشی توضیح داد: افزایش سفرها و پیک‌نیک‌ها در فصل تابستان سبب افزایش مصرف غذاهای خارج از خانه می‌شود. این در حالی است که رعایت زنجیره سرد در فصل تابستان به سختی اتفاق می‌افتد و با چالش تکثیر باکتری‌ها در مواد غذایی روبرو هستیم. در نتیجه، احتمال رشد باکتری در مواد غذایی وجود دارد. همچنین افزایش تمایل برای حضور در استخرها، مجموعه‌های آبی و شنا در دریاچه‌ها و استخرها نیز می‌تواند چالش‌های ویروسی ایجاد کند.

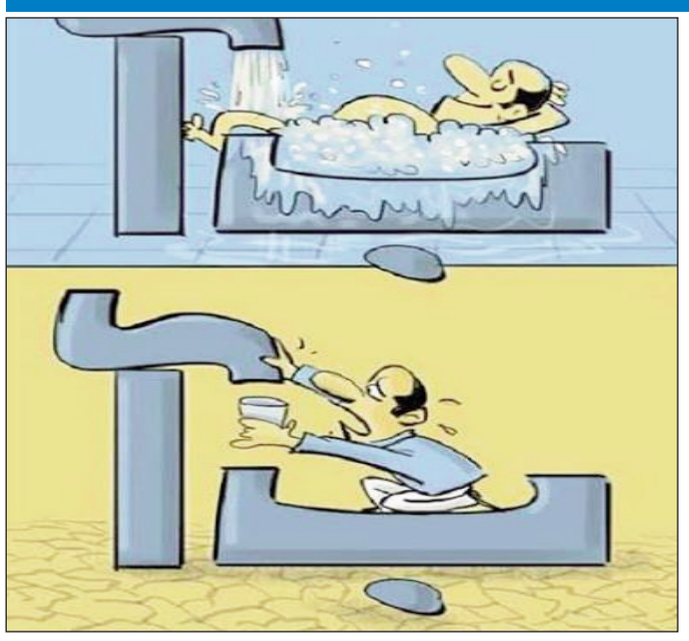
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران درباره باکتری‌های شایع فصل تابستان گفت: باکتری‌های «شیگلا» و «سالمونلا» در تابستان شایع‌اند؛ سالمونلا در سس‌ها و خامه‌ها رشد می‌کند. همچنین «کامپیلوباکتر»در گوشت‌های نیمه پخته سبب بروز چالش‌هایی می‌شود؛ این در حالی است که افراد به مصرف گوشت کباب‌شده یا جوجه‌کباب در پیک‌نیک‌ها تمایل دارند. اگر گوشت و جوجه به طور کامل پخته نشود، کامپیلوباکتر در آن رشد می‌کند و احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی و عفونت‌های گوارشی وجود دارد.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره علائم بالینی عفونت‌های گوارشی توضیح داد: احتمال ابتلا به علائم مختلف وجود دارد اما علائم به نوع «گاستروانتریت» وابسته است.

اگر فرد به گاستروانتریت غیرالتهابی مبتلا باشد، به اسهال آبکی مبتلا می‌شود و اگر تب داشته‌باشد، تب خفیف را تجربه می‌کند. همچنین اگر به نوع التهابی مبتلا شوند، مبتلایان تب دارند و این احتمال وجود دارد که مدفوع آنها خون داشته‌باشد. دل‌پیچه شدید از علائم گاستروانتریت التهابی به‌حساب می‌آید.

این پزشک درباره درمان عفونت‌های گوارشی اظهار کرد: تامین مایعات بدن برای مبتلایان، مهم‌ترین روش درمانی برای این بیماران محسوب می‌شود. اگر افراد به نوع غیرالتهابی گاستروانتریت مبتلا باشند و تحمل خوراکی را داشته‌باشند، می‌توان از پودر ORS استفاده کرد. اگر فرد به نوع التهابی مبتلا باشد، درمان جایگزین مایعات وریدی را انتخاب می‌کنیم. آنتی‌بیوتیک برای تمام اسهال‌ها توصیه نمی‌شود، اگر فرد به تب مبتلا باشد، در مدفوع آنها خون وجود داشته باشد و بیماری آنها التهابی باشد از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنیم. همچنین گاهی اوقات در اسهال‌های مسافرتی با نظر پزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود.

ترفندهای طلایی برای کاهش مصرف آب هنگام استحمام



حمام یکی از بخش‌های خانه است که بخش قابل توجهی از آب شرب در آن مصرف می‌شود اما با چند تغییر ساده در عادت‌های روزانه و استفاده از تجهیزات کاهنده مصرف، می‌توان بدون کاهش کیفیت استحمام میزان مصرف آب را به شکل محسوسی کاهش داد.

گروه ایرنا زندگی - بحران کم آبی دیگر تنها یک دغدغه مربوط به مناطق خشک نیست، بلکه به مسئله‌ای جهانی تبدیل شده است. رشد جمعیت، تغییرات اقلیمی، کاهش بارندگی و افزایش مصرف باعث شده منابع آب شیرین بیش از گذشته تحت فشار قرار گیرند.

در این میان، مصرف خانگی سهم قابل توجهی از مصرف آب شهری را به خود اختصاص می‌دهد و حمام یکی از مهم‌ترین بخش‌های این مصرف است. بر اساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی، دوش گرفتن بخش مهمی از مصرف روزانه آب در منازل را تشکیل می‌دهد و حتی چند دقیقه کاهش زمان استحمام می‌تواند در طول سال هزاران لیتر آب صرفه‌جویی کند.

کارشناسان معتقدند مدیریت مصرف آب در حمام نیازی به تغییرات پرهزینه یا حذف آسایش افراد ندارد، بلکه اصلاح چند عادت ساده می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش مصرف داشته باشد.

آب سرد اولیه دوش را هدر ندهید

یکی از رایج‌ترین صحنه‌های هر حمام، باز کردن شیر آب و منتظر ماندن برای گرم شدن آن است. در این مدت، چندین لیتر آب کاملا تمیز وارد فاضلاب می‌شود که هنوز هیچ استفاده‌ای از آن نشده است.

توصیه می‌شود پیش از ورود به حمام، یک سطل یا ظرف مناسب زیر دوش قرار دهید تا آب سرد اولیه جمع آوری شود. این آب کاملا تمیز است و می‌توان از آن برای موارد مختلف از جمله آبیاری گلدان‌های خانگی، آبیاری باغچه، شست‌وشوی حیاط، نظافت کف بالکن و پر کردن مخزن فلاش تانک در صورت امکان استفاده کرد. اگر این کار به یک عادت روزانه تبدیل شود، در طول یک سال صدها لیتر آب قابل استفاده از هدررفت نجات پیدا می‌کند.

آب ولرم اولیه، گزینه‌ای مناسب برای لکه‌گیری لباس‌ها

بخش دیگری از آبی که معمولا دور ریخته می‌شود، آب نسبتا ولرم و تمیزی است که در ابتدای استحمام جریان پیدا می‌کند.

بسیاری از لباس‌ها پیش از شست‌وشوی اصلی نیاز به لکه‌گیری دارند. استفاده از همین آب جمع آوری‌شده می‌تواند برای خیس کردن لباس‌ها و از بین بردن لکه‌های سطحی بسیار مناسب باشد. برای مثا، لکه‌های مواد غذایی، گردوغبار یا گل روی لباس کودکان معمولا با خیس کردن اولیه بهتر پاک می‌شوند و همین موضوع باعث افزایش کیفیت شست‌و شو در ماشین لباسشویی خواهد شد. البته کارشناسان توصیه می‌کنند این آب تنها زمانی استفاده شود که کاملا تمیز باشد و هنوز با مواد شوینده یا آلودگی تماس پیدا نکرده باشد.

آب مصرف‌شده همیشه دورریختنی نیست

همه آب‌هایی که در حمام مصرف می‌شوند، الزاما غیرقابل استفاده نیستند. در بسیاری از خانه‌ها می‌توان بخشی از آب مصرف‌شده را برای مصارف غیرآشامیدنی دوباره به کار گرفت که در دنیا با عنوان استفاده مجدد از آب خاکستری شناخته می‌شود.

اگر از وان کودک یا تشت برای استحمام استفاده می‌شود، می‌توان آب باقی‌مانده را برای شستن پادری، کف حیاط یا برخی سطوح بیرونی به کار برد. در برخی موارد نیز می‌توان این آب را مستقیما داخل کاسه توالت ریخت تا نیاز به استفاده از آب تمیز برای یک بار تخلیه کاهش پیدا کند. البته تاکید می‌شود آب خاکستری نباید برای شست‌وشوی مواد غذایی، آشامیدن یا آبیاری گیاهان خوراکی استفاده شود، زیرا ممکن است حاوی مواد شوینده یا آلودگی‌های میکروبی باشد.

سرشیرهای کاهنده، صرفه‌جویی بدون کاهش فشار آب

بسیاری تصور می‌کنند کاهش مصرف آب یعنی کاهش فشار دوش، اما فناوری‌های جدید این تصور را تغییر داده‌اند.

پرلاتور چگونه کار می‌کند؟

پرلاتور یا سرشیر کاهنده، وسیله‌ای کوچک است که در خروجی شیر یا دوش نصب می‌شود و با ترکیب آب و هوا، حجم جریان خروجی را بیشتر از میزان واقعی نشان می‌دهد. در نتیجه فرد همچنان احساس فشار مناسب آب دارد اما مقدار آب مصرفی به شکل قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد استفاده از دوش‌های کم‌مصرف و تجهیزات کاهنده می‌تواند مصرف آب را تا حدود ۵۰ درصد کاهش دهد و همزمان باعث کاهش مصرف انرژی موردنیاز برای گرم کردن آب نیز شود.

از آنجا که قیمت این تجهیزات نسبتا پایین است، معمولا هزینه خرید آن‌ها در مدت کوتاهی از محل کاهش قبوض آب و انرژی جبران می‌شود.

دوش کوتاه ساده‌ترین راه صرفه‌جویی

شاید موثرترین روش کاهش مصرف آب، کوتاه‌تر کردن زمان استحمام باشد. توصیه می‌شود زمان حمام تا حد امکان به کمتر از پنج دقیقه برسد. این موضوع باعث می‌شود علاوه بر صرفه‌جویی در مصرف آب، مصرف گاز یا برق برای گرم کردن آب نیز کاهش یابد.

بسیاری از افراد بدون توجه، زمان زیادی را زیر دوش سپری می‌کنند، در حالی که بخش زیادی از این زمان صرف استحمام واقعی نمی‌شود. خاموش کردن آب هنگام شامپو زدن یا استفاده از صابون نیز یکی دیگر از روش‌های بسیار مؤثر برای کاهش مصرف است.

دمای مناسب آب، هم برای سلامت و هم برای صرفه‌جویی

گرچه دوش بسیار داغ برای برخی افراد لذت‌بخش است اما متخصصان پوست و کارشناسان انرژی توصیه می‌کنند دمای آب در حد ولرم تنظیم شود.

آب بسیار داغ علاوه بر مصرف بیشتر انرژی، می‌تواند باعث خشکی پوست، تحریک پوست‌های حساس و آسیب به لایه محافظ طبیعی پوست شود. از سوی دیگر گرم شدن بیش از حد آب زمان بیشتری نیاز دارد و همین موضوع موجب هدررفت آب در ابتدای استحمام می‌شود. بنابراین انتخاب دمای ولرم هم به سلامت پوست کمک می‌کند و هم میزان مصرف آب و انرژی را کاهش می‌دهد.

فرهنگ صرفه‌جویی از خانه آغاز می‌شود

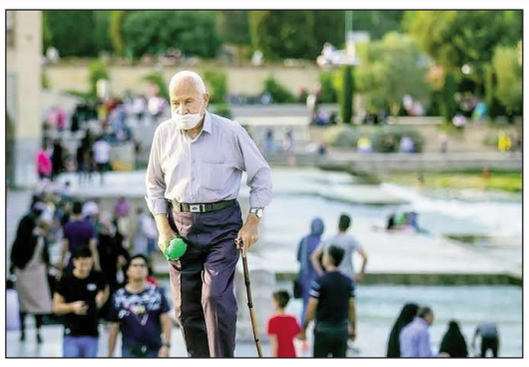
تجربه بسیاری از کشورها نشان می‌دهد موفقیت در مدیریت منابع آب، تنها با اجرای پروژه‌های بزرگ عمرانی ممکن نیست و تغییر رفتار شهروندان نقش بسیار مهمی در این زمینه دارد. آموزش کودکان برای بستن شیر آب، استفاده صحیح از دوش، جلوگیری از هدررفت آب و آشنایی با ارزش منابع طبیعی، سرمایه‌گذاری بلندمدتی برای آینده محسوب می‌شود. هر خانواده اگر تنها چند لیتر در روز صرفه‌جویی کند، در مقیاس یک شهر یا یک کشور، میلیون‌ها لیتر آب حفظ خواهد شد.

صرفه‌جویی امروز، امنیت آبی فردا

آب شیرین منبعی محدود و ارزشمند است و مدیریت صحیح آن به رفتار تک‌تک افراد جامعه وابسته است. حمام اگرچه یکی از پرمصرف‌ترین بخش‌های خانه به شمار می‌رود اما با اقداماتی ساده مانند جمع‌آوری آب سرد اولیه دوش، استفاده دوباره از آب‌های قابل استفاده، نصب پرلاتور، کوتاه کردن زمان استحمام و تنظیم دمای مناسب آب می‌توان سهم قابل توجهی در حفظ این سرمایه حیاتی داشت.

شاید هر یک از این اقدامات در نگاه اول کوچک به نظر برسد اما زمانی که میلیون‌ها نفر آن را به عادت روزانه خود تبدیل کنند، نتیجه آن صرفه‌جویی در حجم عظیمی از آب، کاهش مصرف انرژی و کمک به حفظ منابع طبیعی برای نسل‌های آینده خواهد بود.

سرعت راه رفتن در سالمندی احتمال زوال شناختی را کاهش می دهد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندانی که سرعت پیاده‌روی طبیعی سریع‌تری دارند، عملکرد شناختی بهتر و معیارهای مغزی سالم‌تری نسبت به افرادی که آهسته‌تر راه می‌روند، نشان می‌دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، کاهش سرعت پیاده‌روی ممکن است به عنوان یک نشانه هشدار اولیه از زوال شناختی عمل کند و راه رفتن را به ابزاری بالقوه برای ردیابی سلامت مغز تبدیل کند.

محققان خاطرنشان می‌کنند که پیاده‌روی نیاز به هماهنگی پیچیده‌ای بین مغز، اعصاب و عضلات دارد و آن را به یک شاخص کلی قوی برای پیری سالم تبدیل می‌کند.

در حالی که پیاده‌روی ممکن است برای بسیاری از افراد خودکار به نظر برسد، در واقع یک کار بسیار پیچیده است. حفظ سرعت ثابت مستلزم آن است که مغز به طور همزمان تعادل، بینایی، برنامه‌ریزی حرکت، قدرت عضلات و بازخورد حسی را هماهنگ کند.

تحقیقات مدت‌هاست نشان داده‌اند که ورزش مغز می‌تواند با بهبود انعطاف‌پذیری عصبی، از سلامت مغز در سالمندان پشتیبانی کند. این شرایط توانایی مغز را برای تغییر، سازگاری و ایجاد ارتباطات عصبی جدید در پاسخ به یادگیری، تجربه، آسیب یا تغییرات محیطی توصیف می‌کند.

با به چالش کشیدن فعال ذهن، افراد می‌توانند «ذخیره شناختی» یا توانایی حفظ مهارت‌های تفکر و حافظه در مواجهه با تغییرات مرتبط با سن را تقویت کنند. شواهد فزاینده‌ای، ذخیره شناختی را به کاهش خطر زوال شناختی مرتبط می‌دانند و از این ایده که ذخیره شناختی ممکن است به محافظت از عملکرد شناختی در دوران پیری کمک کند، حمایت می‌کنند.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغییرات در نحوه راه رفتن می‌تواند نشانه اولیه‌ای از شروع زوال سلامت عصبی باشد.

یافته‌ها نشان می‌دهد افراد مسنی که سرعت طبیعی پیاده‌روی شان سریع‌تر است، مغزهای سالم‌تری دارند و به طور قابل توجهی کمتر از همسالان خود که کندتر راه می‌روند، دچار زوال شناختی می‌شوند.

تیم تحقیق بزرگسالان را در دهه ۸۰ زندگی شان دنبال کرد و سرعت راه رفتن آنها را با معیارهای سلامت مغز و عملکرد شناختی مقایسه کرد.

محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که سرعت راه رفتن سریع‌تری داشتند، سلامت کلی مغز بهتری نشان دادند و تقریباً ۵۰٪ کمتر از افرادی که آهسته‌تر راه می‌رفتند، دچار زوال شناختی شدند.

سرعت راه رفتن ممکن است نشان‌دهنده عملکرد هماهنگ چندین سیستم بدن، از جمله مغز، عضلات، سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی باشد. با افزایش سن این سیستم‌ها، کاهش‌های نامحسوس در سرعت راه رفتن ممکن است قبل از ایجاد مشکلات قابل توجه حافظه آشکار شود.

«جو ورگیز»، نویسنده این مطالعه و استاد و رئیس بخش مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی رنسانس نیویورک، گفت: «مطالعه ما نشان داد که در بزرگسالان ۸۰ سال و بالاتر با سرعت پیاده‌روی سریع‌تر در مقایسه با همسالان خود، خطر ابتلا به اختلال شناختی به نصف کاهش می یابد.»

وی در ادامه می افزاید: «به طرز شگفت‌آوری، آنها همچنین عملکرد شناختی بهتری را با وجود داشتن سطوح مشابه آسیب‌شناسی مغزی مرتبط با زوال عقل حفظ کردند، که نشان می‌دهد ممکن است مکانیسم‌های انعطاف‌پذیری داشته باشند که به حفظ عملکرد مغز کمک می‌کند. در حالی که مطالعه ما علت و معلول را مشخص نمی‌کند، اما نشان می‌دهد تحرک و سلامت مغز ارتباط نزدیکی با هم دارند.»

فعالیت بدنی منظم همچنان یک استراتژی مؤثر برای حفظ تحرک و سلامت مغز با افزایش سن افراد است.

ورگیز گفت: «فعالیت بدنی منظم، به ویژه تمرینات هوازی و قدرتی، همراه با کنترل خوب عوامل خطر عروقی مانند فشار خون بالا و دیابت، می‌تواند از تحرک و سلامت مغز پشتیبانی کند.»

او افزود: «حفظ تعامل اجتماعی، خواب کافی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم نیز می‌تواند به پیری شناختی سالم کمک کند.»

یک ویتامین که کمبود آن خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد

براساس نتایج یک مطالعه تازه، کمبود ویتامین D در میانسالی با ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ در طول مطالعه‌ای که در مجله Neurology Open Access منتشر شده است، دانشمندان داده‌های ۷۹۳ شرکت‌کننده در مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در زمان نمونه‌گیری خون، میانگین سنی ۳۹ سال داشتند. پس از ۱۶ سال، داوطلبان تحت اسکن توموگرافی انتشار پوزیترون (PET) قرار گرفتند تا تجمع پروتئین تاو و پروتئین بتا آمیلوئید، موادی که با ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند، اندازه‌گیری شود.

نتایج نشان داد که سطح بالاتر ویتامین D در میانسالی با مقدار کمتر پروتئین تاو در مغز مرتبط است. این ارتباط در مناطقی از مغز که اغلب در مراحل اولیه آلزایمر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، مانند لوب تمپورال و مناطقی که مسئول حافظه هستند، بیشتر مشهود بود. در مقابل، این مطالعه هیچ ارتباطی بین ویتامین D و تجمع پروتئین بتا آمیلوئید پیدا نکرد.

محققان تأکید می‌کنند که این مطالعه فقط یک ارتباط آماری را نشان داده و ثابت نمی‌کند که مکمل ویتامین D از زوال عقل محافظت می‌کند. با این حال، کمبود این ویتامین در میانسالی ممکن است یک عامل خطر قابل اصلاح برای تغییرات عصبی زودرس باشد که نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

مطالعه‌ای که در مجله علمی Frontiers in Nutrition منتشر شد نیز نشان داد که کمبود ویتامین D ممکن است با افزایش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان سر و گردن مرتبط باشد.

مطالعات متعددی نیز نشان می‌دهد که مصرف ویتامین D در دوزهای خاص می‌تواند پیری سلولی را کند کند و کمبود این ویتامین ممکن است با میزان بالاتر افسردگی یا گاهی اوقات از دست دادن ناگهانی شنوایی مرتبط باشد.

«کم‌شنوایی ناگهانی» چیست؟

یک متخصص شنوایی‌سنجی با بیان اینکه کم‌شنوایی ناگهانی به معنای بروز سریع کاهش شنوایی است، گفت: تشخیص و درمان سریع، نقش مهمی در افزایش شانس بهبود شنوایی دارد.

به گزارش ایسنا، دکتر افسانه دوستی درباره «کم‌شنوایی ناگهانی» اظهار کرد: کم‌شنوایی ناگهانی به معنای بروز سریع کاهش شنوایی است.

این احتمال وجود دارد که کم‌شنوایی به طور ناگهانی اتفاق‌افتد. منظور از ناگهانی بودن کم‌شنوایی این است که فرد هیچ مشکلی نداشته باشد و به طور مثال، پس از بیدارشدن از خواب در صبح دچار مشکلات شنوایی جدی باشد. او با بیان اینکه کم‌شنوایی می‌تواند با علائمی همراه باشد، توضیح داد: کم‌شنوایی می‌تواند علائمی مانند وزوز در سر یا گوش، سرگیجه و همچنین با احساس کیپ یا پر بودن گوش همراه باشد. عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز درباره درجات کم‌شنوایی گفت: کم‌شنوایی می‌تواند درجات متفاوتی از افت شنوایی را داشته‌باشد؛ به عبارت دیگر، کم‌شنوایی می‌تواند خیلی ملایم تا شدید باشد. اگرچه علل مختلفی می‌تواند سبب کم‌شنوایی شود، اما فقط ۱۰ درصد علل شناخته می‌شوند و ۹۰ درصد ناشناخته می‌مانند. بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی، ضربه به سر و مصرف برخی داروها سبب بروز کم‌شنوایی می‌شود. همچنین بیماری «منییر» که برای گوش داخلی است و همچنین آسیب به خون‌رسانی به حلزون گوش می‌تواند سبب بروز کم‌شنوایی شود. این متخصص شنوایی سنجی گفت: در مجموع، بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی، ضربه به سر، مصرف داروهای سمیت‌زا برای گوش، بیماری‌های درگیرکننده عصب شنوایی، تومورها و اختلال در خون‌رسانی به حلزون گوش از مهم‌ترین علل بروز کم‌شنوایی ناگهانی هستند.

دوستی با بیان اینکه کم‌شنوایی ناگهانی به درمان فوری نیاز دارد، تصریح کرد: براساس گزارش‌ها، حدود ۶۶هزار نفر سالانه به کم‌شنوایی ناگهانی مبتلا می‌شوند؛ این افراد باید فورا به پزشک مراجعه کنند تا آزمایش‌های شنوایی برای آنها انجام شود. تشخیص و درمان سریع، نقش مهمی در افزایش شانس بهبود شنوایی دارد.