

راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانشجویان خوابگاهی

گروه سلامت- یک متخصص روانپزشکی، راهکارهایی را برای کاهش اضطراب دانشجویان خوابگاهی مطرح کرد.
دکتر جمال شمس، با اشاره به این که زندگی در خوابگاه، علاوه بر مزیت‌هایی که دارد گاهی می‌تواند باعث اضطراب دانشجویان به خصوص نورودی‌ها شود، اظهار کرد: این مسئله برای دانشجویانی که از شهر خود فاصله زیادی دارند و تازه وارد دانشگاه شده‌اند، چالش برانگیزتر است. وی با بیان این که بروز اضطراب بین بسیاری از دانشجویانی که از خانواده و شهرشان فاصله می‌گیرند و وارد محیط جدیدی می‌شوند رایج است، اظهار کرد: این نوع اضطراب به خصوص در سال اول دانشگاه بیشتر است. متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که اضطراب نورودی‌ها معمولاً طبیعی است ولی در عین حال راهکارهایی هم برای کاهش آن وجود دارد، خاطرنشان کرد: اضطراب در دانشجویان خوابگاهی احساسی بیش از عصبی بودن یا نگرانی است. دکتر «شمس» با اشاره به این که عصبی بودن یا ناراحتی برای بازه‌های زمانی طولانی، زنگ خطری برای ضرورت انجام مداخلات درمانی است، عنوان کرد: ناتوانی یا بی‌خوابی، از دست دادن کلاس‌های درس یا انجام ندادن تکالیف، گوشه‌گیری و دوری از خانواده، دوستان و همکلاسی‌ها، تغییر در عادات غذایی، چرخه افکار منفی و اضطراب در مقابل مسائل عادی از جمله موارد نیازمند مداخله توسط روانشناسان است.
عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که استرس بخشی از زندگی است و همه افراد گاهی نگرانی و استرس را تجربه می‌کنند، گفت: با این حال، زمانی که واکنش‌ها به استرس، کم‌کم مانع عملکرد طبیعی شما می‌شوند، یک استرس ساده می‌تواند به اضطراب دائم تبدیل شود. وی توصیه کرد: اگر بتوانید دوستان جدیدی پیدا کنید که آن‌هاهم شرایط مشابهی با داشته باشند، احساس می‌کنید که یک حامی دارید که شما را در کم می‌کند؛ البته این کار تا حد زیادی امکان‌پذیر است ولی ممکن است برای کسی که تازه وارد دانشگاه در یک شهر جدید شده، سخت باشد. دکتر «شمس» توضیح داد: مرحله تازه‌ای از زندگی که آن را تجربه می‌کنید، برای بسیاری از همکلاسی‌های شما جدید است و به آن عادت ندارند؛ هر تجربه جدیدی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود، بنابراین برای این که اضطراب خود را کاهش دهید گروه‌ها و باشگاه‌های دانشگاه شوید و در کارهای داوطلبانه مشارکت کنید. به گفته وی، پیدا کردن دوست جدید که با شما همفکر باشد ممکن است طول بکشد استرس بسیار نهم است، این متخصص روانپزشکی برای پیدا کردن گروه‌های دوستی جدید تلاش می‌کند، ارتباط خود را با خانواده و دوستان قدیمی حفظ کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، حفظ ارتباط‌های قدیمی برای کاهش استرس بسیار مهم است. این متخصص روانپزشکی با اشاره به این که محققان دریافته‌اند که با افزایش استرس روزانه دانشجویان، احساس تنهایی و افسردگی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد و کمتر احساس شاد بودن می‌کنند،

تاکید کرد: ارتباط با والدین، عامل مهمی در بهبود شرایط روحی دانشجویان در طول گذار به دوران جدید زندگی است. اگر احساس دلتنگی می‌کنید حتماً با خانه تماس بگیرید و اگر در ابتدا بیشتر از حد معمول نیاز دارید که با والدین خود در تماس باشید، نباید به خاطر آن شرم‌منده باشید. دکتر «شمس» با توصیه نسبت به تغییر محیط خوابگاه برای احساس راحتی بیشتر، افزود: اگر بتوانید فضای اتاق خود در خوابگاه را طوری چیدمان کنید که احساس کنید در خانه هستید، تا حد زیادی استرس‌تان را کاهش می‌دهید. اگر فضای اتاق گرم و دنج باشد و احساس آرامش خانه را داشته باشد، کمک می‌کند که بهتر بخوابید و کمتر احساس دلتنگی کنید. وی توصیه کرد: به طور مثال عکس‌هایی که شما را به یاد خانه و روزهای شادتان می‌اندازد در معرض دید بگذارید، مطمئن شوید که تخت راحتی برای خوابیدن دارید. تا جایی که می‌توانید اتاق را مرتب و از به‌بهریختگی آن جلوگیری کنید و خوراکی‌هایی را که دوست دارید میل کنید. تمرین خود مراقبتی از دیگر مواردی بود که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: خودمراقبتی برای افراد مختلف، معنای متفاوتی دارد. خودمراقبتی مجموعه‌ای از کارهایی است که باعث می‌شود شما از نظر جسمی و روحی، احساس بهتری داشته باشید تا با عوامل استرس‌زا بهتر کنار بیایید؛ به عنوان نمونه می‌توانید ورزش کنید؛ ورزش کمک می‌کند که استرس‌تان را مدیریت کنید، خواب بهتری داشته باشید و به‌رووری و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. حتی



یک پیاده‌روی کوتاه هم می‌تواند مفید باشد. دکتر «شمس» با بیان این که داشتن خواب آرام و باکیفیت می‌تواند از افزایش استرس و اضطراب پیشگیری کند، افزود: یه‌خوابی روی تمرکز شما در دانشگاه و درس خواندن اثر منفی دارد، بنابراین در اتاق‌تان در خوابگاه، فضایی راحت و آرام برای خوابیدن ایجاد کنید و اگر سروصدا و نور مانع خوابیدن راحت می‌شود از گوش‌گیر و چشم‌بند خواب استفاده کنید. وی با توصیه دانشجویان برای تماشای فیلم‌های مورد علاقه در جهت کاهش اضطراب، ادامه داد: در خوابگاه، سرگرمی‌های همیشگی خود را فراموش نکنید. گاهی همراه با دوستان خود یک فیلم کمدی ببینید. تحقیقات نشان داده است که خندیدن می‌تواند استرس شما را تا حد زیادی کاهش دهد و فیلم کمدی بهترین روش برای خندیدن و گذراندن وقت با دوستان است. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، اگر استرس و اضطراب شما ناشی از شلوغ بودن برنامه کاری نباشد، یک روش عالی برای کاهش استرس، سرگرم نگه داشتن فعالیت‌های دانشگاهی و خوابگاهی شرکت کنید؛ مثلاً اولین کاری که می‌کنید منووی شدن است درحالی‌که انزوا بدترین کار در این شرایط است.

وی افزود: برای سرگرم کردن خودتان می‌توانید در دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این موضوع را منتشر کرده است که چه ارتباطی بین ویتامین‌ها و آلزایمر وجود دارد؟

باید واقع‌بین باشند، ادامه داد: باید این مسئله را بدانید

سلامت نامه

مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و ابتلا به دیابت نوع ۲



مطالعه روی ۲ میلیون نفر نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز فراوری شده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش خطر مرتبط است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تجزیه و تحلیل داده های ۱٫۹۷ میلیون شرکت کننده که به تازگی منتشر شده است، نشان می دهد که مصرف گوشت به ویژه مصرف گوشت قرمز فراوری شده و گوشت قرمز فراوری نشده، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. تولید جهانی گوشت در دهه های اخیر به سرعت افزایش یافته و مصرف گوشت از میزان توصیه شده در راهنمای غذایی در بسیاری از کشورها فراتر رفته است. تحقیقات قبلی نشان می داد که مصرف بیشتر گوشت قرمز فراوری شده و گوشت قرمز فراوری نشده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است، اما نتایج متغیر و قطعی نبوده است. گوشت طیور مانند مرغ، بوقلمون یا اردک اغلب به عنوان جایگزینی برای گوشت قرمزی شده یا گوشت قرمز فراوری نشده در نظر گرفته می شود، اما مطالعات کمتری ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ را بررسی کرده است. برای تعیین ارتباط بین مصرف گوشت قرمزی شده، گوشت قرمز فراوری نشده و گوشت طیور و دیابت نوع ۲، گروهی با مسئولیت محققان دانشگاه کمبریج از پروژه جهانی InterConnect برای تجزیه و تحلیل داده های ۲۱ گروه مطالعاتی در ۲۰ کشور استفاده کردند. تجزیه و تحلیل گسترده آن ها عواملی مانند سن، جنسیت، رفتارهای مرتبط با سلامت، دریافت انرژی و شاخص توده بدن را در نظر گرفت. محققان دریافتند که مصرف مرتب ۵۰ گرم گوشت قرمزی شده در روز (معادل ۲ برش ۱امپون) با ۱۵ درصد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ۱۰ سال آینده مرتبط است. مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز فراوری نشده در روز (معادل یک استیک کوچک) با ۱۰ درصد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط بود. مصرف مرتب ۱۰۰ گرم گوشت طیور در روز با ۸ درصد خطر بیشتر همراه بود، اما زمانی که تجزیه و تحلیل های بیشتر برای بررسی یافته ها در سناریوهای مختلف انجام شد، ارتباط مصرف طیور ضعیف تر شد، در حالی که ارتباط خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف گوشت قرمز فراوری شده و فراوری نشده باقی ماند. به گفته پروفیسور «نینتا فروچی» از واحد اپیدمیولوژی شورای تحقیقات پزشکی (MRC) دانشگاه کمبریج، این جامع ترین شواهد تا به امروز را در مورد ارتباط بین مصرف گوشت قرمزی شده و گوشت قرمز فراوری نشده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده را ارائه می دهد. نتایج این مطالعه را توصیه ها برای محدود کردن مصرف گوشت قرمزی شده و گوشت قرمز فراوری نشده در جامعه برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ حمایت می کند. در حالی که یافته های این مطالعه نسبت به اطلاعات قبلی در دسترس، شواهد جامع تر را در مورد ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ ارائه می دهد، با این حال این ارتباط قطعی نیست و به بررسی بیشتر نیاز دارد.

چه ارتباطی بین ویتامین ها و آلزایمر وجود دارد؟

برای ویتامین ها و مواد معدنی مختلف ارتباط زیادی با پیشگیری از بیماری آلزایمر دارند.

بیماری آلزایمر (AD) یک اختلال نورودژنراتیو پیشرونده است که عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد و منجر به از دست دادن حافظه، کاهش شناختی و اختلالات رفتاری می شود. با افزایش شیوع آلزایمر در سراسر جهان، محققان در حال بررسی عوامل مختلفی هستند که ممکن است بر شروع و پیشرفت آن تأثیر بگذارند. در میان این عوامل، تغذیه، به ویژه مصرف ویتامین ها و مواد معدنی خاص، مورد توجه قرار گرفته است زیرا می تواند نقش مهمی در سلامت مغز و تأثیر گذاری بر توسعه و مدیریت آلزایمر داشته باشد.

اهمیت تغذیه در سلامت مغز

مغز یکی از فعال ترین اعضای بدن از نظر متابولیسمی است و نیازمند تأمین مداوم مواد مغذی برای حفظ عملکردهای خود از جمله انتقال دهنده های عصبی، ترمیم سلولی و دفاع در برابر استرس اکسیداتیو است. رژیم های غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی های سالم، مانند رژیم های مدیترانه ای و DASH با عملکرد بهتر شناختی و کاهش نرخ زوال شناختی مرتبط بوده اند. این رژیم ها، طیف وسیعی از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین ها و مواد معدنی را فراهم می کنند که برای حفظ سلامت مغز حیاتی هستند. سوتغذیه یا شرایطی که متابولیسم مواد مغذی را مختل می کند، مانند چاقی و دیابت نوع ۲، به عنوان عوامل خطر قوی برای آلزایمر شناخته شده اند.

این شرایط می توانند منجر به کمبود ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی شود که ممکن است فرآیندهای پاتولوژیکی را که به آلزایمر کمک می کنند، مانند استرس اکسیداتیو، التهاب و تجمع پروتئین های سمی مانند آمیلوئید بتا (Aβ) و تاو هابیر فسفریله را تشدید کنند.

نقش ویتامین ها در بیماری آلزایمر

ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که برای عملکردهای مختلف بدن، از جمله بینایی، پاسخ ایمنی و ارتباط سلولی ضروری است. در زمینه سلامت مغز، ویتامین A نقش مهمی در تنظیم تولیدA دارد، پپتیدی که در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع می یابد و پلاک ها را تشکیل می دهد. تحقیقات نشان داده اند که کمبود ویتامین A می تواند منجر به افزایش تولیدA و فسفریلاسیون پروتئین تاو شود که هر دو ویژگی های پاتولوژیک کلیدی آلزایمر هستند. مطالعات حیوانی نشان می دهد که مکمل ویتامین A با مشتقات آن مانند اسید رتینوئیک می تواند این اثرات را کاهش دهد و احتمالاً پیشرفت آلزایمر را کند کند. علاوه بر این، خواص آنتی اکسیدانی ویتامین A به محافظت از نورون ها در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می کند که بیشتر نقش آن در نوروفیزیولوژی را تأیید می کند.

ویتامین C

ویتامین C که به عنوان اسید اسکوربیک نیز شناخته می شود، یک آنتی اکسیدان محلول در آب است که نقش حیاتی در محافظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو – که یک عامل اصلی در نورودژنراسیون در آلزایمر است – ایفا می کند. ویتامین C در چندین عملکرد مغزی، از جمله سنتز انتقال دهنده های عصبی، تشکیل کلاژن و دفاع ایمنی دخیل است. مطالعات نشان داده اند که سطوح بالاتر ویتامین C در مغز و مایع مغزی نخاعی با کاهش آسیب اکسیداتیو و کاهش خطر زوال شناختی مرتبط است. برخی

تحقیقات نیز نشان می دهند که ویتامین C ممکن است تولید A و فسفریلاسیون تاو را کاهش دهد و احتمالاً توسعه آلزایمر را کاهش دهد. با این حال، در حالی که خواص آنتی اکسیدانی ویتامین C به خوبی مستند شده است، شواهد در مورد تأثیر مستقیم آن بر پیشگیری از آلزایمر همچنان متناقض است، با برخی مطالعات که ارتباط ضعیفی را نشان می دهند.

ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که برای هموستاز کلسیم، عملکرد ایمنی و نوروفیزیولوژی ضروری است. این ویتامین در پوست در پاسخ به تابش نور خورشید سنتز می شود و همچنین می توان آن را از منابع غذایی با مکمل ها به دست آورد. سطوح پایین ویتامین D با افزایش خطر اختلالات شناختی و آلزایمر مرتبط بوده است. این ارتباط به دلیل نقش ویتامین D در تنظیم سطح کلسیم در مغز، کاهش التهاب و بهبودیا کسازای A در نظر گرفته می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مکمل ویتامین D می تواند تجمع A را کاهش داده و عملکرد شناختی را بهبود بخشد، به ویژه در افرادی که سطوح پایه ویتامین D آن ها پایین است. با این حال، مطالعات دیگری نتوانسته اند ارتباط معناداری پیدا کنند و این نشان می دهد که تحقیقات بیشتری برای روشن کردن رابطه بین ویتامین D و آلزایمر مورد نیاز است.

ویتامین E

ویتامین E یک گروه از ترکیبات محلول در چربی با خواص آنتی اکسیدانی قوی است. این ویتامین نقش حیاتی در محافظت از غشای سلولی در برابر آسیب اکسیداتیو ایفا می کند و به طور گسترده ای برای پتانسیل خود در تأخیر زوال شناختی در آلزایمر مورد مطالعه قرار گرفته است. سطوح بالاتر ویتامین E در خون با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط بوده است. برخی از کارآزمایی های بالینی نشان داده اند که مکمل ویتامین E می تواند پیشرفت زوال شناختی را در افراد مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط، به ویژه در مراحل اولیه بیماری، کند کند، با این حال، نتایج متناقض بوده اند و یابستی توجه داشت که ذره ای کاهش دهد و عملکرد شناختی را در افراد مسن بهبود بخشد. با این حال، شواهد کاملاً به توجه دقیق به در را نشان می دهد.

ویتامین های گروه B

ویتامین های گروه B، از جمله تیامین (B1)، نیاسین (B۳)، پیریدوکسین (B۶) و کوبالامین (B۱۲)، ویتامین های محلول در آب هستند که نقش های ضروری در متابولیسم انرژی، ترمیم DNA و سنتز انتقال دهنده های عصبی ایفا می کنند. کمبود ویتامین های گروه B با زوال شناختی و افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط بوده است. به عنوان مثال، سطوح پایین ویتامین B۱۲ و فولیک اسید (B۹) با سطوح بالای هموسیستئین مرتبط است که یک عامل خطر شناخته شده برای آلزایمر است. هموسیستئین بالا می تواند منجر به آسیب عروقی و افزایش تولید A شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مکمل ویتامین های گروه B، به ویژه فولیک اسید، B۶ و B۱۲، می تواند سطوح هموسیستئین را کاهش دهد و عملکرد شناختی را در افراد مسن بهبود بخشد. با این حال، شواهد کاملاً یکسان نیستند و تحقیقات بیشتری برای تعیین استفاده بهینه از ویتامین های گروه B در پیشگیری و در مان آلزایمر مورد نیاز است.

نقش مواد معدنی در بیماری آلزایمر

روی

روی یک عنصر کمیاب ضروری است که در فرآیندهای بیولوژیکی متعددی از جمله عملکرد ایمنی، سنتز DNA و انتقال سیگنال های عصبی نقش دارد. روی نقش پیچیده ای در آلزایمر دارد، زیرا کمبود و یا مقادیر زیاد آن می تواند تأثیر منفی بر عملکرد مغز داشته باشد. روی برای عملکرد صحیح چندین آنزیم در دفاع آنتی اکسیدانی مغز لازم است. سطوح پایین روی با زوال شناختی و افزایش حساسیت به استرس اکسیداتیو مرتبط است. از سوی دیگر، روی بیش از حد، می تواند تجمع Aβ را افزایش دهد و به تشکیل

پیک سلامت

جمع آوری ۲۲۵۸ عدد تجهیزات پزشکی بدون مجوز



مدیر واحد تجهیزات و ملزومات پزشکی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از جمع آوری ۲۲۵۸ عدد انواع تجهیزات

داد. «حامد بهارلوه اظهار کرد: از ابتدای سال جاری، طی بازدید کارشناسان تجهیزات پزشکی تعداد ۳۳ قلم انواع ملزومات پزشکی غیر مجاز از واحد های عرضه کننده و توزیع کننده ملزومات پزشکی استان کشف شد. وی افزود: این اقلام شامل انواع سرنگ های تزریق، اسکالپ وین، سرنگ انسولین، نخ جراحی، تیغ جراحی و غیره است که به دلیل نداشتن برچسب اصالت جمع آوری شدند. وی تصریح کرد: در مجموع این اقلام شامل ۲۲۵۸ عدد با ارزش حدودی ۶۳ میلیون ریال بود که ابتدا از نظر سطح خطر تفکیک و با حفظ شرایط بهداشتی امحا شد. «بهارلوه» خاطرنشان کرد: لازم است عموم مردم تجهیزات و ملزومات پزشکی مورد نیاز خود را از واحدهای صنفی ثبت شده در سامانه IMED تهیه و در زمان خرید به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنند. وی افزود: تمام تجهیزات و ملزومات پزشکی با کیفیت و معتبر، دارای برچسب اصالت و ضروری است قبل از خرید کد UID نوشته شده روی برچسب اصالت را از طریق سامانه TTAC استعلام نمایند.

زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا



رئیس گروه بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا توضیح داد. «فضل... پسندیده» بهجت اظهار کرد: بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا از

اواخر شهریور تا اوایل آبان ماه است که در این زمان، ایمنی لازم را در بدن ایجاد می کند. وی اضافه کرد: افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند، برای کودکان دو سال به بالا و افراد بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و افرادی که به بیماری های مانند ایدز و سرطان مبتلا هستند توصیه می شود این واکسن را تزریق کنند. وی گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا به معنی این نیست که فرد به این بیماری مبتلا نمی شود، بلکه واکسن سبب می شود تا اگر فردی به آنفلوآنزا مبتلا شد از مرگ یا بستری شدن در آی سی یو پیشگیری شود. وی بیان کرد: عوارض واکسن آنفلوآنزا اغلب خفیف تا متوسط است و طی یک تا دو روز برطرف می شود. وی ادامه داد: شایع ترین عوارض واکسن غیرفعال شامل تب، خستگی، سردرد، بدن درده، تهوع و آبریزش است.

غربالگری رایگان ۳ سرطان شایع

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از غربالگری رایگان ۳ سرطان شایع در جمعیت تحت پوشش این دانشگاه خبر داد و گفت: با هدف پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان، طی یک سال ۱۱۳ هزار و ۳۲۲ خدمت غربالگری سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ به جمعیت تحت پوشش دانشگاه ارائه شده است. دکتر «محمدزاد اکبری» اضافه کرد: تشخیص زودهنگام سرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم در مراکز و شبکه های بهداشت روستا و شهرها و پایگاه های سلامت دانشگاه به صورت رایگان انجام می شود و افراد مشکوک به این سه سرطان به سطوح بالاتر ارائه خدمت در مراکز تشخیصی و درمانی معرفی می شوند.

پلاک های آمیلوئیدی در مغز کمک کند. حفظ سطوح متعادل روی از طریق رژیم غذایی یا مکمل، ممکن است به کاهش خطر آلزایمر کمک کند، اما مکانیسم های دقیق و سطوح بهینه یابنمند تحقیقات بیشتر است.

آهن

آهن یکی دیگر از عناصر کمیاب ضروری است که برای حمل و نقل اکسیژن، متابولیسم انرژی و سنتز انتقال دهنده های عصبی حیاتی است. با این حال همانند روی، آهن نیز در آلزایمر نقش دوگانه ای دارد، زیرا کمبود و یا مقادیر بالای آن، می تواند مضر باشد. در حالی که آهن برای عملکرد طبیعی مغز ضروری است، مقادیر بیش از حد آن می تواند منجر به تولید رادیکال های آزاد شود به استرس اکسیداتیو و نورودژنراسیون کمک کند. مطالعات نشان داده اند که تجمع آهن در مغز با افزایش رسوب Aβ، هابیر فسفریلاسیون تاوو زوال شناختی مرتبط است. مدیریت سطوح آهن از طریق رژیم غذایی با در مان کیلاسیون (که شامل استفاده از عوامل متصل شونده به آهن اضافی و حذف آن است)، می تواند یک استراتژی بالقوه برای پیشگیری یا کند کردن پیشرفت آلزایمر باشد.

مس

مس در واکنش های آنزیمی متعددی از جمله دفاع آنتی اکسیدانی و سنتز انتقال دهنده های عصبی دخیل است. مانند آهن، عدم تعادل مس می تواند منجر به استرس اکسیداتیو شده و به پاتوژن آلزایمر کمک کند. تحقیقات نشان داده اند که اختلال در هموستاز مس، چه به دلیل کمبود و یا بیش بودن آن، می تواند منجر به افزایش تولید و تجمع A شود. سطوح بالای مس در مغز با زوال شناختی و افزایش خطر پاتولوژی آلزایمر مرتبط بوده است. بنابراین، حفظ تعادل مناسب مس از طریق رژیم غذایی یا مکمل، ممکن است در مدیریت خطر آلزایمر مهم باشد.

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی حیاتی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله موارد مرتبط با عملکرد عصبی، تولید انرژی و ترمیم DNA نقش دارد. سطوح پایین منیزیم با افزایش خطر آلزایمر مرتبط بوده است، زیرا کمبود منیزیم می تواند منجر به افزایش استرس اکسیداتیو، التهاب و تولید A شود. برخی مطالعات پیشنهاد می کنند که مکمل منیزیم ممکن است خطر زوال شناختی و آلزایمر را با حمایت از عملکرد عصبی سالم و کاهش آسیب اکسیداتیو، کاهش دهد. با این حال، شواهد هنوز در حال تکامل است و تحقیقات بیشتری برای تأیید مزایای منیزیم در پیشگیری و در مان آلزایمر مورد نیاز است.

سلنیوم

سلنیوم یک عنصر کمیاب ضروری است که بخشی از چندین آنزیم آنتی اکسیدانی مانند گلوتاتیون پراکسیداز را تشکیل می دهد که از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کنند. کمبود سلنیوم با افزایش استرس اکسیداتیو و نورودژنراسیون مرتبط بوده است که هر دو از عوامل کلیدی در آلزایمر هستند. برخی مطالعات نشان می دهند که مکمل سلنیوم ممکن است خطر آلزایمر را با تقویت دفاع آنتی اکسیدانی مغز و بهبود عملکرد شناختی کاهش دهد. با این حال، مانند سایر ریزمغذی ها، شواهد قطعی نیستند و تحقیقات بیشتری برای تعیین سطوح بهینه سلنیوم برای سلامت مغز مورد نیاز است.

تحقیقات بیشتری نیاز است

این مطلب به نقش های مهم ویتامین ها و مواد معدنی در حفظ سلامت مغز و تأثیر بالقوه آنها بر توسعه و پیشرفت بیماری آلزایمر اشاره می کند. در حالی که برخی مطالعات از استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی خاص به عنوان بخشی از یک استراتژی پیشگیرانه علیه آلزایمر حمایت می کنند، شواهد همیشه همدان نیستند و تحقیقات بیشتری برای روشن کردن اثربخشی آن ها و تعیین رویکردهای درمانی مناسب مورد نیاز است. تغذیه متعادل، که شامل مصرف کافی این ریزمغذی های ضروری است، می تواند به عنوان یک استراتژی مکمل، در مدیریت و پیشگیری از بیماری آلزایمر عمل کند.