طب

زود خوابیدن برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید است

مهر: به گفته محققان، شب بیداری برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مضر است. محققان دانشگاه لستر بریتانیا در مطالعه بیماران مبتلا به دیابت نوع۲ دریافتند افرادی که شب دیر می خوابند و صبح دیر از خواب بیدار می شوند، کمتر ورزش می کنند در نتیجه سلامت شان در معرض خطر بزرگی قرار دارد.

دکتر «جوزف هندسان» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: فهمیم اینکه چطور مدت زمان خواب می تواند بر فعالیت فیزیکی تاثیر گذارد می تواند به افراد دیابتی در کنترل سلامت شان کمک کند.وی در ادامه می افزاید: افراد مبتلا به دیابت باید سبک زندگی سالم داشته و ورزش کنند. افرادی که دیر به رختخواب می روند ۵۶ درصد کمتر از افراد سحرخیز مبتلا بـه دیابت، ورزش می کنند که برای سلامت شـان مضر اسـت.ورزش برای هر شـخصی، از جمله افراد مبتلا به دیابت، مهم اسـت چراکه به حفظ وزن سـالم و فشـارخون کمک می کند و ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد.در این مطالعه، بیش از ۶۰۰ بیمـار مبتلا به دیابت نوع۲ به مدت یک هفته از نظر خواب، استراحت و تحرک فیزیکی تحت نظر بودند.

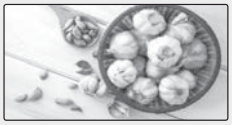
مواد غذایی منجمد کرونا را انتقال نمی‌دهند

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: مواد غذایی منجمد ویـروس کرونا را به افـراد انتقال نمی‌دهد و اثرپذیـری ندارد.مسـعود مردانی افـزود: ماندگاری ویـروس کرونا بر روی مواد غذایی منجمد شـده در درجه منفـی ۲۰ تا منفی ۷۰ از بین می رود و مردم نگرانی در این زمینه نداشته باشند. وی اظهار داشت: احتمال پیدا کردن تماس با سـطوح آلوده به ویروس کرونا از طریق فروشگاهها، وسایل حمل و نقل عمومی بیشـتر از مواد غذایی منجمد شده است، ویروس ها در فضای انجماد زنـده نمی مانند و اثرپذیری انتقال به افراد را ندارند.

متخصـص بیماری هـای عفونـی ادامـه داد: میـزان ویـروس موجـود در غذاهـای منجمـد به اندازه‌ای نیسـت که خطری برای افراد داشـته باشد، ویروس‌ها در واقع انگل‌های داخل سـلولی هسـتند و نمی‌تواننـد در خـارج از سـلول‌های میزبان، تولید مثـل کننـد. آنهـا روی یـک بسـته‌بندی غذایی یا گوشـت منجمد، فقط در انتظار از بین رفتن هسـتند. مردانـی تاکید کـرد: برخلاف باکتری‌هـا، ویروس‌ها ممکن اسـت ساعت‌ها یا روزها روی یک سطح بمانند، اما آنها در این شـرایط کاملا شـکننده بوده و قادر به انتقال عفونت نیستند.

این پزشـک در مورد شست وشـوی ماسـک ها گفت: فقط ماسک های خانگی به دلیل سه لایه بودن و اینکه نانو باشـند، قابل شسـت وشو هسـتند و بقیه ماسک ها با شسـت وشوی مجدد خاصیت خود را از دست می دهند و نباید آنها را اسـتفاده کرد.

۴ فایده بی‌نظیر سیر برای سلامتی



سـیر یک طعم دهنده آسـان به انـواع مختلف وعده های غذایی اسـت و فراتر از کاربرد گسـترده آن برای طعم و چاشـنی، سـیر در واقع می تواند فواید قابل توجهی برای سـلامتی ایجاد کند. یک حبه سیر خـام تقریبا ۱۴ کالـری، ۰.۵۷ گرم پروتئین و حدود سـه گرم کربوهیدرات دارد.یک حبه سیر دارای یک ماده مغذی متراکم است، اما اندازه کوچک سیر بدان معنی اسـت کـه مقدار زیادی مواد مغـذی را از یک حبه سیر دریافت نمی کنیم. نباید مقدار زیادی سیر به رژیم غذایی خود اضافه کنید چرا که خوردن بیش از آن ممکن است باعث ناراحتی معده، اسهال، نفخ یا بوی بد دهان شود.

۱-سـیر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند

پیازهای خوش طعم انتهای گیاه سـیر نیز غنی از ترکیبات مغذی به نام آلیسین و آلینیاز هسـتند. در حقیقت، وجود آلیسین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۲-سـیر خطر ابتلا بـه برخی سـرطان ها را کاهش می دهد

سـیر همچنین منبع خوبی از مواد شـیمیایی اسـت که در محافظت از آسیب سلول کمک می کند و خطر ابتلا به سرطان های خاص را کاهش می دهد.

۳-سیر سلامت قلب را بهبود می بخشد

مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ که در پزشکی تجربی و درمانی منتشـر شـد نشـان داد که مصرف سیر به مـدت دو ماه مـی تواند باعث کاهش فشـار خون و کاهش سـفتی شـریانی در افراد مبتلا به فشار خون شـود.به نظر می رسد سـیر منجر به محافظت کلی از قلب می شود.

۴-سیر اجازه می دهد مدت بیشتری ورزش کنید

از نظر تاریخی، ورزشکاران یونان باستان قبل از یک رویداد سیر می خوردند تا عملکرد خود را بهبود بخشند. دلیل آن این اسـت که سیر نیتریک اکسید آزاد می کند، ترکیبی که باعث شـل شـدن رگ های خونی و کاهش فشار خون می شود.

آیا خارش پوست نشانی از اختلال روانی است؟

ایرنا : روان درمانگر تحلیلی گفت: بروز بیماری پوسـتی و یا خارش شـدید می‌تواند نشـانی از مشـکلات روحی و یا ابتلا به یکی از اختلالات روانی باشد.

احترام دربندی افزود: خارش پوست به عنوان یک بیماری روان تنی با بروز مشکلات روانی چون اضطراب، افسردگی و در حالت بدبینانه افکار خودکشـی در فرد مبتلا ارتباط دارد و طی تحقیقات به عمل آمده از این طریـق می توان به وجود ارتباطات میان اختلالات خلقی و کیفیت پایین زندگی فرد بیمار پی برد.

وی گفت: از جمله شایع‌ترین بیماری‌های پوستی می‌توان به خارش پوسـت اشـاره کرد که به عنوان یک احساس ناخوشایند شناخته می‌شود و فـرد را ناخواسـته وادار به عکس‌العمل در برابر موضع و خارش پوسـت می‌کنـد. این روان درمانگر با بیان اینکه خارش می‌تواند خفیف و یا گاهی شدید باشد به حدی که آرامش فرد مبتلا را مختل کرده و حتی در خواب هم به سـراغ آن بیاید، تصریح کرد: طبق بررسـی‌های انجام شده بیماران پوسـتی مبتلا به خارش در مقایسـه با بیمارانی که خارش ندارند، تجارب ناخوشایندی را از جمله زخم‌های سطحی و عمقی به همراه خونریزی، در زندگی پشت‌سر گذاشته‌اند.

دربنـدی اظهار داشـت: آثار عـوارض خارش پوسـت را می‌توان در بین افراد دارای مشـکلات روانی مانند اضطراب و افسـردگی، بیماری‌های سرطانی، حساسـیت‌های پوستی، کم خونی، بیماری‌های درونی از جمله دیابـت به خوبی مشـاهده کرد و از طرفی برخی مواقع خارش‌ها نشـانگر حساسیت پوست به محیط یا مواد شوینده است.

دربنـدی تصریح کرد: رنج چند بُعدی بیماران مبتلا به خارش پوست بـار روانی این عارضـه را تایید می‌کنـد و در صورتی که ایـن بیماری از طریق مصرف مواد حساسیت‌زا باشد با مراجعه به پزشک و تجویز داروهای مسـکن، می‌توان از شدت و همچنین آثار خارش پوست تا حدود بسیاری جلوگیری و یا آن را کاهش داد.

سن طلایی عمل کاشت حلزون شنوایی

مهر: عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شـهید بهشـتی بر ضـرورت توجه به علائـم بروز کم شـنوایی در کودکان تاکید کرد و گفت: سـن طلایی عمل کاشت حلزون شنوایی، قبل از یک سالگی است.

علـی افتخاریـان، در خصـوص روند تشـخیص عارضه کم شـنوایی و ناشنوایی در نوزادان، اظهار کرد: غربالگری کم شنوایی و ناشنوایی به صورت مستمر در کشور برای نوزادان انجام می شود. در فرآیند غربالگری تسـت OAE در مرحلـه اول و در صـورت پاسـخگو نبودن، تسـت ABR مورد بررسی قرار می گیرد. وی در ادامه بیان کرد: هنگامی که تشـخیص کم شنوایی داده شـد، باید میزان آن ارزیابی و درمان های مناسب در نظر گرفته شود.

این جراح گـوش و حلق و بینی تصریح کرد: اگر کودک با تشـخیص کم شنوایی عمیق یا شدید، تحت درمان سـمعک و توانبخشـی گفتاری و شنیداری قرار گرفته باشـد و بعـد از مدتی اسـتفاده از آن، به گفتار مطلوب نرسـد و نتواند رابطه خوبی با اطرافیان برقرار کند، یعنی شـنوایی قابل قبولی با سمعک پیدا نکرده اسـت؛ این کـودک باید از نظر امکان جراحی کاشـت حلزون مورد بررسـی قرار گیرد؛ این دلیل اصلی انجام جراحـی کاشـت حلـزون در یک کودک کم شـنوای مادرزاد است؛ در این صورت توصیه می شود در اولین فرصت عمل جراحی مذکور انجام شود.

افتخاری با اشـاره به اینکه سن طلایی این عمل جراحی، پیش از یک سالگی است، افزود: البته تصمیم به انجام این عمل در سـن زیر یک سـالگی به دلایلی همچون مشـکلات بیهوشـی در این سن و نبود امکان تشـخیص دقیق میزان کم شنوایی، کمی مشکل است. بر همین اساس اگر جراحی بین سن یک تا دو سالگی هم انجام شود باز هم قابل قبول است.

وی در ادامه گفت: از دو سالگی به بعد، با افزایش سـن، به تدریج کاشت حلزون نتیجه ضعیف تری پیدا مـی کنـد؛ بنابراین اگر تمام امکانات و شـرایط فراهم باشـد ترجیح بر انجام این عمل پیش از یک سالگی یا بین یک تا دو سالگی است.

رئیس مرکز کاشـت حلزون شـنوایی بیمارستان لقمان حکیم بیـان کرد: در مواردی نیز کودک در بدو تولد کم شـنوا نیسـت و به مرور زمان دچار این عارضه می شـود، بسـته به سـن کودک، والدین باید نسبت به علائمی همچـون ضعف در ارتبـاط کلامی، گفتار، تحصیـل و نوشـتن املا هوشـیار باشـند و در صورت مشـاهده هر کدام از این نشـانه ها باید هرچه سـریع تر برای انجام تسـت شنوایی سـنجی کودک به مراکز مراجعه کنند تا علت آن مشخص شود.

بـه گفته عضو هیئت علمی دانشـگاه، اگر در این موارد کم شنوایی برای کودک تشخیص داده شود، باید علت پایی صـورت گیرد تا درمان مناسـب را دریافت کند.

وی در خصـوص نحـوه فعالیـت مرکز کاشـت حلـزون بیمارسـتان لقمـان حکیـم در زمان شـیوع بیماری کرونـا، اظهار کرد: با توجه به شـرایط کنونی و مطابق با دسـتورات سـتاد مقابله با کرونا، هر زمان که در بیمارسـتان امکان انجام اعمال جراحی الکتیو و انتخابی فراهم باشد، کاشت حلزون هم به روال معمول انجام می شـود و اگر وقفه ای هم در فعالیت اتاق های عمل رخ داده باشد، کوتاه بوده است.

افتخاریان همچنین اظهار داشت: به طور قطع در این روزها نمی توان افراد را ملزم به مراجعه به بیمارسـتان برای انجام جراحی کاشـت حلـزون کرد و این والدین هسـتند که باید تصمیم بگیرند و از آلوده نبودن و مجزا بودن محیط مربوطه با بخش کرونایی اطمینان حاصل کنند.

جراح گوش، حلق و بینـی تصریح کرد: بیمارانی کـه به بخش های گـوش و حلق و بینی بـرای انجام هرگونه جراحی مراجعه می کنند، در صورت داشـتن علائم ابتلا به کووید-۱۹ بررسـی می شوند. افتخاریان آمار انجام عمل های جراحی در مرکز کاشـت حلزون بیمارسـتان را این گونه بیان کرد: از آغاز فعالیت مرکز کاشـت حلزون در بیمارسـتان لقمان حکیم از سـال ۱۳۸۷ تـا کنون بیـش از ۱۲۰۰ عمـل جراحی انجام است که ۲۶ مورد آن از ابتدای سال ۱۳۹۹ و در زمان شیوع کووید-۱۹ بوده است.

وی افزود: والدین نباید به توصیه مراکز غیر علمی یـا مراکز علمی که تخصصی در زمینه کاشـت حلزون ندارند، اکتفا و اطمینان کننـد، چراکه برخی از مراکز نظراتی می دهند که پایه علمی ندارد.

افتخاریـان ادامه داد: از طرفـی مراکز علمی هم هسـتند که معتقدند در برخی موارد خاص در کودکان و بزرگسـالان وقتی جراحی کاشت حلزون امکان پذیر نیسـت راه دیگری نیـز وجود ندارد (بـدون توجه به امکان کاشت پروتز شنوایی ساقه مغز) و مراجعه کننده را ناامیـد می کنند، حتی در اکثر موارد بیمار درمان را رهـا کرده و خود را عضوی از جامعه ناشـنوایان تصور مـی کند. وی با تاکیـد بر ضرورت مراجعـه به مراکز تخصصی، یادآور شد: در مرکز کاشت حلزون بیمارستان لقمـان که مرکزی تخصصـی و یکـی از مراکز معتبر دنیا اسـت، جراحی کاشت سـاقه مغز همگام با مراکز بـزرگ دنیا انجـام می شـود؛ درمانی کـه در صورت نبود امکان انجام جراحی کاشـت حلزون، ممکن است پاسخگو باشد.

افتخاریـان در پایان تاکید کـرد: برخی افراد که با این معضل دسـت و پنجه نـرم می کنند ولی از این قبیل درمان ها اطلاع کافی یا صحیحی ندارند؛ مراجعه به مراکز تخصصی معتبر می تواند بسـیار کمک کننده باشد.

ارتباط سوءتغذیه با کمردرد

ایرنا: کمردرد از شـایع‌ترین عارضه‌هایی اسـت که حتی جوانان نیز با آن دسـت به گریبانند و برخی کارشناسان معتقدند سوءتغذیه می‌تواند آغازگر کمردرد باشد.

مینو رضوانی متخصص ارتوپدی افزود: هرچه میزان قندهای ساده در رژیم غذایی ما بیشتر باشـد، احتمال اینکه به کمردرد مبتلا شویم بیشتر است، قندهای ساده وقتی وارد بدن می شوند، ذخایر عضلانی گلیکوژن را تامین می کنند و اضافی آنها در بدن به چربی تبدیل می شود.

وی اظهار داشت: آنچه باعث کمردرد به ویژه در جوانان می شود آن است که عضلات ناحیه کمر و اطراف ستون فقرات، ضعیف عمل می کنند، یعنی نمی توانند آنقدر محکم باشند که تغییرات ناگهانی حرکت را تحمل کنند. در واقع موادغذایی ارتباط مسـتقیمی در توانمندی عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات موجود در ناحیه کمر دارند.

رضوانـی با بیـان اینکه پروتئین ها نقش بسـیار موثری در تقویت و قدرتمندی عضلات ایفا مـی کنند، ادامه داد: افرادی که از منابع پروتئین مانند لبنیات، گوشت و به ویژه حبوبات یعنی پروتئین های گیاهی استفاده نمی کنند، توانمندی عضلات آنها بسیار پایین است.

این پزشـک تصریح کرد: فیتوکمیکالها رنگدانه هایی به رنگ بنفش، قرمـز و زرد هسـتند که در میوه ها و سـبزیجات قرار داشـته و خاصیت آنتی اکسـیدانی دارند، مطالعات نشان داده هرچه آنتی اکسیدان بیشـتری دریافت شـود، عملکرد عضلات بهتر خواهد بـود زیرا عضلات عمدتا برای سوخت شان از اسیدهای چرب استفاده می کنند و به همین دلیل که لزوم مصرف آنتی اکسیدانها افزایش پیدا می کند.

به گفته وی، ویتامین C و A در عملکرد بهتر عضلات نقش بسـیار مهمـی دارند و ویتامین C در مرکبات و فلفـل دلمه ای به مقدار فراوانی یافت می شـود و پیش سـاز ویتامین A در انواع سبزیها و میوه های زرد، نارنجی و قرمز رنگ وجود دارد از این رو باید آنها را در رژیم غذایی روزانه گنجانید.

رضوانـی افزود: نوع چربی ای که مصرف می کنیم در پیشـگیری یا تشدید کمردرد موثر اسـت، هر چقدر اسیدچرب رژیم غذایی ما اشباع تر باشـد، عضلات ما نسبت به اکسـیداسـیون حسـاس تر و نسبت به حرکات ناگهانـی ضعیف تر عمل می کنند، توصیه می شـود کـه در رژیم غذایی روزانه به جای مصرف گوشـت های پرچربی مانند گاو و گوسفند بیشتر از گوشـت های سفید استفاده کنید تا از بروز کمردرد جلوگیری کنند. وی یادآور شـد: غذاهای فرآوری شـده نیز از آنجا که حاوی روغن و اسیدهای چرب اشـباع هسـتند، می توانند سبب ضعیف شدن عضلات شوند و بهتر است مصرف آنها را به حداقل ممکن برسانیم.

رضوانی اظهار داشت: برخی عناصر می توانند سبب ریلکسی عضلات شوند، به عنوان نمونه وقتی عضله منقبض می شود، این مواد مغذی عضله را مجددا به حالت اول بازمی گردانند و این مواد مغذی پتاسـیم و منیزیم هسـتند، افرادی که از منابع پتاسـیم مانند مرکبات، قارچ و سیب زمینی استفاده می کنند کمتر دچار گرفتگی عضله می شوند.

متخصـص ارتوپدی تاکید کـرد: وجود منیزیم امـری مهم در رژیم غذایی شـناخته می شـود زیرا جلوی اسپاسـم ناگهانی عضلات در ناحیه پشـت و کمر را می گیرد و همه سـبزیجات به خصوص اسفناج و جعفری از منابع منیزیم هسـتند.

رضوانی اضافه کرد: منابع امگا۳ می توانند نقش مهمی در پیشگیری از درد کمر داشته باشند زیرا امگا۳ یک اسیدچرب ضدالتهاب است و گاهی التهاب عصب و عضلات سـبب درد می شود و مصرف این منابع می تواند در پیشـگیری و کاهش درد کمر نقش ایفا کند. وی گفت: امگا۳ فقط در ماهی وجود ندارد بلکه همه سـبزیجات سبز مانند سبزی خوردن که کنار سـفره داریم، کاهو، گردو و سـایر مغزهای گیاهی نیز از منابع خوب این اسید چرب هسـتند.

تغذیه زودهنگام نوزاد با گلوتن از بروز آلرژی پیشگیری می کند

مهر: محققان دریافتند ریسـک ابتلا به اختلال آلرژیک موسوم به بیماری سلیاک در کودک در صورت تغذیه وی با گلوتن از اوایل ۴ ماهگی قابل پیشـگیری است.

این مطالعه مبتنی بر بررسی حدود ۱۳۰۰ نوزاد بود. نیمی از نوزادان با غذاهای سفت از جمله پروتئین گندم در سنی که با دسـتورالعمل های کنونی تغذیه با صبحانه در تضاد اسـت تغذیه شدند. هیچ یک از این نوزادان مبتلا به بیماری سلیاک نشدند.

«گیدئون لک»، سرپرسـت تیـم تحقیق از کالج کینگ لندن، در این باره می گوید: «نتایج این مطالعه جالب است اما نشان می دهد که به منظور پیشگیری از ابتـلا کـودک به بیماری سـلیاک، ما بایـد مقادیر کافـی از گـندم را از ۴ ماهگی در رژیـم غذایی نوزاد بگنجانیم.»

بیماری سـلیاک یک مشکل التهابی اسـت که در آن، مصرف گلوتن به روده کوچک آسـیب می رساند. این عارضه می تواند موجب جذب ضعیف مواد مغذی شود.

لـک در ادامه مـی افزاید: از برخـی جهات این بیمـاری، یـک بیماری آلرژیک اسـت کـه با مصرف گلوتن، ماده اصلی گندم، بروز می کند. از برخی جهات هـم یک نوع بیماری خودایمنی اسـت که در آن بدن شروع به واکنش ایمنی می کند و این واکنش به سوی لایه درونی روده کوچک هدایت می شود.

وی افزود: حدود ۱ درصد از جمعیت تحت تأثیر این عارضه هسـتند. در کودکان، بیماری سـلیاک می تواند سالها تشخیص داده نشود و منجر به رشد ضعیف و سـوءتغذیه شود. در بزرگسالان می تواند باعث نازک شدن استخوان، خستگی و در موارد نادر سرطان روده شود. بیماران سـلیاک می توانند با اجتناب از مصرف گلوتن، بیماری شان را کنترل نمایند.

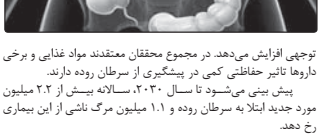
درد پاشنه پا را نادیده نگیرید

عضلات پشت ساق پا که عضلات کاف نام دارند، نقش بسیار مهمی در ایستادن و راه رفتن ما دارند. در واقـع اگر آنها وظیفه خود را به درسـتی انجام ندهند، امـکان حفظ تعادل هنگام ایسـتادن وجود ندارد. این عضلات از پشت زانو شروع می شوند و با تاندون آشیل به پشت پاشنه می رسند. غشای کف پایی که در ناحیه کف پا از پاشنه به پنجه اتصال دارد هم در راستای این عضلات و تاندون آشیل قرار دارد و هر کشـی از سوی عضلات کاف به غشای کف پایی منتقل می شود. ذکر این مطالب از این جهت اسـت که بدانیم برای سلامت اسـتخوان ها و مفاصل مچ و کف پا باید عضلات کاف سالم باشند و به صورت طبیعی کار کنند.

وقتی وزن مان بالا می رود، وقتی بیش از معمول سـرپا می ایسـتیم، وقتی بعد از مدت ها از یک کفش خاص اسـتفاده کرده ایم و پاهایمان با کفی، پاشنه و شـکل رویه آن عادت کرده، کفش یا صندل جدیدی را یکبـاره به مدت طولانی اسـتفاده می کنیم، وقتی برخلاف همیشـه کـه از کفش و دمپایی پاشـنه دار اسـتفاده می کنیم، زمان زیادی پای برهنه بایسـتیم یـا راه برویم، عضلات کاف برای حفظ تعادل ما هنگام ایستادن و جلوبردن ما هنگام راه رفتن خسته و آزرده می شـوند؛ این خستگی باعث بیشترشدن انقباض در آنها شـده و کشـش بیشـتری به ناحیه پاشنه اعمال می شود.

این اعمال کشـش بیشتر به ناحیه پاشنه هم در محل اتصال تاندون آشیل و هم در محل اتصال غشای کـف پایی به آن اتفـاق می افتد و به مرور زمان باعث ایجاد التهاب و تورم در یکی از این نواحی یا هر دو می شود. به دنبال التهاب طولانی مدت و ادامه فشار بیش از حد بر آنها امکان رسـوب کلسیم در این قسمت ها وجود دارد که در زیر پاشـنه، زائده اسـتخوانی به نام خار پاشنه ایجاد می کند.

مواد خوراکی مفید در پیشگیری از سرطان روده



مهر: بررسـی های جدید نشان می دهد برخی مواد غذایی و داروها به پیشگیری از سرطان روده کمک می کنند.تیمی از محققان بین المللی به سرپرستی دانشگاه دیژون بورگیون فرانسه حدود ۸۰ مطالعه را در مورد نحوه تأثیر رژیم غذایی و برخی داروها بر ریسـک سـرطان روده بررسـی کردند. این مطالعات مربوط به سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۹ بودند.

نتایج نشان داد در بین داروها، آسپرین (از گروه NSAID‌ها) ۱۴ تا ۲۹ درصد خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد. مصرف NSAID‌ها به مدت بیش از ۵ سـال با کاهش ۲۶ تا ۴۳ درصدی این بیماری مرتبط بود.

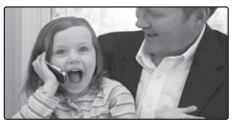
همچنین مصرف اسیدفولیک (ویتامین B) تا ۱۵ درصد از خطر ابتلا به این بیماری می کاهد.به همین ترتیب مصرف محصولات لبنی ریسـک سـرطان روده را ۱۳ تـا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.مصرف فیبر با کاهش ۲۲ تا ۴۳ درصدی این ریسـک و مصرف میوه و سـبزیجات با کاهش ۵۲ درصدی ریسک این بیماری مرتبط است.طبق این بررسی‌ها، هیچ مدرکی مبنـی بر مفید بودن ویتامین‌های C ،E، مولتـی ویتامین‌ها، بتاکاروتن یا سـلنیوم در محافظت در مقابل سرطان روده یافت نشد.تاثیر چای، سیر یا پیاز، ویتامین D به تنهایی یا همراه با کلسیم، قهوه و کافئین، ماهی و آمگا ۳ در پیشگیری از بیماری ضعیف یا نامعلوم بود. همچنین یافته‌های کافی هم در مورد تاثیر ویتامین A و ویتامین‌های B هم یافت نشد.

از سـوی دیگر مشخص شد مصرف گوشت، بخصوص گوشت قرمز و فرآوری شـده، با افزایش ۱۲ تا ۲۱ درصدی ریسـک سرطان روده مرتبط بود.مصرف مشـروبات الکلی هم خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد. در مجموع محققان معتقدند مواد غذایی و برخی داروها تاثیر حفاظتی کمی در پیشگیری از سرطان روده دارند.

پیش بینی می‌شـود تا سـال ۲۰۳۰، سـالانه بیـش از ۲.۲ میلیون مورد جدید ابتلا به سرطان روده و ۱.۱ میلیون مرگ ناشی از این بیماری رخ دهد.

پزشکی

پرحرفی کودکان نشانه چیست



ایرنـا: روانپزشـک کـودک و نوجـوان گفت: پرحرفی یکی از نشـانه‌های ترس و حسادت در بین کودکان است و در صورت بی‌توجهی والدین می‌تواند زمینه سـاز تغییرات عمده رفتاری و گفتاری آنان در بزرگسالی باشد.

رویـا میراحمدی با بیان اینکـه مهارت تکلم و حرف زدن کودکان بویژه در سنین پایین در حالیکه می تواند برای والدین جذاب و شیرین باشد در برخی مواقـع موجب آشـفتگی و واکنش منفـی اطرافیان خواهد شـد، اظهار داشت: پرحرفی کودک در سنین رشـد امری طبیعی است اما در بیشتر مواقع از روی حـس کنجکاوی و یـا ابتلا به اختـلال بیش فعالی اسـت.وی افزود: هوش و استعداد، حسادت به فرزند دوم، تـرس از تاریکی و تنهایی و تقلید از والدین، از جمله علل عمده پرحرفی در کودکان است و چنانچه پرحرفی بیش از حد باشـد، یک نوع اختلال رفتاری محسوب می شود.

این متخصص کودک و نوجوان گفت: پدر و مادر در برخـورد با فرزند پرحرف خـود حتما باید صبر و تحمل بیشتری نسبت به دیگران از خود نشان دهند و از رفتار آن عصبی نشوند زیرا با توجه به استرس و فشارهای روانی روزمره، طبیعی است که والدین هم کمی احساس ناراحتی کنند و از این رو در مواجهه با فرزند به ویژه بیش فعال و پرحرف، رفتاری نامناسب از خـود بـروز دهند. میراحمدی بـه والدین توصیه کرد: بهترین روش مناسـب برای مواجهه با فرزندان پرحرف، شـنیدن صحبت های کودک و توجه بیشتر به او است، باید برنامه مشخصی برای گفت و گو با او تعیین و از تنبیه کودک پرهیز کرد.

خطر مرگ زودرس ناشی از چربی شکمی حتی در افراد کم‌وزن

ایسـنا: انباشـت چربی در بخش‌هایی از بدن ماننـد دور کمر و شـکم، حتی در کسـانی که وزن مناسبی دارند، خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد. تیمـی از متخصصان کانادایی با مطالعه روی دو و نیـم میلیـون بیمار در سراسـر جهـان به این نتیجه رسـیده‌اند.محققان هشدار می‌دهند که حتی اگر سـایر اندام‌های بدن در وضع خوبی قرار داشـته باشـند، با شـروع تجمع چربی در ناحیه شکم، خطر مـرگ زودرس افزایش می‌یابد و بنابراین مردم بیش از آنکـه فقـط روی وزن کلی یا شـاخص توده بدنی تمرکـز کنند باید نگران انباشـت چربـی در ناحیه شـکم و دور کمر باشند.شاخص توده بدنی یا BMI مدت مدیدی است که استاندارد طلایی برای ارزیابی وضع وزن فرد محسوب می‌شود اما مشکل اینجاست که BMI دقیق نیسـت و دقیقاً مشـخص نمی‌کند کـه چربی اضافی در کدام قسـمت بدن قـرار دارد. همچنین این شـاخص تمایزی بیـن عضله و چربی ایجاد نمی‌کند.

به گفته محققان هر ۱۰ سانتی‌متر افزایش دور کمر، خطر مرگ زودرس را ۱۱ درصد افزایش می‌دهد. در عیـن حال اندازه ران با کاهش خطر مرگ ارتباط دارد. به طور مشخص هر پنج سانتی‌متر افزایش دور ران با کاهش ۱۸ درصدی خطر مرگ زودرس مرتبط اسـت زیرا اندازه ران شـاخصی برای میزان عضله‌ای است که فرد حمل می‌کند نه چربی. در مقابل، چربی شـکم که در اطراف اندام‌های شکم ذخیره می‌شود، ترکیبات التهابـی تولید می‌کند که خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

مشکلات روانی خطر مرگ کرونایی را افزایش می دهد

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشـان می دهد افـراد مبتلا به اختـلالات روانی در صـورت ابتلا به بیماری کووید۱۹، بیـش از دو برابر با احتمال مرگ روبرو هسـتند.

محققان دانشگاه یل آمریکا دریافتند افراد مبتلا به هر نوع مشـکل روانی نظیر اضطراب، افسـردگی، زوال عقل و روان پریشـی، بالغ بر ۲.۳ برابر بیشـتر بـا مرگ ناشـی از کووبـد ۱۹ روبرو هسـتند.دکتر «لومینگ لی»، سرپرسـت تیم تحقیـق، در این باره می‌گویـد: افراد مبتلا به کووبـد ۱۹ که از قبل دچار مشـکلات روانی باشـند با نرخ بالا مرگ و میر روبرو هستند.

در ایـن مطالعـه، سـلامت ۱۶۸۵ بیمـار بسـتری شـده در بیمارسـتان بـه خاطـر کووبـد ۱۹ بررسـی شـد. از بین ایـن بیمـاران، ۲۸ درصد قبـل از بسـتری شـدن مبتـلا بـه مشـکل روانی بودند.بـه گفتـه محققـان، ایـن نتایج تعجـب آور نیسـت چراکه افراد مبتلا به مشـکلات روانی، امید به زندگی شـان کمتر اسـت و در مجموع بیشتر در معرض ابتلابـه انواع بیماری‌ها هسـتندلی در ادامه می‌افزایـد: افـراد مبتلا به مشـکلات روانـی دارای تفاوت‌هـای بنیـادی در مواد شـیمیایی مغزشـان هسـتند کـه می‌تواند شـیوه واکنش بدن شـان به عفونـت را تغییر دهد. بـه عنوان مثـال، آنها دارای میزان بالاتر هورمون‌های استرس هسـتند که موجب افزایش التهاب و تضعیف سیسـتم ایمنی بدن شـان می‌شود.