

#سلامتروان# محدود کردن زمان غذا خوردن به ۹ ساعت توانایی های ذهنی را تقویت می کند

پژوهشگران دریافته‌اند که محدود کردن زمان غذاخوردن به ۸ تا ۹ ساعت در روز (مثلا از ۱۰ صبح تا ۶ بعدازظهر)، علاوه بر کاهش وزن، می‌تواند به بهبود توانایی‌های ذهنی مانند برنامه‌ریزی فضائی و حل مسئله کمک کند.

وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: این یافته‌ها نشان می‌دهد که زمان غذا خوردن ممکن است به اندازه میزان کالری مصرفی برای سلامت مغز مهم باشد. یک مطالعه بالینی کوچک که روی ۴۷ زن ۵۰ تا ۷۹ ساله با اضافه وزن یا چاقی انجام شده، نشان داده است که محدودکردن زمان غذاخوردن به ۸ تا ۹ ساعت در روز، علاوه‌بر کاهش وزن، می‌تواند مزایای شناختی (ذهنی) نیز به همراه داشته باشد. این یافته‌ها که در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا (۲۰۲۶ NUTRITION) ارائه شده، نشان می‌دهد که زمان غذا خوردن ممکن است به اندازه میزان کالری مصرفی برای سلامت مغز مهم باشد.

با افزایش سن جمعیت، بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل (مانسن) روزه‌روز شایع‌تر می‌شوند. زنان و افرادی که اضافه‌وزن یا چاقی دارند، به‌طور کلی با احتمال بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها روبه‌رو هستند. رژیم غذایی و سایر عادات سبک زندگی با خطر زوال عقل مرتبط دانسته شده‌اند، اما تحقیقات نسبتاً کمی به این موضوع پرداخته‌اند که آیا تغییر این عوامل می‌تواند خطر را کاهش دهد یا خیر.

آزمایش دو بر نامه غذایی متفاوت

در این مطالعه، ۲۶ زن موظف شدند همه خوراکی‌های خود را در کمتر از ۹ ساعت در روز (معمولاً بین ۱۰ صبح تا ۶ بعدازظهر) مصرف کنند، در حالی که ۲۱ زن دیگر مطابق برنامه معمول خود در یک بازه حدود ۱۲ ساعت غذا خوردند. در همه شرکت‌کنندگان توصیه شد که مصرف کالری روزانه خود را ۵۰۰ کالری کاهش دهند.

پس از شش ماه، زنان هر دو گروه به طور میانگین حدود ۷ کیلوگرم (۱۵ پوند) کاهش وزن داشتند. با وجود کاهش وزن مشابه، زنانی که در بازه ۸ تا ۹ ساعته غذا خورده بودند، بهبود چشمگیری در برنامه‌ریزی فضائی (توانایی تصور، سازماندهی و برنامه‌ریزی درباره اشیاء و موقعیت‌ها در فضا) و حل مسئله نشان دادند. همچنین آن‌ها تمایل داشتند در آزمون‌های حافظه و یادگیری، اشتباهات کمتری مرتکب شوند، اگرچه این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود. در توانایی انجام چند کار همزمان یا زمان واکنش تفاوت معناداری مشاهده نشد.

دکتر سوو شاپس (Sue Shapses)، استاد دانشگاه رانگوز و پژوهشگر ارشد این مطالعه، می‌گوید: «کاهش وزن به‌تنهایی می‌تواند از افت برخی از توانایی‌های شناختی مرتبط با پیری جلوگیری کند و این داده‌ها نشان می‌دهند که اگر ۴ ساعت قبل از خواب غذاخوردن را متوقف کنید و دریافت غذا را به ۸ تا ۹ ساعت در روز محدود کنید، مزایای بیشتری نسبت به یک بازه معمولی ۱۲ ساعته خواهد داشت.»

بهبود مهارت‌های ذهنی انتصابی

نتایج نشان داد که کاهش زمان غذاخوردن بسا بهبود برنامه‌ریزی فضائی و حل مسئله و کاهش خطاهای مرتبط با حافظه و یادگیری همراه است. به گفته شاپس، این نتایج نشان‌دهنده توانایی بهتر در به خاطر سپردن اطلاعات در طول کارهای روزمره و کاهش اشتباهات مرتبط با حافظه، توجه و حل مسئله است.

محدودیت‌های مطالعه و کام‌های آینده

از آنجا که این مطالعه اولیه روی تعداد کمی از شرکت‌کنندگان انجام شده، پژوهشگران تأکید دارند که برای تأیید این یافته‌ها به آزمایش‌های بزرگ‌تری نیاز است. آن‌ها همچنین قصد دارند توضیحات زیستی احتمالی برای این مزایا را بررسی کنند؛ از جمله ارتباط بین ریتم شبانه‌روزی بدن، مسیرهای حس‌کننده مواد مغذی، التهاب و سلامت متابولیکی (سوخت‌وساز بدن).

ایسن یافته‌ها می‌تواند راه را برای تحقیقات آینده در زمینه تأثیر زمان‌بندی غذاخوردن بر سلامت مغز و کاهش خطر زوال عقل هموار کند.



#پزشکی# حفظ باروری ۲ دختر مبتلا به سرطان با جراحی پیشرفته در پژوهشگاه رویان

پژوهشگاه رویان با جراحی پیشرفته، امید به باروری دو دختر مبتلا به سرطان را پس از ۳ سال حفظ کرد.

به گزارش تسنیم، پژوهشگاه رویان با‌اجرای موفق یک روش جراحی پیشرفته، توانست عملکرد تخمدان و شانس باروری دو دختر مبتلا به سرطان را حفظ کند؛ اقدامی که سه سال پس از درمان، با بلوغ طبیعی و عملکرد مناسب تخمدان در هر دو بیمار به نتیجه رسیده است.

متخصصان این پژوهشگاه با بهره‌گیری از روش جابه‌جایی لاپاراسکوپیک (Laparoscopic Ovarian Transposition) موفق شدند پیش از آغاز رادیوتراپی لگن، از تخمدان‌های دو دختر مبتلا به سارکوم یوئینگ محافظت کنند؛ اقدامی که اکنون، سه سال پس از انجام آن، نتایج امیدبخشی در حفظ عملکرد تخمدان و آینده باروری این بیماران به همراه داشته است.

فریوزه غفاری، متخصص زنان، زایمان و فلوشیپ ناباروری پژوهشگاه رویان، با اعلام این خبر گفت: این دو بیمار در زمان تشخیص سرطان هنوز به سن بلوغ نرسیده بودند و قرار بود تحت رادیوتراپی ناحیه لگن قرار گیرند.

از آنجا که اشعه می‌تواند آسیب جدی و غیرقابل بازگشتی به تخمدان‌ها وارد کرده و موجب نارسایی زودرس تخمدان و از بین رفتن توان باروری در آینده شود، پیش از شروع درمان، جابه‌جایی تخمدان‌ها به خارج از میدان تابش اشعه به روش لاپاراسکوپی انجام شد.

وی افزود: اکنون و پس از گذشت سه سال از انجام این جراحی، هر دو بیمار به‌طور طبیعی وارد دوران بلوغ شده‌اند، قاعدگی منظم دارند و بررسی‌ها نشان می‌دهد عملکرد تخمدان‌های آنان همچنان حفظ شده است. این در حالی است که در صورت‌عدم انجام این اقدام، احتمال از دست رفتن دائمی عملکرد تخمدان و کاهش یا حذف شانس فرزندآوری آنان در آینده بسیار بالا بود.

غفاری با تأکید بر اهمیت توجه به کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان اظهار داشت: پیشرفت درمان‌های سرطان موجب افزایش طول عمر بیماران شده است؛ بنابراین حفظ توان باروری، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان، به یکی از ارکان مهم درمان‌های نوین سرطان تبدیل شده است. امروزه در کنار درمان بیماری، باید به آینده زندگی این بیماران نیز توجه ویژه داشت.

ایسن متخصص زنان و زایمان گفت: این تجربه موفق نشان می‌دهد که با برنامه‌ریزی مناسب و همکاری نزدیک میان تیم‌های آنکولوژی، جراحی و پزشکی باروری، می‌توان علاوه‌بر درمان سرطان، امید به تشکیل خانواده در سال‌های آینده را نیز برای بیماران حفظ کرد.

این دستاورد، نمونه‌ای از ظرفیت‌های تخصصی پژوهشگاه رویان در توسعه خدمات حفظ باروری بیماران مبتلا به سرطان و گامی مؤثر در ارتقای کیفیت درمان‌های حمایتی برای کودکان و نوجوانان مبتلا به بدخیمی‌ها به شمار می‌رود.

استفاده بیش از اندازه از دنیای مجازی، به ویژه برای نوجوانان، پیامدهای فیزیولوژیکی قابل توجهی دارد که می‌تواند سلامت جسمی و روانی آن‌ها را به خطر بیندازد.

به گزارش خبرگزاری ایسنا، آگاهی از تأثیرات استفاده بیش از اندازه از دنیای مجازی، نقش پررنگ خودتنظیمی و هوش هیجانی در مدیریت این چالش‌ها برای نوجوانان ضرورتی انکار‌ناپذیر است. در ایسن میان، با تقویت هوش هیجانی، کاربران نه تنها می‌توانند رفتارهای خود را کنترل کنند، بلکه می‌توانند به خودآگاهی بیشتری دست یابند که آنان را جهت استفاده سالم‌تر از فضای دیجیتال یاری می‌دهد.

تأثیرات استفاده طولانی‌مدت از دستگاه‌های دیجیتال

استفاده طولانی‌مدت از ابزارها و دستگاه‌های دیجیتال، اثرات گسترده‌ای بر سلامت جسمی و روانی کاربران، به ویژه نوجوانان دارد. این اثرات شامل مشکلات عضلانی، اختلال در چرخه خواب و آسیب‌های فیزیولوژیکی است که در صورت ناآگاهی و مدیریت نادرست می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. یکی از مهم‌ترین عوامل در این زمینه نور آبی منتشرشده از صفحه نمایش‌ها و مدت زمان تعامل مداوم با دستگاه‌های دیجیتال است.

خستگی چشم و پیامدهای آن

یکی از رایج‌ترین مشکلات استفاده مداوم از ابزارهای دیجیتال، خستگی چشم دیجیتال است. این وضعیت در اثر نگاه طولانی به صفحه نمایش‌هایی با نور مصنوعی و تضاد شدید رنگ‌ها ایجاد می‌شود و علائمی نظیر خشکی چشم، تاری دید، سردرد و درد در ناحیه گردن و شانه‌ها را به دنبال دارد. بررسی‌های انجمن بینایی‌سنجی آمریکا نشان داده که استفاده از صفحه نمایش، نرخ پلک زدن را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد که همین موضوع منجر به خشکی و تحریک چشم می‌شود.

به طور معمول، انسان‌ها حدود ۱۵ بار در دقیقه پلک می‌زنند، اما این میزان در هنگام استفاده از کامپیوتر یا دستگاه‌های دیجیتال به ۵ تا ۷ بار در دقیقه کاهش می‌یابد. علاوه‌بر این، خیره شدن به صفحه نمایش برای مدت طولانی، ماهیچه‌های چشم را تحت فشار قرار می‌دهد و باعث خستگی شدید آن‌ها می‌شود. این موضوع به ویژه در نوجوانان که عموماً از دستگاه‌ها برای مدت‌های طولانی‌تر استفاده می‌کنند، شایع‌تر است.

تأثیرات نور آبی بر خواب

نور آبی یکی دیگر از عوامل مخرب



ریتم شبانه‌روزی می‌شود. مطالعه‌ای در مجله پزشکی خواب بالینی با عنوان «استفاده از فناوری و کیفیت خواب در پیش نوجوانان و جوانان» نشان می‌دهد که استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در ساعات پایانی شب، مدت زمان خواب عمیق را کاهش داده و باعث بی‌خوابی و خستگی روزانه می‌شود.

نوجوانانی که به طور طبیعی نیاز بیشتری به خواب عمیق و بازسازی‌کننده دارند از این اثرات بیشتر آسیب می‌بینند که عوارض این اختلالات شامل کاهش تمرکز، ضعف در عملکرد تحصیلی و حتی تغییرات خلقی مانند افزایش تحریک‌پذیری است.

نقش اضطراب دیجیتال بر جسم

اضطراب دیجیتال که به نگرانی‌ها و استرس ناشی از حضور بیش از حد در فضای دیجیتال یا احساس وابستگی به ابزارهای دیجیتال اشاره دارد، تأثیرات چشمگیری بر بدن کاربران دارد. این نوع اضطراب می‌تواند تغییرات فیزیکی متعددی از جمله افزایش ضربان قلب، تعریق غیرطبیعی و تنش عضلانی ... را در بدن ایجاد کند. اضطراب مرتبط با فضای دیجیتال مانند فشار پاسخ‌دهی سریع به پیام‌ها یا ترس از دست دادن اطلاعات (FOMO) باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می‌شود که در طولانی‌مدت می‌تواند به مشکلاتی مانند تنش عضلانی، سردردها و میگرن‌های عصبی، مشکلات گوارشی، ضعف سیستم ایمنی، اختلالات خواب، اختلال در خوردن (افزایش یا کاهش شدید وزن) و حتی بیماری‌های قلبی منجر شود. در نتیجه، عملکرد روزانه فرد تحت تأثیر قرار گرفته و کیفیت زندگی کاهش می‌یابد.

دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

#سلامت#

عوارض استفاده زیاد از فضای مجازی برای سلامتی

نقش خودتنظیمی

در مدیریت این مشکل

خودتنظیمی به نوجوانان کمک می‌کند با محدود کردن حضور در دنیای مجازی قبل از خواب، استفاده از فیلتر نور آبی و پابندی به روتین خواب، کیفیت خواب را بهبود بخشند. تعیین مرزهای زمانی برای استفاده دیجیتال و ایجاد



وقفه باعث می‌شود که فشار روانی اتصال مداوم کاهش داده شود. خودتنظیمی از طریق تمرین تنفس عمیق، آرام‌سازی، ورزش منظم و افزایش آگاهی با ذهن آگاهی، مدیریت اضطراب دیجیتال را ممکن می‌سازد. در نهایت خودتنظیمی در تنظیم محیط دیجیتال مانند مدیریت اعلان‌ها و استفاده از حالت مزاحم نشوید، برای کاهش استرس و ابعاد آرامش‌نقش مهمی دارد.

راهنمای مدیریت

و کاهش آسیب‌های جسمانی

برای کاهش تأثیرات جسمانی ناشی از استفاده طولانی‌مدت از دستگاه‌های دیجیتال و دنیای مجازی، ضروری است به ایجاد تعادل میان ارتباط با فناوری و سلامت بدن توجه شود. با رعایت نکاتی، نوجوانان می‌توانند سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کرده و از مزایای فناوری بدون قربانی کردن سلامتی خود بهره‌مند شوند.

استراحت‌های منظم

در زمان استفاده از دنیای مجازی

یکی از مؤثرترین راهکارها برای کاهش تأثیرات منفی فیزیولوژیکی ناشی از استفاده طولانی‌مدت از دستگاه‌های دیجیتال برنامه‌ریزی، استراحت‌های منظم است. این روش به عنوان بخشی از مهارت خودتنظیمی در کاربران کمک می‌کند تا به شیوه‌ای هوشمندانه و آگاهانه از دنیای مجازی استفاده کنند و سلامت جسمی و روانی خود را حفظ

کنند. استفاده‌ی وقفه‌ای از ابزارهای دیجیتال می‌تواند منجر به‌خستگی چشم، دردهای عضلانی و کاهش تمرکز شود.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ یکی از ساده‌ترین

و کارآمدترین اصول این زمینه است؛ هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله (۲۰ فوتی) نگاه کنید. این تکنیک، نه تنها به جلوگیری از خستگی چشم کمک می‌کند، بلکه باعث استراحت چشم و کاهش فشار بر سیستم بینایی می‌شود. علاوه‌بر این کاربران می‌توانند هر یک ساعت یکبار از جای خود بلند شده و چند دقیقه‌ای قدم بزنند.

تکنیک‌های مراقبت از بدن

در مواجهه با ابزارهای دیجیتال برای کاهش اثرات منفی فیزیولوژیکی ناشی از استفاده مداوم از ابزارهای دیجیتال و بهبود سلامت جسمی، تکنیک‌هایی می‌توانند مفید باشند.

نشستن صحیح: اطمینان از اینکه هنگام نشستن پشت میز یا استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، ستون فقرات در وضعیت طبیعی و راست قرار دارد.

ارتفاع مناسب صفحه نمایش:

صفحه نمایش باید در سطح چشم قرار گیرد تا از خم شدن گردن و ایجاد فشار اضافی جلوگیری شود.

استفاده از صندلی ارگونومیک:

صندلی باید دارای پشتی مناسب و قابل تنظیم باشد تا از کمر و گردن حمایت کند.

تنظیم روشنایی و صفحه نمایش:

کاهش نور آبی و فعال کردن حالت شب می‌تواند از تأثیرات منفی این نور بر خواب و چشم‌ها بکاهد. روشنایی صفحه باید با نور محیط مطابقت داشته باشد تا از خستگی چشم جلوگیری شود.

ورزش و حرکات کششی منظم

گرفتار شدن و شانه: انجام حرکات دایره‌ای گردن و بالا و پایین بردن شانه‌ها به کاهش تنش عضلانی کمک می‌کند.

کشش انگشتان و مچ دست: کشش

و حرکت دادن انگشتان و مچ دست می‌تواند از سندروم تونل کارپال جلوگیری کند.

تمرینات سبک ورزشی: تمرینات

سبک ورزشی برای تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری بدن توصیه می‌شود.

پیاده‌روی روزانه: پیاده‌روی منظم به افزایش جریان خون، کاهش تنش‌های بدنی و حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند.

تمرین چشم‌ها

تمرین حرکت چشم‌ها، حرکت دادن چشم‌ها به آرامی به سمت بالا، پایین، چپ و راست عضلات چشم را تقویت می‌کند. استراحت دادن به چشم‌ها، بستن چشم‌ها به مدت ۳۰ ثانیه بعد از هر ۲۰ دقیقه استفاده از ابزارهای دیجیتال می‌تواند به سلامت چشم‌ها کمک کند.

کاهش تأثیرات منفی فیزیولوژیکی ناشی از استفاده طولانی‌مدت از دستگاه‌های دیجیتال برنامه‌ریزی، استراحت‌های منظم است. این روش به عنوان بخشی از مهارت خودتنظیمی در کاربران کمک می‌کند تا به شیوه‌ای هوشمندانه و آگاهانه از دنیای مجازی استفاده کنند و سلامت جسمی و روانی خود را حفظ

کنند. استفاده‌ی وقفه‌ای از ابزارهای دیجیتال می‌تواند منجر به‌خستگی چشم، دردهای عضلانی و کاهش تمرکز شود.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ یکی از ساده‌ترین

تأثیر مصرف روزانه «مولتی ویتامین» بر حفظ توانایی‌های روزمره سالمندان

کمک کند. این اثر احتمالی ممکن است برای سالمندانی که خستگی، تنگی نفس یا تورم پاها را تجربه می‌کنند، اهمیت بیشتری داشته باشد؛ زیرا چنین نشانه‌هایی می‌توانند فعالیت روزمره را به‌طور مستقیم محدود کنند. بااین‌حال، عصاره کاکائو در کل جمعیت مورد بررسی تغییر معناداری در امتیازهای سلامت عملکردی ایجاد نکرد، هر چند برای افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب سود قابل توجهی داشت.

اهمیت این یافته‌ها که در گردهمایی سالانه «NUTRITION ۲۰۲۶» نشست سالانه اصلی انجمن تغذیه آمریکا ارائه شده‌اند، در آن است که پژوهشگران تنها وقوع بیماری‌های مهم را اندازه‌گیری نکردند، بلکه بر تجربه واقعی سالمندان از زندگی و توانایی آنان برای انجام امور معمول تمرکز داشتند. ممکن است فرد به یک مشکل بزرگ پزشکی مبتلا نشده باشد، اما خستگی، ضعف جسمی یا تنگی نفس همچنان استقلال او را کاهش دهد. بنابراین، بهتر شدن امتیاز سلامت عملکردی می‌تواند نشان‌دهنده تغییرات مثبتی که برای زندگی روزانه فرد و حفظ استقلال او ارزش عملی دارد.

با وجود ایسن، نتایج به معنای جایگزین شدن مکمل با تغذیه مناسب با ورزش نیست. محققان تأکید کرده‌اند که مولتی‌ویتامین روزانه می‌تواند یک گزینه کم‌خطر و کم‌هزینه در کنار سبک زندگی سالم باشد، اما جای رژیم غذایی خوب و فعالیت بدنی را نمی‌گیرد.

افزون بر ایسن، افراد باید پیش از آغاز مصرف هر مکمل جدید با پزشک مشورت کنند، زیرا وضعیت سلامتی، بیماری‌های زمینه‌ای و دیگر فوارده‌های مصرفی هر فرد می‌تواند در مناسب بودن یک مکمل نقش داشته باشد.



در دانشگاه آگوستا، تحقیقی را در این باره با همکاری یاتینین دونگ، استاد پزشکی و مدیر مؤسسه پیشگیری جورجیا در همین کالج و دانشگاه، انجام داده است. آنان به‌جای تمرکز صرف بر پیشگیری از بیماری‌های بزرگ، تأثیر مصرف مولتی‌ویتامین و عصاره کاکائو را بر سلامت عملکردی سالمندان بررسی کردند؛ یعنی اینکه شرکت‌کنندگان پس از چند سال در انجام فعالیت‌های واقعی زندگی چه وضعیتی داشتند و چه میزان از نشانه‌های محدودکننده را تجربه می‌کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان که مولتی‌ویتامین ممکن است شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در گروه‌های مختلف قرار گرفتند و هر روز مولتی‌ویتامین، مکمل عصاره کاکائو، هر دو مکمل یا هیچ‌یک از آن‌ها را دریافت کردند، این امکان مقایسه دقیق‌تر، در گروه کنترل و همچنین برای افرادی که فقط یکی از مکمل‌ها را مصرف می‌کردند، از دارونما استفاده شد.

درارونما فوارده‌ای ظاهراً مشابه مکمل اصلی است که ماده فعال مورد بررسی در آن ندارد و به پژوهشگران کمک می‌کند تجربه می‌کردند. محققان اطلاعات بیش از ۱۶ هزار فرد ۶۰ ساله و بالاتر را که در مطالعه‌ای با نام اختصاری «کالسنوس» شرکت کرده بودند، تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در گروه‌های مختلف قرار گرفتند و هر روز مولتی‌ویتامین، مکمل عصاره کاکائو، هر دو مکمل یا هیچ‌یک از آن‌ها را دریافت کردند. این امکان مقایسه دقیق‌تر، در گروه کنترل و همچنین برای افرادی که فقط یکی از مکمل‌ها را مصرف می‌کردند، از دارونما استفاده شد.

درارونما فوارده‌ای ظاهراً مشابه مکمل اصلی است که ماده فعال مورد بررسی در آن ندارد و به پژوهشگران کمک می‌کند

صفحه ۱۱

پنجشنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۵

۲۲ صفر ۱۴۴۸ - شماره ۴۲۴۰۴

#ساخت ایران#

تولید کپسول گیاهی نانویی ایرانی برای مقابله با التهاب‌های مزمن



یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی محصولی جدید بر پایه فناوری نانو روانه بازار کرده که با هدف افزایش اثربخشی کورکومین، ماده مؤثر موجود در زردچوبه، طراحی شده است.

به گزارش ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی فعال در حوزه تولید داروهای گیاهی، محصولی جدید بر پایه فناوری نانو روانه بازار کرده که با هدف افزایش اثربخشی کورکومین، ماده مؤثر موجود در زردچوبه، طراحی شده است. این کپسول گیاهی با استفاده از نانوفناوری، محدودیت جذب پایین کورکومین در بدن را برطرف کرده و امکان انتقال بهتر این ترکیب به بافت‌های هدف را فراهم می‌کند. به گفته تولیدکنندگان، این ویژگی موجب تقویت اثرات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارو شده و آن را به گزینه‌ای مناسب برای کمک به درمان بیماری‌های التهابی مزمن، مشکلات مفصلی، اختلالات گوارشی و برخی بیماری‌های کبدی و پوستی تبدیل کرده است. همچنین افزایش میزان جذب ماده مؤثر، کاهش دوز مصرفی و محدود شدن عوارض جانبی از دیگر مزایای این فرآورده عنوان شده است؛ محصولی که می‌تواند پاسخگوی نیاز روزافزون بازار به داروهای گیاهی با کارایی بیشتر باشد.

این شرکت فناوری نانو از تولید و عرضه یک فرآورده جدید خبر داده است که با بهره‌گیری از فناوری نانو، کارایی درمانی کورکومین را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. این محصول به شکل کپسول و بر پایه عصاره استاندارد شده زردچوبه تولید شده و برای کمک به کنترل بیماری‌های التهابی و مزمن مورد استفاده قرار می‌گیرد. کورکومین، مهم‌ترین ترکیب فعال زردچوبه، سال‌هاست به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی مورد توجه پژوهشگران قرار دارد، اما جذب اندک آن در دستگاه گوارش، استفاده درمانی از این ماده را با محدودیت مواجه کرده است. تولیدکنندگان این کپسول با استفاده از فناوری نانو، اندازه ذرات کورکومین را کاهش داده‌اند تا جذب آن در روده افزایش یابد و مقدار بیشتری از این ماده به اندام‌ها و بافت‌های هدف برسد. بر اساس اعلام این شرکت، فرآورده جدید می‌تواند در کنار درمان‌های رایج، برای بیماران مبتلا به آرتروز، آرتريت روماتوئید، کولیت، سندرم روده تحریک‌پذیر، کبد چرب، پسروریزایس و آگزما کاربرد داشته باشد. همچنین از این محصول به‌عنوان گزینه‌ای برای کاهش احتمال بروز برخی عوارض ناشی از دیابت و کمک به کنترل بیماری‌های عصبی از جمله آلزایمر نیز یاد شده است.

به گفته سازندگان، افزایش فراهمی زیستی کورکومین علاوه‌بر تقویت اثر درمانی، امکان کاهش میزان مصرف روزانه دارو را فراهم کرده و احتمال بروز عوارض ناخواسته را نیز کمتر می‌کند. این کپسول با توجه به شرایط بیمار معمولاً روزانه یک تا سه بار مصرف می‌شود، اما استفاده از آن باید با نظر پزشک یا متخصص انجام گیرد.

با توجه به استقبال روزافزون از داروهای گیاهی مبتنی بر فناوری‌های نوین، عرضه این محصول می‌تواند گامی در جهت توسعه درمان‌های مکمل و افزایش دسترسی بیماران به فرآورده‌های گیاهی با اثربخشی بالاتر باشد.

#تغذیه#

شیر مادر هیچ جایگزین کاملی ندارد



یک عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران با تأکید بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیرمادر گفت: هیچ جایگزین کاملی برای شیرمادر وجود ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فاطمه سادات نیری، با اشاره به نقش بی‌بدیل شیر مادر در تأمین سلامت جسمی، روانی و ایمنی کودک اظهار داشت: بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، تغذیه انحصاری با شیرمادر باید تا پایان ۶ ماهگی ادامه یابد و پس از آن نیز همراه با غذای کمکی مناسب تا پایان دو سالگی تداوم داشته باشد. وی با بیان اینکه دستگام گزارش شیرخوار در ۶ ماه نخست زندگی هنوز به تکامل کامل نرسیده است، ادامه داد: در این دوره، کودک با وجود نیاز بسیار زیاد به مواد مغذی، ظرفیت مدده و توان بلع محدودی دارد و هیچ ماده غذایی با جایگزینی نمی‌تواند همانند شیر مادر تمامی نیازهای تغذیه‌ای و رشد او را تأمین کند.

عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران، با اشاره به ویژگی‌های منحصربه‌فرد شیر مادر، گفت: شیر هر مادر متناسب با شرایط همان کودک تولید می‌شود و برحسب عواملی مانند سن حاملگی هنگام تولد، جنسیت و نیازهای اختصاصی شیرخوار، ترکیب آن به صورت پویا تغییر می‌کند؛ ویژگی‌ای که در هیچ‌یک از جایگزین‌های شیر مادر وجود ندارد.

نیری با تأکید بر اینکه شیرمادر خطر بروز آلرژی‌های غذایی را به حداقل می‌رساند، تصریح کرد: در ماه‌های نخست زندگی، توان جسمی کودک برای مقابله با عوارض ناشی از آلرژی بسیار محدود است و تغذیه با شیر مادر از این نظر نیز نقش محافظتی مهمی دارد.

دبیر گروه علمی سلامت زنان فرهنگستان علوم پزشکی همچنین با اشاره به اهمیت ادامه شیردهی تا پایان دو سالگی، گفت: ادامه تغذیه با شیر مادر علاوه‌بر تکمیل نیازهای تغذیه‌ای کودک، در شکل‌گیری پیوند عاطفی عمیق میان مادر و فرزند نقش اساسی دارد و آثار این ارتباط در تمام طول زندگی، به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، به شکل مثبت شخصیتی و کاهش احتمال بروز آسیب‌هایی مانند کودک‌آزاری، غفلت از کودک و برخی مشکلات رفتاری نمایان می‌شود.

وی افزود: شواهد علمی نشان می‌دهد ادامه تغذیه با شیرمادر خطر ابتلا به آلرژی‌های غذایی، برخی بیماری‌های خودایمنی، آلودگی دستگاه گوارش به هلیکوباکتر پیلوری و تعدادی از بیماری‌های مزمن را در سال‌های بعدی زندگی کاهش می‌دهد. همچنین مطالعات نشان داده است میانگین ضرب هوشی افرادی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، به‌طور معناداری بالاتر است.

این فوق تخصص نوزادان با اشاره به نقش شیر مادر در تقویت سیستم ایمنی نوزاد اظهار داشت: شیرمادر حاوی مقادیر فراوانی از عوامل ایمنی‌بخش از جمله ایمونوگلوبولین A (IgA) و ماکروفاژهاست که از نوزاد در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند؛ مزیتی که هیچ‌یک از جایگزین‌های شیر مادر از آن برخوردار نیستند.

نیری در ادامه با ارائه توصیه‌هایی به مادران شاغل، استفاده حداکثری از مرخصی‌های قانونی و تسهیلات دوران شیردهی، ذخیره شیر دوشیده‌شده پیش از بازگشت به محل کار، دوشیدن شیر در فواصل زمانی مناسب در محیط کار و نگهداری صحیح آن را از مهم‌ترین راهکارهای حفظ تغذیه با شیرمادر برشمرد و تأکید کرد: تغذیه با شیرمادر و آزرگیری برنامه‌های آموزشی و فرهنگ‌سازی در رسانه ملی در صورت امکان، فراهم شدن شرایط شیردهی مستقیم از طریق ایجاد مهد کودک یا دسترسی مادر به کودک در محل کار، بهترین گزینه است.

عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران، همچنین بر ضرورت ممنوعیت جدی تبلیغات شیر خشک در فضاهای عمومی، بیمارستان‌های آموزشی و برنامه‌های علمی، بازنگری اساسی در آموزش‌های پزشکی-پرستاری و مامایی درباره مزایا و اصول تغذیه با شیرمادر و تأثیرات مثبت آن بر سلامت و رفاهیت کودکان و نوجوانان مبتلا به بدخیمی‌ها به

برای ترویج این فرهنگ تأکید کرد.