

همیشه در تندرستی



فراموشی در غبار آلودگی هوا چطور باعث ابتلا به آلزایمر می شود؟

گزارش پروانه بندی کشورهای توسعه یافته بیشتر سبک زندگی نادرست، استرس، افسردگی و عوامل ژنتیک است. در کشورهای در حال توسعه تا حد زیادی با آلودگی هوا هم گره خورده است. تحقیقات نشان داده که آلودگی هوا می تواند یکی از عوامل افزایش دمانس از جمله آلزایمر باشد. آلاینده ها به خصوص ذرات ریز PM_{۲.۵} که مهم ترین آلاینده در شهری مثل تهران است، می تواند باعث التهاب مزمن مغز و آسیب دیدن سلول های عصبی شود و همین، خطر ابتلا به انواع دمانس به خصوص آلزایمر را افزایش می دهد.

افزایش آمار مراجعان ۴۵ سال به بالا

معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر به همشهری می گوید: سال گذشته حدود ۴۰۰ نفر در سننین پایین تر از ۶۰ سال به ما مراجعه کردند که در مرحله پیش آلزایمر بودند، یعنی در مرحله ای بودند که اگر فعالیت های پیشگیرانه انجام نمی دادند، به آلزایمر دچار می شدند. البته بعضی از این دمانس ها که قبل از ۵۰ سالگی فرد را درگیر عارضه می کند ژنتیک است، اما موضوع این است که در حال حاضر خیلی از کسانی که با نشانه های آلزایمر به ما مراجعه می کنند در سننین بین ۴۵ تا ۶۵ هستند. البته اکثر شان زیر ۶۰ ساله و در سننین ۵۸-۵۶ ساله هستند و ۴۵ ساله ها همانطور که گفتم با نشانه های پیش آلزایمر به ما مراجعه می کنند.

آلودگی هوا چطور باعث آلزایمر می شود؟

تحقیقات گوناگون نشان داده که آلودگی هوا با

مکانیزم هایی مانند استرس و آسیب های عروقی مغز می تواند به آسیب های شناختی منجر شود. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب در این باره به همشهری می گوید: مغز به اکسیژن نیاز دارد و آلودگی و کاهش کیفیت هوا اکسیژن را کم می کند و همه اندام ها و دستگاه های بدن که به اکسیژن وابسته هستند، متضرر می شوند. یکی از این دستگاه ها مغز و سیستم عصبی است. آلودگی هوا فقط منجر به دمانس نمی شود و ضرر های آن وسیع تر از این حرف ها است. نمونه آن وقوع سکنه های مغزی در کشور است.

تأثیر مستقیم و غیرمستقیم آلودگی هوا

رئیس انجمن آلزایمر ایران هم می گوید: آلودگی هوا به طور مستقیم و غیرمستقیم در ابتلا به آلزایمر تأثیر دارد. مستقیم از این نظر که آلودگی روی عملکرد مغز و سایر سیستم های بدن تأثیر منفی می گذارد و به جای اینکه اکسیژن به مغز برسد، کربن وارد بدن می شود و همین

۱ سال تشخیص زود هنگام آلزایمر مشکلات این بیماری را ۵ سال عقب می اندازد

۱/۵ میلیون نفر در ایران دچار آلزایمر هستند

۱۵۵ میلیون نفر در جهان دچار آلزایمر هستند

مرحله ۳ آلزایمر علائم آن شامل فراموشی های کوچک مثل کم کردن وسایل، مشکل در یافتن کلمات و تغییرات خفیف در خلق و خو

مرحله خفیف

۲ مرحله متوسط مشکلات حافظه شدیدتر می شود؛ فراموشی اسم نزدیکان، کم شدن در مکان های آشنا، تغییرات رفتاری چون اضطراب و پرخاشگری

۳ مرحله پیشرفته یا شدید حافظه تقریباً به طور کامل از بین می رود و فرد توانایی برقراری ارتباط را از دست می دهد. در راه رفتن، بلع، شناختن نزدیکان و یادآوری هویت خود مشکل پیدا می کند.



از افسردگی تا آلزایمر

در بروز و تشدید آلزایمر تأثیر دارد. غیرمستقیم هم به این دلیل که وقتی هوا آلوده باشد، مردم نمی توانند از خانه بیرون بروند و فعالیت بدنی داشته باشند. همین موضوع می تواند باعث استرس، اضطراب و افسردگی در افراد شود و خود افسردگی در ابتلا به آلزایمر بسیار تأثیر گذار است.

از افسردگی تا آلزایمر

صالحی اضافه می کند: افسردگی اگر درمان نشود، می تواند منجر به آلزایمر شود. اصلاً در طرح ما ۳۰ درصد سالمندان دچار افسردگی هستند و افسردگی و آلزایمر ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. به گفته صالحی، در کل تغذیه نامناسب، بی تحرکی یا نبود فعالیت های ورزشی، کم شدن ارتباطات اجتماعی و معاشرت نداشتن، تنهایی، استرس و اضطراب در بروز و تشدید آلزایمر نقش دارند.

مرحله پیش آلزایمر

قبل از بیمار شدن با کمی اختلال در شناخت شروع می شود و برای زندگی فرد مشکل اساسی ایجاد نمی کند. با این حال اگر ۳ مورد از موارد زیر را دارید حتماً به متخصص مراجعه کنید:

- صبح یا عصر بیدار شده اید و فکر می کنید صبح، عصر یا عصر، صبح است
- یادتان نمی آید غذا خورده اید یا نه
- هنگام خواندن نماز دچار مشکل می شوید
- در یادآوری کلمات دچار مشکل می شوید و من من می کنید
- سر و وضع تان نامرتب شده و دیگر به خودتان نمی رسید
- مدام یک گوشه می نشینید و حوصله ندارید

مرحله پیشرفته یا شدید حافظه تقریباً به طور کامل از بین می رود و فرد توانایی برقراری ارتباط را از دست می دهد. در راه رفتن، بلع، شناختن نزدیکان و یادآوری هویت خود مشکل پیدا می کند.

سبک زندگی

۴ سبزی عالی برای سلامت چشم

بهتر است بدانید که داشتن یک رژیم غذایی مناسب حتی می تواند به سلامت چشم ها کمک کند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که رژیم غذایی متعادل و غنی از سبزیجات دارید، در حال حمایت از چشم ها پتان هستید و به حفظ بینایی واضح و جلوگیری از مشکلات مربوط به چشم کمک می کنید. با چند خوراکی حامی سلامت چشم در ادامه آشنا شوید.



اسفناج اسفناج سرشار از لوتئین و ز آگزانتین است؛ آنتی اکسیدانی که از چشمان شما در برابر اشعه های مضر UV و آسیب نور آبی محافظت می کنند. میزان مصرف: روزانه یک فنجان اسفناج پخته شده استفاده کنید. می توانید آن را به اسموتی ها، سوپ ها یا غذاهای سرخ کردنی اضافه کنید.



هویج بتا کاروتن موجود در هویج توسط بدن به ویتامین A تبدیل می شود. میزان مصرف: روزانه یک فنجان کوچک هویج خام یا پخته را به عنوان میان وعده بخورید یا به سالاد و خورش اضافه کنید.



فلفل دلمه ای فلفل دلمه ای، به ویژه رنگ قرمز این سبزی، سرشار از ویتامین C است و به حفظ سلامت رگ های خونی در چشم کمک می کند و خطر ابتلا به آب مروارید را هم کاهش می دهد.

میزان مصرف: نصف فنجان فلفل دلمه ای خام را در سالاد یا ساندویچ یا به عنوان یک میان وعده ترد مصرف کنید.



گوجه فرنگی گوجه فرنگی حاوی سطوح بالایی از لیکوپن است و خطر دژنراسیون ماکولار در چشم مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهد.

میزان مصرف: یک گوجه فرنگی متوسط در روز ایده آل است. می توانید آن را به صورت تازه در سالاد یا پخته مصرف کنید.

توصیه

مراقب روانشناسان جعلی در اینستاگرام باشید

سازمان نظام روانشناسی مدتی است که با انتشار لیستی از روانشناسان جعلی و اکانت های اینستاگرامی آنها، نسبت به فعالیت این افراد هشدار می دهد. این سازمان با بررسی های بیشتر نسبت به به روز رسانی این لیست هم اقدام می کند. این سازمان همواره تأکید می کند که طبق تبصره ۳ ماده ۴ و ماده ۵ قانون تشکیل سازمان، از مراجعه به افراد فاقد شماره نظام روانشناسی و مشاوره جهت مشاوره روانشناسی یا کلاس های آموزشی حضوری و آنلاین خودداری کنید؛ آن هم در حالی که چندی پیش رئیس وقت سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور گفته بود که نزدیک به بیش از ۵ هزار روانشناس نما یا افرادی که در فضای مجازی خود را با عنوان روانشناس معرفی کرده اند، شناسایی شده اند که هیچ گونه پروانه یا مجوزی از سازمان نداشته اند و نسخه روانشناسی عجیب و غریب برای بیماران می پیچیدند که هیچ کدام از آنها جنبه علمی و درمانی نداشت؛ به همین دلیل آگاهی از اسامی روانشناسان جعلی از سوی مردم می تواند منجر به کاهش آسیب ها شود.

با اسکن این کیو آر کد می توانید لیست از اسامی روانشناسان جعلی در اینستاگرام را مشاهده کنید.



تغذیه آرزو نهانندی: روزنامه نگار

این نوشیدنی های مرگبار را نخورید

بر اساس یک مطالعه جدید، نوشیدنی های قندی با توجه به تأثیرشان بر احتمال افزایش خطر مرگ، می توانند طعم تلخی هم داشته باشند. در واقع نوشیدنی های شیرین سالانه باعث بیش از ۳۳۰ هزار مرگ ناشی از دیابت و بیماری های قلبی و عروقی می شوند. داریوش مظفریان، متخصص قلب در بوستون؛ در این باره می گوید: «مصرف بالای نوشیدنی های شیرین یک بحران بهداشت عمومی است و نیاز به اقدام فوری دارد.» به تأکید این پزشک «محققان نمی توانند با قطعیت بگویند که نوشیدنی های شیرین شده با شکر باعث ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی و عروقی می شوند، اما مصرف بودن آنها منطقی است؛ زیرا بسیاری از مطالعات نشان داده اند که بین این نوشیدنی ها و اثرات بر سلامتی ارتباط وجود دارد.»

ایسن نوشیدنی ها دارای «کالری خالی» یا کالری بدون هیچ گونه فواید تغذیه ای و منبع کربوهیدرات های سریع الاثر هستند که وارد جریان خون می شوند و قند خون را به سرعت افزایش می دهند. این قندهای خالی به شکل مایع حتی مضرتر از قندهای موجود در سسرها یا غذاهای شیرین هستند. همچنین قندهای مایع با سرعت بیشتری در سیستم گوارش جذب می شوند؛ زیرا آنها به فرایندهای تجزیه مانند غذاهای جامد نیاز ندارند. قندهای جامد اغلب بخشی از غذاهایی هستند که حاوی مواد مغذی دیگری مانند فیبر، پروتئین و چربی اند. مظفریان درباره جایگزینی نوشیدنی های قندی هم گفته «فرد به جای تکیه بر شیرین کننده های مصنوعی به نوشیدنی های بدون شکر می مانند آب گازدار، چای یا قهوه بدون شکرینی یا فقط آب ساده روی بیاورند.»

هشدار کارشناس

فربش شایعات درباره ویروس چینی را نخورید

متاپنومو ویروس یا HMPV که اکنون در چین شیوع پیدا کرده، ویروس جدیدی نیست و سال ۲۰۰۱ شناسایی شده است. این ویروس از ۲۵ سال پیش تاکنون به صورت تک گیر در کشورهای دنیا و از جمله ایران در سال های قبل وجود داشته و بیماری که مبتلا به این ویروس بوده اند، علائم شبیه آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تجربه کرده اند. مسعود مردانی، مدیر گروه بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب گفت: متاپنومو ویروس یک ویروس دستگاه تنفسی فوقانی است و عمدتاً کودکان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی مانند مبتلایان به سرطان که تحت رادیوتراپی و شیمی درمانی قرار می گیرند، بیماران بیرونده عضو شده و بیمارانی که کورتون دریافت می کنند را تحت تأثیر قرار می دهد. مبتلایان به این ویروس ممکن است علائمی شبیه به آنفلوآنزای شدید داشته باشند و با بدن درد، تب، لرز، تعریق، سرفه و مشکل ریه روبه رو شوند.» به گفته مردانی HMPV تفاوت ندارد و به هیچ عنوان فربش شایعات را نخورید، چون متاپنومو ویروس در حال حاضر در کشور شایع نشده و اگر هم موردی مشاهده شود که نیاز به روشنگری داشته باشد، حتماً از طریق مراجع ذیصلاح به ویژه وزارت بهداشت و رسانه های رسمی به اطلاع جامعه خواهد رسید.