

## ارتباط آلودگی هوا با مرگ ۹ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵

بر اساس گزارش جدید محققان، آلودگی هوا منجر به مرگ بیش از ۹ میلیون نفر در جهان در سال ۲۰۱۵ شده است، یعنی یک مرگ از هر ۶ مرگ ناشی از آلودگی هوا بوده است. طبق گزارش کمیسیون آلودگی و سلامت لانست آمریکا، آلودگی هوا اصلی‌ترین عامل مقصر مرگ‌هاست با ۶.۵ میلیون مرگ قلبی و ریوی است. آلودگی آب با ۱.۸ میلیون مرگ، عمدتاً ناشی از عفونت‌های گوارشی و انگلی، مرتبط است. آلودگی مرتبط با محل کار و آلودگی سرب هم به ترتیب در ۸۰۰ هزار و ۵۰۰ هزار مرگ نقش دارند. دکتر فیلیپ لاندریگان، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «آلودگی چیزی فراتر از یک چالش زیست محیطی است. آلودگی یک تهدید بزرگ و فراگیر است که بر بسیاری از ابعاد سلامت بشر تأثیر می‌گذارد.»

به گفته محققان، مرگ‌های ناشی از آلودگی هوا شامل بیماری قلبی، سکنه، سرطان ریه و بیماری مزمن انسداد ریه هستند. طبق این گزارش، آلودگی شغلی به بیماری‌های کشنده مانند پنومونیوز (بیماری ریه ناشی از استنشاق مواد محرک) در کارگران معادن زغال سنگ منجر شده است. سرطان مثانه در کارگران رنگ و آریستوز، سرطان ریه، مزوتلیوما و سرطان‌های دیگر در کارگران در معرض ماده شیمیایی آزبست بروز می‌کنند.

به علاوه فشارخون بالا، نارسایی کلیه و بیماری قلبی هم با مرگ‌های مرتبط با آلودگی نقش دارند.

تقریباً تمام مرگ‌های مرتبط با آلودگی (۹۲ درصد) در کشورهای کم درآمد و متوسط درآمد بوده است. در کشورهای به سرعت در حال صنعتی شدن نظیر بنگلادش، چین، هند، پاکستان، کنیا و ماداگاسکار، مرگ‌های ناشی از آلودگی هوا یک از هر ۴ مرگ را شامل می‌شود. ■

HealthDay



## آرتروز روماتوئید و افزایش خطر بیماری مزمن انسدادی ریه

به گفته محققان، افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید در معرض خطر بالا ابتلا به «بیماری مزمن انسدادی ریه» (COPD) قرار دارند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا، رابطه بین COPD و التهاب را ثابت کرده‌اند. تیم تحقیق به سرپرستی دیان لاکایلی، اطلاعات مربوط به افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید را بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۶ بررسی کردند و آن را با اطلاعات جمعیت عمومی مقایسه کردند.

مطالعه شامل ۲۴۶۲۵ بیمار مبتلا به آرتروز روماتوئید و ۲۵۳۹۶ نفر به عنوان گروه کنترل بود. پژوهشگران دریافتند احتمال بستری شدن در بیمارستان به دلیل COPD در بیماران مبتلا به آرتروز روماتوئید به مراتب بیشتر از جمعیت عمومی بود. محققان دریافتند افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید ۴۷ درصد بیشتر از گروه کنترل به خاطر COPD در بیمارستان بستری شدند. این ریسک در افراد سیگاری نیز به مراتب بیشتر بود.

به گفته دکتر لاکایلی: «این یافته‌ها جدید هستند چرا که قبلاً مشخص شده بود که التهاب در ابتلا به COPD نقش دارد و پزشکان درمان کننده افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید آگاه نبودند که بیمارانشان در معرض ریسک بالای COPD قرار دارند.»

نتایج ما بر ضرورت کنترل التهاب و در حقیقت ریشه کن کردن کامل التهاب از طریق درمان مؤثر آرتروز روماتوئید تأکید دارند. ■

ScienceDaily



## شیرین کننده‌های مصنوعی خطر دیابت را افزایش می‌دهند؟

تمام غذاها، حتی غذاهایی که سالم تلقی می‌شوند تعادل را رعایت کرد.

نکته دیگری که می‌تواند در مورد شیرین کننده‌های مصنوعی گفت این است که گاهی از اوقات مصرف شیرین کننده‌های کم کالری می‌تواند باعث تشویق دیگر رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم شود. به عبارت دیگر، خود مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی باعث می‌شود که فرد به سمت رفتارهای تغذیه‌ای و غذاهای ناسالم سوق داده شود. دکتر کورگی می‌گوید: «شیرین کننده‌های مصنوعی در مقایسه با دیگر محصولات حاوی قند کمتری هستند، اما این به این معنا نیست که افراد در مصرف آن‌ها می‌توانند زیاده‌روی کنند.» او اضافه می‌کند: «افرادی که از شیرین کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند باید احتیاط را رعایت کنند، چون مصرف بیش از حد شیرین کننده‌های مصنوعی می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد.»

با وجود این، کارشناس‌ها می‌گویند که نتایج این تحقیق در همایش سالانه انجمن مطالعات دیابت اروپا در لیسبون پرتغال ارائه شده است و هنوز در یک ژورنال علمی و معتبر به چاپ نرسیده است، در نتیجه باید گفت

که این تحقیق یک تحقیق ساده تلقی می‌شود تا اینکه توسط کارشناس‌ها و دانشمندان بیشتر مورد بررسی قرار گیرد و در یک ژورنال علمی به چاپ رسد.

با این حال، نمی‌توان یافته‌های این تحقیق را نادیده گرفت و صرف چاپ نشدن آن در یک ژورنال علمی به این معنا نیست که نتایج این تحقیق نامعتبر هستند، بلکه این را باید گفت که کارشناس‌های بیشتری باید در مورد این تحقیق نظر دهند تا بتوان این تحقیق را به عنوان یک تحقیق عالی دانست، در پایان باید بیان داشت که در این زمینه به تحقیقات بیشتری نیاز است، اگرچه همین تحقیقات اندک نیز خودشان نشان می‌دهند

که مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی برای سلامتی مضر هستند هرچند در مقایسه با شیرین کننده‌های طبیعی کالری کمتری دارند. ■

مصطفی صداقت رستمی  
WebMD



شیرین کننده‌های مصنوعی میزان کالری کمتری دارند و در مقایسه با شیرین کننده‌های طبیعی کمتر باعث چاقی می‌شوند، اما همین شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند از دیگر جهات برای بدن مضر باشند.

دکتر آنجلو وایت می‌گوید: «مصرف زیاد قند می‌تواند باعث مشکلات سلامتی شود، حال این قند مصرفی می‌تواند یک قند طبیعی یا یک قند مصنوعی باشد.» به عبارت دیگر، صرف طبیعی یا مصنوعی بودن قند یا شکر به این معنا نیست که فرد می‌تواند به مقدار زیادی از آن‌ها استفاده کند، بلکه فرد باید در مصرف تمام قندها اعتدال را رعایت کند. او اضافه می‌کند:

«اگر یک فرد برای یک مدت طولانی از قند فراوان در رژیم غذایی خود استفاده کند جای نگرانی فراوان است و سلامتی این فرد در خطر است.» دکتر آنجلو وایت این گونه نتیجه‌گیری می‌کند: «بنابراین، همان‌طور که همه متخصص‌های تغذیه می‌گویند باید در مصرف

بود، درحالی‌که شرکت کننده‌هایی که از این کپسول‌ها استفاده نکرده بودند با تغییراتی در واکنش بدن خود به قند مواجه نشدند.

محققان در این تحقیق خود به نتایج دیگر مطالعاتی پرداختند که در مورد اثرات مصرف زیاد شیرین کننده‌های مصنوعی روی بدن بودند. برای مثال، دکتر یونگ به تحقیقی اشاره می‌کند که در آن

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف منظم زیاد شیرین کننده‌های مصنوعی با افزایش خطر دیابت نوع ۲ در ارتباط است. دکتر یونگ می‌گوید که اگرچه

شیرین کننده‌های مصنوعی ظاهراً یک جایگزین سالم برای قند هستند، اما این محصولات بدون ضرر نیستند. دکتر دانا آنجلو وایت، یک متخصص تغذیه رسمی در دانشگاه Quinipiac می‌گوید: «قندهای مصنوعی کالری‌های کمتری دارند، اما می‌توانند یک افزودنی ناسالم برای غذاها باشند.» در نتیجه اگرچه

نتایج یک تحقیق کوچک محققان استرالیایی نشان می‌دهد که مصرف بالای شیرین کننده‌های مصنوعی می‌تواند روی چگونگی واکنش بدن به قند تأثیر بگذارد و خطر دیابت مشخص را افزایش دهد. دکتر ریچارد یونگ، دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه آدلاید و نویسنده ارشد این تحقیق می‌گوید: «این تحقیق از این مفهوم حمایت می‌کند که شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند کنترل سطوح قند خون بدن را کاهش دهند.» دکتر یونگ می‌گوید: «جذب بالای شیرین کننده‌ها می‌تواند باعث افزایش مبالغه‌آمیز سطوح قند خون شود و همین افزایش قند خون می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.» در این تحقیق کوچک تنها ۲۷ نفر حضور داشتند و تنها به مدت دو هفته طول کشید. در نتیجه در این زمینه به تحقیقات بیشتری نیاز است.

دکتر رابرت کورگی، متخصص غدد درون‌ریز در بیمارستان Southside شهر نیویورک می‌گوید که نتایج این تحقیق سؤالات جالبی را به ذهن می‌آورد. دکتر رابرت کورگی با خواندن این تحقیق محققان استرالیایی می‌گوید که نتایج این موضوع

را به اثبات می‌رساند که مصرف زیاد شیرین کننده‌های مصنوعی مانع از واکنش گلوکز (قند خون) بدن می‌شود. او می‌گوید: «نتایج این تحقیق این موضوع را دوباره به

اثبات می‌رساند که شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند روی واکنش بدن به گلوکز آسیب برسانند.» در این تحقیق ۲۷ شخص سالم را به طور تصادفی انتخاب کردند و از آن‌ها خواستند تا کپسول‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی را مصرف کنند.

محققان این تحقیق از شرکت کننده‌ها خواستند که هر روز سه بار، یعنی پیش از صرف وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام کپسول‌های شیرین کننده‌های مصنوعی را بخورند. محققان این تحقیق می‌گویند که

مصرف سه کپسول در روز برابر با مصرف ۱.۷۱ لیتر نوشیدنی حاوی شیرین کننده مصنوعی بود. در پایان دو هفته، محققان روی شرکت کننده‌ها آزمایش‌هایی را انجام دادند و دریافتند که مصرف کپسول‌های شیرین کننده باعث تغییراتی در واکنش بدن شرکت کننده‌ها به قند شده

## داروسازان و مدیریت بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی

مراقبت معمول گرفتند، کمتر بود. فشار خون، غلظت‌های LDL-کلیسترول، ترک سیگار خود گزارش دهی و هموگلوبین A1c در این بیماران بهبود یافته بود. داروسازان با استفاده از دستورالعمل‌های غربالگری هدفمند برای CKD، بیماران مبتلا به CKD را از موفقیت شناسایی کردند. ۴۱ درصد از بیماران که شناسایی شدند، پیش از این تشخیص دریافت نکرده بودند. این امر از نقش داروساز در موردیابی حمایت کرده و درمان تهاجمی اولیه را ترویج می‌کند.

یک یافته جالب آن بود که بیمارانی که در نواحی شهری زندگی می‌کردند، پیشرفت‌های بیشتری نسبت به افرادی که ساکن مناطق روستایی بودند، داشتند. پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که دسترسی ضعیف به مراقبت در مناطق روستایی، ممکن است این اختلاف را توضیح دهد. محققان نتیجه گرفتند که مداخلات داروساز که به صورت مستقیم به بیمارانی که دچار بیماری مزمن کلیوی هستند یا ممکن است مبتلا به این بیماری باشند، می‌تواند به طور چشمگیری احتمال رویدادهای ناگوار قلبی عروقی را کاهش دهد. ■

Pharmacy Times

علی حاج‌رسولی‌ها



از مشاوره مدیریت درمان دارویی مداخله کردند که طی آن، فشار خون، دور کمر، وزن و قد را ارزیابی کرده بودند. آنها همچنین HgA1c و پروفایل‌های چربی را با به‌کارگیری محاسبه‌گر ارزیابی خطر قلبی عروقی بررسی کرده و نتایج آزمایش را با بیماران به بحث گذاشتند. آنها برای ۳ ماه آینده، حداقل هر ۴ هفته یک‌بار با بیماران تماس گرفتند. بیماران در گروه شاهد، مراقبت معمول را دریافت کردند.

محققان ذکر کردند که نرخ حوادث قلبی عروقی بیماران در گروه مداخله، ۲۰ درصد در مقایسه با بیمارانی که

بیمارانی که دچار بیماری مزمن کلیوی (CKD) هستند، در معرض خطر تعدادی از بیماری‌های همراه از جمله نارسایی قلبی عروقی قرار دارند. درمان اولیه و تهاجمی می‌تواند این خطر را در بیماران کاهش داده و پیشرفت اختلال عملکرد کلیه را نیز آهسته کند. گروهی از محققان کانادایی، یک مطالعه را در ژورنال بیماری کلیوی آمریکا منتشر کرده‌اند که مداخلات مبتنی بر داروخانه شهری را در بیمارانی که مبتلا به CKD هستند، بررسی می‌کند. یافته‌های آنان نشان می‌دهد که داروسازان می‌توانند به این بیماران کمک کنند تا خطر قلبی عروقی خود را کاهش داده و کنترل

عوامل خطر فردی را بهبود بخشند. شیوخ CKD اندکی در کانادا کمتر است؛ ۱ نفر از هر ۱۰ نفر کانادایی در مقابل ۱ نفر از هر ۹ آمریکایی مبتلا به این بیماری هستند. این مطالعه زیرگروهی از بیماران را بررسی کرده است که در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی مربوط به ارزیابی برنامه مداخله و موردیابی مبتنی بر داروخانه شهری، وارد شدند.

داروسازانی که در این مطالعه شرکت کردند، اجازه داشتند که در بیماران مبتلا به CKD، دارو تجویز کرده و تست‌های آزمایشگاهی درخواست کنند. آنها با استفاده

## راهکارهای حفظ سلامت چشم

با افزایش سن، چشم‌ها بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های نظیر آب مروارید یا آب سیاه قرار می‌گیرند. موسسه ملی پیری آمریکا در مورد نحوه حفظ سلامت بهتر چشم‌ها توصیه‌های زیر را ارائه می‌کند:

❖ استفاده از عینک آفتابی برای ممانعت از برخورد اشعه ماوراءبنفش با چشم و استفاده از کلاه لبه دار یا لبه بزرگ در زمان‌های که در فضای باز هستید؛

❖ ترک سیگار؛

❖ خوردن غذاهای مفید برای چشم؛

❖ حفظ وزن سالم و ورزش کافی؛

❖ حفظ فشارخون عادی؛

❖ اگر مبتلا به دیابت هستید، آن را تحت کنترل قرار دهید؛

❖ برای جلوگیری آسیب چشمی هر ۲۰ دقیقه چشم‌ها را کامپیوتر بردارید. ■

HealthDay

