ذره‌بین سلامتی

عاشقان قهوه فوری بخوانند

ظریفیان| مطالعات جدید نشان می‌دهد نوشیدن قهوه فوری می‌تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) را تا هفت برابر افزایش دهد؛ بیماری‌ای که یکی از علل اصلی کاهش بینایی در سالمندان به شمار می‌رود. این عارضه تاکنون حدود ۲۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است.

دو نوع AMD خشک و مرطوب

بیشتر افراد مبتلا به AMD به نوع خشک آن دچار هستند؛ حالتی که در آن آسیب به ماکولا- بخشی از شبکیه چشم که مسئول دید مرکزی است- به تدریج و به طور طبیعی با افزایش سن رخ می‌دهد. در نوع مرطوب این بیماری، رگ‌های خونی غیرطبیعی در پشت چشم رشد می‌کنند و به ماکولا آسیب می‌زنند.
عوامل خطر متعددی برای AMD شناخته شده‌اند. برخی از این عوامل غیرقابل تغییر هستند، مانند سن و زمینه ژنتیکی؛ اما برخی دیگر قابل اصلاح هستند، از جمله رژیم غذایی، مصرف سیگار، میزان فعالیت بدنی و وزن بدن.

رژیم غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که رژیم غذایی سالم و غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زآگزانتین، مواد معدنی نظیر روی، ویتامین‌های C و E، و اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) را کاهش دهد.

قهوه فوری و ژنتیک

در مطالعه‌ای که به تازگی در مجله علوم تغذیه و غذا منتشر شده، مشخص شده است که ترکیب برخی ویژگی‌های ژنتیکی با مصرف قهوه فوری می‌تواند خطر ابتلا به نوع خشک دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) را به طور قابل توجهی افزایش دهد.
در این پژوهش، داده‌های بیش از ۵۰۰,۰۰۰ نفر از پایگاه بیوبانک انگلستان بررسی شد. شرکت‌کنندگان بر اساس نوع قهوه مصرفی‌شان به سه گروه تقسیم شدند: قهوه بدون کافئین، قهوه آسیاب شده (دم‌کرده) و قهوه فوری. همچنین اطلاعات مربوط به موارد AMD در افراد بالای پنجاه سال از پایگاه داده ژنتیکی فنلاند (Finngen) استخراج شد.

چرا قهوه فوری خطرناک‌تر است؟

قهوه سرشار از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست و ممکن است اثرات محافظت‌کننده عصبی داشته باشد. اما ژنتیک نقش مهمی در ترجیحات غذایی افراد ایفا می‌کند. درک این پیوند می‌تواند مسیرهای بیماری را روشن‌تر کند. در نتایج نهایی، محققان دریافتند افرادی که از نظر ژنتیکی تمایل به مصرف قهوه فوری دارند، در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به AMD خشک هستند. میزان این خطر تقریبا هفت برابر بیشتر از افرادی است که قهوه فوری مصرف نمی‌کنند یا قهوه دم‌کرده استفاده می‌کنند. این در حالی است که هیچ ارتباطی بین مصرف قهوه و نوع مرطوب AMD مشاهده نشد.

هشدارهای اولیه

در حالی که این مطالعه ارتباطی معنادار میان مصرف قهوه فوری و ابتلا به AMD نشان داده است، پژوهشگران تأکید می‌کنند که برای نتیجه‌گیری قطعی هنوز زود است. به گفته آن‌ها، عواملی مانند میزان مصرف قهوه فوری، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و سبک زندگی افراد نیز باید در نظر گرفته شود. بنابراین، این پژوهش به تنهایی نمی‌تواند مبنای توصیه‌های پزشکی قرار گیرد.
با این حال، یافته‌ها بار دیگر بر اهمیت انتخاب‌های غذایی و تأثیر مستقیم آن‌ها بر سلامت تأکید می‌کنند. با انجام تحقیقات گسترده‌تر، ممکن است مواد غذایی دیگری نیز شناسایی شوند که برای این بیماران پرخطر هستند.

تیک سلامتی

مردها این نکات را جدی‌تر بگیرند

امیرمقدم| وقتی صحبت از ناباروری می‌شود، معمولا تمرکز بیشتری بر روی زنان به وجود می‌آید، درحالی‌که حدود یک سوم از ناباروری‌ها به مشکلات مردان برمی‌گردد. مشکلاتی مانند حجم کم و کیفیت پایین اسپرم، انسدادهای مادرزادی، عفونت‌ها و بیماری‌های زمینه‌ای که هرکدامشان به تنهای می‌توانند عاملی برای ناباروری باشند.
بررسی‌های محققان حوزه سلامت مردان نشان می‌دهد برخی عادت‌های روزمره در مردان می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت باروری آن‌ها بگذارد که مردان باید به شدت از آن‌ها بپرهیزند، مانند:

استفاده از ماری جوانا

میان مصرف ماری جوانا با کاهش حجم اسپرم و تغییر شکل غیرطبیعی آن و اختلال در تعادل هورمونی رابطه مستقیمی وجود دارد.

مصرف الکل و دخانیات

الکل و دخانیات برای باروری حکم سم را دارند، چون مستقیم به DNA اسپرم آسیب وارد می‌کنند.

اضافه وزن و فعالیت بدنی ناکافی

بی‌تحرکی و اضافه وزن عامل ایجادکننده بسیاری از بیماری‌هاست و بر روی باروری مردان هم اثر بسیار منفی دارد.

اضطراب و استرس

اضطراب و استرس زیاد نیز می‌تواند بر سلامت تولید مثل تأثیر منفی بگذارد و باید مدیریت شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

خُلقتان گرمازده نشود

مراقب باشید؛ هوای گرم به‌جز جسم خلق‌وخو را هم متأثر از خودش می‌کند

متین‌نژاد| هروقت صحبت از گرمای هوا می‌شود، بی‌درنگ یادگرمازدگی و تأثیری می‌افتیم که بر سلامتی جسمی‌مان دارد. درحالی‌که روح و روان آدمی هم به همان اندازه از این تغییرات آب‌وهوایی متأثر می‌شود و آسیب می‌بیند. به این گزارش پایگاه خبری آلمانی زبان «ولت» توجه کنید: «۴۷ درصد تصادفات در آلمان در روزهای سردکمتر از ۱۵ درجه سلسیوس اتفاق می‌افتد و این رقم در روزهای خیلی‌گرم به ۶۳ درصد هم می‌رسد». مسئله‌ای که فقط به علت تمرکز نداشتن رانندگان و مشکلات فنی خودروها اتفاق نمی‌افتد، بلکه رفتارهای پرخاشگرانه رانندگان در هوای گرم نقش مؤثرتری در آن دارد. واقعیت این است که به جز حوزه ترافیک، حوزه‌های دیگری مانند مراودات اجتماعی و کاری هم متأثر از این مسئله می‌شوند. درحالی‌که ما کمتر به این عامل مهم مخرب توجه داریم، برای نمونه افزایش نزاع‌های خیابانی یا دلخوری‌های زناشویی در روزهای گرم به مراتب بیشتر از دیگر روزهاست. موضوعی که با شروع فصل گرما و برای در امان ماندن از ترکش‌های آن به ویژه در حوزه شهروندی باید با آگاهی بیشتری با آن برخورد کنیم. برای همین می‌خواهیم در این روزهایی که شهرمان دمای بسیار بالایی را تجربه می‌کند، کمی در این باره با هم حرف بزنیم.

درهمین نزدیکی

برخی رانندگان بی‌اعصاب

از آن خودروهای قدیمی قرن بوقی است که نه دستگیره پنجره دارد و نه رویه‌ای به صندلی‌هایش. دو مسافر چاق صندلی عقب را قرق کرده‌اند. مجبور می‌شوم صندلی جلو بنشینم. به ناگاه هرم گرما توی صورتم می‌زند؛ بسیار آزاردهنده‌تر از گرمایی که تا چند لحظه پیش از کف آسفالت خیابان منعکس می‌شد. با آنکه کلافه شده‌ام، ولی گذرا بودن شرایط، آرامم می‌کند. دلم قدری برای راننده می‌سوزد که باید این شرایط را تحمل کند، برای همین شکایتی نمی‌کنم. هنوز دومین چراغ قرمز را رد نکرده‌ایم که موتوری بی‌ملاحظه می‌پیچد و به سرعت ازکنار مارد می‌شود. راننده کمی به راست سبقت می‌گیرد تا از برخورد احتمالی جلوگیری کند و تق! به خودروی کناری می‌خورد. درظاهر به خیر گذشته است و ما درحال عبور از چهارراه هستیم که صدای بلندکسی آمیخته با ناسزا پای راننده را روی ترمز می‌برد. درکمتر از چند دقیقه کار از آبادکردن هم، به یقه‌گیری و کتک‌کاری می‌کشد. باورم نمی‌شود که چگونه آن اتفاق ساده آستانه تحمل دوطرف را تا این اندازه پایین آورده باشد.

یک نکته همسرداری

«هنوز یک جمله‌ام، دوجمله نشده بود، صدایش را بالا بردکه ساکت شوم. خیلی‌وقت‌ها همین موضوع علت قهرهای طولانی مدتمان می‌شد. باورت نمی‌شود با مشاورکه صحبت‌کردم، فقط یک راهکار ساده به من داد: در نیم ساعت نخست ورود همسرت به خانه با او درباره هیچ چیز حرف نزن. فقط یک لیوان آب خنک یا شربت برایش بریز و اجازه بده آبی به دست و صورتش بزند. بعد درباره هرچه خواستی با او صحبت‌کن.» از نظر دوستم این یک نکته مهم همسرداری است که باید همه بانوان آن را بدانند. درحالی‌که به نظرم بیشتر از اینکه یک نکته همسرداری باشد، یک توصیه روان‌شناختی است که در طب سنتی هم از آن به فروکش کردن صفرا یاد می‌شود، به ویژه وقتی هوا گرم است و میزان صفرا خود به خود در بدن افزایش می‌یابد و کارکرد مغز را با اختلال جدی روبه‌رو می‌کند و آستانه تحمل آدمی را به شدت پایین می‌آورد.

بازی نه چندان دوستانه

یکی از دوستان تعریف می‌کرد که از زمان تعطیلی مدارس، پسرش، امیر هرروز ساعت ۴ بعد از ظهر با دوستان قدیمی‌اش در زمین خاکی محله‌شان فوتبال بازی می‌کند. یک جمع دوستانه که سال‌هاست دوستان گرما به و گلستان هم هستند. دو روز پیش برای دومین بار سر یک بازی دوستانه به تنش می‌خورند و برخی بچه‌ها بازی را نیمه رها می‌کنند. اتفاقی که از نظر امیر با شناختی که از دوستانش دارد، بسیار نادر بوده و برای دومین بار در طول یک هفته تکرار شده است: «آستانه تحمل همه بچه‌ها به طرز عجیبی پایین آمده و با کوچک‌ترین اتفاقی به هم می‌ریزند و یقه هم را می‌گیرند. گذشته از آن بسیار پرتنش و جنگنده بازی می‌کنند و دائم درحال خطاکردن روی هم هستند. درحالی‌که هدف همه ما از بازی پرکردن وقتمان به بهترین شکل ممکن است، نه مسابقه دادن با هم که بخواهیم به هرقیمتی شده، پیروز میدان باشیم.» موضوعی که بدون آنکه بچه‌ها بدانند، به طور مستقیم به ساعت بازی آن‌ها در هوای گرم برمی‌گردد.

با افزایش هر یک درجه گرما

- ضربان قلب افزایش می‌یابد.
- حس تشنگی بیشتر می‌شود.
- تعریق و دفع آب و املاح بدن افزایش می‌یابد.
- تعادل حیاتی بدن به هم می‌خورد.
- کلافگی، خستگی و خواب‌آلودگی بیشتر می‌شود.
- حالت‌های تهاجمی و پرخاشگرانه افزایش می‌یابد.
- تمرکز و کیفیت کار کمتر می‌شود.

۴ تا ۱۴٪

نتایج بررسی‌های میدانی نشان می‌دهد با افزایش دمای هوا میزان برخوردها بین افراد و گروه‌ها ۴ تا ۱۴ درصد افزایش می‌یابد.

گرما چه تأثیری بر روی بدن دارد؟

وقتی صحبت از گرمای هوا می‌کنیم، منظورمان نورآفتاب نیست، چون این دو تأثیر بسیار متفاوتی از یکدیگر بر خلق‌وخو دارند. برای نمونه محروم بودن از نورآفتاب سبب افسردگی و بیماری‌های جسمی و روحی می‌شود، درحالی‌که گرمای شدید سبب تغییرات بیوشیمی منفی در بدن و تأثیر منفی بر خلق‌وخو خواهد شد.
واقعیت این است که گرما به تنهایی تأثیری روی عملکرد روحی و روانی افراد ندارد، بلکه اثر تجمعی مجموعه‌ای از عوامل مانند خسته بودن و گرسنگی سبب بروز واکنش‌های تند، عصبی و پرخاشگرانه در فرد می‌شود. وقتی این گرما درکنار عوامل دیگری مانند استرس ناشی از بی‌خوابی یا معطل ماندن در ترافیک قرار می‌گیرد، آستانه تحمل فرد را برای پاسخ‌گویی به عملکردهای درست کاهش می‌دهد و ما شاهد رفتارهای نسنجیده یا غیرمنتظره از افراد هستیم.

بین گرما و خشونت رابطه است

با وجود اینکه معمولا نتایج تحقیقات آزمایشگاهی با تحقیقات میدانی متفاوت است، هردو تحقیقات نشان می‌دهد افزایش دما همیشه با افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز همراه است. برای نمونه روان‌شناسی با نام «کریگ اندرسون» با جمع‌آوری منابع آرشیوی شهرهای بزرگ در آمریکا متوجه شد: میزان قتل، تجاوز جنسی، سرقت، دزدی و دعوا در روزهای گرم بسیار بیشتر از دیگر روزهاست. همچنین او در بررسی‌هایش متوجه می‌شود که جنایت‌های خشونت‌آمیز با افزایش دما افزایش می‌یابند، درحالی‌که جرائم غیرخشونت‌آمیز چنین افزایشی را نشان نمی‌دهند.

یک از ۷

تحقیقات بین‌المللی نشان می‌دهد از سال ۲۰۰۵ میلادی تاکنون، از هر هفت تصادف، یک تصادف در روزهای با دمای بالاتر از ۲۵ درجه سلسیوس اتفاق افتاده است.

چه زمانی احساس خطر کنیم؟

اگر در هوای گرم تنشی بروز کرد و احساس کردیم که تپش قلبمان بالا رفته، نفس کشیدن برایمان سخت شده و عضلاتمان منقبض شده است ما با نشانه‌های فیزیکی خشم روبه‌رو هستیم یا اینکه شروع به انتقاد منفی کلامی و طعنه زدن کردیم، باید بدانیم که وارد مرحله خشم و بروز خشونت شده‌ایم و باید پیش از اینکه اتفاق ناخوشایندی بیفتد، کاری بکنیم.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

گفتیم گرما به خودی خود این توانایی را دارد که ما را کم‌تحمل‌تر کند و بر شیوه برخوردمان با دیگران تأثیر مستقیم بگذارد. حالا اگر سطح استرس و اضطرابمان از قبل بالا رفته باشد، یک توهین جزئی یا مخالفت کوچک هم می‌تواند مشکل به وجود آمده را به یک فاجعه تبدیل کند. حالا این موارد را با استرس‌های روزانه ترکیب کنید تا متوجه شوید که احتمال واکنش‌های عصبی و پرخاشگرانه در این موقعیت‌ها چقدر افزایش پیدا می‌کند. البته ناگفته نماند که همیشه راهی برای غلبه بر این شرایط و ازبین بردن تأثیر گرما بر اعصابمان وجود دارد. برای نمونه می‌توانید این راه‌ها را امتحان کنید.

- عادت مثبت‌اندیشی را در خود پرورش دهید.
- در روزهای بسیار گرم بخشی از زمان خود را در طبیعت بگذرانید.
- مراقبه ذهنی یا مدیتیشن را شروع کنید.
- از یک متخصص سلامت روان یا یک روان‌درمانگر کمک بگیرید.
- با نوشیدن منظم آب و خوردن غذاهایی با محتوای آب زیاد بدنتان را آب‌رسانی کنید.
- در خانه، محل کار یا خودرو از تهویه مطبوع و مناسب استفاده کنید.
- در روزهای گرم از لباس‌های گشاد، نخی، رنگ روشن و با الیاف طبیعی استفاده کنید.
- تا حد ممکن از قرارگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید.
- از کلاه، چتر، عینک و لوازم محافظت شخصی استفاده کنید.
- بین ساعت ۱۰ تا ۱۶ کمتر در شهر رفت‌وآمد داشته باشید و همیشه خود را در پناه سایه‌ها قرار دهید.
- در زمان بروز تنش یا هرمشکلی از تکنیک‌های آرام‌بخش مانند ترک موقعیت یا تنفس عمیق استفاده کنید.
- محرک‌های عصبی را شناسایی کنید و تا حد ممکن از آن‌ها فاصله بگیرید، مانند افراد یا موقعیت‌هایی که شما را عصبی می‌کنند.
- قضاوت‌کردن رفتار یا گفتار دیگران در هیچ شرایطی کار آسانی نیست و تأثیر گرما روی اعصاب می‌تواند تا حد زیادی روی برخورد و طرز تفکر شما نسبت به دیگران اثر منفی داشته باشد، سعی کنید در این موقعیت‌ها برداشت‌های منفی خود را کنترل کنید.
- انجام هر نوع فعالیتی که می‌تواند از عصبانیت شما بکاهد، مانند نوشتن، نقاشی‌کردن و خطاطی را تمرین و جایگزین خشم خود کنید.