

ارتباط باکتری های دهان با افزایش خطر روماتیسم مفصلی

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که افراد در معرض خطر روماتیسم مفصلی دارای میزان بالاتری از دو گروه باکتری Prevotella و Veillonella در بزاق خود هستند. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی ، محققان مرکز دندانپزشکی آمستردام هلند همچنین مشاهده کردند این افراد دارای سطح بالاتری از Veillonella در پوشش باکتریایی زبان خود بودند. باکتری های Prevotella و Veillonella به طور بالقوه باکتری های بیش التهابی هستند و فراوانی نسبی آنها نشان دهنده وجود ارتباط احتمالی بین میکروب های دهانی و روماتیسم مفصلی است. مطالعات قبلی هم نشان می دهد افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی دارای تجربه بیشتر بیماری پریدونتال (بیماری لثه) و تغییر در میکروبیوم های دهان و روده خود هستند. برخی تحقیقات هم نشان داده است که بیماری روماتیسم مفصلی از حفره دهانی آغاز می شود. برخی از محققان معتقدند این باکتری ها ممکن است با تولید پروتئین هایی که باعث تشکیل آنتی بادی های پروتئین ضد سیترو لین (ACPA) می شوند، منجر به واکنش ایمنی مرتبط با روماتیسم مفصلی شوند.

گیاه خواری نشانگرهای سلامتی را افزایش می دهد

◆ گروه سلامت //

نتایج مطالعه جدیدی با شرکت ۱۶۶ هزار فرد بزرگسال انگلیسی نشان می دهد، گیاه خواران دارای نشانگرهای سالم تری نسبت به گوشت خواران هستند و این مورد درباره بزرگسالان در هر سن و وزنی صدق می کند.

به گزارش یورکالرتر، نشانگرهای زیستی می توانند اثرات بد و خوبی در سلامتی داشته باشند، باعث پیشرفت یا پیشگیری از سرطان، بیماری های قلبی عروقی مرتبط با سن و سایر بیماری های مزمن شوند و به طور گسترده ای برای ارزیابی تاثیر رژیم های غذایی بر سلامتی مورد استفاده قرار گرفته اند. باین حال مزایای متابولیک مرتبط با گیاه خواری مشخص نیست.

برای درک این که آیا انتخاب رژیم غذایی می تواند تفاوتی در سطح نشانگرهای بیماری در خون و ادرار ایجاد کند، محققان دانشگاه گلاسگو انگلستان، یک مطالعه مقطعی انجام دادند و داده های ۱۷۷ هزار و ۷۲۳ شرکت کننده سالم (از ۳۷ تا ۷۳ سال) را در مطالعه بانک اطلاعات پزشکی انگلستان تجزیه و تحلیل کردند. این شرکت کننده ها هیچ تغییر عمده ای در رژیم غذایی طی پنج سال گذشته گزارش نکردند.

شرکت کنندگان بر اساس گزارش فردی از رژیم غذایی خود، به عنوان گیاه خوار (۴۱۱۱ شرکت کننده که گوشت قرمز، مرغ یا ماهی نمی خوردند) یا گوشت خوار (۱۶۶ هزار و ۵۱۶ شرکت کننده) گروه بندی شدند. محققان ارتباط ۱۹ نشانگر زیستی خون و ادرار مربوط

به دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان، کبد، سلامت استخوان و مفاصل و عملکرد کلیه را بررسی کردند.

حتی پس از محاسبه عوامل تاثیرگذار بالقوه از جمله سن، جنسیت، تحصیلات، قومیت، چاقی، سیگار کشیدن و مصرف الکل مشخص شد که گیاه خواران در مقایسه با گوشت خواران به طور قابل توجهی سطوح پایین تر از ۱۳ نشانگر زیستی از جمله کلسترول کل، کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) که کلسترول بد نامیده می شود، آپولیپوپروتئین A (مرتبط با بیماری های قلبی عروقی)، آپولیپوپروتئین B (مرتبط با بیماری های قلبی عروقی)، گاما - گلو تامیل ترانسفراز (GGT) و آلانین آمینوترانسفراز (AST) نشانگرهای عملکرد کبد که التهاب یا آسیب سلول ها را نشان می دهند، فاکتور رشد شبه



انسولین (IGF-1) هورمونی که رشد و تکثیر سلول های سرطانی را تقویت می کند، اورات، پروتئین کل و کراتینین (نشانگر بدتر شدن عملکرد کلیه) دارند.

باین حال، افراد گیاه خوار همچنین دارای سطوح پایین تر نشانگرهای زیستی مفید از جمله کلسترول خوب لیپوپروتئین (HDL) با چگالی بالا و ویتامین D و کلسیم (مرتبط با سلامت استخوان و مفاصل) هستند.

علاوه بر این، آنان به طور قابل توجهی سطح بالاتری از چربی ها (تری گلیسیرید) در خون و سیستاتین C داشتند که نشان دهنده یک وضعیت ضعیف تر در کلیه است. هیچ ارتباطی برای سطح قند خون (HbA1c)، فشارخون سیستولیک، آسپارات آمینوترانسفراز (AST)، نشانگر آسیب به

یک مکمل می تواند همه شرایط استاندارد را داشته باشد، ولی ورزشکار به آن نیازی نداشته باشد، به عبارت دیگر مکمل ها باید نواقص مواد غذایی موجود را تکمیل کنند، بنابراین زمانیکه ورزشکار بتواند تمام مواد غذایی لازم را دریافت کند، مصرف مکمل تاثیری در ارتقای عملکرد ورزشی فرد نداشته و حتی دریافت بیش از حد آن می تواند برای بدن مضر و آسیب زا باشد



دانش آموزان مبتلا یا مشکوک به کرونا جداگانه آزمون می دهند

◆ گروه سلامت //

محسن بیگی با اشاره به بررسی وضعیت دانش آموزان شرکت کننده در آزمون حضوری با سامانه ماسک گفت: افراد مبتلا یا مشکوک به کرونا جدا از سایرین آزمون می دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمد محسن بیگی مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش در برنامه انتهای الوند با موضوع «بررسی و تبیین چگونگی برگزاری حضوری امتحانات نهایی» اظهار کرد: سال گذشته هم امتحانات نهایی به همین روش برگزار شد. امسال هم شیوه نامه های بهداشتی همانند سال قبل مورد توجه قرار گرفته است، همچنین بازنگری در این شیوه نامه ها امروز به استان ها ابلاغ می شود.

او افزود: امسال ۶ هزار و ۷۰۰ حوزه امتحانی برای دانش آموزان پایه دوازدهم در نظر گرفتیم که نسبت به سال قبل ۴ هزار حوزه افزایش داشته است تا ۶۴۰ هزار دانش آموز دوازدهمی در امتحانات شرکت کنند.

مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش با اشاره به شیوه نامه های بهداشتی که امسال در نظر گرفته شده است، گفت: فاصله صندلی ها از هم ۴ متر مربع است و از هر طرف ۲ متر یا یکدیگر باید فاصله داشته باشند، تهویه هوا هم باید حتما انجام شود و حتی اگر امکان برگزاری آزمون در فضای باز وجود دارد این کار انجام بگیرد.

محسن بیگی تاکید کرد: خانواده ها و عوامل اجرایی همکاری لازم را داشته باشند تا شیوه نامه ها رعایت و از تجمع دانش آموزان در زمان رفت و آمد و حضور در سالن اجتناب شود.

تراکم در حوزه امتحانی پایه نهم ۳۰ نفره است

او درباره امتحانات پایه نهم با اشاره به اینکه این امتحانات به صورت مدرسه ای است، تاکید کرد: تراکم در پایگاه های امتحانی این پایه حدود ۳۰ دانش آموز است.

به گفته مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش در حوزه های امتحانی پایه دوازدهم هم یک مراقب سلامت در حوزه نظارت کافی را دارد، علاوه بر آن از سوی دانشگاه های علوم پزشکی کشور نظارت ها صورت می گیرد.

محسن بیگی گفت: کد ملی تمام دانش آموزان در اختیار وزارت بهداشت است و از طریق سامانه ماسک وضعیت آنان چک می شود، همچنین برای دانش آموزانی که کرونا دارند یا مشکوک به کرونا هستند، آزمون در شرایط قرنطینه و جداگانه انجام خواهد شد. همچنین دانش آموزان دارای بیماری زمینه ای هم به طور جداگانه امتحان می دهند.

آتش نشانان بیش از مردم عادی در معرض ابتلا به سرطان هستند

◆ گروه سلامت //



بر اساس مطالعه دانشگاه راتگرز، آتش نشانان به دلیل استنشاق نوعی ماده شیمیایی بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از مدیکال اکسپرس، بر اساس یک

مطالعه، راتگرز، آتش نشانان داوطلب که بیش از ۶۵ درصد از خدمات آتش نشانی آمریکا را تشکیل می دهند، بیش از سایرین در بدن خود مواد شیمیایی دارند. این مطالعه که در مجله بین المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی منتشر شده است، سطح ۹ ماده شیمیایی PFAS در خون آتش نشانان داوطلب در مقایسه با سطح جمعیت عمومی را مورد مقایسه قرار داده است.

این اولین مطالعه برای ارزیابی میزان برخورد آتش نشانان داوطلب با PFAS است؛ مواد شیمیایی که در بدن انسان و در محیط تجمع می یابند و در وسایل روزمره مانند وسایل الکترونیک و موکت یافت می شوند. PFAS با شرایط سلامتی زیادی همراه بوده و با تاثیری که بر سلامت آتش نشانان می گذارد، می تواند منجر به سرطان شود.

جودیت گرابر، دانشیار دانشکده بهداشت عمومی راتگرز گفت: علت اصلی مرگ در بین آتش نشانان حملات قلبی است. آن ها همچنین بیش از سایرین از بسیاری از انواع سرطان رنج برده و جان می یابند.

عضو هیئت علمی در انستیتوی علوم بهداشت محیط و کار افزود: بیش از ۹۵ درصد مردم این مواد شیمیایی را تا حدودی در بدن خود دارند اما آتش نشانان از طریق تجهیزات محافظتی و قوم مهار آتش و مواد سوزاننده ای که با آن ها روبه رو می شوند، ذراتی آزاد می کنند که قابل استنشاق یا نشت هستند.

این مطالعه سبک زندگی و عوامل خطر سرطان ۱۳۵ نفر از اعضای آتش نشانی داوطلب در نیوجرسی را مورد بررسی قرار داد و آثار ۹ ماده شیمیایی PFAS در خون آن ها را با مقادیر ثبت شده در جمعیت عمومی در مراکز ملی کنترل و پیشگیری از بهداشت و تغذیه مقایسه کرد. در این مطالعه ۹ ماده شیمیایی مورد بررسی قرار گرفت. محققان دریافتند که سطح دو ماده شیمیایی مورد بررسی (اسید پرفلوروئودودکانوئیک (PFDOA) و اسید پرفلوروئودوکانونیک (PFDA) در آتش نشانان داوطلب بیشتر است.

گرابر گفت: به طور قابل توجهی ما سطح PFDOA را در ۸۰ درصد از آتش نشانان یافتیم، در حالیکه این ماده در عموم مردم بسیار کم است. سطح شیمیایی بالاتر نیز با تعداد سال های اطفاء حریق ارتباط داشت.

کرونا ی آفریقایی آنتی بادی کمتری تولید می کند

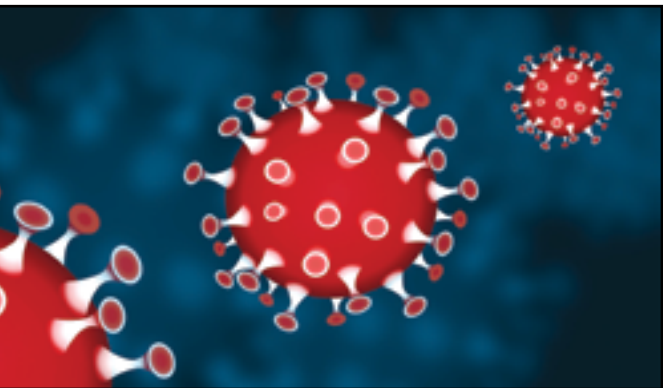
◆ گروه سلامت //

دیرانجمن ویروس شناسی گفت: جهش های متعدد ویروس کرونا برنامه ی تولید واکسن در سراسر دنیا را تغییر می دهد.

به گزارش فارس، امیر قائمی دبیر انجمن ویروس شناسی ایران و دانشیار انستیتو پاستور ایران در برنامه روزنه در خصوص الگوی جهش های ویروسی، گفت: هر ویروس در چرخه ی زندگی خود به طور طبیعی جهش ها و تغییرات متعددی را تجربه می کند. وی با اشاره به این که ویروس جهش یافته یک ویروس جدید است، اظهار داشت: ویروس کرونا پس از شیوع در کشور چین با چرخش در کشورهای

مختلف گونه های جدیدی پیدا کرد که از جمله آن ها می توان به گونه های «آفریقایی» و «برزیلی» و «هندی» و «انگلیسی» و «کالیفرنیا» اشاره کرد.

دبیر انجمن ویروس شناسی با اشاره به این که ویروس کرونا یک پروتئین شاخدار در بافت خود دارد، تصریح کرد: این



پروتئین شاخدار قفل موجود در سطح سلول های بدن که گیرنده ی ویروس هستند را باز می کند. وی افزود: اگر جهش ویروس عملکرد پروتئین شاخدار را ارتقا دهد، قدرت سرایت و عفونت پذیری ویروس بیشتر می شود. امیر قائمی ادامه داد: افزایش قدرت انتقال کرونا در جهش های جدید باعث می شود

تا میزان مرگ و میر و ابتلا در سطح جهان افزایش پیدا کند. وی با اشاره به ویروس کرونا ی هندی، توضیح داد: کرونا ی هندی از تجمع گونه های «آفریقای جنوبی» و «برزیلی» و «کالیفرنیا» ساخته شده است. دانشیار انستیتو پاستور اضافه کرد: انتظار می رود که جهش هندی کرونا، میزان عفونت پذیری و قدرت سرایت ویروس را ارتقا دهد. وی افزود: گونه ی آفریقایی کرونا میزان تولید آنتی بادی در بدن انسان را کاهش می دهد. امیر قائمی با اشاره به تاثیر واکسن در گونه های جدید ویروس کرونا، توضیح داد: به نظر می رسد که اکثر واکسن های کرونا در مقابل ویروس آفریقایی جنوبی کارکرد و تاثیر مطلوبی ندارند. وی تاکید

داشت: جهش های متعدد ویروس کرونا برنامه ی تولید واکسن در سراسر دنیا را تغییر می دهد. دبیر انجمن ویروس شناسی در بخش دیگری از سخنان خود در برنامه «روزنه» گفت: عموم مردم با رعایت موازین بهداشتی و محدودیت های کرونایی می توانند از ابتلا به تمام گونه های کرونا جلوگیری کنند.

احساس جوانی باعث کاهش استرس و مشکلات سلامت در سالمندان می شود

◆ گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد احساس جوانی می تواند به افراد میانسال و مسن در مقابله با اثرات مخرب استرس کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، به گفته محققان، افراد مسنی که احساس جوانی می کنند حس سلامتی و آرامش بیشتر، عملکرد شناختی بهتر، التهاب کمتر، ریسک کمتر بستری شدن در بیمارستان و حتی عمر طولانی تری نسبت به همسالان خود که احساس پیری می کنند، دارند.

در این مطالعه محققان دانشگاه هیدلبرگ آلمان، داده های ۵۰۳۹ شرکت کننده ۴۰ سال به بالا را تجزیه و تحلیل کردند. این نظرسنجی شامل سوالاتی در مورد میزان استرس در زندگی مردم و سلامت عملکردی آنها در فعالیت های روزانه مانند راه رفتن، لباس پوشیدن و استحمام بود. همچنین سن ذهنی افراد با جواب به این سوال که «فکر می کنند چند سال شان است» مشخص شد. محققان دریافتند به طور میانگین، شرکت کنندگانی که استرس بیشتری در زندگی خود گزارش کرده بودند، در طول سه سال با کاهش

شدیدتر در سلامت کاری شان مواجه شدند و این ارتباط بین استرس و کاهش سلامت کارکردی برای شرکت کنندگان پیرتر از نظر قومیتی قوی تر بود.

با این حال، به نظر می رسد سن ذهنی یک عامل محافظ را ایجاد می کند. در میان افرادی که احساس می کردند سن شان کمتر از سن واقعی است، ارتباط بین استرس و کاهش سلامت عملکردی ضعیف تر بود. این اثر محافظتی در بین مسن ترین شرکت کنندگان قوی تر بود.

«مارکوس وت اشتاین»، سرپرست تیم