

بازار تندرستی

فهرست ضدسرطان‌های خوراکی

محققان موسسه سرطان آمریکا فهرست مواد غذایی را که خواص ضدسرطانی دارند، اعلام کردند.

به گزارش رویترز به نقل از سازمان بهداشت جهانی، برخی از افراد متأسفانه از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به سرطان هستند ولی شیوه صحیح زندگی و تغذیه نقش مهمی در جلوگیری از بروز این عارضه دارد.

سرطان یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در سراسر جهان محسوب می‌شود؛ به گونه‌ای که طبق آمارگیری این سازمان بین‌المللی، ۷/۶ میلیون مرگ‌ومیر به دلیل سرطان در سال ۲۰۰۸ گزارش شده است که ۱۳ درصد از کل آمار مرگ‌ومیر در آن سال است.

مهمترین عوامل افزایش سرطان و مرگ‌ومیر ناشی از آن در دنیا، شیوه زندگی غلط، چاقی و سیگار است.



علاوه بر آن عدم فعالیت بدنی، استرس و عدم مصرف میوه و سبزیجات نیز افزایش این بیماری کشته‌رادر آمدن می‌زند.

در این میان، سرطان ریه بیشترین آمار را به خود اختصاص داده است؛ از بین ۱۴ میلیون سرطان گزارش شده، ۱/۸ مورد مربوط به ریه است که حدود ۱۳ درصد از کل برآورد می‌شود. آمار بعدی به ترتیب مربوط به سرطان‌های معده، کبد، روده بزرگ و سینه است.

آمار سرطان سینه و مرگ‌ومیر ناشی از آن نیز تکان دهنده است. میزان این بیماری از سال ۲۰۰۸ تاکنون افزایش چشمگیری داشته است و شایع‌ترین سرطان در ۱۴۰ کشور جهان محسوب می‌شود.

طبق پیش‌بینی سازمان جهان بهداشت، شمار مبتلایان به سرطان در سال ۲۰۲۵، به بیش از ۱۹ میلیون نفر خواهد رسید.

صرف‌نظر از این که سرطان به دلایل ژنتیکی یا شیوه نادرست زندگی رخ می‌دهد، یک راه ساده برای پیشگیری از آن وجود دارد و آن چیزی جز مصرف مواد غذایی مفید نیست. محققان فهرستی از مواد غذایی موثر در پیشگیری از انواع سرطان ارائه کرده‌اند. مواد غذایی ضدسرطان عبارتند از:

۱. انواع توت، سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، سیرانگور، آب‌انگور، چای سبز، گوجه‌فرنگی، انواع حبوبات (شامل لوبیا، نخودفرنگی، عدس)، سیب، زغال‌اخته، کلم‌بروکلی، گیلاس، قهوه، سویا، گردو، غلات، کدو حلوایی، هویج، فلفل تند، مرکبات، چغندر، اجیل، پیاز، انار، اسفناج، سیب زمینی، هندوانه و خربزه، گریپ‌فروت، کدو، مصرف این مواد غذایی نیاز بسدن به انواع مواد معدنی و ویتامین‌ها را رفع می‌کند.

تغذیه

رشته فرنی، حمله قلبی در زنان را افزایش می‌دهد



همه ما می‌دانیم مصرف رشته فرنگی برای سلامتی خوب نیست و هم‌اکنون دانشمندان دریافته‌اند مصرف بیش از اندازه رشته موجب افزایش خطر سندرم قلبی به‌ویژه در زنان می‌شود.

هیون جون شین از محققان این تحقیق اظهار کرد: چون ارتباط مصرف رشته و سندرم متابولیک در کشورهای آسیایی به‌طور گسترده مورد بررسی قرار نگرفته بود، تصمیم گرفتیم در این مورد بیشتر تحقیق کنیم. محققان کره جنوبی تأثیرات مصرف رشته بر سلامت انسان را با استفاده از مصرف سرانه رشته کشورها مورد بررسی قرار دادند. در سال‌های اخیر مشکلات سلامت افراد از جمله بیماری‌های قلبی و اضافه‌وزن در نواحی پرمصرف رشته‌ها یافته است. در پایان محققان دریافته‌اند خوردن رشته دیوار یا بیش از آن در هفته با سندرم قلبی مرتبط است و خوردن بیش از اندازه آن موجب ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سکته مغزی می‌شود که این موارد در زنان شایع‌تر است. دلیل شایع بودن این بیماری‌ها سردردهای کششی و میگرنی می‌شود، آموزش می‌بینند و همچنین در این روش آموزش‌هایی مبتنی بر روش‌های جلوگیری از استرس به افراد داده می‌شود تا هنگام مسافرت‌ها از میدگی و آرامش خود را حفظ کنند و بتوانند دقیق‌تر فکر و برنامه‌ریزی کنند.



محققان به تازگی دریافته‌اند

عملکرد بهتر مغز سالمندان در ساعات اولیه روز

اختلالگر ذهنشان منحرف شود؛ درحالی که جوانان شرکت‌کننده در این تست تا حد زیادی قادر بودند ذهنشان را در مقابل این اطلاعات منحرف‌کننده ببندند. علاوه‌بر این، داده‌های جمع‌آوری شده از اسکن FMRI نشان داد که افراد مسن در مقایسه با جوان تره‌فعالیت‌های بسیار کمتری در نقاط کنترل توجه مغز نشان در ساعات‌های بعد از ظهر دارند. محققان می‌گویند افراد مسن که در ساعات‌های بعد از ظهر مورد آزمایش قرار گرفتند نشانه‌هایی از «تعلم» را در عملکرد مغز از خود نشان داده‌اند؛ بدان معنی که فعالیت‌های مغز آنها در حالت پیش فرض باقی مانده بود. پیش‌فرض حالتی است که اغلب وقتی فرد در حالت استراحت یا فکر نکردن در موضوع خاصی است، این مناطق در مغز فعال است. این یافته نشان می‌دهد که بزرگسالان مسن زمان‌هایی از روز را به سختی قادر به تمرکز هستند، چرا که وقتی یک فرد به‌طور کامل توجهش را به یک موضوع خاص معطوف می‌کند، فعالیت‌های مناطق مربوط به حالت استراحت مغز سرکوب می‌شود.

این وجود یک راه امیدوارکننده برای افراد مسن وجود دارد. این تیم تحقیقاتی دریافته‌اند هنگامی که گروه دیگری از بزرگسالان مسن تر از ۸۳ تا ۱۰۳ مورد آزمایش قرار دادند، عملکرد مغز آنها به‌طور قابل توجهی بهتر انجام گرفت.

محققان متوجه شدند که افراد مسن در ساعات‌های بعد از ظهر مورد آزمایش قرار گرفتند، کمتر منحرف شده و عملکرد مغز آنها میزان تمرکزشان با عملکرد مغز جوانان در ساعات‌های بعد از ظهر فاصله خیلی چندانی نداشت.

محققان مشاهده کردند هنگامی که افراد مسن در ساعات‌های اولیه روز مورد آزمایش قرار گرفتند، مناطق مشابه مغز آنها نسبت به جوانان فعال بود و آنها نسبت به ساعات‌های بعد از ظهر به مراتب بیشتر و بهتر قادر به کنترل تصاویر و کلمات اختلاگر و

محققان دریافته‌اند که عملکرد شناختی مغز برای افراد مسن در صبح در مقایسه با بعد از ظهر بهتر است. محققان موسسه تحقیقات روتمن در علوم بهداشت و درمان دانشگاه تورنتو نتایج خود را در مجله روانشناسی و سالمندان منتشر کردند. جان اندرسون یکی از محققان این گروه در این رابطه می‌گوید: بحث زمان حقیقتاً هنگام آزمایش نحوه عملکرد مغز افراد مسن اهمیت دارد، این گروه سنی در ساعات‌های اولیه صبح نسبت به ساعات‌های بعد از ظهر، بیشتر متمرکز می‌شوند و بهتر قادر به کنترل حواس پرتی خود هستند و او همکارانش بر این نکته تأکید کردند که مطالعه آنها قوی‌ترین شواهد را ارائه می‌دهد که می‌گویند هنوز تفاوت‌های قابل اندازه‌گیری در عملکرد مغز افراد مسن در طول روز وجود دارد.

این تیم برای انجام تحقیقات خود، ۱۶ بزرگسال جوان بین سنین ۱۹ تا ۳۰ سال و ۱۶ فرد مسن بین سنین ۶۰ تا ۸۲ سال را مورد بررسی قرار دادند، هر یک از این گروه‌ها در بین ساعات‌های ۱۳ تا ۱۷ بعد از ظهر تحت یک دوره از آزمون‌های حافظه قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان برای این آزمایش، باید مجموعه‌ای از تصاویر و کلمات ترکیبی که روی صفحه رایانه ظاهر می‌شد را مشاهده و به خاطر می‌سپردند. این تست طوری برنامه‌ریزی شده بود که محققان از کلمات بی‌ربط مرتبط با تصاویر خاص و تصاویر بی‌ربط مرتبط با کلمات خاصی به‌عنوان عامل حواس‌پرتی روی صفحه نمایش رایانه استفاده می‌کردند.

درحالی که شرکت‌کنندگان در حال تکمیل تست‌ها بودند، محققان مغز آنها را با تصویربرداری مغناطیسی کارکردی (fMRI) و اسکن کردند که این کار به آنها امکان می‌داد ببینند کدام نواحی از مغز شرکت‌کنندگان در طول تست فعال بوده‌اند.

عملکرد مغز افراد مسن صبح‌ها به خوبی عملکرد مغز جوانان است
محققان دریافته‌اند که افراد مسن ۱۰۳ درصد بیشتر از جوانان احتمال دارد که با تصاویر و کلمات

راضیه زگری | فرآیند پیر شدن (senescence) یا تغییرات شناختی و ساختمانی مغز و نیز با نزول عملکرد تمام سیستم‌های بدن اعم از قلبی، عروقی، تنفسی، تناسلی، ادراری، غددی، ایمنی و سایر دستگاه‌ها است. با این وجود، این باور که پیری بدون استثنا با نقص جسمی و هوشی عمیق همراه است، مورد تأیید نیست. اکثر افراد سالمند توانایی‌های شناختی و جسمی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند. اندکی اشکال در حافظه می‌تواند حالت طبیعی پیری باشد. این تغییرات طبیعی را گاهی «فراموش کاری خوش خیم سالمندی» یا «اختلال حافظه وابسته به سن» می‌نامند. این تغییرات با توجه به شدت کمتر و عدم تداخل قابل ملاحظه در عملکرد اجتماعی و شغلی از مانس یا زوال عقل مشخص می‌شود. مشکلات روانی در افراد مسن، تفاوتی با افراد جوان تر ندارد، ولی بعضی از اختلالات روانی‌رشدگی در سنین پیری شیوع بیشتری دارند. به‌طور کلی در روند افزایش سن، مغز آدمی دچار برخی تغییرات ساختاری می‌شود که می‌توان از این میان به کاهش وزن مغز، کاهش استفاده‌های عصبی، از دست رفتن انتخابی سلول‌ها، تشکیل پلاک (مانع و بروز ایسکمی) (کاهش خون‌رسانی) در نواحی مختلف مغز اشاره کرد. تغییرات روانی حاصل از پیری نیز شامل نقصان عملکرد شعور و حافظه کوتاه‌مدت می‌شود. همچنین شخصیت و طرز تفکر این افراد نیز تغییر می‌کند.

محققان به تازگی دریافته‌اند که بحث زمان در موضوع بررسی عملکرد افراد مسن بسیار حایز اهمیت است. محققانی که بر عملکرد شناختی مغز کار می‌کنند ممکن است تمایل داشته باشند از مطالعه اخیر در مورد عملکرد مغز افراد مسن در ساعات اولیه صبح بیشتر بدانند؛ مطالعه‌ای که عملکرد مغز افراد مسن را در ساعات‌های اولیه صبح مورد آزمایش قرار داده و نشان می‌دهد این زمان برای انجام فعالیت‌های شناختی و ادراکی در این افراد بهتر است.

کاهش آب بدن به‌عنوان یکی از عوامل تشدیدکننده سردرد در تابستان است. کاهش آب بدن در تابستان به علت تعریق فراوان است به همین دلیل باید روزانه آب به صورت اندک اندک و بافاصله مصرف شود.

به‌طور کل میزان شیوع میگرن در فصل گرما بیشتر است و به ازای هر ۹ درجه سانتی‌گراد که هوا گرم می‌شود میگرن به میزان ۸ درصد افزایش می‌یابد.

چند عامل باعث تشدید سردرد در فصل تابستان و منجر به افزایش حملات میگرنی است. گرما به‌عنوان یکی از این عوامل باعث گشاد شدن عروق و فشار در اعصاب مجاور عروق می‌شود که در نتیجه سردرد را به همراه دارد و مکانیزم دیگر تشدیدکننده سردرد، کاهش آب بدن به علت تعریق فراوان در تابستان است.

تأثیر آفتاب و نور آفتاب از دیگر عوامل ایجادکننده سردرد در تابستان است که اغلب به علت نزدیکی خورشید به کره زمین در فصل تابستان شدت آفتاب بیشتر می‌شود و افراد دچار سردرد می‌شوند به همین دلیل مسافرت‌هایی که اغلب در فصل تابستان اتفاق می‌افتد نیز می‌تواند عامل ایجاد سردرد شود.

کاهش آب بدن در اثر گرما، عامل مهمی است که می‌تواند باعث سردرد شود بنابراین برای پیشگیری از کم‌آبی بدن باید روزانه به صورت مرتب و بافاصله و جرعه جرعه آب مصرف شود زیرا مصرف یک باره آب به مقدار زیاد برای رفع تشنگی درست نیست.

در فصل تابستان باید از ورزش‌های سنگین

راضیه زگری | فرآیند پیر شدن (senescence) یا تغییرات شناختی و ساختمانی مغز و نیز با نزول عملکرد تمام سیستم‌های بدن اعم از قلبی، عروقی، تنفسی، تناسلی، ادراری، غددی، ایمنی و سایر دستگاه‌ها است. با این وجود، این باور که پیری بدون استثنا با نقص جسمی و هوشی عمیق همراه است، مورد تأیید نیست. اکثر افراد سالمند توانایی‌های شناختی و جسمی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند. اندکی اشکال در حافظه می‌تواند حالت طبیعی پیری باشد. این تغییرات طبیعی را گاهی «فراموش کاری خوش خیم سالمندی» یا «اختلال حافظه وابسته به سن» می‌نامند. این تغییرات با توجه به شدت کمتر و عدم تداخل قابل ملاحظه در عملکرد اجتماعی و شغلی از مانس یا زوال عقل مشخص می‌شود. مشکلات روانی در افراد مسن، تفاوتی با افراد جوان تر ندارد، ولی بعضی از اختلالات روانی‌رشدگی در سنین پیری شیوع بیشتری دارند. به‌طور کلی در روند افزایش سن، مغز آدمی دچار برخی تغییرات ساختاری می‌شود که می‌توان از این میان به کاهش وزن مغز، کاهش استفاده‌های عصبی، از دست رفتن انتخابی سلول‌ها، تشکیل پلاک (مانع و بروز ایسکمی) (کاهش خون‌رسانی) در نواحی مختلف مغز اشاره کرد. تغییرات روانی حاصل از پیری نیز شامل نقصان عملکرد شعور و حافظه کوتاه‌مدت می‌شود. همچنین شخصیت و طرز تفکر این افراد نیز تغییر می‌کند.

محققان به تازگی دریافته‌اند که بحث زمان در موضوع بررسی عملکرد افراد مسن بسیار حایز اهمیت است. محققانی که بر عملکرد شناختی مغز کار می‌کنند ممکن است تمایل داشته باشند از مطالعه اخیر در مورد عملکرد مغز افراد مسن در ساعات اولیه صبح بیشتر بدانند؛ مطالعه‌ای که عملکرد مغز افراد مسن را در ساعات‌های اولیه صبح مورد آزمایش قرار داده و نشان می‌دهد این زمان برای انجام فعالیت‌های شناختی و ادراکی در این افراد بهتر است.

کاهش آب بدن به‌عنوان یکی از عوامل تشدیدکننده سردرد در تابستان است. کاهش آب بدن در تابستان به علت تعریق فراوان است به همین دلیل باید روزانه آب به صورت اندک اندک و بافاصله مصرف شود.

به‌طور کل میزان شیوع میگرن در فصل گرما بیشتر است و به ازای هر ۹ درجه سانتی‌گراد که هوا گرم می‌شود میگرن به میزان ۸ درصد افزایش می‌یابد.

چند عامل باعث تشدید سردرد در فصل تابستان و منجر به افزایش حملات میگرنی است. گرما به‌عنوان یکی از این عوامل باعث گشاد شدن عروق و فشار در اعصاب مجاور عروق می‌شود که در نتیجه سردرد را به همراه دارد و مکانیزم دیگر تشدیدکننده سردرد، کاهش آب بدن به علت تعریق فراوان در تابستان است.

تأثیر آفتاب و نور آفتاب از دیگر عوامل ایجادکننده سردرد در تابستان است که اغلب به علت نزدیکی خورشید به کره زمین در فصل تابستان شدت آفتاب بیشتر می‌شود و افراد دچار سردرد می‌شوند به همین دلیل مسافرت‌هایی که اغلب در فصل تابستان اتفاق می‌افتد نیز می‌تواند عامل ایجاد سردرد شود.

کاهش آب بدن در اثر گرما، عامل مهمی است که می‌تواند باعث سردرد شود بنابراین برای پیشگیری از کم‌آبی بدن باید روزانه به صورت مرتب و بافاصله و جرعه جرعه آب مصرف شود زیرا مصرف یک باره آب به مقدار زیاد برای رفع تشنگی درست نیست.

در فصل تابستان باید از ورزش‌های سنگین

بیماری‌ها

خشم

بیماری عروقی را افزایش می‌دهد

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافته‌اند که خشم، عصبانیت و فشارهای عصبی، باعث اتساع شریان کاروتید می‌شود و جریان خون را افزایش می‌دهد. یک سری تست‌های اولتراسوند نشان دادند که این اتساع در افراد با پر فشاری خون، ایجاد نمی‌شود.

محققان دانشگاه کالیفرنیا و مرکز پزشکی سندراس - سینای، در این تحقیق ۱۰ داوطلب جوان سالم بین ۱۹ تا ۲۷ سال، ۲۰ داوطلب ۳۸ تا ۶۰ ساله و ۲۸ بیمار مبتلا به پر فشاری خون ۳۸ تا ۶۴ ساله را بررسی کردند.

طی مطالعه به داوطلبان کارهایی داده شد که استرس ذهنی را بیشتر می‌کرد. در همان حال از دستگاه اولتراسوند استفاده می‌شد تا اثرات این فعالیت بر شریان کاروتید و شریان درون مغز آنها مشاهده شود. فشار خون و ضربان قلب آنها نیز اندازه‌گیری می‌شد. دیده شد که در داوطلبان سالم، فشار عصبی باعث اتساع شریان کاروتید و افزایش جریان خون در مغز شد، ولی این تغییرات در افراد دارای پر فشاری خون دیده نشد.

به گفته پژوهشگران عدم اتساع شریان در واکنش به استرس ذهنی در افراد مبتلا به پر فشاری خون باعث ایجاد ایسکمی می‌گردد می‌شود و خطر بیماری‌های عروقی را افزایش می‌دهد.



محققان می‌گویند: نبود جریان خون کافی در مغز هنگام فعالیت‌های ذهنی در افراد مبتلا به پر فشاری خون می‌تواند بر عملکرد شناختی و فعالیت مغز اثر بیگذارد.

تحقیق

بیش از حد کار کنید، دیابت می‌گیرد



کار کردن زیاد از حد باعث خستگی، بدخلقی و بروز تنش می‌شود اما علاوه بر آن، پژوهش جدید دانشمندان نشان داده است کار بیش از حد می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به دیابت نوع دو را بدون توجه به وزن فرد افزایش دهد.

پژوهش اخیر محققان موسسه همه‌گیرشناسی مونیک نشان داد، افرادی که در محل کار به شدت تحت فشار هستند ۴۵ درصد بیشتر احتمال ابتلا به بیماری را داشته که احتمال بروز بیماری قلبی، سکته، کوری و قطع عضو را افزایش می‌دهد.

حدود سه میلیون انگلیسی‌اکنون به دیابت نوع دو دچار بوده اما اگر این روند ادامه یابد تا سال ۲۰۲۵ این جمعیت به چهار میلیون و تا ۲۰۳۰ به پنج میلیون خواهد رسید. محققان در این پژوهش به بررسی ۵۳۳۷ مرد و زن در سنین ۲۹ تا ۶۶ سال پرداختند که کار تمام وقت داشتند. در یک دوره ۱۲ ساله، نزدیک به ۳۰۰ نفر از این افراد که پیش از آن سالم بودند، به دیابت نوع دو مبتلا شدند. محققان علاوه بر سنجش شاخص توده بدن و تاریخچه پزشکی خانواده، از شرکت‌کنندگان در مورد سطوح تنش آنها در محل کار سوال کردند. فشار زیاد در محل کار در این جا به معنی مواجه بودن با تقاضاهای بسیار و داشتن کنترل کم بر چگونگی انجام کارها بود.

هنگامی که دانشمندان، بیماران را با نتایج تنش در محل کار منطبق کردند، دریافته‌اند که افراد تحت استرس تا ۴۵ درصد بیشتر احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را دارند. این نتایج که در مجله Psychosomatic Medicine منتشر شده، نشان داد حتی در افراد دارای شاخص توده بدن نسبتاً سالم نیز داشتن تنش در محل کار یک عامل خطر بسیار چشمگیر محسوب می‌شود. شاخص توده بدن ۳۰ یا بالاتر معمولاً به‌عنوان منطقه خطر دیابت محسوب می‌شود. هنوز مشخص نیست چگونه سطوح بالای فشار کار منجر به بروز دیابت می‌شود اما ممکن است که مواجه مستمر با سطوح فزاینده هورمونهای تنش به آشفته شدن تعادل گلوکز بدن منجر شود. سطوح بالای گلوکز خون می‌تواند به گردش خون و اندام مهم بدن آسیب بزند.

افراد بسیاری از ابتلای خود به این بیماری آگاه نیستند چرا که علائم آن مانند خستگی، تشنگی، تکرر ادرار و زخم‌هایی که به‌کندی ترمیم می‌یابند را نمی‌شناسند. دیابت نوع دو در ابتدا به دیابت با آغاز دیر هنگام مشهور بود چرا که معمولاً در میانسالی آغاز می‌شود اما اکنون این شرایط در نوجوانی و جوانی نیز دیده می‌شود.