



خبرها از عالم علم

مطالعات محققان کانادایی نشان می دهد؛
استرس شغلی ممکن است منجر
به فیبر یالاسیون دهلیزی شود



یک مطالعه جدید نشان می دهد که کارمندان کم درآمد تحت استرس کاری، با خطر بالا ابتلا به اختلال ضربان قلب مواجه هستند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش می دهند کارمندان با استرس بالا، ۹۷ درصد با خطر بیشتر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی روبرو هستند و این باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی و نارسایی قلبی می شود.

«خاوریز تردول»، نویسنده ارشد مطالعه از دانشگاه لاول کانادا، گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که عوامل استرس را مرتبط با کار ممکن است در این زمینه دخیل باشند»

برای این مطالعه، محققان داده های مربوط به بیش از ۵۹۰۰ کارمند کانادایی را که در طی یک پروژه تحقیقاتی از ۱۹۹۱ تا ۲۰۱۸ جمع آوری شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

از کارمندان در مورد استرس کارشان سوال شد و سوابق پزشکی نشان داد که ۱۸۶ نفر از افراد دچار فیبریلاسیون دهلیزی شدند.

حدود ۱۹ درصد از افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی گفتند که استرس شغلی بالایی دارند، در حالی که ۲۵ درصد دیگر گفتند که به اندازه کافی دستمزد نمی گیرند. حدود ۱۰ درصد گفتند که آنها استرس دارند و همچنین به خاطر کارشان احساس ضعف می کنند.

در فیبریلاسیون دهلیزی، اتاق های فوقانی قلب به طور نامنظم شروع به تپش می کنند. در نتیجه خون در محفظه جمع می شود و به طور بالقوه منجر به ایجاد سگته مغزی خطرناک می شود.

فیبریلاسیون دهلیزی خطر مرگ ناشی از قلب را دو برابر می کند و طبق اعلام انجمن قلب آمریکا با افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی همراه است. تردول گفت: «اثر بخشی مداخلات در محل کار برای کاهش عوامل استرس را روانی که ممکن است خطر فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش دهد، باید در تلاش های تحقیقاتی آینده مورد بررسی قرار گیرد.»

تردول گفت: «تغییرات احتمالی در محل کار که می تواند به سلامت قلب کمک کند شامل کاهش سرعت پروژه های بزرگ برای جلوگیری از افزایش بار کار، انعطاف پذیری ساعات کار و برگزاری جلسات منظم بین مدیران و کارمندان برای بحث در مورد چالش های روزانه است.»

ویروس نیل غربی که بانیش پشه منتقل می شود، چیست؟



ویروس نیل غربی (West Nile Virus) یک ویروس است که عمدتاً از طریق نیش پشه ها به انسان منتقل می شود. این ویروس در اصل در مناطق گرمسیری و معتدل جهان یافت می شود، اما در سال های اخیر در دیگر مناطق نیز شایع شده است.

به گزارش تجارت نیوز، نحوه انتقال ویروس نیل غربی معمولاً از طریق نیش پشه های آلوده به انسان منتقل می شود. این پشه ها ویروس را از پرندگان آلوده می گیرند و سپس آن را به سایر پرندگان، حیوانات و انسان ها منتقل می کنند. به ندرت ممکن است این ویروس از طریق انتقال خون، پیوند اعضا، یا از مادر به جنین منتقل شود.

علائم: بیشتر افرادی که به ویروس نیل غربی مبتلا می شوند، هیچ علامتی نشان نمی دهند یا علائم بسیار خفیفی دارند. علائم معمولاً شامل تب، سردرد، درد عضلات، تهوع، استفراغ و گاهی اوقات بثورات پوستی می شود.

پیشگیری: پیشگیری از ویروس نیل غربی عمدتاً بر روی کاهش تماس با پشه ها متمرکز است. این شامل استفاده از مواد دافع حشرات، پوشیدن لباس های بلند، و استفاده از توری های پشه بند در مناطق آلوده می شود. همچنین، کنترل جمعیت پشه ها از طریق حذف منابع آب راکد (که محل تولید مثل پشه ها هستند) و استفاده از حشره کش ها اهمیت دارد.

درمان: هیچ واکسن یا داروی خاصی برای درمان ویروس نیل غربی وجود ندارد. درمان معمولاً حمایتی است و بر روی تسکین علائم متمرکز است.

در موارد شدید، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان و مراقبت های ویژه باشد. ویروس نیل غربی اولین بار در دهه ۱۹۳۰ در منطقه غربی اولین بار در دهه ۱۹۳۰ در منطقه نیل غربی در اوگاندا شناسایی شد و از آن زمان تاکنون در بسیاری از نقاط جهان گسترش یافته است.

عضویات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی عنوان کرد؛

آثار زیانبار قند و شکر بر سلامت افراد



عضو هیأت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی گفت: قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت افراد می شوند.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان، با اشاره به تأثیرات مثبت و منفی مصرف قند و شکر، افزود: طعم شیرین به عنوان یک مزه لذت بخش برای اکثر افراد مطرح است و بدون این طعم، خوردن بسیاری از غذاها دشوار است.

به گفته وی، تأثیرات روانی مواد غذایی شیرین کم نیست؛ مثلاً در فرد مبتلا به افسردگی خوردن شکلات با سایر خوراکی های شیرین می تواند به تحمل شرایط و بهتر شدن حال فرد کمک کند.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور

به گفته وی، بنا به توصیه انجمن قلب آمریکا نیز دریافت قندهای ساده برای زنان به میزان ۱۰۰ کالری روزانه (۲۵ گرم) و برای مردان ۱۵۰ کالری روزانه (۳۵ گرم) مجاز است.

اسلامیان خاطرنشان کرد: هر حبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است.

وی با اشاره وجود قند در مواد غذایی صنعتی، گفت: برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است. این دکترای تخصصی تغذیه تأکید کرد: در رژیم غذایی کودکان زیر ۲ سال از مصرف غذاهای صنعتی حاوی قند و شکر خودداری شود.

نظر کارشناسان آمریکایی درباره شیوع «آبله میمونی»



اگرچه سازمان جهانی بهداشت (WHO) اخیراً شیوع «ام پاکس» (آبله میمونی) را یک وضعیت اضطراری بهداشتی جهانی اعلام کرده است، اما طبق گفته پزشکان و کارشناسان بهداشت عمومی در ایالات

متحده، ام پاکس بسیار بعید است که منجر به تعطیلی مدارس شود. به گزارش ایسنا، در میان بحث ها در مورد اینکه آیا شیوع بیماری ام پاکس می تواند بر آموزش تأثیر بگذارد یا خیر، مقامات بهداشتی در دولت فدرال ایالات متحده پیش بینی نمی کنند که موارد ابتلا به ام پاکس منجر به قرنطینه مدارس همانند شیوع ویروس کرونا شود.

«کریستینا هاتسون»، رئیس شاخه ویروس آبله و هاری در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) مستقر در آتلانتا، گفت: این بیماری مانند کوئید نیست.

وی افزود: در مورد بیماری ام پاکس شما در واقع می توانید ضایعات پوستی را روی کسی ببینید. تا زمانی که مستقیماً آنها را لمس نکنید، آلوده نخواهید شد.

در همین حال، «کارلوس دل ریو»، استاد پزشکی و متخصص بیماری های عفونی در دانشگاه در آتلانتا، گفت: در حالی که شیوع ام پاکس در آفریقا نگران کننده است، مدارس در ایالات متحده در صورت شیوع این بیماری در این کشور مطلقاً تعطیل نمی شوند.

او درباره ام پاکس گفت: رویکرد در برابر این ویروس بسیار متفاوت است.

به گزارش آناتولی، همچنین روز جمعه، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت گفت که می توان ویروس جدید ام پاکس را متوقف کرد و تحت کنترل قرار داد.

«دروس آدهانوم قبریسوس» گفت بیش از ۱۰۰ هزار مورد تأیید شده ابتلا به ام پاکس از زمان شروع شیوع جهانی در سال ۲۰۲۲ به سازمان جهانی بهداشت گزارش شده است و به افزایش بی سابقه موارد ابتلا به این بیماری در آفریقا اشاره کرد.

بر اساس آخرین آمار CDC آفریقا، تا کنون ۱۷ هزار و ۵۴۱ مورد ابتلا به ام پاکس و ۵۱۷ مورد مرگ ناشی از این بیماری از ۱۳ کشور آفریقایی گزارش شده است.

جمهوری دموکراتیک کنگو، مرکز شیوع کنونی این بیماری، ۹۶ درصد از کل موارد در ۹۷ درصد از کل مرگ و میرهای گزارش شده در سال ۲۰۲۴ را تشکیل می دهد.

شیوع ام پاکس در تاریخ ۱۴ اوت توسط سازمان جهانی بهداشت یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی با نگرانی بین المللی اعلام شد.

به گفته متخصصان بهداشتی، فردی که به ام پاکس آلوده شده است طی ۲ تا ۱۹ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، علائم را نشان می دهد. به گفته متخصصان سازمان جهانی بهداشت، ام پاکس باعث ایجاد بثورات و علائم شبیه آنفلوآنزا می شود.

بهترین رژیم غذایی برای غلبه بر بیماری کبد چرب



برای غلبه بر بیماری کبد چرب، لازم است تغییراتی اساسی و مداوم در رژیم غذایی خود ایجاد کنید، نه اینکه فقط از خوردن یکسری از غذاهای ناسالم پرهیز کنید. مهم ترین بخش این تغییرات این است که باید «تداوم پذیر» باشند.

بیماری کبد چرب، همان طور که از اسمش پیداست، عارضه ای است که در اثر تجمع چربی در کبد ایجاد می شود. بیماری کبد چرب دو نوع است: بیماری کبد چرب الکلی (در اثر مصرف زیاد الکل) و بیماری کبد چرب غیرالکلی (حتی اگر هرگز الکل مصرف نکرده باشید می تواند رخ بدهد)

نوع شدیدتر بیماری کبد چرب، کبد چرب غیرالکلی استاتوهپاتیت (NASH) نامیده می شود که می تواند منجر به عارضه خطرناک تری مانند سیروز و سرطان کبد شود. هر نوع کبد چربی که داشته باشید، بهترین درمان تغییر سبک زندگی است که شامل کاهش وزن، اجتناب از الکل و در پیش گرفتن رژیم غذایی مناسب بیماری کبد چرب می شود.

بهترین رژیم غذایی

برای غلبه بر بیماری کبد چرب، لازم است تغییراتی اساسی و مداوم در رژیم غذایی خود ایجاد کنید، نه اینکه فقط از خوردن یک سری از غذاهای ناسالم پرهیز کنید. مهم ترین بخش این تغییرات این است که باید «تداوم پذیر» باشد. بهترین رژیم غذایی را دارا باشد:

فیبر کافی

میوه و سبزی و مغزها به وفور غلات کامل

چربی اشباع محصولات حیوانی بسیار محدود

قند و نمک بسیار محدود

توصیه می شود مصرف کالری خود را محدود و از روش های تغذیه ای مدیترانه ای الگو برداری کنید. نیمی از بشقاب غذای شما در هر وعده باید از میوه و سبزی باشد، یک چهارم آن از پروتئین و یک چهارم دیگر از کربوهیدرات بهتر است به جای اینکه به غذاها برچسب «مجاز» یا «غیرمجاز» برای خودتان بزنید، دو اصل اساسی زیر را برای درمان کبد چرب خود به یاد داشته باشید:

۱- انتخاب های غذایی تان را بر اساس شوه های تغذیه ای مدیترانه ای و کم کالری انجام دهید؛ غذاهای گیاهی، غلات کامل، روغن زیتون بکر و ماهی بیشتر و مرغ و بوقلمون و پنیر و دیگر محصولات لبنی را در حد اعتدال مصرف کنید.

۲- از مصرف قندهای افزوده، گوشت های فرآوری شده و غلات تصفیه شده پرهیز کنید. همچنین یکی از بهترین راه ها برای کنترل کبد چرب و حتی درمان آن این است که تقریباً ۱۰ تا ۱۲ درصد از وزن بدن خود را کم کنید.

۳- غذاهایی که باید بخورید: شیر بادام یا بزگسالان و کودکانی که بیماری کبد چرب دارند باید به مصرف کلسیم توجه بیشتری بکنند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف کلسیم و ویتامین

بذر کتان و دانه چیا

بذر کتان و دانه چیا منابعی از امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای کبد چرب الکلی و غیرالکلی توصیه می شود زیرا می تواند ظرفیت چربی کبد را کاهش دهد.

سیر

مطالعات نشان داده اند مصرف سیر به مدت ۱۵ هفته می تواند توده چربی را در بدن افرادی که بیماری کبد چرب غیرالکلی دارند کاهش دهد و همچنین از چربی کبد کم کند و جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد.

سویا

برخی شواهد نشان می دهند محصولات سویا، مانند شیر سویا یا توفو، می توانند کبد چرب را بهتر کنند. مطالعه ای می گوید طبق تحقیقات، مصرف سویا بهبودهایی را در اثرات متابولیسمی در افرادی که کبد چرب غیرالکلی دارند نشان داده است.

غذاهایی که نباید بخورید

غذاهایی که باید از آن ها پرهیز کنید شامل آن هایی می شود که می توانند سطح قند خون را بالا ببرند یا منجر به افزایش وزن شوند، مانند: قندها و کربوهیدرات ها دشمن کبد هستند.

نوشابه های رژیمی که کم کالری اند. جایگزین های قند موجود در نوشابه های رژیمی می توانند به کبد آسیب بزنند.

کره پُر از چربی اشباع است که می تواند تری گلیسرید را در کبد بالا ببرد.

انواع کیک و نان های فانتزی و بستنی و ... انواع کربوهیدرات های قندی بوده و کسی که کبد چرب دارد نباید آنها را مصرف کند.

انواع سس، گوشت دودی و گوشت چرب، این مواد غذایی سرشار از چربی های اشباع بوده و مصرفشان توصیه نمی شود.

طبق برخی از یافته ها، بیماری کبد چرب غیرالکلی با مصرف نمک بدتر می شود که دو دلیل دارد: غذاهای پُر نمک معمولاً چربی زیادی هم دارند و پُر کالری اند و دیگر اینکه غذاهای پُر نمک می توانند موجب بهم خوردن تعادل سیم زین آنزیماتسین غذاهای سرخ شده اغلب کالری زیادی دارند و کسی که کبد چرب دارد باید تحت رژیم غذایی با کالری محدود باشد.

دیگر روش ها برای کنترل بیماری کبد چرب علاوه بر تغییرات در رژیم غذایی، اصلاح سبک زندگی نیز می تواند به کنترل بیماری کبد چرب کمک زیادی بکند.

بیشتر ورزش کنید اگر کاهش وزن و تغذیه درست و دیگر عادت های سالم با ورزش منظم همراه شوند، بیشترین اثر را خواهند داشت. کارشناسان توصیه می کنند هر روز ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید اما اگر براینان سخت است می توانید این ۶۰ دقیقه را به بخش های ۱۵ دقیقه ای تقسیم کنید، مثلاً چهار بار پیاده روی ۱۵ دقیقه ای. حداقل هفته ای دو بار نیز تمرینات قدرتی انجام دهید.

روغن زیتون بعضی از روغن ها می توانند چربی های سالمی به بدنشان برسانند، مانند روغن زیتون و روغن کنجد. چربی سالم کمک می کند احساس سیری کنید و ضمناً سطح آنزیم های کبدتان را نیز کاهش می دهد. دیگر انواع چربی که پُر از چربی های تک غیراشباع هستند شامل روغن آووکادو، روغن بادام زمینی، روغن دانه آفتاب گردان و روغن کانولا می شوند.

منبع: تبیان

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

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	م	ت	ا	ز	ب	ا	ه	ن	ا	ه	ک	د	ن
۲	ن	ا	ا	ر	ا	م	ی	و	ا	ر	ه	ا	ر	ا
۳	ا	ن	ب	ا	ز	م	ه	د	ا	د	ا	ن	ت	ت
۴	د	د	ه	د	ا	د	ل	ب	و	د	م	ی	د	ی
۵	م	ا	ن	ا	ا	ش	ن	ا	ر	ا	م	ی	ن	ن
۶	ر	ب	ا	ر	ز	م	ا	ی	ل	ب	د	ر	ک	ک
۷	ا	ر	ب	س	ی	م	ن	ک	ی	س	ا	و	ه	ه
۸	ن	ا	ب	س	ا	و	ا	ی	ی	ج	ز	ا	ا	ا
۹	س	ط	ح	ب	و	ا	ر	و	ن	م	ر	ا	د	م
۱۰	ت	ل	و	ن	ا	ت	ا	م	ل	ا	د	ا	ب	ب
۱۱	ک	ا	ب	ی	ن	ی	ک	ا	س	ب	ه	ا	ب	ب
۱۲	ر	ی	ا	م	ل	ب	ل	ی	ک	ل	ی	ک	ر	د
۱۳	د	ق	خ	و	د	ا	د	ا	ح	د	ا	د	د	د
۱۴	ن	ا	ن	ا	ن	ج	ی	ب	ا	ب	و	ن	ه	ن
۱۵	ر	ا	س	ت	ک	ر	د	ا	ر	م	س	ک	ی	ن