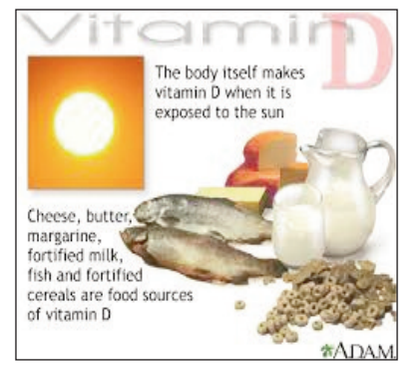
## معجزه ویتامین D




امروزه تاثیرات مثبت ناشی از مصرف ویتامین D در پیشگیری از پوکی استخوان، امراض قلبی و عروقی،ام. اس، دیابت و آلزایمر اثبات شده است.

فرناز مشیری جراح و متخصص بیماری‌های زنان در «نشست علمی اقتصاد سلامت» که به دعوت انجمن فرهیختگان نوآور ایران در دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران برگزار شد با تاکید بر اهمیت توجه به اصول پیشگیری و استفاده از راهکارهای موجود، گفت: امروزه روش‌های پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌ها و حفظ سلامت انسان متعدد است و اغلب به آسانی در دسترس قرار دارد.

این جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی، افزود: توجه به توصیه‌های پزشکان در خصوص داشتن شیوه زندگی و تغذیه سالم، ورزش و تحرک کافی، استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌های مناسب، انجام واکسیناسیون، ... می‌تواند مهمترین اقدامات پیشگیرانه در برابر بروز برخی امراض باشد.

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران افزود: مصرف ویتامین دی بطور منظم و تحت نظر پزشک با قابلیت‌های مفیدی که دارد نیز می‌تواند نقش پیشگیرانه خوبی در مسیر سلامت انسان برقرار کند.

وی گفت: استفاده از امگا ۳، محصولات دارویی پروبیوتیک، مکمل‌های دارویی و غذایی البته با نظر پزشک و طبق دستور مصرف اختصاصی برای هرفرد نیز می‌تواند موجب افزایش سطح سیستم ایمنی بدن و پیگیری از انواع امراض و اختلالات شود.

مشیری گفت: امروزه تاثیرات مثبت ناشی از مصرف ویتامین "دی" در پیشگیری از پوکی استخوان، امراض قلبی عروقی،ام. اس، دیابت، آلزایمر، اثبات شده است و حتی برای تقویت باروری مردان و زنان به منظور داشتن فرزندان و نسلی سالم نیز مورد تاکید قرار دارد. وی گفت: هزینه‌های درمان برای مردم بالاست ولی با کمی دقت بسیاری از بیماری‌ها قابل مدیریت و پیشگیری خواهند بود.

راه‌های انتقال زگیل تناسلی

این متخصص زنان با یادآوری شعار "پیشگیری همیشه بهتر از درمان است" گفت: مثلا در مورد عارضه زگیل تناسلی، توجه ویژه به اقدامات پیشگیرانه از جمله تماس نداشتن با سطوح آلوده احتمالی، دستگاه‌های لیزر رفع موهای زائد، کاشت ناخن، همچنین تاکید بر اهمیت واکسیناسیون علیه ویروس "اچ. پی. وی" در همین راستا قرار دارد و خوشبختانه با درایت مسئولان و اهمیت موضوع پیشگیری در نسل جوان کشورمان، واکسیناسیون علیه ویروس پاپیلومای انسانی عامل سرطان دستگاه تناسلی در آینده نزدیک ملی و کشوری خواهد شد.

مشیری با تاکید بر اینکه بیماری (زگیل تناسلی) راه‌های انتقال جنسی و غیر جنسی دارد و ویروس از طریق تماس با سطوح آلوده یا حتی پوست به پوست منتقل می‌شود، گفت: واکسن نوترکیب برای پیشگیری از ابتلا به انواع خطرناک ویروس تاکنون عارضه‌ای نداشته و انواع تولید داخل و خارجی واکسن "اچ. پی. وی" در کشور وجود دارد که برای مردان تا ۴۵ سالگی و برای زنان تا سن ۵۴ سالگی می‌توانیم این واکسن را توصیه کنیم.

سرطان منشاء ژنتیکی دارد

وی با بیان اینکه سرطان منشاء ژنتیکی دارد و چنانچه سرطان تیروئید، سرطان سینه، سرطان روده، پانکراس و دستگاه تناسلی در یک فرد از اعضا خانواده وجود داشته باشد باید سایر نزدیکان مراقب خود باشند و بررسی شوند، افزود: پیشگیری از ابتلاء انواع سرطان‌ها به تغذیه و عوامل مختلف محیطی ارتباط دارد ولی با غربالگری ساده و حتی معاینات دوره‌ای و انفرادی می‌توان به موقع آن را شناسایی و اقدام درمانی ارائه کرد. متخصص بیماری‌های زنان با اشاره به اهمیت سرمایه گذاری در مسیر پیشگیری، گفت: توجه به همه نکات پیشگیرانه مفهومی ارزشمند برای موضوع "اقتصاد سلامت" دارد و جامعه پزشکی و علمی کشور با دانش خود کمک بزرگی در این زمینه ارائه خواهند کرد.منبع: فارس

# آیا امگا ۳ برای همه مفید است؟

محققان در مورد این موضوع که مصرف امگا ۳ برای همه افراد مفید باشد تردید دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،دکتر الکسی موسکالیوف، مدیر موسسه زیست‌شناسی پیری در دانشگاه نیژنی نووگورود، تأکید می‌کند که اسیدهای چرب امگا ۳ به دلیل فواید سلامتی که از دیرباز شناخته شده‌اند، توجه علمی گسترده‌ای را به خود جلب کرده‌اند.

موسکالیوف اضافه می‌کند: «مطالعات نشان داده‌اند که فواید امگا ۳ برای همه یکسان نیست.» «برای مثال، روغن ماهی ممکن است در موارد خاص اثرات مضری داشته باشد».

او افزود: «نتایج نشان داده است که خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در بین افراد سالمی که آن را به صورت

پیشگیرانه مصرف می‌کنند، افزایش می‌یابد. در مقابل، بیماران مبتلا به بیماری قلبی که تحت درمان با امگا ۳ قرار می‌گیرند، خطر ابتلا به زوال عقل و مرگ کمتری را تجربه می‌کنند.»

مکانیسم‌های دقیق پشت این اثر هنوز مشخص نیست، اما محققان معتقدند که دوزهای بالای مکمل‌های غذایی و ترکیب شیمیایی آنها ممکن است نقش محوری داشته باشند. این مکمل‌ها اغلب حاوی امگا ۳ به شکل اتیل استر هستند - شکلی که کمتر توسط بدن قابل جذب است و ممکن است به افزایش سطح کلسترول بد (LDL) کمک کند.

علاوه بر این، توجه به نسبت صحیح بین دو نوع امگا ۳: ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) بسیار مهم است. زیرا مصرف مقادیر بیش از حد دومی ممکن است اثرات مفید اولی را خنثی کند.

از آنجایی که هنوز علما در این مورد به اجماع نرسیده‌اند. بنابراین، بهتر است فرد هنگام مصرف مکمل‌های امگا ۳ احتیاط کند.

## غذاهای فوق فرآوری شده منجر به «پیری» می‌شوند

نتایج یک مطالعه در مقیاس بزرگ نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می‌کنند، سن بیولوژیکی بیشتری دارند و بدن آنها از سال‌های واقعی، پیرتر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،نتایج یک مطالعه جدید، غذاهای فوق فرآوری شده را با تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط می‌داند و نشان می‌دهد که اثرات آن فراتر از تغذیه نامناسب است. این مطالعه به بررسی بیش از ۲۲هزار شرکت‌کننده پرداخته و محققان بر این باور هستند افرادی که بیشتر از محصولات فوق‌فرآوری شده مصرف می‌کنند، از نظر بیولوژیکی مسن‌تر از سن تقویمی خود هستند. پردازش صنعتی و افزودنی‌ها ممکن است برخی عملکردهای فیزیولوژیکی را مختل کنند و منجر به پیری سریع‌تر در سطح سلولی شوند.

محققان، بیش از ۳۰ نشانگر زیستی خون برای ارزیابی سن بیولوژیکی مورد بررسی قرار داده‌اند که وضعیت فیزیولوژیکی واقعی بدن مانند سلامت اندام‌ها، بافت‌ها و سیستم‌ها را منعکس می‌کند. این به این معنی است که سن بیولوژیکی یک فرد می‌تواند بالاتر یا کمتر از سال واقعی افراد باشد.

غذاهای فوق‌فرآوری شده غذاهایی هستند که به طور جزئی یا کامل با موادی که به طور معمول در آشپزخانه استفاده نمی‌شوند مانند پروتئین‌های هیدرولیز شده، مالتودکسترین، چربی‌های هیدروژنه ساخته شده‌اند و به طور کلی حاوی افزودنی‌های مختلفی مانند رنگ‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، مواد نگهدارنده و طعم‌دهنده هستند. غذاهای فوق‌فرآوری شده فقط شامل تنقلات بسته‌بندی شده یا نوشیدنی‌های شیرین نمی‌شود، بلکه در ظاهر محصولات «بی ضرر» مانند نان‌های بسته‌بندی شده، ماست میوه، برخی غلات صبحانه و جایگزین‌های گوشت می‌شوند. مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با تسریع قابل توجهی در پیری بیولوژیکی شرکت‌کنندگان در این مطالعه مرتبط است و افراد از نظر بیولوژیکی، مسن‌تر از سن تقویمی واقعی خود هستند.

سن بیولوژیکی در واقع یک «ساعت درونی» بدن ما است که می‌تواند سریع‌تر یا کندتر از سال‌های مشخص‌شده در تقویم تیک بزند و وضعیت واقعی سلامت فرد را منعکس کند.

این غذاها علاوه بر اینکه از نظر تغذیه‌ای ناکافی هستند، سرشار از قند، نمک و چربی‌های اشباع یا ترانس هستند، تحت پردازش صنعتی شدید قرار می‌گیرند که در واقع ماتریکس غذایی آنها را تغییر می‌دهد و در نتیجه فیبر را از دست می‌دهند. این موضوع می‌تواند پیامدهای مهمی برای یک سری از عملکردهای فیزیولوژیکی مانند متابولیسم گلوکز، و ترکیب و عملکرد میکروبیوتای روده داشته باشد. همچنین، این محصولات اغلب در بسته‌بندی‌های پلاستیکی پیچیده می‌شوند و در نتیجه تبدیل به مواد سمی برای بدن می‌شوند.

این نتایج انجمن‌های بین المللی تغذیه را ترغیب می‌کند تا توصیه‌های رژیم غذایی فعلی را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند.

این توصیه‌ها باید شامل هشدارهایی در مورد محدود کردن مصرف برخی از غذاهای فوق فرآوری‌شده در رژیم غذایی روزانه باشد

.منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

## گیاهی تلخ با خواصی شیرین برای بدن

شیرین بیان با وجود طعم تلخ و خاص خود گنجینه‌ای از خواص درمانی و تغذیه‌ای برای بدن است و می‌توان از آن به عنوان طعم دهنده‌مواد غذایی نیز استفاده کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، شیرین بیان برخلاف نام خود تلخ است اما خواص فوق‌العاده‌ای دارد، شیرین بیان دارای ریشه‌های بلند و پرچین شیرین بیان به‌صورت افقی و زیر زمین پخش می‌شوند و گیاه بومی اروپا و آسیا است. با گذشت زمان این گیاه وارد چین شد و به گیاه مهمی در طب سنتی چین تبدیل شد. شیرین بیان یکی از طعم دهنده‌های مواد غذایی و فراورده‌های غذایی است و در کنار این‌ها دارای خواص درمانی فوق‌العاده‌ای نیز است.

خواص ریشه شیرین بیان

شیرین بیان منبع خوبی از ویتامین B۱، B۲، B۳، B۵ و ویتامین Eاست. شیرین بیان حاوی مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم، کولین، منیزیم، آهن، پتاسیم، سلنیوم، سیلیکون و روی است. شیرین بیان مخزنی از مواد مغذی گیاهی شامل بتاکاروتن، گلیسیریزین، گلابریدین، ازوئگوئتیدین، تیمول، فنول، اسید فرولیک و کورستین است.

از خواص درمانی فوق‌العاده شیرین بیان می‌توان به درمان آفت یا زخم‌های دهانی، درمان اختلالات معده، حفاظت از کبد، کاهش استرس، درمان روماتیسم مفصل، برطرف کردن علائم یائسگی و سندروم پیش از قاعدگی، پیشگیری از سرطان، درمان بیماری سل، درمان عفونت‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان اختلالات تنفسی، کاهش ابتلاء به آترواسکلروز، کمک به لاغری، کمک به سم زدایی بدن، افزایش باروری زنان، درمان زخم معده، درمان هپاتیت، مراقبت از پوست و مو، افزایش سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

ریشه شیرین بیان دارای خواص دارویی برای درمان بیماری‌های معده و روده است؛ همچنین فواید فراوانی نیز برای پوست صورت و موی سر دارد. در این‌جا برخی از خواص ریشه شیرین بیان را مطرح می‌کنیم.

کاهش درد قاعدگی و رفع علائم یائسگی

ریشه شیرین بیان دارای خواص ضد التهابی است و می‌توان از آن برای درمان سندروم پیش از قاعدگی و همچنین درد پریود استفاده کرد؛ همچنین مصرف ریشه شیرین بیان در دوران یائسگی، گر گرفتگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

خواص شیرین بیان برای معده

عصاره شیرین بیان حاوی گلابریدین و گلابرون، که فلاونوئیدهای موجود در ریشه شیرین بیان هستند، در تسکین ناراحتی معده مؤثر است. از عفونت‌های رایج دستگاه گوارش، آلودگی به باکتری هلیکوباکترپیلوری است که منجر به گاستریت، زخم معده، زخم‌های گوارشی و در نهایت سرطان معده می‌شود. شیرین بیان یکی از گیاهان دارویی است که در درمان عفونت‌های باکتری هلیکوباکترپیلوری استفاده می‌شود. اسید گلیسیریزین موجود در شیرین بیان می‌تواند اثرات درمانی در علائم سوءهاضمه یا هضم اختلال ایجاد کند. شیرین بیان باعث از بین رفتن میکروب‌های معده می‌شود و باکتری مولد زخم معده را از بین می‌برد.

خواص شیرین بیان برای اسید معده

ریشه شیرین بیان در صورت استفاده به شکل دگلیسریزین

شده سبب افزایش ترشح موکوس در معده شده و بدین شکل از معده و مری در برابر اسید معده محافظت می‌کند. شیرین بیان سطح اسید معده را پایین می‌آورد، سوزش معده و سو هاضمه را کم می‌کند و در نهایت به عنوان یک ضد یبوست ملایم عمل می‌کند. با افزایش میزان استرس بدن اسید معده هم افزایش می‌یابد که درد شدید و التهاب را به دنبال دارد. شیرین بیان در کاهش استرس و کنترل هورمون استرس (کورتیزول) نقش دارد بنابراین با مصرف شیرین بیان می‌توان هورمون استرس را کنترل کرد.

خواص شیرین بیان برای روده

شیرین بیان برای سلامت روده‌ها نیز مفید است. این گیاه به‌عنوان یک ضد التهاب طبیعی عمل کرده و می‌تواند پوشش روده‌های تحریک‌شده را تسکین دهد. این خاصیت شیرین بیان برای شرایطی مانند سندروم روده نشت‌کننده (Syndrome Leaky Gut)که یکپارچگی دیواره‌های روده آسیب دیده است نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در حالی که این گیاه فواید زیادی دارد، مهم است که آن را با دستور پزشک و به‌اندازه تجویزشده مصرف کنید؛ زیرا مصرف بیش از حد آن ممکن است عوارضی مانند افزایش فشار خون ایجاد کند. همچنین، توصیه می‌کنیم قبل از اضافه کردن این گیاه به رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

خواص شیرین بیان برای باردار شدن

مصرف شیرین بیان می‌تواند به زنان در بهبود باروری نیز کمک کند. این گیاه با تنظیم هورمون‌ها به ویژه استروژن و پروژسترون (Progesterone)، می‌تواند در درمان اختلالاتی مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک که یکی از دلایل شایع ناباروری است، مؤثر باشد. مصرف زیاد شیرین بیان ممکن است عوارضی مانند فشار خون بالا ایجاد کند؛ بنابراین زنانی که در حال تلاش برای باردار شدن هستند باید از مصرف خودسرانه این گیاه خودداری کنند.

خواص شیرین بیان برای کبد چرب

ریشه شیرین بیان می‌تواند در بهبود سلامت کبد و به‌ویژه در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) مفید باشد. این گیاه خواص ضدالتهابی و محافظت‌کننده از کبد دارد و می‌تواند به کاهش تجمع چربی، التهاب کبدی و بهبود عملکرد کبد کمک کند.

ترکیب‌های موجود در شیرین بیان مانند گلیسیریزین می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش دهند که یکی از مشکلات رایج در بیماری‌های کبدی است. با این حال، مصرف زیاد شیرین بیان ممکن است منجر به عوارضی چون فشار خون بالا و کاهش پتاسیم شود؛ بنابراین از مصرف آن بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

طرز خوردن شیرین بیان

شربت شیرین بیان: برای تهیه شربت شیرین بیان باید ریشه بدون پوست گیاه شیرین بیان را پودر کنید و پودر به‌دست آمده را با آب مخلوط نمائید و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود، از عصاره شیرین بیان حداکثر ۳۰ میلی گرم / میلی لیتر در روز می‌تواند استفاده شود. همچنین پودر ریشه شیرین بیان روزانه حداکثر تا ۷۵ میلی گرم در روز می‌تواند مصرف شود.

چای شیرین بیان

برای تهیه دم کرده شیرین بیان باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. از چای و دم‌نوش شیرین بیان روزانه یک فنجان می‌تواند استفاده شود. در اروپا از شیرین بیان آب نبات‌هایی با طعم تند تهیه می‌شود. در چین از شیرین بیان به عنوان چاشنی در پخت غذا و برای خوش طعم کردن سوپ استفاده می‌شود؛ همچنین در ایتالیا با ریشه شیرین بیان برای خوش‌بو کردن دهان می‌جوند. از دیگر مصارف شیرین بیان قرص شیرین بیان است.

دم‌نوش شیرین بیان

برای تهیه دم‌نوش شیرین بیان باید یک قاشق چای‌خوری پودر ریشه شیرین بیان را با یک لیوان آب‌جوش مخلوط کنید و اجازه دهید به مدت ده دقیقه دم بکشد. سپس می‌توانید از این دم‌نوش بنوشید.

دم‌نوش شیرین بیان فواید و خواص بسیاری دارد که می‌تواند باعث برقراری تعادل استروژن و پروژسترون در بدن می‌شود، در نتیجه باعث کاهش گرفتگی و انقباضات در دوران قاعدگی می‌شود و به دلیل خواص ضد باکتری و ضد میکروبی است، به همین دلیل مانع از رشد باکتری‌ها در دهان و دندان‌ها می‌شود.

عوارض جانبی احتمالی خوردن زیاد شیرین بیان

ریشه شیرین بیان می‌تواند یک افزودنی سالم به رژیم غذایی شما باشد، مهم است که توجه داشته باشید که احتمال وجود یک چیز خوب بسیار زیاد است. اگر شیرین بیان بیش از حد مصرف شود، ممکن است منجر به سطوح خطرناک پتاسیم پایین شود که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی و همچنین ضعف عضلانی شود.

این گیاه را می‌توان برای بسیاری از افرادی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند که با ترکیبات زیست فعال آن تداخل دارند، منع مصرف دارد. به عنوان مثال، برخی از داروهای بیماری قلبی نباید با شیرین بیان و همچنین افراد مبتلا به برخی بیماری‌های کلیوی مصرف شوند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار می‌دهد که برای افراد بالای ۴۰ سال، خوردن دو اونس شیرین بیان سیاه در روز به مدت حداقل دو هفته می‌تواند شما را در بیمارستان بستری کند، بنابراین تعداد روزهای مصرف این گیاه را محدود کنید و مطمئن شوید که بیشتر از این گیاه مصرف نکنید. بیش از دو اونس در یک زمان. اگر سابقه بیماری قلبی و یا فشار خون بالا دارید، حتماً به مقدار مصرفی که می‌خورید دقت کنید. در غیر این صورت ریشه شیرین بیان برای خوردن بی خطر است و می‌توان از آن برای بسیاری از جنبه‌های سلامتی استفاده کرد.

## واکسن زونا می‌تواند از سلامت قلب محافظت کند

یک مطالعه جدید می‌گوید واکسن زونا مزایایی فراتر از محافظت از سالمندان در برابر این بیماری دردناک پوستی دارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که واکسن زونا دریافت می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر در معرض مشکلات سلامتی مانند سکته مغزی، نارسایی قلبی و بیماری قلبی قرار دارند.

نتایج نشان می‌دهد که این اثر محافظتی حداقل هشت سال دوام دارد.

«دونگ کیون یون»، محقق ارشد و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه کیونگ هی در سئول کره جنوبی، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی، حتی در افرادی که عوامل خطر شناخته شده‌ای ندارند، کمک کند. این بدان معناست که واکسیناسیون می‌تواند مزایای سلامتی فراتر از پیشگیری از زونا داشته باشد.»

زونا در بین افرادی رخ می‌دهد که در اوایل زندگی خود به آبله مرغان مبتلا شده‌اند. ویروس آبله مرغان- موسوم به هرپس زوستر- برای دهه‌ها در سلول‌های عصبی خفته است، سپس ممکن است دوباره ظاهر شود و باعث ایجاد بثورات دردناک یا تاول‌های مرتبط با زونا شود.یون گفت: «بدون واکسیناسیون، حدود ۳۰ درصد از افراد ممکن است در طول زندگی خود به زونا مبتلا شوند. علاوه بر بثورات پوستی، زونا با افزایش خطر مشکلات قلبی مرتبط دانسته شده است، بنابراین ما می‌خواستیم دریابیم که آیا واکسیناسیون می‌تواند این خطر را کاهش دهد یا خیر.» برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۱/۳ میلیون نفر از افراد ۵۰ سال به بالا در کره جنوبی را بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۱ پیگیری کردند. نیمی از افراد واکسن زونا را دریافت کرده بودند.

نتایج نشان داد که در بین افرادی که واکسن دریافت کردند، موارد زیر وجود داشت:

۲۳٪ کاهش خطر ابتلاء به مشکلات سلامت قلب به طور کلی.

۲۶٪ کاهش خطر سکته مغزی، حمله قلبی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی.

۲۶٪ کاهش خطر نارسایی قلبی.

۲۲٪ کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی.

یون گفت: «دلایل مختلفی وجود دارد که چرا واکسن زونا ممکن است به کاهش بیماری قلبی کمک کند. عفونت زونا می‌تواند باعث آسیب رگ‌های خونی، التهاب و تشکیل لخته شود که می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. واکسیناسیون با پیشگیری از زونا ممکن است این خطرات را کاهش دهد.»

محققان گفتند مردان، افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که سبک زندگی ناسالمی دارند، به ویژه از محافظت‌های سلامت قلب واکسن زونا بهره‌مند می‌شوند. سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و عدم ورزش از جمله عادات ناسالم ذکر شده بودند.یون گفت: «مطالعه ما مزایای قوی‌تری را در افراد جوان‌تر، احتمالاً به دلیل پاسخ ایمنی بهتر، و در مردان، احتمالاً به دلیل تفاوت در اثربخشی واکسن، نشان داد.»با این حال، محققان خاطرنشان کردند از آنجایی که این تحقیق شامل افراد آسیایی بوده و ممکن است برای افراد با پیشینه‌های دیگر صدق نکند، مطالعات بیشتری مورد نیاز است.واکسن مورد مطالعه در این تحقیق، یک واکسن زنده زوستر بود، به این معنی که حاوی نوع ضعیف‌شده‌ای از ویروس عامل زونا بود.

## ۶۰ درصد نوزادان درجاتی از زردی را تجربه می‌کنند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: در اغلب موارد زردی طبیعی و بی‌خطر است اما اگر سطح بیلی‌روبین بیش از حد بالا رود وارد مغز شده و باعث آسیب مغزی دائمی نوزاد شود.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، فاطمه اقبالیان، فوق تخصص نوزادان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به شیوع بالای زردی یا ایکتر در روزهای ابتدایی زندگی نوزادان، گفت: هرچند این وضعیت در اغلب موارد بی‌خطر است، اما در صورت بی‌توجهی می‌تواند به عارضه‌ای جبران‌ناپذیر مانند آسیب مغزی منجر شود.وی اظهار داشت: زردی نوزادان به دلیل افزایش سطح بیلی‌روبین ماده‌ای که از تجزیه گلبول‌های قرمز تولید می‌شود، در خون اتفاق می‌افتد. در حالت طبیعی، این ماده باید توسط کبد دفع شود، اما در نوزادان، به‌ویژه در روزهای نخست تولد، هنوز سیستم دفع بیلی‌روبین کامل نیست.

اقبالیان با تأکید بر اینکه بیش از ۶۰ درصد نوزادان سالم درجاتی از زردی را تجربه می‌کنند، بیان کرد: در اغلب موارد این نوع زردی طبیعی و بی‌خطر است، اما اگر سطح بیلی‌روبین بیش از حد بالا رود و وارد مغز شود، می‌تواند منجر به انسفالوپاتی حاد بیلی‌روبین یا همان کرنیکتروس شود؛ وضعیتی نادر اما خطرناک که باعث آسیب مغزی دائمی خواهد شد.

**علت‌های زردی نوزادی؛ از ناسازگاری خونی تا بیماری‌های مادرزادی**

اقبالیان با بیان اینکه زردی نوزادی می‌تواند به دلایل مختلفی بروز کند، تصریح کرد: در برخی نوزادان، گلبول‌های قرمز بیش از حد طبیعی تجزیه می‌شوند و در نتیجه بیلی‌روبین زیادی در بدن تولید می‌شود. این حالت معمولاً در ناسازگاری‌های خونی بین مادر و نوزاد دیده می‌شود؛ به‌عنوان مثال، در ناسازگاری Rh وقتی مادر Rh منفی و نوزاد Rh مثبت است، این اتفاق ممکن است رخ دهد.وی ادامه داد: همچنین، برخی نوزادان ممکن است دچار بیماری‌هایی شوند که منجر به تخریب گلبول‌های قرمز (همولیز) می‌شو، از جمله این بیماری‌ها می‌توان به کمبود آنزیم DP۶G، کمبود پیروات‌کیناز، هگزوزکیناز و بیماری‌های ارثی مانند اسفروسیتوز و الیپتوسیتوز اشاره کرد.

**نقص عملکرد کبد و مشکلات تغذیه با شیر مادر**

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان خاطرنشان کرد: در بعضی نوزادان، کبد هنوز قادر به برداشت و پردازش بیلی‌روبین نیست، در چنین شرایطی، بیماری‌هایی مانند سندرم ژیلبرت، سندرم کریگلر نجار، هیپوتیروئیدی مادرزادی و تنگی پیلور نیز می‌توانند موجب اختلال در دفع طبیعی بیلی‌روبین شوند.

اقبالیان با اشاره به نقش تغذیه در بروز زردی، افزود: شیردهی نادرست یا شرایط خاص تغذیه با شیر مادر نیز می‌تواند عامل زردی باشد، نوعی از زردی که در هفته اول زندگی ظاهر می‌شود، معمولاً به‌دلیل مکیدن ضعیف نوزاد یا تکنیک نادرست شیردهی است.

در نوع دیگری که از هفته دوم آغاز می‌شود، شیر مادر عامل افزایش بیلی‌روبین است، اما با وجود بالا بودن آن، قطع شیر مادر توصیه نمی‌شود.