

یائسگی زودرس با فشار خون بالا مرتبط است



یک مطالعه جدید می گوید زنانی که در سنین پایین تر وارد یائسگی می شوند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند که تقریباً ۲۳ درصد از زنانی که یائسگی زودرس دارند، فشار خون بالا دارند، در مقایسه با کمتر از ۱۷ درصد از زنانی که یائسگی طبیعی دارند.

محققان اخیراً گزارش دادند که به طور کلی، یائسگی زودرس در مقایسه با زنانی که پس از ۴۵ سالگی به یائسگی رسیده‌اند، ۱۲درصد خطر فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. بر اساس این نتایج، محققان توصیه کردند که پزشکان سن یائسگی زن را به عنوان یک عامل خطر قلبی مجزا در نظر بگیرند، به خصوص اگر یک زن زودتر از ۴۰ سالگی به یائسگی رسیده باشد.

تیم تحقیق به رهبری دکتر «ویسنته آرازته»، رئیس بخش قلب و عروق بالینی در بیمارستان دانشگاه دکتر بالمیش آلکیانته در اسپانیا، نوشت: «مطالعه ما ارتباط معنادری بین یائسگی زودرس (قبل از ۴۰ سالگی) و افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا را تأیید می‌کند و این خطر بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی به اوج خود می‌رسد.»

این تیم نتیجه گرفت: «این ارتباط حتی پس از تعدیل سایر عوامل خطر قلبی عروقی شناخته شده نیز ادامه دارد و اهمیت در نظر گرفتن سن یائسگی به عنوان یک عامل خطر قلبی عروقی را هنگام ارزیابی سلامت زنان برجسته می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های تقریباً ۱۰۸۰۰۰ زن شرکت کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی سلامت در مقیاس بزرگ در بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند. این زنان بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ ثبت نام کرده و تا پایان سال ۲۰۲۳ پیگیری شدند.

در طول دوره پیگیری، حدود ۱۷ درصد از کل زنان مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شدند و خطر ابتلا به این بیماری با کاهش سن یائسگی آنها به طور پیوسته افزایش یافت.محققان گفتند این واقعیت که اوج خطر بین یائسگی در ۲۵ تا ۳۵ سالگی است، نشان می‌دهد که خطر سلامت قلب ناشی از یائسگی زودرس ممکن است در گروهی حتی جوان‌تر از زنان نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد، متمرکز باشد.با این حال، نتایج نشان داد زنانی که به دلیل برداشتن تخمدان‌هایشان از طریق جراحی، دچار یائسگی زودرس شدند، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، افزایش مشابهی در خطر ابتلا به فشار خون بالا نداشتند.

به گفته محققان: «نتایج این مطالعه، پیامدهای نامطلوب باقوه بلندمدت سلامت مرتبط با یائسگی زودرس، و به ویژه نیاز به غربالگری منظم عوامل خطر قلبی عروقی مانند فشارخون بالا را برجسته می‌کند.»

آرازته گفت: «استفاده از هورمون درمانی به طور معمول در زنانی که یائسگی زودرس دارند، حداقل تا سن طبیعی یائسگی توصیه می‌شود، مگر اینکه موارد منع مصرفی وجود داشته باشد.»

کلاژن برای سلامت استخوان زنان

مفید است

کلاژن بیشتر به خاطر فواید زیبایی‌اش شناخته شده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است به حمایت از استخوان‌های قوی نیز کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت- «جنیفر فیلدز»، سرپرست مطالعه و استادیار علوم تغذیه در دانشگاه کنیتیک، گفت: «اغلب اوقات، ما دودین را با ضرر برای استخوان‌هایمان مرتبط می‌دانیم، زیرا دوندگان در معرض خطر بیشتر آسیب‌های مرتبط با استرس هستند. اما اغلب اوقات، این به دلیل کمبود سوخت و عدم تأمین کالری کافی برای حمایت از تمرین و بازیابی و سازگاری بدن است.» محققان ۲۲ دوندۀ زن استقامت، ۱۸ تا ۳۵ ساله، را که به طور تصادفی به مدت چهار هفته هر روز ۲۰ گرم پپتید کلاژن یا دارونما مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. فیلدز گفت: «برخلاف اکثر پروتئین‌های غذایی، برخی از دی‌پپتیدها و تری‌پپتیدهایی که پپتیدهای کلاژن را تشکیل می‌دهند، می‌توانند توسط روده ما به طور دست نخورده جذب شوند.»نمونه‌های خون جمع‌آوری‌شده قبل و بعد از مطالعه نشان داد زنانی که پپتیدهای کلاژن مصرف می‌کردند، نشانگرهای تشکیل استخوان افزایش‌یافته و سطح التهاب پایین‌تری داشتند- نشانه‌هایی که استخوان‌های آنها به‌طور موثرتری بازسازی می‌شد. این مسئله مهم است زیرا دوندگان استقامت زن با خطر بیشتر آسیب‌های ناشی از فشار استخوان و بیماری‌های طولانی‌مدت مانند پوکی استخوان مواجه هستند، به خصوص اگر کالری کافی برای حمایت از تمرین و بهبودی دریافت نکنند.

نویسندگان گفتند که حمایت از سلامت استخوان در اوایل زندگی بسیار مهم است زیرا حدود ۷۰٪ از توده استخوانی تا سن ۱۸ سالگی ساخته می‌شود.

فیلدز در ادامه افزود: «اگر بتوانیم جمعیت قبل از یائسگی را هدف قرار دهیم و افرادی را که ممکن است در معرض خطر پاسخ‌های استخوانی ناسازگار باشند شناسایی کنیم، امیدواریم بتوانیم این روند را معکوس کنیم و از استئوپنی و پوکی استخوان زودرس جلوگیری کنیم.» مطالعات بزرگتر و طولانی‌تری برای تعیین اینکه آیا پپتیدهای کلاژن واقعاً می‌توانند آسیب‌های استخوانی را در طول زمان کاهش دهند، مورد نیاز است.

سلامت

بهترین رژیم غذایی برای هوای گرم



بدن‌های بسیار شور - مانند گوشت دودی، ترشی و پنیرهای سفت - آب را در خود نگه می‌دارند و منجر به نفخ و فشار خون بالا می‌شوند.
سالادهای مخلوط با ماندگاری طولانی به محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها تبدیل می‌شوند و خطر ابتلا به بیماری‌های جدی ناشی از غذا را افزایش می‌دهند. همچنین اجتناب از شیرینی‌های خامه‌ای و شیرینی‌های پخته شده بر پایه مخمر ضروری است.»

به گفته او، عادت نوشیدن جای داغ در هوای گرم اساس فیزیولوژیکی دارد. نوشیدنی‌هایی با دمای بین ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتیگراد گیرنده‌های دهان را تحریک می‌کنند که به نوبه خود سیگنالی به هیپوتالاموس در مغز می‌فرستند. سپس

از آنجا که روغن‌های مایع گیاهی از نظر سلامتی نسبت به روغن‌های جامد برتری دارند، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف این روغن‌ها به حالت چرخشى در الگوی مصرف خانواده‌ها قرار بگیرد.

شهاب اولیایی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: روغن و چربی‌ها جزو درشت مغذی‌ها محسوب می‌شوند و بدن به تأمین اسیدهای چرب ضروری که قادر به ساخت آن‌ها نیست، احتیاج دارد. افراد باید حداقل ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را توسط چربی‌ها دریافت کنند. توصیه می‌کنیم قسمت عمده این درصد، از اسیدهای چرب غیر اشباع باشد. اسیدهای چرب غیر اشباع به دو دسته شامل اسیدهای چرب غیر اشباع با ۱ پیوند ۲ گانه و چند پیوند ۲ گانه تقسیم می‌شوند.

او در ادامه افزود: روغن‌هایی که در دسته اسیدهای چرب غیر اشباع قرار دارند؛ شامل روغن زیتون، کلزا، هسته انگور، آفتابگردان، کانولا و کنجد می‌شود. در واقع این موارد جزو

روغن‌های خوب هستند که باید به‌طور متناوب و چرخشی از آن‌ها استفاده کنیم تا تمام اسیدهای چرب مورد نیاز بدن تأمین شود. امگا۳، امگا۶ و امگا۹، تأمین‌شان در رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: البته به مقدار کم و حدود ۷ درصد می‌توانیم از اسیدهای چرب اشباع مانند روغن و چربی‌های حیوانی استفاده کنیم. توصیه می‌شود از این موارد به دلیل افزایش کلسترول و چربی‌های خون، بیشتر از ۷ درصد استفاده نشود.

همچنین برای مصرف روغن‌ها به‌منظور سرخ کردن، باید از انواع مخصوص سرخ کردنی که حاوی آنتی اکسیدان مقاوم به حرارت هستند، مصرف کنیم.

بدترین روغن برای سرخ کردن اولیایی مطرح کرد: روغن‌های معمولی اگر حرارت بالا ببینند، با تشکیل مواد سمی رو به رو می‌شوند و برای سرخ کردن مناسب نیستند؛ اما برای پخت و پز می‌توان استفاده کرد. باید نسبت به مصرف مقادیر مجاز روغن و چربی‌ها دقیق باشیم؛ زیرا چربی‌ها پراثرزری هستند و می‌توانند باعث

خواص شگفت انگیز گوشت بوقلمون برای سلامت بدن



گوشت‌ها اظهار کرد: گوشت بوقلمون در مقایسه با گوشت قرمز و گوشت سفید چربی و انرژی کمتری دارد. گوشت قرمز آن آهن بیشتری دارد و بیشترین میزان آهن این گوشت در گردن است که برای کودکان و گروه‌هایی که کمبود آهن دارند بسیار مفید خواهد بود.

او ادامه داد: گوشت بوقلمون در بین پرندگان بالاترین مقدار سدیم را دارد و مصرف آن برای افرادی که فشار خون بالا دارند هیچ منعی ندارد، اما باید در مصرف پروتئین برای این گروه از افراد حد تعادل رعایت شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ممکن است که برای برخی از والدین این سوال پیش بیاید که آیا مصرف گوشت قرمز برای کودکان زیر یک سال مشکل دارد یا خیر،

سه شنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۹ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

علل پیری زودرس قلب



غفلت از درمان فشار خون بالا، دیابت و تصلب شراین می‌تواند پیری قلب را تسریع کند.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ سرگی بویتسوف، متخصص قلب و عروق ارشد وزارت بهداشت روسیه، هشدار داد که غفلت از درمان فشار خون بالا، دیابت و تصلب شراین می‌تواند پیری قلب را تسریع کند. بویتسوف گفت: «قلب عضو شگفت‌انگیزی است؛ خیلی سریع پیر نمی‌شود. اما وقتی به جای جلوگیری از فشار خون بالا و کنترل عوامل موثر در آن، به این فرآیند کمک کنیم، با سرعت بیشتری شروع به پیر شدن می‌کند.»

به گفته وی، فشار خون بالا اغلب همراه با سندرم کاردیومیوپاتی، ترکیبی خطرناک از اختلالات متابولیک و اختلال در عملکرد قلبی عروقی، ایجاد می‌شود.

این پزشک افزود: «دومین علت پیری قلب، دیابت است که در بیشتر موارد در پس زمینه سندرم متابولیک نیز ایجاد می‌شود. دیابت هم رگ‌های خونی کوچک و هم رگ‌های خونی بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد.» بویتسوف خاطرنشان کرد که سومین علت پیری قلب، تجمع پلاک‌های آترواسکلروتیک در شریان‌های کرونری است که خون را به عضله قلب می‌رسانند. وقتی این پلاک‌ها جمع می‌شوند، انتقال اکسیژن به عضله قلب مختل می‌شود و منجر به تغییرات فیزیی می‌شود.

آیا ماءالشعیر برای جلوگیری از سنگ کلیه مفید است



فلوشیپ اورولوژی زنان، در واکنش به مصرف ماءالشعیر برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، زیلا شیخی، با اشاره به باور نادرست درباره مصرف ماءالشعیر برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه گفت: برخلاف تصور رایج، مصرف برخی نوشیدنی‌های گازدار و ماءالشعیر به دلیل دارا بودن میزان قابل توجهی اگزالات، می‌تواند در طولانی‌مدت احتمال ایجاد سنگ‌های ادراری را افزایش دهد.وی ادامه داد: به بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه می‌شود به جای استفاده از این نوشیدنی‌ها، مصرف آب کافی و اصلاح الگوی تغذیه‌ای را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

مضرات جوشاندن آب بیش از

یک بار

جوشاندن آب در دفعات زیاد باعث تبخیر دوباره و بالا رفتن غلظت مواد سمی و خطرناک مانند نیترات می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد در زندگی روزمره برای تهیه چای و رقیق کردن شیر خشک نوزاد، آب سردشده کنری را به طور مجدد می‌جوشانند و مصرف می‌کنند.

کارشناسان تغذیه درباره پرهیز از چنین کاری به دلیل افزایش غلظت نیترات و در معرض خطرقرار گرفتن سلامت مصرف‌کننده هشدار می‌دهند. زیرا بسیاری از افراد آب موجود در کنری و سائور را تعویض نمی‌کنند و در صورت کم شدن آب، تنها کمی بیشتر آب به آن اضافه می‌کنند. که کاری بسیار نادرست است.

شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گفت: بیشتر افراد بر این باورند که جوشاندن آب در دفعات زیاد، از نظر تغذیه‌ای وضعیت بهتری پیدا می‌کند. اما باید نسبت به تغییر و تفاوت‌هایی که در اثر جوشاندن آب ایجاد می‌شود آگاه باشیم. در واقع جوشاندن آب در مرحله اول باعث از بین رفتن میکروب‌های موجود می‌شود و تاثیر مثبت این کار حائز اهمیت است.

او در ادامه گفت: زمانی که از آب لوله کشی استفاده می‌کنیم و از نظر بهداشتی ایمن و قابل اطمینان است، موضوع میکروبی آب جایگاهی ندارد. از جمله تغییراتی که در اثر جوشاندن مجدد آب ایجاد می‌شود، می‌توان به افزایش غلظت املاح یا فرآیند تبخیر اشاره کرد و این در صورتی است که بعضی از املاح برای سلامتی بدن، مضر محسوب می‌شوند.

افزایش غلظت نیترات با جوشاندن مجدد آب این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: از جمله عوارض جوشاندن مجدد آب می‌توان به افزایش غلظت نیترات و نیتریته‌ها اشاره کرد که در نهایت به افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان ختم می‌شود. همچنین با جوشاندن چندباره آب، میزان اکسیژن کاهش پیدا می‌کند و در این صورت گوارایی آب کاسته می‌شود. از جمله عوارض این کار می‌توان به حذف بعضی از املاح و مواد معدنی مفید مانند کلسیم و منیزیم اشاره کرد.