

محققان چینی می گویند:

کارهای روزمره و معاشرت خطر زوال عقل را کاهش می دهد



گروه بهداشت و سلامت - گفته محققان، پیاده روی روزانه، تمیز کردن خانه و معاشرت و صرف ناهار با دوستان می تواند کلبه های پیشگیری از زوال عقل باشد.

محققان در چین دیده های بیش از نیم میلیون بریتانیایی را بررسی کردند و دریافتند که انجام کارهای خانه، ملاقات های اجتماعی و ورزش همگی با کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف زوال عقل مرتبط هستند.

این مطالعه شرکت کنندگان را به طور متوسط ۱۱ سال دنبال کرد. در پایان پیگیری، ۵۱۸۵ شرکت کننده به زوال عقل مبتلا شده بودند.

دکتر «هان سونگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سیچوان در چین، می گوید: «ما نمی توانیم فقط به این مطالعه نگاه کنیم و بگوییم، اگر ورزش کنید، خطر ابتلا به آلزایمر کاهش می یابد. اما یافته ها نشان می دهد که ورزش و افعال برای مغز مفید است».

شرکت کنندگان در این مطالعه، اطلاعاتی در مورد انجام کارهای خانه، فعالیت های مرتبط با شغل و استفاده از وسایل الکترونیکی و همچنین دفعات ملاقات با دوستان و خانواده را در فرم های اجتماعی یا گروه های مذهبی ارائه کردند. آنها همچنین سابقه خانوادگی زوال عقل را گزارش کردند که به محققان در ارزیابی خطر ژنتیکی

آلزایمر کمک کرد.

محققان دریافتند چه سابقه خانوادگی زوال عقل وجود داشته باشد یا نه، همه شرکت کنندگان از اثر محافظتی فعالیت های فیزیکی و ذهنی بهره مند شدند.

به طور خاص، این خطر در میان ورزشکاران دائمی ۳۵ درصد کمتر بود. در میان کسانی که کارهای خانه را انجام می دادند ۲۱ درصد، و در میان افرادی که روزانه با خانواده و دوستان ملاقات می کردند، تا ۱۵ درصد کاهش داشت.

سونگ گفت: «کارهای روزمره می توانند مفید باشند زیرا نوعی ورزش محسوب می شوند. افرادی که مشغول

بهترین رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان



گروه بهداشت و سلامت - پوکی استخوان یا استئوپروز یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می کند، اما...

طبق تعریف انجمن بهداشت عمومی آمریکا پوکی استخوان یا استئوپروز یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان است که فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.

در این میان علاوه بر درمان های دارویی استاندارد و اهمیت قرار گیری تحت نظر پزشک متخصص، توجه به رژیم غذایی نیز بسیار حیاتی است. در واقع با ابتلا به این بیماری فرد نیازمند مصرف چندین ماده مغذی کلیدی است تا استخوان های خود را پیش از پیش تقویت کند.

آیامی دانید که بیماران استئوپروز نیاز به استفاده از کدام مواد غذایی را دارند و در مقابل باید از چه چیزهایی به فریب پرهیز کنند؟ نکاتی که در ادامه اشاره می شود بسیار مفید است.

به مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا جمع آوری شده اند:

همراه با بهترین رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان

-کلسیم
این ماده معدنی جز مهمی از بافت استخوانی است. **-ویتامین دی**
این ویتامین همراه همیشگی کلسیم بدن شما محسوب می شود. بدون ویتامین دی کافی، بدن نمی تواند کلسیم را به خوبی جذب کند.

-پروتئین
بدن ما برای حفظ و سالم نگه داشتن بافت های خود از جمله بافت ماهیچه ای به پروتئین نیاز دارد. مصرف کم پروتئین با افزایش خطر شکستگی لگن مرتبط است. پروتئین را از منابع طبیعی مانند گوشت، ماهی، لبن و حبوبات دریافت کنید.

-پوتاسیم
پوتاسیم در حفظ و سالم نگه داشتن بافت های خود از جمله بافت ماهیچه ای به پروتئین نیاز دارد. مصرف کم پوتاسیم با افزایش خطر شکستگی لگن مرتبط است. پوتاسیم را از منابع طبیعی مانند میوه ها، حبوبات و لبن دریافت کنید.

براینبار اگر مکمل های کلسیم مصرف می کنید، آنها را تا ۳ ساعت پس از خوردن سبوس گندم ۱۰۰ درصد استفاده نکنید.

-ویتامین A اضافی
ویتامین A برای سلامت استخوان ضروری است، اما مصرف بیش از حد این ماده مغذی با اثرات نامطلوب همراه است. این موضوع به احتمال زیاد تنها از طریق رژیم غذایی رخ نمی دهد.

روغن کبد ماهی حاوی مقادیر بالای ویتامین A مصرف می کنند، ممکن است در معرض خطر اثرات نامطلوب سلامتی ناشی از مصرف بیش از حد ویتامین A باشند.

-کافئین
کافئین می تواند جذب کلسیم را کاهش داده و منجر به از دست رفتن توده استخوانی شود. نوشیدنی هایی مانند قهوه، چای، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های انرژی زا همگی حاوی مقادیر متفاوتی کافئین هستند. از این رو چنین نوشیدنی هایی را باید در حد اعتدال استفاده کرد.



فشار خون بالا، عامل بستری شدن بیماران مبتلا به امیکرون

خطر بستری شدن در بیمارستان هنوز برای افرادی که به تنهایی با فشار خون بالا تشخیص داده شده بود، قابل توجه بود.

خطر بستری شدن در بیمارستان با افزایش سن و مدت زمان بین آخرین واکسیناسیون شرکت کننده در مطالعه و عفونت افزایش می یابد. این حالت، فشار خون بالا با بیشترین میزان خطر همراه بود یعنی حدود ۲۶ برابر بوده است.

این یافته ها گزارش های مربوط به اوایل همه گیری را گسترش می دهد که همچنین ارتباطی بین فشار خون بالا و COVID-19 شدید پیدا کرده است.

شایان ذکر است، محققان دریافتند که شرایطی مانند چاقی و دیابت، عوامل خطری که در اوایل همه گیری شناسایی شده اند، با بستری شدن در بیمارستان در طول موج Omicron مرتبط نیستند. این حالت، خطر فشار خون بالا همچنان ادامه داشت.

تحقیقات بستری برای درک فرآیندهای بیولوژیکی که ممکن است باعث بیماری شدیدتر COVID-19 در افراد مبتلا به فشار خون بالا شود و چگونگی کاهش این خطر مورد نیاز است. چنگ گفت: کشف این که چرا فشار خون بالا با COVID-19

شده بودند، واکسن تقویتی دریافت کردند و متعاقباً در طول موج Omicron که در کالیفرنیا جنوبی از ۱ دسامبر ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۱ رخ داد، مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شدند. این افراد ۱۴۵ نفر نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشتند.

سوزن چنگ، مدیر موسسه تحقیقات پیرو سالم در دپارتمان قلب و عروق گفت: ما از این که فهمیدیم بسیاری از افرادی که به دلیل COVID-19 در بیمارستان بستری شده اند، فشار خون بالا دارند و هیچ عامل خطر دیگری ندارند، شگفت زده شدیم. وقتی در نظر بگیریم که تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی فشار خون بالا دارند، این موضوع نگران کننده است. این تیم همچنین دریافتند که بیماری مزمن کلبه، داشتن حمله قلبی یا نارسایی قلبی، خطر بستری شدن در بیمارستان پس از عفونت را به شدت افزایش می دهد.

اینتر گفت: از آن جایی که فشار خون بالا در افراد مبتلا به بیماری مزمن کلبه، حمله قلبی و نارسایی قلبی شایع است، محققان تجزیه و تحلیل را انجام دادند و بیمارانی را که در مقطعی باین شرایط تشخیص داده شدند کنار گذاشتند.

نبايد منتظر توليد واکسن های به روز شده کرونا باشید

ایران

تقدیر از حضور میدانی مسئولان و گروه های مردمی

مستولان و گروه های مردمی

مستولان و گروه های مردمی

اقتصاد کیش

تکریم

تکریم

نبايد منتظر توليد واکسن های به روز شده کرونا باشید

گروه بهداشت و سلامت - افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ هستند، منتظر تولید واکسن های به روز شده کرونا نباشند.

افرادی که در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ هستند و هنوز دومین دوز یادآور واکسن را دریافت نکرده اند، نباید منتظر نسل بعدی واکسن هایی باشند که سوه امیکرون را هدف قرار می دهد و باید از واکسن های موجود استفاده کنند.

در بسیاری از کشورها از جمله ایالات متحده زیر سوه امیکرون موسوم به BA.5 در حال افزایش است، اما واکسن های موجود همچنان در برابر بستری شدن در بیمارستان و کاهش خطر مرگ موثر هستند.

همچنین با توجه به تکامل ویروس در حال حاضر مشخص نیست در فصل پاییز چه سوه های ویروس به طور گسترده منتشر می شود یا اینکه آیا واکسن های جدید با زیر سوه های BA.5 و BA.1 مطابقت خواهند داشت؟

در ایالات متحده، تنظیم کنندگان مقررات دارویی از شرکت های فایزر و مدرنادرخواست کرده اند تا دوزهای یادآوری واکسن را تولید کنند که زیر سوه های BA.5 و BA.1 و همچنین ویروس اصلی را هدف قرار دهند.

همچنین تنظیم کنندگان مقررات دارویی در اروپا اعلام کرده اند که تمایل دارند از دوزهای یادآوری مبتنی بر امیکرون که زودتر در دسترس اروپا باشد، استفاده کنند.

تنظیم کنندگان مقررات دارویی ایالات متحده امیدوارند واکسن به روز شده که سوه اصلی کرونا و سوه امیکرون را هدف قرار میدهد، محافظت گسترده تری در برابر سوه های آتی ایجاد کند.

کارشناسان تاکید دارند با توجه به افزایش کنونی موارد ابتلا و کاهش مصونیت افراد، بهترین زمان برای یادآوری برای افرادی که در معرض خطر هستند، واکسنی است که در دسترس قرار دارد.

آفتاب

مدرسه

یا کاخ سلطنتی؟!

همیشه برای سیل تابستان چقدر آب خورد؟

سیل تابستان چقدر آب خورد؟

رژیم غذایی مملو از مواد غذایی فوق فرآوری شده به مغز آسیب می رساند

گروه بهداشت و سلامت - طبق مطالعه جدیدی که توسط محققان چینی انجام شده است، خوردن مقدار زیادی غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است به طور چشمگیری خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

غذاهای فوق فرآوری شده سرشار از قند، چربی و نمک هستند، اما پروتئین و فیبر کمی دارند. نوشابه ها، تنقلات و دسرهای نمکی و شیرین، بستنی، سوسیس، مرغ سرخ شده، ماست طعم دار، کسکس، سس، مایونز، نان بسته بندی شده و غلات طعم دار همگی نمونه هایی از مواد غذایی فوق فرآوری شده هستند.

این مطالعه نشان داد که جایگزینی این غذاها با مواد غذایی سالم تر ممکن است احتمال ابتلا به زوال عقل را تا ۱۹ درصد کاهش دهد. برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۲۲۰۰۰ نفر را جمع آوری کردند. در ابتدا مطالعه، شرکت کنندگان ۵۵ سال و بالاتر بودند و هیچکدام زوال عقل نداشتند. به طور متوسط طی ۱۰ سال، ۵۱۸ نفر به زوال عقل مبتلا شدند.

محققان ۱۸۰۰ نفر را که رژیم غذایی آنها حاوی مقدار کمی غذای فرآوری شده بود را با تعداد مشابهی که مقدار زیادی غذای فرآوری شده مصرف می کردند، مقایسه کردند.

در میان شرکت کنندگانی که کمترین مقدار غذاهای فرآوری شده را می خوردند (حدود ۲۶ گرم در روز)، ۱۰۰ نفر به زوال عقل مبتلا شدند، در حالی که ۱۵۰ نفر از آنهایی که بیشترین مصرف این نوع غذاها را داشتند (حدود ۸۲۲ گرم در روز) مبتلا به زوال عقل شدند. این

انتخاب

صف طولانی خرید برای مسکن مهر

صف طولانی خرید برای مسکن مهر

دیباچه اقتصاد

سكانس عربی از سریال بهره

سكانس عربی از سریال بهره

رژیم غذایی مملو از مواد غذایی فوق فرآوری شده به مغز آسیب می رساند

مطالعه اندازه یک وعده پیتزا را کمی بیش از ۱۴۰ گرم در نظر گرفت.

نوشیدنی ها، محصولات قندی و لبنیات فوق فرآوری شده سهم اصلی در مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده دارند.

محققان تخمین زدند که جایگزینی ۱۰ درصد از غذاهای فوق فرآوری شده با غذاهای فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده مانند میوه های تازه، سبزیجات، حبوبات، شیر و گوشت، می تواند خطر زوال عقل (نه آلزایمر) را تا ۱۹ درصد کاهش دهد.

«هیوینگ لی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی تیانجین چین، می گوید: «تغییرات کوچک

کلیه سفارشات

مDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج کیش

صنایع چوب

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲