

تازه‌ها

پیشگیری از آلزایمر در سه‌گام

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سه عامل کلیدی در سبک زندگی وجود دارد که به کاهش رسوب پروتئین در مغز که با بیماری آلزایمر در ارتباط است، منجر می‌شود. مصرف یک رژیم غذایی سالم، فعالیت جسمانی منظم و حفظ وزن طبیعی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود. این عوامل در حال حاضر به‌عنوان عوامل پیش‌گیرانه در مقابل زوال عقل، کاهش کوچک‌شدگی و آتروفی مغز توصیه می‌گردند. این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد چگونه این عوامل می‌توانند به‌طور مستقیم بر رشد غیرطبیعی پروتئین در افرادی که حافظه خود را از دست داده‌اند، تأثیر بگذارد. تخمین زده می‌شود تا نیمی از موارد ابتلا به آلزایمر، مرتبط با عوامل خطر قابل اصلاحی مانند سیگار کشیدن، کم‌تحرکی و چاقی هستند. حتی ۱۰ تا ۲۵ درصد کاهش در این خطرات می‌تواند از بروز آلزایمر در حدود ۵۰۰ هزار آمریکایی جلوگیری کند. تحقیقات روی ۴۴ بزرگسال با سن ۴۰ تا ۸۵ که دارای مشکلات خفیف حافظه بودند اما هنوز آلزایمر در آن‌ها تشخیص داده نشده بود، انجام شد. آنها اطلاعاتی درباره رژیم غذایی، میزان ورزش، شاخص توده بدنی (BMI) و عوامل دیگر مربوط به سبک زندگی را در این افراد بررسی کردند. سپس اسکن «PET» (نوعی آزمون تصویربرداری مغزی) برای اندازه‌گیری سطوح مختلف پروتئین در مغز آن‌ها انجام شد. محققان دو نوع خاص از پروتئین‌ها را بررسی کردند: رسوب پلاک‌های بتا آمیلوئید و کلاف‌های پروتئین تاو. هر دو نوع به‌عنوان نشانگرهای مهمی برای ابتلا به بیماری آلزایمر در نظر گرفته می‌شوند. اگرچه این مطالعه قادر به اثبات رابطه علت معلولی نیست؛ اما این واقعیت وجود دارد که سبک زندگی، تأثیر چشمگیری بر حافظه دارد. رژیم غذایی و ورزش، عملکرد عضلات و قلب را بهبود می‌بخشد. به‌گفته برخی از بیماران مسن، هنگامی که برای مدت طولانی پیاده‌روی کرده یا ماهی سالمون مصرف کردند، دقت و حافظه آنها افزایش یافت.

۴ مه ۲۰۱۷ RealSimple



بحران مالی آمریکا به اضطراب و افسردگی شهروندان دامن زد

کم‌درآمدها قربانیان همیشگی



است برای هر کشوری رخ دهد که دچار رکود بزرگ می‌شود. خانم ویسمان می‌گوید: «رکود بزرگ و بحران اقتصادی ناشی از آن باعث می‌شود که کسب درآمد و حفظ زندگی برای مردم به‌خصوص مردها سخت‌تر شود. علاوه بر این، فقدان شغل به معنای فقدان وحدت و فقدان حقوق‌بگیر و نان‌آور است.»

دکتر هریش تریودی، مدیر اجرایی نظام سلامت Sheppard Pratt و مدیر مرکز سلامت روانی مریلند می‌گوید که سروصدای زیادی که در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی در مورد رکود بزرگ و بحران اقتصادی مطرح می‌شوند می‌توانند بر خشم و اضطراب مردم بیفزایند. او می‌گوید: «در گذشته، مردم وقتی که به بیرون از خانه می‌رفتند با دوستان خود ملاقات می‌کردند و در مورد چیزی صحبت می‌کردند و وقتی که به خانه برمی‌گشتند به رخت‌خواب خود می‌رفتند و می‌خوابیدند. اما اکنون طوری شده است که شما

واقعا نمی‌توانید چیزی را در ذهن خود خاموش کنید و الزاما زمان خاموشی برای شارژ مجدد خود نداریم و پس از آنکه به خانه می‌آییم چیزهایی دیگری همچون اینترنت و رسانه‌های جمعی ذهن ما را درگیر می‌کنند و به نوعی در خانه هم آرامش نداریم.»

آقای ویسمان می‌گوید که شرکت‌های بیمه باید برای خدمات سلامت روانی پول پرداخت کنند، چون روزبه‌روز تعداد افراد مبتلا به بیماری‌های روانی در حال افزایش است. او می‌گوید: «ما باید دسترسی بیماران روانی به خدمات مراقبت از سلامتی روانی را افزایش دهیم و در مراقبت‌های اولیه مربوط به بیماری‌های روانی از روان‌پزشک‌های آموزش‌دیده و افراد ارائه‌دهنده سلامت روانی نیز استفاده کنیم.» در پایان باید بیان داشت که نتایج این تحقیق در شماره ۱۷ آوریل ۲۰۱۷ ژورنال Psychiatric Services به چاپ رسیده است.

مصطفی صداقت رستمی
۱۷ آوریل ۲۰۱۷ WebMD

سال با بررسی گزارش‌هایی که شرکت‌کننده‌های تحقیق از علائم فشار روحی خود ارائه داده‌اند به این نتیجه رسیدند که در سال ۲۰۱۴ از هر ۱۰ آمریکایی مبتلا به فشار روانی یک نفر آن‌ها تحت پوشش بیمه سلامتی نبود تا بتواند برای درمان خود به یک روان‌پزشک یا یک مشاور سلامت روانی مراجعه کند.

نتایج این تحقیق نشان داد که در سال ۲۰۱۴ افراد مبتلا به فشار روانی خطرناک به دلیل عدم پوشش خدمات سلامت روانی نتوانستند از کمک‌های لازم برای درمان موردنیاز برای بیماری خود استفاده کنند. بر اساس نتایج این تحقیق در سال ۲۰۱۴، ۱۰ درصد از مردم مبتلا به فشار روانی خطرناک قادر به پرداخت هزینه مراقبت روانی خود نبودند، در حالی که در سال ۲۰۰۶ ۲۰ درصد افرادی که توانایی پرداخت مراقبت روانی خود را نداشتند زیر ۹ درصد بود. دکتر ویسمان می‌گوید که بحران اقتصادی ناشی از رکود بزرگ رویای بسیاری از آمریکایی‌ها را بر باد داد و چنین چیزی ممکن

و این فشار روحی خطرناک یک عبارت کلی است که حالاتی همچون ناامیدی و دلواپسی و همچنین عارضه‌های قابل‌تشخیصی همچون افسردگی و اضطراب را دربرمی‌گیرد.

او می‌گوید: «این رکود ظاهرا وضعیت بیماران روانی را تا حدی خراب کرده بود که دیگر آمیدی به بهبود آن‌ها نبود. این یک کشف ناراحت‌کننده است، چون بیماری روانی می‌تواند توانایی و کارایی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد و زندگی فرد را خراب کند.»

این تحقیق را مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا و بر اساس داده‌های سلامت ملی انجام داده است و هر ساله بیش از ۳۵۰۰ خانواده آمریکایی در این تحقیق شرکت کرده‌اند.

محققان این تحقیق دریافتند که در بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۴ دسترسی افراد مبتلا به فشار روانی خطرناک در مقایسه با افراد بدون فشار روانی به خدمات مراقبت از سلامتی بدتر شده است. محققان این تحقیق در طول ۹

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید امروزه آمریکایی‌های بیشتری در مقایسه با زمان‌های قبل دچار فشار روانی، افسردگی و اضطراب هستند و اکثر آن‌ها قادر نیستند که کمک موردنیاز برای درمان خود را به دست آورند.

بر اساس داده‌های مرکز سلامتی فدرال آمریکا تخمین زده می‌شود که ۸/۳ میلیون نفر از بزرگسال‌های آمریکایی که تقریبا برابر با ۳/۴ درصد جمعیت آمریکا است از فشار روانی خطرناک رنج می‌برند.

محققان این تحقیق جدید می‌گویند که تخمین‌های پیشین نشان می‌داد که تنها ۳ درصد از بزرگسال‌های آمریکایی یا کمتر از فشار روانی خطرناک رنج می‌برند. به عبارت دیگر، می‌توان این‌گونه گفت که با گذشت زمان بر تعداد بزرگسال‌های آمریکایی مبتلا به فشار روانی خطرناک افزوده شده است.

محققان این تحقیق خانم جودیت ویسمان است که مدیر تحقیقاتی بخش طب مرکز پزشکی

Langue دانشگاه دولتی نیویورک در شهر نیویورک است. او می‌گوید: «بیماری روانی در حال افزایش است. خودکشی در حال افزایش است. دسترسی به خدمات مراقبتی برای بیمار روانی در حال بدتر شدن است.» خانم ویسمان اظهار می‌کند که این افزایش بیماری روانی و خودکشی احتمالا از تأثیرات طولانی‌مدت رکود بزرگی است که از اواخر سال ۲۰۰۷ شروع شد و همراه خود استرس و فشار روحی را به بار آورد و به بسیاری از آمریکایی‌ها آسیب رساند. بسیاری از این افراد که تحت تأثیر رکود بزرگ قرار گرفتند قادر نبودند که از کمک‌های موردنیاز برای درمان خود استفاده کنند، چون یا توانایی پرداخت هزینه درمان خود را نداشتند یا بیماری آن‌ها در حدی بود که مانع از آن می‌شد که به دنبال درمانی برای بیماری خود باشند. خانم ویسمان می‌گوید که همین عدم استفاده از کمک‌های بسیار باعث شده است که اکنون صدها هزار آمریکایی با فشار روحی خطرناک زندگی کنند.

شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.

استاندارد طلایی
برای درمان کم‌کاری تیروئید

قرص لووکسین® (لووتیروکسین سدیم)
Levoxine® (Levothyroxine Sodium)

دارای گواهیانه استاندارد کیفیت
دومین توره جایزه ملی کیفیت غذا
دارو و بهداشت ایران

دارای گواهیانه استاندارد کیفیت
دومین توره جایزه ملی کیفیت غذا
دارو و بهداشت ایران

توزیع و پخش در داروخانه‌های سراسر کشور توسط: پخش فردوس و داروگستر تخبگان

www.iranhormone.com info@iranhormone.com

بدترین درد بهترین دارو
عصاره اورتیکا
Urtica ZB

تسکین درد و کمک به دفع سنگ کلیه
کمک به کاهش التهاب و عفونت دستگاه ادراری

ارائه عصاره اورتیکا برای درمان سنگ کلیه حاصل تحقیقات گسترده شرکت زردبند، از انتخاب دقیق رقم مناسب گیاه تا تعیین شواهد دقیق برای استخراج مواد موثره گیاهی است. کیفیت این محصول حاصل استفاده از فرمولاسیون ویژه برای بالا بردن پایداری و اثربخشی ساده موثره است. مهمترین دستاورد این تحقیقات برای ما میزان چشمگیر رضایتمندی مشتریان از اثربخشی آن به‌عنوان دارویی گیاهی برای درمان سنگ کلیه و کاستن از دردی است که همواره از بدترین دردها شناخته شده است.

ارائه شده در سومین رونمایی محصولات دانش بنیان

www.urtica.ir

www.zarband.com @zarbandco @zarband_co
برای بافتن نزدیکترین داروخانه یا فروشگاه به سایت طبیعت یاب مراجعه فرمایید
www.tabiatyab.com