

سلامت روان

نقش ابزار دیجیتال در زوال عقل زودرس



در سال‌های اخیر تعداد افراد کم‌سن‌وسال مبتلا به زوال عقل به میزان نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است و متخصصان استفاده بیش از حد از گوشی، لب‌تاپ، تبلت و وسایلی از این دست را بخشی از علت این روند می‌دانند. به گزارش ایسنا بنابر اعلام سازمان «دمانس استرالیا» (Dementia Australia)، تعداد افرادی که در دهه ۲۰ و ۳۰ عمرشان مبتلا با زوال عقل تشخیص داده می‌شوند، افزایش یافته است که این افزایش با مدت‌زمانی که صرف استفاده از دستگاه‌های دیجیتال می‌شود، ارتباط دارد. البته بزرگ‌ترین جهش در گروه سنی ۳۰ تا ۴۴ سال مشاهده شده که طی سال‌های اخیر در نرخ ابتدای آنان به زوال عقل، رشدی ۴۰۰ درصدی ثبت شده است. زوال عقل اکنون دلیل اصلی مرگ‌ومیر در این کشور شناخته می‌شود و با بیماری‌های قلبی پیشی گرفته است. در سال ۲۰۲۴ میلادی، بیش از ۱۷ هزار و ۵۰۰ نفر در استرالیا بر اثر زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر جان باختند که ۹۵درصد این افراد بالای ۷۵ سال داشتند.

سازمان دمانس استرالیا هشدار می‌دهد که ظرفیت شناختی ما به دلیل صرف ساعات طولانی پای این دستگاه‌ها، استفاده نکردن از مغزمان مثل گشت‌و و کاشش ارتباط با دیگران، در حال افت است و با رشد هوش مصنوعی میزان محاسبه و خلق کردن هم کاهش یافته است.

به گفته متخصصان، در واقع همین توانایی‌های شناختی که ما استفاده از آن‌ها را تقریباً کنار گذاشته‌ایم در کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل نقش مهمی دارند. به گزارش ایندپندنت، یک مطالعه اخیر روی بیش از ۶۰۰۰ نوجوان نشان داد کسانی که به طور منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند، نسبت به افرادی که به‌ندرت در این شبکه‌ها فعال بودند در انجام دادن کارهایی که نیاز به فعالیت ذهنی (تمرکز و فکر) دارند، عملکرد ضعیف‌تری داشتند.

در استرالیا ۳۰ هزار فرد جوان، مبتلا به زوال عقل زودرس تشخیص داده شده‌اند و کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند این رقم طی چند سال آینده به بیش از ۵۰ هزار نفر برسد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد استفاده بیش از حد از صفحه‌نمایش‌ها و دستگاه‌ها شامل گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و کامپیوترها می‌تواند موجب «ز بین رفتن تعادل در استفاده از بخش‌های مختلف مغز» شود، زیرا وقتی مشغول استفاده از این دستگاه‌ها هستیم از نیم‌کره راست مغز که مسئول خلاقیت، حافظه، پردازش احساسات و تعاملات است، کمتر استفاده می‌کنیم.

فناوری‌های نوین

خودروی خودران گوگل در ۵ شهر دیگر ارائه می شود

وایمو شرکت ارائه‌دهنده تاکسی خودران، فعالیت خود را به پنج شهر جدید در ایالت‌های تگزاس و فلوریدا گسترش می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انگجت، خودروهای خودران این شرکت در میامی، دالاس، هیوستن، سن‌آنتونیو و اورلاندو از سال آینده مسافر قبول می‌کنند.

طبق اعلام این شرکت متعلق به افلیات، عملیات‌های بدون مسافر آن از دیروز در میامی آغاز شده است. شهرهای دیگر نیز همین فرایند را در هفته‌های آینده آغاز خواهند کرد. در این مرحله وسایل نقلیه خودران بدون حضور هیچ راننده‌ی در شهر حرکت می‌کنند. این فرایند به شرکت وایمو نشان می‌دهد ویژگی‌ها و تفاوت‌های محلی را شناسایی و الگوریتم رانندگی را بر آن اساس تنظیم کند.

به نوشته رویترز، شرکت وایمو که در سال ۲۰۱۶ از پروژه خودران گوگل جدا شد، تنها اپراتور خودروهای خودران در آمریکا است که خدمات رباتیک‌ی پولی بدون راننده ایمنی یا ناظر داخل خودرو ارائه می‌دهد. نلواگن این شرکت بیش از هزار و ۵۰۰ خودرو را شامل می‌شود. گسترش فعالیت وایمو نشان می‌دهد رقابت برای تجاری‌سازی خودروهای خودران با سرعت در حال افزایش است و بازیگران اصلی این حوزه برای به‌دست‌آوردن سهم بازار بر ایمنی، تکامل فناوری و همکاری‌های مقرراتی تمرکز کرده‌اند.

همچنین رقابتی از جمله تسلا و Zoox وابسته به آمازون نیز سرمایه‌گذاری سنگینی در فناوری خودران انجام می‌دهند. شرکتهای ارائه‌دهنده خدمات تاکسی روباتیک به دلیل زنجیره‌ای از حوادث، با بررسی و نظارت‌های جدی روبه‌رو شده‌اند، اما اپراتورها امیدوارند که گسترش گسترده‌تر خدمات و بهبود داده‌های ایمنی بتواند مسیر فعالیت آنها را هموارتر کند.

تغذیه

حذف وعده‌های غذایی راه مناسبی برای کاهش وزن نیست



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: باور عمومی مبنی بر اینکه حذف وعده‌های غذایی مانند صبحانه یا شام و یا حذف کامل کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، پایه علمی ندارد. براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده‌های غذایی و ایجاد گرسنگی طولانی‌مدت نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی در کاهش وزن، کاهش منطقی انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در بدن است. تاکنون هیچ‌گونه شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف یا حذف وعده خاصی مانند انار، اثر بیشتری بر افزایش یا کاهش وزن داشته باشد، به اثبات نرسیده است.

کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کردند: حذف وعده‌های غذایی نه‌تنها باعث محرومیت بدن از مواد مغذی موردنیاز می‌شود، بلکه می‌تواند سطح انرژی، تمرکز و کارایی فرد در طول روز را کاهش دهد. اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت کاهش وزن مشاهده شود، اما بخش عمده این کاهش مربوط به از دست رفتن آب بدن است و سهم چربی در این کاهش اندک است. در ادامه این گزارش آمده است، کاهش شدید کاری دریافتی در طولانی‌مدت موجب افت سوخت‌وساز بدن و توقف روند کاهش وزن می‌شود. همچنین حذف وعده‌های غذایی می‌تواند عوارضی مانند اختلال در چرخه خواب، تغییر در هورمون‌های گرسنگی و سیری، مشکلات گوارشی و اختلالات صعبی را به همراه داشته باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه کرده است: افراد برای دستیابی به وزن مطلوب، به‌جای حذف وعده‌های غذایی، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل حجم و کیفیت غذا، و افزایش فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود قرار دهند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

پزشکی شیراز گفت: با فریز تخمک، زنان می‌توانند ق‌سدرت باروری خود را حفظ کرده و در آینده شانس بارداری موفق را افزایش دهند.

به گزارش وبدا، مریم محل دشتیان، عضو هیئت علمی دانشکده علوم و فناوری‌های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سرباره روش فریز تخمک توضیح داد: فریز تخمک یک راهکار مؤثر برای حفظ باروری زنان در شرایطی است که فرد به دلایل مختلف از جمله ابتلا به سرطان، بیماری‌های خودایمنی، نارسایی تخمدان یا دلایل اجتماعی امکان باردار شدن ندارد. وی افزود: ایسن تکنیک همچنین برای بانکه‌های اهداکننده تخمک و در شرایط خاص بالینی مانند نبود اسپرم در روز جمع‌آوری تخمک، استفاده می‌شود.

محل دشتیان تصریح کرد: با افزایش سن و کاهش کیفیت تخمک‌ها شانس بارداری موفق پایین می‌آید که برای جبران

این مشکل و حفظ قدرت باروری در سنین بالا می‌توان تا سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی نسبت به فریز تخمک اقدام کرد.

به گفته دشتیان، اولین قدم برای فریز تخمک، مشاوره با پزشک متخصص باروری است تا وضعیت سلامت فرد، سطح هورمون‌ها و ذخیره تخمدان را بررسی کرده و بر اساس آن برنامه‌ای برای تحریک تخمدان و برداشت تخمک‌ها تنظیم شود.

مراحل فریز تخمک

وی مراحل فریز تخمک را شامل، تحریک تخمک گذاری، استخراج تخمک از تخمدان و انجماد تخمک در دمای پایین عنوان کرد و گفت: تحریک تخمدان با داروهای هورمونی می‌تواند سبب افزایش تعداد تخمک‌های بالغ شود که این داروها معمولاً شامل هورمون‌های محرک LH و FSH است.

تکرار تحریک تخمدان برای فریز تخمک

فرو ست یا خطر؟

ایسن عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: تحریک تخمدان

دانش و پژوهش
danesh@kayhan.ir

فناوری پزشکی

فریز تخمک؛ راهی برای حفظ باروری زنان

با داروهای هورمونی برای فریز تخمک، گاهی چند بار تکرار می‌شود تا تعداد بیش‌تری تخمک بالغ جمع‌آوری شود. در حالی که برخی محققان می‌گویند این کار مشکلی برای ذخیره تخمک‌ها ایجاد نمی‌کند، با این حال، گروه دیگری هشدار می‌دهند که مصرف زیاد داروهای تحریک‌کننده ممکن است باعث کاهش سریع‌تر ذخیره تخمک‌ها شود.

استخراج تخمک

دشتیان ادامه داد: مرحله جمع‌آوری تخمک یکی از حساس‌ترین فرایندهای IVF است که در آن تخمک‌های رشد یافته از تخمدان‌ها جمع‌آوری می‌شوند. در این روش بازایی تخمک‌ها، از سونوگرافی ترانس واژینال برای هدایت سوزن به فولیکول‌ها استفاده می‌شود. جراحی با استفاده از بیهوشی انجام می‌شود تا از درد و استرس زیاد جلوگیری شود.

وی تصریح کرد: استخراج تخمک در دختران بزرگه به این صورت است که پزشک با سوزن بسیار نازک از طریق دیواره واژن

فیزیوتراپی ایران، درمان فیزیوتراپی این بیماری را شامل طیف وسیعی از خدمات و روش‌ها دانست که نیازمند درمان همه‌جانبه توسط تیم توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی است.

نقدی اضافه کرد: اگرچه رکن اصلی درمان این بیماران، انجام تمرینات اختصاصی است، اما فیزیوتراپیست‌ها با بهره‌گیری از تکنولوژی‌های نوین مانند تجهیزات رباتیک، تمرینات مبتنی بر واقعیت مجازی، تحریکات الکتریکی و

مغناطیسی از روی حجمچه و همچنین فیزیوتراپی از راه دور، نیز نقش بسزایی در بهبود بیماران پس از سکته مغزی و ارتقای کیفیت زندگی آنان ایفا می‌کنند. وی با تأکید بر اینکه بهبودی سکته مغزی محدود به ۶ ماه اول ابتلا نیست و می‌تواند سال‌ها ادامه یابد، از افراد مبتلا و در معرض خطر خواست پس از ترخیص نیز روند درمان خود را پیگیری کنند.

این پزشک متخصص هدف اصلی شاخه نورولوژی انجمن فیزیوتراپی ایران را ترویج و توسعه روش‌های به‌روز فیزیوتراپی و برداشتن گام‌های مؤثر در پیشگیری و درمان سکته مغزی عنوان کرد.

فناوری‌های نوین

کارخانه خون‌سازی مثر استخوان انسان در آزمایشگاه ساخته‌شد

تولید می‌کند یک بافت پیچیده حاوی اجزای مخصوص مانند سلول‌های استخوان، رگ‌های خونی، عصب‌ها و سلول‌های ایمنی است.

ساختمان اسفنجی آن نیز به شکل محیط‌های ریز تخصصی سازماندهی شده که نیچ (niche) نام دارند. درک کارکرد مغز استخوان حیاتی خاصی دارد، به خصوص اگر شکستی در سیستم مانند وقوع سرطان خون، رخ دهد. نیچ اندوستال که در نزدیکی سطح استخوان قرار دارد، برای خون‌سازی طبیعی حیاتی است و همچنین با چگونگی ایجاد مقاومت در سرطان‌های خونی نسبت به درمان‌ها از ارتباط دارد.

پژوهش‌های فعلی بیشتر اوقات به مدل‌های حیوانی وابسته هستند یا روی سلول‌های بسیار ساده‌سازی شده، کشت می‌شوند که نمی‌توانند به درستی پیچیدگی سلول مغز استخوان انسان و نیچ اندوستال را نشان دهند.

بافت واقع گرایانه و پیچیده مغز استخوان با استفاده از دو جز اصلی مهندسی شده که عبارتند یک داربست پشتیبان و سلول‌های انسانی مخصوص.

مبنای ساخت نیز یک سازه مصنوعی استخوان از جنس هیدروکسی آپاتیت، یک ماده معدنی طبیعی که در استخوان و دندان یافت می‌شود، است. پژوهشگران در این داربست سلول‌های انسانی قرار دادند

که با استفاده از روش‌های زیست شناسی مولکولی به صورت سلول‌های بنیادی پر توان به برنامه‌ریزی شده بودند.

این سلول‌های بنیادی مصنوعی در مرحله بعد توانستند، براساس سیگنال‌های خاص دریافت شده درمحیط مهندسی شده، انواع متفاوتی‌های سلول‌ری پرورش دادند و سپس لایه‌های نازکی از این تکرار بر روی کاغذ، جین، نمد پلی‌استر و ورق‌های نازک چوب توسکا بخش رنگارنگ، تمامی نمونه‌ها در نمایان گرم نگهداری شدند تا رشد قارچ تسهیل شود. پس از سه روز، سطحی قوی مقاوم در برابر آب تشکیل شد. پس از چهار روز، پوشش کمی ضخیم‌تر و

روغن و چربی کمک می‌کنند. هنگامی که نانوفیبرها با میسلیم ترکیب شدند، ماده‌ای ایجاد کردند به طوری که سطح محافظتی محکمی بر روی هر چیزی تشکیل داد که آن تماس داشت.

کیتین‌هاول، پژوهشگر این پژوهش گفت: هدف این است که استفاده از پلاستیک کاهش



یابد و طبیعت قبلاً راحل‌های هوشمندانه‌ای برای بسیاری از مشکلات مدرن ارائه کرده است. امیدواریم که با ارائه راه‌های بیشتر برای کاهش وابستگی به پلاستیک‌های یکبار مصرف، بتوانیم به کاهش زباله‌های که به‌محل‌های دفن زباله و اقیانوس می‌رود، کمک کنیم.

نوعه دین پوش

دانشمندان قارچ را در محلول مایع شامل

یابد و طبیعت قبلاً راحل‌های هوشمندانه‌ای

برای بسیاری از مشکلات مدرن ارائه کرده

یابد و طبیعت قبلاً راحل‌های هورمونی برای فریز تخمک، گاهی

چند بار تکرار می‌شود تا تعداد بیش‌تری تخمک بالغ جمع‌آوری شود. در حالی که برخی محققان می‌گویند این کار مشکلی برای ذخیره تخمک‌ها ایجاد نمی‌کند، با این حال، گروه دیگری هشدار می‌دهند که مصرف زیاد داروهای تحریک‌کننده ممکن است باعث کاهش سریع‌تر ذخیره تخمک‌ها شود.

دشتیان ادامه داد: مرحله جمع‌آوری تخمک یکی از حساس‌ترین فرایندهای IVF است که در آن تخمک‌های رشد یافته از تخمدان‌ها جمع‌آوری می‌شوند. در این روش بازایی تخمک‌ها، از سونوگرافی ترانس واژینال برای هدایت سوزن به فولیکول‌ها استفاده می‌شود. جراحی با استفاده از بیهوشی انجام می‌شود تا از درد و استرس زیاد جلوگیری شود.

وی تصریح کرد: استخراج تخمک در دختران بزرگه به این صورت است که پزشک با سوزن بسیار نازک از طریق دیواره واژن

صفحه ۸

سه‌شنبه ۱۴۰۴ آذر ۱۴۰۴

۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - شماره ۱۳۰۲۴

ساخت ایران



صرفه‌جویی ۱۲۰ میلیون دلاری در یک‌سال با تولید داخلی نانوداروی ضدسرطان



تولید داخلی داروی تدروکس (TEDEROX) که از پیشرفته‌ترین درمان‌های هدفمند سرطان است، توانسته صرفه‌جویی ارزی قابل‌توجه و کاهش هزینه‌های درمان بیماران را رقم بزند.

به گزارش خبرگزاری مهر، توسعه نانوداروهای پیشرفته در کشور طی سال‌های اخیر مسیر تازه‌ای برای کاهش وابستگی، افزایش دسترسی بیماران و کاهش هزینه‌های درمانی ایجاد کرده است. یکی از نمونه‌های برجسته این روند، داروی تدروکس (TEDEROX) است؛ دارویی هدفمند برای بیماران مبتلا به سرطان HERTY-Positive (هر ۲ پازیتئو) که با فناوری پیچیده آنتی‌بادی- داروی کوژئوگه (ADC) تولید شده و عملکرد آن بر پایه ردیابی نانومقیاس سلول‌های توموری طراحی شده است.

براساس اطلاعات ارائه شده، این دارو با تاییدیه رسمی سازمان غذا و دارو و پروانه صادرات، اکنون در مقیاس صنعتی تولید شده و نیاز بیماران داخلی را بدون اتکا به واردات پوشش می‌دهد. اندازه بازار سالانه آن بیش از ۲۰۰ هزار ویال برآورد می‌شود؛ ظرفیتی که در صورت تأمین داخلی، وابستگی کشور را به واردات یکی از گران‌ترین داروهای سرطان به حداقل می‌رساند.

یکی از مهم‌ترین مزیت‌های تدروکس، اختلاف چشمگیر قیمت آن با نمونه خارجی است. قیمت نمونه داخلی این دارو ۲۲ میلیون تومان (حدود ۲۰۰ دلار) به‌ازای هر ویال است، در حالی که نمونه مشابه خارجی ۳۰۲۶ دلار قیمت دارد؛ یعنی بیش از ۱۵ برابر گران‌تر از نمونه داخلی.

این اختلاف قیمت، علاوهبر کاهش هزینه‌های خانواده‌ها، منجر به صرفه‌جویی ارزی چند ده میلیون دلاری برای کشور شده است. تنها در سال ۱۴۰۳، برآوردها نشان می‌دهد که استفاده از این داروی داخلی رقمی معادل ۱۲۰ میلیون دلار کاهش مصرف انرژی و هزینه‌های جانبی را به همراه داشته است؛ عددی که اهمیت تولید فناوری‌محور و بومی را دوچندان می‌کند.

بر اساس داده‌های ارائه‌شده، تولید این دارو نه‌فقط جایگزین واردات است، بلکه ارزش صادراتی چند میلیون دلاری نیز دارد و می‌تواند سهم ایران را در بازار جهانی داروهای هدفمند افزایش دهد. فناوری ADC که ترکیبی از آنتی‌بادی اختصاصی و داروی فعال است، از پیچیده‌ترین فناوری‌های داروسازی جهان محسوب می‌شود و ورود ایران به این حوزه بیانگر یک جهش فناوریانه جدی است.

تدروکس با بهره‌گیری از فناوری ابردقیق ADC، توانایی هدف‌گیری مستقیم سلول‌های سرطانی را داراست. در این روش، آنتی‌بادی اختصاصی ابتدا سلول‌های HERTY-Positive را ردیابی می‌کند و سپس داروی فعال تنها در محیط سسلولی تومور آزاد می‌شود. این ویژگی باعث اثرات ذیل می‌شود: کاهش اثرات مخرب روی بافت‌های سالم، کاهش عوارض جانبی شایع در درمان‌های شیمی‌درمانی و ایجاد امید بیشتر برای بیماران مقاوم به درمان‌های قبلی.

از سوی دیگر، تولید داخلی مبتنی بر فناوری اختصاصی، زمان دسترسی بیماران به داروهای مرحله پیشرفته درمان سرطان را کاهش داده و امکان برنامه‌ریزی پایدار برای مراکز درمانی را فراهم کرده است.

در کنار صرفه‌جویی ارزی و کاهش هزینه‌های درمان، این دارو تأثیر مستقیمی بر افزایش کیفیت زندگی بیماران سرطانی دارد. دسترسی پایدار، امکان درمان منظم، کاهش فشار روانی و مالی بر خانواده‌ها و نیز افزایش امید به بهبودی، از مهم‌ترین دستاوردهای اجتماعی تولید داخلی تدروکس به شمار می‌رود.

تدروکس را می‌توان نمونه‌ای موفق از پیوند فناوری پیشرفته، تولید صنعتی و نیاز واقعی جامعه دانست. این نانوداروی هدفمند با ترکیب دقت نانومقیاس، فناوری ADC و توانمندی دانش‌بنیان داخلی، توانسته است علاوهبر صرفه‌جویی ارزی قابل‌توجه، جایگزینی مطمئن برای داروی بسیار گران‌قیمت خارجی فراهم کند و کیفیت درمان بیماران مبتلا به سرطان را بهبود دهد. با توجه به ظرفیت صادراتی این محصول، انتظار می‌رود سهم ایران در بازار جهانی داروهای پیشرفته نیز در سال‌های آینده افزایش یابد.

سلامت

مصرف سبزیجات فشارخون را کنترل می کند



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف منظم سبزیجات بخش مهمی از الگوی غذایی سالم برای بیماران مبتلا به پرفشاری‌خون است و حذف سبزیجات نه‌تنها کمکی به کنترل فشارخون نمی‌کند، بلکه فرد را از دریافت مواد مغذی ضروری محروم خواهد ساخت.

به گزارش وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، تأکید کرد: سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرایند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند.

به گفته کارشناسان این دفتر، پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالیدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود، همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در سبزیجات نیز به‌عنوان یک بازدارنده طبیعی انقباض عضلات صاف و گشادکننده عروق، در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون نقش مؤثری دارد. این گزارش می‌افزاید: پلی‌فنل‌های گیاهی موجود در سبزی‌ها دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضدکندنگی عروق هستند و مصرف آن‌ها در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق اهمیت دارد همچنین ویتامین C با افزایش سنتز اکسید نیتریک و بهبود عملکرد اندوتلیال، در کاهش فشارخون مؤثر گزارش شده است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تأکید کرد: مطالعات بالینی نشان می‌دهد دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهد.