



تاریخ
۱۵
دی
۱۴۰۴
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

احتیاج انسان را مخترع

و مبتکر می کند

دانمارکی

سلامت



صفحه
۶
◄
شماره
۴۳۸۹
سال
سی ام

توصیه پژوهشگران استرالیایی به زنان: جای بنوشید تا استخوان‌هایتان مستحکم بماند



بوده به این معنا که افراط در نوشیدن قهوه می‌تواند به تضعیف استخوان‌ها بینجامد.

اثر منفی نوشیدن بیش از حد قهوه در زنانی که در طول عمر خود مصرف الکل بالاتری داشتند، پررنگ‌تر بود. در مقابل، فواید چای در زنان مبتلا به چاقی بیشتر مشاهده شد.

رایان لیو، دیگر نویسنده مطالعه توضیح می‌دهد که چای سرشار از کاتچین‌هاست؛ ترکیباتی که می‌توانند تشکیل استخوان را تقویت کرده و روند تحلیل استخوان را کند کنند.

او می‌افزاید: «در مقابل، کافئین قهوه در مطالعات آزمایشگاهی با اختلال خفیف در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان مرتبط بوده است؛ هرچند این اثرات کوچک هستند و افزودن شیر می‌تواند تا حدی آن‌ها را خنثی کند.»

پژوهشگران تأکید می‌کنند تفاوت‌های مشاهده‌شده به‌قدری بزرگ نیست که نیاز به تغییرات شدید سبک زندگی ایجاد کند، اما نشان می‌دهد که «مصرف متعادل چای می‌تواند یکی از راه‌های ساده حمایت از سلامت استخوان باشد و افراط در قهوه احتمالاً ایده‌آل نیست، به‌خصوص برای زنانی که الکل مصرف می‌کنند.»

در پایان، پژوهشگران یادآور می‌شوند که کلسیم و ویتامین دی همچنان ستون‌های اصلی سلامت استخوان هستند؛ با این حال «آنچه در فنجان شماست» نیز می‌تواند نقشی کوچک اما معنادار داشته باشد.

عوامل خطر بیماری‌های عروقی را بشناسیم



می‌کند و شانس انسداد عروقی را به شدت کاهش می‌دهد. بیماران با سابقه بیماری‌های قلبی یا فشار خون، در صورت مصرف سیگار، خطر آسیب‌های عروقی آن‌ها افزایش می‌یابد.

علائم هشداردهنده بیماری‌های عروقی

این فوق تخصص جراحی عروق در توضیح علائم هشداردهنده گفت: تمام اندام‌های بدن برای ادامه حیات به جریان خون وابسته‌اند. کاهش خون‌رسانی به مغز منجر به سکه مغزی می‌شود و اگر در اندام‌های تحتانی رخ دهد، بیمار درد هنگام راه‌رفتن، خستگی زودرس، تغییر رنگ پا، سیاه شدن انگشتان و حتی زخم‌های مزمن را تجربه می‌کند. دکتر قاسمی گرجی تصریح کرد: کاهش توان حرکتی، سردی اندام و زخم‌های دیرترمیم نیز می‌تواند نشانه اختلال جریان خون باشد و باید هرچه زودتر توسط پزشک متخصص بررسی شود.

توصیه‌های پیشگیری و تغییر سبک زندگی

وی در پایان با اشاره به اینکه پیشگیری همیشه ساده‌تر و مؤثرتر از درمان است، یادآور شد: با اصلاح سبک زندگی از جمله تغذیه سالم، کنترل قند و چربی خون، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از استعمال دخانیات می‌توان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عروقی جلوگیری کرد. همچنین ترک سیگار و دوری از محیط‌های آلوده به دود، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های عروقی دارد.

یورونیوز می‌نویسد: نتایج یک مطالعه ده‌ساله از دانشگاه فلاپندرز استرالیا نشان می‌دهد که چای و قهوه به عنوان دو نوشیدنی پرمصرف روزمره، می‌توانند در سلامت استخوان‌های زنان در سنین بالاتر نقش‌های متفاوتی ایفا کنند و نوشیدن چای به دلیل وجود «کاتچین» با استحکام بهتر استخوان زنان همراه است.

این پژوهش که در مجله علمی «Nutrients» منتشر شده، وضعیت نزدیک به ۱۰ هزار زن ۶۵ ساله و بالاتر را به مدت ۱۰ سال دنبال کرده است تا ارتباط مصرف منظم چای و قهوه را با تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) هریک به عنوان شاخص کلید پوکی استخوان بررسی کند. پوکی استخوان از هر سه زن بالای ۵۰ سال، یک نفر را درگیر می‌کند و سالانه میلیون‌ها شکستگی در جهان به‌دنبال دارد.

از آنجا که نوشیدن چای و قهوه بخشی از عادات روزانه میلیاردها نفر هستند، پژوهشگران تأکید می‌کنند شناخت اثرات بلندمدت این نوشیدنی‌ها بر استخوان‌ها اهمیت بالایی دارد؛ به‌ویژه آن‌که نتایج مطالعات پیشین یک‌دست نبوده و کمتر پژوهشی چنین جمعیت بزرگی را در بازه‌ای ده‌ساله رصد کرده است.

پژوهشگران دانشگاه فلاپندرز با استفاده از داده‌های مربوط به «مطالعه شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان»، میزان مصرف چای و قهوه را به‌طور دوره‌ای ثبت کردند و هم‌زمان تراکم استخوان در نواحی لگن و استخوان ران را به عنوان دو ناحیه بسیار مرتبط با خطر شکستگی، با روش‌های تصویربرداری پیشرفته اندازه‌گیری کردند.

نتایج نشان داد زنانی که چای می‌نوشیدند، به‌طور متوسط تراکم استخوان لگن بالاتری نسبت به افرادی داشتند که چای مصرف نمی‌کردند. هرچند این افزایش اندک بود، اما از نظر آماری معنادار محسوب می‌شود.

به گفته دکتر انو لیو، استاد وابسته دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی «حتی به‌بهودی‌های کوچک در تراکم استخوان، وقتی در مقیاس جمعیت در نظر گرفته شود، می‌تواند به کاهش قابل‌توجه شکستگی‌ها منجر شود».

قهوه: بی‌خطر در حد اعتدال اما مسئله‌ساز در حد افراط

یافته‌ها درباره قهوه متنوع‌تر بود. مصرف متوسط یعنی حدود دو تا سه فنجان در روز، با کاهش تراکم استخوان ارتباطی نداشت. اما مصرف بیش از پنج فنجان در روز با شاخص کمتر تراکم مواد معدنی استخوان همراه

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت پیشگیری، تغییر سبک زندگی و تشخیص زودهنگام بیماری‌های عروقی گفت: این اقدامات می‌تواند ضمن نجات جان بیماران به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند.

به گزارش روابط عمومی دانشکده پزشکی و به نقل از وبدا دکتر «مقداد قاسمی گرجی» فوق تخصص جراحی عروق و اندوواسکولار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ابتلا به بیماری های عروقی را ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی عنوان کرد و افزود: برخی عوامل مانند وراثت، ژنتیک و جنسیت غیرقابل تغییرند، اما بخش بزرگی از ریسک فاکتورها به رفتارها و عادات روزمره ما بستگی دارد. وی رژیم غذایی ناسالم، مصرف مواد غذایی پرچرب و حاوی کلسترول بالا و افزایش چربی خون را از عوامل اصلی تخریب عروق دانست و گفت: همچنین کنترل قند خون در بیماران دیابتی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا قند خون بالا دیرینه رگ‌ها را سفت و شکننده کرده و مسیر جریان خون را مختل می‌کند.

کم تحرکی از دلایل مهم بروز بیماری های عروقی است

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عدم تحرک کافی را یکی از دلایل مهم بروز بیماری‌های عروقی برشمرد و افزود: اگر فرد بسته به شرایط خود با نظر پزشک متخصص، حداقل چهار روز در هفته و هر بار حدود ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد، جریان خون بهبود یافته و مقاومت عروقی کاهش می‌یابد. تحرک منظم نه تنها از ابتلا به چاقی و دیابت پیشگیری می‌کند، بلکه نقش مستقیم در سلامت عروق دارد.

دخانیات عامل شروع و تشدید بیماری

دکتر قاسمی گرجی مصرف دخانیات را از قوی‌ترین عوامل ابتلا و تشدید بیماری های عروقی ذکر کرد و گفت: نیکوتین و مواد شیمیایی موجود در سیگار، قلیان و مواد مخدر باعث تنگی و سختی رگ‌ها و انسداد جریان خون می‌شوند. حتی مصرف کم سیگار می‌تواند فرایند بیماری را شروع کند، به‌ویژه در افرادی که به بیماری‌هایی مانند برگر یا التهاب و گرفتگی رگ‌های دست و پا مبتلا هستند.

وی افزود: ترک مصرف دخانیات روند پیشرفت بیماری را کند

غشای پوست تخم‌مرغ چین و چروک صورت را کاهش می‌دهد



اهداف مختلفی از بهبود پوست تا کاهش وزن در مکمل‌های پیتیدی استفاده می‌شوند. به گزارش ایندینیدنت، با افزایش سن، میزان تولید این ترکیبات در بدن کاهش پیدا می‌کند که نتیجه آن خط‌های ریز بیشتر، چین‌وچروک و تغییر رنگ پوست است.

جالب اینجاست که فواید غشای پوسته تخم‌مرغ فقط به پوست و مو محدود نمی‌شود. یک مطالعه قدیمی‌تر در سال ۲۰۰۹ نشان داده بود که مصرف این ترکیب می‌تواند به کاهش درد و خشکی مفاصل و کاهش مشکلات افراد مبتلا به آرتروز یا سایر اختلالات مفصلی کمک کند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این مکمل‌ها می‌توانند استخوان‌ها را تقویت کنند و خطر شکستگی را در سنین بالاتر کاهش دهند.



استخوان، مشکلات قلبی عروقی و افسردگی را افزایش دهد.

علائی با تأکید بر اینکه پائسگی زودرس یکی از علل مهم ناباروری در زنان محسوب می‌شود، گفت: کاهش ذخیره تخمدانی در این افراد می‌تواند منجر به اختلال در باروری شود و به همین دلیل تشخیص زودهنگام اهمیت ویژه‌ای دارد.

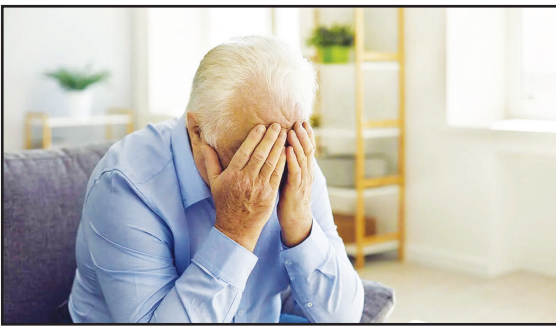
وی در پایان خاطرنشان کرد: درمان جایگزینی هورمونی تحت نظر پزشک، اصلاح سبک زندگی، مشاوره تغذیه‌ای، فعالیت بدنی منظم و حمایت روانی از جمله اقدامات مؤثر در مدیریت پائسگی زودرس است و در صورت تشخیص زودهنگام، می‌توان گزینه‌هایی مانند انجماد تخمک یا بافت تخمدان را نیز برای حفظ باروری مدنظر قرار داد.

نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۶۲ مطالعه قبلی را با حجم نمونه از ۸۰ تا نزدیک به ۱۰۰ میلیون شرکت‌کننده تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که مصرف الکل خطر ابتلاء به سرطان، به ویژه سرطان‌های سینه، روده بزرگ، کبد، دهان، گلر و دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. محققان دریافتند افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد سرطان هستند و افرادی که چاقی یا دیابت دارند، احتمال خطر ابتلاء به سرطان ناشی از الکل حتی در آنها بالاتر است.

ساکا گفت: «یافته‌های ما تأکید می‌کند که خطر سرطان مرتبط با الکل تنها توسط الکل هدایت نمی‌شود، بلکه تعامل پیچیده‌ای از عوامل بیولوژیکی، رفتاری و اجتماعی وجود دارد.»

بر اساس یک پژوهش ژاپنی، سفید شدن موها می‌تواند خبر خوبی برای سلامت شما باشد؛ اما چرا؟



باشد، سولوی که ترجیح می‌دهد کنار برود تا به یک سلول سرطانی تبدیل نشود.

اگر با وجود آسیب ژنتیکی موهایمان سفید نشود، چه؟

همه انواع آسیب‌ها به دی‌ان‌ای این مسیر محافظتی را فعال نمی‌کنند. در آزمایش‌ها، پژوهشگران سلول‌های بنیادی ملانوسیتی موش‌ها را در معرض عوامل سرطان‌زای قوی و همچنین پرتوهای فرابنفش قرار دادند. نکته قابل‌توجه این بود که در این شرایط، سلول‌های بنیادی ملانوسیتی به‌طور کامل فرآیند «تمایز» را نادیده گرفتند و در عوض، سیگنال‌های منتشره از بافت‌های اطراف، باعث شدند این سلول‌های آسیب‌دیده همچنان به تقسیم و تکثیر ادامه دهند. با وجود آنکه دی‌ان‌ای آن‌ها دچار نقص شده بود.

این وضعیت، محیطی مناسب برای شکل‌گیری «ملانوم» یا همان تومور پوستی ایجاد کرد. دانشمندان از این پدیده با عنوان «سرنوشت‌های متضاد» یاد می‌کنند؛ وضعیتی که در آن یک جمعیت واحد از سلول‌های بنیادی می‌تواند بسته به شرایط، دو مسیر کاملاً متفاوت را طی کند.

پیری و سرطان: دو روی سکه در یک فرآیند واحد

این یافته‌ها موهای سفید و ملانوم را نه به‌عنوان دو پدیده بی‌ارتباط، بلکه به‌عنوان دو روی یک فرآیند تکاملی قدیمی بازتعریف می‌کنند؛ فرآیندی که هدف آن ایجاد تعادل میان نوسازی بافت‌ها و پیشگیری از سرطان است.

پیری به‌خودی‌خود محافظتی در برابر سرطان نیست، بلکه پیامد جانبی یک مکانیسم دفاعی است که سلول‌های پرخطر را حذف می‌کند. در مقابل، زمانی که این مکانیسم‌های کنترلی مختل شوند یا تحت تاثیر عوامل سرطان‌زا قرار گیرند، خطر ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد. این موضوع می‌تواند توضیح دهد که چرا با افزایش سن، احتمال بروز سرطان بیشتر می‌شود.

محدودیت‌ها و چشم‌اندازهای آینده

البته باید تأکید کرد که بخش عمده این یافته‌ها بر اساس آزمایش‌های انجام‌شده روی موش‌ها به‌دست آمده است. بنابراین، برای تعیین اینکه آیا سلول‌های بنیادی ملانوسیتی انسان نیز به همین شیوه عمل می‌کنند یا نه، به پژوهش‌های بیشتری نیاز است. تفاوت‌های زیستی میان گونه‌ها و پیچیدگی‌های سبک زندگی و ژنتیک انسان باعث می‌شود ارتباط میان موهای سفید و خطر سرطان همچنان موضوعی پیچیده باقی بماند.

با این حال، این کشف افق‌های تازه‌ای را در پژوهش‌های سرطان و سالمندی می‌گشاید. درک سیگنال‌هایی که سلول‌های بنیادی را به تمایز یا تکثیر پرخطر سوق می‌دهند، می‌تواند در آینده به توسعه درمان‌هایی منجر شود که دفاع‌های طبیعی بدن را تقویت کرده و احتمال ابتلا به

عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به تأثیر عوامل قابل اصلاح در بروز پائسگی زودرس گفت: اگرچه برخی عوامل مانند ژنتیک قابل تغییر نیست، اما اصلاح سبک زندگی نیز مهم است.

باشگاه خبرنگاران جوان – دکتر ساناز علائی عضو هیئت علمی گروه بیولوژی تولیدمثل دانشکده علوم و فناوری‌های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه پائسگی زودرس یا نارسایی زودرس تخمدان به توقف عملکرد طبیعی تخمدان‌ها پیش از ۴۰ سالگی اطلاق می‌شود، افزود: این وضعیت تنها به معنای پایان باروری نیست، بلکه یک تغییر هورمونی عمیق است که می‌تواند سلامت عمومی زنان را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با اشاره به علل بروز پائسگی زودرس اظهار کرد: عوامل ژنتیکی مانند سندرم ترنر یا سابقه خانوادگی، بیماری‌های خودایمنی نظیر اختلالات تیروئید و آرتریت روماتوئید، برخی مداخلات پزشکی از جمله شیمی‌درمانی، پرتودرمانی لگن و جراحی‌ها و همچنین عواملی مانند مصرف سیگار و استرس شدید و طولانی‌مدت در بروز این عارضه نقش دارند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: علائم پائسگی زودرس مشابه پائسگی طبیعی است، اما اغلب به‌صورت ناگهانی‌تر و شدیدتر بروز می‌کند.

به گفته وی، قطع یا نامنظم شدن قاعدگی، گرگرفتگی، تعریق شبانه، خشکی واژن، اختلالات خواب و تغییرات خلق‌و‌خو از علائم شایع آن است و در صورت بی‌توجهی می‌تواند خطر بروز بیماری‌هایی مانند پوکی

محققان گزارش دادند که الکل به طور قابل توجهی خطر ابتلا به طیف وسیعی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با افزایش مصرف، این خطر بیشتر هم می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان– لی ساکا، محقق ارشد و استادیار سلامت جمعیت در دانشگاه فلوریدا آتلانتیک، در یک بیانیه خبری گفت: «در ۵۰ مطالعه مورد بررسی ما، مصرف الکل به طور مداوم خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد و با افزایش مصرف، این خطر نیز افزایش می‌یابد.»

محققان افزودند که نوشیدن الکل همچنین احتمال زنده ماندن فرد را بعد از ابتلاء به سرطان کاهش می‌دهد.

یورونیوز می‌نویسد: مدت‌هاست که داشتن موهای سفید تنها به‌عنوان نشانه‌ای از افزایش سن تلقی می‌شوند؛ اما پژوهش‌های جدید این نگاه ساده‌انگانه را به چالش کشیده‌اند و نشان می‌دهند که موهای خاکستری یا سفید ممکن است بازتاب بیرونی سازوکارهای پیچیده دفاعی بدن در برابر سرطان باشند.

یک مطالعه جدید که روی موش‌ها انجام شده، سازوکارهای قابل‌توجهی را آشکار کرده است که نشان می‌دهد بدن چگونه با آسیب‌های سولوی مقابله می‌کند؛ فرآیندی که هم در پیری و هم در شکل‌گیری سرطان نقشی اساسی دارد. با افزایش سن، آسیب‌های سولوی به‌تدریج سلول‌ها را تضعیف کرده و عملکرد طبیعی آن‌ها را مختل می‌کند. در مورد سرطان، سلول‌های معیوب یا ترمیم‌نشده می‌توانند منجر به رشد کنترل‌نشده و تشکیل تومور شوند.

این پژوهش پیوند شگفت‌انگیزی میان از دست رفتن رنگدانه‌های مو و مکانیسم‌هایی را نشان می‌دهد که می‌توانند از بروز سرطان‌های کشنده جلوگیری کنند.

نقش کلیدی سلول‌های بنیادی ملانوسیتی

در قلب این کشف، «سلول‌های بنیادی ملانوسیتی» قرار دارند. این سلول‌ها در عمق فولیکول‌های مو مستقر هستند و به‌عنوان مخزنی برای ملانوسیت‌ها عمل می‌کنند؛ سلول‌هایی که مسئول تولید رنگدانه و تعیین رنگ مو و پوست هستند.

در شرایط طبیعی، سلول‌های بنیادی ملانوسیتی از طریق بازسازی چرخه‌ای، سلول‌های تولیدکننده رنگدانه را تجدد می‌کنند؛ فرآیندی که شامل مراحل متوالی فعالیت، استراحت و نوسازی است و با چرخه طبیعی رشد و ریزش مو هماهنگ می‌شود. این مکانیسم باعث می‌شود که در بیشتر سال‌های زندگی، موها رنگ طبیعی خود را حفظ کنند.

اما سلول‌های بدن هر روز در معرض آسیب به دی‌ان‌ای قرار دارند؛ آسیب‌هایی که می‌توانند ناشی از پرتوهای فرابنفش، مواد شیمیایی یا حتی فرآیندهای طبیعی متابولیسم سولوی باشند. این آسیب‌ها هم در پیری و هم در افزایش خطر سرطان‌هایی مانند «ملانوم» به عنوان نوعی سرطان پوست نقش دارند.

فداکاری سولوی» با سفید شدن موها

این مطالعه جدید نشان می‌دهد زمانی که سلول‌های بنیادی ملانوسیتی دچار آسیب به دی‌ان‌ای، چه اتفاقی رخ می‌دهد. در چنین شرایطی، این سلول‌های بنیادی ممکن است وارد فرآیندی به نام«سنودیفرنشیایشن/senodifferentiation» شوند.

به‌طور خلاصه، این بدان معناست که سلول‌های بنیادی به‌طور برگشت‌ناپذیر به سلول‌های رنگدانه‌ای بالغ تبدیل شده و سپس می‌میرند و از مخزن سلول‌های بنیادی حذف می‌گردند. نتیجه این فرآیند، ظهور تدریجی موهای سفید است.

محققان دانشگاه توکیو، خاطرنشان کردند: «این فرآیند که با فعال شدن مسیر «p۲۱-p۵۳» هدایت می‌شود، منجر به خاکستری شدن مو می‌شود و به طور مؤثر در برابر ملانوما، نوعی سرطان پوست، حفاظت ایجاد می‌کند.»

این مکانیسم محافظتی به‌طور دقیق توسط مسیرهای پیام‌رسانی درون‌سلولی تنظیم می‌شود. حذف این سلول‌های بالغ از جمعیت سلول‌های بنیادی مانع از تجمع و گسترش جهش‌های ژنتیکی یا آسیب‌های دی‌ان‌ای می‌شود که در غیر این صورت می‌توانستند به سرطان منجر شوند.

به‌بیان دیگر، هر تار موی سفید می‌تواند نمادی از یک فداکاری سولوی