



تاریخ
۲۵
شهریور
۱۴۰۴
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

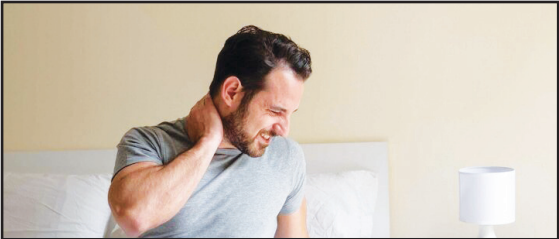
این شماره: سلامت

صفحه
۶
شماره
۴۲۹۶
سال سی ام

سلامت



چرا بیماری‌ها بیشتر صبح‌ها عود می‌کنند؟



به کمبود اکسیژن حساس‌تر است. این موضوع می‌تواند یکی از دلایل باشد که بسیاری از بیماری‌ها مانند حملات قلبی و آسم بیشتر در ساعات اولیه صبح رخ می‌دهند. این کشف می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر درک کنیم که چرا برخی بیماری‌ها در زمان‌های خاصی از روز رخ می‌دهند. همچنین، این یافته‌ها می‌توانند راه را برای درمان‌های جدید برای این بیماری‌ها هموار کنند. محققان در حال ادامه تحقیقات خود برای درک بهتر مکانیسم‌های مولکولی درگیر در این فرآیند هستند. آنها امیدوارند که بتوانند از این یافته‌ها برای توسعه داروهای جدیدی استفاده کنند که به بهبود کیفیت زندگی افرادی که از بیماری‌های مرتبط با کمبود اکسیژن رنج می‌برند، کمک کند.

در کل، این تحقیق نشان می‌دهد که ساعت داخلی بدن ما نقش مهمی در سلامت ما ایفا می‌کند و درک بهتر از این ساعت می‌تواند به ما کمک کند تا بیماری‌های مختلف را بهتر تشخیص داده و درمان کنیم.

نوشیدن قهوه روی میکروبیوم روده موثر است



متحدہ و همچنین ۵۴۲۰۰ نفر در ۲۱۱ گروه مختلف شروع کردند. این به آنها اجازه داد تا داده‌های نمونه مدافع افرادی که گزارش داده بودند قهوه می‌نوشند و افرادی که این کار را نمی‌کنند مقایسه کنند تفاوت‌های موجود در میکروبیوم روده بین دو گروه را بررسی کنند. محققان یک تفاوت عمده در دو گروه پیدا کردند—تعداد جمعیت باکتری‌ای به نام Lawsonibacter asaccharolyticus. افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشیدند، دارای سطوحی تا هشت برابر بیشتر از افرادی بودند که قهوه نمی‌نوشیدند—و این تفاوت در میان افراد در سرتاسر جهان ثابت بود. تیم تحقیقاتی اذعان دارد که نمی‌دانند سطوح بالاتر L. asaccharolyticus چه تأثیری بر روی افراد دارد، اما پیشنهاد می‌کند که احتمالاً با مزایای سلامتی که به نوشیدن قهوه نسبت داده شده، مرتبط است. آنها پیشنهاد می‌کنند که تأثیرات قابل توجهی از یک غذای خاص یا نوشیدنی بر میکروبیوم روده انسان وجود دارد.

پروتئین‌های پایدار کلید جوانی تخمدان‌ها هستند

نشان می‌دهد که ایستادن طولانی‌مدت نیز می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. محققان بر این باورند که تعادل بین نشستن و ایستادن و انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم در طول روز، بهترین راه برای حفظ سلامت قلب است.

بهترین راهکار تغییر وضعیت بدن به طور مرتب است. بین نشستن و ایستادن تعادل برقرار کنید و هر نیم ساعت یکبار از جای خود بلند شوید و کمی حرکت کنید. علاوه بر فعالیت‌های روزانه، به طور منظم ورزش کنید. قبل از هرگونه تغییر در سبک زندگی، با پزشک خود مشورت کنید. این مطالعه نشان می‌دهد که نشستن طولانی‌مدت لزوماً بد نیست، اما به این معنی نیست که باید تمام روز بنشینید. فعالیت فیزیکی منظم همچنان مهم‌ترین عامل برای حفظ سلامت قلب است. البته نتایج این مطالعه نیاز به تأیید در مطالعات بزرگ‌تر دارد.

این تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه بین فعالیت فیزیکی و فشار خون پیچیده‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد. برای حفظ سلامت قلب، بهتر است به جای تمرکز بر یک نوع فعالیت خاص، به دنبال یک سبک زندگی فعال و متعادل باشیم.

نتایج مطالعات جدید: نشستن از ایستادن طولانی‌مدت در محل کار بهتر است

که ایستادن طولانی‌مدت نیز می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. محققان بر این باورند که تعادل بین نشستن و ایستادن و انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم در طول روز، بهترین راه برای حفظ سلامت قلب است. بهترین راهکار تغییر وضعیت بدن به طور مرتب است. بین نشستن و ایستادن تعادل برقرار کنید و هر نیم ساعت یکبار از جای خود بلند شوید و کمی حرکت کنید. علاوه بر فعالیت‌های روزانه، به طور منظم ورزش کنید. قبل از هرگونه تغییر در سبک زندگی، با پزشک خود مشورت کنید. این مطالعه نشان می‌دهد که نشستن طولانی‌مدت لزوماً بد نیست، اما به این معنی نیست که باید تمام روز بنشینید. فعالیت فیزیکی منظم همچنان مهم‌ترین عامل برای حفظ سلامت قلب است. البته نتایج این مطالعه نیاز به تأیید در مطالعات بزرگ‌تر دارد.

این تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه بین فعالیت فیزیکی و فشار خون پیچیده‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد. برای حفظ سلامت قلب، بهتر است به جای تمرکز بر یک نوع فعالیت خاص، به دنبال یک سبک زندگی فعال و متعادل باشیم.

دانشمندان کشف مهمی در مورد دلیل بروز بسیاری از بیماری‌ها در ساعات اولیه صبح داشته‌اند. آنها دریافته‌اند که ساعت داخلی بدن ما، که مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری است، همچنین در نحوه پاسخ بدن به کمبود اکسیژن نقش مهمی ایفا می‌کند.

به گزارش سرویس اخبار پزشکی و سلامت تکنا، بدن ما دارای یک ساعت داخلی است که به آن ساعت شبانه‌روزی می‌گویند. این ساعت به ما کمک می‌کند تا بدانیم چه زمانی باید بخوابیم و چه زمانی بیدار شویم. اما این ساعت علاوه بر تنظیم خواب، بر بسیاری از فرآیندهای بدن از جمله نحوه پاسخ به کمبود اکسیژن نیز تأثیر می‌گذارد.

به گزارش دپارتمان اخبار علمی تکنا، دانشمندان دریافته‌اند که یک جزء مهم از این ساعت داخلی، به نام BMAL۱، با پروتئینی به نام HIF-۱α همکاری می‌کند تا به بدن کمک کند در شرایط کمبود اکسیژن بهتر عمل کند. پروتئین HIF-۱α زمانی فعال می‌شود که بدن با کمبود اکسیژن مواجه می‌شود و به سلول‌ها کمک می‌کند تا با این شرایط سازگار شوند.

محققان با انجام آزمایش‌هایی روی موش‌ها دریافتند که زمانی که پروتئین‌های BMAL۱ و HIF-۱α به درستی کار نمی‌کنند، بدن موش‌ها در مواجهه با کمبود اکسیژن دچار مشکل می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد که اختلال در عملکرد این پروتئین‌ها می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های شود که در آنها کمبود اکسیژن نقش دارد.

همچنین، این تحقیق نشان می‌دهد که حساسیت بدن به کمبود اکسیژن در طول روز تغییر می‌کند. به عبارت دیگر، بدن در ساعات اولیه صبح نسبت

تحقیقات نشان می‌دهد عادات نوشیدن قهوه ممکن است تأثیر زیادی بر ترکیب میکروبیوم روده داشته باشد. یک تیم بزرگ بین‌المللی از محققان پزشکی متوجه شده‌اند که افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند، نسبت به افرادی که قهوه نمی‌نوشند، دارای نوعی از باکتری‌های روده بیشتری هستند. در این مطالعه که در نشریه Nature Microbiology منتشر شده است، این گروه نمونه‌های مدفوع و خون تعداد زیادی بیمار را تجزیه و تحلیل کرده و همچنین داده‌های مشابهی را در پایگاه‌های داده پزشکی بزرگ بررسی کرده‌اند تا تأثیرات نوشیدن قهوه بر میکروبیوم روده را

مورد بررسی قرار دهند. سایت کافی استور می‌نویسد، ناتان مک‌نولتی و جفری گوردون از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن یک مقاله خبری و تحلیلی در همان شماره نشریه منتشر کرده‌اند که این کار را تشریح می‌کند. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که مصرف غذا و نوشیدنی‌ها بر میکروبیوم روده تأثیر دارد، جامعه‌ای از قارچ‌ها و مخمرها و باکتری‌ها که در دستگاه گوارش انسان زندگی می‌کنند. اما هنوز به طور کامل مشخص نیست که کدام غذاها میکروبیوم سالم را ترویج می‌دهند و کدام مضر هستند.

به گزارش دپارتمان اخبار تکنولوژی رسانه فناوری تکنا در این مطالعه جدید، تیم تحقیقاتی تلاش کرد تا بیشتر درباره تأثیر یک غذای خاص یا در این مورد یک نوشیدنی بر میکروبیوم روده اطلاعات کسب کند. آنها قهوه را به دو دلیل انتخاب کردند: اول، به خاطر اینکه توسط بسیاری از مردم مصرف می‌شود، دوم، به این خاطر که یا هر روز مصرف می‌شود یا اصلاً مصرف نمی‌شود.

برای آگاهی از تأثیر نوشیدن قهوه بر میکروبیوم روده، محققان با تجزیه و تحلیل داده‌های پزشکی حدود ۲۲۸۰۰ نفر ساکن در بریتانیا و ایالات

نیز ممکن است در ایجاد سرطان‌های پوست نقش داشته باشد. این یافته‌ها منجر به تولید فرمولاسیون‌های ضد آفتاب شده است که هر دو نوع پرتو UV را مسدود می‌کنند. آنتونی یانگ، استاد بازنشسته فوتوبیولوژی تجربی در کالج کینگ لندن، می‌گوید وقتی هر دو نوع UV به پوست برخورد می‌کنند، سلول‌های پوست با آزاد کردن واسطه‌هایی مانند سیتوکین‌ها پاسخ می‌دهند که باعث التهاب در لایه‌های عمیق‌تر می‌شوند و به آسیب‌های بلندمدت، پیری و خطر سرطان کمک می‌کنند. مری سامرلاد، یک متخصص پوست در لندن و سخنگوی بنیاد پوست بریتانیا، می‌گوید

که هر دو نوع UVB و UVA در پیری و پرتوه شدن نقش دارند. وی اضافه می‌کند که به بیمارانی که شرایطی مانند ملاسما (لکه‌های تیره روی پوست) دارند، می‌گوید که باید از خود در برابر طیف گسترده UV شامل UVA نیز محافظت کنند، زیرا UVA باعث تیره شدن پوست می‌شود.

بسیاری از ما هنگام دیدن ابر، کلاه و ضد آفتاب را کنار می‌گذاریم اما این می‌تواند یک تصمیم اشتباه باشد. دلیل آن این است که هرچند ابرها پرتوهای خورشید را پراکنده می‌کنند، اما تأثیر آنها بر میزان پرتو UV در سطح زمین می‌تواند بسیار متفاوت باشد. ابرهای بسیار ضخیم می‌توانند حدود ۹۹ درصد از پرتو UV را که به سطح زمین می‌رسد، کاهش دهند، اما ابرهای نازک‌تر یا پراکنده ممکن است هیچ تأثیری نداشته باشند. حتی برخی از انواع ابرها می‌توانند باعث شوند که در برخی نقاط پرتو UV بیشتری نسبت به یک روز آفتابی به زمین برسد.

چهارم اینکه همه سایه‌ها یکسان نیستند. وقتی صحبت از محافظت در برابر خورشید می‌شود، همچنان بیش از همه اهمیت دارد UV index است، معیاری از سطح پرتو UV که سازمان‌های بهداشت عمومی توصیه می‌کنند مردم از آن مانند دما برای برنامه‌ریزی روز خود استفاده کنند. زمانی که شاخص UV سه یا بیشتر باشد، سازمان‌های بهداشت عمومی توصیه می‌کنند از کلاه، لباس‌های محافظ و ضد آفتاب استفاده و به دنبال سایه باشید. اما کارشناسان هشدار می‌دهند که نوع سایه اهمیت دارد. برایان دینی، استاد بازنشسته فوتوبیولوژی در علوم پوست در دانشگاه نیوکاسل و مخترع سیستم درجه‌بندی ستاره‌ای UVA، می‌گوید چتر ساحلی که معمولاً چند متر بالای سر شماست، پوستتان را در معرض تقریباً تمام آسمان باز اطراف قرار می‌دهد و فقط محافظتی معادل ۵ SPF را فراهم می‌کند.

برای مثال، یک آزمایش نشان داد که در حالی که ۲۵ درصد از افرادی که از ضد آفتاب استفاده می‌کردند، دچار آفتاب‌سوختگی شدند، ۷۸ درصد از افرادی که فقط از یک چتر ساحلی استفاده کردند، دچار آفتاب‌سوختگی شدند. انواع دیگری از سایه که محافظت کمی ارائه می‌دهند شامل سقف ایوان (اگر همچنان نور آفتاب بعد از ظهر را دریافت کند) یا یک جایگاه سرپوشیده است. درختان برگ‌دار ممکن است محافظت بیشتری ارائه دهند. برای مثال یک درخت بلوط با تاج پوشش متراکم می‌تواند محافظتی معادل ۲۰ SPF را فراهم کند اما بسیاری از انواع درختان ممکن است تنها ۵ SPF یا کمتر را ارائه دهند. به طور کلی هرچه فضای بیشتری توسط یک سایبان سرپشیده شود یا هرچه تاج پوشش درختان متراکم‌تر و درختان به هم نزدیک‌تر باشند، محافظت بیشتری وجود دارد. پرتو UV همچنین می‌تواند از سطوحی مانند شیشه، شن، بتن و آب منعکس شود. بنابراین باید مراقب پرتو UV منعکس‌شده نیز بود.



تدریجی بنزین سرب‌دار، آنها دریافتند که قرار گرفتن در معرض سرب نتایج آموزشی را کاهش می‌دهد، خطر فعالیت‌های جنایی را افزایش می‌دهد و می‌تواند در درآمد مادام‌العمر را کاهش دهد. این اثرات بر جرم، دستاوردهای آموزشی و مشارکت در «رفتارهای پرخطر» در ایالات متحده نیز مشاهده شده است.

سرب در بدن تقلید از کلسیم می‌کند و بیشتر سیستم‌هایی که برای عملکرد به کلسیم نیاز دارند را مختل می‌کند. این ماده با کاهش عملکرد شناختی و همچنین بیماری‌های کلیوی و قلبی عروقی، فشار خون بالا و حتی مشکلات باروری مرتبط است. به عنوان مثال، با استفاده از این واقعیت که بنزین سرب‌دار هنوز در مسابقات نسلکار مجاز بود، مطالعه‌ای از ایالات متحده نشان می‌دهد که میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالان مسن‌تر که در نزدیکی مدارهای نسلکار زندگی می‌کنند، دقیقاً زمانی که مسابقات در جریان است، بالاتر است.

مطالعه جدید در مجله روانشناسی و روان‌پزشکی کودک بر اساس ارتباطات شناخته‌شده قرار گرفتن در معرض سرب با سلامت روان از دو مطالعه در شیکاگو و نیوزلند است. با توجه به رابطه بین قرار گرفتن در معرض سرب و این نتایج، قرار گرفتن در معرض سرب در دوران کودکی اندازه‌گیری شده و انتشار سرب در هر سال، محققان کسری از تغییرات در سلامت روان آمریکایی‌هایی که در سال‌های مختلف متولد شده‌اند را محاسبه کردند که می‌تواند به سرب نسبت داده شود.

این رویکرد کامل نیست، زیرا چیزهای دیگری نیز در طول زمان در حال تغییر بودند. با این حال این مطالعه اولین برآورد از اثرات بنزین سرب‌دار بر جامعه آمریکا را ارائه می‌دهد. از آنجایی که سرب نه تنها در بنزین استفاده می‌شد، میراث مضر آن احتمالاً حتی بزرگ‌تر است. و کاربردهای دیگر سرب در حال افزایش است. به عنوان مثال، در باتری‌هایی که وسایل نقلیه برقی را تامین می‌کنند، استفاده می‌شود. چنین مطالعه‌ای در بریتانیا امکان‌پذیر نبود، زیرا هیچ داده ملی نمایندگی در مورد قرار گرفتن در معرض سرب جمع‌آوری نشده است. با این حال، ذرات سرب ناشی از بنزین سرب‌دار هنوز هم در خیابان‌های لندن یافت می‌شوند. بنابراین احتمالاً سرب باعث ایجاد اختلالات جسمی و روانی قابل توجهی در بریتانیا شده و شاید همچنان در حال ایجاد آن است.

همه چیز درباره ضد آفتاب

در روزهای گرم تابستان، کرم ضد آفتاب برای اکثر ما یک وسیله ضروری هنگام بیرون رفتن از خانه محسوب می‌شود اما در مورد آن باورهای نادرست زیادی وجود دارد. این باورها اغلب توسط اینفلوئنسرهای حوزه سلامت که گزینه‌های جایگزین برای ضد آفتاب را معرفی می‌کنند ترویج می‌یابند. برخی دیگر از این باورها از منابع معتبرتر به اشتراک گذاشته می‌شوند و برخی نیز به مرور زمان در میان مردم رایج شده‌اند. SPF در واقع به چه معناست؟ آیا تنها اشعه UVA باعث پیری می‌شود؟ و آیا ضد آفتاب‌ها واقعا ۲۰ دقیقه پس از استفاده «فعال» می‌شوند؟ در ادامه به بررسی آنچه که پژوهش‌ها و کارشناسان پیشرو در مورد این باورها می‌گویند می‌پردازیم. به گزارش مجله سافت ۹۸، اول اینکه عدد SPF ۵۰ به این معنی نیست که می‌توانید ۵۰ برابر بیشتر از زمانی که ضد آفتاب نمی‌زنید، زیر نور خورشید بمانید. هرچه SPF بالاتر باشد، حفاظت بیشتری فراهم می‌شود اما این عدد ارزش متفاوتی از آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند، دارد. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) خاطرنشان می‌کند که SPF به شما نمی‌گوید چقدر می‌توانید بدون آفتاب‌سوختگی زیر آفتاب بمانید. برای مثال این به این معنی نیست که اگر معمولاً در یک ساعت آفتاب‌سوخته می‌شوید و از ضد آفتاب SPF ۸ استفاده می‌کنید، هشت ساعت طول می‌کشد تا دچار آفتاب‌سوختگی شوید.

بلکه SPF یک نسبت است. نسبت میزان پرتو فرابنفش (UV) که با وجود ضد آفتاب باعث آفتاب‌سوختگی می‌شود، به میزان پرتو فرابنفشی که بدون ضد آفتاب باعث آفتاب‌سوختگی می‌شود. این نسبت به طور کلی درصـد پرتوهای آفتاب‌سوز از ضد آفتاب است که آفتاب عبور می‌کنند، نشان می‌دهد. به عنوان مثال، یک ضد آفتاب با SPF ۲۵ اجازه عبور یک بیست‌وپنجم (۲۴) از پرتوهای خورشید را می‌دهد در حالی که SPF ۵۰ اجازه عبور یک پنجاهم (۲) را می‌دهد. به عبارت دیگر، SPF ۲۵ حدود ۶۶٪ و SPF ۵۰ حدود ۹۸٪ از پرتو UV را مسدود می‌کند. نکته مهم اینجاست که این محاسبات بر اساس آزمایش‌های آزمایشگاهی انجام می‌شود که در آن ضد آفتاب به مقدار بسیار بیشتری (۲ میلی گرم در هر سانتی‌متر مربع پوست) از آنچه اکثر مردم استفاده می‌کنند، اعمال می‌شود.

بنابراین بیشتر ما بیش از آنچه این اعداد نشان می‌دهند، در معرض UV قرار می‌گیریم. در هر صورت، برای مؤثر بودن ضد آفتاب، باید به طور منظم در طول روز (حتالقی هر دو ساعت، و همچنین بعد از شنا یا عرق کردن) تجدید شود. برای بهترین محافظت، به دنبال ضد آفتاب با SPF بالا و با محافظت «طیف گسترده» باشید. در بریتانیا، سیستم UVA star rating وجود دارد که اثربخشی ضد آفتاب در برابر پرتوهای UVA با موج بلند را نشان می‌دهد و عدد پنج بالاترین سطح حفاظت است. اینکه UVA تنها باعث پیری و UVB فقط باعث آفتاب‌سوختگی نمی‌شوند. هر دو نوع این پرتوها می‌توانند باعث سرطان شوند. طیف نور فرابنفش را می‌توان به باندهای کوچک‌تری از طول موج‌های مختلف تقسیم کرد. UVA طول موج بلندتری دارد که می‌تواند به عمق بیشتری از پوست نفوذ کند، در حالی که امواج UVB کمی کوتاه‌تر هستند و تنها به لایه‌های بیرونی پوست نفوذ می‌کنند. با این حال این بدان معنا نیست که UVB باعث آسیب‌های عمیق‌تر نمی‌شود. مدت‌ها تصور می‌شد که UVB عامل اصلی سرطان پوست است اما در دهه‌های اخیر تحقیقات نشان داده‌اند که آسیب ناشی از UVA