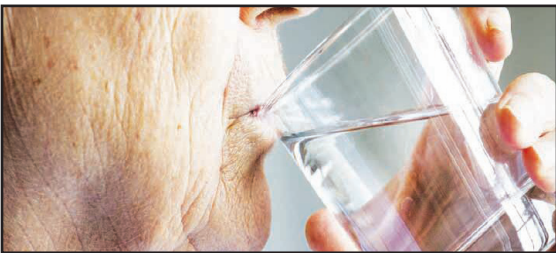




تاریخ
۱۹
خرداد
۱۴۰۵
سه‌شنبه

افزایش خطر زوال عقل در اثر نوشیدن آب!



زوال عقل شناسایی کرد و پژوهشگران برای اولین بار چنین ارتباطی را گزارش دادند.

شرکت‌کنندگانی که در معرض نیترات موجود در آب آشامیدنی حتی در غلظت‌های پایین‌تر از حد مجاز کنونی بودند، میزان بالاتری از زوال عقل را تجربه کردند. با وجود این، بوندونو تأکید کرد که پیش از نتیجه‌گیری قطعی، تحقیقات بیشتری لازم است. وی افزود: آب حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی نیست که بتوانند جلوی تشکیل نیتروسامین‌ها را بگیرند. بدون این ترکیبات محافظه، نیترات موجود در آب آشامیدنی ممکن است نیتروسامین‌ها را در بدن تشکیل دهد.

حد مجاز کنونی نیترات در آب‌های زیرزمینی و آب آشامیدنی در دانمارک و سراسر اتحادیه اروپا، ۵۰ میلی‌گرم در لیتر است. پژوهشگران دریافتند خطر ابتلا به زوال عقل در افرادی که در معرض آب حاوی غلظت نیترات تا پنج میلی‌گرم در لیتر قرار دارند، بیشتر است.

با وجود این یافته‌ها، پژوهشگران تأکید کردند که مردم نباید نوشیدن آب را متوقف کنند. بوندونو ادامه داد: نتایج ما به این معنی نیستند که مردم باید نوشیدن آب را متوقف کنند. افزایش خطر در سطح فردی بسیار ناچیز است و نوشیدن آب برای سلامتی شما بسیار بهتر از نوشیدنی‌های شیرین مانند آبمیوه‌ها و نوشابه‌هاست. با وجود این، یافته‌ها ما نشان می‌دهند که سازمان‌های نظارتی باید محدودیت‌های کنونی را دوباره بررسی کنند و درک بهتری از چگونگی تأثیر مصرف نیترات در بلندمدت و در سطح پایین بر سلامت مغز داشته باشند.پژوهشگران هشدار دادند که این یک پژوهش مشاهده‌ای بوده است؛ به این معنی که می‌تواند ارتباطات را شناسایی کند، اما نمی‌تواند ثابت کند که نیترات مستقیماً به زوال عقل منجر می‌شود. در نتیجه، یافته‌های این پژوهش باید در پژوهش‌های بیشتری تأیید شوند. همچنین، این گروه پژوهشی خاطرنشان کردند که جنبه‌های دیگری از رژیم غذایی، سبک زندگی یا سلامت شرکت‌کنندگان می‌تواند در روابط مشاهده‌شده نقش داشته باشد.

با وجود این، نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که منبع نیترات می‌تواند به اندازه میزان مصرف آن – اگر نگرینیم بیشتر – مهم باشد. در حالی که نیترات سبزیجات با خطر کمتر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود، نیترات و نیتریتم موجود در گوشت‌های فرآوری‌شده، محصولات حیوانی و آب آشامیدنی با خطر بیشتر همراه بودند و این موضوع، اهمیت در نظر گرفتن منابع غذایی را هنگام ارزیابی سلامت مغز در بلندمدت برجسته می‌کند.

هشدار درباره فرآورده‌های لاغری غیرمعتبر؛ از کاهش وزن تا آسیب قلب و کبد



غیررسمی گفت: مصرف فرآورده‌های تزریقی غیرمعتبر می‌تواند علاوه بر نامشخص بودن دوز واقعی دارو، خطر آلودگی میکروبی، عفونت و عوارض شدید متابولیک را نیز به همراه داشته باشد.

چرا عنوان «کاملاً گیاهی»، همیشه به معنای ایمن بودن نیست؟

او اضافه کرد: یکی از باورهای اشتباه رایج، ایمن بودن همه محصولات گیاهی است، در حالی که برخی فرآورده‌های موسوم به گیاهی ممکن است با داروهای دیگر تداخل داشته باشد، روی قلب و فشار خون اثر بگذارد و یا حتی حاوی مواد شیمیایی پنهان باشد بنابراین صرف وجود عنوان «گیاهی» به معنای بی‌خطر بودن محصول نیست.

دکتر راشدی نیا با تأکید بر فرآورده‌های کاهش وزن از مراکز معتبر و دارای مجوز، از افراد خواست تا از خرید داروها و آمپول‌های لاغری از صفحات مجازی یا منابع ناشناس خودداری کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، کاهش وزن سریع و غیرواقعی را نشانه وجود ترکیبات خطرناک در محصول دانست و ادامه داد: در صورت مصرف داروهای قلبی، اعصاب، دیابت یا تیروئید، خطر تداخلات دارویی بیشتر می‌شود. او بروز علائمی مانند تپش قلب، درد قفسه سینه، زردی پوست، تهوع شدید یا ضعف غیرعادی پس از مصرف این فرآورده‌ها را نیازمند بررسی فوری پزشکی دانست. دکتر راشدی نیا یادآور شد: کاهش وزن ایمن و پایدار نیازمند ارزیابی علمی، اصلاح سبک زندگی و در برخی موارد درمان دارویی تحت نظر متخصص است؛ آگاهی خانواده‌ها از خطرات محصولات غیرمجاز، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض جدی و مسمومیت‌های دارویی دارد.

ضرب‌المثل‌های جهان

از این گوش میگیره

از آن گوش در میکنه

ایرانی

در افکار عمومی، آسیب‌های ناشی از مصرف دخانیات غالباً با سرطان ریه، بیماری مزمن انسدادی ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و عوارض متابولیک شناخته می‌شود؛ اما یکی از مهم‌ترین ابعاد کمتر مورد توجه در این زمینه، آثار مستقیم و غیرمستقیم دخانیات بر ساختار و عملکرد مغز است.

این در حالی است که مغز، به‌عنوان پیچیده‌ترین و حیاتی‌ترین عضو بدن، بیش از هر اندام دیگری به اختلال در اکسیژن‌رسانی، آسیب عروقی، التهاب مزمن، استرس اکسیداتیو و تغییرات شیمیایی ناشی از مواد سمی حساس است.

نیکوئین؛ آغاز گر وابستگی، مختل‌کننده تعادل عصبی

نیکوئین یکی از اصلی‌ترین ترکیبات فعال موجود در دخانیات است که پس از استنشاق، به‌سرعت از طریق ریه وارد جریان خون شده و در مدت کوتاهی به مغز می‌رسد. این ماده با اتصال به گیرنده‌های نیکوئینی استیل‌کولین در سیستم عصبی مرکزی، موجب فعال‌سازی مسیرهای نوروشیمیایی متعددی می‌شود که از مهم‌ترین آن‌ها، تحریک سیستم پاداش مغز و افزایش آزادسازی دوپامین است.

همین مکانیسم، علت اصلی احساس لذت، کاهش موقت تنش یا افزایش ظاهری تمرکز پس از مصرف دخانیات است. با این حال، این اثرات نه‌تنها پایدار نیستند، بلکه در ادامه، مغز برای حفظ تعادل خود دچار تغییرات تطابقی می‌شود. نتیجه این فرآیند، ایجاد تحمل، وابستگی جسمی و روانی، و اختلال در تنظیم طبیعی انتقال‌دهنده‌های عصبی است. به بیان دیگر، فرد به‌تدریج به نرای کسب لذت، بلکه برای جلوگیری از علائم محرومیت، به مصرف دخانیات ادامه می‌دهد.

تأثیر دخانیات بر عملکرد شناختی و اجرایی مغز

عملکردهای شناختی مغز شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند توجه، تمرکز، حافظه، یادگیری، سرعت پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری و کنترل رفتار است. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف مزمن دخانیات می‌تواند بر بسیاری از این کارکردها اثر منفی بگذارد. قرار گرفتن مکرر مغز در معرض نیکوئین، مونوکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات سمی حاصل از احتراق، می‌تواند باعث اختلال در عملکرد نورون‌ها، کاهش کارایی ارتباطات سیناپسی و آسیب تدریجی به شبکه‌های عصبی شود. این تغییرات در سطح بالینی ممکن است به‌صورت موارد زیر بروز پیدا کند:

کاهش تمرکز پایدار و افزایش حواس‌پرتی

افت توان یادگیری و تثبیت اطلاعات جدید

اختلال در حافظه کوتاه‌مدت و کاری

کاهش انعطاف‌پذیری شناختی و کندی در پردازش ذهنی

ضعیف قدرت تصمیم‌گیری و کنترل تکانه‌ها

این پیامدها به‌ویژه در افرادی که مصرف طولانی‌مدت دارند، می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، بهره‌وری شغلی، تعاملات اجتماعی و استقلال عملکردی اثر گذار باشد.

استرس اکسیداتیو، التهاب و آسیب عروقی؛ سه مسیر اصلی آسیب به مغز از منظر پاتوفیزیولوژیک، دخانیات از چند مسیر مهم به مغز آسیب می‌زند. نخست، استرس اکسیداتیو ناشی از مواد سمی موجود در دود دخانیات، موجب افزایش رادیکال‌های آزاد و آسیب به غشای سلولی، پروتئین‌ها و DNA سلول‌های عصبی می‌شود.

دوم، التهاب مزمن سیستمیک و عصبی است که در اثر مواجهه مداوم با ترکیبات سمی ایجاد می‌شود و زمینه را برای آسیب بافتی و اختلال در عملکرد طبیعی نورون‌ها فراهم می‌کند.

سوم، آسیب عروقی است؛ مصرف دخانیات با ایجاد اختلال در عملکرد دیواره عروق، افزایش تصلب شرایین، کاهش انعطاف‌پذیری عروق و افزایش تمایل به لخته‌سازی، خون‌رسانی مؤثر به مغز را مختل می‌کند.

ترکیب این سه عامل، نه‌تنها خطر بروز سکتة مغزی را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند در درازمدت با تسریع روند پیری مغز و افت شناختی مرتبط باشد.

دخانیات و سلامت روان؛ ارتباطی پیچیده اما نگران‌کننده

یکی از برداشتهای نادرست رایج این است که سیگار یا قلیان به کاهش اضطراب و آرام‌سازی روان کمک می‌کند. واقعیت این است که احساس آرامش پس از مصرف دخانیات، در بسیاری از موارد ناشی از کم شدن موقتی علائم محرومیت از نیکوئین است، نه بهبود واقعی وضعیت روانی. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف دخانیات با شیوع بیشتر اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری، اختلال خواب و ناپایداری خلقی همراه است. نوسانات مکرر سطح نیکوئین در بدن، وابستگی روانی، اختلال در چرخه خواب و تأثیر بر سیستم‌های تنظیم‌کننده خلق، همگی در این رابطه نقش دارند. به همین دلیل، مصرف دخانیات نه‌تنها راهکار مؤثری برای مقابله با فشارهای روانی نیست، بلکه می‌تواند خود به یکی از عوامل تشدیدکننده مشکلات سلامت روان تبدیل شود.

افزایش خطر سکتة مغزی و بیماری‌های عروق مغزی

از مهم‌ترین پیامدهای بالینی مصرف دخانیات، افزایش خطر سکتة مغزی ایسکمیک و هورواژیک است. سیگار و قلیان از طریق افزایش فشار خون، تسریع آترواسکلروز، اختلال در عملکرد اندوتلیال، افزایش چسبندگی پلاکتی و کاهش اکسیژن‌رسانی، احتمال بروز حوادث عروقی مغز را به‌طور معنی‌داری بالا می‌برند.

این مسئله تنها محدود به سالمندان نیست؛ در افراد جوان نیز، به‌ویژه در صورت همراهی با سایر عوامل خطر مانند دیابت، چاقی، کم‌تحرکی، مصرف الکل یا سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی‌عروقی، مصرف دخانیات می‌تواند زمینه‌ساز بروز حوادث مغزی زودرس شود.

سکتة مغزی از جمله بیماری‌هایی است که علاوه بر خطر مرگ، می‌تواند

تغذیه سالم، زیربنای تحقق جوانی جمعیت و تضمین سلامت نسل آینده

آینده دارد.

عظیم زمانی افزود: جوانی جمعیت زمانی پایدار خواهد بود که سلامت نسل فعلی و آینده تضمین شود؛ تغذیه مناسب از دوران پیش از بارداری تا پایان دوران کودکی، یکی از مؤثرترین عوامل در حفظ سلامت باروری و رشد جمعیت است. بر اساس مطالعات، حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد مشکلات باروری به وضعیت تغذیه‌ای، اضافه‌وزن یا کم‌وزنی، کمبود ریزمغذی‌ها و سبک زندگی غذایی نامناسب مرتبط است.

او با اشاره به تأثیر تغذیه بر باروری زنان گفت: حفظ وزن مناسب، تأمین آهن، مصرف اسید فولیک پیش از بارداری، دریافت کافی ویتامین D

صفحه
۶
شماره
۴۵۰۲
سی و یکم



دخانیات و مغز؛ تهدیدی خاموش برای سلامت شناختی، روانی و عصبی



ناتوانی‌های شدید حرکتی، شناختی، گفتاری و روانی برجای بگذارد و هزینه‌های سنگینی بر فرد، خانواده و نظام سلامت تحمیل کند. بخش قابل توجهی از عوامل خطر سکتة مغزی قابل پیشگیری هستند و ترک دخانیات یکی از مؤثرترین اقدامات در کاهش این خطر به شمار می‌رود.

پیری زودرس مغز و افت عملکرد شناختی

یکی دیگر از نگرانی‌های مهم در حوزه علوم اعصاب، ارتباط مصرف مزمن دخانیات با تسریع روند پیری مغز است. مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که مصرف طولانی‌مدت دخانیات می‌تواند با کاهش حجم برخی نواحی مغزی و تسریع روند پیری مغز همراه باشد. همچنین این افراد بیشتر در معرض افت عملکرد شناختی، اختلالات حافظه، کاهش سرعت پردازش اطلاعات و مشکلات توجه قرار می‌گیرند.

اگرچه عوامل متعددی در بروز اختلالات شناختی دوران سالمندی نقش دارند، اما دخانیات بدون تردید یکی از مهم‌ترین عوامل خطر قابل اصلاح در این زمینه محسوب می‌شود.

از دیدگاه سلامت عمومی، این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا با افزایش امید به زندگی، حفظ سلامت شناختی و استقلال عملکردی افراد در سنین بالا به یکی از اولویت‌های اصلی نظام‌های سلامت تبدیل شده است. پیشگیری از رفتارهای آسیب‌رسانی مانند مصرف دخانیات می‌تواند در کاهش بار بیماری‌های نورودژنراتیو و افت شناختی در سال‌های آینده نقش مؤثری ایفا کند.

نوجوانان و جوانان؛ مغزی در حال رشد، خطری ماندگار

مغز انسان تا سال‌ها پس از نوجوانی همچنان در حال رشد، تکامل و سازمان‌یابی است. نواحی مرتبط با قضاوت، برنامه‌ریزی، کنترل هیجان و تصمیم‌گیری از جمله بخش‌هایی هستند که در این دوره رشد قابل توجهی را تجربه می‌کنند.

در چنین شرایطی، ورود نیکوئین و سایر ترکیبات سمی موجود در دخانیات می‌تواند مسیر طبیعی رشد عصبی را مختل کند. آغاز مصرف دخانیات در سنین پایین، احتمال وابستگی طولانی‌مدت و دشواری ترک در سال‌های بعد را نیز افزایش می‌دهد.

مطالعات نشان داده‌اند مصرف دخانیات در نوجوانی با افزایش خطر وابستگی شدیدتر، آسیب‌پذیری بیشتر در برابر سایر رفتارهای پرخطر، اختلال در توجه و یادگیری و کاهش کنترل تکانه‌ها همراه است. از منظر پیشگیری، نوجوانان و جوانان یکی از مهم‌ترین گروه‌های هدف برای آموزش، فرهنگ‌سازی و مداخلات سیاستی در حوزه کنترل دخانیات محسوب می‌شوند.

قلیان؛ برداشت اشتباه از یک خطر واقعی

یکی از چالش‌های مهم در حوزه کنترل دخانیات، باور نادرست درباره کم‌ضررت بودن قلیان نسبت به سیگار است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند عبور دود از آب می‌تواند مواد سمی را تصفیه کند؛ در حالی که این باور پشتوانه علمی ندارد.

دود قلیان حاوی مقادیر قابل توجهی نیکوئین، مونوکسیدکربن، ترکیبات سرطان‌زا و ذرات معلق زیان‌آور است. از سوی دیگر، مدت مصرف قلیان معمولاً بسیار طولانی‌تر از مصرف نیک پخ سیگار است و همین موضوع می‌تواند میزان مواجهه با مواد سمی را افزایش دهد.

در سطح مغز، این مواجهه می‌تواند با کاهش اکسیژن‌رسانی، سردرد، افت تمرکز، احساس کسالت، اختلال در هوشیاری و در صورت تداوم، آسیب تدریجی به عملکرد عصبی همراه باشد. بنابراین، قلیان نه‌تنها جایگزین ایمن‌تری برای سیگار نیست، بلکه در بسیاری از موارد شکل پنهان‌تر و گاه گسترده‌تری از مواجهه با آسیب‌های جدی ناشی از دخانیات محسوب می‌شود.

پس از ترک دخانیات چه اتفاقی برای مغز می‌افتد؟

نکته بسیار مهم و امیدبخش آن است که بخش قابل توجهی از آثار زیان‌بار دخانیات، به‌ویژه در مراحل اولیه و میانی، با ترک مصرف قابل کاهش است. پس از قطع مصرف، به‌تدریج وضعیت گردش خون و اکسیژن‌رسانی به مغز بهبود می‌یابد، التهاب و استرس اکسیداتیو کاهش پیدا می‌کند و فرد می‌تواند بهبودهایی را در تمرکز، کیفیت خواب، خلق‌وخو و سطح انرژی ذهنی تجربه کند.

هرچند در روزها و هفته‌های نخست ترک، علائمی مانند بی‌قراری، تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز یا میل شدید به مصرف ممکن است بروز کند، اما این علائم معمولاً گذرا هستند و بخشی از فرآیند سازگاری و بهبود عملکرد سیستم‌های عصبی به شمار می‌روند.

حمایت خانوادگی، مشاوره تخصصی، درمان‌های کمک‌کننده و پیگیری مناسب می‌تواند احتمال موفقیت در ترک را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

دکتر روح‌اله زاهدیان عضو هیأت علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز

ترانس نیز با کاهش تعداد اسپرم ارتباط مستقیم دارد.

این کارشناس ارشد رژیم‌درمانی، سلامت مادر و کودک را یکی از ارکان اصلی جوانی جمعیت دانست و تصریح کرد: تغذیه مناسب در دوران بارداری نه تنها سلامت جنین را تضمین می‌کند، بلکه بر سلامت نسل آینده نیز اثرگذار است. کمبودهای تغذیه‌ای در این دوران می‌تواند منجر به کم‌وزنی هنگام تولد، زایمان زودرس، اختلال در رشد مغزی جنین و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در بزرگسالی شود.

وی با تأکید بر اهمیت تغذیه دوران شیردهی افزود: شیر مادر کامل‌ترین منبع تغذیه برای نوزاد است و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، رشد شناختی و کاهش خطر ابتلا به چاقی و دیابت در سال‌های آینده دارد. از این رو، حمایت تغذیه‌ای از مادران باردار و شیرده از مهم‌ترین سیاست‌های مؤثر در جوانی جمعیت محسوب می‌شود.