

محققان سوئدی می گویند:

خواب خوب می تواند موجب ایجاد احساس جوانی شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خواب خوب شبانه می‌تواند باعث شود شما احساس جوان تر بودن داشته باشید، در حالی که بدخوابی باعث می‌شود مانند یک فرد پیر سرگردان باشید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان دریافتند خواب خوابیدن به اندازه‌ای که هنگام بیدار شدن از خواب حس سرزندگی داشته باشید با احساس جوانی چهار سال از سن واقعی در ارتباط است.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که خواب‌آلودگی شدید باعث می‌شود فرد احساس کند شش سال از آنچه واقعاً هست بزرگ‌تر است.

«لئونی بالتر، محقق ارشد از دیارتمان روانشناسی دانشگاه استکهلم، گفت: «این بدان معناست که تبدیل شدن از احساس هوشیاری و سرزندگی به خواب‌آلودگی، ۱۰

محققان می‌گویند:

مشکلات قلبی زنان پس از یائسگی به شدت افزایش می یابد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یائسگی ممکن است باعث تغییر بزرگی در تجمع پلاک در شریان‌های زنان شود و به سرعت خطر مشکلات قلبی در آنها را به سطحی برابر با مردان برساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «لا ایشایا»، سرپرست این مطالعه از مرکز پزشکی هاربور در دانشگاه کالیفرنیا، توضیح داد: «بعد از یائسگی، زنان استروژن بسیار کمتری دارند و به سمت پروفایل‌های سنگین‌تر از تستوسترون پیش می‌روند. این وضعیت بر روشی که بدن چربی را ذخیره می‌کند، جایی که چربی در ذخیره می‌کند و روشی که چربی را فراوری می‌کند، تأثیر می‌گذارد. حتی بر نحوه لخته شدن خون نیز تأثیر می‌گذارد. و همه این تغییرات خطر ابتلاء به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.»

در مطالعه جدید، گروه تحقیق نتایج را برای ۵۷۹ زن یائسه که قبلاً برای کمک به کنترل کلسترول خود از استاتین استفاده کرده بودند، ردیابی کردند.

همچنین از آنها اسکن کلسیم عروق کرونر (CAC) بعمل آمد که تجمع چربی، کلسیم و سایر مواد مرتبط با بیماری قلبی را در شریان‌های قلب اندازه گیری می‌کند. دو اسکن CAC برای هر زن با فاصله یک سال از هم انجام شد.

محققان توضیح دادند که هر چه نمره CAC یک فرد بالاتر باشد، خطر حملات قلبی یا سایر حوادث قلبی افزایش می‌یابد.در این مطالعه، تیم تحقیق، زنان را بر اساس امتیاز CAC به سه گروه تقسیم کرد: ۱-۹۹، ۱۰۰-۳۹۹ و ۴۰۰ یا بالاتر.این تحقیق نشان داد که پس از یائسگی، نمرات CAC زنان بسیار سریع‌تر از مردان در سن مشابه افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، زنانی که در ابتدای مطالعه در پایین‌ترین سطح نمره CAC قرار گرفتند، میانگین نمرات شأن در طول دوره مطالعه یک ساله به طور متوسط ۸ نمره افزایش یافت. این مقدار دو برابر افزایش ۴ نمره‌ای مشاهده شده در مردان است.زنان دارای نمره متوسط در شروع مطالعه، میانگین افزایش ۳۱ نمره‌ای داشتند؛ تقریباً دو برابر افزایش ۱۶ نمره‌ای در بین مردان.محققان خاطر نشان کردند که در مورد افرادی که قبلاً نمره CAC بالایی داشتند، تفاوت قابل توجهی در افزایش نمره بین زنان و مردان وجود نداشت.

همه اینها به این معنی است که زنان یائسه در مقایسه با مردان نسبت به افزایش سریع پلاک‌های شریانی آسیب‌پذیرتر هستند.

به گفته ایشایا، «استروژن به عنوان یک هورمون سالم برای قلب شناخته شده است، بنابراین هر کاهشی در این هورمون مطمئناً اثرات منفی خواهد داشت.»

او افزود: «جالب است که افزایش پلاک شریانی حتی با وجود مصرف استاتین‌های کاهش دهنده کلسترول در این زنان اتفاق افتاده است. این ممکن است به این معنی باشد که تجویز دوزهای بالاتری از استاتین‌ها در زنان یائسه مورد نیاز است.»

عوارض باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی

سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذاو دارو، باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی را تهدیدی برای سلامت و خسارت به تجارت بین المللی دانست.به گزارش مهر، محمود آل بویه، با اشاره به اینکه بخش مهمی از سلامت غذایی به تولیدات سالم در محصولات کشاورزی وابسته است، اظهار کرد: یکی از راه‌های تأمین سلامت محصولات کشاورزی، کنترل و مدیریت سموم مورد استفاده است که طی مراحل مختلف باید پایش و بررسی شود.

وی، باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی را از جمله مخاطرات سلامت غذایی برشمرد و عنوان کرد: برداشت زودهنگام و قبل از اتمام دوره کارنس یا مدت ماندگاری (مدت زمان لازم از پایش سم پاشی تا تجزیه سم) موجب باقی ماندن میزان زیادی از آفت کش در محصول کشاورزی می‌گردد.سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی ادامه داد: کنترل میزان بقایای آفت‌کش‌ها باید توسط کشاورز انجام شود چرا که کاهش میزان سموم یا حذف آن پس از برداشت به راحتی امکان پذیر نبوده و اثرات مخربی بر سلامت انسان دارد. از جمله اینکه ممکن است موجب بروز عوارض حاد مانند اسهال، استفراغ، سردرد و...و در صورت مصرف طولانی مدت، عوارض مزمن مانند انواع سرطان، بیماری‌های کبد و سیستم عصبی، منجر به کاهش باروری و... شود.همچنین بالا بودن میزان باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی، موجب خسارت به تجارت بین‌المللی محصولات کشاورزی و زیان کشاورزان می‌شود.

وی همچنین در توصیه به کشاورزان برای کاهش باقیمانده آفت‌کش‌ها و سموم کشاورزی توصیه کرد: سموم مصرفی خود را از مراکز مجاز و با راهنمایی گیاه‌پزشکان تهیه نمایند و از مصرف سموم قاچاق و غیرمجاز پرهیز کنند و به نوع سم آفت کش مورد استفاده توجه نموده و دوز مجاز سموم مصرفی و زمان صحیح سم پاشی را رعایت نمایند.



سال به سن احساس پیری اضافه می‌کند.

برای این مطالعه، محققان ابتدا ۴۲۹ فرد ۱۸ تا ۷۰ ساله را در مورد سن، میزان خواب و میزان خواب‌آلودگی مورد بررسی قرار دادند.

نتایج نظرسنجی نشان داد که به ازای هر شب که یک فرد خواب کافی نداشت، به طور متوسط حدود سه ماه از سن واقعی خود پیرتر احساس می‌کرد. بر این اساس، محققان آزمایشی را طراحی کردند تا آزمایش کنند که آیا خواب خوب می‌تواند احساس جوانی و سرزندگی را در فرد ایجاد کند یا خیر. به گفته محققان، تحقیقات قبلی نشان داده است که احساس جوانی بیشتر از سن واقعی با زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر همراه است و حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که احساس جوانی می‌کنند مغز جوان‌تری دارند.

بالتر گفت: «با توجه به اینکه خواب برای عملکرد مغز و سلامت کلی ضروری است، ما تصمیم گرفتیم آزمایش کنیم که آیا خواب رازهایی برای حفظ سن جوانی دارد یا خیر.»

این آزمایش شامل ۱۸۶ فرد ۱۸ تا ۴۶ ساله بود. از شرکت کنندگان خواسته شد که خواب خود را به مدت دو شب به چهار ساعت در رختخواب محدود کنند و در زمان دیگری از آنها خواسته شد که به مدت دو شب ۹ ساعت بخوابند.

محققان گزارش می‌دهند که پس از چند شب چهار ساعته، شرکت کنندگان به طور متوسط خود را ۴.۴ سال بزرگ‌تر از زمانی که خواب کافی داشتند احساس می‌کردند.

کاهش فشار خون با مصرف روزانه گوجه فرنگی



مصرف روزانه گوجه‌فرنگی تاثیر غیرمنتظره‌ای بر فشار خون دارد. گوجه‌فرنگی کمی آبدار به ساندویچ مورد علاقه شما طعم می‌بخشد و هر سالادی را خوشمزه می‌کند. سس گوجه فرنگی غلیظ و تند به ماکارونی طعم و رنگ مطلوبی می‌دهد. البته بر خلاف سایر میوه‌ها، گوجه‌فرنگی را به‌عنوان میان وعده مصرف نمی‌کنیم و از یک برش آبدار آن برای ساندویچ همچنین سالاد استفاده می‌کنیم.

به نقل از هلت،گوجه‌فرنگی ممکن است برای فشار خون شما نیز مفید باشد. اگرچه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ یا کمتر است، اما مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری می‌گویند که تقریباً نیمی از جمعیت ایالات متحده فشار خون بالا دارند. مهم است که اغلب فشار خون خود را چک کنید، زیرا فشار خون بالا همیشه علائمی ندارد. فشار خون بالای درمان نشده، می‌تواند منجر به بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته شود.

خواب کافی و ورزش، مدیریت وزن، ترک سیگار و پیروی از رژیم غذایی سالم، همه راه‌هایی برای پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا هستند. برنامه غذایی دش (رویکردهای غذایی برای توقف پرفشاری خون) بهترین رژیم غذایی برای فشار خون بالاست، زیرا بر پروتئین کم چرب، چربی سالم و مقدار زیادی میوه و سبزیجات تأکید دارد. با این حال گوجه فرنگی دارای مواد مغذی خاصی است که می‌تواند فشار خون شما را در سطوح سالم نگه دارد.

موسسه ملی بهداشت ایالات متحده، به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه کرد که غذاهایی با حداقل ۲ برابر پتاسیم

نسبت به سدیم مصرف کنند. یک گوجه فرنگی ۲۹۲ میلی گرم پتاسیم، اما فقط ۶.۱۵ میلی گرم سدیم دارد. گوجه فرنگی همچنین به حفظ تعادل مایعات شما کمک می‌کند، زیرا ۹۴ درصد آن آب است.

نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ منتشرشده در نشریه اروپایی قلب و عروق پیشگیرانه، نشان داد که در بین بیش از ۷۰۰۰ نفر در رده سنی ۵۵ تا ۸۰ سال، افراد مبتلا به فشار خون بالا که گوجه فرنگی بیشتری مصرف کردند، فشار خون دیاستولیک کمتری داشتند.

همچنین، افرادی که قبلاً دارای فشار خون بالای خفیف بودند، اگر مقدار متوسطی گوجه فرنگی مصرف کنند، فشار خون پایین‌تری دارند.

کسانی که بیش از ۱۱۰ گرم گوجه فرنگی در روز مصرف کردند (حدود یک گوجه فرنگی بزرگ) نسبت به کسانی که کمتر از ۴۴ گرم در روز مصرف کردند، ۳۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون قرار گرفتند.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، کاروتنوئید قوی است که ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین E دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی است. ممکن است این لیکوپن، کلید کاهش فشار خون بدون دارو باشد و بر اساس بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ در نشریه پزشکی گیاهی، مکمل‌های لیکوپن می‌توانند فشار خون سیستمولیک را به‌طور متوسط ۲.۶۳ واحد کاهش دهند.

لیکوپن در افرادی که در حال حاضر فشار خون بالا دارند، بهترین اثر را دارد، به خصوص اگر حداقل هشت هفته ۱۵ میلی گرم لیکوپن مصرف کنند.

افزایش خطر ابتلا به اختلالات ذهنی در مردان با مصرف شکر

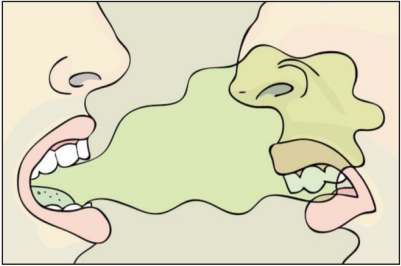
اعتیاد به شکر می‌تواند باعث افزایش وزن و بیماری‌های مرتبط با چاقی شود. از سوی دیگر، تحقیقات متعدد ارتباط مستقیم میان رژیم غذایی حاوی شکر فراوان با افسردگی را ثابت کرده است. زیاده روی در مصرف شکر باعث برهم خوردن تعادل میان مواد شیمیایی ترشح شده در مغز می‌شود. این عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز می‌تواند منجر به افسردگی و یا در برخی موارد ابتلا به اختلالات روانی شود.

تحقیقات در سال ۲۰۱۷ نشان داده است مصرف شکر بیش از حد در رژیم غذایی (بیش از ۶۷ گرم در روز) می‌تواند طی ۵ سال خطر ابتلا به بیماری افسردگی را ۲۳ درصد افزایش دهد. متخصصان تغذیه تأکید دارند باید افراد تا جایی که امکان دارد قند و شکر را از رژیم غذایی خود حذف کنند. می‌توانید به جای این مواد، از میوه‌ها و خشکبار شیرین استفاده کنید. انجیر، خرما، کشمش و نیز میوه‌های خشک شده بهترین جایگزین‌ها برای شکر در تمامی رده‌های سنی است.

نور خوزستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
نورخوزستان عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

کارشناس بهداشت سلامت دهان و دندان:

چگونه از بوی بد دهان خلاص شویم



کارشناس سلامت دهان و دندان، در خصوص رفع بوی بد دهان، توضیحات و توصیه‌هایی داشت. به گزارش خبرگزاری مهر، بهناز ولیزاده، با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان از روزه داران خواست در ماه رمضان به بهداشت دهان و دندان خود توجه بیشتری داشته باشند.

وی گفت: در هنگام روزه داری به دلیل اجتناب از خوردن و آشامیدن در ساعات طولانی، میزان بزاق به حداقل می‌رسد این موضوع ممکن است باعث ایجاد بوی بد دهان شود.

به گفته ولی زاده، در برخی افراد نیز به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی برای تأمین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می‌شود که پس از صرف افطار خود به خود برطرف می‌شود.

این کارشناس دهان و دندان معاونت بهداشت، مسواک زدن دندان‌ها و زبان را یک راهکار ایده‌ال برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها و رهایی از بوی بد دهان برشمرد و تأکید کرد: روزه داران پس از صرف وعده سحری و افطار، حتماً دندان‌ها و فضاهای بین دندانی را به خوبی با استفاده از مسواک و نخ دندان تمیز کنند.

ولیزاده به افراد توصیه کرد: برای جلوگیری از بروز مشکلات دندانی که بر اثر خشکی دهان ایجاد می‌شود در طی روزه داری و در طول روز نیز شست‌وشوی دهان خود را انجام دهند.

وی با تأکید بر اهمیت مسواک زدن در روزه داری خاطرنشان کرد: مسواک زدن در هنگام روزه داری اگر با دقت کافی انجام شود سبب باطل شدن روزه نمی‌شود.

کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت در ادامه به تأثیر مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در افزایش تولید بزاق و جلوگیری از بوی بد دهان اشاره کرد و روزه‌داران را به مصرف میوه و سبزی‌های تازه در وعده‌های سحری و افطاری توصیه کرد.

به گفته وی، مصرف سیر و پیاز و غذاهای تند، چرب و حاوی مقدار زیاد ادویه موجب ایجاد بوی بد دهان در زمان روزه داری می‌شود بنابراین باید از مصرف آنها خودداری کرد.

ولیزاده مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و نوشابه را باعث کاهش مقدار آب بدن و خشکی دهان برشمرد و به روزه داران توصیه کرد مصرف این نوشیدنی‌ها را کاهش دهند.

این کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه استعمال سیگار در ایجاد بوی بد دهان تأثیر به سزایی دارد، خاطرنشان کرد که ماه رمضان بهترین زمان برای ترک سیگار است.

چاقی کودکی احتمال ابتلا

به ام اس را در بزرگسالی دو برابر می کند

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد کودکان چاق با احتمال دو برابری ابتلا به بیماری «مولتیبِل اسکلروزیس" موسوم به ام اس، در سنین بالاتر روبرو هستند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، احتمال کلی برای یک کودک برای ابتلاء به بیماری عصبی بسیار کم است. با این حال، محققان سوئدی معتقدند این ارتباط می‌تواند به توضیح افزایش نرخ ام اس کمک کند.تیمی به سرپرستی «کلود مارکوس»، از موسسه کارولینسکا در استکهلم، نوشت: «مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد ام‌اس طی چندین دهه افزایش یافته است و اعتقاد بر این است که چاقی یکی از محرک‌های اصلی این افزایش است.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۲۰ را که توسط ثبت درمان چاقی کودکان سوئد گردآوری شده بود، ردیابی کردند. تقریباً ۳۲۰۰۰ کودک تحت پوشش این پایگاه داده‌ها بودند و میزان بروز ام لس در سنین بالاتر با کودکان مشابه و غیرچاق از جمعیت عمومی سوئد مقایسه شد. میزان موارد ابتلاء به ام اس تازه تشخیص داده شده تا سال ۲۰۲۳ پیگیری شد.

بررسی‌ها نشان داد در حالی که ۶۰٪ از کودکان غیرچاق به ام اس مبتلا شدند، این میزان در بین افرادی که در دوران کودکی چاق بودند، بیش از دو برابر شد و به ۱۲۰٪ رسید.

این مطالعه نشان داد که دو سوم موارد در زنان رخ داده است. گروه مارکوس معتقد است: «چاقی کودکان با چندین بیماری خودایمنی مرتبط است و فرضیه اصلی این است که حالت التهابی با درجه پایین پایدار، که معمولاً در چاقی مشاهده می‌شود، علت این ارتباط است.»

با این حال، آنها تأکید کردند که خطر مطلق ابتلاء به ام اس برای هر کودکی که چاق باشد هنوز بسیار کم است.