

آزایمر به دلیل آلودگی هوا

سپید: مطالعات جدید نشان می‌دهد آلودگی هوا ممکن است باعث چیزهایی بیشتر از ابتلا به بیماری ریوی شود. استنشاق ذرات ریز ناشی از نیروگاه‌ها و خودروهایی که در هوا موجود هستند، می‌تواند به مغز تهاجم کرده و خطر زوال عقل را افزایش دهد. کالین فیچ، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، در این باره می‌گوید: «اگرچه ارتباط بین آلودگی هوا و بیماری آزایمر یک مرز تازه علمی است، اما اکنون شواهدی در دست داریم که آلودگی هوا همانند دخانیات، برای مغز در حال پیر شدن خطرناک است.» در این مطالعه، دانشمندان نمونه ذرات هوا را از طریق فناوری طراحی شده توسط مهندسان این دانشگاه جمع‌آوری کردند. محققان موش‌های ماده را در معرض این آلودگی هوا قرار دادند.

وی در ادامه افزود: «این فناوری موسوم به تغلیظ‌کننده ذرات، هوای یک منطقه شهری عادی را گرفته و آن را به هوای شبیه به بزرگراه یا یک شهر بسیار آلوده نظیر پکن تبدیل می‌کند. سپس ما از این نمونه‌ها برای سنجش قرارگیری در معرض ذرات و ارزیابی تأثیرات مضر آن بر رشد عصبی و زوال عصبی استفاده کردیم.» به گفته محققان بعد از قرارگیری در معرض آلودگی هوا به مدت ۱۵ هفته، موش‌ها ۶۰ درصد بیشتر دارای پلاک‌های آمیلوئیدی، دسته‌های پروتئینی مرتبط با این نوع بیماری زوال‌آفرین بودند. همچنین آنها داده‌های بیش از ۳۶۰۰ زن ۳۶ تا ۶۵ ساله را بررسی کردند. هیچ یک از این زنان در هنگام شروع مطالعه مبتلا به زوال عقل نبودند. محققان بعد از در نظر گرفتن برخی متغیرها دریافتند زنان مسنی که در نواحی دارای ذرات آلودگی بیش از حد استاندارد زندگی می‌کردند، ۸۱ درصد بیشتر در معرض خطر زوال شناختی قرار داشتند. همچنین این زنان با احتمال ۹۲ درصد بیشتر ابتلا به زوال عقل از جمله بیماری آزایمر مواجه بودند. به گفته محققان در صورت بسط این یافته‌ها به جمعیت عمومی می‌توان به این نتیجه رسید که آلودگی هوا علت ۲۱ درصد تمامی از موارد ابتلا به زوال عقل است. ■

منبع: WebMD



مسکن‌های رایج کم‌درد را تسکین نمی‌دهند

سپید: بر اساس یک بررسی تازه، مسکن‌هایی مانند آسپرین، ناپروکسن و ایبوپروفن به اغلب افراد مبتلا به کم‌درد کمک نمی‌کنند. محققان برآورد کرده‌اند که مصرف این داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAID)، به بهبودی در تنها یکی از هر شش نفر منجر می‌شوند. همچنین تحقیقات قبلی نشان دادند که استفاده از مسکن رایج دیگری یعنی استامینوفن نیز خیلی مفید نیست. این یافته‌ها آشکار می‌کند که مسکن‌های بدون نسخه حقیقتاً کم‌درد را حداقل در کوتاه‌مدت تسکین نمی‌دهند و برخی از آنها ممکن است خطر مشکلات گوارشی را بالا ببرند. محققان از موسسه سلامت جهانی جورج در سیدنی استرالیا می‌گویند، راهکارهای موثرتر و ایمن‌تری برای مدیریت درد پشت وجود دارند. درد کم‌درد، شایع‌ترین علت درد در سراسر جهان هستند. آنها برای این بررسی، ۳۵ مطالعه درباره مصرف این داروها برای درمان کم‌درد را ارزیابی کردند.

این مطالعات که حدود شش هزار نفر را بررسی کرده بودند، نشان دادند که مسکن‌های رایج فقط تأثیر اندکی بر بهبود درد و عملکرد دارند. همچنین پژوهشگران دریافتند شرکت‌کنندگانی که در این داروها استفاده می‌کردند، ۲/۵ درصد بیشتر در مقایسه با افراد مصرف‌کننده دارونماهای غیرفعال، در معرض عوارض جانبی گوارشی قرار داشتند. ■

منبع: HealthDay



ترجمه: محمد کیوان

سپید: فنلاند تا سال ۲۰۴۰ میلادی به اولین کشور در دنیا تبدیل خواهد شد که مصرف دخانیات را کاملاً ریشه‌کن خواهد کرد. دولت این کشور در ماه ژانویه برنامه‌ای را با معیارهای جدید معرفی کرد که به موجب آن تا سال ۲۰۴۰ میلادی بیش از ۹۸ درصد از جمعیت فنلاند هیچ‌گونه از انواع سیگار، انقیه، تنباکوی بدون دود، پیپ و حتی سیگارهای الکترونیکی را نیز مصرف نخواهند کرد.

این معیارها شامل افزایش قیمت دخانیات، ممنوعیت استعمال دخانیات در بالکن خانه‌ها و داخل خودروهای شخصی و همچنین اعمال جریمه‌های سنگین برای خرده‌فروشان سیگار خواهد بود. مصرف دخانیات در چند دهه اخیر در فنلاند و دیگر کشورهای صنعتی در حال کاهش بوده و

این امر به کمک اعمال مقرراتی شامل ممنوعیت‌های تبلیغ و نمایش سیگار در مغازه‌ها و ایجاد اماکن عمومی عاری از دخانیات محقق گردیده است.

فنلاند به‌طور روزانه سیگار مصرف می‌کردند. این در حالی است که در بریتانیا ۱۹ درصد از بزرگسالان در سال ۲۰۱۴ سیگاری بوده‌اند. کاری پائو رییس واحد پیشگیری از آسیب در وزارت بهداشت و امور اجتماعی فنلاند می‌گوید: «روش مبارزه با دخانیات در فنلاند رویکردی انقلابی است. ما می‌خواهیم از شر تمام فرآورده‌های توتون خلاص شویم.» کارشناسان معتقدند که دولت فنلاند با استفاده از نوآوری‌ها و خلاقیت‌های جدید همه مردم را به ترک این عادت ناپسند سوق خواهد داد. پائو اضافه می‌کند: «اقدامات ما شامل پایه‌ریزی مجموعه‌ای جامع از قوانین و سیاست‌ها است که حتی استعمال محصولات دخانیاتی کم‌ضرر مانند سیگارهای الکترونیکی را نیز منع می‌کند. سوئد، کشور همسایه ما، در سال ۲۰۱۳ شاهد کاهش چشمگیری در تعداد افراد سیگاری بود؛ ۱۲/۷ درصد در آقایان و ۱۵/۲ درصد در زنان. اما این کاهش مصرف در واقع با ترویج مصرف استونوس که یک نوع تنباکوی بدون دود است محقق شد. این در حالی است که استعمال این محصول در

درس‌هایی که فنلاند بدون دخانیات به دنیا خواهد داد



خوراکی شبیه سیگار و سایر دخانیات مانند شیرینی‌ها و شکلات‌های به شکل پیپ و سیگار را محدود می‌کند.

به گفته پائو کمیته‌های سازنده سیگارهای الکترونیکی نیز ممنوعیت‌های بزرگ‌تری مواجه خواهند شد. قبلاً سیگارهای الکترونیکی در هر مغازه‌ای فروخته می‌شدند، اما از ماه اوت امسال مشمول ممنوعیت‌هایی مشابه با سیگارهای معمولی از جمله منع فروش به نوجوانان و عدم استعمال سیگار در اماکن عمومی و همچنین ممنوعیت استفاده از طعم‌های گوناگون در سیگار شدند. استفاده یا عدم استفاده از سیگارهای الکترونیکی همیشه بحث‌های فراوانی را به دنبال داشته است اما عده‌ای عقیده دارند که استفاده از طعم‌های مختلف در این سیگارها ممکن است جوانان را به سوی استفاده از آن وسوسه کند. هرچند آقای ریس عقیده دارد این

را برای دست‌فروشان سیگار افزایش داده است.

وسایل نقلیه شخصی و بالکن‌های عاری از دخانیات

یکی دیگر از رویکردهای ضد دخانیات در کشورهای اسکاندیناوی که در ماه جاری به اجرا گذاشته شد ممنوع کردن استعمال دخانیات بر روی بالکن خانه‌ها جهت جلوگیری از ایجاد مزاحمت برای دیگر خانوارها است. شرکت‌های ساختمانی در فنلاند در حال حاضر می‌توانند ممنوعیت استعمال دخانیات در بالکن خانه‌ها را در قراردادهای اجاره یا خرید خانه‌های مسکونی ذکر کنند.

در بسیاری از کشورهای استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع است اما این سیاست جدید حريم خصوصی فرد سیگاری را هم مورد ملاحظه قرار می‌دهد. به گفته پائو شهروندان فنلاندی در صورت حضور افراد زیر ۱۵ سال در خودروهای شخصی اجازه استعمال سیگار در داخل خودرو را ندارند. در بریتانیا این سن به ۱۸ سال می‌رسد.

کاهش جاذبه سیگار برای افرادی زیر سن قانونی

یک استراتژی کلیدی در فنلاند برای ریشه‌کن کردن دخانیات کاهش جاذبه سیگار و میزان دسترسی نوجوانان به آن است. به این ترتیب دولت فنلاند خرید محصولات

کنار دیگر محصولات جویدنی تنباکو در دیگر کشورهای عضو اتحادیه اروپا ممنوع است. دولت بریتانیا نیز برای کاهش تعداد افراد سیگاری مردم را تشویق به استعمال سیگار الکترونیکی می‌کند اما فنلاند در حقیقت می‌خواهد از تمامی انواع محصولات دخانیات رها شود. پائو می‌گوید: «ما نمی‌خواهیم در دام قوانینی که محصولات دخانیات کم‌ضرر را ترویج می‌دهند گرفتار شویم. به عقیده ما ترویج این نوع محصولات منجر به ایجاد اعتیادی جدید خواهد شد که در آینده مشکلات تازه‌ای را برای مسئولین حوزه بهداشت به وجود خواهد آورد.»

افزایش قیمت سیگار

کارشناسان معتقدند که اعمال مالیات‌های سنگین یکی از قوی‌ترین سیاست‌ها در زمینه کنترل دخانیات در سطح جهانی بوده است. با افزایش قیمت دخانیات بسیاری از مردم قادر به تهیه آن نخواهند بود. آگان رییس مدیر مرکز کنترل دخانیات در کالج بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهد که افزایش قیمت تنها راه موثر برای کاهش تقاضا است. در ایالت‌هایی مانند نیویورک که بیشترین نرخ مالیات را شاهد هستیم، کمترین میزان رواج دخانیات را نیز مشاهده می‌کنیم.» فنلاند نیز جدیداً قیمت‌ها

مرگ و میر کمتر بیماران آمریکایی با پزشکان تحصیل کرده در خارج

ترجمه: علی حاج رسولی‌ها



پزشکی خارجی باید در دو آزمون برای سنجش دانش پزشکی و یک امتحان برای ارزیابی مهارت‌های بالینی قبول شده و همچنین باید چند سال آموزش رزیدنتی معتبر را در این کشور بگذرانند. آن‌ها برای این مطالعه، داده‌های بیماران ۶۵ ساله به بالا تحت پوشش بیمه مدیکر را که به وسیله ۴۴۲۲۷ متخصص داخلی بین سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۴ مورد مطالعه قرار گرفته بودند، ارزیابی کردند.

در مجموع ۱۹۵۸۹ نفر از پزشکان یا ۴۴ درصد آنان، از فارغ‌التحصیلان دانشکده‌های پزشکی بین‌المللی بودند. این افراد اندکی جوان‌تر بودند و تمایل بیشتری به کار در بیمارستان‌های غیر آموزشی، خصوصی و فاقد واحد مراقبت‌های ویژه داشتند. به طور کلی در مقایسه با بیماران درمان‌شده توسط فارغ‌التحصیلان آمریکا، بیماران آنها کمتر سفیدپوست، مرفه و تحت پوشش بیمه‌های خصوصی بودند. همچنین بیماران پزشکان بین‌المللی بیشتر مبتلا به بیماری‌های مزمن متعدد مانند نارسای احتقانی قلب، دیابت و بیماری انسدادی مزمن ریوی بودند.

فارغ‌التحصیلان بین‌المللی دارای نرخ مرگ‌ومیر بسیار پایین‌تری برای ذات‌الریه و نارسای احتقانی قلب بودند. اختلاف معنی‌داری در نرخ بستری مجدد وجود نداشت. اما هزینه مراقبت بیماران توسط پزشکان تحصیل کرده در خارج، کمی بالاتر بود (۱۱۴۵ در برابر ۱۰۹۸ دلار). ■

منبع: Reuters

سپید: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماران آمریکایی که پزشکانشان در دانشکده‌های پزشکی خارجی تحصیل کرده‌اند، ممکن است دارای نرخ مرگ‌ومیر کمتری نسبت به تحصیل کرده‌های دانشگاه‌های این کشور باشند. محققان داده‌های بیش از ۱/۲ میلیون بستری در بیمارستان را که توسط متخصصان داخلی در بیمارستان‌های آمریکا مطالعه می‌شدند، بررسی کرده و دریافتند احتمال مرگ ظرف ۳۰ روز پس از پذیرش در بیمارانی که پزشکان آنها در دانشکده‌های پزشکی سایر کشورها آموزش دیده بودند، اندکی پایین‌تر بود.

دکتر یوسوکه تسوگاوا سرپرست این مطالعه و پژوهشگر دانشگاه هاروارد در بوستون می‌گوید: «با آنکه ما علت وجود این نتایج کمی بهتر را نمی‌دانیم، آمریکادار حال حاضر امکانات بسیار خوبی را برای فارغ‌التحصیلان پزشکی خارجی فراهم کرده تا به تحصیل پزشکی در ایالات متحده بپردازند. بنابراین این پزشکانی که تصمیم می‌گیرند کشور خود را ترک کرده و موفق به قبول شدن در همه آزمون‌های لازم می‌شوند، احتمالاً افراد بسیار توانمند و با انگیزه‌ای هستند.» تفاوت مطلق آنان اندک بود؛ میزان مرگ‌ومیر ۱۱/۲ درصد برای پزشکان فارغ‌التحصیل خارج در مقابل ۱۱/۶ درصد برای فارغ‌التحصیلان دانشکده‌های پزشکی آمریکا.

خطر مرگ زود هنگام با از دست دادن ۵ دندان

سپید: به گفته محققان، از دست دادن دندان نشانه‌ای از تهدید جدی سلامت فرد به‌شمار می‌رود. افرادی که تا سن ۶۵ سالگی پنج دندان خود را از دست بدهند، با خطر مرگ زود هنگام مواجه هستند. در مقابل افرادی که تا سن ۷۵ سالگی دندان‌های طبیعی خود را داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که تا ۱۰۰ سال عمر کنند.

بر اساس تحقیقی که به تازگی توسط «بنیاد سلامت دهان و دندان» در انگلستان انجام شده است، نشانه‌های فشار جسمانی و شرایط نامساعد سلامت فرد نخست در دهان آشکار می‌شود.

نتایج این مطالعه حاکی از رابطه‌ای مستقیم میان از دست دادن دندان و اختلالاتی در سلامت فرد مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و پوکی استخوان است. یکی از دلایل این امر، ورود باکتری‌های موجود در دهان به جریان خون است.

در همین راستا بنیاد سلامت دهان و دندان به افراد توصیه می‌کند بهداشت دهانی را حفظ کنند. ■

منبع: MNT

