

## اضافه وزن عامل تشدید بیماری‌های دهان و دندان

پژوهشگران تایید می‌کنند که اضافه وزن احتمال بروز بیماری‌های دهان و دندان را افزایش می‌دهد.

تا به حال تحقیقات بسیاری تایید کرده بود که چاقی و اضافه وزن، سلامت عمومی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و زمینه ساز بیماری‌هایی نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و ناراحتی‌های قلبی عروقی می‌شود؛ اما به نظر می‌رسد سلامت دهان و دندان‌ها نیز این مشکل در امان نیستند.

مطالعه اپیدمیولوژیک روی ۱۶۰ فرد دارای اضافه یا چاق در تایلند نشان داد که آنها بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های دندانی مانند پیوره، التهاب بافته‌های محافظ دندان قرار دارند. در این باره دندانپزشک سلامت دندان‌ها و لثه‌های این افراد را بررسی کرد تا بیماری‌های مخاط دهان تشخیص داده شود. رادیو گرافی دندان و آزمایش خون نیز انجام شد. افراد با نمایه توده بدنی بالاتر از ۳۰ حدود ۶ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی دچار التهابات شدید لثه و سه برابر بیشتر دچار عفونت‌های دندانی بودند. همچنین علائم التهاب خون در این گروه نیز بیشتر از دیگران است.

به گفته مدیر این تیم تحقیقات، این نخستین بار است که مطالعه‌ای ارتباط میان بیماری‌های دهان و لثه‌ها را با آزمایش خون و علائم التهاب در افراد چاق یا دارای اضافه وزن را تایید کرد. منشأ بیماری‌های التهابی بافت محافظ دندان هاعفونت است و بر استخوان و لثه‌ها تاثیر می‌گذارد. این بیماری معمولاً حدود ۳۰ سالگی بروز می‌کند و با حفظ بهداشت دهان و دندان قابل کنترل است اما به طور کلی درمان نمی‌شود. ■

مریم سادات کاظمی  
www.Top Santé.fr



## رابطه میزان ویتامین D بدن پدر و قد و وزن کودک

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد بین مصرف ویتامین D پدر قبل از بارداری و قد و وزن کودک در ۵ سالگی ارتباط وجود دارد. محققان داده‌های مربوط به یک مطالعه طولی در مورد شیوه‌های زندگی نسل‌ها را در برلین بررسی کردند. اطلاعات مربوط به مصرف ویتامین D والدین براساس پرسشنامه‌های تکمیل شده و قد و وزن کودکان مربوط به ۲۱۳ و ۱۴۸ جفت کودک و پدر به ترتیب برای سن ۵ و ۹ سالگی در دسترس بود. ارتباط بین مصرف ویتامین D پدر در طول اولین سه‌ماهه قبل از بارداری و قد و وزن کودکان در سن ۵ و ۹ سالگی با استفاده از مدل تطبیق یافته با چندین معیار احتمالی محاسبه شد. در مدل‌های تطبیق یافته، مصرف ویتامین D پدر ارتباط مثبت و آماری با وزن و قد نوزاد در ۵ سالگی داشت؛ اما در سن ۹ سالگی، این ارتباط کاهش یافته و از لحاظ آماری دیگر قابل توجه نبود. جالب اینکه یافته‌های ارتباطی بین مصرف ویتامین D مادر در طول سه‌ماهه اول و دوم بارداری و وزن و قد کودک در سن ۵ یا ۹ سالگی نشان ندادند. محققان عنوان می‌کنند یک دلیل این اتفاق این است که وضعیت تغذیه پدر تا حدودی بر سلامت، کیفیت و عملکرد سلول‌های جنسی اش تاثیر دارد. ■

Eurekalert



## دانستنی‌هایی درباره سالمندی

کردن با دوستان خوب و ازدواج خوب از عوامل موثر برای افزایش طول عمر هستند.

**ترس دوست شما نیست:** این امکان وجود دارد که با بالا رفتن سن شما این ترس درون شما شکل بگیرد که ممکن است در اثر زمین خوردن استخوان‌های خود را بشکنید. اما این را باید گفت که هر چه ترس شما در مورد زمین خوردن بیشتر باشد احتمال زمین خوردن شما نیز بیشتر خواهد شد. نتایج یکی از تحقیقات نشان داد که یک سوم از افراد بالای ۶۵ سال چنین ترسی را دارند. ترس این افراد قابل درک است، چون زمین خوردن اصلی‌ترین دلیل جراحت و آسیب در افراد مسن تر است.

**اعتماد به نفس:** تحقیقات نشان می‌دهند که با بالا رفتن سن اعتماد به نفس به شدت بالا می‌رود و با ثروت، تحصیلات، سلامتی و کار افزایش می‌یابد. اما پس از ۶۰ سالگی اعتماد به نفس افراد دچار یک افت می‌شود. این افت اعتماد به نفس می‌تواند به دلیل بروز مشکلات سلامتی و همچنین جست‌وجوی فرد برای یک هدف جدید برای دوران پس از بازنشستگی باشد. افرادی می‌توانند با اتخاذ سبک زندگی سالم‌تر و کار کردن تا سنین بالاتر نیز پس از سن ۶۰ سالگی همچنان دچار اعتماد به نفس بالا باشند.

**استرس کمتر:** براساس گزارش سالانه انجمن روانشناسی آمریکا بزرگسال‌های سن بالا در مقایسه با دیگر افراد جوان‌تر استرس کمتری دارند. اینکه بگوییم با بالا رفتن سن استرس نیز ناپدید می‌شود یک سخن نادرست است، چون حتی با بالا رفتن سن نیز یک فرد ممکن است همچنان دچار مشکلات سلامتی و مالی باشد. اما انجمن روانشناسی آمریکا می‌گوید که هر از ۱۰ نفر بزرگسال مسن ۹ نفر از آنها می‌گویند که کارهای لازم برای مدیریت استرس خود را انجام می‌دهند. **سنجینی زمین:** هر چه طول عمر شما بیشتر باشد، جاذبه بیشتری شما را به سمت زمین می‌کشد. با بالا رفتن سن فضاهای میان استخوان‌های ستون فقرات (مهره‌ها) به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند. و همین امر باعث می‌شود که با بالا رفتن سن به اندازه یک اینچ (۲.۵ سانتی‌متر) از میزان قد شما کاسته شود. ■

مصطفی صدافت رستمی  
WebMD



برمی‌خیزند، اما از خواب شبانه خود راضی هستند. **خدا حافظ می‌گرن:** وقتی که به دهه ۷۰ سالگی از عمر خود می‌رسید، می‌گرن‌هایی که قبلاً دچار آن‌ها بودید احتمالاً دیگر به سراغتان نخواهند آمد. تنها ۱۰ درصد از زنان و ۵ درصد از مردهای بالای ۷۰ سال می‌گویند که هنوز دچار سردردهای میگرنی هستند. حتی یک خیر بهتر برای افراد پا به سن گذشته این است که اگرچه یک فرد ممکن است با بالا رفتن سنش همچنان دچار میگرن باشد، اما میگرن‌های او دیگر همراه با سردرد نیست. وقتی که سن ما بالای می‌رود میگرن‌ها خود رانه در قالب سردرد بلکه در قالب اختلال‌های بینایی یا حساسی نشان می‌دهند.

**کار روزانه خود را ترک نکنید:** بازنشستگی زودرس بهترین چیز ممکن برای سلامتی شما نیست، مگر آنکه یک شغل دوم لذت‌بخش داشته باشید. نتایج یکی از پروژه‌های تحقیقاتی مربوط به طول عمر نشان داد که افرادی که در کار خود سخت‌کوش هستند طول عمر بیشتری دارند. کار

سعی کنید که از مصرف نمک خودداری کنید. **رشد مو در جاهای غیر معمول:** با گذشت زمان موهای روی سر شما شروع به ناپدید شدن می‌کنند و رشد مو در نقاط غیر معمول شروع می‌شود. با بالا رفتن سن مردها با رشد مو در بینی و گوش‌های آن‌ها مواجه می‌شویم. با بالا رفتن سن زن‌ها نیز با موهای کوچکی روی چانه‌های آن‌ها مواجه می‌شویم. تغییرات هورمونی دلیل رشد مو در نقاط غیر معمول هستند.

**زود بیدار شدن:** در دهه ۶۰ سالگی عمر خود این فرصت را دارید که تبدیل به فردی شوید که دوست دارد صبح زود از خواب برخیزد. با بالا رفتن سن الگوهای خواب ما تغییر می‌کنند و زودتر احساس خواب به ما دست می‌دهد و زودتر از خواب برمی‌خیزیم. ظاهر این الگوی خواب هیچ تاثیر منفی‌ای روی فرد ندارد. در تحقیقی که محققان روی افراد بالای ۶۵ ساله انجام دادند دریافتند که اگرچه این افراد در طول خواب شبانه از خواب

## استفاده از هوش مصنوعی برای جلوگیری از خودکشی

بیشتر از این فاکتورهای معمول است. خودکشی وابسته به ترکیبی از یک سری اتفاقات و حوادث مرتبط به هم در زندگی فرد است که بسیار پیچیده است. متخصصان پزشکی برای رمزگشایی این پیچیدگی‌ها و جلوگیری از ارتکاب خودکشی توسط افراد در حال استمداد از هوش مصنوعی هستند، چراکه هوش مصنوعی می‌تواند این پیچیدگی‌ها را خیلی بهتر بفهمد و عواملی که در زندگی فرد منجر به خودکشی وی خواهد شد را به خوبی تشخیص دهد و با آنها مقابله کند.

محققان دانشگاه ایالت فلوریدا با استفاده از هوش مصنوعی، ریاتی طراحی کردند که بتواند خیر از خودکشی قبل از وقوع آن بدهد. آن‌ها با تزریق یک الگوریتم

بیشتر از این فاکتورهای معمول است. خودکشی وابسته به ترکیبی از یک سری اتفاقات و حوادث مرتبط به هم در زندگی فرد است که بسیار پیچیده است. متخصصان پزشکی برای رمزگشایی این پیچیدگی‌ها و جلوگیری از ارتکاب خودکشی توسط افراد در حال استمداد از هوش مصنوعی هستند، چراکه هوش مصنوعی می‌تواند این پیچیدگی‌ها را خیلی بهتر بفهمد و عواملی که در زندگی فرد منجر به خودکشی وی خواهد شد را به خوبی تشخیص دهد و با آنها مقابله کند.

محققان دانشگاه ایالت فلوریدا با استفاده از هوش مصنوعی، ریاتی طراحی کردند که بتواند خیر از خودکشی قبل از وقوع آن بدهد. آن‌ها با تزریق یک الگوریتم

جسیکا ریبیرو (Jessica Ribeiro) روانشناس و عضو تیم تحقیقاتی دانشگاه فلوریدا گفت: هوش مصنوعی این ربات قادر است به طور دقیق پیش‌بینی کند که فرد طی دو سال آینده اقدام به خودکشی خواهد کرد. شایان ذکر است که دقت این ربات در پیش‌بینی اقدام به خودکشی در عرض یک هفته آینده، ۹۲ درصد بوده است! این پژوهش در مجله Clinical Psychological Science منتشر شده است. ■

Financial  
express



## خبر

### طرح‌های جدید افزایش نرخ زاد و ولد تا سال ۲۰۳۰

نخست وزیر مجارستان در کنفرانس «همایش خانوادگی بوداپست» از طرح‌های جدید دولت برای افزایش نرخ زاد و ولد در کشور خبر داد.

ویکتور اوربان، نخست‌وزیر مجارستان، در سخنرانی خود در همایش خانوادگی بوداپست اعلام کرد: «دولت نرخ زهرن مسکن خانواده‌های دارای سه فرزند یا بیشتر را کاهش داده و مهدکودک‌های بیشتری برای کمک به رشد نرخ زاد و ولد در کشور ساخته یا نوسازی خواهد کرد.»

وی همچنین اعلام کرد زنان دارای دو یا چند فرزند نیازی به بازپرداخت وام دانشجویی شان ندارند.

در حال حاضر میانگین تعداد کودکان متولد شده از هر زن در مجارستان ۱.۵ است که دولت قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ آن را به ۲.۱ کودک به ازای هر زن برساند.

به گفته اوربان، جمعیت مجارستان از ۹.۸ میلیون نفر از سال ۱۹۸۰ تاکنون در حدود یک میلیون نفر کاهش داشته است. ■

Reuters

Logo for Sepidonline (سپید آنلاین) and social media icons for Telegram and Instagram.