

۶ پیشنهاد سالم برای فعال نگه داشتن حافظه با افزایش سن

حجم مغز ششما به تدریج و با افزایش سن کاهش می یابد و در این میان برخی از سلول های عصبی ارتباطشان را با سلول های عصبی دیگر از دست می دهند ضمن این که جریان خون در مغز با افزایش سن کند می شود.

گروه بهداشت و سلامت - این تغییرات وابسته به سن، پیامدی چون کاهش عملکرد شناختی و ضعف حافظه را به دنبال دارد. هر چند از دست دادن بخشی از حافظه بخش طبیعی از سن است اما برای جلوگیری از ابتلا به سایر بیماری های دیگر از جمله زوال شناختی باید با پزشک خود به محض دریافت اولیه نشانه های کاهش حافظه، مشورت کنید.

زوال عقل اختلال در عملکرد ذهنی از جمله حافظه، مهارت های زبانی، درک، استدلال و قضاوت است. چند علت دیگر برای ابتلا به زوال عقل وجود دارد:

بیماری آلزایمر: شایع ترین علت زوال عقل است و زمانی رخ می دهد که سلول های عصبی در مغز آسیب می بینند و یا می میرند. این

بیماری منجر به کاهش تدریجی در توانایی های شناختی می شود. دمانس عروقی: دومین علت اصلی زوال عقل، دمانس عروقی است. علت این نوع دمانس اختلال در خون رسانی به قسمت های مختلف مغز است. عروق مغز وظیفه رساندن اکسیژن و مواد مغذی به سلول های عصبی را دارد و در صورت آسیب به این سیستم عروقی، مرگ سلول های عصبی رخ می دهد. این سلول ها در حافظه، تفکر و تصمیم گیری نقش دارند. فراموشی پیشانی گیجگاهی: این نوع زوال عقل توسط انحطاط سلول های عصبی در هر دو لوب فرونتال و تمپورال مغز ایجاد می شود. ۱۰ درصد تمام موارد زوال عقل شامل این نوع بیماری است. این نوع فراموشی سبب تغییر در مهارت های شخصیت،

رفتار و ارتباطات می گردد.

نکاتی برای مدیریت ذهن همراه با افزایش سن تحقیقات اما در مورد تغییرات ذهنی مرتبط با سن امیدوار کننده است و محققان پیشنهاد کرده اند که انجام برخی مراحل می تواند به ذهن پویا همراه با افزایش سن کمک کند: کنترل کسترول و فشار خون بالا: این دو شرایط پزشکی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی و همچنین خطر ابتلا به انواع خاصی از زوال عقل را افزایش دهد. سلامت قلب و عروق، داشتن قند خون سالم و کنترل فشار خون و کسترول همراه با فعالیت بدنی، مصرف مواد مغذی، حفظ وزن سالم و اجتناب از استعمال سیگار همراه با عملکرد شناختی بهتر است.



پویانگه داشتن مغز: ثابت شده افرادی که تحصیلات کمتری دارند، بیشتر در سنین بالا ممکن است با خطر ابتلا به آلزایمر مواجه باشند بنابراین تحریرک و پویانگه داشتن مغز در طول زندگی برای حفظ سلامت این عضو بدن مهم است. افزایش فعالیت مغز با تعاملات اجتماعی، یادگیری مهارت های جدید، انجام بازی های فکری که ذهن را به چالش می کشند، و یادگیری زبان های جدید خطر ابتلا به انواع زوال شناختی را کاهش می دهد.

تمرینات بدنی: فعالیت منظم بدنی برای کمک به حفظ جریان خون به مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند فشار خون که با ابتلا به زوال عقل در ارتباط است، موثر واقع می شود. رژیم غذایی سالم: مطالعات این نکته را اثبات کرده اند: افرادی که مقدار زیادی سبزیجات و ماهی های چرب مصرف می کنند و چربی های اشباع را به طور کامل حذف می نمایند، کمتر در معرض انواع مختلف زوال شناختی قرار دارند.

آیا مکمل ها موجب کاهش وزن می شوند؟

گروه بهداشت و سلامت - بیش از دو سوم بزرگسالان آمریکایی دارای اضافه وزن یا چاقی هستند و بسیاری از افراد به مکمل های غذایی روی می آورند که وعده کمک به کنترل وزن را می دهند. بسیاری از راهبردهای کاهش وزن به دلیل این که منجر به شکست شده اند شهرت بدی یافته اند حتی داروهای کاهش وزن و چاقی مورد تایید سازمان غذا و دارو ایالات متحده (FDA) نیز باعث کاهش وزن به نسبت کمی می شوند. بسیاری از افراد برای کاهش وزن به مکمل های غذایی و درمان های جایگزین روی می آورند که برای کاهش سریع و موثر وزن به بازار عرضه می شوند. این مکمل ها وعده های امیدوار کننده ای را مبنی بر راه حل موفقیت آمیز ارائه می دهند که به طور معمول در مورد لاغری یا حفظ وزن نتایج مشابه ندارند.

حدود ۳۴ درصد از بزرگسالان گزارش کردند که از مکمل های غذایی کمک به کاهش وزن استفاده می کنند. در حقیقت، از ۷۷۶ مکمل غذایی مشخص شده در پایگاه داده داروهای FDA، حدود ۴۰ درصد برای کاهش وزن بازار عرضه می شوند. بسیاری از آنها توسط افراد مشهور تاثیر گذار تایید می شوند و مورد اعتماد مصرف کنندگان هستند. متأسفانه، مصرف کنندگان نمی دانند که این مکمل های غذایی توسط FDA از نظر ایمنی و اثربخشی مورد آزمایش قرار نگرفته اند و اکثر آنها موثر نیستند. در این بررسی اصولی، محققان ۲۰ هزار و ۵۰۴ مقاله را بررسی کردند، ۱۷۳۳ مقاله با متن کامل و ۳۱۵ متن کامل مقاله مروری را نیز بررسی کردند. آنان به طور خاص به دنبال مطالعات در مورد مکمل های غذایی و درمان های جایگزین برای کاهش وزن بودند تا شواهدی در مورد کارایی این محصولات بیابند. مطالعات در مورد ۱۴ مکمل غذایی مختلف و روش های درمانی دیگری برای کاهش وزن در این بررسی شامل طب سوزنی، کیتو سان،

کروم، اسید لینولئیک کونوگه، افدرا یا کافئین، گارسینیا یا اسید هیدروکسی سیتریک، چای سبز و آدامس گوار بودند. مطالعات زیادی در مورد ارزیابی مکمل های غذایی برای کاهش وزن وجود دارد اما این بررسی نشان می دهد که هیچ مدرک قوی و با کیفیت بالا در مورد اثربخشی هیچ یک از محصولات موجود نیست.

جان باتیسس، دانشیار دانشگاه کارولینای شمالی آمریکا و یکی از محققان این تحقیق می گوید: «بررسی گسترده ما ز پیشینه تحقیقات نشان می دهد که با وجود طیف گسترده ای از مکمل ها و گزینه های رژیم غذایی که برای ارتقاء کاهش وزن در دسترس هستند و به بازار عرضه می شوند، آزمایش های بالینی رسمی، با کیفیت بالا، از نظر روش شناختی برای حمایت از شواهد بالینی وجود ندارد.» این بررسی نشان داد که در بسیاری از مطالعات منتشر شده اندازه نمونه کوچک و بررسی پیگیری کوتاه مدت است، قویت با سن گروه ها را در نظر نمی گیرند، دارای طرح تحقیق ضعیفی هستند و تحت تاثیر سوگیری تجاری قرار دارند که اغلب منجر به نتیجه گیری متناقض می شود.

بت کالون، متخصص تغذیه و علوم پزشکی با تجربه تحقیقات بالینی و دانشگاهی در زمینه مدیریت وزن می گوید: «من از این نتیجه شگفت زده نمی شوم؛ تفکیک بین چگونگی تفسیر محققان از شواهد با کیفیت پایین و چگونگی تفسیر اشتباه عموم مردم بسیار مهم است اما در مورد این بررسی اصولی جدید، با توجه به عظمت صنعت مکمل های کاهش وزن، از دیدن این تعداد مطالعات با کیفیت بالا تعجب کردم.»

وی ادامه داد: «من با نتیجه گیری آنان موافقم که در صورت توصیه کردن مکمل های کاهش وزن به بیماران، پزشکان باید محدودیت های تحقیق را در نظر بگیرند.»

خطرات غیر منتظره ای که داروهای تاریخ مصرف گذشته دارند



گروه بهداشت و سلامت - خودسازان توصیه می کنند به هیچ وجه از داروهای تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید زیرا خطرات غیر قابل انتظاری دارند. ورا باشکینا داروساز روس اعلام کرد که پس از مطالعات و آزمایش های فراوان در هیچ شرایطی نمی توان از داروهای تاریخ مصرف گذشته، یعنی پس از گذشت بیش از تاریخ مشخص شده توسط سازنده استفاده کرد. این داروساز در مصاحبه با آژانس خبری پرایم روسیه اظهار کرد: تولید کنندگان دارو فقط تا تاریخ انقضا داروی نصب شده روی بسته بندی، مسئول اثربخشی و تأثیر محصولات خود هستند. او می گوید: دستورالعمل های پیوست شده به دارو، کیفیت، ویژگی ها و عوارض جانبی احتمالی آن را نشان می دهد. علاوه بر عمر مفید، دارو باید در شرایط مناسب مانند دما، نور و رطوبت نگهداری شود. بنابراین دستورالعمل ها را باید با دقت بخوانند تا دارو به درستی ذخیره و از اثربخشی آن تا تاریخ انقضا در بسته بندی آن اطمینان حاصل شود. پس از تاریخ انقضاء دارو، تولیدکننده هیچ گونه مسئولیتی در قبال کیفیت

و اثربخشی آن بر عهده نمی گیرد؛ زیرا این دارو پس از انقضای مدت تعیین شده، می تواند خاصیت درمانی خود را از دست داده و واکنش های

علائم هشدار دهنده قند خون بالا در چهره شما!



گروه بهداشت و سلامت - دیابت نوع دوم ممکن است نشانه ها و علائم خفیف باشد؛ یا داشته باشد و البته این به شرطی است که دیابت از خود علامتی بروز دهد. به گفته دکتر جان کوین عضو کلینیک های کوین، علائم آشکار قند خون بالا می تواند در صورت شما ظاهر شود. کوین گفت: بزرگترین عضو بدن است، بنابراین بدیهی است که به ویژه پوست ناحیه صورت تحت تأثیر سطح بالای قند خون قرار گیرد. همانطور که پوسته پوسته شدن پلک ها ممکن است نشان دهنده یک عارضه جدی باشد.

او ادامه داد: زنتالاسما نوعی چربی نرم، زرد و چرب است که در زیر پوست شکل می گیرد. اغلب این برجستگی ها مانند جوش ها به نظر می رسند، اما تفاوت آن ها با جوش های معمولی این است که زرد می شوند. علاوه بر صورت، این برآمدگی ها می توانند در باسن، ران، زانو و آرنج نیز ظاهر شوند.

کوین هشدار داد که برچسب های پوستی روی پلک ها نیز ممکن است نشان دهنده سطح کنترل نشده قند خون باشد. عفونت های پوستی، خارش پوست خشک و ناحیه تیره تر از پوست با احساس مخملی از دیگر علائم هشدار دهنده مربوط به پوست است.

چگونه می توان سطح قند خون را کنترل کرد؟ ورزش می تواند به کاهش قند خون کمک کند و راه رفتن را خوبی برای رسیدن به این هدف است. تغییرات کوچک در رژیم غذایی، مانند نوشیدن آب،

همچنین می تواند قند خون را کاهش دهد.

- نوشیدن آب می تواند به بدن کمک کند تا از مقدار قند خون را کنترل کند.

علائم هشدار دهنده قند خون بالا در چهره شما!

دیابت چند نوع است؟

نوع ۱ یا نوع جوانان اغلب در مراحل اولیه زندگی آغاز می شود و سبب عدم توانایی بدن فرد در تولید انسولین می شود.

نوع ۲ یا نوع بزرگسالان اغلب در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، عروق خونی در افراد مبتلا به دیابت

محافظت می کند. علاقه ویران، ورزش منظم برای کنترل قند خون مفید است و سبب می شود عضلات از گلوکز استفاده کنند و وزن بدن را در حالت ایده آل نگه دارند.

دکه مطبوعات

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

اقتصادش
روزنامه
شماره ۳۷۷۶ - ۲۸ تیر ۱۴۰۰
قیمت: ۱۰۰۰ تومان