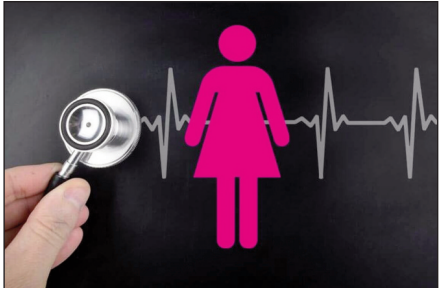


#### چرا بیماری قلبی برای بانوان کشنده تر است؟



یک مطالعه جدید نشان می دهد عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی، ورزش، سیگار کشیدن و فشار خون تأثیر بیشتری بر سلامت قلب زنان نسبت به مردان دارند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته های جدید، زنان با سلامت ضعیف تقریباً پنج برابر بیشتر از زنان با سلامت ایده آل در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی هستند. ۲/۵ برابر بیشتر از مردانی که از سلامت ایده آل برخوردارند، تنها معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی هستند.

دکتر «مانیش ساد»، متخصص قلب و عروق در مرکز علوم بهداشتی سانی بروک در تورنتو کانادا گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که افزایش خطر در زنان بیشتر از مردان است» به گفته محققان، مطالعه جدید اولین مطالعه ای است که نشان می دهد چنین خطراتی در سبک زندگی به شدت با سلامت قلب زنان مرتبط است. این مطالعه بر روی هشت عامل مرتبط با بیماری قلبی متمرکز بود: رژیم غذایی، خواب، ورزش، سیگار کشیدن، شاخص توده بدنی، قند خون، کلسترول و فشار خون. محققان این عوامل را در بیش از ۱۷۵۰۰۰ بزرگسال کانادایی که بین سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۷ در مطالعه سلامت لتاریو ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند. هیچ یک در شروع مطالعه بیماری قلبی نداشتند.

به گفته محققان، افراد از نظر هر یک از هشت عامل خطر، به عنوان دارای سلامت ایده آل یا ضعیف طبقه بندی شدند و سپس امتیازها بری محاسبه نمایه کلی عوامل خطر ترکیب شدند.به گفته محققان، افرادی که کمتر از پنج عامل مثبت یا بیش از سه عامل منفی داشتند، از نظر سلامتی ضعیف بودند، در حالی که سلامت ایده آل شامل امتیاز خوب از هر هشت عامل بود.به طور کلی، زنان در مقایسه با مردان بیشتر احتمال دارد که عوامل خطر منفی کمتر و عوامل مثبت بیشتری داشته باشند.نتایج نشان می دهد اما زمانی که عوامل خطر منفی بیشتری دارند، در مقایسه با مردانی که مشخصات فاکتور خطر مشابهی دارند، با افزایش شدیدتر خطر حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات سلامت مرتبط با قلب مواجه هستند. ساد گفت: «ما دریافتیم که زنان از سلامت بهتری نسبت به مردان برخوردارند، اما تأثیر آن بر نتایج متفاوت است. ترکیب این عوامل در زنان تأثیر بیشتری نسبت به مردان دارد» به گفته محققان، حدود ۹ درصد از زنان و ۵ درصد از مردان از سلامت ایده آل برخوردار بودند، در حالی که ۲۲ درصد از زنان و ۳۱ درصد از مردان از سلامت ضعیف برخوردار بودند. نتایج نشان می دهد زنان بیشتر از مردان دارای رژیم غذایی ایده آل، قند خون، کلسترول و فشار خون هستند، اما احتمال کمتری برای داشتن سطوح ایده آل ورزش داشتند. عوامل خطر نیز تأثیر بیشتری بر زنان با سلامت متوسط داشتند که محققان آن را دارای پنج تا هفت عامل مثبت ارزیابی کردند.

زنان با سلامت متوسط ۳.۲ برابر بیشتر از افراد دارای سلامت ایده آل در معرض خطر بیماری قلبی بودند، در حالی که این خطر در مردان با سلامت متوسط ۶.۱ بیشتر بود.به گفته محققان، برای درک اینکه چرا این عوامل سلامتی ممکن است به طور متفاوتی بر نتایج قلبی در مردان و زنان تأثیر بگذارند، به مطالعه بیشتری نیاز است.

#### تشخیص آلزایمر با یک آزمایش ساده

یک مطالعه جدید نشان می دهد که آزمایش خون، آزمایشی برای بیماری آلزایمر نه تنها می تواند به تشخیص آن کمک کند، بلکه نشان می دهد که وضعیت مغز تا چه حد پیشرفت کرده است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان می گویند که این آزمایش سطوح پروتئینی به نام MTBR-tta ۲۴۳ را که با درهم تنیدگی های سنی تاو مرتبط است و به عنوان بخشی از بیماری آلزایمر در مغز ایجاد می شود، ردیابی می کند.محققان با استفاده از این آزمایش در میان گروهی از افراد مبتلا به زوال شناختی، توانستند بین بیماری آلزایمر در مراحل اولیه یا بعدی تمایز قائل شوند.

نتایج نشان می دهد که محققان همچنین توانستند بیماران آلزایمر را از افرادی که افت مغزشان ناشی از چیزی غیر از آلزایمر است، جدا کنند.

دکتر «راندال بیتمن»، یکی از نویسندگان ارشد و استاد عصب شناسی در دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، در یک بیانیه خبری گفت: «این آزمایش خون به خوبی گروه های تاو آلزایمر را شناسایی می کند که بهترین معیار ما برای علائم آلزایمر و زوال عقل است.

بیتمن افزود: «در عمل بالینی در حال حاضر، ما معیارهای آسان یا در دسترس برای درهم تنیدگی آلزایمر و زوال عقل نداریم و بنابراین یک آزمایش خون مانند این می تواند نشانه های بسیار بهتری را ارائه دهد که آیا علائم ناشی از آلزایمر هستند و همچنین ممکن است به پزشکان در تصمیم گیری بهترین درمان برای بیمارانشان کمک کند.»محققان در یادداشت های پس زمینه می گویند: تجمع سمی پروتئین های آمیلوئید بتا و تاو، دو مورد از نشانه های آلزایمر هستند.

به گفته محققان، آمیلوئید بتا ابتدا شروع به تشکیل پلاک ها در مغز می کند و سال ها بعد با ایجاد پلاک های تاو دنبال می شود. اولین نشانه های زوال مغز زمانی ظاهر می شوند که رگ های تاو قابل تشخیص می شوند و علائم با گسترش آن بدتر می شوند.

به گفته محققان، اسکن مغز استاندارد طلایی برای تعیین میزان پیشرفت آلزایمر است، اما به گفته محققان، این اسکن ها گران، زمان بر و اغلب در خارج از مراکز تحقیقاتی بزرگ در دسترس نیستند.

بیتمن و همکارانش همچنین در حال کار بر روی آزمایش خون برای آلزایمر هستند که می تواند جایگزین قابل دسترس تری برای اسکن مغز باشد.

آنها قبلاً ۲ آزمایش خون را برای استفاده بالینی ایجاد کرده اند که می تواند تجمع پلاک های آمیلوئید در مغز را ردیابی کند و اکنون به دنبال راهی برای استفاده از خون برای تشخیص تجمع تاو هستند.

#### سلامت

## چرا خوردن ماهی مفید است؟



شود، اذعان داشت: مصرف کنسروهای استاندارد در این موارد توصیه می شود.

وی تأکید کرد: مصرف ماهی های کنسرو شده به علت دارا بودن مقادیر زیادی نمک در افرادی که مبتلا به فشار خون هستند، به هیچ وجه توصیه نمی شود.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی تأکید کرد: توصیه می شود افراد کنسروهای بدون استفاده از روغن مصرف کنند.

وی سپس گفت: در مناطق کوهستانی که دسترسی کمتری به ماهی های غیر پرورشی وجود دارد، مصرف ماهی های پرورشی مانند قزل آلا توصیه می شود.

به گفته شیرمستی، تنها تفاوت ماهیان پرورشی و دریایی در میزان پد آنهاست به طوری که میزان پد موجود در ماهیان دریایی ۱۰۰ برابر بیشتر از میزان پد ماهیان پرورشی است.

این کارشناس تغذیه ورژیم درمانی همچنین بخارپز و

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی معتقد است، مصرف ماهی تأثیر مهمی بر سلامتی افراد دارد و مصرف دوبار در هفته آن توصیه می شود.

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی معتقد است، مصرف ماهی تأثیر مهمی بر سلامتی افراد دارد و مصرف دوبار در هفته آن توصیه می شود.

مریم شیرمستی در گفت و گو با ایسنا، درباره خواص ماهی گفت: ماهی حاوی اسید چرب ضروری امگا ۳ است، از این رو خاصیت ضد التهابی داشته و تضمین کننده سلامت قلب و عروق است.

به گفته این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، ماهی همچنین حاوی روی، سلنیوم و سایر مواد معدنی مفید بوده و مقادیری از ویتامین های گروه ب" هم در آن یافت می شود. شیرمستی در ادامه اذعان داشت: ماهی خاصیت ضد افسردگی داشته و از این جهت مصرف آن به منظور جلوگیری از بروز افسردگی های پس از زایمان در زنان مفید است.

وی مصرف ماهی را از این جهت که در تقویت مغز و سلول های عصبی چنین نقش موثری دارد، در زنان باردار ضروری ارزیابی کرد.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه ترکیبات موجود در ماهی در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد، اذعان کرد: مصرف ماهی در کاهش ابتلا به بیماری های ویروسی و میکروبی نقش مهمی دارد.

وی همچنین با بیان اینکه ماهی حاوی اسید آمینه آرژنین است، مصرف آن را در کودکان به منظور افزایش رشد آنان مفید ارزیابی کرد.

شیرمستی گفت: مصرف ماهی کیلکا از این جهت که همراه با استخوان است، نقش موثری در جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان در افراد مسن دارد.

وی افزود: ماهی کیلکا همچنین با تامین کلسیم نقش موثری در رشد کودکان و نوجوانان دارد.

شیرمستی با بیان اینکه در مواردی که دسترسی به ماهی تازه امکان پذیر نیست مصرف کنسرو ماهی پیشنهاد می

### چگونه وزن اضافه شده خود در ایام عید را کاهش دهیم



فلوشیپ فوق تخصص جراحی چاقی و متابولیک با اشاره بر نقش مهمی که ژنتیک در چاقی و لاغری افراد دارد گفت: افرادی که BMI آن ها از عدد ۳۴ به بالا است قطعاً توصیه به عمل جراحی می شوند.

به گزارش مهر، محمدجواد باقری، فلوشیپ فوق تخصصی جراحی چاقی، متابولیک و لاپاراسکوپی در خصوص درمان اضافه وزن و چاقی ایجاد شده ایام عید در افراد، اظهار داشت: معمولاً افزایش وزن و ایجاد چاقی بعد از ایام عید در افراد متفاوت بوده که بستگی به فعالیت های بدنی، نوع تغذیه و خورد و خوراک های فرد دارد.وی ادامه داد: قطعاً برخی افراد در این ایام رژیم

غذایی و فعالیت های بدنی خود را ترک نکرده که در نایت ماندن وزن آن ها کاملاً موثر خواهد بود. این فلوشیپ فوق تخصصی جراحی اسلیو معده و بای پس، با تأکید بر نقش مهم ژنتیک در چاقی و لاغری فرد، افزود: بعضی از افراد از

باقری با این بیان که مدت زمان مشخصی برای بازگشت به وزن قبل وجود ندارد، افزود: برای کاهش وزن عواملی همچون فعالیت شغلی، ورزش، تغذیه و مهم تر از همه ژنتیک فرد مهم بوده که بهترین راهکار تغییر سبک زندگی و برخورداری از زندگی سالم، تغذیه مناسب و فعالیت ورزشی خواهد بود. وی ادامه داد: برخی از افراد به شکل طبیعی چاق هستند که ایام عید تأثیر زیادی در وزن آنها ندارد، که برای این دست از افراد انواع رژیم ها، مصرف دارو و حتی آمپول های لاغری برای افرادی که مناسب استفاده از این نوع آمپول ها باشند تجویز و توصیه می شود. باقری در مورد انجام جراحی های چاقی خاطر نشان کرد: افرادی که BMI آن ها از عدد ۳۴ به بالا است قطعاً توصیه به عمل جراحی مانند بای پس و اسلیو خواهند شد، تا از طریق جراحی، چاقی آن ها درمان شود.

## خواص سلامت بخش انواع توت



اکسیدان های دیگری مانند ویتامین E، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، لوتئین و گزانتین یافت می شود.

به گفته وی، توت فرنگی سرشار از ویتامین های گروه B مانند B۶، PP، B۲ و فولات است و مقادیر نسبتاً بالایی از مواد معدنی شامل پتاسیم، منگنز، فلوراید، مس، آهن و پد دارد.است. کاویانی با اشاره به نقش این میوه در تنظیم قندخون گفت: یکی از خواص توت فرنگی کمک به تنظیم بهتر قند خون است. محققان بر این باورند که با مصرف توت فرنگی به ویژه پس از مصرف یک وعده غذایی، تنظیم قند خون و انسولین بهتر انجام می شود.وی، شاخص قندی توت فرنگی را ۴۰ عنوان کرد که به نسبت پائین است؛ یعنی توت فرنگی باعث افزایش ناگهانی قند خون نشده و در نتیجه برای افراد مبتلا به دیابت کم خطر تلقی می شود.بنابر اعلام رولپت عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کاویانی فیبرغذایی را آماده دیگری برشمرد که در توت فرنگی به مقدار مناسبی وجود دارد و یادآور شد: مصرف توت فرنگی عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش را تسهیل کرده و به دفع مواد مضر و زائد کمک می کند.

##### موارد احتیاط مصرف توت فرنگی

مسئول آموزش همگانی لستیتو تغذیه، با اشاره به موارد احتیاط در مصرف توت فرنگی گفت: حساسیت به توت فرنگی ممکن است در بعضی افراد به ویژه کودکان دیده شود.

به گفته وی، ورم و قرمزی در ناحیه دهان، لب ها و زبان، اگزما، کهیر، سردرد، آبریزش بینی، خارش چشم ها، و زوز گوش ها، ناراحتی گوارشی، افسردگی، بیش فعالی و بی خوابی برخی از نشانه های حساسیت به توت فرنگی است و افرادی که به توت فرنگی حساسیت دارند، باید از مصرف آن پرهیز کنند.

#### خوراکی هایی که قاتل دندان های شیری کودکان هستند



یک دندانپزشک گفت: دندان ها نقش کلیدی

در سلامت دهان و دندان های دائمی دارند.

سمانه رستگاری دندانپزشک در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: دندان های شیری، برخلاف تصور رایج، از اهمیت بالایی برخوردارند.

این دندان ها در تماس با جوانه دندان های دائمی هستند و عفونت یا از دست رفتن آن ها می تواند به آسیب به دندان دائمی منجر شود. همچنین، زود افتادن دندان های شیری باعث بر هم خوردن نظم دندان ها در آینده خواهد شد.

وی ادامه داد: عواملی مانند مصرف قطره آهن، شکلات و عدم رعایت بهداشت دهان می توانند باعث تغییر رنگ و پوسیدگی دندان های شیری شوند.

مراجعه منظم به دندانپزشک، استفاده از مسواک مناسب برای کودکان، و آموزش روش صحیح مسواک زدن به آن ها، از جمله راهکارهای موثر در پیشگیری از مشکلات دندانپ در کودکان است.

مراقبت های دندانپ از کودکی تا بارداری؛ پیشگیری بهتر از درمان

به گفته رستگاری؛ کنترل درد و درمان دندان ها

در کودکان به دلیل حساسیت و دشواری در همکاری با دندانپزشک، همیشه چالش برانگیزتر از بزرگسالان است. به همین دلیل، توصیه می شود که از زمان رویش اولین دندان های شیری، کودکان تحت نظر دندانپزشک قرار بگیرند.

رعایت بهداشت دهان از همان ابتدای رشد دندان ها، از اهمیت بالایی برخوردار است و تأخیر در درمان های دندانپزشکی ممکن است شرایط را پیچیده تر و سخت تر کند.

وی افزود: در کنار مسائل درمانی، رژیم غذایی کودکان نیز باید کنترل شده و هوشمندانه باشد.

مصرف زیاد مواد شیرین، صافی ها، شکلات های چسبنده و تنقلات قندی، احتمال بروز پوسیدگی را افزایش می دهد.

یکی از مهم ترین عوامل پوسیدگی زودرس، عادت برخی کودکان زیر دو سال به خوابیدن با بطری شیر در دهان است و ماندن شیر شبانه در دهان باعث پوسیدگی شدید دندان های جلویی بالا می شود که اغلب منجر به از دست رفتن زودهنگام این دندان ها می شود.

رستگاری ادامه داد: این اتفاق، علاوه بر ایجاد ناراحتی و درد برای کودک، ظاهر نازیبایی نیز به همراه دارد و جایگزینی دندان های از دست رفته در این سنین پایین بسیار دشوار است، بنابراین، والدین باید با مشورت دندانپزشک، رعایت بهداشت دهان و رژیم غذایی مناسب را جدی بگیرند.

آیا مراجعه به دندانپزشک در دوران بارداری مجاز است؟

وی تأکید کرد: یکی از سوالات پرتکرار درباره بهداشت دهان و دندان، مربوط به مراجعه زنان باردار به دندانپزشک است.

پاسخ به این سوال مثبت است، اما با شرایط مشخص و توصیه می شود که خانم ها پیش از اقدام به بارداری، معاینه کامل دهان و دندان، عکس برداری (رادیوگرافی) و درمان پوسیدگی ها و مشکلات موجود را انجام دهند.

این اقدام پیشگیرانه می تواند مانع بروز درد یا عفونت در دوران حساس بارداری شود.

به گفته رستگاری؛ با این حال، اگر در طول دوران بارداری مشکلی برای دندان پیش آمد، مراجعه به دندانپزشک نباید به تعویق بیفتد.

دردهای شدید یا عفونت های دهانی نه تنها برای مادر غیرقابل تحمل اند، بلکه ممکن است سلامت جنین را نیز تحت تأثیر قرار دهند. با اجازه پزشک معالج و هماهنگی با دندانپزشک، اقدامات درمانی قابل انجام هستند.

دندانپزشک افزود: سه ماهه دوم بارداری، بهترین زمان برای انجام درمان های دندانپزشکی است، مگر اینکه مشکل اورژانسی پیش آمده باشد و در صورت نیاز به تصویربرداری از دندان، استفاده از پیش بند و گردنبند سربی برای محافظت در برابر اشعه ایکس الزامی است و در مجموع، برای اطمینان از سلامت دهان و دندان در دوران بارداری، بهتر است که همه اقدامات درمانی پیش از بارداری انجام شوند تا تنها در صورت اضطرار، نیاز به درمان در این دوران باشد.