# ویتامینی که خطر زوال عقل را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد




ریبوفلاوین، که به عنوان ویتامین B۲ نیز شناخته می شود، می تواند راهکاری برای پیشگیری از زوال عقل باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، نتایج یک مطالعه نشان داد که افراد میانسالی که رژیم غذایی بیشتری از ریبوفلاوین دریافت می کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، ۴۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل ناتوان کننده بودند.

«کازوماسا یاماگیشی»، دکترا، محقق و استاد بخش بهداشت عمومی در دانشگاه جونتندو در دانشکده پزشکی ژاپن می گوید: «در حالی که مطالعات قبلی نشان داده بودند که ویتامین های B، به ویژه فولات، با خطر زوال عقل ارتباط معکوس دارند، ریبوفلاوین در تحقیقات مربوط به زوال عقل توجه نسبتا کمی به خود جلب کرده است.»

کشف ریبوفلاوین این پتانسیل را دارد که خطر زوال عقل را تقریباً به نصف کاهش دهد.

دانشمندان ۴۱۷۱ ژاپنی ۴۰ تا ۶۹ ساله را که در مطالعه طولانی مدت خطر گردش خون در جوامع (CIRCS)ثبت نام کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه که در دهه ۱۹۶۰ آغاز شد، به بررسی بیماری های مرتبط با سبک زندگی در ژاپن می پردازد. دکتر یاماگیشی می گوید که در سال های اخیر، زوال عقل در مطالعه CIRCS مورد توجه قرار گرفته است.

دکتر یاماگیشی می گوید: «بیشتر مطالعات قبلی ویتامین B بر روی افراد مسن متمرکز بود، بنابراین ما بررسی این ارتباط را در دوران میانسالی، بسیار قبل از شروع معمول زوال عقل، ضروری دانستیم.»

در این مطالعه، متخصصان تغذیه از روش پیمایش یادآوری رژیم غذایی ۲۴ ساعته استفاده کردند و آنچه را که هر فرد ۲۴ ساعت قبل از مصاحبه خورده و نوشیده بود، ثبت کردند. اگرچه این بررسی ها هر چند سال یکبار انجام می شد، اما این مطالعه خاص از یک اندازه گیری پایه استفاده کرد. دکتر یاماگیشی می گوید: «ما فقط از داده‌های اولین ارزیابی هر شرکت‌کننده با یک متخصص تغذیه استفاده کردیم تا از تغییرات دقت داده‌ها در افراد مختلف جلوگیری کنیم.»

هدف دکتر یاماگیشی و تیمش بررسی تأثیر چهار ویتامین B خاص: فولات، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲ و ریبوفلاوین بود. محققان رژیم غذایی شرکت کنندگان را در یک دوره ۱۴ ساله (۱۹۸۵ تا ۱۹۹۹) ارزیابی کردند و برای هر یک از چهار ویتامین B، جمعیت مورد مطالعه را به چهار گروه مساوی تقسیم کردند. گروه ها از کمترین تا بالاترین میزان دریافت مواد مغذی را در بر می گرفت.

سپس، آنها نرخ بروز زوال عقل را در این چهار گروه در پیگیری ۱۵ ساله مقایسه کردند و ۸۸۷ مورد زوال عقل ناتوان کننده که فرد نیاز به مراقبت دارند را شناسایی کردند.

هنگام بررسی بروز زوال عقل و مصرف انواع مختلف ویتامین های B، آنها دریافتند که ریبوفلاوین بیشترین تأثیر را بر احتمال ابتلا به زوال عقل دارد و خطر ابتلا به آن را تا ۴۹ درصد کاهش می دهد. فولات و ویتامین B۶ نیز خطر زوال عقل را کاهش دادند، اما به طور قابل توجهی کمتر بود و حدود ۲۰٪ بود. با این حال، ویتامین B۱۲ هیچ ارتباط واضحی نشان نداد.

دکتر یاماگیشی می افزاید: «یکی از یافته های اولیه این مطالعه این است که ارتباط معکوس برای ریبوفلاوین و ویتامین B۶ در بین افرادی که بدون سابقه سکته مغزی دچار زوال عقل شده بودند، بارزتر بود. این نشان می دهد که این ویتامین ها ممکن است نقش محافظتی در برابر اشکال غیر عروقی زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر ایفا کنند.»

وقتی صحبت از عملکرد سالم بدن می شود، ریبوفلاوین در واقع کارهای زیادی انجام می دهد. این ویتامین به تنظیم متابولیسم، کاهش فشار خون بالا، تبدیل کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها به سوخت قابل استفاده برای بدن کمک می کند. علاوه بر این، ریبوفلاوین بافت ها را ترمیم می کند، به عملکرد طبیعی سلولی کمک می کند، حاوی خواص آنتی اکسیدانی است و تضمین می کند که سایر ویتامین های B کار خود را انجام می دهند.

اگرچه طراحی مطالعه به تیم اجازه نمی‌دهد دقیقاً توضیح دهد که چرا ریبوفلاوین نسبت به سایر ویتامین‌های B ارتباط قوی‌تری با خطر زوال عقل دارد، مکانیسم‌های مختلفی به طور بالقوه اثر محافظتی را توضیح می‌دهند. دکتر یاماگیشی می گوید: «یکی این که ممکن است منعکس کننده خواص آنتی اکسیدانی و محافظت کننده عصبی نسبتاً قوی آن باشد.»

او همچنین اشاره می کند که ریبوفلاوین به کاهش فشار خون و آنتی اکسیدان کمک می کند، که به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد آسیب رسانده کمک می کند. دکتر یاماگیشی می گوید: «این شرایط به نوبه خود ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند.»

اگرچه می‌توانید ریبوفلاوین را به‌عنوان مکمل مصرف کنید، اما برای اکثر مردم، خوردن غذاهای سرشار از ریبوفلاوین بهترین گزینه است.

به گفته متخصصان تغذیه، مواد غذایی سرشار از ریبوفلاوین (ویتامین B۲) شامل موارد زیر هستند: امعاء و احشای دام (مانند جگر گاو یا مرغ)، غلات صبحانه غنی‌شده، جو دوسر و انواع نان، تخم‌مرغ، محصولات لبنی (مانند شیر، پنیر و ماست)، قارچ، بادام، گوشت گاو، ماهی سالمون و بادام‌های بوداده خشک.

میزان نیاز روزانه بزرگسالان به ریبوفلاوین ۱.۱ میلی‌گرم برای زنان و ۱/۳ میلی‌گرم برای مردان است. به طور کلی، افراد معمولاً ریبوفلاوین کافی را از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کنند و کمبود آن نادر است.

دکتر یاماگیشی می‌گوید: «پیشگیری از زوال عقل (دمانس) خواسته‌ای همگانی است، اما هنوز نکات بسیاری وجود دارد که باید درباره راهکارهای محافظتی مؤثر در این زمینه آموخت.»

با این حال، او تأکید می‌کند که یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد مصرف بیشتر ریبوفلاوین ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند؛ هرچند او و همکارانش معتقدند که تکیه بر یک ماده مغذی یا یک ماده غذایی خاص، به تنهایی برای پیشگیری کافی نیست.

## مصرف بادام به کاهش «کلسترول بد» کمک می کند

بادام یک میان وعده ساده است که ممکن است بیشتر از آنچه فکر کنید برای قلب شما مفید باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایتینگ ول، بسیاری از ما می دانیم که باید به سطح کلسترول بد LDL توجه داشته باشیم، اما پزشکان به طور فزاینده ای به عاملی به نام آپولیپوپروتئین B یا ApoB توجه می کنند. ApoB روی تمام ذرات کلسترول بد خون می نشیند. از آنجایی که به ازای هر ذره یک ApoB وجود دارد، سطح ApoB اساساً تعداد ذرات ورودی به شریان در گردش هستند و تعداد کمتر آن بهتر است.

مطالعه‌ای بر روی ۲۴۸۵ بزرگسال نشان داد افرادی که بادام می‌خوردند سطح ApoB و نسبت ApoB به ApoA شان بهبود می یافت- اندازه گیری که برای اندازه گیری خطر قلبی عروقی استفاده می‌شود.

محققان نتایج کارآزمایی‌های قبلی را جمع آوری کردند. در این مطالعات، افراد به خوردن بادام یا پیروی از برنامه مشابه بدون آجیل موظف بودند.

در اکثر مطالعات بررسی‌شده، شرکت‌کنندگان یک وعده روزانه بادام می‌خوردند و سپس کلسترول و سایر چربی‌های خون پس از یک شب ناشتا بررسی می شد.

محققان دریافتند که سطح ApoB و نسبت ApoB-به-ApoA با بادام بهبود می یابد. در ده‌ها آزمایش، افرادی که بادام می‌خوردند، کلسترول بد حدود ۴ تا ۵ میلی‌گرم در دسی لیتر کاهش یافت. از آنجایی که ApoB اساساً تعداد ذرات ناقل کلسترول بد است، میزان کمتر آن به طور کلی بهتر است. نسبت ApoB-به-ApoA نیز کاهش یافت که می تواند نشان دهنده سلامت بهتر قلب باشد.بادام باعث کاهش کلسترول LDL و کلسترول کل شد. نسبت کلسترول خوب HDL و کلسترول معمولی نیز بهبود یافت. تری گلیسیرید هم یک روند نزولی کوچک نشان داد.

با این حال، به طور کلی، نتایج یکسان بود. زمانی که نویسندگان تنها به مطالعات با بالاترین کیفیت نگاه کردند، فواید بادام تا حد زیادی باقی ماند. فقط تری گلیسیریدها استثنا بودند.

محققان توصیه می کنند اگر به دنبال میان‌وعده‌ای هستید که از اعداد مفید برای قلب پشتیبانی کند، بادام گزینه‌ای آسان و مبتنی بر شواهد است.



## در هوای آلوده چگونه از سلامت خود محافظت کنیم؟




یک فوق تخصص بیماری‌های ریه گفت: افرادی که مبتلا به بیماری‌های تنفسی و بیماری قلبی‌عروقی هستند، حتی از فعالیت روزمره در شرایط آلودگی هوا در بیرون منزل باید خودداری کنند.

دکتر مریم حدادزاده شوشتری در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به گروه‌های در معرض ابتلا به آلاینده‌های هوا اظهار کرد: کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، تنفسی و بیماری‌های قلبی، بیشتر در معرض ابتلا به آلاینده‌های هوا هستند.

وی درباره اینکه آیا رژیم غذایی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی یا پیشگیری از عوارض مواجهه با آلودگی هوا می‌تواند موثر باشد، گفت: قطعاً این توصیه وجود دارد که ما باید یک رژیم متعادل غذایی داشته باشیم؛ یعنی در رژیم غذایی از میوه‌جات، سبزیجات، ماهی به اندازه متعادل وجود داشته باشد و سعی کنیم میزان مصرف نمک را کاهش دهیم.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در مورد ورزش در هوای آلوده نیز تصریح کرد: در مواردی که آلودگی هوا شدید باشد، همه مردم باید از فعالیت متوسط و شدید بدنی در شرایطی که هوا آلوده است خودداری کنند. افرادی که مبتلا به بیماری‌های تنفسی و بیماری قلبی‌عروقی هستند، حتی از فعالیت روزمره در شرایط آلودگی هوا در بیرون منزل باید خودداری کنند.

وی افزود: در شرایطی که آلودگی‌های خاصی اتفاق افتاده باشد، مثل طوفان‌های گرد و خاک، توصیه می‌شود عموم مردم سعی کنند از منزل خارج نشوند اما در شرایط آلودگی هوایی که غیر از این موارد بحرانی باشد، توصیه قطعی این است که افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های تنفسی یا بیماری‌های قلبی‌عروقی هستند، در شرایط آلودگی هوا از منزل خارج نشوند.

حدادزاده شوشتری همچنین درباره ماسک‌های تنفسی نیز گفت: ماسک‌های تنفسی انواع مختلفی دارند؛ البته ماسک‌های فیلتردار ماسک‌هایی هستند که ممکن است جلوی آلودگی هوا یا عوارض آلودگی هوا در افراد خاص را بگیرند.

## خوابیدن روی زمین ممنوع!

خوابیدن روی زمین می‌تواند شما را به بیماری‌های گوناگون مبتلا کند، بهتر است هنگام خواب حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بر اساس عقاید و باور های نادرست خوابیدن روی زمین را امری لازم و ضروری می دانند به گونه ای که اگر به مدت چند روز روی تخت بخوابند کمر درد و پا درد گریبانگیرشان خواهد شد. اما جالب است بدانید که طبق پژوهش های گوناگون علمی در سر تا سر جهان خوابیدن شبانه روزی روی زمین می تواند باعث ایجاد کمر درد، ضعف عضلانی، سرگیجه و سردرد در سالمندان و پیری زود رس، ایجاد چین و چروک و افتادگی اندام های بدن در افراد شود؛ به همین علت دانشمندان توصیه می کنند در هنگام خواب بهتر است حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید.

اگر روی زمین می خوابید این کار را انجام دهید

طبق مطالعات علمی اگر جزء افرادی هستید که هنگامه شبانه روز به علت نداشتن تخت روی زمین می‌خوابید با قرار دادن یک یا دو بالشت از جنس پنبه در زیر ساق پاهایتان باعث افزایش انتقال گردش خون به مغزتان و افزایش کیفیت خواب شما خواهد شد.

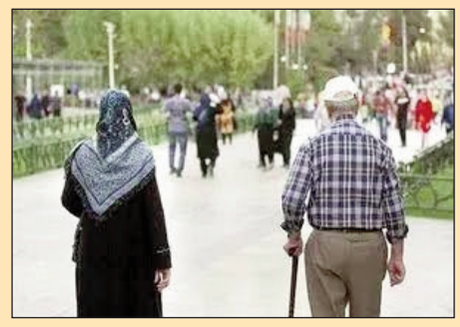
تفاوت خوابیدن روی تخت با خواب روی زمین در این است که هنگامی که فرد روی تخت می‌خوابد، هنگام بیدار شدن دیگر لازم نیست از روی زمین بلند شود و به همین دلیل زانوهای خود را خیلی خم نخواهد کرد.

کدام تشک را بخریم؟

به عقیده خیلی از افراد خرید تشک یکی از سخت ترین انتخابات است که می تواند تا چند روز ذهن افراد را درگیر کرده و آرامش خاطر را از آنان بگیرد. اما برای تهیه تشک بهتر است نوع راحت و نرم آن را انتخاب کنید تا آسیبی به کمر، زانو و گردنتان وارد نشود.



## پیاده روی کوتاه و زیاد برای کنترل قندخون موثر است



کدام یک برای کاهش خطر دیابت بهتر است- یک پیاده روی طولانی در روز یا چند پیاده روی کوتاه تر.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، به نظر می رسد بسیاری از پیاده روی های کوتاه به افراد دارای اضافه وزن کمک می کند تا کنترل بهتری بر قند خون خود داشته باشند.

همه افراد شرکت کننده در این مطالعه ۴۵ دقیقه در روز پیاده روی می کردند، اما محققان دریافتند کسانی که زمان خود را به دوره های کوتاه مدت در طول روز تقسیم کردند، سطح قند خون بهتری داشتند.

«اودری برگوگنان»، نویسنده مقاله و مدیر تحقیقات مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که نحوه توزیع فعالیت بدنی در طول روز ممکن است به همان اندازه مهم باشد که چقدر آن را انجام می‌دهیم.»

برای این آزمایش، محققان ۳۰ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی را که گزارش کردند بی تحرک بودند و بیش از شش ساعت در روز می نشستند، انتخاب کردند.

از همه شرکت کنندگان خواسته شد به مدت ۴۵ دقیقه در روز، پنج روز در هفته و به مدت شش هفته با سرعت پیاده روی کنند.

نیمی از آنها به طور تصادفی انتخاب شدند تا تمام راه رفتن خود را به یکباره انجام دهند و به نیمی دیگر پیاده روی های کوتاه تری در طول روز اختصاص داده شد تا روال بی تحرکی خود را از بین ببرند.

به گفته محققان، به افرادی که پیاده‌روی کوتاه‌تری داشتند، گفته شد که روزانه ۱۰ استراحت بین پیاده‌روی ها داشته باشند، به فاصله نیم تا دو ساعت.

این مطالعه نشان داد که پس از شش هفته، افرادی که پیاده روی های کوتاه مدت زیادی داشتند، کنترل بهتری بر قند خون خود داشتند. آنها زمان بیشتری را در محدوده قند خون هدف خود سپری کردند و در طول برنامه روزانه خود نوسانات قند خون کمتری داشتند.

به گفته محققان، مطالعات قبلی نشان داده‌اند که توقف بی‌تحرکی می‌تواند جریان خون را در بدن افزایش دهد و باعث بهبود انتقال گلوکز به ماهیچه‌ها شود. طی چند روز، وقفه های مکرر حرکتی ممکن است توانایی عضلات را برای جذب و فراوری قند خون تحریک کند.

برگوگنان گفت: «به جای تکیه صرف به یک جلسه ورزشی، توقف دائمی نشستن طولانی مدت با پیاده روی کوتاه ممکن است مزایای بیشتری برای تنظیم قند خون، به ویژه در افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند، داشته باشد.»

با این حال، نویسندگان خاطرنشان کردند که این یک مطالعه در مقیاس کوچک بود و تحقیقات بیشتری برای اثبات مزایای پیاده‌روی کوتاه‌تر که کم تحرکی را از بین می‌برد، مورد نیاز است.

## اصلاح سبک زندگی و تشخیص زودهنگام، راهکار کنترل بیماری‌های کبدی



یک فوق تخصص بیماری‌های کبد و گوارش در خصوص راهکارهای کنترل بیماری‌های کبدی توضیحاتی ارائه داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ علیرضا دلاوری فوق تخصص بیماری های کبد و گوارش و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: هپاتیت بی و سی از طریق ترشحات بدن و به خصوص خون در افراد بروز پیدا می کند. داروهای درمان کننده هپاتیت بی، عوارض خاصی ندارد و بیماران این داروها را تا چند سال می توانند مصرف کنند.

به گفته وی، هپاتیت‌های B و C و کبد چرب، در صورت تشخیص زودهنگام، درمان مناسب و اصلاح سبک زندگی قابل کنترل هستند و می‌توان از بروز عوارض جدی مانند فیبروز، سیروز و نارسایی کبد پیشگیری کرد.

دلاوری تصریح کرد: هپاتیت انواع مختلفی دارد که شناخته‌شده‌ترین آنها، هپاتیت‌های ویروسی هستند. هپاتیت A معمولاً به‌صورت یک بیماری حاد بروز می کند و از طریق آب و مواد غذایی آلوده یا مسیر مدفوعی دهانی منتقل می‌شود.

### تاثیر مصرف زودهنگام متفورمین در کاهش خطر کووید

بر اساس بررسی سوابق سلامت، بزرگسالانی که داروی دیابت متفورمین را ظرف یک هفته پس از تشخیص کووید۱۹ مصرف کردند، کمتر در معرض ابتلا به کووید طولانی مدت یا مرگ در طی ۶ ماه بعد بودند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، این مطالعه نشان داد که متفورمین تجویز شده در عرض یک هفته پس از ابتلا به عفونت کووید، در مقایسه با سایر داروها، با ۵۳ درصد کمتر خطر ابتلا به کووید طولانی مدت یا مرگ در طی شش ماه مرتبط است.

تیم تحقیق به سرپرستی دکتر «کارولین برامانت» از دانشگاه مینه سوتا، از سوابق الکترونیکی سلامت برای تقلید از یک کارآزمایی بالینی استفاده کردند. آنها بیمارانی را که در طی روزهای ۰ تا ۶ پس از عفونت کووید، متفورمین دریافت کرده بودند با افرادی که داروهای مقایسه کننده دریافت کرده بودند مقایسه کردند.

برامانت معتقد است: «خواص ضد ویروسی متفورمین احتمالا به جلوگیری از ابتلا به کووید طولانی در شرکت کنندگان در آزمایش کمک کرده است.» سایر نویسندگان به اثرات ضد التهابی این دارو فراتر از کاهش قند خون اشاره کردند. مکانیسم دقیق آن مشخص نشده است.

محققان دانشگاه مینه سوتا گفتند متفورمین مصرف شده در حین کووید۱۹ حاد ایمن است و باعث کاهش قند خون یا عوارض جانبی جدی نمی شود.

محققان نمی دانند که آیا متفورمین می تواند از ابتلا به کووید طولانی در کودکان جلوگیری کند یا خیر. آنها همچنین نمی دانند که آیا می تواند کووید طولانی مدت را در افرادی که قبلاً آن را دارند درمان کند یا خیر.

به نظر می رسد زمان مهم است. قوی ترین نتایج زمانی حاصل شد که درمان طی چند روز پس از عفونت شروع شد، بنابراین دارو باید به سرعت تجویز شود.

متفورمین ارزان و به طور گسترده در دسترس است، اما یک داروی نسخه ای است که برای کووید۱۹ یا کووید طولانی تایید نشده است.

به افراد توصیه می شود به جای مصرف خودسرانه، با پزشک خود در این مورد صحبت کنند.

### چرا با وجود ورزش منظم وزن ما کم نمی‌شود

ورزش کردن لزوماً به معنای کاهش وزن نیست و گاهی ثابت ماندن عدد روی ترازو به معنای بی‌فایده بودن فعالیت بدنی نیست، بلکه می‌تواند ناشی از تغییرات در ترکیب بدن یا مدیریت اشتباه کالری‌ها باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ریحانه خزایی، متخصص پزشکی ورزشی در برنامه «به زندگی سلام کن» رادیو سلامت درباره دلایل ثابت ماندن وزن با وجود فعالیت بدنی توضیح داد و گفت: برای کاهش وزن اصلی‌ترین اصل این است که میزان انرژی مصرفی بدن باید بیشتر از انرژی دریافتی از غذا باشد و این اختلاف همان کسری انرژی نامیده می‌شود.وی، عوامل مختلفی را که باعث می‌شود با وجود ورزش وزن کم نشود برشمرد و افزود: یکی از این عوامل شدت و مدت تمرین است به عنوان مثال بیست دقیقه پیاده‌روی آرام با بیست دقیقه تمرین هوازی با شدت متوسط یا بالا از نظر میزان مصرف انرژی کاملاً متفاوت است.

خزایی متذکر شد: نکته مهم دیگر افزایش اشتها پس از ورزش است. بسیاری از افراد به این تصور که کالری زیادی سوزانده‌اند ممکن است بعد از فعالیت بدنی غذای بیشتری مصرف کنند و در نتیجه کالری از دست رفته را جبران کنند. همچنین خستگی ناشی از ورزش می‌تواند باعث شود فرد در طول روز تحرک کمتری داشته باشد و این موضوع چرخه کالری را مختل می‌کند.وی تاکید کرد: ترازو همیشه تمام تغییرات بدن را نشان نمی‌دهد. افزایش توده عضلانی، تغییرات میزان آب بدن و حتی تغییرات هورمونی در خانم‌ها می‌تواند باعث شود وزن روی ترازو ثابت بماند در حالی که در واقع ترکیبات بدن در حال تغییر مثبت است.

این متخصص پزشکی ورزشی توصیه کرد: برای ارزیابی درست پیشرفت نباید تنها به عدد ترازو بسنده کرد، بلکه باید علاوه بر دور کمر به آنالیز ترکیبات بدن تغییرات قدرت و آمادگی بدنی نیز توجه کرد، همیشه برداشتن قدم اول برای سلامتی بسیار حیاتی است.