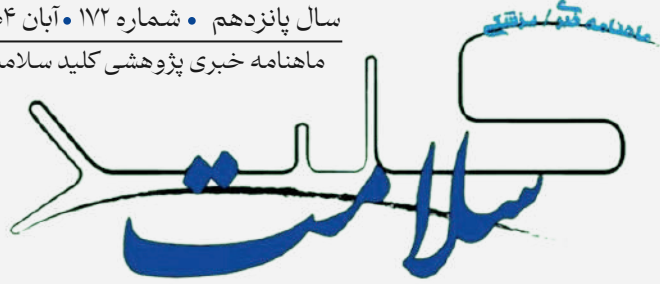




سال پانزدهم • شماره ۱۷۲ • آبان ۱۴۰۴
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



با کلید سلامت خورا معرف
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۲۴
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

در این شماره می خوانیم:

➤➤➤ برای ارتقاء رفاه عمومی، نابرابری های اقتصادی را کاهش دهیم!

➤➤➤ سل را بشناسیم؛ علائم، پیشگیری و درمان

➤➤➤ سلامت بدون کربن: مسئولیت ما در ایجاد سیستم های بهداشتی سبز و پایدار برای آینده ای بهتر

➤➤➤ پیرشدن جمعیت؛ چالش ها و فرصت ها برای سلامت

➤➤➤ سلامت قلب زنان بعد از بارداری

➤➤➤ تشخیص به موقع بیماری های قلبی مادرزادی، کلید زندگی بهتر برای نسل آینده

➤➤➤ جای: نوشیدنی ساده یا راز کاهش پیری زیستی؟

➤➤➤ تأثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن



کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال پانزدهم- شماره ۱۷۲- آبان ۱۴۰۴



صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت



سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
ایمیل: saeedshahi1@gmail.com تلفن: ۰۹۶۱۵۰۳۳۳۰۱۱۱ داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر علیرضا محسنیان، دکتر علی میرزائی، دکتر سیده فاطمه زهرا موسوی کیاسری،
دکتر سارا دهقانی



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



فهرست



۶

سلامت بدون کربن: مسئولیت ما
در ایجاد سیستم‌های بهداشتی
سبز و پایدار برای آینده‌ای بهتر



۴

سل را بشناسیم: علائم، پیشگیری
و درمان



۳

برای ارتقاء رفاه عمومی،
نابرابری‌های اقتصادی را
کاهش دهیم!



۹

تشخیص به موقع بیماری‌های قلبی
مادرزادی، کلید زندگی بهتر برای
نسل آینده



۸

سلامت قلب زنان بعد از بارداری



۷

پیرشدن جمعیت: چالش‌ها و
فرصت‌ها برای سلامت



۱۱

تأثیر استرس بر سیستم
ایمنی بدن



۱۰

چای: نوشیدنی ساده یا راز
کاهش پیری زیستی؟

برای ارتقاء رفاه عمومی، نابرابری‌های اقتصادی را کاهش دهیم!

- نابرابری‌های رفاهی به نفع گروه‌های با وضعیت اقتصادی بالاتر است و افراد با درآمد و تحصیلات بیشتر، رفاه بیشتری دارند.
- بیش از 86 درصد نابرابری‌های رفاهی به دلیل تمرکز عوامل مثبت مانند سلامت روان، تحصیلات و درآمد در گروه‌های با وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالا است.
- سیاست‌های عمومی که بر کاهش نابرابری در زمینه‌های سلامت روان، آموزش و درآمد تمرکز دارند، می‌توانند به کاهش نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی و بهبود رفاه عمومی کمک کنند.

این مقاله به بررسی عوامل موثر بر نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی در رفاه اجتماعی در استان نوا اسکوشیا کانادا پرداخته است. تحقیق بر اساس داده‌های موجود در نظرسنجی کیفیت زندگی نوا اسکوشیا 2019 انجام شده و هدف آن شناسایی عواملی است که باعث تفاوت‌های رفاهی در میان گروه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی می‌شود.

در این مطالعه، رفاه افراد با استفاده از شاخص رفاه کانادا (CIW) اندازه‌گیری شده است که شامل هشت حوزه مختلف از جمله سلامت، آموزش، درآمد و کیفیت زندگی است. روش تحلیل "شاخص تمرکز" برای شناسایی و کمی‌سازی نابرابری‌های رفاهی استفاده شده است. نتایج نشان می‌دهد که نابرابری‌های رفاهی در نوا اسکوشیا به نفع گروه‌های با وضعیت اقتصادی بالا است، به این معنا که افراد با وضعیت اقتصادی بهتر، رفاه بیشتری دارند.

تحلیل‌های تفصیلی نشان داد که بیش از 86 درصد از نابرابری‌های رفاهی مشاهده شده در این جامعه به دلیل تمرکز بیشتر عوامل مثبت مانند سلامت روان، سطح تحصیلات و درآمد در گروه‌های با وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالا است. این نتایج به این معناست که نابرابری‌های موجود در زمینه‌های سلامت روان، آموزش و درآمد، موانع عمده‌ای برای کاهش نابرابری‌های رفاهی در نوا اسکوشیا هستند. در نهایت، این مطالعه پیشنهاد می‌کند که سیاست‌هایی که بر کاهش نابرابری‌ها در این حوزه‌ها متمرکز باشند، می‌توانند به کاهش نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی در رفاه افراد در نوا اسکوشیا کمک کنند. این بهبودها ممکن است به افزایش رفاه عمومی در جامعه و کاهش شکاف‌های موجود میان گروه‌های اجتماعی مختلف منجر شود.

Source: Keays, D., Hajizadeh, M. Determinants of Socioeconomic Inequalities in Well-Being in Canada: Evidence From the Nova Scotia Quality of Life Survey. International Journal of Health Policy and Management, 2025; 14(1): 1-9.

سل را بشناسیم؛ علائم، پیشگیری و درمان

- سل یک بیماری عفونی جدی است که معمولاً ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند از طریق هوای بازدمی فرد بیمار منتقل شود.
- واکسن و درمان‌های پیشگیرانه می‌توانند خطر ابتلا به سل را کاهش دهند، اما مقاومت دارویی در برخی موارد چالشی بزرگ است.
- عواملی مانند فقر، سوءتغذیه و زندگی در محیط‌های شلوغ، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند.
- تشخیص زودهنگام و اقدامات اجتماعی مانند بهبود تغذیه و آموزش عمومی، کلیدهای اصلی کنترل و پیشگیری از سل هستند.

سل یکی از قدیمی‌ترین بیماری‌های شناخته‌شده انسان است که همچنان به عنوان یک تهدید جدی برای سلامت عمومی در سراسر جهان باقی مانده است. این بیماری عفونی که به وسیله یک باکتری منتقل می‌شود، می‌تواند هر عضوی از بدن را تحت تأثیر قرار دهد، اما معمولاً ریه‌ها را هدف قرار می‌دهد. سل می‌تواند به دو شکل پنهان و فعال ظاهر شود. در شکل پنهان، باکتری در بدن فرد وجود دارد اما علائمی ایجاد نمی‌کند و فرد بیمار نیست. اما در شکل فعال، علائمی مانند سرفه‌های مزمن، تب، کاهش وزن و تعریق شبانه ظاهر می‌شود و بیماری می‌تواند به راحتی از طریق هوای بازدمی فرد بیمار به دیگران منتقل شود. این ویژگی انتقالی، سل را به یکی از عفونی‌ترین بیماری‌های جهان تبدیل کرده است.

با وجود پیشرفت‌های پزشکی، هنوز حدود یک‌چهارم جمعیت جهان آلوده به باکتری سل هستند. از این تعداد، حدود ۵ تا ۱۰ درصد در طول زندگی خود به شکل فعال بیماری مبتلا می‌شوند. این امر نشان می‌دهد که سل دیگر فقط یک وضعیت ساده (فعال یا پنهان) نیست، بلکه طیفی از مراحل مختلف دارد که شامل عفونت اولیه، شکل‌های نهفته و بیماری فعال می‌شود. شناخت بهتر این مراحل می‌تواند به پیشگیری و کنترل موثرتر بیماری کمک کند.

واکسن سل که بیش از یک قرن است مورد استفاده قرار می‌گیرد، یکی از ابزارهای کلیدی در پیشگیری از بیماری است. این واکسن به ویژه در کودکان موثر است و از بروز اشکال شدید بیماری مانند سل مغزی جلوگیری می‌کند. اما در بزرگسالان اثربخشی کمتری دارد و به همین دلیل نیاز به واکسن‌های جدید و پیشرفته احساس می‌شود. دانشمندان در حال حاضر روی واکسن‌های نوینی کار می‌کنند که می‌توانند نه تنها از ابتلا به سل پیشگیری کنند، بلکه در کاهش شدت علائم در افراد مبتلا نیز موثر باشند.

یکی از گام‌های مهم در کنترل سل، تشخیص به موقع آن است. ابزارهای تشخیصی موجود می‌توانند عفونت پنهان را شناسایی کنند و کمک کنند تا قبل از تبدیل به بیماری فعال، درمان آغاز شود. تشخیص زودهنگام به ویژه برای افراد در معرض خطر مانند کودکان، سالمندان و کسانی که با بیماران سل در تماس نزدیک هستند، اهمیت زیادی دارد. درمان پیشگیرانه نیز با استفاده از داروهایی که به طور خاص برای جلوگیری از پیشرفت عفونت به بیماری طراحی شده‌اند، می‌تواند خطر ابتلا را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

چالش‌های مرتبط با سل تنها به مسائل بهداشتی محدود نمی‌شود، بلکه عوامل اجتماعی و اقتصادی مانند فقر، سوءتغذیه و شرایط زندگی نامناسب نیز نقش بزرگی در گسترش بیماری ایفا می‌کنند. افرادی که در محیط‌های شلوغ و با تهویه نامناسب زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند. همچنین، سوءتغذیه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و فرد را در برابر عفونت آسیب‌پذیرتر کند. برای مقابله با این عوامل، اقدامات اجتماعی مانند حمایت مالی از بیماران، ارتقای تغذیه سالم و بهبود شرایط زندگی بسیار حیاتی است.

از سوی دیگر، مقاومت دارویی در باکتری سل یکی از چالش‌های بزرگ پیش روی مبارزه با این بیماری است. برخی از انواع سل به داروهای رایج مقاوم شده‌اند و درمان آن‌ها نیازمند رژیم‌های دارویی پیچیده‌تر و طولانی‌تر است. این موضوع ضرورت تحقیق و توسعه داروهای جدید را دوچندان می‌کند. همچنین، آموزش به بیماران برای تکمیل دوره‌های درمانی بسیار مهم است تا از گسترش مقاومت دارویی جلوگیری شود.

پیشگیری از سل نه تنها به واکسن‌ها و داروها محدود می‌شود، بلکه نیازمند رویکردهای چندجانبه است. افزایش آگاهی عمومی درباره روش‌های انتقال و علائم بیماری، تشویق افراد به انجام معاینات دوره‌ای و تقویت همکاری‌های بین‌المللی از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کنترل این بیماری کمک کند. همچنین، توسعه روش‌های تشخیصی سریع‌تر و ارزان‌تر، به‌ویژه برای مناطق کم‌درآمد، می‌تواند دسترسی به خدمات درمانی را بهبود بخشد و از گسترش بیماری جلوگیری کند.

مبارزه با سل نه تنها یک وظیفه پزشکی بلکه یک مسئولیت اجتماعی است. با ترکیب روش‌های پیشگیری، درمان و حمایت اجتماعی می‌توان از شدت و شیوع این بیماری کاست و به اهداف جهانی برای ریشه‌کنی سل نزدیک‌تر شد. هر اقدامی که امروز برای پیشگیری و درمان سل انجام شود، می‌تواند زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان بهبود بخشد و آینده‌ای سالم‌تر برای همه فراهم کند.

سلامت بدون کربن: مسئولیت ما در ایجاد سیستم‌های بهداشتی سبز و پایدار برای آینده‌ای بهتر

- بیش از 80 کشور دنیا به برنامه سلامت COP26 سازمان بهداشت جهانی پیوسته‌اند و 45 کشور متعهد شده‌اند تا قبل از سال 2050 به میزان صفر خالص کربن در سیستم‌های بهداشتی خود دست یابند.
- دولت‌ها و مسئولان بهداشت بر این باورند که سیستم‌های بهداشتی باید تمام اثرات کربنی خود را کاهش دهند و حتی به اثرات منفی فراتر از مرزهای ملی توجه کنند.
- این مطالعه نشان می‌دهد که اگرچه چالش‌هایی برای کاهش کربن در سیستم‌های بهداشتی وجود دارد، اما این تغییرات می‌توانند منجر به بهبود سلامت اجتماعی و محیط زیست شوند و نیازی به انتخاب بین کاهش کربن و مراقبت‌های بیمار نیست.

با توجه به افزایش بحران تغییرات اقلیمی و تأثیر آن بر سلامت عمومی، بسیاری از کشورها تلاش دارند تا سیستم‌های بهداشتی خود را به سمت کاهش انتشار کربن هدایت کنند. در این راستا، بیش از 80 کشور جهان به برنامه سلامت COP26 پیوسته‌اند که هدف آن رسیدن به "صفر خالص کربن" در سیستم‌های بهداشتی تا سال 2050 است. این مقاله به بررسی نظرات سیاست‌گذاران و مسئولان دولتی پرداخته است که در حال طراحی و اجرای استراتژی‌های ملی بهداشتی برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای هستند.

این تحقیق نشان می‌دهد که کاهش کربن در سیستم‌های بهداشتی نه تنها مسئولیت اخلاقی و زیست‌محیطی است، بلکه می‌تواند موجب بهبود سلامت جمعیت در سطح جهانی نیز شود. طبق یافته‌های مطالعه، مسئولان بهداشت عمومی بر این باورند که سیستم‌های بهداشتی باید به طور کامل مسئول کاهش اثرات کربنی خود باشند، حتی اگر این اثرات از مرزهای ملی فراتر روند. این مسئولان همچنین تأکید دارند که تلاش برای کاهش کربن نباید با کیفیت مراقبت‌های بهداشتی تعارض داشته باشد و می‌توان این دو را با هم هم‌زمان کرد.

یکی از نکات مهمی که در این تحقیق به آن پرداخته شده، لزوم رهبری مشترک در سطوح مختلف است. این رهبری می‌تواند شامل پزشکان، مقامات دولتی و سیاست‌گذاران باشد که همه در کنار هم برای تحقق هدف‌های صفر کربن در سیستم‌های بهداشتی همکاری می‌کنند. این همکاری می‌تواند باعث تسریع در فرآیند تحول سیستم‌های بهداشتی به سمت کربن صفر و همچنین ایجاد شفافیت بیشتر در سیاست‌گذاری‌ها و تخصیص منابع شود.

به طور کلی، نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که با وجود چالش‌ها و عدم قطعیت‌هایی که در مسیر کاهش کربن در سیستم‌های بهداشتی وجود دارد، مسئولان به طور جدی به دنبال تحقق اهداف زیست‌محیطی خود هستند. این مطالعه نشان می‌دهد که می‌توان تغییرات مثبت در سیستم‌های بهداشتی را بدون آسیب به مراقبت‌های بهداشتی و درمانی اعمال کرد. به علاوه، با گذر از این چالش‌ها، می‌توان به نتایج بهتری در راستای بهبود سلامت عمومی و کاهش تأثیرات منفی تغییرات اقلیمی دست یافت.



پیرشدن جمعیت؛ چالش‌ها و فرصت‌ها برای سلامت

- پیرشدن جمعیت و تاثیر آن بر کیفیت زندگی: افزایش جمعیت سالمندان به طور عمده باعث کاهش کیفیت زندگی می‌شود که در نتیجه تاثیرات بیماری‌ها و ناتوانی‌ها بیشتر می‌شود.
- بار بیماری و تغییرات ساختاری جمعیت: تغییرات در ساختار سنی جمعیت، خصوصاً در گروه‌های سنی 60 سال و بیشتر، عامل اصلی افزایش بار بیماری در آینده است.
- نیاز به برنامه‌ریزی برای کاهش بار بیماری: برای کاهش بار بیماری‌های ناشی از پیری، باید تلاش‌هایی جدی برای کاهش 15 درصدی بار بیماری‌ها تا سال 2030 صورت گیرد.

با افزایش سرعت پیرشدن جمعیت در سراسر جهان، به ویژه در کشورهایی مانند چین، مسأله‌ی تاثیر این پدیده بر کیفیت زندگی و بار بیماری‌ها تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت عمومی شده است. این تحقیق به بررسی تأثیرات پیری جمعیت بر دو بعد اصلی سلامت، یعنی کیفیت زندگی و بار بیماری، پرداخته است. برای ارزیابی این تأثیرات، از دو شاخص مهم استفاده شده است: "امید به زندگی سالم" (HALE) که معیاری برای کیفیت زندگی است، و "سال‌های زندگی با ناتوانی" (DALY) که بار بیماری را اندازه‌گیری می‌کند. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین سال‌های 2010 تا 2020، افزایش امید به زندگی سالم (HALE) به طور عمده ناشی از کاهش مرگ و میر در جمعیت 60 سال و بالاتر بوده است، در حالی که کاهش ناتوانی‌ها در این گروه سنی اثرات منفی داشته است. علاوه بر این، تغییرات در ساختار سنی جمعیت نقش زیادی در افزایش بار بیماری‌ها داشته است. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهند که بین سال‌های 2020 تا 2030، بیشتر افزایش‌ها در امید به زندگی سالم به دلیل مرگ و میرهای کمتر در میان افراد سالمند خواهد بود، اما افزایش بار بیماری به طور عمده به دلیل تغییرات ساختاری جمعیت خواهد بود.

برای مقابله با افزایش بار بیماری‌ها در نتیجه‌ی پیرشدن جمعیت، این تحقیق تأکید دارد که نیاز است تا سال 2030 بیش از 15 درصد از بار بیماری‌ها کاهش یابد. این کاهش تنها از طریق سیاست‌گذاری‌های مؤثر در زمینه‌های بهداشتی و اجتماعی و توجه به بهبود کیفیت زندگی سالمندان ممکن است.

بر اساس این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که دولت‌ها و سیاست‌گذاران به طور جدی بر کاهش بار بیماری‌های مرتبط با پیری تمرکز کنند و از رویکردهای نوین برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان استفاده نمایند. این کار نیازمند سرمایه‌گذاری در بهداشت عمومی، پیشگیری از بیماری‌ها، و بهبود دسترسی به خدمات بهداشتی برای افراد مسن است.

AGING

سلامت قلب زنان بعد از بارداری

• افزایش خطر بیماری‌های قلبی در زنان با سابقه اختلالات فشار خون بارداری: زنان پس از تجربه اختلالات فشار خون بارداری در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

• نیاز به ارتباط بهتر بین بیمارستان و مراکز درمانی اولیه: یکی از چالش‌ها، عدم ارتباط کافی بین تیم‌های بیمارستانی و پزشکان عمومی است که می‌تواند بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی تأثیر منفی بگذارد.

• طراحی مداخله‌ای برای بهبود ارزیابی و مدیریت خطر بیماری‌های قلبی: این مطالعه رویکردی برای طراحی مداخله‌ای در سیستم‌های درمانی اولیه برای بهبود ارزیابی و مدیریت خطر بیماری‌های قلبی در زنان پس از اختلالات فشار خون بارداری ارائه می‌دهد.

اختلالات فشار خون بارداری، مانند پیش‌سمپتوم‌های فشار خون بالا، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در آینده را افزایش دهند. با این حال، سیستم‌های بهداشتی معمولاً برای پیگیری و پیشگیری از این بیماری‌ها پس از بارداری استراتژی خاصی ندارند. این تحقیق در تلاش است تا یک مداخله را برای بهبود ارزیابی و مدیریت خطر بیماری‌های قلبی در زنان با سابقه اختلالات فشار خون بارداری در مراکز بهداشتی اولیه طراحی کند. در این مطالعه، تیم تحقیقاتی با همکاری گروه‌هایی از زنان با تجربه اختلالات فشار خون بارداری، پزشکان عمومی، متخصصین زنان و ماماها، پنج جلسه طراحی مشترک برگزار کرد. هدف این جلسات شناسایی اولویت‌ها و نیازها برای بهبود پیشگیری از بیماری‌های قلبی پس از بارداری بود. نتایج این جلسات نشان داد که یکی از مشکلات اصلی، عدم ارتباط موثر میان بیمارستان‌ها و پزشکان عمومی در خصوص وضعیت سلامت زنان پس از اختلالات فشار خون بارداری است. علاوه بر این، کمبود دانش عمومی در مورد پیشگیری از بیماری‌های قلبی بعد از بارداری در میان زنان و پزشکان عمومی نیز به عنوان یک مشکل بزرگ شناخته شد.

بر اساس این یافته‌ها، دو قسمت اصلی برای این مداخله طراحی شده است:

1. قسمت اول در بیمارستان‌ها برای رفع شکاف ارتباطی بین پزشکان بیمارستانی و پزشکان عمومی، از طریق منابع فیزیکی آموزشی برای اطلاع‌رسانی در مورد وضعیت زنان با اختلالات فشار خون بارداری.
 2. قسمت دوم برای پزشکان عمومی و زنان، از طریق به‌روزرسانی پلتفرم‌های آموزشی و ارائه منابعی برای استفاده در مشاوره‌ها به منظور ارتقاء آگاهی در مورد پیشگیری از بیماری‌های قلبی پس از اختلالات فشار خون بارداری.
- این مطالعه نشان می‌دهد که برای مقابله با خطر بیماری‌های قلبی در زنان پس از بارداری، لازم است تا هماهنگی بهتری بین بخش‌های مختلف درمانی صورت گیرد و آگاهی‌های علمی و عملی در میان پزشکان و زنان گسترش یابد.

Source: Slater K. et al. Co-designing an intervention for cardiovascular disease risk assessment and management after hypertensive disorders of pregnancy in primary care. Health Res Policy Syst. 2025;23:23.

تشخیص به موقع بیماری‌های قلبی مادرزادی، کلید زندگی بهتر برای نسل آینده

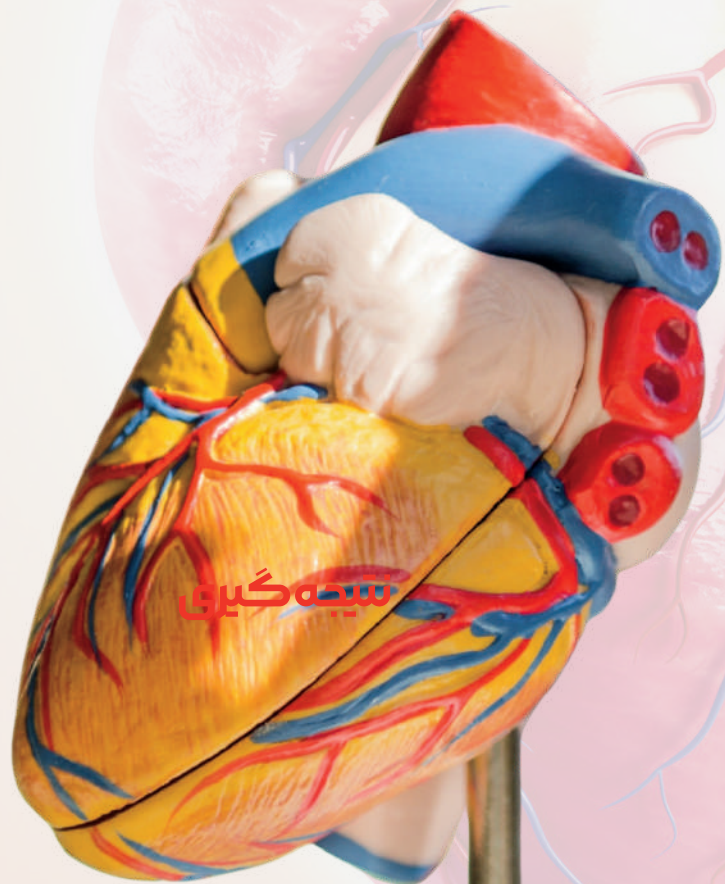
شیوع بیماری قلبی مادرزادی در ایران: این مطالعه نشان داد که شیوع بیماری قلبی مادرزادی در ایران ۲.۵ در هر ۱۰۰۰ تولد است، که پایین‌تر از متوسط جهانی است، اما در حال افزایش است.

تفاوت‌های منطقه‌ای در شیوع بیماری: توزیع جغرافیایی این بیماری در ایران نشان‌دهنده تفاوت‌های قابل توجه بین مناطق مختلف است. به‌ویژه، مناطق شمالی کشور بالاترین شیوع و مناطق شرقی کمترین شیوع را دارند.

نیاز به استانداردهای دقیق‌تر تشخیصی: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تفاوت‌های منطقه‌ای ممکن است ناشی از عواملی مانند تفاوت‌های محیطی، ژنتیکی، اجتماعی و دسترسی به امکانات تشخیصی باشد. این موضوع بر لزوم استفاده از روش‌های تشخیصی دقیق و ثبت اطلاعات به‌طور جامع تأکید دارد.

بیماری‌های قلبی مادرزادی (CHD) یکی از مشکلات مهم سلامتی در سراسر دنیا هستند که در ایران نیز در حال افزایش هستند. این مطالعه به بررسی شیوع این بیماری در تولدها و توزیع جغرافیایی آن در ایران پرداخته است تا کمک کند سیاست‌گذاران به رویکردهای بهتری برای مقابله با این مشکل دست یابند.

این تحقیق نشان می‌دهد که هرچند شیوع بیماری قلبی مادرزادی در ایران نسبت به کشورهای دیگر کمتر است، اما روند افزایشی آن نگران‌کننده است. تفاوت‌های منطقه‌ای در شیوع این بیماری نیاز به توجه ویژه به عوامل مختلف دارد تا بتوان به‌طور مؤثری به آن رسیدگی کرد. از جمله پیشنهادات برای بهبود وضعیت، استفاده از روش‌های تشخیصی استاندارد و ثبت اطلاعات نقص‌های مادرزادی در سطح ملی است.



سیکله گیری

جای: نوشیدنی ساده یا راز کاهش پیری زیستی؟

- در مطالعات جدید، مشخص شده است که مصرف 3 فنجان جای در روز می‌تواند شتاب پیری زیستی را به طور چشمگیری کاهش دهد.
- افرادی که از مصرف نکردن جای به نوشیدن آن روی آورده‌اند، کاهش قابل توجهی در شتاب پیری زیستی داشته‌اند.
- مصرف مداوم جای حتی می‌تواند تا 0.3 سال از شتاب پیری زیستی بکاهد.
- این تحقیق بر پایه دو مطالعه بزرگ شامل 13,929 شرکت‌کننده از چین و بریتانیا انجام شده است.

پیری زیستی یکی از فرآیندهای طبیعی بدن است که با افزایش سن باعث کاهش عملکردهای بیولوژیکی و بروز بیماری‌های مرتبط با سن می‌شود. با این حال، سبک زندگی و عادات تغذیه‌ای می‌توانند نقش مهمی در کاهش سرعت این روند داشته باشند. مصرف جای، به‌عنوان یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌های جهان و ایران، در مطالعات اخیر به‌عنوان عاملی مؤثر در کاهش شتاب پیری زیستی معرفی شده است. در این مطالعه طولی، داده‌های مربوط به مصرف جای و اثرات آن بر پیری زیستی در دو گروه جمعیتی از چین و بریتانیا بررسی شده است.

- کاهش شتاب پیری زیستی با مصرف جای: مصرف روزانه جای با کاهش معنی‌دار شتاب پیری زیستی همراه است. کسانی که از نوشیدن جای خودداری می‌کردند و سپس مصرف آن را آغاز کردند، بهبود قابل توجهی در وضعیت زیستی خود نشان دادند.
- مقدار ایده‌آل مصرف جای: بهترین نتایج برای افرادی مشاهده شد که 3 فنجان جای یا معادل آن 6-8 گرم برگ چای در روز مصرف می‌کردند.
- تأثیر مصرف مداوم جای: کسانی که به طور مداوم و در طول سال‌ها چای می‌نوشیدند، کمترین شتاب پیری زیستی را نشان دادند.
- مطالعه دو جمعیتی: در این تحقیق، داده‌های 7,931 نفر از مطالعه "China Multi-Ethnic Cohort" و 5,998 نفر از "UK Biobank" جمع‌آوری شد.

رهنمودهایی من باب سیاستگذاری

ارتقای آگاهی عمومی درباره مزایای جای:

- معرفی جای به‌عنوان یک نوشیدنی سالم در برنامه‌های آموزشی و رسانه‌های عمومی.
- تشویق مصرف جای به جای نوشیدنی‌های ناسالم مانند نوشابه‌های قندی.

افزایش دسترسی به چای با کیفیت:

- حمایت از تولیدکنندگان داخلی برای افزایش کیفیت و کاهش قیمت چای.
- ارائه چای ارگانیک و سالم در بسته‌بندی‌های مناسب و مقرون‌به‌صرفه.

تحقیقات بیشتر در زمینه اثرات چای:

- سرمایه‌گذاری در پژوهش‌های مرتبط با اثرات بلندمدت مصرف چای بر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی.
- بررسی تأثیر انواع مختلف چای (سبز، سیاه و سفید) بر سلامت عمومی و پیری.

گنجاندن چای در سیاست‌های تغذیه‌ای:

- افزودن چای به توصیه‌های رسمی تغذیه‌ای به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم.
- ارائه چای در محیط‌های عمومی مانند مدارس، بیمارستان‌ها و ادارات.

مصرف چای، به‌ویژه در حد متعادل، می‌تواند یک راهکار ساده و مؤثر برای کاهش شتاب پیری زیستی باشد. این نوشیدنی نه تنها تأثیرات مثبتی بر سلامت فردی دارد، بلکه می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های کلان تغذیه‌ای و برنامه‌های پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی ایفا کند. یافته‌های این پژوهش، اهمیت چای را به‌عنوان یک راهبرد تغذیه‌ای ضد پیری برجسته می‌کند. سیاست‌گذاران می‌توانند با گسترش دسترسی به چای با کیفیت و ترویج مصرف آن، به بهبود سلامت جامعه کمک کنند.

Source: Xiang Y, et al. Tea consumption and attenuation of biological aging: a longitudinal analysis from two cohort studies. Lancet Reg Health West Pac. 2023 Nov 22.

تأثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن

- استرس مزمن می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تضعیف کند.
- هورمون‌های استرس مانند گلوکوکورتیکوئیدها، پاسخ‌های ایمنی را سرکوب می‌کنند.
- افراد تحت استرس طولانی‌مدت، بیشتر در معرض عفونت‌ها و بیماری‌ها هستند.

استرس به‌عنوان یک واکنش طبیعی بدن در مواجهه با چالش‌ها و تهدیدها، می‌تواند تأثیرات متعددی بر سیستم ایمنی داشته باشد. استرس‌زاها از طریق محور سمپاتیک-آدرنال و هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و در نتیجه تولید کاتکول‌آمین‌ها و هورمون‌های گلوکوکورتیکوئیدی بر پاسخ‌های سیستم ایمنی اثر می‌گذارند. این هورمون‌ها به گیرنده‌های مختلف بر سطح سلول‌های سیستم ایمنی متصل شده و بر فعالیت‌های آن‌ها مانند تولید سایتوکاین، تکثیر، مهاجرت و پاسخ‌های ضدویروسی تأثیر می‌گذارند.

برهم‌کنش‌های بین سیستم عصبی مرکزی، غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی نشان داده است که استرس می‌تواند بسته به شدت و طول مدت، تأثیرات مفید یا مضر بر سیستم ایمنی داشته باشد. همچنین، سبک زندگی نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند؛ اصلاح سبک زندگی می‌تواند میزان استرس‌های طولانی‌مدت را کاهش داده و از اثرات سودمند استرس‌های کوتاه‌مدت بر عملکرد ایمنی بهره‌مند شد.

دستورالعمل‌های آینده برای بهبود سلامت عمومی ممکن است از نتایج این مطالعات برای ترویج راهکارهای مدیریت استرس و تقویت سیستم ایمنی استفاده کنند.

STRESS