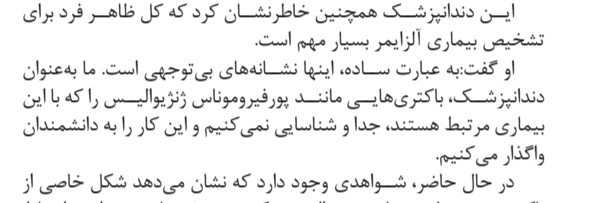


خبرها از عالم علم

علام اولیه آلزایمر در کدام قسمت بدن ظاهر می شود؟

اولیه آلزایمر در دهان فرد آشکار می شود. به گزارش ایسنا به نقل از هلت، دندانپزشک برجسته این تحقیق معتقد است که پیدایش نامناسب دهان و دندان می تواند علامت هشدار اولیه باشد که ممکن است فردی با بیماری آلزایمر دست و پنجه نرم می کند. وی اعلام کرده است که اختلال در بهداشت دهان و دندان افراد می تواند نشانه اولیه بیماری آلزایمر باشد. دکتر اسمیتا، دندانپزشک این تحقیق گفت که بهداشت دهان و دندان می تواند علامت هشدار اولیه باشد که نشان می دهد فردی ممکن است از نوعی زوال عقل رنج ببرد. این متخصص گفت: برخی از علامت اولیه بیماری آلزایمر، مربوط به دهانی است که به خوبی از آن مراقبت نمی شود. سایر منابع رسمی نیز تأیید کرده اند افرادی که از زوال عقل رنج می برند بهداشت و مراقبت شخصی را نادیده می گیرند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) ایالات متحده بی توجهی به بهداشت و مراقبت شخصی را یکی از ۱۰ علامت هشداردهنده اولیه بیماری آلزایمر می داند. اسمیتا هشدار داد که مقدار بیش از حد پلاک و تارتار همچنین لثه ها و حفره های متورم یا خونریزی، علامت هشدار دهنده بی توجهی و سلامت ضعیف دندان است. وی افزود: این موارد می تواند برای ما به عنوان دندانپزشک قابل مشاهده است یا از شکایت بیمار از درد در هنگام لمس یا دیدن مواد هر سه روی دندان مشهود است. این دندانپزشک همچنین خاطرنشان کرد که کل ظاهر فرد برای تشخیص بیماری آلزایمر بسیار مهم است. او گفت: به عبارت ساده، اینها نشانه های بی توجهی است. ما به عنوان دندانپزشک، باکتری هایی مانند پورفیروموناس زئزویالیس را که با این بیماری مرتبط هستند، جدا و شناسایی نمی کنیم و این کار را به دانشمندان واگذار می کنیم. در حال حاضر، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد شکل خاصی از باکتتری - پورفیروموناس زئزویالیس - که در حفره ها وجود دارند، ارتباط بسیار قوی بین بیماران آلزایمر و بیماری پروبیوتال است. بر اساس نتایج تحقیق در سال ۲۰۲۰، این باکتری همچنین به شدت با آرتریتر روماتوئید و مبتلایان به آلزایمر مرتبط است. اسمیتا خاطرنشان کرد که افراد می توانند با مراجعه منظم به دندانپزشک خود مراقبت بهداشتی دهان و دندان از رشد این باکتری جلوگیری کنند. وی گفت: بیماران باید به طور مرتب برای معاینات و ویزیت های بهداشتی به دندانپزشک خود مراجعه کنند تا در جریان درمان قرار بگیرند و با کاهش تعداد باکتری ها از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کنند. این متخصص همچنین از افرادی که اعضای خانواده یا دوستانشان مبتلا به بیماری آلزایمر هستند، خواست تا در ویزیت دندانپزشکی آنها را همراهی کنند تا بتوانند علامت بهداشت دهان و دندان ضعیف را تشخیص دهند.



این متخصص گفت: تحقیق در مورد این باکتری ها می تواند به ما در تشخیص و پیشگیری از این بیماری کمک کند. ما به عنوان دندانپزشک، باکتری هایی مانند پورفیروموناس زئزویالیس را که با این بیماری مرتبط هستند، جدا و شناسایی نمی کنیم و این کار را به دانشمندان واگذار می کنیم. در حال حاضر، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد شکل خاصی از باکتتری - پورفیروموناس زئزویالیس - که در حفره ها وجود دارند، ارتباط بسیار قوی بین بیماران آلزایمر و بیماری پروبیوتال است. بر اساس نتایج تحقیق در سال ۲۰۲۰، این باکتری همچنین به شدت با آرتریتر روماتوئید و مبتلایان به آلزایمر مرتبط است. اسمیتا خاطرنشان کرد که افراد می توانند با مراجعه منظم به دندانپزشک خود مراقبت بهداشتی دهان و دندان از رشد این باکتری جلوگیری کنند. وی گفت: بیماران باید به طور مرتب برای معاینات و ویزیت های بهداشتی به دندانپزشک خود مراجعه کنند تا در جریان درمان قرار بگیرند و با کاهش تعداد باکتری ها از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کنند. این متخصص همچنین از افرادی که اعضای خانواده یا دوستانشان مبتلا به بیماری آلزایمر هستند، خواست تا در ویزیت دندانپزشکی آنها را همراهی کنند تا بتوانند علامت بهداشت دهان و دندان ضعیف را تشخیص دهند.

نگرانی از افزایش وزن ایرانی ها

یک متخصص داخلی، افزایش وزن عمومی در جمعیت کشور را یک نگرانی جدی دانست. به گزارش مهر، داریوش آقاخانی، با بیان اینکه برخی بیماری های ناشی از اختلالات تغذیه ای شیوع بالایی در جامعه دارند، گفت: چاقی یکی از مهم ترین بیماری های ناشی از اختلالات تغذیه ای است. وی افزود: نکته مهم این است که چاقی پیش زمینه بروز دیابت و حتی سرطان خواهد بود به همین خاطر افزایش وزن عمومی در جمعیت کشور یک دغدغه و نگرانی جدی محسوب می شود. آقاخانی ادامه داد: برای اینکه بخواهیم چاقی را در کشور کنترل و یا درمان کنیم باید از دوران کودکی به فرزندانتان شیوه تغذیه سالم را آموزش دهیم و رفتار نا درست تغذیه ای آنان را اصلاح کنیم. عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، با بیان اینکه بسیاری از غذاهای مصرفی ایرانیان مانند نان و برنج، پرکالری است، افزود: به جای غذاهای پرکالری باید سبزیجات و میوه های تازه را در رژیم غذایی خود جای داد. اشاره به طرح این موضوعات مهم در سی و چهارمین کنفرانس علمی سالانه جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در ۲۵ تا ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۳، گفت: تلاش همه



ما در کنترل و پیشگیری از این بیماری ها، نقش خود را داریم. ما باید به والدین و فرزندانمان یاد دهیم که چگونه با تغذیه سالم زندگی کنند. ما باید به فرزندانمان یاد دهیم که چگونه با تغذیه سالم زندگی کنند. ما باید به فرزندانمان یاد دهیم که چگونه با تغذیه سالم زندگی کنند. ما باید به فرزندانمان یاد دهیم که چگونه با تغذیه سالم زندگی کنند.

محققان پی بردند؛ مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی در معرض فلزات سمی قرار دارند

یک مطالعه جدید نشان می دهد نوجوانانی که مرتباً سیگار الکترونیکی دود می کنند، خود را در معرض فلزات مضر مانند سرب و اورانیوم قرار می دهند. به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، نتایج نشان می دهد که سطح سرب در ادرار در بین استعمال کننده های متنوع سیگارهای الکترونیکی ۴۰ درصد در بین استعمال کننده های مکرر سیگارهای الکترونیکی ۳۰ درصد بیشتر از استعمال کننده های گاه به گاه سیگارهای الکترونیکی است. محققان گزارش دادند که سطح اورانیوم ادرار در بین استعمال کننده های مکرر سیگارهای الکترونیکی دو برابر بیشتر از استعمال کننده های گاه به گاه بود. به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض این نوع فلزات سنگین می تواند به معز در حال رشد نوجوانان آسیب برساند و منجر به مشکلات تکوینی و اختلالات رفتاری شود. این فلزات همچنین خطر مشکلات تنفسی، سرطان و بیماری های قلبی را افزایش می دهند. دکتر «هانگینگ دای»، سرپرست تیم تحقیق و



معاون پژوهشی مرکز پزشکی دانشگاه نیرسا، گفت: «استفاده از سیگار الکترونیکی در دوران نوجوانی ممکن است احتمال قرار گرفتن در معرض فلزات را افزایش دهد، که می تواند بر رشد مغز و اندام تأثیر منفی بگذارد». محققان در یک نشریه خبری افزودند: «این یافته ها مستلزم تحقیقات بیشتر، مقررات مصرف سیگار و مداخلات هدفمند در سلامت عمومی برای کاهش مضرات بالقوه استفاده از سیگار الکترونیکی، به ویژه در میان نوجوانان است». محققان گفتند، حدود ۱۴ درصد از دانش آموزان

خبر پزشکی

رطوبت غذاهای فوق فرآوری شده در روند سلامتی افراد



این تحقیق گسترده افزایش جزئی در خطر مرگ زودرس مرتبط با مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را نشان می دهد. به گزارش ایسنا به نقل از ارت، تحقیق جامع ۳۰ ساله در ایالات متحده، خطرات بالقوه سلامتی مرتبط با مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را روشن کرده است. غذاهای فوق فرآوری شده معمولاً سرشار از انرژی، چربی های چرب، شکر، نمک هستند. آنها اغلب شامل کالاهای پخته شده چربی های اشباع شده و نمک هستند. آنها اغلب شامل کالاهای پخته شده بسته بندی شده، تنقلات، نوشابه های گازدار، غلات شیرین و محصولات آماده برای خوردن یا حرارت دادن هستند. این غذاها به طور کلی حاوی مواد افزودنی اما فاقد مواد مغذی ضروری مانند ویتامین ها و فیبر هستند. نویسندگان این مقاله اظهار کردند: غذاهای فوق فرآوری شده که معمولاً از کیفیت تغذیه ای پایین و چگالی انرژی بالا برخوردارند بر عرضه مواد غذایی کشورهای پر درآمد غالب بوده اند و مصرف آنها در کشورهای با درآمد متوسط رو به افزایش است.

محققان، سلامت طولانی مدت بیش از ۱۱۴ هزار متخصص بهداشت در سراسر ایالات متحده را که در ابتدای مطالعه از سرطان، بیماری های قلبی عروقی یا دیابت عاری بودند، دنبال کردند. اطلاعات دقیق سلامت و سبک زندگی هر دو سال یکبار جمع آوری و اطلاعات رژیم غذایی هر چهار سال یکبار با استفاده از شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI - ۲۰۱۰) ارزیابی شد. پس از دوره پیگیری به طور متوسط ۳۴ سال. این مطالعه ۴۸ هزار و ۹۹۳ مرگ را ثبت کرد که ۱۳ هزار و ۵۵۷ مورد را به سرطان و ۱۱ هزار و ۴۱۶ مورد را به بیماری های قلبی عروقی نسبت داد. شرکت کنندگان در بالاترین ربع مصرف غذای فوق فرآوری شده (به طور متوسط هفت وعده در روز) در مقایسه با مواردی که کمترین مصرف را داشتند، خطر مرگ کلی ۴ درصد و خطر مرگ ناشی از عللی غیر از سرطان، بیماری های قلبی عروقی و تنفسی ۹ درصد افزایش داشت. محققان در مورد توصیه های رژیم غذایی بسیار ساده هشدار می دهند و تأکید می کنند که همه غذاهای فوق فرآوری شده نباید به طور جهانی محدود شوند. این تحقیق نتیجه می گیرد که محدود کردن برخی از انواع غذاهای فوق فرآوری شده می تواند به طور قابل توجهی نتایج بلندمدت سلامتی را افزایش دهد و بر اهمیت تمایز بین اشکال مختلف این غذاها تأکید می کند و از طبقه بندی جامع تری برای اطلاع رسانی موثر توصیه های رژیم غذایی حمایت می کند. نتایج این تحقیق در مجله The BMJ منتشر شده است.

جدول

شماره ۷۴۹۰

۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی

۱- حرفه ای که فقط با پنبه سروکار دارد - بیماری طیور - شیمیدان مشهور روسی - کج شده - علم و فصل - انگیزه - وقتی که بیاید امان نمی دهد - اصطلاحی در تنیس - ژانتنگر - از درختان - درخت تنسیج - حرف تصدیق - مفعول بی واسطه - مغناطیس - از گیاهان خوشبوی صحرایی - تیمار آسمان می کند - از جزایر جنوب ایران - سروپارهنه ۷- رهبر و پیشوا - گوشه هندسی - نفس بلند ۸- پالان اسپ - کشتی جنگی - بالغ و بلند ۹- گل ته جوی - پایتخت آشور - آزردگی ۱۰- روزهایی نیکو - آیین نگارش - زین و برگ اسب ۱۱- همراهِان همیشه با ما - دارای شباهت و شباهتی - اسب آذری ۱۲- ناسزا نیست - از حروف استثنا - بسیاری غصه و آندوه - حرف اشاره ۱۳- سبزه خاکی - بیماری کتاب گرانی - خانه بزرگ - پارچه ابریشمی ساده ۱۴- حاکم و کارفرما - مجرم اسرار دیگران ۱۵- از بلندی های شمال غرب کشور - لا در لا

عمودی

۱- لاری رطوبت - بزرگترین رود ترکیه که در قدیم هالیس نامیده می شد ۲- شاهکار شولوخف - گوشتز کردن - نزدیک شدن - حرف ندا - زیننگر - محصول صابون ۴- پیکان و جهت نما - کوچکترین جز - خبر به تازی - نوعی پارچه ابریشمی ۵- حرف دهن کبک - در پایتخت زاده شده - واحد پول نیجریه ۶- سنگ ساو - پایه بنیان - خانه آرامیشخ ۷- کاشف رادیو اکتیویته - هدیه بی به نوزاد - طلایه آرام ۸- سلاخ ویرانگر - حسین موکت - باج و خراج ۹- ورق کاغذ - همراهِان همیشه با ما - ره آورد ساوجی ۱۰- شیر درنده - سید بزرگ حمل میوه - در بند کردن ۱۱- شرح حال - موسسه ای بهداشتی وابسته به سازمان ملل - اسب آذری ۱۲- جاده فولادین - سخت شدن گرما - از بیماران یوستی - واحد پول آرژانتین ۱۳- باغش همراه است - گروه مردم چادرنشین - ریسمان دلو - پیمانه ایست ۱۴- باس و رسم - شهر زعفران ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف - تیز رفتار

حل جدول شماره قبیل

۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵