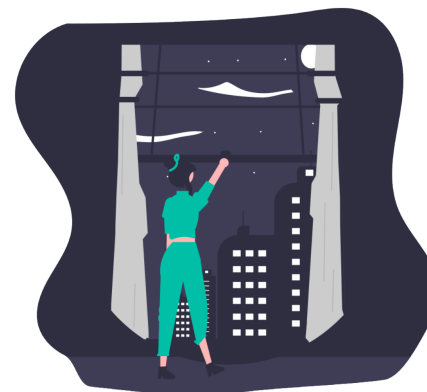




ניוזלטר מרץ



תסמונת דום נשימה בשינה אצל משתתפי המחקר

תסמונת דום נשימה בשינה (Sleep Apnea) היא הפרעה המתבטאת בהפסקת נשימה בזמן השינה. כאשר ההפרעה חוזרת על עצמה פעמים רבות, היא גורמת לירידה משמעותית באיכות השינה ויכולה להוביל לתחלואה נלווית כמו עלייה בסיכון לשבץ מוחי, עלייה בסיכון לסוכרת, פגיעה בתפקוד כלי הדם ועוד. התסמונת מופיעה בדרגות שונות.

נתונים מהמחקר חושפים כי 23% ממשתתפי 10K סובלים מדום נשימה בדרגה בינונית עד חמורה.



הפרעה חמורה:

נשים - 3%

גברים - 7.5%

חומרה בינונית:

נשים - 14%

גברים - 23%

בדוח השנה שקיבלתם ניתן לראות האם אתם סובלים מהפרעה זו ובאיזו דרגה. רוצים ללמוד עוד? צפו בהרצאה שהעביר מומחה השנה פרופ' פילר!

צפו עכשיו!

הרצאת אונליין למשתתפי 10k בנושא מיקרוביום ופעילות גופנית!

גיא שלמון, דיאטן קליני ותזונאי ספורט ידבר על הקשר בין מיקרוביום לבין פעילות גופנית, ויסביר כיצד הרכב חיידקי המעי משפיע על ביצועים ספורטיביים, ומנגד - כיצד הביצועים הספורטיביים משפיעים על הרכב חיידקי המעי.

2 באפריל 2023, 19:00-19:30



גיא שלמון הינו מומחה לפעילות גופנית, שסיים את הכשרתו הקלינית במחלקה לתזונה של בית החולים בילינסון. כיום, שלמון עוסק בתחום הוראת התזונה, מכשיר מדריכי כושר ומשמש כמנהל המקצועי של רשת מועדוני הכושר Life & Fitness. בנוסף, במסגרת עבודתו במכון הלב בבית החולים תל השומר, שלמון חוקר את השפעותיו הפיזיולוגיות של הקפאין על תפקוד הלב וכלי הדם.

להרשמה לחצו כאן

מבשלים עם התזונאית מיכל ריין 🥛🍪

מיכל, תזונאית קלינית וחוקרת בצוות המחקר של 10K מכינה מתכון עשיר בסידן שמומלץ להכניס לתפריט שלנו





תודה לתזונאית הקלינית עמית גנור על הרצאה מרתקת בנושא תזונת נשים בגיל המעבר. בהתאם לביקוש הרב, מצורף לינק להקלטת ההרצאה.

לצפייה בהרצאה המלאה לחצו כאן!

לצפייה בקטע מן ההרצאה המתמקד בהמלצות תזונה, לחצו כאן!

משתתפי 10K שואלים - ואנו עונים

מדי חודש נענה בניוזלטר החודשי על שאלה מעניינת שנשאלנו על-ידי המשתתפים ברשתות החברתיות.



"אשמח לדעת יותר על המיקרוביום. האם חשוב גיוון חיידקים? מה יודעים על הרכב תקין/ לא תקין? האם יש חיידקים ספציפיים חשובים לבריאותנו?"

אנו מעניקים לבדיקת המיקרוביום תשומת לב רבה, בין היתר בשל התקדמות במחקר שמראה שהרכב המיקרוביום האנושי ממלא תפקיד חשוב בתהליכים פיזיולוגיים רבים. בשנים האחרונות נמצאו הבדלים ברורים בהרכב המיקרוביום במעיים של בני אדם בריאים לבין אותן הרכב במעיים של בני אדם חולים, בסוגים רבים של מחלות (אפילו בהפרעות פסיכיאטריות).

על גיוון החיידקים: שאלה טובה! ככל הידוע לנו היום: ככל שיש מינים רבים יותר בהרכב חיידקי המעי, כך מקושרת דגימת המיקרוביום לבריאות טובה יותר.

בדוח שמקבלים המשתתפים מפורטים 50 מינים שכיחים של חיידקי מעיים שנמצאו בדגימה האישית שלהם. בדוח מופיע פירוט על חמישה מינים של חיידקים שנמצאו חשובים לבריאות האדם במחקרים שונים, וניתן לראות בהם את הכמות היחסית של החיידקים הללו בדגימה שהתקבלה.

אצל משתתפים החוזרים מדי שנתיים לבדיקות בפרויקט, ניתן לראות את השוני בהרכב החיידקים. אחת ממטרות הפרויקט הינה פיתוח שיטות טיפוליות שבאמצעותן ניתן יהיה להעניק רפואה מותאמת אישית, בהתבסס בין היתר על בדיקה זו.

פרויקט 10K

מכון ויצמן, רחובות

[Unsubscribe - Unsubscribe Preferences](#)