یادداشت

راهکارهای پیشگیری از سارکوپنی

محمد حسین کاوه
عضو هیات علمی دانشگاه

تحلیل عضلانی یا «سارکوپنیا» یکی از مشکلات شایع در دوران سالمندی است که به از دست دادن توده عضلانی و کاهش قدرت عضلات بدن اشاره دارد. پس از سن ۲۵ سالگی انسان‌ها هر سال نیم تا یک درصد از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند که می‌تواند منجر به مشکلاتی چون کاهش تحرک، ضعف عضلانی، خطر افتادن و حتی شکستگی استخوان‌ها شود. عوامل مؤثر: تحلیل توده عضلانی می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله کاهش فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامتعادل، تغییرات هورمونی و استرس شدید ایجاد شود. با توجه به این عوامل، پیشگیری از سارکوپنیا نیازمند یک سبک زندگی سالم است. راهکارها: ورزش منظم، به‌ویژه تمرینات مقاومتی، برای حفظ و ساخت توده عضلانی بسیار اهمیت دارد. رژیم غذایی متعادل؛ یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی می‌تواند مواد مغذی لازم برای حفظ سلامت عضلات را تأمین کند. همچنین، مصرف منظم میوه‌ها و سبزی‌ها که سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در عضلات کمک می‌کند. پروتئین؛ مصرف پروتئین‌های بدون چربی، مانند ماهی، گوشت مرغ و محصولات لبنی کم‌چرب، آمینواسیدهای ضروری برای ترمیم و رشد عضلات را تأمین می‌کند. ویتامین D؛ ویتامین D نقش حیاتی در حفظ سلامت عضلات در دوران سالمندی دارد. علاوه بر نورخورشید، منابع غذایی ویتامین D شامل ماهی، گوشت قرمز، زرده تخم‌مرغ و محصولات غنی‌شده مانند شیر و پنیر است. کلاژن؛ کلاژن پروتئینی است که در حفظ سلامت عضلات، پوست و مفاصل اهمیت دارد. با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد و این می‌تواند منجر به ضعف عضلانی و آسیب‌پذیری بیشتر شود. مصرف غذاهای با پروتئین بالا می‌تواند به افزایش تولید کلاژن کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳؛ اسیدهای چرب امگا ۳ که عمدتا در ماهی، روغن ماهی، مغزها و دانه‌ها یافت می‌شوند، خواص ضدالتهابی دارند و در پیشگیری از تحلیل عضلانی مؤثرند. آنتی‌اکسیدان‌ها؛ آنتی‌اکسیدان‌ها به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها برای مقابله با آسیب‌های ناشی از ورزش و فعالیت‌های بدنی توصیه می‌شود. برای پیشگیری از تحلیل عضلانی در سالمندان، رعایت این اصول به‌ویژه در کنار سبک زندگی فعال و رژیم غذایی متعادل ضروری است. این اقدام‌ها نه تنها به حفظ سلامت عضلات کمک می‌کنند، بلکه کیفیت زندگی سالمندان را نیز بهبود می‌بخشند.

مواد غذایی موثر در کاهش فشار خون

متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ فشار خون سالم، مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فیبر را در اولویت قرار دهید. این یعنی رژیم غذایی باید شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات باشد. غذا می‌تواند بر حجم خون، انعطاف‌پذیری شریان‌ها و نحوه تنظیم سدیم و مایعات در بدن تاثیر بگذارد که همه این عوامل در میزان فشار خون نقش دارند.

پتاسیم

روش‌های تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا بسیار موثر است. وقتی سطح پتاسیم بیش از حد پایین بیاید، رگ‌های خونی ممکن است سفت و غیرمنعطف شوند و در نتیجه با گذر زمان، فشار خون افزایش می‌یابد. موز، آووکادو، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، انواع لوبیا و سبزیجات دارای برگ سبز تیره سرشار از پتاسیم هستند.

منیزیم

منیزیم یکی دیگر از مواد کلیدی در رژیم غذایی است که مانند پتاسیم در مجموعه‌ای از مواد غذایی مفید برای قلب یافت می‌شود؛ از جمله سبزی‌های برگ‌دار، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و جو دوسر. منیزیم به شل شدن عضلات از جمله عضلات دیواره شریان‌ها کمک می‌کند. مکمل‌های منیزیم می‌توانند هم به کاهش فشار خون کمک کنند.

کلسیم

کلسیم که به‌طور طبیعی در محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر وجود دارد و در جایگزین‌های غنی‌شده با کلسیم مانند شیرهای گیاهی، آب‌میوه‌ها، توفو و غلات صبحانه نیز یافت می‌شود. کلسیم به انقباض و انبساط مناسب رگ‌های خونی کمک می‌کند که این فرایند موجب کاهش فشار خون و تسهیل پمپاژ خون در قلب می‌شود.

فیبر

فیبر برخلاف پتاسیم، منیزیم و کلسیم، یک ماده معدنی نیست، نوعی کربوهیدرات گیاهی است که عمدتا در میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود. فیبر غذای باکتری‌های مفید روده را تامین می‌کند. خوراکی‌هایی مانند عدس، کلم‌برگ، جو دوسر، تمشک و دانه چیا از بهترین منابع فیبرند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

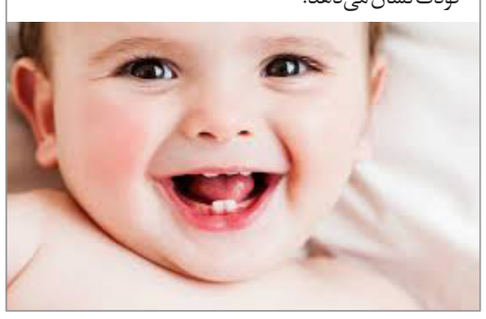
دانستنی‌ها

دندان نوزادان مادران پراسترس زودتر درمی‌آید

پژوهشگران برای اولین بار نشان داده‌اند مادرانی که از خانواده‌های محروم با سطح بالای هورمون استرس در دوران بارداری هستند، معمولا فرزندانی دارند که اولین دندان‌هایشان زودتر درمی‌آید. نتایج پژوهش جدید پژوهشگران نشان می‌دهند که رویش زودهنگام دندان‌ها ممکن است نشانه هشدار اولیه پیری بیولوژیکی سریع‌تر به دلیل محرومیت اجتماعی-اقتصادی و استرس دوران بارداری باشد. کودکان ۲۰ دندان شیری دارند که در هر فک ۱۰ عدد از آنها قرار دارد. این مجموعه دندان‌ها برای جویدن و صحبت کردن مهم هستند و به حفظ فضا برای ۳۲ دندان دائمی بعدی کمک می‌کنند. دندان‌های شیری حدود هفته ششم بارداری در رحم شروع به رشد می‌کنند و به تدریج بین ۶ ماه تا سه سال پس از تولد بیرون می‌آیند. با وجود این، به دلیل ژنتیک، جغرافیا و وضعیت کلی سلامت و تغذیه نوزاد، تفاوت قابل توجهی در این زمان‌بندی وجود دارد. اکنون، پژوهشگران برای اولین بار نشان داده‌اند که عامل دیگری می‌تواند زمان رویش دندان‌ها را تسریع کند و آن عامل، استرس مادر در دوران بارداری است. دکتر «یینگ منگ» دانشیار دانشکده پرستاری از پژوهشگران این پروژه، بیان داشت: ما در این پژوهش نشان داده‌ایم که سطح بالاتر هورمون‌های مرتبط با استرس به‌ویژه هورمون کورتیزول در اواخر بارداری مادر با رویش زودتر دندان‌های شیری نوزادش مرتبط است. منگ و همکارانش گروهی متشکل از ۱۴۲ مادر با پیشینه‌های اجتماعی- اقتصادی محروم را که بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۲ باردار بودند و در مرکز پزشکی دانشگاه راچستر ثبت‌نام کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند. در اواخر سه‌ماهه دوم و سوم بارداری، از هر زن نمونه بزاق گرفته شد که در آن غلظت هورمون‌های کورتیزول، استرادیول، پروژسترون، تستوسترون، تری‌یدوتیرونین و تیروکسین مورد بررسی قرار گرفت. همه نوزادان این پژوهش در زمان کامل تولد به دنیا آمدند. در یک، دو، چهار، ۶، ۱۲، ۱۸ و ۲۴ ماه پس از تولد، هم مادر و هم نوزاد در کلینیک حاضر شدند و در آنجا دندانپزشکان بررسی کردند که کدام دندان‌های شیری درآمده‌اند. حدود ۵۳ درصد مادران، شاغل بودند و ۶۰ درصد آنها تحصیلات دبیرستانی یا پایین‌تر داشتند. نوزاد ۷۶ درصد مادران اولین فرزند آنها نبود و ۵۹ درصد مادران ۶ ماه پس از زایمان به فرزند خود شیر نمی‌دادند. تقریباً ۵۲ درصد از نوزادان، آفریقایی- بودند. ۱۵ درصد نوزادان به ترتیب در ۶ و ۱۲ ماهگی، بین یک تا ۶ دندان رشد یافته داشتند؛ در حالی که تعداد دندان‌های ۹۷.۵ درصد آنها بین یک تا ۱۲ بود. همه نوزادان تا ۱۸ ماهگی تعدادی دندان رشد یافته - بین سه تا ۲۰- داشتند؛ در حالی که ۲۵ درصد از نوزادان تا ۲۴ ماهگی هر ۲۰ دندان را داشتند. در ۲.۷ درصد از نوزادان، جهش ناگهانی رویش دندان بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی رخ داد؛ در حالی که بقیه کودکان الگوی پیوسته‌تری را از رویش دندان نشان دادند، اما حتی در مورد دوم، الگوی رویش دندان‌ها نامنظم و ناپایدار بود؛ به‌طوری که تعداد دندان‌های نوزاد در اولین ویزیت‌ها، تعداد آنها را در ویزیت‌های بعدی پیش‌بینی نمی‌کرد.

نقش هورمون کورتیزول

۳۶.۶ درصد از زنان در دوران بارداری مبتلا به افسردگی یا اضطراب تشخیص داده شدند، اما چنین تشخیصی با سطح هورمون آنها یا تعداد دندان‌های نوزادانشان در هیچ نقطه زمانی مرتبط نبود. غلظت هورمون‌ها به شدت به مادر وابسته بود و غلظت هر ۶ هورمون مورد بررسی در مادران به طور هم‌زمان بالاتر یا پایین‌تر از حد متوسط تشخیص داده شد. زنانی که سطح هورمون کورتیزول در بزاقشان بالاتر بود، فرزندانی با تعداد دندان‌های بیشتر تا ۶ ماهگی داشتند. بدین ترتیب، نوزادان مادرانی که بالاترین سطح کورتیزول را داشتند، در این سن به طور میانگین چهار دندان بیشتر از نوزادان مادرانی داشتند که سطح کورتیزول در آنها پایین‌تر بود. منگ اظهارکرد: کورتیزول بالای مادر در اواخر بارداری ممکن است رشد جنین و متابولیسم مواد معدنی از جمله تنظیم سطح کلسیم و ویتامین D را که هر دو برای معدنی شدن استخوان و دندان ضروری هستند، تغییر دهد. همچنین، مشخص شده است که کورتیزول بر فعالیت سلول‌های به اصطلاح استئوبلاست و استئوکلاست که مسئول ساخت، شکل‌دهی و بازسازی استخوان هستند، تأثیر می‌گذارد. این نتایج، شواهد بیشتری هستند که نشان می‌دهند استرس دوران بارداری می‌تواند پیری بیولوژیکی را در کودکان تسریع کند. بنابراین، رویش زودرس دندان‌ها می‌تواند به عنوان یک نشانه هشداردهنده اولیه از اختلال در رشد دهان و سلامت کلی نوزاد، مرتبط با محرومیت اجتماعی-اقتصادی و استرس دوران بارداری باشد. پژوهشگران در این پروژه، ارتباطی را نیز بین سطح هورمون‌های جنسی استرادیول و تستوسترون مادر و افزایش تعداد دندان‌های فرزندش در ۱۲ ماهگی یافتند، اما این ارتباط ضعیف‌تر به نظر می‌رسید. ارتباطات مثبت ضعیف، اما از نظر آماری معنی‌داری نیز بین سطح پروژسترون و تستوسترون مادر و تعداد دندان‌های فرزندش در ۲۴ ماهگی و بین سطح هورمون تیروئید تری‌یدوتیرونین مادر و تعداد دندان‌های کودک در ۱۸ و ۲۴ ماهگی یافت شد. استرادیول، پروژسترون و تستوسترون نقش مهمی در رشد جنین و وزن آن هنگام تولد دارند. به همین دلیل است که سطح بالای این هورمون‌ها ممکن است سرعت رویش دندان را افزایش دهد. منگ گفت: ما هنوز پرسش‌های مهمی داریم که نیاز به پاسخ دارند؛ از جمله اینکه کدام هورمون‌های مادر یا مسیرهای رشد باعث تغییر در زمان رویش دندان می‌شوند، چه رابطه دقیقی بین تسریع رویش دندان‌ها و پیری و رشد بیولوژیکی وجود دارد و چنین افزایش سرعتی چه چیزی را درباره سلامت عمومی کودک نشان می‌دهد.



ارتباط فوق‌فرآوری‌شده‌ها با دیابت

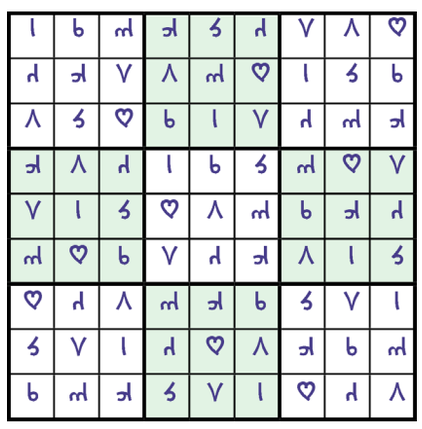
یک مطالعه هشدار می‌دهد که خوردن غذاهای فوق‌فرآوری‌شده- فست‌فود، تنقلات بسته‌بندی‌شده، وعده‌های غذایی آماده، خطر ابتلا به دیابت را در بزرگسالان افزایش می‌دهد. محققان دریافتند: مصرف بیشتر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده در رژیم غذایی نیز با افزایش مقاومت به انسولین، یکی دیگر از عوامل مؤثر در دیابت، مرتبط است. دکتر «وایا لیدا چاتزی»، این نتایج به رژیم غذایی به‌عنوان یک عامل قابل اصلاح در ابتلاء به بیماری متابولیک اولیه و یک هدف فوری برای استراتژی‌های پیشگیری در بین جوانان اشاره دارد.» برای این مطالعه، محققان گروهی متشکل از ۸۵ فرد ۱۷ تا ۲۲ ساله را پیگیری کردند. نتایج نشان داد که هر ۱۰٪ افزایش در مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با ۶۴٪ خطر بیشتر ابتلاء به پیش‌دیابت و ۵۶٪ خطر بیشتر ابتلاء به مشکلات تنظیم قند خون همراه است. «پیینگ لی»، هم بیان داشت: «محدودکردن مصرف این غذاها می‌تواند به پیشگیری از بیماری کمک کند.»

عوامل سکته مغزی در خواب

درحالی‌که خواب با کیفیت دوستدار قلب است، حملات مغزی و قلبی می‌تواند در طول خواب نیز رخ دهد، به‌طوری‌که حملات مغزی و قلبی جدی می‌تواند منجر به مرگ قبل از بیدارشدن از خواب شود. خوردن شام دیرهنگام؛ این کار می‌تواند سلامت مغز و قلب شما را در معرض خطر قرار دهد. وعده‌های غذایی دیرهنگام ممکن است ریتم شبانه‌روزی بدن شما را مختل کند و بر فشار خون و متابولیسم تأثیر منفی بگذارد. تحقیقات نشان داده است که خوردن آخرین وعده غذایی بعد از ساعت ۹ شب در مقایسه با زودتر شام خوردن، با خطر سکته مغزی بیشتری همراه است. بیدارماندن تا دیروقت؛ اگر تا دیروقت مشغول تماشای تلویزیون، چک‌کردن صفحه گوشی یا انجام کارهایتان هستید، ممکن است بیشتر از فایده ضرر کنید. تحقیقات نشان داده که خواب بیش از حد یا خیلی کم می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

جدول سودوکو

	۲	۵	۱	۸				
	۹		۷			۱		۶
۱	۸		۹	۴			۲	
۶	۱	۷				۹		۳
۲		۹			۵			۸
۸	۵	۳		۹	۱	۲		۴
۴			۸		۹	۵	۶	
	۶	۱	۵				۴	
				۶	۴			۱



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

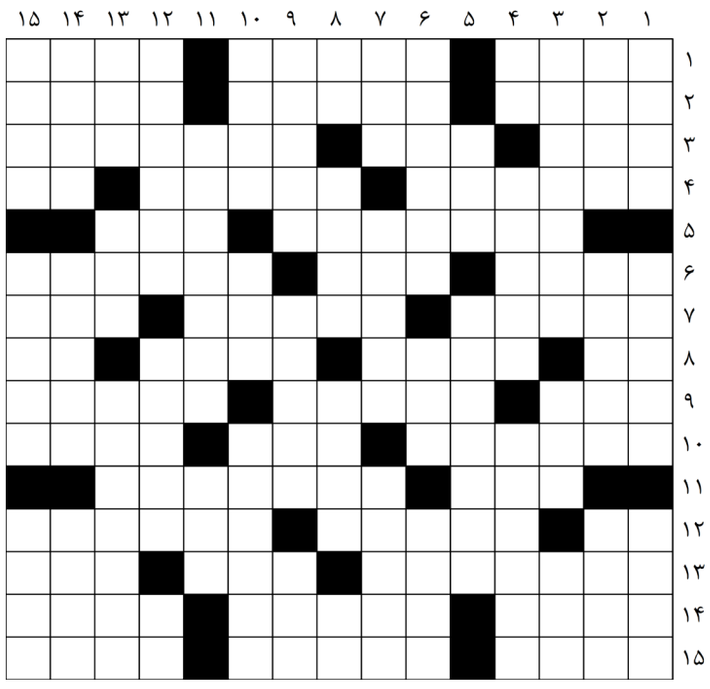
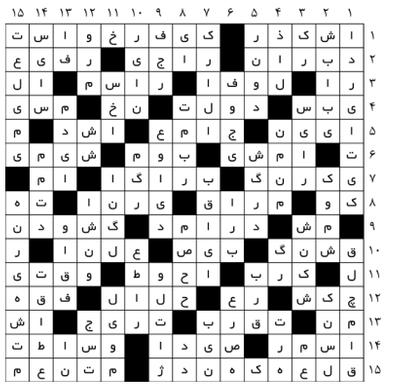
شماره ۲۲۶۲

افقی

۱- مکار و حیله‌گر- آلیاژی سخت- ضروری و لازم ۲- چوب سوزاندنی- خلاصی و نجات- خوک وحشی ۳- حکم و فرمان- معدن- آخرین لایه اتمسفر ۴- اِکلیل کوهی- عموی حضرت ابراهیم(ع)- سفید آذری ۵- کشوری در اروپا- خم و تاب ۶- کشوری آفریقایی- یار «هوی»! ۷- موسس سلطنت پارس ۷- شهر مهم آلمان- سرزنش کردن- قسم و گونه ۸- مادرعرب- پرنمکی- ورزش ذهنی- تیر پیکاندار ۹- بندری در فرانسه- شهری در ایالت تگزاس آمریکا- پسرخسرو انوشیروان ۱۰- مبلی برای نشستن چند نفر- لازم و بایسته- قدیمی ۱۱- خسیس- تشعشع بخار ۱۲- چسبناک- معادل فارسی تکنولوژیست- رشته کوهی در آلاسکا ۱۳- از فیلسوفان مشهور ایرانی- بسته نیست- پست و فرومایه ۱۴- نام‌ها- نوعی رشته- قاصد ۱۵- درخت جوان- پیروان عیسی(ع)- عضوی در صورت

عمودی

۱- از صفات باریتعالی- پرانتز- خروشنده ۲- از مرکبات ترش و شیرین- پایتخت کشور جزیره‌ای کالدونیای جدید- نشست ۳- با حیا- راه‌های روشن- از کلمات شرط ۴- حس بویایی- زینت دادن- جدا شدن ۵- مرکز استان البرز- مغرور ۶- کشور برج ایفل- جاده و مسیر- بلندتر ۷- ضعف و سستی- قوم ساکن سریلانکا- غذای بندرعباس ۸- قدم یکپا- ترسناک- سیاه چشم- گرداگرد لب و دهان ۹- مذاهب- از جزایر شیلی- امربه‌گفتن ۱۰- ایالتی در آمریکا- مخفف هم او- غیرواقعی و دروغین ۱۱- بی‌تجربگی- رعشه ۱۲- از گیاهان آپارتمانی- پاکان- مقابل خوب ۱۳- رودمرزی ایران- پوشش زمین فوتبال- خمیازه ۱۴- نوعی نارنگی- شاهزاده مغولی- گوینده و سخنگو ۱۵- نیلگون- تردستی‌کردن- پایتخت انگلیس



حل جدول ۲۲۶۱