



چرا از زیاد فکر کردن خسته می شویم؟

■ نشستن و فکر کردن به مدت چند ساعت باعث می شود، فرد احساس فرسودگی کند.

نظارت بر متابولیت های (مواد شرکت کننده در متابولیسم یا سوخت و ساز سلولی) پیش پیشانی مغز به احتمال زیاد به تشخیص خستگی شدید ذهنی کمک کند. این توانایی ممکن است به تنظیم برنامه های کاری برای جلوگیری از فرسودگی کمک کند.

مغز به ویژه در برابر تجمع گلو تامات و آبا همان نشانگرهای خستگی در مغز، ممکن است بهبودی از افسردگی یا سرطان را پیش بینی کند یا خیر.

شواهد قبلی، اظهار کردند که تجمع گلو تامات، فعال سازی بیشتر قشر پیش پیشانی مغز را پرهزینه تر می کند، به طوری که کنترل شناختی پس از یک روز کاری سخت از نظر ذهنی دشوارتر می شود. در نهایت این سوال مطرح می شود که «آیا راهی برای دور زدن محدودیت توانایی مغز برای زیاد فکر کردن وجود دارد؟» پاسخ دانشمندان منفی است. از نظر آنها هنوز هم بهترین راه حل، استراحت و خوابیدن است. شواهد معتبری وجود دارد که گلو تامات در طول خواب از

آنها با علامت خستگی از جمله کاهش گشاد شدن مردمک چشم را فقط در گروهی که کار سخت انجام می دادند، مشاهده کردند. افرادی که در آن گروه بودند نیز در انتخاب های خود تغییر به سمت گزینه هایی را نشان دادند که با تأخیر کوتاه و با کمی تلاش، پاداش هایی را پیشنهاد می کردند. آنان همچنین سطوح بالاتری از گلو تامات (یکی از ۲۰ اسید آمینه اصلی یاخته های زنده) در سیناپس های قشر پیش پیشانی مغز داشتند. پژوهشگران با توجه به

گروه بهداشت و سلامت- نتیجه مطالعات دانشمندان که در مجله زیست شناسی کنونی (Current Biology) چاپ شده است، نشان می دهد هنگامی که یک کار شناختی جدید، چند ساعت طول می کشد، باعث ایجاد مواد بالقوه سمی در قشر پیش پیشانی مغز می شود. محققان توضیح می دهند که

این رویه به نوبه خود کنترل فرد را بر تصمیمات تغییر می دهد؛ بنابراین با شروع خستگی شناختی، فرد به سمت اقدامات کم هزینه ای می رود که نیاز به تلاش یا انتظار ندارند.

یکی از دانشمندان معتقد است: نظر به های تأثیر گذار نشان می دهند که خستگی نوعی توهم است که مغز آن را ساخته است تا ما را وادار کند هر کاری را که انجام می دهیم، متوقف کنیم و به فعالیت لذت بخش تری روی بیاوریم. وی افزود: یافته های ما نشان می دهد که کار شناختی منجر به تغییر عملکرد واقعی می شود

تاثیر ویتامین B۱۲ و فولات در درمان کبد چرب شدید

مطالعات بالینی بیشتر می تواند بررسی کند که چگونه ویتامین B۱۲ و فولات می تواند به افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی کمک کند.

محققان توصیه می کنند که ویتامین B۱۲ و فولات ممکن است مفید باشند، به ویژه به عنوان یک روش پیشگیرانه یا در مان خط اول برای بیماری کبد چرب غیر الکلی.

در یافتند که افزایش در اسید آمینه هموسیستئین (Hcy) همزمان با التهاب کبدی و فیروز وجود دارد. آنها همچنین دریافتند که سطح بالای هموسیستئین در کبد منجر به کبد چرب و تشدید آن می شود. سپس هموسیستئین روی پروتئین سینتاکسین ۱۷، که برای از بین بردن سلول های آسیب دیده از بدن در فرآیندی به نام اتوفازای مهم است، تأثیر می گذارد.

گروه بهداشت و سلامت- بر اساس تحقیقات جدید، ویتامین های مانند B۱۲ و فولات ممکن است بتوانند برخی از آسیب های کبد را معکوس کنند. مشکلات کبدی به دلایل مختلف ممکن است رخ دهد اما همیشه ناشی از مصرف الکل نیست. کبد چرب غیر الکلی نوع بیماری کبد چرب را مورد بررسی قرار داده و پی برده است که در این بیماری، از انجام فعالیت یک پروتئین خاص موسوم به «سینتاکسین ۱۷»

در حال حاضر، هیچ درمان مؤثری برای بیماری کبد چرب غیر الکلی وجود ندارد، اما یک مطالعه جدید نشان داد که ویتامین B۱۲ و فولات می توانند به کاهش التهاب و زخم در افراد انسانی و مدل های حیوانی کمک کنند.

مطالعه جدید، مکانیسم های بیماری کبد چرب را مورد بررسی قرار داده و پی برده است که در این بیماری، از انجام فعالیت یک پروتئین خاص موسوم به «سینتاکسین ۱۷»

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات نشان داده است که فلاوانول های موجود در کائو می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند فشار خون بالا باید به سرعت مورد توجه قرار گیرد تا خطر عوارض بعدی کاهش یابد. افراد همچنین می توانند با داشتن سبک زندگی سالم به جلوگیری از افزایش فشار خون کمک کنند. قلب خون را در سراسر بدن

اثرات کاهش فشار خون و کاهش سفتی شریانی فلاوانول های کائو را در انسان های سالم نشان داده اند. با این حال، از آنجایی که این مطالعات در محیط های کاملاً کنترل شده بودند، محققان نمی خواستند اینکه مداخله در سناریوهای واقعی چقدر خوب عمل می کند. این مطالعه یازده بزرگسال سالم بود که دوزهای متناوب کپسول فلاوانول کائو و کپسول دارونما را به مدت هشت روز دریافت کردند.

آنها دوزها را در همان زمان صبح پس از جمع آوری فشار خون، ضربان قلب و سرعت موج نبض دریافت کردند. شرکت کنندگان این اندازه گیری ها را هر نیم ساعت برای سه ساعت اول پس از مصرف کپسول و سپس هر ساعت به مدت دوازده ساعت در طول روز انجام می دادند. نتایج نشان داد که فلاوانول های کائو در کاهش فشار خون و کاهش سفتی شریانی مؤثر بودند. یکی از نگرانی های

کائو در کاهش فشار خون موثر است

محققان دریافتند که کائو در هنگام فشار خون پایین تأثیر کمتری دارد و این نشان می دهد که این یک مداخله بالقوه ایمن است.

مربوط به استفاده از فلاوانول های کائو برای کاهش فشار خون، خطر کاهش فشار خون بسیار کم است. با این حال، در این مطالعه،



دکه مطبوعات

صبح بیدار

آیین راهی بندوی «دیر کانون جهاندردی و انجمنیاری هریگان شد

فوشنده

ساخت و مدرسه دروسهای محروم هریگان

نود و ده ساله های ساهاروی مدرم را گرفتار کرده است

انجمنیاری هریگان و انجمنیاری هریگان

اقتصادش

روزنامه

نقدی بر جشنواره ۱۵ روزه کیش

جورگش هریگان

روزنامه

همیشه برای

اجاره ارزان برای مسکن زوج های جوان

تأسیسات و آب

مهر لایق برای حکم هریگان

اعتنا

تأکید بر مسکن و فضای شاد

شب فرجام برجرام

روزنامه

جام جم

یک گام تا عادلانه سازی حقوق ها

سلامت و امنیت

دور فضای مجازی

منتخب

چگونگی پیشبرد چالش های جدید

دما ی اجاره مسکن در نیمه داغ تابستان

تهران قفل شد؛ آیا قفل اقتصاد ایران باز خواهد شد؟

وزن هنگام تولد با مرگ و میر در بزرگسالی مرتبط است



و میر مهم هستند. هنوز تأیید نشده است که آیا این عوامل بر ارتباط بین وزن هنگام تولد و میر تأثیر می گذارد یا خیر. در یک مطالعه جدید Lancet Regional Health - Americas، محققان رابطه بین وزن هنگام تولد و مرگ و میر ناشی از آن را ارزیابی کردند.

به این نتیجه رسیدند، که نتایج مطالعه اخیر نشان داد که با افزایش خطر مرگ و میر مرتبط بودند. جالب توجه است، تجزیه و تحلیل مرگ و میر با علت خاص با استفاده از شرکت کنندگان زن نشان داد که خطر بالای مرگ و میر ناشی از سرطان با وزن تولد بیش از ۴.۵ کیلوگرم مرتبط است.

به طور مشابه، چندین بیماری مانند بیماری های قلبی عروقی (CVDs) و بیماری های تنفسی در بین زنانی که وزن تولد آنها کمتر از ۲.۵ کیلوگرم بود، بالاترین میزان را داشتند.

در مقابل، وزن هنگام تولد و مرگ و میر کل در بین شرکت کنندگان مرد ارتباطی نداشت. به طور مشابه، یک مطالعه قبلی مشاهده کرد که وزن هنگام تولد نیز با مرگ و میر ناشی از بیماری های تنفسی در دوران بزرگسالی در میان مردان ارتباطی ندارد.

در صورت مسمومیت غذایی این نکات را رعایت کنید

کمی می کنند. * از خوردن غذاهای خیابانی و غذاهای طبع شده در مکان های غیر بهداشتی جدا خودداری کنید. * غذاهای سرخ شده، چرب، تند و بیش از حد شیرین مصرف نکنید. * در طول دوره بهبودی، از مصرف محصولات لبنی و کافئین خودداری کنید.

گروه بهداشت و سلامت- بیماری ناشی از غذا که بیشتر به آن مسمومیت غذایی گفته می شود، نتیجه خوردن غذای آلوده، فاسد یا سمی است و شایع ترین علامت مسمومیت غذایی شامل حالت تهوع، استفراغ، درد شکمی و اسهال هستند. علامت مسمومیت غذایی بسته به منبع عفونت می تواند متفاوت باشد اما به طور کلی

سر د آسا کیش

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

Sarda.asa.kish

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴

۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴