



سال پانزدهم • شماره ۱۷۶ • اسفند ۱۴۰۴
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت

کلید سلامت

با کلید سلامت خورا معرفی کنید.
جهت سفارش آگهی با شماره ۰۲۱-۴۸۵۴۲۴۰۹۳۰.
خانم قلیزاده تماس بگیرید.

ISSN: 2251- 6018

در این شماره می خوانیم:

روزه متناوب: فواید واقعی یا مدزودگذر؟

استفاده مکرر از ژل های ضد عفونی کننده الکلی

ویتامین D: یک همراه ساده و مؤثر در مدیریت دیابت بارداری

رطوبت بالا در خانه و افزایش آلرژی در کودکان

نوشیدنی های انرژی زا: زنگ خطر برای قلب جوانان

سیگارهای الکترونیکی و تهدید سلامت ریه در نوجوانان

اختلالات خواب و رفتار خودکشی

ورزش؛ درمان پایه و قدرتمند برای بهبود بیماری کبد چرب

کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال پانزدهم - شماره ۱۷۶ - اسفند ۱۴۰۴



کلید سلامت



با کلید سلامت خورا معرفی کنید.

جهت سفارش آگهی با شماره

۰۹۳۰۰۴۸۵۴۳۴۰۰
خانم قیباده تماس بگیرید

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: saeedshahabi1@gmail.com | تلفن: ۰۹۷۱۵۰۹۲۳۳۰۳۳۰۳۳۰۳۳ | داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر امیرحسین میرزائی، دکتر احمد شمسی، دکتر امیررضا طاهرخانی، دکتر احمد شمسی، دکتر زهرا صرامی



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



فهرست



۹

ویتامین D: یک همراه ساده و مؤثر در مدیریت دیابت بارداری



۷

استفاده مکرر از ژل‌های ضد عفونی‌کننده الکلی: تهدید چراغ خاموش برای سد پوستی و سلامت پوست



۳

روزه متناوب: فواید واقعی یا مد زودگذر؟



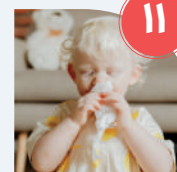
۱۵

*سیگارهای الکترونیکی و تهدید سلامت ریه در نوجوانان



۱۳

نوشیدنی‌های انرژی‌زا: زنگ خطر برای قلب جوانان



۱۱

رطوبت بالا در خانه و افزایش آلرژی در کودکان



۱۹

*ورزش: درمان پایه و قدرتمند برای بهبود بیماری کبد چرب



۱۷

اختلالات خواب و رفتار خودکشی



ژورنال Metabolism & Clinical Nutrition

رژیم ۱۶:۸ (۱۶ ساعت ناشتایی و ۸ ساعت پنجره غذایی) بیشترین تاثیر را بر فرآیند «اتوفاژی» یا خودخواری سلولی دارد. اتوفاژی فرآیندی است که در آن سلول‌ها اجزای پیر و آسیب‌دیده خود را بازیافت می‌کنند.

روزه متناوب: فواید واقعی یا مد زودگذر؟

رژیم‌های موسوم به "روزه متناوب" (Intermittent Fasting) یا محدودیت زمان غذا خوردن، در سال‌های اخیر بسیار محبوب شده‌اند. اما همیشه این سوال مطرح بوده که آیا این روش واقعاً برای همه مفید است یا فقط یک ترند موقت در دنیای لاغری است؟ در سال ۲۰۲۵، نتایج یک متآنالیز جامع بر روی بیش از ۵۰ مطالعه بالینی منتشر شد که ابعاد جدیدی از تاثیر این روش بر طول عمر، کاهش وزن و به‌ویژه سلامت کبد را روشن کرد. این مطالعه نشان داد که رژیم ۱۶:۸ (۱۶ ساعت ناشتایی و ۸ ساعت پنجره غذایی) بیشترین تاثیر را بر فرآیند «اتوفازی» یا خودخواری سلولی دارد. اتوفازی فرآیندی است که در آن سلول‌ها اجزای پیر و آسیب‌دیده خود را بازیافت می‌کنند. روزه متناوب نه تنها با کاهش کالری، بلکه با تنظیم مجدد ساعت بیولوژیک (ریتم شبانه‌روزی)، باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. این تحقیق نشان داد افرادی که این الگو را رعایت می‌کنند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن‌ها تا ۳۵ درصد کاهش می‌یابد.

چالش‌ها و نکات احتیاطی

برخلاف سال‌های گذشته که این رژیم برای همه توصیه می‌شد، محققان هشدارهای جدیدی را نیز مطرح کردند:

۱. کاهش توده عضلانی: اگر در دوره ۸ ساعته غذا خوردن، پروتئین کافی مصرف نشود، بدن شروع به تحلیل عضلات می‌کند.
۲. سلامت هورمونی زنان: مطالعات جدید نشان می‌دهد که برخی زنان با روزه‌داری‌های طولانی دچار اختلال در چرخه هورمونی می‌شوند؛ لذا برای زنان، مدل‌های ملایم‌تر (مثل ۱۴:۱۰) توصیه شده است.
۳. کیفیت غذا مهم‌تر از زمان: بسیاری فکر می‌کنند در آن ۸ ساعت مجاز به خوردن هر چیزی هستند، اما پژوهش‌های اخیر ثابت کرده که مصرف غذاهای فرآوری شده در پنجره غذایی، تمام فواید ناشتایی را خنثی می‌کند.



توصیه‌های کاربردی

- برای بهره‌مندی از فواید این روش بدون آسیب به بدن، متخصصان موارد زیر را پیشنهاد می‌دهند:
- شروع تدریجی: با ۱۲ ساعت ناشتایی شروع کنید و به مرور آن را به ۱۴ و سپس ۱۶ ساعت برسانید.
 - هیدراتاسیون: در ساعات ناشتایی، نوشیدن آب، چای تلخ و قهوه سیاه بدون شکر الزامی است تا کلیه‌ها آسیب نبینند.
 - اولین وعده بسیار مهم است: وعده‌ای که با آن روزه خود را باز می‌کنید باید شامل پروتئین باکیفیت و فیبر باشد تا از جهش ناگهانی قند خون جلوگیری شود.
 - ورزش هوشمندانه: بهترین زمان ورزش در این رژیم، اواخر ساعات ناشتایی یا در ابتدای پنجره غذایی است.

نتیجه‌گیری

روزه متناوب به عنوان یک ابزار قدرتمند برای ارتقای سلامت شناخته می‌شود، به شرطی که به شکل اصولی و با توجه به تفاوت‌های فردی اجرا شود. این روش بیش از آنکه یک رژیم لاغری باشد، یک سبک زندگی برای بازسازی سلولی و پیشگیری از بیماری‌های متابولیک است.

Source: etabolism & Clinical Nutrition Journal. (2025, April 20). Intermittent Fasting and Metabolic Health: 2025 Comprehensive Review on Autophagy and Insulin Sensitivity.





ژورنال Contact Dermatitis

استفاده مکرر از ضد عفونی کننده های دست بر پایه الکل باعث افزایش انتقال آب از پوست می شود؛ یعنی رطوبت پوست کاهش یافته و سد پوستی ضعیف تر می شود.

استفاده مکرر از ژل های ضد عفونی کننده الکلی: تهدید چراغ خاموش برای سد پوستی و سلامت پوست

- استفاده مکرر از ضد عفونی کننده های دست بر پایه الکل (ABVHRs) باعث افزایش انتقال آب از پوست (افزایش TEWL) می شود؛ یعنی رطوبت پوست کاهش یافته و سد پوستی ضعیف تر می شود.
- پس از سه روز استفاده روزانه، مقادیر *corneometry* (معیار رطوبت پوست) و رنگ سنجی پوست به طور معنادار تغییر کردند.
- اگرچه فرمول های مختلف ضد عفونی کننده ها متفاوت اند، حتی ملایم ترین موردها نیز نسبت به آب یا وضعیت بدون الکل، اثر منفی بر سد پوست داشتند.
- بر اساس مروری (World Health Organization (WHO) ۲۰۲۵ و منابع کنترل عفونت هشدار داده اند که استفاده مکرر و طولانی مدت از ABHR ممکن است تعادل میکروبیوم پوست را مختل کند و احتمال خشکی، التهاب، خارش یا در آینده مشکلات پوستی را افزایش دهد.

ژل ها و محلول های ضد عفونی کننده دست الکلی (ABHR / ABVHR) در دوران جدید به عنوان راهکار اصلی برای پیشگیری از انتقال میکروبها مورد استفاده گسترده قرار گرفته اند. اما مطالعه ۲۰۲۵ نشان داد که استفاده مکرر روزانه از این محصولات حتی انواع تجاری مدرن و با ترکیب نسبتاً ملایم به طور معنی داری سد محافظتی پوست را تحت تأثیر قرار می دهد.

در این مطالعه بر ۴۸ بزرگسال سالم، بعد از سه روز استفاده مداوم ضد عفونی کننده، افزایش تلفات آب بین سلولی (TEWL) دیده شد؛ یعنی پوست رطوبت طبیعی اش را از دست داد. همچنین مقادیر *corneometry* (رطوبت پوست) کاهش یافت و پوست علائم خشکی، تحریک، قرمزی و افت کیفیت پوست را نشان داد. این نتایج هشدار می دهد که ضد عفونی مداوم اگر بدون مرطوب کننده و مراقبت بعدی باشد می تواند به آسیب سد پوستی منجر شود.

از سوی دیگر، تازه ترین مرورها در سال ۲۰۲۵ تأکید دارند که استفاده مستمر از ABHR می تواند میکروبیوم پوست را نیز مختل کند؛ یعنی تعادل بین باکتری های «خوب» و «بد» پوست بر هم می خورد، که ممکن است ریسک حساسیت، خشکی، التهاب یا عفونت موضعی را افزایش دهد. در نتیجه، اگرچه ضد عفونی کننده ها در شرایط نبود آب و مابون ابزاری مؤثر برای پیشگیری از بیماری اند، اما به دلیل خطرات پوستی، باید با احتیاط، همراه با مرطوب کننده و استفاده منطقی (نه افراطی) به کار روند.

مکمل ویتامین D به زنان مبتلا به دیابت بارداری کمک می‌کند تا سریع‌تر به کنترل قند خون برسند و نیاز به شروع انسولین را کاهش می‌دهد.



Source: Yu S, Yu X, Li F. Effect of vitamin D supplementation on glycemic control, insulin sensitivity, and pregnancy outcomes in gestational diabetes patients undergoing dietary therapy. J Health Popul Nutr. 2025 Jun 12;44(1):194.

ویتامین D: یک همراه ساده و مؤثر در مدیریت دیابت بارداری

- مکمل ویتامین D به زنان مبتلا به دیابت بارداری کمک می‌کند تا سریع‌تر به کنترل قند خون برسند و نیاز به شروع انسولین را کاهش می‌دهد.
- این بهبود تنها محدود به قند خون نیست؛ ویتامین D همچنین حساسیت به انسولین را بهتر کرده و سطح التهاب و استرس اکسیداتیو بدن را پایین می‌آورد.
- نتایج بارداری و سلامت نوزاد به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد؛ با کاهش عوارضی مانند فشارخون ناشی از بارداری و دیسترس جنینی.

ویتامین D چگونه به دیابت بارداری کمک می‌کند؟

دیابت بارداری، چالشی است که نیازمند مدیریت دقیق قند خون برای سلامت مادر و جنین است. در کنار رژیم غذایی درمانی که پایه اصلی درمان است، پژوهش جدیدی در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد یک مکمل ساده و در دسترس یعنی ویتامین D می‌تواند به طور چشمگیری به بهبود نتایج کمک کند.

نتایج این پژوهش، یک بهبود همه‌جانبه را نشان می‌دهد

- مقایسه این دو گروه پس از تطبیق دقیق ویژگی‌های اولیه، نتایج قابل توجهی را نشان داد:
- کنترل سریع‌تر قند خون: گروهی که ویتامین D دریافت کردند، به طور میانگین بیش از دو برابر سریع‌تر به کنترل مطلوب قند خون ناشتا و پس از غذا دست یافتند.
 - کاهش نیاز به انسولین: احتمال نیاز به شروع درمان با انسولین در این گروه به میزان قابل توجهی کمتر بود.
 - بهبود شاخص‌های متابولیک و التهابی: سطح HbA1c (میانگین قند خون)، مقاومت به انسولین، میزان LDL و نشانگرهای التهاب در گروه ویتامین D کاهش بهتری داشت.
 - پیامدهای بارداری بهتر: عوارض جدی بارداری مانند فشارخون بارداری، دیسترس جنینی و خونریزی پس از زایمان در گروه دریافت‌کننده ویتامین D کمتر مشاهده شد.

جمع‌بندی و توصیه کاربردی:

این پژوهش شواهد محکمی ارائه می‌دهد که مکمل‌یاری با ویتامین D می‌تواند یک مداخله کم‌هزینه، ایمن و بسیار مؤثر در کنار رژیم غذایی برای مدیریت دیابت بارداری باشد. ویتامین D نه تنها به کنترل مستقیم قند خون کمک می‌کند، بلکه با کاهش التهاب، بستری سالم‌تر را برای رشد جنین فراهم می‌آورد.

اگر دیابت بارداری برای شما تشخیص داده شده است:

۱. با پزشک خود در مورد بررسی سطح ویتامین D خون صحبت کنید. این یک آزمایش روتین و ساده است.
۲. در صورت کمبود (که در بسیاری از افراد شایع است)، مصرف مکمل ویتامین D با دوز تجویز شده توسط پزشک را به عنوان بخشی از برنامه درمانی خود جدی بگیرید.
۳. به خاطر داشته باشید که این مکمل جایگزین رژیم غذایی درمانی و نظارت منظم نیست، بلکه یک همیار قدرتمند برای آن است. این یافته، بار دیگر اهمیت مراقبت‌های یکپارچه و توجه به ریز مغذی‌ها را در دوران حساس بارداری نشان می‌دهد. یک گام ساده می‌تواند مسیر را به سوی بارداری سالم‌تری هموار کند.

Source: Yu S, Yu X, Li F. Effect of vitamin D supplementation on glycemic control, insulin sensitivity, and pregnancy outcomes in gestational diabetes patients undergoing dietary therapy. J Health Popul Nutr. 2025 Jun 12;44(1):194.

رطوبت بسیار بالا در محیط خانه به طور قابل توجهی با افزایش شیوع انواع آلرژی از جمله آلرژی پوستی، غذایی و «آلرژی کلی» مرتبط است. اگر دستگاه بخور در خانه زیاد استفاده شود خصوصاً در زمستان یا هوای خشک خطر افزایش رطوبت و زمینه‌سازی رشد قارچ، کپک، کنه گردوغبار و سایر آلرژن‌ها وجود دارد.



Source: Yu S, et al. Impact of temperature and relative humidity variability on children's allergic diseases and critical time window identification. BMC Public Health. 2024;24:2068.

رطوبت بالا در خانه و افزایش آلرژی در کودکان

- وقتی رطوبت نسبی خانه خیلی بالا (extreme high relative humidity) باشد، احتمال ابتلا به آلرژی‌های پوستی، غذایی و «آلرژی کلی» در کودکان به‌طور معنی‌داری افزایش می‌یابد.
- در مقابل، «رطوبت پایین» (low relative humidity) با کاهش ریسک «آلرژی تنفسی»، «آلرژی پوستی» و «آلرژی کلی» همراه بوده است.
- کودکان زیر ۵ سال به‌ویژه دختران حساس‌تر هستند: تأثیر رطوبت بالا روی آلرژی در آن‌ها شدیدتر بود.
- بنابراین، تنظیم رطوبت محیط خانه (و احتمالاً اجتناب از رطوبت بیش‌ازحد که ممکن است با استفاده مکرر از «بخور سرد / مرطوب‌کننده» باشد) می‌تواند عامل مؤثری در کاهش بروز آلرژی در کودکان باشد.

این مطالعه بزرگ مقطعی بر بیش از ۶۰۰۰ کودک (به‌ویژه زیر ۵ سال) نشان می‌دهد که رطوبت بسیار بالا در محیط خانه به‌طور قابل توجهی با افزایش شیوع انواع آلرژی از جمله آلرژی پوستی، غذایی و «آلرژی کلی» مرتبط است. برعکس، خانه‌هایی با رطوبت پایین‌تر، ریسک آلرژی پایین‌تری داشتند. نتایج برای کودکان خردسال به ویژه دختران پررنگ‌تر بود. این یافته‌ها به‌ویژه اهمیت دارند چون «رطوبت بالا» ممکن است ناشی از استفاده مداوم از دستگاه‌های بخور سرد در خانه باشد. اگر دستگاه بخور در خانه زیاد استفاده شود خصوصاً در زمستان یا هوای خشک خطر افزایش رطوبت و زمینه‌سازی رشد قارچ، کپک، کنه گردوغبار و سایر آلرژن‌ها وجود دارد. به‌عبارتی، آنچه ممکن است وسیله راحتی تلقی شود (رطوبت‌ساز / بخور) اگر کنترل نشود می‌تواند خانه را به محیطی مستعد آلرژی تبدیل کند.

بنابراین خانواده‌ها خصوصاً با کودکان خردسال باید سطح رطوبت خانه را کنترل کنند، بخور را با دقت و نه به‌طور مداوم استفاده کنند، و مراقب تهویه، پاک‌سازی و خشک کردن محیط باشند.

Source: Yu S, et al. Impact of temperature and relative humidity variability on children's allergic diseases and critical time window identification. BMC Public Health. 2024;24:2068.

نوشیدنی انرژی‌زا حتی در افراد جوان و سالم و بدون قند یا با قند کم می‌تواند منجر به آریتمی مقاوم به درمان شود.

Source: Mandato J, Kola R, Tyson T, et al. The Effects of Energy Drinks on the Cardiovascular System. *Curr Cardiol Rep.* 2025;27:156.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا: زنگ خطر برای قلب جوانان

- این بررسی سیستماتیک نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا با افزایش قابل توجه ضربان قلب، فشار خون و تغییرات در نوار قلب همراه است.
- در مطالعه‌ای بر نوجوانان سالم، مصرف انرژی‌زا به‌طور حاد موجب افزایش تپش‌های زودرس شد، ولو اینکه آریتمی جدی ایجاد نشد.
- برخی گزارش‌های بالینی نشان می‌دهند نوشیدنی انرژی‌زا حتی در افراد جوان و سالم و بدون قند یا با قند کم می‌تواند منجر به آریتمی مقاوم به درمان شود.
- علاوه بر این، مصرف مداوم نوشیدنی‌ها حتی اگر قند نداشته باشد ممکن است روی سلامت عروقی تأثیر بگذارد: فعالیت پلاکتی افزایش یابد و عملکرد رگ‌ها مختل شود؛ یعنی احتمال لخته، فشار خون یا آسیب عروقی در بلندمدت وجود دارد.

بر اساس داده‌های ۲۰۲۵، مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی نوع «بدون قند» می‌تواند خطرات قلبی جدی برای جوانان ایجاد کند. مطالعه «The Effects of Energy Drinks on the Cardiovascular System» نشان داده که این نوشیدنی‌ها به‌طور مداوم ضربان قلب و فشار خون را افزایش داده و تغییرات نامطلوب در نوار قلب مثل طولانی شدن QTc ایجاد می‌کنند.

در یک آزمایش تصادفی روی نوجوانان سالم، مصرف انرژی‌زا باعث افزایش extrasystoles شد، یعنی تپش‌های زودرس قلب. حتی مواردی گزارش شده که مصرف‌کنندگان جوان دچار آریتمی مقاوم به درمان شده‌اند. علاوه بر این، مصرف مکرر ممکن است منجر به اختلال در عملکرد رگ‌ها و افزایش لختگی خون شود؛ یعنی خطر بلندمدت بیماری‌های قلبی. این داده‌ها هشدار می‌دهند که نوشیدنی انرژی‌زا نباید به‌عنوان «گزینه سالم» برای افزایش انرژی تلقی شود؛ به‌خصوص برای افراد نوجوان و جوان.

Source: Mandato J, Kola R, Tyson T, et al. The Effects of Energy Drinks on the Cardiovascular System. Curr Cardiol Rep. 2025;27:156.



مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که استفاده از سیگارهای الکترونیکی باعث افزایش التهاب، تولید بیش از حد مخاط، مرگ سلولی و کاهش توان دفاعی ریه‌ها در برابر عفونت‌ها در میان نوجوانان می‌شود. این اثرات با وجود طعم‌دهنده‌ها تشدید می‌یابد.



Source: Ferko T. The threat of vaping in youths.
Pediatric Pulmonology. 2025 Mar;60:S88-9.

سیگارهای الکترونیکی و تهدید سلامت ریه در نوجوانان

- سیگارهای الکترونیکی در میان نوجوانان به عنوان یک عامل اصلی وابستگی جدید به نیکوتین شناخته می‌شوند.
- طعم‌های میوه‌ای و شیرین و غلظت بالای نیکوتین نقش مهمی در افزایش اعتیادآوری این محصولات ایفا می‌کنند.
- مصرف سیگار الکترونیکی باعث افزایش علائم تنفسی مانند برونشیت و آسم در نوجوانان می‌شود.
- حالت ناراحتی حاد و شدید ریوی (EVALI) به خصوص در افرادی که مصرف محصولات حاوی THC را دارند گزارش شده است.

در سال‌های اخیر، سیگارهای الکترونیکی به یکی از محصولات پرطرفدار در بین جوانان آمریکا و کشورهای دیگر تبدیل شده‌اند. این محصولات با استفاده از طعم‌های جذاب و نیکوتین با غلظت بالا، وابستگی قوی به وجود می‌آورند و متفاوت از باور مرسوم، کاملاً بی‌خطر نیستند. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که مصرف سیگار الکترونیکی در جوانان با افزایش علائم تنفسی، اختلال در عملکرد راه‌های هوایی، و حتی بروز آسیب‌های حاد ریوی همراه است. از منظر بهداشت عمومی، پیشگیری از مصرف این محصولات در کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است.

سیگارهای الکترونیکی که با نام‌های مانند ویپ، قلم ویپ یا دستگاه‌های الکترونیکی انتقال نیکوتین شناخته می‌شوند، در دهه اخیر به‌طور گسترده‌ای در میان نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته‌اند. این محصولات ابتدا به‌عنوان جایگزینی کم‌خطرتر برای سیگارهای معمولی معرفی شدند، اما شواهد علمی جدید نشان می‌دهد که آن‌ها خود تهدیدی جدی برای سلامت محسوب می‌شوند. امروزه سیگارهای الکترونیکی شایع‌ترین محصول دخانی مصرفی در میان دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی و دبیرستان در ایالات متحده هستند و الگوهای مشابهی در سایر کشورها نیز گزارش شده است.

نیکوتین یکی از اعتیادآورترین مواد شناخته‌شده است که پس از استنشاق، به‌سرعت از طریق ریه‌ها جذب شده و به مغز می‌رسد. این ماده با فعال‌سازی گیرنده‌های نیکوتینی و تحریک آزادسازی دوپامین، احساس لذت ایجاد می‌کند. با تداوم مصرف، تحمل دارویی ایجاد شده و فرد به نیکوتین وابسته می‌شود. شروع مصرف نیکوتین در سنین پایین‌تر با وابستگی شدیدتر و شانس کمتر ترک در آینده همراه است. علاوه بر این، قرارگیری مغز در حال رشد نوجوانان در معرض نیکوتین می‌تواند پیامدهای پایدار شناختی و رفتاری به‌همراه داشته باشد.

سیگارهای الکترونیکی به جز نیکوتین ممکن است حاوی مواد دیگر مانند تتراهیدروکانابینول (THC) باشند. محلول‌های استفاده‌شده در این دستگاه‌ها شامل پروپیلن گلیکول، گلیسیرین و طعم‌دهنده‌های مختلف می‌باشد که هنگام گرم شدن، ترکیبات سمی و حتی سرطان‌زا مانند فرمالدهید، استالدهید و آکرولین تولید می‌کنند. ذرات فلزی بسیار ریز ناشی از اجزای فلزی دستگاه ممکن است وارد راه‌های هوایی شوند. تحقیقات اپیدمیولوژیک نشان داده‌اند که نوجوانانی که از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند بیشتر دچار برونشیت و آسم می‌شوند. مطالعات آزمایشگاهی همچنین نشان داده‌اند که استفاده از این دستگاه‌ها باعث افزایش التهاب، تولید بیش از حد مخاط، مرگ سلولی و کاهش توان دفاعی ریه‌ها در برابر عفونت‌ها می‌شود. این اثرات با وجود طعم‌دهنده‌ها تشدید می‌یابد.

در چند سال اخیر، مواردی از آسیب جدی به ریه به دنبال مصرف سیگارهای الکترونیکی گزارش شده است که با نام EVALI (E-cigarette or vaping use associated lung injury) شناخته می‌شود. اغلب این موارد با محصولات حاوی THC مرتبط هستند، اما تعداد قابل توجهی از موارد شدید و حتی مرگبار از افرادی گزارش شده است که تنها از سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین استفاده کرده‌اند. کاهش جذب سیگارهای الکترونیکی در میان کودکان و نوجوانان نگران‌کننده است و به‌طور مستقیم سلامت آنها را تهدید می‌کند. اقدامات پیشگیری، محدود کردن دسترسی، افزایش آگاهی عمومی و ارائه راهکارهای درمانی برای کمک به نوجوانان وابسته به نیکوتین، از اهمیت بالایی برخوردار است.

Source: Ferkol T. The threat of vaping in youths. *Pediatric Pulmonology*. 2025 Mar;60:S88-9.

اختلالات خواب، به ویژه بی خوابی،
به عنوان یک عامل خطر قابل تغییر
برای رفتارهای خودکشی شناخته
می شود.

Source: Saeed F, et al. The Intersession of Sleep Disturbance and Suicidal Behavior among Older Adults: A Systematic Review. Sleep Medicine. 2025 May 29:106557.

اختلالات خواب و رفتار خودکشی

- اختلالات خواب، به ویژه بی‌خوابی، به عنوان یک عامل خطر قابل تغییر برای رفتارهای خودکشی شناخته می‌شود.
- خودکشی و رفتارهای خودآسیب‌رسان از مهم‌ترین مشکلات سلامت روان در سطح جهانی هستند که نیازمند مداخلات جامع هستند.
- اصلاح الگوهای خواب می‌تواند موجب کاهش خطر افکار و رفتارهای خودکشی شود.
- پیشگیری از خودکشی باید شامل غربالگری خواب، توجه به سلامت روان و حمایت اجتماعی در سیاست‌های سلامت عمومی باشد.

خودکشی یکی از مسائل جدی سلامت جامعه در سراسر جهان است و ارتباط مستقیمی با اختلالات خواب دارد. مشکلات خواب مانند بی‌خوابی می‌تواند باعث افزایش یا تشدید افکار و رفتارهای خودکشی شوند، زیرا کمبود خواب مناسب می‌تواند سلامت روان را ضعیف کند و توانایی مقابله با استرس روزمره را کاهش دهد. بهبود کیفیت خواب می‌تواند به عنوان یک استراتژی موثر در جامعه برای پیشگیری از خودکشی مورد استفاده قرار گیرد، به ویژه اگر با برنامه‌های سلامت روانی و اجتماعی ترکیب شود.

خودکشی و رفتارهای مرتبط با آن، از جمله خودآسیب‌رسانی و تلاش برای خودکشی، به عنوان یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی شناخته می‌شوند. این پدیده نه تنها منجر به از دست دادن زندگی می‌شود، بلکه تاثیر عمیقی بر تاب‌آوری روانی فرد و خانواده او دارد. اخیراً، توجه به عوامل خطر قابل تغییر برای خودکشی افزایش یافته تا با اقدامات پیشگیرانه، این خطرها کاهش یابند.

یکی از این عوامل خطر قابل اصلاح، اختلالات خواب هستند. اختلالات خواب، از جمله بی‌خوابی و قطع شدن مکرر خواب، می‌توانند به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت روان اثر بگذارند. مطالعات نشان می‌دهند که بی‌خوابی مزمن با افزایش شدت افکار خودکشی، ناامیدی، اضطراب و افسردگی مرتبط است و این وضعیت‌ها خطر وقوع رفتارهای خودکشی را افزایش می‌دهند. توانایی فرد در مدیریت روانی استرس و موقعیت‌های دشوار ممکن است به دلیل اختلالات خواب کاهش یابد و در نتیجه، مقاومت روانی او در برابر افکار خطرناک کاهش می‌یابد.

در تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۲۵، نتیجه گرفته شده است که بی‌خوابی نه تنها یک علامت همراه با مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب است، بلکه ممکن است به‌عنوان یک عامل مستقل خطرناک برای خودکشی عمل کند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت بررسی وضعیت خواب در ارزیابی‌های فردی و جمعیتی است، به ویژه برای افرادی که با علائم افسردگی، استرس طولانی‌مدت یا اختلالات دیگر روانی روبرو هستند.

از منظر سلامت عمومی، برای کاهش خطر خودکشی باید از مداخلات چندبعدی استفاده شود. این مداخلات می‌توانند شامل غربالگری برای شناسایی اختلالات خواب، آموزش‌های بهداشتی در زمینه خواب، حمایت‌های روانی، و مداخلات در سطح جامعه باشند. به‌عنوان مثال، برنامه‌های آموزشی در مدارس یا خدمات بهداشتی اولیه می‌توانند اطلاعات و حمایت‌های مورد نیاز را به افرادی که با مشکلات خواب روبرو هستند، ارائه دهند، زیرا این علائم می‌توانند نشانه‌های اولیه مشکلات جدی‌تر روانی باشند.

در نهایت، بهبود خواب می‌تواند به‌عنوان یک قسمت از راهبردهای یکپارچه پیشگیری از خودکشی در سیاست‌های سلامت عمومی در نظر گرفته شود. این راهبردها باید شامل ارزیابی منظم وضعیت خواب در خدمات سلامت، آموزش به عموم مردم درباره اهمیت خواب، و طرح‌های حمایتی برای افرادی که در معرض خطر خودکشی هستند، باشند. چنین رویکردی می‌تواند با کاهش خطر افکار و رفتارهای خودکشی، بهبود کلی کیفیت سلامت روان در جامعه را ایجاد کند.

هر دو نوع ورزش (هوازی و مقاومتی) در کاهش چربی کبد و بهبود شاخص‌های متابولیک مؤثرند.



Source: Liu C, Liu CJ. Effects of Exercise Intervention in Subjects with Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. J Obes Metab Syndr. 2025 Jul 30;34(3):239-252.

ورزش؛ درمان پایه و قدرتمند برای بهبود بیماری کبد چرب

- هر دو نوع ورزش (هوازی و مقاومتی) در کاهش چربی کبد و بهبود شاخص‌های متابولیک مؤثرند.
- ورزش هوازی (مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری): در ۹۱.۷٪ از پروتکل‌های بررسی‌شده، کاهش چربی داخل کبدی مشاهده شد.
- ورزش مقاومتی (تمرین با وزنه): در ۸۵.۷٪ از مطالعات باعث کاهش چربی کبد شد (حتی بدون کاهش وزن عمده).
- ورزش مقاومتی (تمرین با وزنه) می‌تواند چربی کبد را حتی بدون اینکه شما یک گرم هم وزن کم کنید، کاهش دهد.
- هیچ تفاوت معنی‌داری در کاهش وزن یا کاهش چربی کبد بین گروه‌های ورزش تناوبی با شدت بالا و ورزش مداوم با شدت متوسط وجود ندارد. هر گونه فعالیت مؤثر است.
- مهم‌ترین عامل در موفقیت درمان پایبندی طولانی‌مدت به برنامه ورزشی است.

این مقاله یک مرور نظام‌مند (Systematic Review) است. بنابراین محققان با جستجو در پایگاه‌های علمی، مطالعات و کارآزمایی‌های بالینی موجود درباره تأثیر ورزش بر بیماری کبد چرب (MASLD) را جمع‌آوری، ارزیابی و نتایج آن‌ها را یکپارچه‌سازی و مقایسه کرده‌اند. توصیه‌های عملی و بالینی:

- اولویت با شروع است: برای بیماران مبتلا به MASLD، هر نوع فعالیت بدنی منظم (هوازی یا مقاومتی) مفید است. بهتر است ورزشی انتخاب شود که فرد بتواند به آن پایبند بماند.
- تلفیق با رژیم غذایی: اثرات ورزش در کنار مدیریت وزن و رژیم غذایی سالم (مانند رژیم مدیترانه‌ای) تقویت می‌شود.
- ورزش مقاومتی: یک گزینه قدرتمند و مستقل: برای افرادی که کاهش وزن برایشان دشوار است یا مشکلات قلبی-تنفسی دارند، ورزش مقاومتی می‌تواند بدون نیاز به کاهش وزن زیاد، چربی کبد را مستقیماً بهبود بخشد.
- شخصی‌سازی برنامه: برنامه ورزشی باید بر اساس وضعیت سلامتی، تناسب اندام و ترجیحات فرد شخصی‌سازی شود.
- پایبندی را هدف بگیرید: از روش‌هایی مانند تمرین با نظارت، تعیین اهداف کوتاه‌مدت و پایش منظم برای افزایش پایبندی استفاده کنید.

Source: Liu C, Liu CJ. Effects of Exercise Intervention in Subjects with Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. J Obes Metab Syndr. 2025 Jul 30;34(3):239-252.

