به پهلو بخوابید تا از آلزایمر پیشگیری کنید

فرایند پاک‌سازی مغز در وهله اول در شب اتفاق می‌افتد؛ مطالعات نشان داده‌اند که این سیستم مسئول از بین بردن پروتئین بتا آمیلوئید است که در بروز بیماری آلزایمر دخیل است و خوابیدن به پهلو این روند تا تسریع می کند

پزشکی

همان‌طور که سن بالاتر می‌رود، تمرکز کردن، متمرکز ماندن، حل مشکلات و انجام دادن دیگر فعالیت‌های شناختی دشوارتر می‌شود. احتمالا درباره روش‌هایی که می‌توان به کمک آن‌ها از زوال شناختی جلوگیری کرد، شنیده یا حتی برخی را امتحان هم کرده باشید. برای مثال ورزش‌های مناسب برای قلب و عروق (کاردیو) با احتمال کمتر دچار شدن به‌زوال عقل مرتبط‌اند یا سیگار نکشیدن و مصرف ویتامین‌های گروه B مواردی‌اند که به حفظ قدرت ذهنی کمک می کنند. اما آیا می‌دانستید که نوع خوابیدن هم یکی از عوامل موثر بر زوال قدرت شناختی مغز است؟ بر اساس گفته‌های متخصصان مغز و اعصاب و تحقیقات علمی، تاثیر نحوه دراز کشیدن در رختخواب فراتر از استراحت و راحتی بدن است. نوع خوابیدن شما می تواند بر عملکرد روزانه بدنتان تاثیر بگذارد که به نوبه خود بر مواردی مانند حافظه نیز اثر می گذارد. اما بهترین و بدترین وضعیت خوابیدن کدام است؟ «وری‌ول هلث» در گزارشی به این موضوع پرداخته است.

◉ خوابیدن به پهلو و تخلیه ضایعات مغزی

دکتر کریس آلن، متخصص خواب، می گوید: «خوابیدن به پهلو، به‌ویژه به پهلوی چپ، به دلایل بسیار زیاد به‌خصوص تاثیری که بر سلامت شناختی دارد، مهم است.» او ادامه می‌دهد از آن جا که این موضوع همچنان در دست تحقیق و بررسی است، درباره میزان دقیق مفید بودن این روش هنوز نظر قطعی وجود ندارد، اما پژوهش‌ها از وجود ارتباطی قابل توجه بین آن‌ها خبر می‌دهد. دکتر استیو لوریس، متخصص مغز و اعصاب، هم می گوید: «اگرچه داده‌های دقیق انسانی هنوز در دسترس نیست، مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که خوابیدن به پهلو در مقایسه با سایر وضعیت‌ها، می‌تواند تخلیه ضایعات مغزی (دفع مواد زائد و سموم) را تا ۲۵ درصد افزایش دهد.»

◉ چرا خوابیدن به پهلو بهتر است؟

به گفته محققان، بدن در حالت خوابیده به پهلو سموم را به شکل موثرتری دفع می کند. مطالعات نشان داده‌اند که سیستم پاک سازی مواد زاید در مغز (گلیمفاتیک) مسئول از بین بردن پروتئین بتا آمیلوئید است که در بروز بیماری آلزایمر دخیل است. طبق گفته متخصصان، فرایند پاک سازی مغز در وهله اول در شب اتفاق می‌افتد و وضعیت خوابیدن می‌تواند بر حرکت خون و مایع مغزی-نخاعی در مغز تاثیر بگذارد و خوابیدن به پهلو تخلیه مایع مغزی-نخاعی را بهتر کند. خوابیدن به پهلو احتمال آپنه خواب را هم کاهش می‌دهد. آپنه خواب زمانی است که تنفس فرد در خواب به طور تصادفی متوقف و دوباره شروع می‌شود. به گفته کارشناسان، این موضوع اکسیژن‌رسانی به مغز را کاهش می‌دهد و بر زوال شناختی تاثیر می گذارد. خوابیدن به پهلو باعث می‌شود جریان خون آسان‌تر شود که برای سلامت و عملکرد مغز ضروری است.

◉ بدترین نوع خوابیدن برای سلامت مغز کدام است؟

شما همیشه نمی‌توانید مدل قرار گرفتن بدنتان را در خواب کنترل کنید، اما دکتر آلن می گوید که دو وضعیت خوابیدن چندان مفید نیستند؛ یکی خوابیدن روی پشت (طاق باز) است که می‌تواند خطر آپنه انسدادی را افزایش دهد. این اختلال خواب به توقف موقتی نفس کشیدن و کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز منجر می‌شود و بر کیفیت خواب و عملکرد شناختی مغز تاثیر منفی می گذارد. دمر خوابیدن هم مدل نامناسب دیگری است که شاید در جلوگیری از خروپف کارساز باشد اما می‌تواند به گردن و ستون فقرات فشار بیاورد و روند پاک سازی گلیمفاتیک مغز را هم متاثر کند.

◉ فواید خواب خوب شبانه

خواب خوب شبانه همچنین امکان بازسازی و ترمیم مغز و مشکلات شناختی، رشد و بلوغ مغز در طول زندگی و تنظیم احساسات را فراهم می کند. برای داشتن یک خواب شبانه مفید، متخصصان توصیه می کنند برنامه خواب ثابتی را دنبال کنید؛ یعنی هر شب در ساعتی مشخص به رختخواب بروید و یک ساعت مشخصی بیدار شوید تا ساعت درونی بدنتان تنظیم شود. از مواردی مانند مصرف کافئین، غذای سنگین یا تماشای صفحه‌نمایش های دیجیتال مثل گوشی یا تلویزیون قبل از خواب هم اجتناب کنید، زیرا این موارد خواب مفید هفت تا هشت ساعته را مختل می کنند. توصیه می‌شود محیط را نیز برای خوابیدن مساعد کنید. فضای خواب باکیفیت اغلب خنک، تاریک، راحت، ساکت در رختخوابی راحت در اتاقی با پرده‌های کاملا بسته است. نرمش و تمرین تنفس عمیق که ذهن را به آرامش می‌رسانند، هم کمک کننده‌اند. متخصصان تاکید می کنند خواب خوب در احیای فعالیت مغز و بدن نقش حیاتی دارد و در صورت مواجهه با مشکلات جدی خواب، باید حتما به متخصص مراجعه شود.

تازه ها

کشفی تازه برای مبارزه با آثار منفی پیری بر سلامت

دانشمندان با مسدود کردن عملکرد یک پروتئین خاص در آزمایش‌ها، موفق شدند میانگین طول عمر موش‌ها را تا ۲۵ درصد افزایش دهند. یافته‌های جدید این سوال را مطرح کرد که آیا چنین روشی روی انسان هم جواب می‌دهد؟ بررسی‌ها حاکی از آن است که برخی نشانه‌های اولیه امیدوارکننده به دست آمده که نشان می‌دهد چنین روشی ممکن است روی انسان هم کارساز باشد.

دانشمندان در مطالعه اخیر، به موش‌های میان‌سال نوعی آنتی‌بادی تزریق کردند که مانع عملکرد اینترلوکین ۱۱ می‌شود؛ پروتئینی که التهاب را تحریک می کند و با روند پیری در سلول‌های انسانی مرتبط است. در ابتدای این آزمایش، موش‌ها تقریبا ۱۷ ماهه بودند که معادل ۵۵ سالگی در انسان است. محققان به موش‌ها تا زمان مرگشان، هر سه هفته یک بار، آنتی‌بادی تزریق کردند، در حالی که گروه مقایسه بدون این روش درمانی به حال خود رها شدند. طبق یافته‌های محققان، موش‌های تحت درمان در مقایسه با سایر موش‌ها، ۲۵ درصد بیشتر عمر کردند. از طرفی این جوندگان تحت درمان تا سنین پیری از سلامت بهتری برخوردار بودند. به‌عنوان مثال، لاغرتر و قوی‌تر از موش‌هایی بودند که تحت این روش درمانی نبودند و عملکرد کبد و سوخت‌وسازشان هم بهتر بود. علاوه بر این، تنها ۱۶ درصد موش‌های تحت درمان به سرطان مبتلا شدند. این میزان در موش‌هایی که آنتی‌بادی تزریق نکردند، ۶۱ درصد بود. بر اساس یافته‌های تیم تحقیقاتی جدید که ۱۴ ژوییه در مجله «طبیعت» منتشر شد، هدف قرار دادن آی‌ال-۱۱ می‌تواند یک رویکرد امیدوارکننده برای مبارزه با آثار منفی پیری بر سلامت باشد.

بیشتر بدانیم

آیا می‌شود فقط به سالاد اکتفا کرد؟

خوردن سالاد بسیار عالی است اما اگر معده خود را با کاهو پر کنید، ممکن است فضای کافی برای مقدار مناسبی از پروتئین باقی نماند. پروتئین نقش مهمی در ایجاد و حفظ یک به یک سلول‌های بدن دارد. بدون وجود آن، ممکن است توده عضلانی خود را از دست بدهیم و دستگاه ایمنی بدن، ناخن‌ها و موها ضعیف شوند. به علاوه، بعد از خوردن غذاهای کم پروتئین کمتر احساس سیری خواهیم کرد. رژیم‌های غذایی پروتئین بالا، سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهند و باعث کاهش دریافت کالری و هوس‌های غذایی می‌شوند.

دانستنی ها

عطسه‌های پردردسر برای سلامت

عطسه به‌طور طبیعی یک سازوکار حفاظتی است که پدیده‌های بالقوه مضر مانند گرد و غبار، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از سیستم تنفسی خارج می کند. به گزارش «ایسنا» فرایند عطسه با ورود مواد تحریک کننده به پوشش بینی و راه‌های هوایی که تکانه‌ها را به مرکز می‌فرستند، فعال می‌شود. در واکنش به این تحریک، چشم‌ها، گلو و دهان، بسته و در حالی که ماهیچه‌های قفسه سینه منقبض شده‌اند، ریه‌ها فشرده می‌شوند تا هوا از طریق دستگاه تنفسی خارج شود. این باعث می‌شود عامل تحریک کننده با سرعتی زیاد (گاه تا ۱۵.۹ متر بر ثانیه) از بدن خارج شود.

◉ معایب عطسه شدید

باوجود مزیت‌هایی که یک عطسه خوب دارد، گاهی اوقات خطر آسیب‌دیدگی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود. به‌عنوان مثال عطسه شدید می‌تواند باعث بیرون‌زدگی ریه از طریق عضلات بین دنده‌ای شود که معمولا در نتیجه ضعف عضلانی است و به دلیل چاقی شدید، بیماری مزمن انسداد ریه، دیابت یا سیگار کشیدن به وجود می‌آید. مواردی هم وجود دارد که عطسه پاره شدن بافت‌های ظریف ریه را به دنبال داشته است. این معمولا زمانی اتفاق می‌افتد که هوا با فشار بالاتر در اعماق ریه به فضای بین سینه و ریه وارد می‌شود و از یک یا هر دو طرف به ریه فشار وارد می کند.

◉ آسیب‌های عطسه به مغز

البته ریه تنها عضو بدن نیست که ممکن است دچار پارگی شود. از پارگی پوشش ظریف مغز به دلیل عطسه هم که نوعی سکته مغزی به دنبال دارد و در غیاب تشخیص و درمان فوری، می‌تواند کشنده باشد نیز گزارش‌هایی وجود دارد. عطسه حتی اگر این پوشش ظریف را پاره نکند هم می‌تواند بر مغز تاثیر بگذارد و در مواردی، ضعف در یک طرف بدن یا اختلال بینایی گزارش شده است. عطسه فشار خون را هم افزایش می‌دهد که می‌تواند برای رگ‌های خونی آسیب جدی به دنبال داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث شکاف یا پارگی آئورت و خون‌ریزی شود که میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن در عرض ۴۸ ساعت پس از حادثه، ۵۰ درصد است. آسیب دیدن و گرفتگی کمر موقع عطسه کردن هم بسیار رایج است؛ اما این تنها آسیب استخوانی عطسه نیست.

◉ نگران نباشید

برخی گزارش‌ها از شکستگی استخوان‌های اطراف چشم و استخوان گوش خبر می‌دهند و ممکن است ایمپلت‌های دندانی هم به دلیل عطسه شدید، جابه‌جا شوند و صدمه ببینند. به گفته متخصصان، بستن راه‌های تنفسی موجب می‌شود فشاری که از عطسه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود، گاه تا ۲۰ برابر افزایش یابد و از آن جا که راه‌های تنفسی بسته نگه‌داشته شده، این فشار را اندام‌ها جذب می‌کنند. ناگفته نماند که بدن ما به‌خوبی با عطسه کردن سازگار شده است؛ بنابراین جای نگرانی نیست و بسیاری از این صدمات که نام بردیم در موارد نادر و خاص رخ می‌دهند.

آشپزی من

خواص شیر بادام؛ پروتئینی گیاهی و خوشمزه

شیر بادام یک نوشیدنی غیر لبنی است که از مخلوط کردن بادام آسیاب شده با آب تهیه می‌شود. این نوشیدنی پس از صاف کردن مخلوط برای جدا کردن مواد جامد بادام، طعمی ملایم و شیرین دارد. شیر بادام به طور طبیعی فاقد لاکتوز و کلسترول است و اغلب به‌عنوان جایگزینی برای شیر گاو در رژیم‌های غذایی مورد استفاده قرار می گیرد. این محصول دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین E، منیزیم و کلسیم (در صورت غنی‌سازی) است. اما خواص و فواید شیر بادام:

***پروتئین گیاهی**: شیر بادام منبع خوبی از پروتئین گیاهی است که می‌تواند برای کسانی که رژیم گیاه‌خواری دارند مفید باشد.

*** کم کالری**: این نوشیدنی کم کالری است و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

***ویتامین E**: شیر بادام حاوی مقدار زیادی ویتامین E است که به‌سلامت پوست و سیستم ایمنی کمک می کند.

تازه ها

خواب خیلی زیاد یا خیلی کم با عوارض دیابت مرتبط است

براساس پژوهشی جدید، افراد مبتلا به دیابت که خیلی کم یا خیلی زیاد می‌خوابند، بیشتر در معرض آسیب به رگ‌های خونی کوچک و مویرگ‌ها قرار دارند. این پژوهش می گوید، در افراد مبتلا به دیابت، خوابیدن کمتر از میزان توصیه‌شده می‌تواند خطر آسیب به رگ‌های خونی ریز، معروف به بیماری «میکرو واسکولار» را ۲.۶ برابر افزایش دهد. به همین ترتیب، خواب زیاد از حد هم با افزایش ۲.۳ برابری خطر ابتلا به این بیماری عروقی مرتبط است.

◉ عوارض آسیب به عصب‌ها

به گفته کارشناسان، آسیب به رگ‌های خونی کوچک ناشی از دیابت می‌تواند طیف گسترده‌ای از عوارض از جمله کوری، نارسایی کلیه، آسیب به عصب‌ها، سکته مغزی و بیماری قلبی را به همراه داشته باشد. به گزارش یواس‌ای نیوز، محققان برای این پژوهش، خواب حدود ۴۰۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ را ردیابی کردند. «خواب کوتاه» کمتر از هفت ساعت و «خواب طولانی» ۹ ساعت یا بیشتر در نظر گرفته شد. محققان متوجه شدند که حدود ۱۲ درصد بیماران خواب کوتاه و ۲۸ درصد خواب طولانی داشتند. علاوه بر این، آن‌ها دریافتند که ۳۸ درصد بیماران مبتلا به دیابت که خواب کوتاه دارند و ۳۱ درصد آن‌هایی که خواب طولانی دارند، مشکل آسیب به رگ‌های خونی کوچک را هم داشتند.

◉ کم خوابی در سالمندان پرخطر

طبق یافته‌های آن‌ها، بالا رفتن سن خطر کم‌خوابی را به شدت افزایش می‌دهد و خواب کوتاه در بیماران ۶۲ سال به بالا، افزایش ۵.۷ برابری خطر ابتلا به بیماری میکرو واسکولار را به دنبال دارد. طبق نتایج این پژوهش، افزایش سن ارتباط بین مدت زمان کوتاه خواب و بیماری عروق خونی کوچک را تشدید می کند و از افزایش آسیب‌پذیری افراد مسن خبر می‌دهد. این تیم پژوهشی اعلام کرد که نتایج نشان می‌دهد احتمالا ارزش دارد که در افراد مبتلا به دیابت، خواب هم به‌عنوان یکی از عوامل مهم کنترل شود. با این حال تاکید کردند که برای شناخت بهتر آثار خواب ناکافی بر دیابت، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

برگ سبز، کارت و بیمه نامه پراید ۱۳۱ سفیدمدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۶۱ص ۹۹ بنام فاطمه زهرا دگری به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۰۲۸۶۴۴ به ش موتور M۱۲۵۹۳۸۸۷۷ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سمند کمپانی ام وی ام ۳۳۲ به شماره انتظامی ۷۴-۵۸۴ج۲۴ به شماره موتور ۰۰۳۶۰۵ و شماره شاسی ۱۰۰۲۷۴۴ بنام رضا سیب قریب به شماره ملی ۰۶۳۹۷۶۳۹۷۹ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد

اصل برگ سبز و پلاک موتور سیکلت آپاچی RTR۱۵۰ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۳-۳۹۹۵۹ به شماره موتور *C۱۸۵۰۹۵۳۳۶* و شماره شاسی N۲C***۱۵۰۱۹۴۱۳۳۷۶ بنام حمید زوار حسین آباد مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۷۴-۷۷۷ج۱۷ به شماره موتور ۵۴۲۰۲۲۵ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۱۱۶۵۳۱۱ بنام حامد ملاکی شغل آباد به کدملی ۰۸۷۲۹۷۴۰۸۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودروی پراید وانت سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴-۱۳۶ج۴۱ به شماره موتور M۱۳/۶۴۷۵۸۶۶ و شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰L۴۹۱۱۵۴۸ بنام مهتاب ایزدی مهر به کدملی ۰۸۶۰۴۴۳۰۵۱ مفقود است و از درجه اعتبار ساقط میباشد

برگ سبز و کارت خودرو کیا سراتو به شماره انتظامی ۷۹ل۷۸۶ ایران ۱۲ شماره شاسی NAS۳۱۲۰۰H۱۰۴۵۳۲۹ شماره موتور G۴KDHH۵۷۰۹۲۵ به نام ماهان ناهیدی پور مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو وانت دوکابین مزدا رنگ آبی مدل ۷۹ ش انتظامی ایران ۳۶-۵۶۸ط ۹۲ ش موتور ۴۰۸۸۵ ش شاسی ۷۹۲۰D۰۳۳۶۸ بنام حسن فضلی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز کامیونت مسقف چادری جک N۷۲۱-N۶۰WKLA مدل ۲۰۱۷ سفید به شماره انتظامی ۳۶ایران ۶۵۴ع۱۷ به شماره موتور IS۳۸۶۴۱۴۱۸۹۹۷۲۱۶۲ و شماره شاسی L۱۱۱RDBDEHA۰۲۲۴۳۳ بنام سید محمد رضا سلامت مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز کامیونت مسقف چادری جک N۷۲۱-N۶۰WKLA مدل ۲۰۱۷ سفید به شماره انتظامی ۳۶ایران ۶۵۴ع۱۷ به شماره موتور IS۳۸۶۴۱۴۱۸۹۹۷۲۱۶۲ و شماره شاسی L۱۱۱RDBDEHA۰۲۲۴۳۳ بنام سید محمد رضا سلامت مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز سواری سایپا تیبا نوک مدادی متالیک مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۹۸و۲۷ به شماره موتور ۸۲۱۴۸۱۴ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۵۱۲۱۳ بنام سمانه محمد خواه مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو رو آ ۱۶۰۰ مدل ۸۵ رنگ نوک مدادی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۸۴م۳۴ به شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۴۱۵۴ شماره شاسی ۱۶۴۰۵۹۲۸ به نام منصور آقائی سعد آباد مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو دوو ماتیز اس بی مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۷۸۹ی۴۶ به شماره موتور ۶۲۱۱۶۷ و شماره شاسی IRA۰۱۵۵۰۰۲۲۹۷۹ بنام زهرا معصومین مفقود و فاقد اعتبار است

مجوز حمل سلاح شکاری مدل پنج تیر گلنگدنی کالیبر ۲۷۰ به شماره بدنه KG۳۰۰۶۶۵۷۶۱۸ ساخت ایران به مالکیت قربان گل پربوانلو مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

اصل برگ سبز خودرو سمند مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۳۲۷ط۸۸ به شماره موتور ۱۴۷H۰۷۳۳۳۴۴ وشماره شاسی NAACF۱JH۸PF۴۵۴۳۷۷ بنام مونا چم ساز مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودروی دنا پلاس توربو شارژ اتومات به شماره انتظامی ۳۴ایران ۹۴۳ه۴۲ و شماره موتور ۱۴۸۸۵۴ و ۱۵۲H و شماره شاسی NAAW۶۱HUXPE۰۲۱۴۳۵ به نام محمد حسین احمدی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ شماره انتظامی ۱۵ ایران ۲۲۳ب۷۴ شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۶۰۹۸۸ شماره شاسی NAAP۰۳ED۷AJ۰۹۴۹۲۸ بنام نسرین حیدری مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کارخانه کامیونت ون نیسان به شماره پلاک ۳۲- ۶۷۹ س ۱۳ و شماره موتور ۴۲۷۸۳۳ و شماره شاسی D۴۴۳۳۶ بنام عبدالخلیل غلامی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۰۵۹۱۳۲۹۹۱۸

اصل برگ سبز پژو آریان ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۳۹۲ق۸۵ به شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۲۹۰۱۰ و شماره شاسی NAAP۳۱EC۰BF۴۷۷۰۳ بنام عاطفه قربانی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبزوسند سواری پراید-جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ شماره انتظامی ۵۴ایران ۲۱۴و۳۶ شماره موتور ۲۱۰۹۲۷۹ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۸۹۶۷۴ بنام خدیجه میرعلیان مفقود و فاقد اعتبار است