پیاده روی سریع ۱۶ سال به عمرتان اضافه می کند

گروه بهداشت و سلامت – محققان دانشگاه لستر بریتانیا ارتباطی میان سرعت راه رفتن و پیری افراد کشف کرده‌اند. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که پیاده روی سریع می تواند ۱۶ سال به عمر شما اضافه کند.

یک عمر راه رفتن سریع منجر به تلومرهای طولانی تر می شود. تلومرها در واقع کلاهک‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌های شما هستند (چیزی مثل زبانه‌های پلاستیکی نوک بند کفشتان). با آنکه تلومرها حامل اطلاعات ژنتیکی نیستند، نقشی حیاتی در پایدار نگه داشتن دی ان ای دارند. دانشمندان این کلاهک‌های انتهایی را برای محاسبه سن بیولوژیک یک فرد اندازه گیری می کنند. هرچه تلومرها طولانی تر باشد، فرد از نظر بیولوژیکی (که می تواند بسیار متفاوت از سن تقویمی تان باشد) جوان تر است.

دانشمندان با بررسی بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال بریتانیایی دریافتند که سرعت راه رفتن در طول زندگی می تواند منجر به این شود که فرد تا زمانی که به میانسالی می رسد از نظر بیولوژیکی ۱۶ سال جوان تر شود. نکته مهم این است که این تیم تحقیقاتی دریافتند که راه رفتن سریع به تنهایی، صرف نظر از میزان فعالیت بدنی فرد، منجر به ایجاد تلومرهای طولانی تر می شود.

پیاده روی سریع می تواند از بروز بیماری‌ها جلوگیری کند

محققان توضیح می دهند که هر بار که یک سلول تقسیم می شود تلومرها کوتاه‌تر می شوند. در یک نقطه خاص، تلومرها آنقدر کوتاه می شوند که سلول دیگر قادر به تقسیم شدن نیست. اگرچه ارتباط میان طول تلومر و بیماری هنوز نامشخص است، دانشمندان می گویند تجمع سلول‌های پیر (سالخورده و در حال مرگ) به بروز بیماری‌های مرتبط با سن و آسیب پذیری کمک می کند.

پیش از این مطالعات نشان داده بودند که پیاده‌روی می تواند فواید جسمی، ذهنی و اجتماعی برای افراد به همراه داشته باشد، اما این اولین بار است که دانشمندان سرعت راه رفتن را با داده‌های ژنتیکی مرتبط با طول عمر مقایسه می کنند.

یک پیاده روی سریع در اطراف منزلتان می تواند تا چندین دهه به زندگی تان اضافه کند!

محققان پیش تر دریافته بودند که تنها ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع در روز می تواند به افزایش طول عمر منجر شود. امید به زندگی افرادی که پیاده روی سریع روزانه انجام می دهند تا ۲۰ سال بیشتر از همسالانی است که آهسته‌تر پیاده‌روی می کنند. البته این تیم تحقیقاتی تاکید کرد که ارتباطی میان راه رفتن آهسته و کاهش طول تلومرها پیدا نکرده است.

تام ییتس، محقق اصلی این تحقیق می گوید: «با اینکه پیش تر نشان داده بودیم که سرعت راه رفتن یک پیش‌بینی کننده بسیار قوی برای وضعیت سلامت است، نتوانستیم تایید کنیم که سرعت پیاده روی واقعا می تواند باعث بهبود سلامتی شود. در این مطالعه ما از اطلاعات موجود در مشخصات ژنتیکی افراد استفاده کردیم تا نشان دهیم سرعت راه رفتن در واقع منجر به سن بیولوژیکی پایین تر می شود که توسط تلومرها اندازه گیری می شود.»

پنج علامت هشدار دهنده‌ای که مغز ارسال می کند

دکتر «سومیر ساتی» جراح مغز و اعصاب می گوید: این تومورها می توانند خوش خیم یا بدخیم باشند، تشخیص زودهنگام تومورهای مغزی بهترین پیش آگهی را ارائه و شانس درمان را افزایش می دهند. در این گزارش به پنج علامت هشدار دهنده درباره مشکلات سلامت مغز اشاره شده است که هرگز نباید نادیده گرفت.

سردرد

درحالی که سردرد برای بسیاری از افراد یک اتفاق رایج است، اما گاهی اوقات می تواند علامت مشکل جدی تری باشد. «لیندسی لیپینسکی»، استادیار آنکولوژی و جراح مغز و اعصاب در «مرکز جامع سرطان رازول پارک» در آمریکا می گوید: بسیاری از بیماران مبتلا به تومورهای مغزی سردردهایی از خفیف تا شدید و بی وقفه را تجربه می کنند. وی افزود: تخمین می زنم ۵۰ تا ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به تومورهای مغزی، سردرد را تجربه می کنند. این سردردها اغلب همراه با یک مشکل عصبی دیگر، مانند تشنج یا مشکل گفتاری رخ می دهد.

مشکلات حافظه

کارشناسان هشدار می دهند که مشکلات حافظه می تواند نشانه زوال عقل باشد. طبق اعلام انجمن آلزایمر آمریکا، یکی از شایع ترین نشانه‌های بیماری آلزایمر، به‌ویژه در مراحل اولیه، فراموش کردن اطلاعات اخیر است.

موارد دیگر عبارتند از فراموش کردن تاریخ ها یا رویدادهای مهم، پرسیدن سؤالات یکسان و مکرر، و نیاز روزافزون به تکیه کردن به وسایل کمکی حافظه (مانند یادداشت های یادآوری یا دستگاه های الکترونیکی) یا اعضای خانواده برای چیزهایی که قبلاً خودشان به تنهایی از عهده آن بر می آمدند.

تغییرات شخصیتی

تغییر شخصیت می تواند در نتیجه آسیب مغزی بروز کند. «آلفونسا توماس»، مدیر خدمات بالینی سرپایی در موسسه توانبخشی جانسون در مرکز پزشکی دانشگاه اوشن می گوید: اگرچه تغییرات شخصیتی ممکن است در طول توانبخشی آسیب مغزی قابل توجه باشد، اما اغلب پس از بازگشت بیمار به خانه و گذراندن زمان بیشتری با خانواده و تلاش برای از سرگیری فعالیت‌های عادی آشکارتر می شوند.

▪ گروه بهداشت و سلامت – وقتی صحبت از سلامت مغز می‌شود معمولا به علائمی اشاره می‌شود که عادی هستند و یا مهم تلقی نمی‌شوند. تشخیص تومور مغزی می تواند برای هر فردی بسیار ترسناک باشد. انواع متعددی از تومور وجود دارد از جمله تومورهایی که در مغز ایجاد می شوند و تومورهایی که از سایر نقاط بدن به مغز متاستاز می‌دهند یا از مغز در سایر نقاط بدن گسترش می‌یابند.

وی افزود: هر نوع آسیب مغزی، صرف نظر از شدت، می تواند باعث تغییرات شخصیتی شود – و برخی از بیماران ممکن است اصلاً هیچ تغییر شخصیتی را تجربه نکنند.

مشکلات بینایی

مشکلات بینایی یکی از علائم رایج ضربه مغزی است. دکتر «ریچارد فیگلر»، متخصص ضربه مغزی، می گوید: ایجاد مشکلات در بینایی یک آسیب عملکردی مغزی کوتاه مدت است که معمولاً در اثر ضربه به سر ایجاد می شود. ضربه مغزی باعث ایجاد یک فرآیند شیمیایی در مغز می شود. در طول این فرآیند، و بسته به اینکه چه قسمتی از مغز تحت تاثیر قرار گرفته است، می تواند بر عملکردهای مختلفی مانند تعادل، حافظه و تمرکز تاثیر بگذارد یا حتی باعث ایجاد اختلالات بینایی شود.

مشکلات خواب

مطالعات نشان می دهد که بی خوابی می تواند با انعطاف پذیری در قشر حرکتی مغز مرتبط باشد. دکتر «ریچل ای. سالاس»، استادیار عصب شناسی در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، می گوید: بی خوابی یک اختلال شبانه نیست. بلکه یک وضعیت ۲۴ ساعته در مغز است، مانند یک کلید چراغ که همیشه روشن است.

زیاده روی در خوردن گوجه سبز برای چه کسانی مضر است

گروه بهداشت و سلامت – عضو هیئت‌علمی دانشگاه‌علوم‌پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به محدودیت مصرف گوجه سبز برای برخی افراد، گفت: کالری گوجه‌سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد.

سمیرا ربیعی افزود: گوجه سبز میوه نوبرانه بهاری است که به دلیل طعم ترش آن طرفداران بسیاری دارد و مطلوب اکثر ذائقه‌ها است.

به گفته وی، این میوه دارای ویتامین‌های مختلف نظیر C،A و برخی ویتامینه های گروه B و مواد معدنی نظیر فسفر و پتاسیم است.

ربیعی با اشاره به اینکه مصرف گوجه سبز باید در برخی افراد با احتیاط صورت گیرد، افزود: بیماران کلیوی و افراد مستعد تشکیل سنگ‌های کلیوی به دلیل میزان بالای اسید اگزالیک موجود در گوجه‌سبز باید مصرف این میوه را محدود کنند.

به گفته وی، بیماران مبتلا به زخم معده، ریفلاکس معده و سایر بیماری‌های گوارشی نیز به دلیل میزان بالای اسید سیتریک و اسید مالیک موجود در گوجه سبز باید در مصرف این میوه محتاط باشند.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه خاطر نشان کرد: مصرف این میوه در کودکان زیر سه سال نیز به دلیل احتمال بروز حساسیت باید با احتیاط صورت گیرد. این حساسیت ممکن است به صورت حساسیت‌های پوستی، اگزما، سرخ شدن و خارش شدید پوست بروز کند.

ربیعی در ادامه به بیماران کلیوی و افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه کرد در هنگام مصرف گوجه سبز از افزودن نمک به آن پرهیز کنند.

وی، شستشوی کامل و ضدعفونی گوجه سبز قبل از مصرفش را ضروری برشمرد و تاکید

کرد: گوجه سبز ممکن است به فضله پرندگان آلوده باشد. همچنین در تماس مستقیم با دست فروشندگان قرار دارد که در صورت بیمار بودن آنان احتمال انتقال آلودگی و بیماری به میوه و مصرف کننده وجود دارد. بنابراین حتماً باید پیش از مصرف میوه را به خوبی شست و ضدعفونی کرد.

ربیعی با اشاره به کالری این میوه نوبرانه گفت: برخلاف تصور عموم انرژی گوجه‌سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط، یک واحد میوه محسوب می‌شود که حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین افراد دارای اضافه وزن نباید در مصرف گوجه سبز زیاده‌روی کنند.

مصرف آنتی بیوتیک را کاهش دهید!

گروه بهداشت و سلامت – دانشمندان باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تهدیدات سلامتی در جهان مطرح کرده‌اند.

طبق یافته علمی، محققان به الگوریتم‌هایی دست یافتند، که به کشف یک آنتی‌بیوتیک جدید کمک کرده‌اند و در برابر برخی از مشکلات بدنی بدخیم، نوید سلامتی می‌دهد.

ما انسان‌ها تنها موجوداتی نیستیم که می‌خواهیم باکتری‌ها را بکشیم – طبیعت طیف گسترده‌ای از ترکیبات ضدباکتریایی را توسعه داده است، بسیاری از آن‌ها توسط خود باکتری‌ها برای به دست آوردن دست برتر در جنگ طولانی مدت علیه باکتری‌های دیگر استفاده می‌شوند.

بیشتر آنتی‌بیوتیک‌ها، در اصل از کشت باکتری‌ها رشد کرده و بعداً به اشکال قوی‌تر سنتز شده‌اند و تهیه می‌شوند. مشکل این است که با گذشت زمان باکتری‌ها نسبت به این داروها مقاومت پیدا می‌کنند و ما را مجبور می‌کنند داروهای جدید بسازیم، تا زمانی که به ناچار در برابر این داروها نیز مقاوم شوند.

شان برادی، نویسنده مسئول این مطالعه گفت: بسیاری از آنتی بیوتیک‌ها از باکتری‌ها می‌آیند، اما بیشتر باکتری‌ها را نمی‌توان در آزمایشگاه رشد داد. نتیجه این است که ما احتمالاً اکثر آنتی بیوتیک‌ها را از دست می‌دهیم.

برای کمک به تجزیه سریعتر احتمالات، محققان راکفلر از الگوریتم‌هایی برای بررسی آنچه که به عنوان خوشه‌های ژن بیوسنتزی شناخته می‌شوند، استفاده کردند.

این‌ها گروه‌هایی از ژن‌ها هستند که برای یک سری از پروتئین‌ها کد می‌کنند – از جمله برخی که ممکن است خواص ضد باکتریایی داشته باشند – اما تعدادشان بسیار زیاد است و انسان نمی‌تواند آن‌ها را مرتب کند.

برادی می‌گوید: باکتری‌ها پیچیده‌اند و فقط به این دلیل که می‌توانیم یک ژن را توالی‌بندی کنیم، به این معنا نیست که می‌دانیم چگونه باکتری‌ها آن را برای تولید پروتئین فعال می‌کنند.

اما الگوریتم‌ها می‌توانند این خوشه‌های ژنی را بسیار سریع‌تر مرتب کنند و امیدوارکننده‌ترین ترکیبات را که می‌توانند اثرات ضد باکتریایی داشته باشند، انتخاب کنند.

نکته مهم این است که به سلول‌های انسانی آسیبی نمی‌رساند و می‌تواند عفونت‌های باکتریایی را در موش‌های زنده درمان کند. با این حال، جالب‌ترین نکته این است که حتی توانست باکتری‌هایی را که محققان به‌طور خاص برای مقاومت در برابر دارو طراحی کرده‌اند، از بین ببرد. بررسی دقیق‌تر، تیم رازهای مولکولی پشت قدرت آن را کشف کردند.

آنتی بیوتیک‌های موجود برای اتصال یک مولکول یا مولکول دیگر شناخته شده‌اند، اما باکتری‌های مقاوم همچنان می‌توانند از دومی برای حفظ دیواره سلولی استفاده کنند. با مصرف همزمان هر دو، سیاژیسین ممکن است از این نوع مقاومت جلوگیری کند.

برادی گفت: این کار نمونه بارزی است که در یک خوشه ژنی پنهان شده است. ما فکر می‌کنیم که اکنون می‌توانیم تعداد زیادی از ترکیبات طبیعی جدید را با این استراتژی باز کنیم و داروهای بهتری تولیدکنیم.

تغییر مغز در طول دوران افسردگی

گروه بهداشت و سلامت – محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا می گویند مغز در طول درمان افسردگی با تغییر مواجه می‌شود.

تقریبا ۴۰ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی به داروهای ضد افسردگی پاسخ نمی‌دهند و از افسردگی مقاوم به درمان رنج می‌برند. تحریک مکرر مغناطیسی مغز (rTMS) یک گزینه درمانی در اولویت برای افسردگی مقاوم به درمان است و به طور گسترده در سراسر جهان اجرا و استفاده می‌شود.

تحریک مغناطیسی مغز یا به‌طور دقیق‌تر تحریک مغناطیسی مغز از راه جمجمه (Transcranial magnetic stimulation) که به اختصار به آن "TMS" می‌گویند به یک روش تحریک مغناطیسی عصبی گفته می‌شود که بر روی نواحی کوچک و محدودی از مغز اعمال می‌شود.

اکنون محققان در یک مطالعه جدید نحوه تغییر مغز در طول تحریک مکرر مغناطیسی مغز را نقشه‌برداری کرده‌اند. اگرچه اثربخشی آن ثابت شده است، اما مکانیسم‌های نهفته در پس تاثیر گذاری تحریک مکرر مغناطیسی مغز بر مغز به خوبی شناخته نشده است.

برای تعیین اینکه هنگام ارائه درمان تحریک مکرر مغناطیسی مغز چه اتفاقی برای مغز می‌افتد، دانشمندان بخش روانپزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا یک دور تحریک مغناطیسی مکرر مغز را در حالی که بیماران در داخل یک اسکنر ام آر آی (MRI) بودند اعمال کردند.

تحریک قشر خلفی جانبی پیش پیشانی، چندین ناحیه دیگر از مغز را فعال کرد. این مناطق مختلف در عملکردهای متعددی از مغز از جمله مدیریت پاسخ‌های احساسی گرفته تا کنترل حافظه و حرکت دخیل هستند.

سپس بر روی شرکت کنندگان چهار هفته دیگر درمان تحریک مکرر مغناطیسی

مغز اعمال شد. دانشمندان به دنبال این بودند که ببینند آیا مناطق فعال با کاهش علائم افسردگی مرتبط هستند یا خیر.

دکتر "ویلا رودریگز" (Vila-Rodriguez) استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا گفت: ما متوجه شدیم مناطقی از مغز که در طول تحریک مکرر مغناطیسی مغز –اف‌ام‌آر‌آی همزمان فعال شده‌اند، به طور قابل توجهی با نتایج خوب و کاهش افسردگی مرتبط هستند.

اکنون دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه تحریک مکرر مغناطیسی مغز می‌تواند طیف وسیعی از اختلالات عصبی روانی را درمان کند. آن‌ها همچنین در حال برنامه‌ریزی برای بررسی تحریک مغناطیسی مکرر مغز برای تقویت حافظه در بیمارانی هستند که علائم اولیه بیماری آلزایمر را نشان می‌دهند.

اسیدهای چرب اُمگا۳ در مقابله با آکنه موثرند

گروه بهداشت و سلامت – اکنون محققان سلاح جدیدی برای مبارزه با آکنه پیدا کرده‌اند، سلاحی که بدون عوارض جانبی شدید است.

محققان آلمانی اسیدهای چرب امگا۳ موجود در روغن ماهی، سالمون، آجیل و دانه‌ها را به عنوان یک ماده مغذی مفید برای کاهش آکنه مشخص کرده‌اند.

این مطالعه نشان داد که از میان ۱۰۰ شرکت کننده مبتلا به آکنه، حدود ۹۴ درصد میزان پایین اسید چرب در خون خود داشتند. همچنین بسیاری از آنها دارای سطوح بالاتری از هورمونی بودند که تولید آکنه را تحریک می‌کند.

اسیدهای چرب اُمگا۳ معمولاً در ماهی‌های غیرپرورشی، جلبک‌ها و سایر غذاهای گیاهی از جمله حبوبات، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شوند.

محققان می‌گویند این اسیدهای چرب با تحریک بدن برای تولید پروستاگلاندین های ضدالتهابی E۱ و E۳ و لکوترین B۵ و کاهش سطح IGF–۱ (فاکتور رشد شبه انسولین) التهاب را کاهش می‌دهند. IGF–۱ به عنوان محرک آکنه شناخته شده است.

دکتر «آن گورتلر»، نویسنده اصلی مطالعه از دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان در مونیخ آلمان، گفت: «پزشکان باید اطلاعاتی در مورد گزینه‌های غذایی به عنوان بخشی از یک رویکرد درمانی مدرن برای آکنه به بیماران ارائه دهند.»

هنگامی که تیم تحقیق نمونه‌های خون شرکت کنندگان را تجزیه و تحلیل کرد، متوجه شد که اکثر آنها دارای سطوح اسیدهای چرب امگا ۳ کمتر از مقادیر توصیه شده ۸ تا ۱۱ درصد بودند.

محققان دریافتند افرادی که به طور منظم نخود و عدس می‌خورند، در حالی که از مصرف روغن آفتابگردان پرهیز می‌کنند، میزان بالاتری از اُمگا۳ دارند. در تحقیقات

گذشته روغن آفتابگردان برای تشدید آکنه مشخص شده است.

بیماران مورد مطالعه که سطوح پایین‌تری از اسیدهای چرب امگا ۳ داشتند، سطوح بالاتری از IGF–۱ را نیز داشتند. کسانی که کمبود شدید امگا ۳، کمتر از ۴ درصد، داشتند حتی هورمون IGF–۱ بیشتری داشتند.

به گفته محققان، هنوز خیلی زود است که بگوییم مکمل امگا ۳ برای کاهش آکنه با توجه به سطح سرم خون، باعث بهبود پوست می‌شود یا خیر. و مطالعات تکمیلی بیشتری لازم است.

... دکه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲