

دانشته‌ها

عامل احتمالی پیشرفت آلزایمر در زنان

بیماری آلزایمر، شایع‌ترین علت زوال عقل است، این بیماری به تدریج به سلول‌های مغزی آسیب می‌زند و باعث از دست رفتن حافظه، بروز مشکلات در تفکر و افزایش دشواری در انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. زنان سهم بیشتری از مبتلایان به این بیماری را تشکیل می‌دهند و دانشمندان همچنان در تلاش هستند دلیل این تفاوت را درک کنند.

نتایج پژوهش کلینیک مایو به سرخ زبستی احتمالی در این زمینه اشاره دارد و نشان می‌دهد زنانی که نشانه‌هایی از وجود دو پروتئین غیرطبیعی در مغز داشتند، با تجمع بسیار سریع‌تری از پروتئین‌های اصلی مرتبط با بیماری آلزایمر مواجه شدند.

کچال کاتارچی، پزشک و پژوهشگر کلینیک مایو و الیجا مک‌آ از پژوهشگران این پژوهش دریافتند، یکی از پروتئین‌های مورد بررسی «تاو» (tau) است. تاو در مغز سالم به پشتیبانی از سلول‌های عصبی کمک می‌کند اما در بیماری آلزایمر می‌تواند غیرطبیعی شود و به شکل کلاف‌هایی درآید. با گسترش این تغییرات، آسیب به بخش‌هایی از مغز که برای حافظه و تفکر اهمیت دارند نیز افزایش می‌یابد.

پروتئین «آلفا-سینوکلین» (alpha-synuclein) است که بیشتر به دلیل نقش آن در بیماری پارکینسون و زوال عقل با اجسام لویی شناخته می‌شود. دانشمندان اکنون می‌دانند که «آلفا-سینوکلین» غیرطبیعی می‌تواند در برخی افراد دارای تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر نیز مشاهده شود. پژوهشگران کلینیک مایو، ۴۱۵ شرکت‌کننده از «طرح تصویربرداری عصبی بیماری آلزایمر» را بررسی کردند، برنامه پژوهشی بلندمدتی که تغییرات مغز و حافظه را در طول زمان دنبال می‌کند. شرکت‌کنندگان برای اندازه‌گیری تاو تحت تصویربرداری مغزی قرار گرفته‌ند و برای شناسایی «آلفا-سینوکلین» غیرطبیعی نیز آزمایش مایع نخاعی انجام دادند.

حدود ۱۷ درصد از شرکت‌کنندگان شواهدی از وجود «آلفا-سینوکلین» غیرطبیعی داشتند. پژوهشگران سپس بررسی کردند که آیا وجود این پروتئین همراه با تغییرات مرتبط با آلزایمر، بر سرعت تجمع تاو تأثیر می‌گذارد یا خیر.

الگوی قابل توجهی در میان زنان مشاهده شد. زنانی که هر دو نوع تغییر پروتئینی را داشتند، افزایش بسیار سریع‌تری در تجمع تاو نشان دادند و برخی اندازه‌گیری‌ها حاکی از آن بود که این روند در آنان تا ۲۰ برابر سریع‌تر از گروه‌های مقایسه‌ای بوده است. در مردانی که همین ترکیب را داشتند، چنین الگویی مشاهده نشد.

این یافته نشان می‌دهد، «آلفا-سینوکلین» ممکن است در زنان به شکل متفاوتی با فرآیندهای مرتبط با آلزایمر تعامل داشته باشد و در صورت تأیید، می‌تواند به پژوهشگران در درک دلیل تفاوت قابل توجه روند بیماری آلزایمر از فردی به فرد دیگر کمک کند. همچنین ممکن است سرخ دیگری در باره شیوع بیشتر بیماری آلزایمر در زنان ارائه دهد. طول عمر متوسط بیشتر، بخشی از این تفاوت را توضیح می‌دهد اما پژوهشگران به طور فزاینده‌ای در حال بررسی این موضوع هستند که آیا تفاوت‌های زیستی نیز بر آسیب‌پذیری در برابر این بیماری تأثیر می‌گذازند یا خیر.

این پژوهش ثابت نمی‌کند که «آلفا-سینوکلین» به طور مستقیم باعث تسریع پیشرفت آلزایمر در زنان می‌شود. این پژوهش از نوع مشاهده‌ای بود و تعداد افرادی که ترکیب این دو تغییر پروتئینی را داشتند نسبتاً محدود بود. برای تأیید این تفاوت میان زنان و مردان و مشخص شدن علت آن، به پژوهش‌های بزرگ‌تر نیاز است.

پژوهشگران همچنین این موضوع را بررسی می‌کنند که آیا الگوهای مشابهی در زوال عقل با اجسام لویی نیز مشاهده می‌شود یا خیر. بیماری که «آلفا-سینوکلین» غیرطبیعی یکی از ویژگی‌های اصلی آن است. درک نحوه تعامل چند پروتئین آسیب‌زا با یکدیگر ممکن است در نهایت به پزشکان کمک کند انواع مختلف زوال عقل را با دقت بیشتری شناسایی کنند.

سایت ترویج گزارش کرد، این یافته‌ها شواهد بیشتری را تقویت می‌کنند که بر اساس آن، بیماری آلزایمر در همه بیماران یکسان نیست. اگر ترکیب‌های متفاوت تغییرات مغزی بر افراد به شکل‌های متفاوت تأثیر بگذارد، درمان‌ها و کارآزمایی‌های بالینی آینده ممکن است لازم باشد این تفاوت‌های زیستی را در نظر بگیرند و آلزایمر را به عنوان بیماری‌ای با ویژگی‌های زیستی متفاوت در افراد مختلف در نظر بگیرند.

نکته

دیابتی‌های می‌توانند شیرینی بخورند؟

افراد مبتلا به دیابت لزوماً مجبور نیستند شیرینی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند؛ متخصصان می‌گویند نوع شیرینی، مقدار مصرف و میزان کربوهیدرات آن تعیین می‌کند که این خوراکی چه اثری بر قند خون داشته باشد.

افراد مبتلا به دیابت همچنان می‌توانند آب‌نبات و شیرینی مصرف کنند، اما نوع و مقدار مصرف و همچنین نحوه قرار گرفتن آن در برنامه غذایی روزانه اهمیت زیادی دارد. به گفته «سارا هورماچیا»، متخصص مراقبت و آموزش دیابت، مصرف گاه‌به‌گاه یک تکه آب‌نبات می‌تواند کاملاً در یک سبک زندگی سالم و متعادل برای فرد مبتلا به دیابت جای بگیرد. وقتی فرد مواد غذایی یا نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کند، بدن آنها را به گلوکز تجزیه می‌کند و گلوکز وارد جریان خون می‌شود. در افراد مبتلا به دیابت، بدن نمی‌تواند گلوکز را به‌طور مؤثر مدیریت کند؛ بنابراین کنترل سطح قند خون اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

آب‌نبات حاوی کربوهیدرات است که بخش قابل توجهی از آن از قندهای افزوده تأمین می‌شود و می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون شود. این مسئله به آن معنا نیست که افراد مبتلا به دیابت باید برای همیشه آب‌نبات را کنار بگذارند، اما لازم است نسبت به مقدار مصرف و جایگاه آن در رژیم غذایی خود دقت بیشتری داشته باشند. هورماچیا می‌گوید: «بزرگ‌ترین خطر مصرف بیش از حد آب‌نبات این است که این خوراکی‌ها جای غذاهای مغذی‌تری را بگیرند که برای تأمین انرژی و سلامت متابولیک بدن ضروری هستند؛ غذاهایی که سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند.»

مصرف چه تعداد تخم مرغ مناسب است

پزشک یا متخصص را مد نظر قرار دهند. چرا که الگوی کلی رژیم غذایی اهمیت بیشتری نسبت به مصرف صرف تخم مرغ دارد.

تخم مرغ و کلسترول

برخلاف باور عموم، تخم مرغ عامل مشکل‌سازی برای سطح کلسترول نیست. «لورن ماناکر»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «کلسترول موجود در مواد غذایی، آن‌طور که قبلاً تصور می‌شد، بر کلسترول بدن تأثیر نمی‌گذارد. در واقع چربی اشباع موجود در کل رژیم غذایی است که باعث افزایش کلسترول خون می‌شود.»

«رکسانا احسانی»، متخصص تغذیه ورزشی و مدرس دانشگاه ویرجینیا تک، می‌گوید: «تخم مرغ چربی اشباع کمی دارد. یک عدد تخم مرغ تنها حاوی ۱.۶ گرم چربی اشباع است. توصیه می‌شود که مصرف روزانه چربی اشباع کمتر از ۲۰ گرم باشد.»

تبادل در مصرف تخم مرغ

ماناکر می‌گوید: «تخم مرغ منبعی از پروتئین باکیفیت، ویتامین‌ها و مواد معدنی است، اما مانند هر ماده غذایی دیگری، باید در مصرف آن تعادل رعایت شود.»

او در ادامه توضیح می‌دهد: «مصرف بیش از حد تخم مرغ می‌تواند منجر به عدم تعادل در دریافت کلی مواد مغذی شود و به‌طور بالقوه جایگزین سایر گروه‌های غذایی مهم مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل گردد.»

چه تعداد تخم مرغ مصرف کنیم

مصرف ۷ تا ۱۴ تخم مرغ در هفته برای اکثر بزرگسالان مناسب تلقی می‌شود. این بدان معناست که مصرف بیش از این مقدار ممکن است زیاده‌روی محسوب شود؛ هرچند باز هم باید شرایط و وضعیت فردی را در نظر گرفت.

۷ تا ۱۴ عدد در هفته

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنینی

ارتباط مصرف حبوبات با کاهش بیماری‌های قلبی

بر اساس پژوهش جدید، مصرف دانه‌های خانوادۀ حبوبات مانند نخود و لوبیا، می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی با دیابت را کاهش دهد. به گزارش مدیکال اکسپرس، این پژوهش توسط دانشگاه ویلیام اند مری نشان می‌دهد که خطر حمله قلبی را می‌توان با یک تغییر ساده در رژیم غذایی، یعنی افزایش مصرف حبوبات، به‌طور قابل توجهی کاهش داد. حبوبات که گروهی غذایی باگزینه‌های متنوع را

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- انجمن علمی - به پایان رسیدن ۲- پول رایج روسیه - ناگزیر و ناچار - از اعیاد هندی‌ها ۳- بند دست یا پا - نیخته - پنهان شده - سیلی ۴- منع کردن - ضایع شده - سزاوارتر - نام ۵- عبادتگاه پیامبر اکرم(ص) قبل از بعثت - نوعی کبوتر ۶-۱ شهرهای استونی - خشمگین - مزه ۷- گندم - تظاهر به نیکی - از پیامبران - نام ترکی ۸- بنام و مشهور - بالاتر - نوعی زیرانداز ۹- هزار کیلوگرم - نوبت و دفعه - غیرشفاف - بیماری جرب ۱۰- از بر کردن - از گل‌های زیبا - وسیله بازی قدیمی ۱۱- از کوزه‌های ایران - موزه‌ای در حومه نوشهر ۱۲- وسیله درو - خشک مزاج - بقه پیراهن - نغمه و بانگ ۱۳- فرمان اتومبیل - امتحان غیرکتابی - دروازه - رنج و زحمت ۱۴- پوشاننده - مسخره کردن - به روایت واداشتن ۱۵- بد اخمی - ساده لوح و هالو

حل جدول

افقی

۱- کشور همسایه ایران به پایتختی ایروان - غلط و غیرصحیح ۲- پهلوان کم سن و سال - عقیق - وزنه ورزشی ۳- دشنام - درشت اندام و سست - شوم - از غذاهای ایرانی ۴- یکی از مژه‌ها - خاکستر - شکوه و عظمت - جرقه آتش ۵- مقابل دنیوی - جمع وظیفه ۶- صنعتی در شعر - وسیله ضروری نجار - نوعی روغن ۷- کلام تعجب بانوان - دور کردن - سرپرست و قیم - نوعی معادله در ریاضی ۸- حرکت و تکان کم - آخرین پادشاه ماد - حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم ۹- مسیحی - موش رایانه ۱- از آلات موسیقی - پوست قیمتی ۱۰- امتحان کننده - ترشح آب - فیلسوف فرانسوی ۱۱- برخورد و تلاقی - برش کنگره‌ای ۱۲- از سوغات مشهد - گداخته شدن - فروغ و روشنی - درخور و شایسته ۱۳- نمایش - سهل انگاری کردن - پسوند شباهت - علامت مقعولی ۱۴- مطلوب و دلپذیر - مخترع عکاسی - مارکی بر خودروهای سنگین ۱۵- مرد نیکوکار - مرکز تابستانی ایالت جامو و کشمیر

یادداشت

نکاتی درباره‌ی خوابی

مینا سفید فرد
متخصص اعصاب و روان

بی خوابی همیشه به معنای نیاز به قرص خواب نیست. اختلال خواب می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل زیربنایی مانند اضطراب یا افسردگی باشد و خاموش کردن موقت علائم، بدون شناسایی و درمان علت اصلی، راه حل پایدار محسوب نمی‌شود. بی خوابی یا اینسومنیا زمانی مطرح است که فرد دست کم سه شب در هفته و برای بیش از یک ماه، در شروع خواب یا تداوم آن مشکل داشته باشد. در چنین شرایطی، پیش از هر اقدامی باید علت بی خوابی مشخص شود. مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور و آرام بخش نیز می‌تواند مشکلات جدیدی ایجاد کند. داروهایی مانند دیازپام، کلونازپام و لورازپام ممکن است وابستگی جسمی و روانی ایجاد کنند و عوارضی مانند اختلال حافظه کوتاه مدت، گیجی صبحگاهی و افزایش خطر زمین خوردگی داشته باشند. زولیدم نیز برخلاف تصور رایج، دارویی کاملاً بی خطر نیست. این دارو می‌تواند در مصرف طولانی یا بدون نظارت پزشک موجب وابستگی و مقاومت دارویی شود و در برخی افراد رفتارهای غیرطبیعی هنگام خواب، مانند راه رفتن یا غذا خوردن بدون آگاهی، ایجاد کند. یکی از مشکلات مصرف طولانی مدت داروهای خواب‌آور، ایجاد مقاومت دارویی است؛ به این معنا که اثر دارو به تدریج کاهش می‌یابد و فرد ممکن است برای رسیدن به همان اثر، به افزایش دوز روی بیاورد. قطع ناگهانی نیز می‌تواند باعث بی خوابی بازگشتی و تشدید اضطراب و بی قراری شود و به همین دلیل قطع یا تغییر این داروها باید تحت نظر پزشک انجام شود. درمان بی خوابی از رعایت اصول بهداشت خواب آغاز می‌شود؛ داشتن ساعت منظم برای خواب و بیداری، پرهیز از مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و کاهش استفاده از تلفن همراه و سایر صفحات نمایشگر پیش از خواب، از جمله اقداماتی است که می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

کوتاه

تأثیر کافئین

کافئین یکی از ترکیبات پرمصرف در رژیم غذایی روزانه بسیاری از افراد است که عمدتاً از طریق قهوه، چای و برخی نوشیدنی‌ها دریافت می‌شود. پاسخ بدن افراد به کافئین یکسان نیست و می‌تواند بر میزان هوشیاری، خواب و احساس آرامش یا بی قراری افراد تأثیر متفاوتی داشته باشد. جعفر فلاحي، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی، با بیان اینکه تفاوت در اثر کافئین می‌تواند به عوامل مختلفی مرتبط باشد، گفت: کافئین پس از ورود به بدن در کبد متابولیزه می‌شود و سرعت این فرایند در افراد مختلف متفاوت است. ویژگی‌های ژنتیکی، سن، برخی داروها و وضعیت جسمی می‌توانند در میزان و مدت اثر کافئین نقش داشته باشند.