اعصاب و روان

## آنتی بیوتیک در اوایل زندگی بر رشد مغز تاثیر می گذارد

**مهر:** به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیک در اوایل زندگی می تواند رشد مغز انسان را در مناطقی که مسئول عملکردهای شناختی و عاطفی هستند تغییر دهد.مطالعه آزمایشگاهی محققان دانشگاه رانگرز آمریکا، نشان می‌دهد که پنی سیلین میکروبیوم های روده و همچنین بیان ژن که به سلول‌ها اجازه می‌دهد تا به محیط متغیر خود پاسخ دهند را در مناطق مغزی در حال رشد تغییر می‌دهد.

یافته‌ها حاکی از کاهش استفاده گسترده از آنتی بیوتیک یا استفاده از گزینه‌های جایگزین در صورت امکان برای جلوگیری از مشکلات رشد عصبی است. پنی سیلین و داروهای مرتبط (مانند آمپی سیلین و آموکسی سیلین) پرکاربردترین آنتی بیوتیک ها در کودکان در سراسر جهان هستند.«مارتین بلیزر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه قبلی ما نشان داده است که قرار گرفتن حیوانات جوان در معرض آنتی بیوتیک، متابولیسم و ایمنی بدن آنها را تغییر می‌دهد و رشد مغز را درگیر می‌کند. این مطالعه مقدماتی است اما ارتباط بین تغییر میکروبیوم و تغییرات مغز را نشان می‌دهد که باید بیشتر مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.»در این مطالعه موش‌هایی که در رحم یا بلافاصله پس از تولد در معرض پنی سیلین یا دوز کم قرار گرفته بودند، با موش‌هایی که در معرض این آنتی بیوتیک ها قرار نگرفته بودند مقایسه شد.آنها دریافتند موش‌هایی که به آنها پنی سیلین داده شده بود، تغییرات قابل توجهی در میکروبیوم های روده‌ای خود تجربه کرده و بیان ژن شان در قشر پیشانی و آمیگدالا، دو ناحیه اصلی مغز مسئول ایجاد حافظه و همچنین واکنش‌های ترس و استرس، تغییر یافته بود.

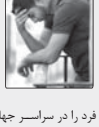
بلیزر در ادامه افزود: «اوایل زندگی دوره حیاتی برای رشد عصبی است. در دهه‌های اخیر، شیوع اختلالات تکاملی عصبی در کودکان از جمله اختلال اوتیسم، اختلال بیش فعالی و اختلالات یادگیری افزایش یافته است. اگرچه افزایش آگاهی و تشخیص احتمالا عوامل مؤثر هستند، اما اختلالات بیان ژن مغزی در اوایل رشد هم در این زمینه نقش دارد.»

## روش متوقف‌کردن آلزایمر کشف شد

دانشمندان دانشگاه فدرال اورال روسیه به نام «یلتسین»، روش متوقف کردن پیشرفت بیماری آلزایمر را کشف کردند. آن‌ها به سنتز ترکیبات شیمیایی پرداختند که قادرند مانع از انحطاط عصبی هنگام بیماری آلزایمر شوند.

دانشمندان روسیه توانستند مولکول‌های جدید یکسری از ایندولیل و پیرولیازین‌ها را دریافت کنند که فرایند مبارزه درون سلولی با ساختارهای آمیلوئید انباشته شده را به جریان می‌اندازند. همانا این عناصر سبب مرور زمان در مغز انسان انباشته می‌شوند و باعث تحریک پیشرفت «بیماری‌های دوران گیری» می‌شوند.پروفسور ایرینا اونتیوا از کرسی شیمی ارگانیک و بیومولکولی دانشگاه فدرال اورال در توضیح گفت: ترکیبات ما به فعال کردن سنتز پروتئین‌های ویژه با کمک شوک گرمایی می‌پردازد و باعث انباشت آن‌ها در سلول می‌شود. پروتئین‌ها از این نوع امکان محافظت از بافت عصبی در برابر آمیلوئیدهای سمی را فراهم می‌کنند و از سلول‌ها در مقابل انواع استرس و بیماری‌های اختلال عصبی دفاع می‌کند.آزمایش این ترکیبات توسط دانشمندان روی سلول‌های مدل‌های بیماری آلزایمر و آسیب بعدی پس از آسیب‌های مغزی و جمجمه به انجام رسیده است. در هر دو مورد، کارایی این ترکیبات بر متوقف کردن پیشرفت بیماری آلزایمر و زنده ماندن سلول‌های عصبی به اثبات رسیده است.

## بیماری‌هایی که ناشی از افسردگی هستند



افسردگی یک احساس غم گذرا که همه ممکن است گاهی آن را تجربه کنند، نیست، بلکه یک بیماری ذهنی است که در عملکرد روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند. افسردگی از آن دسته از اختلالات روانی است که می تواند میلیون‌ها فرد را در سراسر جهان مبتلا کند، این بیماری نه تنها بر روح و روان، بلکه بر سلامت جسم و ارگان‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و می‌تواند باعث اختلالات و بیماری‌های جدی دیگری شود.

**۱. کاهش عملکرد کلیه**

افسردگی بر روی افرادی که از بیماری مزمن کلیه رنج می برند و هم در افرادی که کلیه‌های سالمی دارند تأثیر بسزایی می‌گذارد، زیرا یکی از دلایل این بیماری افزایش پروتئین‌های التهابی است که فرآیندهای خود ایمنی را تحریک می کند.

**۲. مشکلات دستگاه گوارش**

مغز انسان ها ارتباط تنگاتنگی با دستگاه گوارش دارد و احساسات ما تاثیر بسیاری بر روی دستگاه گوارش‌مان دارند و حتی می‌توانند باعث ایجاد ناراحتی شود، لذا افسردگی می‌تواند بر انقباضات و حرکات دستگاه گوارش تأثیر گذاشته و افرادی که مشکل دستگاه گوارش دارند درد شکم بیشتری را احساس کنند.

**۳. دیابت**

افسردگی سطح هورمون استرس را افزایش می‌دهد و می تواند بر سطح قند خون و مقاومت انسولین تأثیر بسزایی بگذارد.

**۴. افزایش خطر حمله قلبی**

افرادی که از افسردگی رنج می‌برند احتمال می رود که فشار خون بالا و افزایش ضربان قلب را تجربه کنند، به طورکلی همه این موارد می‌تواند منجر به بیماری های قلبی شوند.

**۵. مشکلات رگ‌های خونی**

فشار خون بالا باعث کاهش جریان خون در رگ‌ها می‌شود، به طوریکه آن‌ها کوچک و شکننده می‌شوند و این روند به عروق آسیب می‌رساند و آن‌ها نمی‌توانند مواد مغذی و اکسیژن کافی به سلول‌ها و بافت‌ها را وارد کنند.

# دلایل روانشناختی اضافه وزن و چاقی در پاندمی کووید ۱۹

**ایسنا:** یک روانشناس با اشاره به مطالعات برخی محققین در خصوص افزایش اضافه وزن و چاقی در دوران پاندمی کووید ۱۹، گفت: یک مطالعه انجام شده در برزیل نشان می دهد که قرنطینه، عادات غذایی ناسالم و مشکلات مربوط به خُلق و به زیستی روانشناختی در دوران پاندمی کووید ۱۹ با اضافه وزن و چاقی در این دوران در ارتباط است.

دکتر پیمان دوستی اظهار کرد: امروزه ما می‌دانیم که استرس می‌تواند نقش زیادی در پرخوری، کم تحرکی یا میزان قندی که بدن آزاد می‌کند، داشته باشد. از سوی دیگر، زمانی که هیجانات ناخوشایندی مثل اضطراب به سراغ ما می آیند، بیشتر قصد داریم به هر شکلی از دست آنها خلاص شویم. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند هرچقدر بیشتر بخواهیم از دست هیجانات ناخوشایندمان فرار و از آنها اجتناب کنیم؛ اگرچه ممکن است در کوتاه مدت موفق شویم اما در بلند مدت بر شدت این هیجانات اضافه خواهیم کرد.

این روانشناس با بیان اینکه بعضی افراد برای رهایی از هیجانات خود به پرخوری و در برخی مواقع خوردن غذاهای چرب یا شیرین روی می آورند، درباره دلایل این رفتار توضیح داد: این امر به دلایل مختلفی روی می دهد، اما یکی از احتمال هایی که امروزه مطرح می شود مربوط به "تاریخچه تکاملی" ما است. در گذشته هنگامی که اجداد ما در یک موقعیت جنگ یا گریز قرار می گرفتند، انواعی از هیجانات به عنوان بخشی از سیستم محافظتی فعال می شدند؛ به طوری که می توان از اضطراب به عنوان یک سیستم هشدار دهنده، خشم به عنوان یک سیستم دفاعی، ترس به عنوان یک سیستم بازدارنده و ... یاد کرد. پس از پایان موقعیت جنگ یا گریز، نیاکان ما برای تامین انرژی از دست رفته طی جنگ یا گریز، به خوردن روی می آوردند. وی معتقد است که به نظر می رسد امروزه نیز بدن ما به همان شکل در زمان نیاکانمان عمل می کند و در هنگام تجربه یک موقعیت تنش زا، بدن مانند حالت جنگ یا گریز عمل کرده و تمایل به مصرف مواد غذایی بیشتر برای تامین انرژی خود دارد.

دوستی افزود: از سوی دیگر، می توان گفت یکی از چالش‌های اساسی بسیاری از ما این است که چرا به هنگام رژیم‌های سخت غذایی، یا بعد از یک دوره رژیم، تمایل زیادی به خوردن پیدا می‌کنیم. احتمالا بازهم پاسخ را باید در تکامل ما انسان‌ها جستجو کرد. انسان‌های بدوی به طور سریع و مستمر به مواد غذایی دسترسی نداشتند. آنها مجبور بودند به محض اینکه به یک منبع غذایی دسترسی پیدا می‌کردند، تا جای ممکن خود را سیر می‌کردند، چرا که ممکن بود به این زودی دوباره به مواد غذایی دسترسی پیدا نکنند. به گفته این روانشناس، به نظر می رسد مغز انسان امروزی به شیوه متفاوتی از نیاکان ما عمل نمی‌کند. با اینکه ما می‌دانیم به راحتی می‌توان به مواد غذایی مورد نیاز دسترسی پیدا کرد، اما به محض پایان یک برنامه محرومیت غذایی، مغز به شیوه اجدادمان رفتار می‌کند و تمایل زیادی به پرخوری پیدا می‌کنیم.

# چگونه با افکار اضطرابی برخورد کنیم

وقتی فکر مزاحمی به ذهنتان خطور می‌کند درست مثل تبلیغات بالایر در صفحات اینترنتی یا آن برخورد کنید.حتماً با تبلیغات پاپ آپ (Pop-up) یا بالایر در صفحات اینترنتی برخورد کرده‌اید. البته امروزه بالاگرهایی برای این تبلیغات وجود دارند که ما را از شر این مزاحمت‌ها رها کرده‌اند. اما قبلاً زمانی که هنوز این بلاگرها وجود نداشتند، شما در اینترنت مشغول جستجوی موضوع مدنظرتان بودید که ناگهان یک تبلیغ مزاحم روی اسکرین‌تان ظاهر می‌شد.

بیشتر اوقات پاپ آپ‌ها اسیم هستند و واقعاً نمی‌خواهید به آن‌ها توجهی بکنید. بنابراین فوراً آن علامت ضربدر کوچک بالای سمت راست صفحه تبلیغ را پیدا کرده و رویش کلیک می‌کنید. وقتی موفق شدید این صفحه مزاحم را از جلوی دیدتان بردارید، می‌توانید به کاری که قبل از آن مشغول بودید ادامه دهید.همه این‌ها را شرح دادیم که بگوییم با افکار مزاحمتان هم می‌توانید مثل آگهی‌های پاپ آپ رفتار کنید.

***با افکار مزاحمتان نجنگید**

بیشتر افراد تلاش می‌کنند افکار خود را تغییر دهند. آن‌ها در تله این توصیه گرفتار می‌شوند که «فقط مثبت فکر کن» یا «واقع‌گرایانه‌تر فکر کن»، اما افکار شما می‌توانند لجوج باشند؛ هر چه بیشتر سعی کنید با آن‌ها بجنگید، نادیده‌شان بگیرید یا سرکوبشان کنید، آن‌ها بیشتر درگیرتان می‌کنند.

دکتر مارینا هریس که در زمینه اختلالات خوردن و روانشناسی ورزشی فعالیت می‌کند، در این مورد می‌گوید: "من پیش از اینکه این مهارت را یاد بگیرم، زمان زیادی را سعی می‌کردم با افکارم بجنگم. هر وقت فکر می‌کردم یک "احمق" یا "بازنده" ام، انرژی و وقت زیادی صرف این می‌کردم که افکارم را تجزیه و تحلیل کرده و دلایلی برای خود بیاورم که احمق یا بازنده نیستم، یعنی تلاش می‌کردم خودم را متقاعد کنم. کار بسیار خسته‌کننده‌ای بود و من در نهایت فقط انرژی و وقت خود را تلف کرده بودم. در نهایت فهمیدم کار راحت‌تر این است که دست از مبارزه با افکارم بردارم و با آن‌ها صلح کنم. من متوجه شدم این شیوه خیلی بهتر جواب می‌دهد و فضای آزادی در ذهنم باز می‌شود."

***افکار خود را همان‌طوری که هستند بپذیرید**

افکارتان را همان‌طوری که هستند بپذیرید. خیلی از افرادی که اضطراب دارند به افکارشان چسبیده‌اند. ما به اشتباه تصور می‌کنیم چون فکری در سرمان است پس حتماً درست است؛ اما آیا آن زمان که فکر می‌کردید همسرتان ممکن است تصادف کند، این اتفاق افتاد؟ یا خیلی مثال‌های دیگر که حتماً آن‌ها را تجربه کرده‌اید. واقعیت این است که بیشتر مواقع نگرانی‌ها ما هرگز روی نمی‌دهند. اضطراب ما فریبمان می‌دهد، جوری که فکر می‌کنیم این افکار واقعی هستند، در صورتی که فقط فکر هستند، درست مانند جرقه‌های الکتریسیته که توسط نورون‌های ما زده می‌شوند. ما به راحتی در تله‌ی افکارمان می‌افتیم و تصور می‌کنیم نشان‌دهنده‌ی واقعیت هستند؛ اما این اصلاً به نفع ما نیست.

علم هم این ایده را پشتیبانی می‌کند. پذیرفتن افکار همان‌طوری که هستند می‌تواند استرس را کاهش داده، خودسرزنش‌گری را کمتر کند و مهربانی نسبت به خود را تقویت نماید. پذیرفتن افکارمان به ما اجازه می‌دهد با وجود همین افکار به روال عادی زندگی خود ادامه دهیم.

*** چگونه باید مهارت پذیرفتن افکارمان را یاد بگیریم؟**

یاد گرفتن این مهارت آن‌طور که به نظر می‌رسد راحت نیست، اما یک شیوه بسیار مفید برای هرکسی است که مدام در جدال با افکار خود به سر می‌برد. شما می‌توانید با انجام هر کاری که فاصله‌ای بین شما و افکارتان ایجاد می‌کند، مهارت پذیرفتن افکارتان را تمرین کنید و یاد بگیرید. روش‌های بسیار گوناگونی برای انجام این کار وجود دارد که در این مطلب فقط به چند مورد آن اشاره می‌کنیم و قطعاً این لیست، بسیار ادامه‌دار است. شما می‌توانید راه‌های مناسب و مخصوص خود را برای فاصله گرفتن از افکارتان خلق کنید.

***روی فکر بودن فکرتان تأکید کنید**

زمانی که در مورد افکارتان حرف می‌زنید از عبارت «من فکر می‌کنم» استفاده کنید. همین تفاوت زبانی نامحسوس و ظاهراً کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی افکار دردست مانند تبلیغات پاپ آپ صفحات اینترنتی گاهی ناگهان ظاهر می‌شوند و خودنمایی می‌کنند؛ اما مهم نیستند.

وقتی فکر مزاحمی به ذهنتان خطور می‌کند درست مثل تبلیغات بالایر در صفحات اینترنتی یا آن برخورد کنید. قبول کنید که فقط یک فکر است و سرکوبش نکنید بلکه فقط به آن توجه کنید و بدانید که آنجا وجود دارد. کلید ضربدر (X) را پیدا کنید و دوباره توجه و تمرکزتان را روی کاری که در حال انجامش بودید برگردانید، پیش از اینکه فکر مزاحم دوباره سروکله‌اش پیدا شود. حتی می‌توانید یک ضربدر بزرگ فرمزنگ را تصور کرده و روی آن کلیک کنید تا فکرتان بسته شود.

می‌توانید روی فکرتان اسم بگذارید و برچسب بزنید. مثلاً می‌توانید بگویید «وای، دوباره این اسیم اضطراب‌برانگیز من ظاهر شد!» یا «حواسم هست که این تبلیغ قصد دارد این فکر را که من یک بازنده‌ام من بفروشد؛ اما من مجبور نیستم آن را بخرم!».

چیزی را که تبلیغات پاپ آپ قصد دارد به شما بفروشد نخرید، یعنی این فکر را به عنوان یک واقعیت تلقی نکنید. به کار و زندگی‌تان ادامه دهید، دقیقاً همان‌طور که از یک تبلیغ اسیم عبور می‌کنید. اگر اسیم را باز کنید، اجازه می‌دهید ویروس پخش شود؛ اما اگر بپذیرید که کامپیوتر شما (ذهن شما) گاهی این اسیم‌ها (افکار مزاحم) را خواهد داشت و نشانتان خواهد داد اما قرار نیست تمام کامپیوترتان (ذهن و زندگی‌تان) را کنترل کند، از این ویروس (فکر مزاحم) مثل یک مزاحم عبور خواهید کرد. وقتی این فکر را بپذیرید می‌توانید از آن فاصله بگیرید و زندگی‌تان را بکنید. شما می‌توانید نرم‌افزار آنتی‌ویروس خودتان باشید!

***نتیجه**

پذیرفتن افکار روشی مؤثر برای کمک به خودتان است تا زندگی‌تان را بکنید، حتی اگر این افکار، خسته‌کننده، ناامیدکننده و آزاردهنده باشند. یادتان باشد که فکرتان را همان‌طوری که هست بپذیرید و روی آن برچسب بزنید: «فقط یک فکر است!». اما مراقب باشید که معنی زیادی به افکارتان ندهید. شما می‌توانید دست از داستان‌هایی که برای خودتان تعریف می‌کنید بردارید. همه افکاری که در سرتان می‌گذرند، به اندازه کافی خوب و هوشمندانه و درست نیستند یا فقط داستان‌هایی هستند که خودتان سرهم کرده‌اید. و دیگر این که همیشه فکری را با خود داشته‌اید دلیل نمی‌شود همچنان باید آن را ادامه دهید. اگر گرفتار وبروس‌های فکرتان شوید، نمی‌توانید خوب زندگی کنید.

# ۶ دلیل سرگیجه که نشان می‌دهد باید به پزشک مراجعه کنید

سرگیجه به دلایل مختلفی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها نشان می‌دهد که باید به پزشک مراجعه کنید.حتماً در زندگی حداقل یک بار احساس سرگیجه کرده اید؛ این حالتی است که به نظر می‌رسد بدن و اطراف شما در حال چرخش هستند، در حالی که پاهای شما کاملاً شل به نظر می‌رسند و همه چیز در مقابل چشمان شما تار است.سرگیجه به دلایل مختلفی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها نشان می‌دهد که باید به پزشک مراجعه کنید. برخی از این دلایل عبارتند از

**میگرن**

میگرن نوعی اختلال عصبی مزمن است که با سردردهای شدید، حالت تهوع و سرگیجه همراه است. میگرن در صورت عدم مصرف به موقع مسکن که باید به صورت جداگانه برای هر فرد انتخاب شود، شدت می‌یابد. برای انتخاب مسکن مناسب بهتر است با پزشک مشورت کنید.

**مشکلات داخلی گوش**

سرگیجه می‌تواند به دلیل مشکلات داخلی گوش مانند بیماری منیر - تجمع مایعات - ایجاد شود. بیماری‌های داخلی گوش نیز با ضعف در هماهنگی، حالت تهوع، استفراغ، وزوز گوش، کاهش شنوایی و ... همراه است. اگر علاوه بر سرگیجه بسیاری از علائم فوق را یافتید، باید به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

**افت شدید فشار خون**

برخاستن سریع از حالت نشسته یا دراز کشیده باعث افت شدید فشار خون و ایجاد سرگیجه می‌شود. وقتی این اتفاق به ندرت رخ می‌دهد، جای نگرانی نیست؛ اما اگر این اتفاق مکرر رخ می‌دهد به پزشک مراجعه کنید.

**اختلال گردش خون**

به دلیل عدم تعادل در گردش خون و کمبود اکسیژن در مغز، ممکن است دچار سر گیجه شوید، این عارضه ممکن است به دلیل مشکلات قلب و عروق خونی ایجاد شود؛ بنابراین، حتی اگر علائم ضعف گردش خون مغزی (سرگیجه، ضعف، بی حسی صورت و اندام ها) فقط برای چند ثانیه ادامه داشته باشد، این مسئله باعث نگرانی می‌شود. در صورت بروز مکرر این بیماری به پزشک مراجعه کنید: این می‌تواند یک عامل خطر برای سکته مغزی باشد.

**داروهای خاص**

برخی از داروها مانند آنتی هیستامین ها، آرام بخش ها، شل کننده‌های عضلانی، مواد افیونی و داروهای ضد افسردگی می‌توانند شما را گیج کنند. اگر این داروها را مصرف می‌کنید، ممکن است لازم باشد آن‌ها را به چیز دیگری تغییر دهید یا دوز مصرفی را تنظیم کنید.

**قند خون پایین**

دلیل دیگر سرگیجه پایین بودن سطح قند خون است. این مشکل معمولاً با خوردن یک میان وعده که بدن را با قند دوباره تامین می‌کند، برطرف می‌شود. می‌توانید یک لیوان آب پرتقال بنوشید یا یک موز یا یک تکه آب نبات بخورید و سپس سرگیجه به سرعت از بین می‌رود. اما اگر قند شما مرتباً افت می‌کند، مراجعه به پزشک را به تعویق نیندازید.

# ۶ پیشنهاد برای فعال نگه داشتن حافظه با افزایش سن

حجم مغز شما به تدریج و با افزایش سن کاهش می یابد و در این میان برخی از سلول های عصبی ارتباطشان را با سلول های عصبی دیگر از دست می دهند، ضمن این که جریان خون در مغز با افزایش سن کند می شود.

بیماری آلزایمر: شایع ترین علت زوال عقل است و زمانی رخ می دهد که سلول های عصبی در مغز آسیب می بینند و یا می میرند. این بیماری منجر به کاهش تدریجی در توانایی های شناختی می شود.

دمانس عروقی: دومین علت اصلی زوال عقل، دمانس عروقی است. علت این نوع دمانس اختلال در خون رسانی به قسمت های مختلف مغز است. عروق مغز وظیفه رساندن اکسیژن و مواد مغذی به سلول های افسردگی دارد و در صورت آسیب به این سیستم عروقی، مرگ سلول های عصبی رخ می دهد. این سلول ها در حافظه، تفکر و تصمیم گیری نقش دارند.

فراموشی پیشانی گیجگاهی: این نوع زوال عقل توسط انحطاط سلول های عصبی در هر دو لوب فرونتال و تمیورال مغز ایجاد می شود. ۱۰ درصد تمام موارد زوال عقل شامل این نوع بیماری است. این نوع فراموشی سبب تغییر در مهارت های شخصیت، رفتار و ارتباطات می گردد.

تحقیقات اما در مورد تغییرات ذهنی مرتبط با سن امیدوار کننده است و محققان پیشنهاد کرده اند که انجام برخی مراحل می تواند به داشتن ذهن پویا همراه باافزایش سن کمک کند:

کنترل کلسترول و فشار خون بالا: این دو شرایط پزشکی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی و همچنین خطر ابتلا به انواع خاصی از زوال عقل را افزایش دهد. سلامت قلب و عروق، داشتن قند خون سالم و کنترل فشار خون و کلسترول همراه با فعالیت بدنی، مصرف مواد مغذی، حفظ وزن سالم و اجتناب از استعمال سیگار همراه با عملکرد شناختی بهتر است.

تمرینات بدنی: فعالیت منظم بدنی برای کمک به حفظ جریان خون به مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند فشار خون که با ابتلا به زوال عقل در ارتباط است، موثر واقع می شود.

رژیم غذایی سالم: مطالعات این نکته را اثبات کرده که افرادی که مقدار زیادی سبزیجات و ماهی های چرب مصرف می کنند و چربی های اشباع را به طور کامل حذف می نمایند، کمتر در معرض ابتلای مختلف زوال شناختی قرار دارند.

پویا نگه داشتن مغز: ثابت شده افرادی که تحصیلات کمتری دارند، بیشتر در سنین بالا ممکن است با خطر ابتلا به آزایمر مواجه باشند بنابراین تحریک و پویا نگه داشتن مغز در طول زندگی برای حفظ سلامت این عضو بدن مهم است.

# تاثیر باکتری روده بر مهارت‌های شناختی

مطالعات جدید نشان می‌دهد که میزان باکتری موجود در روده نوزادان پسر با شکل‌گیری سیستم عصبی و مهارت‌های شناختی و زبانی آن‌ها ارتباط دارد.در این تحقیقات که در دانشگاه البرتا انجام شد بیش از ۴۰۰ نوزاد مورد بررسی قرار گرفتند.پسر بچه‌های یکساله‌ای که میزان بیشتری از باکتروئید درون روده خود داشتند پس از گذشت یک سال مهارت‌های شناختی و زبانی پیشرفته‌تری داشتند.این یافته‌ها تنها مختص پسر بچه‌ها بود.

آنیتا کوژیرسکی(Anita Kozyrsky)، پروفسور اطفال در دانشگاه البرتا و محقق اصلی آزمایشگاه "SyMBIOTA" می‌گوید: دخترانِ در سنین اولیه مهارت‌های شناختی و زبانی بهتری نسبت به پسرها دارند اما هنگامی که به بررسی باکتری‌های روده می‌پردازیم ارتباطی قوی بین این باکتری‌ها و مهارت‌های شناختی و زبانی در پسرها دیده می‌شود.با توجه به داده‌ها دخترها در سنین پایین میزان بیشتری باکتروئید در روده خود دارند و ممکن است علت تفاوت میان پسرها و دخترها نیز همین باشد.

محققان به رهبری کوژیرسکی و پیوش ماندهان (Piush Mandhane)، استادیار، باکتری‌های موجود در مدفوع نوزادان را مورد بررسی قرار دادند و سه گروه مختلف باکتری یافتند. آن‌ها سپس رشد سیستم عصبی نوزادان را بررسی کردند و دریافتند تنها نوزادان پسری که باکتروئید دارند نشانه‌هایی از بهبود رشد در سیستم عصبی دارند.به گفته کوژیرسکی، باکتروئیدها یکی از ممدود باکتری‌هایی هستند که متابولیتی به نام اسفنگولیپید تولید می‌کنند. متابولیت به ترکیبات واسطه یا محصول سوخت و ساز سلول گفته می‌شود.اسفنگولیپیدها نقش مهمی در شکل‌گیری و ساختار سلول‌های عصبی مغز ایفا می‌کنند؛ طبیعی است داشتن میزان بیشتری از این ماده می‌تواند به بهبود اتصالات نورون‌ها در مغز کمک کند و مهارت‌های شناختی و زبانی را ارتقا دهد.

وی در ادامه گفت: زایمان سزارین یکی از عواملی است که باعث از بین رفتن این نوع از باکتری‌ها می‌شود و عواملی که تاثیر مثبتی بر این باکتری‌ها دارند شامل شیردهی، داشتن رژیم غذایی با فیبر بالا و قرار گرفتن در طبیعت است.اگرچه این یافته‌ها به این معنا نیست که کودکانی که باکتروئید کمتری دارند از سایر همسالان خود عقب می‌مانند اما این یافته‌ها می‌تواند راهی برای یافتن خطرات احتمالی بروز اختلالات عصبی در کودکان باشد.

تازه های درمان

## بروز مشکلات عصبی در ۴ درصد کودکان مبتلا به کووید ۱۹

نتایج یک مطالعه جدید محققان بریتانیایی نشان می دهد که تقریباً ۴درصد از کودکان بستری شده کرونایی، در نهایت دچار عوارض نورولوژیکی می شوند.تا به امروز، میزان عوارض عصبی و روانپزشکی مرتبط با عفونت کرونایوروس در کودکان به خوبی درک نشده است. تیم تحقیق با هدف تحلیل دامنه و شیوع این عوارض در کودکان و نوجوانان بستری در بیمارستان به انجام این تحقیق پرداخت.در این مطالعه، ۵۲ مورد مشکل نورولوژیکی شناسایی شد. موارد تشخیصی شامل وضع صرع، آنسفالیت، سندرم گیلن‌باره، تشنج، روان پریشی، و حمله ایسکمیک گذرا بود.برآورد شیوع عوارض عصبی مرتبط با عفونت و سندرم چند سیستمی التهابی کودکان در کودکان و نوجوانان بستری در بیمارستان حدود ۳۸ مورد در هر ۱۰۰ بیمار است. گذشته از عوارض تنفسی و قلبی عروقی، بیماران مبتلا به ویروس کووید ۱۹ در معرض خطر بالایی از بروز علائم عصبی از جمله انسفالوپاتی، سکته مغزی، اختلالات عصبی عضلانی و تشنج هستند. مشخص شده است در کودکان مبتلا به کووید ۱۹ که عفونت کروناویروس یا سندرم التهاب چند سیستم در کودکان ارتباط دارد که یک بیماری نادر اما جدی با التهاب ثانویه شدید است.

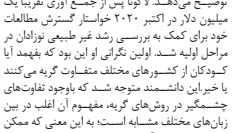
## فعالیت‌هایی که شما را از آلزایمر دور می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد فعالیت‌هایی مانند خواندن، نوشتن و بازی کردن می‌تواند مغز را در برابر شرایط زوال عقل مقاوم کند.محققان می‌گویند افراد مسنی که در این فعالیت‌ها شرکت می‌کنند می‌توانند شروع آزایمر را پنج سال به تأخیر بیندازند.

آزایمر (AD) یک اختلال عصبی است که طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، در سال ۲۰۲۰، حدود ۵.۸ میلیون نفر مبتلا به این بیماری در ایالات متحده زندگی می‌کنند. علائم اولیه این بیماری شامل مشکلات حافظه و گیجی است در حالی که علائم شدیدتر، عدم توانایی در برقراری ارتباط و تشنج را ایجاد می‌کند. در حال حاضر هیچ راهی برای جلوگیری، بهبود یا توقف پیشرفت آزایمر وجود ندارد.مطالعات قبلی نشان داده که فعالیت های تحریک شناختی، مانند خواندن با خطر کمتری در کاهش شناخت ارتباط دارد و عده ای از محققان می گویند این فعالیت ها با افزایش ذخیره شناختی باعث تأخیر در بروز علائم شناختی مربوط به آزایمر می شود.

به تازگی، دانشمندان مطالعه ای انجام داده که رابطه بین سطح فعالیت شناختی و سن شروع آزایمر را به همراه مجموعه ای از عوامل دیگر بررسی کرده‌اند.این مطالعه نشان می دهد که داشتن شیوه زندگی شناختی فعال می‌تواند علائم شناختی بیماری آزایمر و اختلالات مربوط به آن را تا چندین سال به تعویق بیندازد.

## از گربه نوزاد می توان متوجه ابتلای او به اوتیسم شد



کارشناسان معتقدند که از نحوه گریه نوزاد می‌توان دریافت که آیا مبتلا به اوتیسم است.آنا لاگونا دانشمند ۳۳ ساله و کارشناس مدیریت داده، می‌گوید: پس از تولد اولین فرزند خود در سال ۲۰۱۶، شرکتی را برای فهم و ترجمه گریه نوزادان و احتمال ابتلای آن‌ها به اوتیسم در مراحل اولیه تأسیس کرد.در همین حین، به ذهن آنا لاگونا خطور کرد که باید وسیله‌ای برای ترجمه انواع و اشکال گریه کودکان وجود داشته باشد.

شرکت او متخصص در زمینه تولید نرم افزاری است که گریه نوزادان را به ویژه در سن شش ماهگی توضیح می‌دهد. لاگونا پس از جمع آوری تقریباً یک میلیون دلار در اکتبر ۲۰۲۰ خواستار گسترش مطالعات خود برای کمک به بررسی رشد غیر طبیعی نوزادان در مراحل اولیه شد. اولین نگرانی او این بود که بفهمد آیا کودکان از کشورهای مختلف متفاوت گریه می‌کنند یا خیرانی دانشمند متوجه شد که باوجود تفاوت‌های چشمگیر در روش‌های گریه، مفهوم آن اغلب در بین زبان‌های مختلف مشابه است؛ به این معنی که ممکن است دو کودک از آلمان و اسپانیا متفاوت به نظر برسند، اما سعی دارند همان حرف را بزنند.

نوزادان نیازهای خود را به بیانی مشترک ابراز می‌کنند؛ این شرکت انواع گریه را به پنج دسته گرسنگی، خواب، درد، گازها یا میل به بارداری دسته بندی کرده است. این روش طبقه بندی در مورد نوزادان تا سه ماهگی که گریه واقعی است، بسیار قابل توجه است. با پیچیدگی بیشتر اتصالات عصبی در مغز کودک، او توانایی یادگیری با سرعت کامل را دارد.لاگونا می‌گوید: گریه کودک در طیف اوتیسم بسیار متمایز و تیز است و این را می‌توان به وضوح در طیف سنج مشاهده کرد. این بیماری در سن دو سالگی قابل تشخیص است.