

خبر پزشکی

بakterی‌هایی که خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند

دانشمندان می‌گویند باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به گزارش پزشکی‌باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اکسپرس، بیماری‌های قلبی - عروقی یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ و میر در جهان است. برآورد می‌شود تنها در سال ۲۰۱۹، ۳۲ درصد از موارد مرگ و میر جهانی، ناشی از ابتلا به این بیماری‌ها بوده است. حمله قلبی و سکته مغزی ۸۵ درصد از موارد مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را به خود اختصاص داده است.

متناسفانه سه چهارم از شمار افراد جان باخته به دلیل بیماری‌های قلبی - عروقی در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می‌دهد. از این رو، توجه به این بیماری‌ها بسیار ضروری است. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به بافت قلب به طور ناگهانی به دلیل پلاک خونی متوقف شود.

در این حالت حمله قلبی رخ می‌دهد و در صورتی که فرد به موقع خدمات اضطراری پزشکی را دریافت نکند، مرگ دائمی ماهیچه قلب رخ داده و بیمار جان خود را از دست می‌دهد. عواملی همچون سطح کلسترول و فشار خون بالا از مهمترین مواردی هستند که می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش دهد.

با این حال، دانشمندان می‌گویند عوامل گوارشی نیز می‌تواند در جلوگیری از بروز حمله قلبی موثر باشد. دستگاه گوارش یک انسان سالم دارای بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد باکتری است که نقش‌های متعددی در حفظ سلامتی بدن ایفا می‌کند.

خوشبختانه در سال‌های اخیر مردم توجه ویژه‌ای به باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌های مفید دستگاه گوارش دارند. با این حال، باکتری‌های مفید تنها باعث بهبود کار دستگاه گوارش نمی‌شود. تحقیقات جدید ابعاد دیگری از فواید باکتری‌های روده را آشکار کرده است.

دانشمندان می‌گویند این میکروارگانیسم‌ها باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند که همین امر به نوبه خود خطر حمله قلبی در فرد را کاهش می‌دهد. همچنین محققان مشاهده کردند ارتباط مستقیمی میان عدم توازن باکتری‌های روده و بروز بیماری‌های مختلف وجود دارد.

در حقیقت عدم توازن در باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌تواند خطر بروز بیماری‌هایی همچون ارتروز، چاقی، افسردگی، و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. مواد شیمیایی یا فرایندها مرتبط با فعالیت‌های باکتری‌ها می‌تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش داده و به حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

محققان می‌گویند برای تقویت باکتری‌های دستگاه گوارش می‌توانید از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک استفاده کنید. پروبیوتیک می‌تواند باعث کاهش فشار خون و سلامت قلب شود. برخی انواع پروبیوتیک همچنین می‌تواند باعث کاهش التهابات بدن و به طور مستقیم کاهش خطر بیماری‌های قلبی شود.

ماست، نان خمیر ترش (Sourdough)، بادام و روغن زیتون از جمله مواد غذایی است که می‌تواند باعث تقویت باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و به طور مستقیم خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. در کنار رژیم غذایی سالم، تحرک کافی و ورزش کردن نیز از دیگر عوامل مهم در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است.

یک متخصص عفونی هشدار داد؛

تبعات شیوع همزمان آنفلوآنزا و کرونا



رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم نسبت به همزمانی آنفلوآنزا و کرونا هشدار داد و گفت: شیوع وسیع آنفلوآنزای فصلی همزمان با همه‌گیری کرونا می‌تواند بیمارستان‌ها و کادر درمان را از پا درآورد. به گزارش مهر، شروین شکوهی با بیان اینکه پیش از رسیدن فصل سرما باید آماده باشیم، اظهار کرد: تأمین واکسن آنفلوآنزا خصوصاً برای کادر درمان و گروه‌های پرخطر ضرورت دارد.

وی ضمن ابراز نگرانی از شیوع آنفلوآنزای فصلی و همزمانی آن با کرونا افزود: مقایسه‌ای از وضعیت رعایت پروتکل‌ها در سالی گذشت با پاییز و زمستان پیش رو گواه این مهم است که احتمال شیوع آنفلوآنزا امسال بیشتر است.

شکوهی با اشاره به این که آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی، مسری و شایع است تأکید کرد: این بیماری، به خصوص برای کادر درمان که در تماس مستقیم با بیماران هستند، سالمندان، کودکان خردسال و مبتلایان به بیماری‌های مزمن و زمینهای می‌تواند خطرناک باشد.

وی نسبت به همزمانی آنفلوآنزا و کرونا در پاییز و زمستان ۱۴۰۰ هشدار داد و افزود: بی تردید شیوع وسیع آنفلوآنزای فصلی همزمان با همه‌گیری کرونا می‌تواند بیمارستان‌ها و کادر درمان را از پا درآورد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید

از تصور نیست. این متخصص عفونی با تأکید بر این که سفر کردن، مهمانی و رستوران رفتن، حضور در اجتماعات و ماسک زدن‌ها در وضعیت خطرناک کرونا و احتمال بروز آنفلوآنزا به ضرر خودمان و خانواده‌مان است، گفت: متأسفانه کرونا بیماری بسیاری جدی است و این روزها آنقدر خبر مرگ کرونایی به گوش‌مان می‌رسد که دیگر نمی‌شود این ویروس را جدی نگرفت، کرونا خطرناک و اگر رعایت نکنیم بسیار کشنده خواهد بود.

شکوهی، خطر افرادی که از اسهال و بدون هیچ منطق علمی با هرگونه واکسن مخالفتند و معتقدند که واکسن‌ها بدن را در مقابل بیماری ضعیف می‌کنند را مورد توجه قرار داد و افزود: واکسینه شدن در برابر بیماری خصوصاً در پاندمی‌ها یا آمار بالایی از مرگ و میر ناشی از کرونا روبرو ست. باید به این موضوع توجه داشته باشیم با توجه به مشکلات اخیر واکسن‌ها با مشقت‌های زیادی در دسترس عموم قرار می‌گیرد بنابراین تنها راهکار برای کاهش مرگ و میر هموطنانمان واکسیناسیون علیه بیماری است. وی ضمن هشدار نسبت به خطر مخالفان واکسیناسیون برای سلامت عمومی تأکید کرد: تنها موضوعی که می‌تواند به کاهش بار بیماری کمک کند، قطعاً و بدون تردید واکسیناسیون است.

محققان سوئدی می‌گویند؛

ارتباط «بیش‌فعالی» و «زوال عقل» در بین نسل‌ها

اختلال بیش‌فعالی یک اختلال عصبی-رشدی است که با بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی مشخص می‌شود. طبق برآوردها، ۳ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان به این اختلال مبتلا هستند.

در این مطالعه بیش از دو میلیون نفر که بین سالهای ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۱ در سوئد متولد شده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. حدود ۳.۲ درصد آنها مبتلا به اختلال بیش‌فعالی بودند.

با استفاده از داده‌های ثبت ملی، محققان این افراد را با بیش از پنج میلیون خوششاوند بیولوژیکی‌شان از جمله والدین، پدربزرگ و مادربزرگ و عموها و مرتب ارتباط کردند و بررسی کردند که این اقوام تا چه حد دچار زوال عقل شده‌اند.

نتایج یک مطالعه بزرگ ارتباط بین اختلال بیش‌فعالی و زوال عقل را در بین چندین نسل نشان داده است.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، نتایج مطالعه محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد نشان می‌دهد که والدین و پدربزرگ و مادربزرگ‌های افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی بیش از کسانی که دارای فرزندان و نوه‌های بدون این اختلال هستند در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

«لی ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتباط ژنتیکی یا محیطی مشترکی در رابطه بین اختلال بیش‌فعالی و زوال عقل وجود دارد. در حال حاضر ما نیاز به مطالعات بیشتری برای درک مکانیسم‌های زمینه‌ای داریم.»

خبرها از عالم علم

خواص شگفت‌انگیز جو دوسر که از آن غافل بودید!

یکی از مناسب‌ترین روش‌ها برای لاغری و کاهش وزن استفاده روزانه از جو دوسر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، جو دوسر یکی از غلات سبوس‌دار است که به دلیل فواید زیادی که برای بدن دارد، مشهور شده است. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر روزانه جو دوسر مصرف کنید چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد؟

جو دوسر یکی از غلات کامل است که در صورت مصرف منظم می‌تواند یک صبحانه ایده‌آل، سالم، سریع و مغذی باشد. در این گزارش مزایای جو دوسر را به عنوان یک وعده غذایی روزانه به شما معرفی کنیم.

۱- منبع انرژی

خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه مقدار زیادی انرژی را برای شما در طول روز فراهم می‌کند و به شما کمک می‌کند بدون خستگی به انجام کارهای روزانه خود بپردازید.

این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات‌های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند، احساس سیری را افزایش می‌دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می‌بخشد. جو دو سر حاوی مقدار زیادی ویتامین B1 است که به آتق فرایندهای تولید انرژی در بدن کمک می‌کند.

۲- کاهش خطر چاقی

یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می‌کند.

۳- پیشگیری از دیابت

جو دوسر از دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کند، زیرا دارای شاخص گلیسمی پایین (شاخص گلیسمی بالا) است، وقتی شاخص گلیسمی غذا پایین است، این بدان معناست که روند تخلیه معده کندتر می‌شود و بنابراین این امر بر سطح قند خون تأثیر می‌گذارد و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

۴- ارتقاء سلامت قلب

یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، افزایش سلامت قلب است. بسیاری از مطالعات مصرف جو دوسر را با افزایش سلامت قلب، به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی و همچنین منبع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم برای تنظیم عملکرد قلب مرتبط دانسته‌اند.

۵- تقویت سلامت پوست

جو دوسر یکی از غذاهای ایده‌آل برای ارتقاء و مراقبت از سلامت پوست است. آکادمی پوست آمریکا، جو دوسر را برای بیماری‌های مختلف پوستی، از جمله آگزما توصیه می‌کند.

۶- ارزش غذایی عالی

جو دوسر منبع بسیاری زیادی از مواد مغذی مختلف مورد نیاز برای سلامت بدن مانند کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌های گیاهی و چربی کمی؛ بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌های مهم مانند آهن، مس، فسفر، کلسیم و روی است.

مصرف لبنیات در پاندمی کرونا، خوب یا بد؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به آثار تغذیه مناسب در تقویت سیستم ایمنی بدن، گفت: نخستین آئیم برای تغذیه مناسب، دریافت انرژی مناسب است؛ در صورت دریافت انرژی پایین‌تر از حد مجاز یعنی کمتر از ۱۶۰۰ تا ۱۷۰۰ کالری در روز، احتمال تضعیف سیستم ایمنی وجود دارد.

دکتر مجید محمدشاهی با اشاره به نقش تغذیه در دوران کرونا اظهار کرد: سیستم ایمنی تحت تأثیر تغذیه و رفتارهای روزمره قرار می‌گیرد اما این تغییرات، سریع و حاد نیستند بنابراین برای تغییر سیستم ایمنی به مدت زمان زیادی نیاز است.

به گزارش ایسنا، وی افزود: به نظر تغییر سیستم ایمنی بدن با تغذیه، باید یک مسوول تغذیه در درازمدت رعایت شوند. در سبک زندگی سه اصل کلی شامل خواب مناسب، ورزش و رعایت نکات تغذیه‌ای باید مد نظر قرار بگیرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ادامه داد: نخستین آئیم برای تغذیه مناسب، دریافت انرژی مناسب است؛ در صورت دریافت انرژی پایین‌تر از حد مجاز یعنی کمتر از ۱۶۰۰ تا ۱۷۰۰ کالری در روز، احتمال تضعیف سیستم ایمنی وجود دارد.

وی افزود: مردم تصور نکنند هر چه غذای بیشتری مصرف و کالری بیشتری دریافت کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری خواهند داشت بلکه چسبن کاری می‌تواند ضعیف می‌کند.

محمدشاهی بیان کرد: پس از دریافت انرژی، مرحله دریافت پروتئین‌ها قرار دارد؛ در برنامه غذایی باید انواع مختلف پروتئین‌ها از منابع حیوانی و گیاهی وجود داشته باشد.

وی در خصوص چگونگی استفاده از چربی‌ها، عنوان کرد: استفاده نکردن از روغن یا داشتن رژیم

که این بیماری در همه فصل‌ها وجود دارد بنابراین این فرضیه که مصرف لبنیات می‌تواند منجر به بدتر شدن بیماری‌هایی شود که در فصل‌های سرد شیوع پیدا می‌کنند، رد شده است.

وی افزود: مصرف لبنیات در تقویت سیستم ایمنی بسیار نقش دارد و حذف آن می‌تواند عوارض جدی از جمله پوکی استخوان و نقص رشد کودکان را در پی داشته باشد بنابراین باید انواع مختلفی از لبنیات در برنامه مصرف کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به چگونگی تغذیه مبتلایان به کرونا گفت: پس از ابتلا به کرونا، بر اساس عوارض بیماری تغذیه متفاوت است. در حال حاضر اغلب عوارض در مبتلایان به کرونا گوارشی است بنابراین افرادی که دچار اسهال می‌شوند باید برای کاهش این عارضه‌ها مایعات مصرف کنند.

وی افزود: بسیاری از مبتلایان به کرونا برای تأمین مایعات از شربت‌ها که قندهای مصنوعی دارند استفاده می‌کنند و این کار عارضه اسهال را بدتر و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. در این شرایط باید از سوپ و آش استفاده شود تا علاوه بر دریافت مایعات، انواع مواد معدنی، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها نیز مصرف شود. از طرفی نیز داغ بودن این مواد غذایی می‌تواند مقداری سیستم تنفسی را بهبود ببخشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: توصیه می‌شود در سوپ یا آش، مقداری قابل توجهی روغن گیاهی استفاده شود؛ استفاده از این روغن‌ها موجب بهبود کارکرد سیستم تنفسی می‌شود البته نباید در مصرف روغن زیاده‌روی شود.

وی عنوان کرد: با توجه به اینکه یکی از عوارض ابتلا به کرونا کم‌اشتهایی است، در این دوران باید به تمایلات افراد توجه شود اما نباید از غذاهای مضر و فست‌فودها استفاده کرد.



شماره ۶۷۶۳

افقی

- ۱- پایتخت کرواسی - از قصور تاریخی تهران به جا مانده از دوران قاجاریه ۲-ادامه دادن - یاری با مسافر ۳-درس نوشتنی - خانه انسان نخستین - سربراز زدن - اسب آذری ۴-کودک از خود راضی - نداکننده - زمانی بی آغاز -رسول خدا ۵-غم و اندوه - خطیب انقلابی فرانسوی - اکسید اورانیوم ۶-جزیره - بسیار خندان - اسب سفید ۷-الله عقل و هنر - لازم گردانیدن - نفس بلند ۸-کوچک و بزرگ آن را در خلیج فارس بچوبید - آنچه که بر عهده کسی می‌باشد - از گناهان کبیره انگیز ۱۰-روشهای نیکو - آینده - عنوان دیگر چنان ۱۱-تسم آهسته - سیستم قدیم - شبیه و نظیر ۱۲-حیران شطرنجی - سنگ آسیا - دیروز - امر به رفتن ۱۳-شهری در آلمان - گاهی از مرحله می‌شوند - شهری در استان آذربایجان شرقی - شوره زار ۱۴-از کوه‌های بلند شمال غرب کشور - محاکمه ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف- کشور پهناور

عمودی

- ۱-عهد و روزگار - عملیات پیروزمنده رزمندگان اسلام با رمز یا زهر(اس) در نخستین ساعت سال ۲-ششبه انسان - پلکان سیار ۳-سرسرا و دهلیز - خوی و عادت- خواهر - اسب آذری ۴-ناسزا نیست- حیران شطرنجی - تا نگردد طفل کی نونشد - زیبایی افسانه‌ای ۵-شهر خرما - خوش به نظر آید - مرکز شهرستان فریدن ۶-ظرف ماست بود - قاره زرد - بزرگ و قوی هیکل ۷-روشهای نیکو - به تنهایی - نفس بلند ۸-شهری در آذربایجان شرقی - از حواس پنجگانه - جوانمردی ۹-ظرف سرکه - آغاز کار - شیر درنده ۱۰-خوک وحشی - شریف و بلندپایه - خاکستر ۱۱-تو در تو - پادشاه میسنا که در اساطیر یونانی یخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است- واحد سطح ۱۲-ستاره‌ای در دب اصغر - بخشش و عطا - نوعی از درخت صنوبر - جالبزی تنبیل ۱۳-نوعی خط کش- امپراتور خونخوار رومی - وقت و هنگام - بها بازار ۱۴-از بنادر نفتی ایران - از گلهای همیشه سبز گلدانی ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف- شامات کنونی

حل جدول شماره قبیل	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ا	ل	ج	ن	ا	ش	و	س	ا	س	ه			
۲	ا	س	ا	ر	ت	ب	ی	ک	ا	ر	ه	ن	م		
۳	ب	ت	ا	ی	ر	ی	ا	ر	ا	غ	و	ل			
۴	ب	ت	م	ش	ک	ل	ب	ف	ا	ت					
۵	ب	ی	ر	ا	و	ر	س	ا	ر	ا	ت				
۶	د	ن	ی	ا	ت	ا	و	س	ا	م	خ				
۷	ه	ش	ت	ب	ا	و	ا	ت	ا	ب					
۸	ک	ا	م	س	ر	و	ا	ن	ت	س	م	ی	ل		
۹	ا	ن	س	ر	د	س	ت	ی	ا	خ	ه				
۱۰	ر	ب	ر	ا	ه	ر	س	ا	س	ل	خ				
۱۱	ک	ا	د	ر	ط	ا	و	س	ب	ی	ر				
۱۲	ر	م	ی	م	ن	ا	ن	ا	ب	ت	ی	ر			
۱۳	ا	ی	ا	م	ا	و	ا	ر	ا	ب	و	ه			
۱۴	م	ا	م	ا	س	و	ر	ه	ر	ا	ت	ب			
۱۵	ا	ب	و	غ	ل	ی	س	ن	ا	ر	و	ا	ج		