قدرتمندترین عادت‌هایی که باعث پیشگیری از آلزایمر می‌شود

■ آلزایمر ششمین علت مرگ است. جامعه پزشکی اغلب تاکید می کند که پیشرفت آلزایمر با داروها و درمان های جدید در حال کاهش است اما هنوز این آگاهی به اندازه کافی وجود ندارد که می توان با تغییر سبک زندگی اصلا به این بیماری مبتلا نشد و یا روند پیشرفت آن را بسیار محدود کرد.

گروه بهداشت و سلامت- آلزایمر شایع ترین شکل از زوال عقل است و علائم اولیه آن با از دست دادن حافظه و تاثیر در عملکرد روزمره خود را نشان می دهد. ثابت شده که دنبال کردن ۹ عادت موثر از همین امروز، می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را در سنین بالا تا حد زیادی کاهش دهد:

سیگار نکشید

مطالعات نشان داده که سیگار کشیدن با دو برابر شدن خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر همراه است. سیگار کشیدن به استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کرده و تاثیر مستقیم روی مغز می گذارد. از همین حالا سیگار را ترک کنید چون ثابت شده خطر ابتلا به آلزایمر در سیگاری های سابق بسیار کمتر از حد تصور است.

فعال باشید

فعال ماندن از نظر جسمی یکی از روش های موثر برای محافظت در برابر آلزایمر است. کسانی که حداقل سه بار در هفته به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش می کنند، احتمال ابتلا به آلزایمر را در خود به حداقل می رسانند. ورزش باعث افزایش اکسیژن و مواد مغذی در مغز می شود و به جلوگیری از عوامل خطر از جمله دیابت، فشار خون بالا و موارد دیگر نیز کمک می کند.

در اجتماع فعال باشید

به گفته محققان آمریکایی، در کسانی که اغلب وقت خود را با دیگران صرف می کنند، خطر ابتلا به آلزایمر ۷۰ درصد کاهش می یابد. ثابت شده که انزوای بیش از حد می تواند به مغز آسیب برساند.

مغزتان را ورزش دهید

به سالمندان توصیه می شود اغلب به حل پازل یا جدول کلمات متقاطع بپردازند، موسیقی گوش بدهند و یا به یادگیری زبان جدید روی بیاورند چون این فعالیت ها مغز را درگیر نگه می دارد.

خوب بخوابید

مطالعات بر روی بیش از ۶ هزار نفر در رابطه با اختلالات خواب نشان داده است که این اختلالات بخصوص آپنه خواب با مشکلات اولیه حافظه و اختلالات خفیف شناختی همراه است که بعدها می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. تحقیقات دیگر نشان داد که خواب ناکافی می تواند یک پروتئین رسوب کرده در مغز به نام آمیلوئید را بالا ببرد که شاخص بیماری آلزایمر شمرده می شود.

به بهداشت روان خود اهمیت بدهید

محققان دانشگاه هاروارد در یک بررسی که بیش از ۸ هزار سالمند را برای بیش از یک دهه دنبال کردند، دریافتند که تنهایی نیز زوال شناختی را تشدید می کند. استرس نیز برای مغز بد است. مساله فقط تجربه کردن استرس نیست که همه ما آن را داریم-بلکه چگونه کنار آمدن با استرس است. غصه خوردن بر سر رویدادهای استرس زا، اثرات زیان بار بر سلول های مغزی دارد.

تغذیه سالم داشته باشید

غذاهایی که می خورید به طور مستقیم با سلامت مغزتان ارتباط دارد. مصرف گوشت قرمز، کره، مارگارین، پنیر چرب، شیرینی و دسر، غذاهای سرخ شده را کاهش دهید و سبزیجات تیره رنگ، آجیل و دانه ها، میوه ها بخصوص انواع توت ها، روغن زیتون، شکلات تیره را جایگزین آنها کنید. به اندازه کافی نور خورشید دریافت کنید

ویتامین دی برای بهبود سلامت روانی و عملکرد ذهنی مهم است و زمانی که شما کمبود ویتامین دی داشته باشید، شانس ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را در خود دو برابر کرده اید. برای دریافت ویتامین دی کافی، هر روز بیرون بروید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشید.

محققان دانشگاه هاروارد در یک بررسی که بیش از ۸ هزار سالمند را برای بیش از یک دهه دنبال کردند، دریافتند که تنهایی نیز زوال شناختی را تشدید می کند. استرس نیز برای مغز بد است. مساله فقط تجربه کردن استرس نیست که همه ما آن را داریم- بلکه چگونه کنار آمدن با استرس است. غصه خوردن بر سر رویدادهای استرس زا، اثرات زیان بار بر سلول های مغزی دارد.

نحوه استفاده از ژل ضد عفونی کننده و عوارض آن

گروه بهداشت و سلامت- متانول موجود در ژل ضد عفونی کننده می تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، سردرد، تاری دید، کوری، کما، آسیب دائمی سیستم عصبی یا مرگ شود. ژل ضدعفونی کننده دست که حاوی ۷۰٪ الکل است، از زمان شروع شیوع بیماری همه گیر کرونا، در غیاب آب، صابون و حوله استفاده می‌شود و به یکی از مهمترین کالاهایی تبدیل شده که می توان در فروشگاه‌ها پیدا کرد. مزیت اصلی ژل این است که می توان از آن در هر جایی استفاده کرد و حمل آن در همه زمان‌ها آسان است.الکل به عنوان یکی از اجزای تشکیل دهنده ژل ضدعفونی کننده به از بین بردن میکروب ها، برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می کند، اما همه ویروس‌ها یا میکروب‌ها را از بین نمی‌برد، زیرا برخی از آن‌ها تحت تأثیر الکل قرار نمی گیرند. وب سایت WebMD در گزارشی، کارآمدی مواد ضدعفونی کننده دست را در مرتبه بعد از آب و صابون برای محافظت در برابر ویروس کرونا و سایر میکروب‌ها قرار داده و ضوابط و هشدارهای مرتبط با نحوه استفاده آن را تشریح کرده است:

۱-ضدعفونی موقت

ضدعفونی کننده دست می تواند میکروب‌ها را از بین ببرد، اما دست‌ها را از آلودگی پاک نمی کند. صابون و آب روش اصلی و ایمن برای پاکسازی دست از هرگونه آلودگی است. آب و صابون نه تنها دست را تمیز و استریل می کند، بلکه برای از بین بردن میکروب‌ها و ویروس‌ها موثرتر است.

۲-مخاط را از بین نمی‌برد

یک مطالعه نشان داد که اگر مخاط بر روی دست‌ها گیر کند ممکن است ژل ضدعفونی کننده دست به خوبی کار نکند.متخصصان می گویند که ضخامت مخاط به محافظت از میکروب‌ها کمک می کند، بنابراین شستن دست‌ها با آب و صابون بهترین روش برای عقیم سازی آن‌ها پس از عطسه، به ویژه کسانی که سرماخوردگی و آنفلوانزا دارند، است.

۳-درصد الکل

مرکز مقابله با بیماری‌ها و پیشگیری از آن در آمریکا توصیه می کند از ضد عفونی کننده‌های دست که حداقل ۶۰ ٪ الکل دارند استفاده کنید. به همین دلیل متخصصان بر میزان الکل موجود در این مواد ضدعفونی کننده تاکید می کنند تا از بین رفتن حداکثری میکروب‌ها و ویروس‌ها تضمین شود.

۴-قابل اشتعال

کیفیت ژل ضدعفونی کننده دست با توجه به میزان الکل آن ارزیابی می‌شود و ماده‌ای قابل اشتعال است؛ بنابراین حتما بطری‌های ضدعفونی کننده دست را در مکانی امن و دور از شعله یا گرمای زیاد نگه دارید.

۵-اجزای سمی

توصیه‌های FDA نشان می‌دهد که متانول، که در فرمولاسیون بیش از ۱۰۰ مارک ضد عفونی کننده دست وجود دارد، می‌تواند توسط پوست جذب شود. علائمی که می‌تواند در اثر جذب متانول در پوست ایجاد شود شامل تهوع، استفراغ، سردرد، تاری دید، کوری، کما، آسیب سیستم عصبی دائمی یا حتی مرگ است. کارشناسان توصیه می کنند از استفاده از هرگونه محصول ضد عفونی کننده دست که حاوی متانول در مواد تشکیل دهنده آن‌ها است خودداری کنید.

۶-خطر برای کودکان

بطری‌های ضدعفونی کننده دست باید از دسترس کودکان خردسال دور باشد، زیرا صرف نوشیدن مقدار کمی از آن می تواند باعث مسمومیت با الکل برای کودک خردسال شود.

۷ - پوست شکاف خورده و خشک

الکل موجود در ضدعفونی کننده دست می تواند منجر به خشکی و ترک پوست شود، که خود به خود دلیل نشت میکروب در بدن است. برای جلوگیری از بروز چنین اتفاقی، باید این مواد به صورت موضعی استفاده شوند.

۸-استفاده نادرست

دست‌ها باید بدون آلودگی باشند تا ضد عفونی کننده دست بتواند به روش صحیح از بین بردن میکروب‌ها عمل کند. متخصصان توصیه می کنند مقدار کمی ضدعفونی کننده دست را بردارید و آن را به مدت ۲۰ ثانیه خوب مالش دهید، سپس این کار را برای بار دوم تکرار کنید تا دست‌ها و انگشتان خشک شود.

ویتامین دی؛ تضمین کننده سلامت افراد

گروه بهداشت و سلامت- ویتامین دی یکی از ویتامین های ضروری برای سلامت بدن شماست. مقادیر کم این ویتامین شما را در معرض خطر ابتلا به عفونت، افسردگی و کاهش تراکم استخوان قرار می دهد.

نقش مهم ویتامین دی در افزایش جذب کلسیم و بهبود عملکرد عضلات، قلب و ریه ها ثابت شده است. مطالعات نشان می دهد که مصرف روزانه ۱۲۰۰ واحد از این ویتامین، با تقویت سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به بیماری های ویروسی بخصوص آنفلوآنزا را کاهش می دهد. بسیاری از فواید دیگر مصرف مقادیر کافی ویتامین دی، از این قرارند:

بهبود سلامت استخوان ها

ویتامین دی در جذب دو ماده معدنی کلسیم و فسفات نقش اساسی دارد. این دو ماده معدنی برای سلامتی استخوان ها ضروری اند. نرم و شکننده شدن استخوان ها از علائم فقر ویتامین دی در بدن است.

جلوگیری از پیشرفت آلرژی در نوزادان

سطوح پایین ویتامین دی در بدن با خطر ابتلا به واکنش های آلرژیک بخصوص آسم و اگزما در نوزادان ارتباط دارد. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین دی از ابتلا به آسم و آلرژی در مراحل اولیه زندگی جلوگیری می کند و منجر به کاهش علائم این بیماری ها در کودکان و بزرگسالان مبتلا می شود.

کمک به بارداری سالم

مطالعات نشان داده اند که میزان ویتامین دی۳ در زنان باردار سالم در مقایسه با زنان باردار که به پره اکلامپسی مبتلا هستند، به شدت متفاوت است. پره اکلامپسی نوعی مشکل در دوران بارداری است، که با فشار خون بالا و آسیب به سایر ارگان ها از جمله کلیه مشخص می شود. پره اکلامپسی معمولا بعد از هفته بیستم بارداری در خانم هایی با فشار خون نرمال آغاز می شود. حتی افزایش اندک در فشار خون می تواند علامتی از پره اکلامپسی در بارداری باشد.

بهبود سلامت روان

تحقیقات رابطه بین کمبود ویتامین دی و خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را ثابت کرده اند. کاهش سطح ویتامین دی با کمبود ماده شیمیایی سروتونین؛ هورمون مرتبط با احساس شادی ارتباط دارد. اینطور مشخص شده که استفاده از مکمل های ویتامین دی در مبتلایان به افسردگی، علائم این بیماری را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

تحقیقات نشان می دهد که سطح کافی ویتامین دی می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. مصرف این ویتامین در طول سالهای اولیه بلوغ، خطر ابتلا به سرطان سینه پیشرفته را در طول سالهای بعد زندگی کاهش می دهد. با توجه به تحقیق انجام گرفته در نشریه آمریکایی اپیدمیولوژی، زنانی که به میزان کافی در معرض آفتاب قرار می گیرند نسبت به زنانی که به میزان ناکافی در معرض آفتاب هستند، خطر ابتلا به این سرطان را به نصف کاهش می دهند.

سلامت عروق خونی

یک تحقیق جدید نشان می دهد، مصرف دوزهای بالای ویتامین دی عروق را منعطف تر نگه می دارد که می تواند به طور بالقوه خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته را کاهش دهد.

کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر

طبق گفته محققان دانشگاه شفیلد جذب مکمل ویتامین دی ممکن است بعضی از علائم سندرم روده تحریک پذیر مانند درد شکمی، التهاب، اسهال و یبوست را از بین ببرد. این علائم می تواند کیفیت زندگی یک فرد را کاهش دهد. این یافته ها نشان می دهد که همه افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر باید میزان ویتامین دی خود را آزمایش کنند و اکثریت آنها باید از مکمل استفاده کنند.

با این راهکارها از کلیه ها در ماه رمضان محافظت کنیم

گروه بهداشت و سلامت- در ماه مبارک رمضان به دلیل شرایط خاص آن، به منظور حفظ سلامت بدن، توجه به برخی نکات ضروری است. بسیاری از ما نمی‌دانیم چگونه از کلیه‌های خود محافظت کنیم تا آن‌ها، به ویژه هنگام روزه داری در ماه مبارک رمضان عملکرد خوبی داشته باشند؛ به گونه‌ای که گاهی اوقات از سوزش ادرار و همچنین درد شدید در پهلوهای خود رنج می‌بریم.

در این گزارش، برخی از نکات و مراحل محافظت از کلیه‌ها در ایام روزه داری ماه رمضان به شما ارائه می‌شود:

۱-مصرف نمک را محدود کنید:

استفاده زیاد از نمک نه تنها برای فشار خون مضر است، بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب می‌زند. دکتر مونتیمایور می‌گوید: اگر شما در غذای خود نمک زیاد ریخته باشید، فرقی ندارد که مثلا با آب زیاد شوری آن را رفع کنید، در هر صورت شما آن مقدر نمک را جذب خواهید کرد.

۲- محدود کردن مصرف غذاهای غنی از پروتئین:

دکتر مونتیمایور به عنوان متخصص کلیه و استاد فیزیولوژی، توضیح می‌دهد که پروتئین زیاد باعث می‌شود کلیه‌ها دو برابر بیشتر از حد طبیعی کار کنند که این باعث فشار بر آن‌ها و درد شدید در این ناحیه می‌شود؛ بنابراین، ما توصیه می‌کنیم که یک رژیم غذایی متعادل متشکل از برنج، سبزیجات، ماهی و میوه‌ها داشته باشید.

۳-فشار خون خود را روی ۱۳۰/۸۰ یا پایین‌تر از آن حفظ کنید:

اگر فشار خون از ۹۰/۱۴۰ بیشتر باشد، این امر می‌تواند ظرف پنج سال باعث آسیب به کلیه شود. کلیه‌ها با فشار خون ۸۰/۱۳۰ یا کمتر کاملا کار خود را انجام می‌دهند. برای کمک به کنترل فشار خون، باید نمک مصرفی خود را محدود کنید، وزن خود را کاهش دهید و در صورت نیاز از داروهای فشار خون بالا استفاده کنید.

۴-سطح قند خون خود را زیر ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر نگه دارید:

دیابت و فشار خون بالا دو دلیل اصلی نارسایی کلیه هستند. دیابت تقریبا بر تمام سیستم‌های بدن تاثیر می‌گذارد، بنابراین، ما به افراد دیابتی در ماه رمضان توصیه می‌کنیم رژیم غذایی، ورزش و استفاده از داروهای دیابت را دنبال کنند.

۵-نوشیدن هشت لیوان آب در روز:

نوشیدن روزانه هشت لیوان آب از افطار تا سحر توصیه می‌شود. نوشیدن آب کافی همچنین از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. سنگ کلیه یک وضعیت دردناک است که در صورت عدم درمان، می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود.

۶ - محدود کردن مصرف مسکن‌ها:

دکتر مونتیمایور می‌گوید که مصرف مسکن‌ها مانند اسید مفنامیک، ایبوپروفن و سیلوکوکسین برای مدت طولانی می‌تواند باعث از بین رفتن و کاهش کارآیی کلیه شود؛ بنابراین مصرف این داروها نباید بیشتر از یک هفته به طول انجامد.

۷-از مصرف دوزهای بالای ویتامین‌ها خودداری کنید:

برخی از افراد علاقه دارند که دوزهای بالای ویتامین C مثلا در دوز ۲۰۰۰ میلی گرم را مصرف کنند که متخصصین نسبت به عوارض آن هشدار می‌دهند و می‌گویند که مصرف بیش از حد ویتامین C منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شود، بنابراین مصرف این قرص‌ها با دوز ۵۰۰ میلی گرم یا کمتر امن‌تر است.

۸-برای محافظت از کلیه به مکمل‌های تغذیه‌ای اعتماد نکنید:

به گفته دکتر مونتیمایور، هیچ مکمل غذایی کاملا اثبات شده علمی وجود ندارد که از کلیه‌ها محافظت کند.

۹-آزمایش کلیه انجام دهید:

آزمایش‌های ساده مانند آزمایش کامل گروه خون مورد تاکید است؛ به گونه‌ای که با این آزمایش‌ها پروتئین موجود در خون شناسایی شده و فرد از احتمال وجود مشکل در کلیه‌های خود آگاه می‌شود.

تاثیر رنگ و اندازه ظرف غذا بر وزن افراد

گروه بهداشت و سلامت- محققان معتقدند که رنگ و اندازه ظرف غذا می‌تواند بر میزان پرخوری یا کم خوری انسان تاثیر بگذارد.

گزارش‌های علمی از وجود رابطه بین رنگ و اندازه ظروف غذا با موفقیت آمیز بودن تلاش‌های فرد برای کاهش وزن حکایت دارد.

این سایت به نقل از بنیانگذاران مرکز ظروف پیتن و تایلر هاوس می‌نویسد: طبق تحقیقات و نظر متخصصان، ظرف غذایی که انتخاب می‌کنید می‌تواند تأثیری باورنکردنی در طعم وعده غذایی داشته باشد.

کارشناسان این مرکز گفتند: رنگ و شکل ظرف می‌تواند ما را به این باور برساند که طعم غذا شیرین و خوشمزه است و در بعضی موارد می‌تواند بر میزان خوردن ما تأثیر بگذارد.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که غذاهایی با ظرف قرمز مردم را به خوردن غذای کم‌تر تشویق می‌کنند، بنابراین اگر می‌خواهید چند کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید این گزینه مناسب است. این مرکز توضیح داد: از آنجا که ما رنگ قرمز را با خطر مرتبط می‌کنیم، به نظر می‌رسد که این ظروف برای جلوگیری از خوردن بیشتر به عنوان یک عامل بازدارنده مؤثر باشند. اگر هدف شما کاهش وزن نیست و می‌خواهید وزن اضافه کنید، بهتر است از ظروف سیاه یا سفید استفاده کنید.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲