

سلامت



سال چهاردهم - شماره ۱۵۴ - اردیبهشت ۱۴۰۳
ماهانامه خبری پژوهشی کلید سلامت



در این شماره می خوانیم:

- نقش آجیل در مدیریت باروری مردان
- تأثیر ورزش بر سلامت تولید مثل
- تاثیر نمک بر فشار خون بالا
- کیفیت خواب در ابتلای شما به فشارخون تاثیر دارد!
- تردد در شهرهای آلوده و افزایش خطر سکته مغزی
- روش جدید نقشه برداری از مغز و مقابله با اختلالات عملکردی دستگاه عصبی
- تاثیر مصرف قهوه بر سلامت قلب و عروق

صفحه	عنوان
۳	نقش آجیل در مدیریت باروری مردان
۴	تأثیر ورزش بر سلامت تولید مثل
۵	تأثیر نمک بر فشار خون بالا
۶	کیفیت خواب در ابتلای شما به فشارخون تأثیر دارد
۷	تردد در شهرهای آلوده و افزایش خطر سکته مغزی
۸	روش جدید نقشه برداری از مغز و مقابله با اختلالات عملکردی دستگاه عصبی
۹	تأثیر مصرف قهوه بر سلامت قلب و عروق

کلید سلامت

شماره شاپا: ۶۰۱۸-۲۲۵۱

سال چهاردهم - شماره ۱۵۴

اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

سرمدبیر:

دکتر سعید شهابی

اعضای هیأت تحریریه:

مریم السادات ریاستیان، حامد شورئی، سید محمد صادق موسوی

کیاسری، ریحانه کلانتر مهرجردی، احمدرضا رازقی

طراحی و صفحه آرایی:

فرحناز ایزدی

نقش آجیل در مدیریت باروری مردان

- * ناباروری یک وضعیت پیچیده و پرهزینه است که به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی زوج هایی که آن را تجربه می کنند تأثیر می گذارد.
- * وضعیت تغذیه ای بر پتانسیل باروری در مردان و زنان اثر مستقیمی دارد.
- * مصرف آجیل با بهبود کیفیت مایع منی بر سلامت باروری در مردان اثرگذار یوده و تأثیرات گسترده تری بر سلامت کلی دارد.

آجیل بخشی اساسی از رژیم غذایی انسان بوده است که با ظهور تمدن و صنعتی شدن، مصرف آن در بسیاری از الگوهای غذایی مدرن کاهش یافته است. مصرف آجیل با کیفیت مایع منی و باروری بهتر در مردان مرتبط است. علاوه بر این، مصرف منظم آجیل باعث بهبود پایداری لیپیدها، کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش شاخص های التهابی و بهبود عملکرد عروق در افراد سالم و افراد مبتلا به بیماری های مزمن می شود که این موارد می تواند به طور بالقوه به سلامت باروری بهتر، به ویژه در مورد کاهش کیفیت اسپرم و باروری وابسته به سن، کمک کند. این یافته ها نشان می دهد که اثرات مفید مصرف آجیل فراتر از سلامت باروری است و تأثیرات گسترده تری بر سلامت کلی دارد. بنابراین، آجیل نقش بسزایی در سلامت کلی انسان دارد و مصرف منظم آن می تواند به پیشگیری از بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی عروقی و غیرواگیر و بهبود باروری مردان کمک کند.

شواهد نشان می دهد رابطه مستقیمی بین تغذیه و پتانسیل باروری در مردان و زنان وجود دارد. رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین هایی مانند D، C و E و همچنین مواد معدنی مانند روی و سلنیوم ممکن است اثرات مثبتی بر کیفیت مایع منی داشته باشد و پارامترهای اسپرم را بهبود بخشد. آجیل، از جمله فندق، بادام هندی، بادام، پسته و گردو منابع مهم این مواد مغذی هستند و اجزای مهمی از الگوی غذایی مدیترانه ای هستند. رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از میوه های تازه، سبزیجات سبز، و آجیل، چربی های سالم مانند روغن زیتون، روغن هسته انگور و روغن کنجد است. از سوی دیگر، الگوی غذایی به سبک غربی سرشار از گوشت، چربی های اشباع شده، تنقلات، فست فودها و شکر است. این مطالعات نشان داد که اتخاذ یک الگوی غذایی مدیترانه ای ممکن است اثرات مثبتی بر سلامت باروری و کیفیت مایع منی مردان داشته باشد. در طول تاریخ،

Source: Nazari, et al. Nuts and Nutritional Factors in Management of Male Fertility: A Review. International Journal of Nutrition Sciences, 13-1: (1)9; 2024.

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، ناباروری وضعیتی است که یک زوج علی رغم داشتن رابطه جنسی منظم و محافظت نشده برای حداقل یک سال، قادر به بارداری موفق نیستند. تقریباً ۳۰ درصد از زوج ها مشکلات ناباروری را تجربه می کنند. ناباروری با عامل مردانه در ۵۰-۴۰ درصد از کل بیماران نابارور مشاهده می شود. استعمال دخانیات، آفت کش های غذایی، رژیم غذایی غربی به عنوان عوامل اصلی موثر در کاهش کیفیت اسپرم هستند. عوامل متعددی وجود دارد که می تواند بر کیفیت مایع منی تأثیر بگذارد، از جمله عوامل روانی، بیولوژیکی، ژنتیکی و محیطی. یافتن راه هایی برای کاهش شیوع ناباروری و اصلاح شیوه زندگی برای افزایش شانس باروری بسیار مهم است.



تأثیر ورزش بر سلامت تولید مثل

- * تأثیر ورزش بر سلامتی تولید مثل می‌تواند بسته به عوامل مختلفی از جمله شدت، مدت زمان و فراوانی ورزش، و وضعیت کلی سلامتی فرد متفاوت باشد.
- * ورزش می‌تواند در تنظیم سطح هورمون‌ها، بهبود گردش خون به اعضای تولید مثل و بهبود کلی عملکرد تولید مثل مؤثر باشد.

یا عدم حاضر شدن قاعدگی شود که به آن آمنوره ورزشی گفته می‌شود. - مدیریت وزن: ورزش منظم می‌تواند به حفظ وزن سالم کمک کند که برای سلامتی تولید مثل بسیار مهم است. چاقی و کم وزن بودن هر دو می‌توانند تأثیرات منفی بر باروری و عملکرد تولید مثل داشته باشند. - بهبود کیفیت اسپرم: در مردان، ورزش با بهبود کیفیت اسپرم مانند افزایش تعداد، حرکت و شکل اسپرم‌ها مرتبط بوده است. با این حال، ورزش بیش از حد یا تمرینات استقامتی طولانی مدت ممکن است برای مدتی تأثیر منفی بر پارامترهای اسپرم داشته باشد.

سطح هورمون‌ها، بهبود گردش خون به اعضای تولید مثل و بهبود کلی عملکرد تولید مثل مؤثر باشد. - تعادل هورمونی: ورزش می‌تواند بر تعادل هورمونی تأثیر مثبتی داشته باشد، کمک به کاهش سطح بیش از حد برخی هورمون‌ها مانند اینسولین و افزایش تولید اندورفین‌ها که می‌تواند روحیه را بهبود بخشد و استرس را کاهش دهد. این تعادل هورمونی می‌تواند بر سلامت تولید مثل تأثیر مثبتی داشته باشد. - تنظیم منظم قاعدگی: برای زنان، ورزش منظم می‌تواند به تنظیم منظم قاعدگی کمک کند. با این حال، ورزش بیش از حد یا برنامه‌های آموزشی شدید در برخی موارد می‌تواند منجر به عدم منظمیت

Source: Newman-Sanders A, et al. Gym lifestyle factors and male reproductive health: a study into young adult usage and perceptions. *Reproductive BioMedicine Online*. 2024 Jan 103623:(1)48;1. تأثیر ورزش بر سلامتی تولید مثل می‌تواند بسته به عوامل مختلفی از جمله شدت، مدت زمان و فراوانی ورزش، و وضعیت کلی سلامتی فرد متفاوت باشد. فعالیت بدنی منظم و ورزش باعث بهبود چندین اثر مثبت بر سلامت تولید مثل می‌شود که عبارتند از: - بهبود افزایش امکان باروری: مشارکت در ورزش منظم به بهبود امکان باروری در زنان و مردان کمک می‌کند. ورزش می‌تواند در تنظیم



تاثیر نمک بر فشار خون بالا

* تقریباً ۳۰ درصد از شیوع فشار خون بالا را می توان به سدیم بالای رژیم غذایی نسبت داد که می تواند منجر به فشار خون در ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان شود.
* مطالعات نشان می دهند که کاهش مصرف سدیم در رژیم غذایی، فشار خون را کاهش می دهد.
* انجمن بین المللی فشار خون متعهد به حمایت از کاهش سدیم رژیم غذایی به عنوان یک اقدام با اولویت بالا می باشد.

خون ندارند، مرتبط است. در افراد مبتلا به فشار خون بالا و بدون آن، کودکان و بزرگسالان، و در تمام گروه های قومی ارتباط بین BP و دریافت سدیم در رژیم غذایی تقریباً خطی و بالای ۸۰۰ میلی گرم (۲ گرم نمک) در روز است. افراد می توانند بر اساس ژنتیک، فیزیولوژیک یا پاتوفیزیولوژیک (به عنوان مثال، هیپرآلدوسترونیسم اولیه) کم و بیش مستعد اثرات نامطلوب سدیم («حساسیت به نمک») باشند. یک مطالعه کوهورت یک ارتباط خطی بین مصرف سدیم و مرگ و میر

قابل توجهی بر فشار خون نسبت به آنچه در کارآزمایی های نسبتاً کوتاه مدت کاهش سدیم در دسترس است، داشته باشد و نشان می دهد که بخشی از افزایش فشار خون ممکن است غیرقابل برگشت باشد. از این رو، اثرات نامطلوب ممکن است بیشتر از آن چیزی باشد که در حال حاضر پیش بینی می شود و ممکن است قبل از اینکه آسیب دائمی در افراد جوان اتفاق بیفتد، تاکید بیشتری لازم باشد. سال های زندگی تعدیل شده با ناتوانی از دست رفته (شامل ۴۰.۵

Source: Campbell, N. R., et al. (2023). 2023 World hypertension league, resolve to save lives and international society of hypertension dietary sodium (salt) global call to action. Journal of Human Hypertension, 37(6), 428-437.

سازمان های بهداشت، تغذیه، فشار خون و قلب و عروق و اعضای آنها باید مشارکت بیشتری داشته باشند و از کاهش سدیم در رژیم غذایی حمایت کنند و اولویت بیشتری به تحقیقات با کیفیت بالا در مورد سدیم رژیم داده شود. افزایش فشار خون (BP) مهمترین عامل خطر قابل پیشگیری برای بیماری قلبی (سکته قلبی و نارسایی قلبی)، سکته مغزی و نارسایی کلیه است. و سهم عمده ای در مرگ زودرس، زوال عقل، ناتوانی و هزینه های مراقبت های بهداشتی دارد. تقریباً ۳۰ درصد از شیوع فشار خون بالا را می توان به سدیم بالای رژیم غذایی نسبت داد که می تواند منجر به فشار خون در ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان شود. تعریف در حال توسعه فشار خون بالا شامل همه افراد با فشار خون سیستمیک معمولی ≤ 140 میلی متر جیوه یا دیاستولیک ≤ 90 میلی متر جیوه و افرادی است که در معرض خطر بالای Cerebral Vessel Disease با فشار خون سیستمیک معمولی هستند.



گزارش کرد. در مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم (۵.۷۵ گرم نمک) در روز نسبت به بالای ۳۶۰۰ میلی گرم (۹ گرم نمک) مرگ و میر کمتر گزارش شد. در یک متآنالیز جدیدتر از مطالعات کوهورت، هر ۱۰۰۰ میلی گرم (۲.۵ گرم نمک) در روز افزایش دفع سدیم، با افزایش ۱۸ درصدی در حوادث قلبی عروقی همراه بود. سایر بیماری هایی که با مصرف زیاد سدیم مرتبط بوده اند عبارتند از: سرطان معده (احتمال سرطانزا)، سنگ های کلیه کلسیم اگزالات عودکننده، پوکی استخوان، چاقی، بیماری منیر، سردرد و آسیب کلیوی و قلبی.

میلیون DALY از CVD، از جمله سکته مغزی)، در نتیجه مصرف بیش از حد سدیم در رژیم غذایی بوده است. در جمعیت هایی که کمتر از ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم (۲.۵ گرم نمک) در روز مصرف می کنند، فشار خون بالا نادر است. بخش قابل توجهی از بیماری های مرتبط با BP در افرادی رخ می دهد که دارای BP متوسط کمتر از سطوح مورد استفاده برای تشخیص فشار خون هستند. از این رو کاهش سدیم هم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و هم برای افرادی که فشار خون آنها بالاتر از حد مطلوب است، اما هنوز پرفشاری

کاهش سدیم رژیم غذایی می تواند تاثیر بیشتر یا کمتری بسته به توزیع مصرف سدیم در جمعیت، میزان فشار خون، میزان کاهش سدیم رژیم غذایی و شیوع سایر علل افزایش فشار خون، بر شیوع فشار خون بالا داشته باشد. مطالعات مختلف نشان می دهند که مصرف بالای سدیم در رژیم غذایی ممکن است تأثیر

کیفیت خواب در ابتلای شما به فشارخون تاثیر دارد!

* پیروی از یک سبک زندگی سالم (عدم استعمال دخانیات، مصرف رژیم غذایی سالم، انجام فعالیت بدنی و حفظ وزن سالم) در دستورالعمل های فعلی برای پیشگیری از فشار خون توصیه می شود.
* افرادی که هم الگوی خواب و هم سبک زندگی ضعیفی داشتند در مقایسه با افرادی که الگوی خواب و سبک زندگی سالمی داشتند، ۲۰٪ برابر خطر ابتلا به فشار خون بالا داشتند.

است. افرادی که هم الگوی خواب و هم سبک زندگی ضعیفی داشتند در مقایسه با افرادی که الگوی خواب و سبک زندگی سالمی داشتند، ۲۰٪ برابر خطر ابتلا به فشار خون بالا داشتند.

هر دو الگوی خواب سالم و سبک زندگی سالم با کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا همراه بودند و مزایای پیروی از یک الگوی خواب سالم مکمل سبک زندگی تثبیت شده برای پیشگیری اولیه بهینه از فشار خون بالا است. این یافته ها از دیدگاه فعلی حمایت می کنند که الگوی خواب سالم بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم و سازنده برای پیشگیری از فشار خون بالا است.

زندگی سالم با خطر فشار خون بالا استفاده شد.

در مجموع حدود ۱۱ هزار مورد پرفشاری خون در طی یک میانگین ۱۱۸ سال پیگیری ثبت شدند. بالاترین کیفیت خواب عدد ۵ و کمترین کیفیت خواب عدد صفر در نظر گرفته شد. افرادی که کیفیت خواب در حد ۵ امتیاز داشتند، ریسک ابتلا به فشارخون در حد صفر تا یک درصد بود و در افراد با کیفیت خواب با امتیاز ۱ احتمال ابتلا به فشارخون، بالاترین درصد را داشت.

در این مطالعه مشاهده شد که پیروی از یک الگوی خواب سالم و یک سبک زندگی سالم به طور مستقل با کاهش خطر فشار خون بعدی مرتبط

Source: <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.847452>

در یک مطالعه آینده نگر انجام شده در بریتانیا، شامل بیش از ۱۶۵ هزار شرکت کننده بودند که در ابتدا هیچ کدام از افراد انتخاب شده مبتلا به فشارخون نبودند. رفتارهای خواب، از جمله کرونوتیپ، مدت زمان خواب، بی خوابی، خروپف و خواب آلودگی در طول روز برای تعیین نمره خواب سالم استفاده شد. همچنین در این مطالعه، امتیاز سبک زندگی سالم بر اساس وضعیت سیگار کشیدن، کیفیت رژیم غذایی، فعالیت بدنی و شاخص توده بدنی (BMI) تعیین شده و از مدل های رگرسیون برای تخمین ارتباط نمره خواب سالم و نمره سبک



تردد در شهرهای آلوده و افزایش خطر سکته مغزی

* آلودگی هوا در شهرهای بزرگ یکی از مهمترین عوامل تهدید کننده سلامتی برای همه گروههای سنی است.
 * مطالعات مختلفی در مورد اثرات بالابودن غلظت آلاینده ها و عوامل موثر بر سلامتی صورت گرفته و تاثیر نامطلوب آن به خصوص بر روی افزایش خطر سکته مغزی ثابت شده است.
 * مطالعات جدیدتر نشان دهنده اثرات تهدید کننده سلامتی در صورت رفت و آمد و سکونت در شهرهای آلوده حتی به مدت چند روز است.
 * هنوز روشن نیست که پایداری این اثرات و برگشت پذیری آنها بعد از ترک شهرهای آلوده به چه میزان است و در این مورد نیاز به تحقیقات بیشتر است.



افزایش خطر لخته شدن خون است. هر یک از این عوامل می تواند جریان خون به مغز را محدود نموده و خطر سکته مغزی را افزایش دهد. همچنین افزایش خطر ضربان قلب نامنظم نیز می تواند باعث ایجاد لخته یا حباب های هوا در رگ های خونی مغز شود.

مشخص نیست که آیا این افزایش خطر دائمی است یا موقتی و به تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا این اثرات قابل برگشت هستند نیاز هست. در هر صورت، باید اقدامات بیشتری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا برای ساکنان شهرها و بازدیدکنندگان انجام شود. این موضوع قطعاً نیازمند ابتکارات جهانی برای کاهش آلودگی هوا در سطح جهان است که ممکن است بتواند تعداد سکته ها و عواقب آن را کاهش دهد.

داده های بیش از ۱۸ میلیون مورد سکته مغزی ایسکمیک از ۱۱۰ مطالعه مشاهده ای از سراسر جهان را تجزیه و تحلیل کردیم و متوجه شدیم که افزایش آلودگی هوا با افزایش خطر سکته مغزی ایسکمیک و مرگ و میر ناشی از آن مرتبط است. یافته های ما نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلودگی حتی به مدت کوتاه (۵ روز) می تواند بر خطر سکته مغزی ایسکمیک تأثیر بگذارد. بنابراین حتی طی کردن یک تعطیلات کوتاه در منطقه ای با سطح آلودگی بالای هوا نیز ممکن است بر سلامت ما تأثیر بگذارد. آلاینده های مختلف اثرات متفاوتی بر بدن دارند، بنابراین مکانیسم های منجر به این افزایش خطر سکته مغزی ممکن است در مکان های متفاوت، با هم فرق داشته باشند.

محققان عقیده دارند ارتباط بین قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض آلاینده ها و سکته مغزی ایسکمیک و همچنین بیماری های قلبی عروقی به مکانیسم های مختلفی مرتبط است. این مکانیسم ها شامل آسیب به پوشش رگ های خونی، افزایش فشار خون و

Source: Ahmad Toubasi, et al. Short-term Exposure to Air Pollution and Ischemic Stroke. A Systematic Review and Meta-analysis. *Neurology*, (101(2023 19)) e-1922e1932.

اگر در حومه شهرهای بزرگ زندگی می کنید، ممکن است فکر کنید که از اثرات مضر آلودگی هوا برای سلامتی در امان هستید. اما تحقیقات جدید نشان داده است که حداقل هر روز قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، خطر سکته مغزی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

آلودگی هوا پیوسته به یکی از بزرگترین تهدیدها برای سلامت قلب و عروق ما تبدیل شده است به نحوی که مسئول تقریباً ۱۷ درصد از سکته های مغزی در سراسر جهان شناخته شده است. اما در حالی که مطالعات قبلی رابطه بین قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و خطر سکته مغزی را ثابت کرده اند، خطرات قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض آلودگی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

در مطالعه ای که اخیراً در مجله *Neurology* منتشر شده، محققان دانشگاه اردن در پایتخت امان به این سوال پاسخ دادند تا ببینند که قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض آلودگی هوا چگونه می تواند بر سلامت انسان تأثیر بگذارد. این تیم تحقیقاتی به بررسی خطرات مرتبط با آلاینده های مختلف - مانند دی اکسید نیتروژن، ازن، مونوکسید کربن و دی اکسید گوگرد - و همچنین اندازه های مختلف ذرات معلق در آلودگی هوا پرداخته اند.

دکتر Toubasi از محققان دست اندرکار این مطالعه می گوید: «ما

روش جدید نقشه برداری از مغز و مقابله با اختلالات عملکردی دستگاه عصبی

* پیشرفتهای جدید در تهیه نقشه های اختصاصی از نواحی خاص مغز که در اختلالات دستگاه عصبی درگیر میشوند امیدهای تازه‌ای در درمان این بیماریها ایجاد نموده است.
* این امر راه برای توسعه پزشکی شخصی سازی شده که یکی از تحولات مورد انتظار در پزشکی آینده است را هموارتر می کند.

مسیرهای جدیدی را برای درمان‌های مناسب‌تر در آینده باز می‌کند. تشخیص دقیق مدارهای دخیل در بروز علائم خاص در بیماری‌ها مثلاً در اختلال وسواس، و علائم عام‌تری مثل افسردگی و اضطراب که همراه با طیفی وسیعی از اختلالات عصبی و روانپزشکی دیده می‌شوند، راه را برای توسعه بیشتر پزشکی شخصی سازی شده هموار تر می‌کند.

مکان قرار دادن الکتروود می‌تواند به طور قابل توجهی کارایی آن را کاهش دهد. همچنین همیشه مشخص نیست که کدام مدارهای مغزی باید برای دستیابی به نتایج مطلوب تحریک شوند.

عملکرد نادرست در نواحی خاصی از مدار مغز ما مسئول شرایط عصبی مختلف است. اما، برای اولین بار، محققان نقشه ای برای نشان دادن این به اصطلاح اختلال عملکرد در طیف وسیعی از شرایط ایجاد کرده اند. در یک مطالعه جدید که در مجله Neuroscience منتشر شده است، تیمی از محققان با استفاده از داده‌های شبیه‌سازی عمقی مغز ۲۶۱ بیمار در سراسر جهان موفق شدند مدارهای خاصی را در قشر پره فرونتال مغز که در ایجاد علائم ۴ بیماری پارکینسون، OCD، دیستونی و تورت نقش دارند مشخص کنند. دیده شده که این مدارها در بیماریهای مورد بررسی تا حدی همپوشانی داشتند، که نشان می‌دهد نقص‌های منعکس‌شده در علائم مورد مطالعه کاملاً مستقل از یکدیگر نیستند

در مشابهت سازی با اصطلاحاتی نظیر «کانکتوم»، که نقشه‌ای جامع از تمام اتصالات عصبی موجود در مغز را توصیف می‌کند، و «ژنوم»، که از آن برای توصیف مجموعه کامل اطلاعات ژنتیکی موجود در یک موجود زنده استفاده می‌شود، اصطلاح «دیسفانکتوم» توسط این محققین ابداع گردیده که نشان دهنده نقشه ای از مکان های اختلال در مدارهای عصبی مغز مسئول در بروز بیماریهای دستگاه عصبی است. این یافته‌ها نه تنها درک ما را از این اختلالات عصبی و روانپزشکی بهبود می‌بخشد، بلکه

Source: Hollunder, B., et al. Mapping dysfunctional circuits in the frontal cortex using deep brain stimulation. Nat Neurosci -573, 27 (2024) 586).

دانشمندان علوم اعصاب (نوروساینس) در مطالعه ای برای اولین بار موفق شدند از «دیسفانکتوم» یا منطقه ای از مغز که در شرایط مختلف عصبی دچار اختلال می‌شود، نقشه جامعی تهیه کنند. این مطالعه امید به یافتن درمان‌های مناسب تر را در میلیون‌ها بیمار مبتلا به اختلالات مغزی تقویت نموده است.

اختلال عملکرد در نواحی کلیدی مغز می‌تواند منجر به بروز طیفی از شرایط ناتوان کننده از جمله بیماری پارکینسون، اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، دیستونی (اختلال حرکتی که در آن عضلات به طور غیرارادی منقبض می‌شوند) و سندرم تورت (یک اختلال عصبی رشدی شایع که در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز و با چند تیک حرکتی و حداقل یک تیک صوتی (آوایی) مشخص می‌شود) گردد. این اختلالات طیف وسیعی از علائم مختلف از پردازش اطلاعات و اختلالات خلقی گرفته تا نقص حرکتی را به همراه دارند، اما وجه مشترک همه آنها وجود نقص اساسی در مدار مغز است.

تحریک عمقی مغز - یعنی انتقال جریان الکتریکی به طور مستقیم به مناطق خاصی از مغز با استفاده از الکترودهای کوچک - می‌تواند این مدارهای مغزی را هدف قرار داده که می‌تواند باعث کاهش علائم اختلال در شرایط مختلف گردد. با این حال، این روش درمانی همیشه موفق نیست، چون تغییرات اندک در

تأثیر مصرف قهوه بر سلامت قلب و عروق

* صرف نظر از قومیت، جنسیت یا پیشینه فرهنگی، قهوه، یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است و به‌طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

* دسترسی و مصرف گسترده آن توجه زیادی را در مورد تأثیر کلی آن بر سلامت ایجاد کرده است.

* نگرانی‌هایی در مورد توانایی قهوه در ایجاد آریتمی قلبی و افزایش فشار خون مطرح شده است. در دهه ۱۹۶۰، مصرف قهوه به عنوان یک عامل خطر قلبی عروقی مرتبط با بیماری عروق کرونر قلب شناخته می‌شد.

* با توجه به انتشار مطالعات اخیر (۲۰۰۰ تا ۲۰۲۱) در مورد مصرف قهوه، ما به روز رسانی‌های بالینی را در مورد تأثیر مصرف قهوه بر سلامت قلب و عروق مرور می‌کنیم. این بررسی بر ارتباط بین مصرف قهوه و مرگ و میر و عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی تمرکز دارد.

به نظر می‌رسد در سراسر مطالعات مشابه باشد که مصرف زیاد قهوه با کاهش خطر نارسایی قلبی مستقل از جنسیت، سابقه اولیه انفارکتوس میوکارد و دیابت در طولانی مدت مرتبط است. به دلیل عدم درک مکانیسم‌های بالقوه پشت کاهش خطر نارسایی قلبی، مطالعات بیشتری مورد نیاز است. همچنین مشخص شد که مصرف متوسط قهوه خطر فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد، احتمالاً به دلیل ترکیبات ضد التهابی قوی آن مانند کافستول، پلی فنول، تریگونلین، اسید کلروژنیک و کینید. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف متوسط قهوه با کاهش مرگ و میر ناشی از همه علل و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است، در حالی که در مقادیر بالاتر مصرف قهوه برای سلامتی مضر است.

با واسطه لیپوپروتئین با چگالی بالا از ماکروفاژها از طریق تأثیر اسید فنولیک پلاسما، خواص ضد آتروژنیک را اعمال می‌کند.

به این ترتیب، سطح کلسترول تحت تأثیر نحوه تهیه قهوه (آب پز در مقابل فیلتر شده) قرار می‌گیرد. از نظر خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی، مطالعات با توجه به مصرف قهوه و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب متناقض است، با تفاوت‌هایی

Source: Mendoza, et al. «Impact of Coffee Consumption on Cardiovascular Health.» The Ochsner journal -152 : (2023) 23.2 .158

قهوه به‌طور طبیعی باعث افزایش فشار خون می‌شود، اگرچه این اثر گذرا به نظر می‌رسد. به همین ترتیب، داده‌ها نشان داده‌اند که مصرف متوسط قهوه باعث



کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا می‌شود، اما این اثر در افرادی مشاهده می‌شود که هرگز سیگار نمی‌کشیدند.

قهوه جوشانده به دلیل محتوای دیترپن غنی آن، یعنی کافستول و کاهوئول، آتروژنیک است و سنتز اسیدهای صفراوی را مهار می‌کند و در نهایت بر متابولیسم لیپیدها تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، قهوه فیلتر شده، که اساساً فاقد ترکیبات فوق است، با افزایش جریان کلسترول

که بسته به جنس، ژنتیک و وضعیت سیگار کشیدن ذکر شده است. اکثر مطالعات ارتباط آشکلی را نشان دادند که در آن مصرف متوسط قهوه با خطر کمتر بیماری عروق کرونر قلب در مقایسه با مصرف قهوه سنگین که با افزایش خطر بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است، مرتبط بود.

این یافته‌ها به اهمیت مصرف متوسط قهوه به دلیل خطر بالقوه بیماری‌های قلبی عروقی اشاره دارد. در مورد نارسایی قلبی، نتایج

کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا می‌شود، اما این اثر در افرادی مشاهده می‌شود که هرگز سیگار نمی‌کشیدند.

قهوه جوشانده به دلیل محتوای دیترپن غنی آن، یعنی کافستول و کاهوئول، آتروژنیک است و سنتز اسیدهای صفراوی را مهار می‌کند و در نهایت بر متابولیسم لیپیدها تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، قهوه فیلتر شده، که اساساً فاقد ترکیبات فوق است، با افزایش جریان کلسترول