



شلغم؛ گیاهی موثر در درمان آرتروز و روماتیسم

ایستنا: به گفته یک متخصص تغذیه، شلغم یکی از سبزیجات های مفید و پراختصاص است که به عنوان یک ترکیب آنتی یوتیک در درمان سرماخوردگی و کاهش علامت بیماری‌های مخصوص فصول سرد سال توصیه می‌شود.سبزی قوچی اظهار کرد: توصیه ما به افراد این است که شلغم را به صورت پخته به همراه کمی آبلیمو روز به طول روز مصرف کنند؛ البته توجه به این نکته ضروری است که افراد دارای دچار پرفشاری خون هستند از مصرف آویشن پرهیز کنند.

وی با اشاره به اینکه شلغم سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در افراد می‌شود، عنوان کرد که شلغم یکی از ترکیبات مفیدی است که به کاهش علامت سرفه در افراد کمک کرده و همچنین بخاطر ترکیبات مغذی که در خود دارد به تقویت سلول‌های بنیایی چشم کمک کرده و باعث کاهش التهاب مجاری تنفس در افراد می‌شود و یکی از ترکیبات سالم و پراختصاصی است که می‌توان در فصول سرد از آن استفاده کرد. فوچی ادامه داد: ترکیب شلغم پخته به همراه عمل در درمان سرماخوردگی، که گلودرد بسیار موثر است.وی بیان کرد: شلغم را می‌توان در انواع سوبوها و آثرها حتی می‌توان به عنوان خوراک سبزیجات با مرغ و گوشت استفاده کرد. همچنین از شلغم می‌توان در سالادها و به عنوان ترشی استفاده کرد، اما ترشی شلغم به افرادی که دارای معده ضعیف یا مزاج سرد و تر هستند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. فوچی افزود: مصرف ترشی شلغم آن هم با رعایت دستورالاح خاص برای کسانی که طریقالر ترشچیان هستند همچون مشکلاتی ایجاد نخواهد کرد، اما مصرف سبب شلغم با انواع سبزیجات به شدت توصیه می‌شود.وی اظهار کرد: ویتامین B و اسید فولیک موجود در شلغم در کاهش کولنجونی و تقویت سلول‌های کبدی بسیار موثر بوده و به دلیل فیبر مناسبی که در خود دارد یکی از ترکیبات مفید و پراختصاص برای سلامت سیستم گوارشی، روده و کاهش علائم یبوست در افراد است.

چای چگونه بر کاهش فشارخون تاثیر برده است



مهر: نوشیدن چای با فواید زیادی برای سلامت همراه است که یکی از آنها کاهش فشارخون است. محققان پی بردند ترکیباتی موسوم به کاتینان ها که در چای سبز و سیاه وجود دارد، با آرام کردن ماهیچه‌ها که رگهای خونی را مثل می‌کند منجر به کاهش فشارخون می‌شود.این تحقیق می‌تواند منجر به تولید داروهای بهتر برای فشارخون بالا شود.هر دو چای سبز و سیاه از برگ‌های یک درختچه موسوم به Camellia sinensis دم می‌شوند. اما چای سبز که از برگ‌های تخمیر نشده تهیه می‌شود، حاوی آنتی اکسیدان بیشتری است. آنتی اکسیداسیون طی فرایند تخمیر چای سیاه، سطح آنتی اکسیدان آن را کاهش می‌دهد.رخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز از ایجاد سرطان‌ها پیشگیری می‌کند، فشارخون بالا و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.اما این حال، مکالمیس موسکولی مسئول تأثیر بر فشارخون تاکنون نامشخص بوده است.دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه کینپاگ دامکار در بریتانیه که این اکسیدان های موجود در چای، کاتال‌های یونی را باز کرده و می‌توانند سلول‌های رگهای خونی را مثل کنند، طریق گزارش سازمان بهداشت جهانی، به بیش از یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به فشارخون بالا، که بیشتر علاقه‌مندان هستند نشان می‌دهد که دو آنتی اکسیدان موجود در چای، معروف به کاتینن، که کاتال پورنتینی را در غشای سلول‌های عضلانی که رگهای خونی را مثل می‌کنند، باز می‌کند. بدین ترتیب یون‌های پتاسیم با یون منیزیم از سلول‌ها خارج می‌شوند.کاتال های موجود در سلول‌های عضلانی و عضلات و رگ‌های مسرر غشای خود را حفظ می‌کنند و اجزاء می‌دهند یون‌های منفی و مثبت به صورت کنترل شده وارد و خارج شوند.محققان معتقدند افراد شیر به چای سیاه موجب کاهش تأثیرات ضدفشارخونی آن نمی‌شود.



ایستنا: احساس خستگی یکی از مشکلات اساسی در بیماران مبتلا به ام اس است که می‌توان این علامت را از رده‌های راس با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و در صورت لزوم مصرف دارو کنترل کرد. علل‌عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند در بروز

ایستنا: نتایج یک بررسی جامع نشان می‌دهد که خطر مرگ در مردان ۶۰ درصد بیشتر از زنان است. کارشناسان انگلیسی در یک بررسی که روی مردان ۲۸ کشور مختلف انجام دادند، دریافتند مردان در سنین ۵۰ سال به بالا، ۶۰ درصد بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ قرار دارند که این موضوع می‌تواند تا حدودی از بالا بودن نرخ استعمال سیگار و ابتلا به بیماری قلبی در مردها باشد اگرچه این اختلاف در کشورها متفاوت است. متخصمان استنیتی رویاشرکت، روانشناسی و علوم اعصاب در کالج کینگ لندن و نیز موسسه علوم سلامت جمعیت در دانشگاه یوکلابل انگلیس اظهار داشتند: تاکنون در بسیاری از مطالعات تاثیر بالقوه عوامل اجتماعی، رفتاری و بیولوژیکی بر تفاوت جنسیت در میزان مرگ و میر مورد بررسی قرار گرفته اما تعداد کمی از آنها توانسته اند تغییرات بالقوه را



ایستنا: مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی پژوهشی جدی شاپور اهورا گفت: برای پیشگیری از فرسودگی و خستگی روانی باید به تغذیه، استراحت به موقع، خواب کافی و انجام فعالیت‌هایی که منجر به لذت و آرامش می‌شود به صورت جدی توجه شود و به نکات و دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند بود و این دستورالعمل‌ها با دقت اجرا شوند. دکتر رضا دوسلاز ایرانی اظهار کرد: این روزها بسیاری از افراد جامعه به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا-ی‌چش‌یافته دچار اضطراب، بی‌قراری، دلهره و نگرانی از مرگ خود یا عزیزانشان می‌شوند؛ بروز این علائم و واکنش‌ها در افراد طبیعی بوده و در مواردی که شدت این علائم منجر به زجر روانی شدید و افت عملکرد می‌شود نیاز به دریافت خدمات سلامت روان وجود دارد.وی افزود: علائم و نشانه‌های استرس می‌تواند شامل ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چرخ کردن چک مگرک علامت و نشانه‌های جسمی مثل تب، درد، و سرفه باشد. دوسلاز ایرانی بیان کرد: کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بی‌قراری، کلافه فکری، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بدخوابی، کم‌خوابی، تپش قلب و احساس ناامیدی و غمگینی و اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود یا عزیزان از دیگر علائم و نشانه‌های استرس و این دوران است. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جدی شاپور اهورا گفت: در این شرایط، افرادی که سابقه بیماری روانیشکی مانند اختلالات اضطرابی، اختلال فرسردگی، اختلال وسواسی و یا اختلالات خلقی دارند، افراد دارای سابقه بیماری‌های مزمن جسمی مانند

سلامت مردها ۶۰ درصد بیشتر با خطر مرگ روبه رو هستند



در کشورها مختلف بررسی کنند. در این مطالعه عوامل مختلف اقتصادی اجتماعی (تحصیلات، ثروت)، سبک زندگی (استعمال دخانیات، مواد الکلی)، وضع سلامتی



دنیات، سرطان و تروماتیک اختلالات اضطرابی، اختلال فرسردگی، اختلال وسواسی و یا اختلالات خلقی، مصرف‌کنندگان مواد الکلی و یا محرک‌ها بیشتر در معرض آسیب روانی هستند. وی افزود: زنان و کودکان یک بی‌برسرت‌پا بدسرپرست، سالمندان به ویژه آن‌هایی که تنها زندگی می‌کنند، کودکان و افرادی که در این دسته یا حوادث مشابه مانند زلزله، سیل اعصابی خانواده و نزدیکان خود را از دست داده‌اند نیز بیشتر از دیگر گروه‌ها در معرض آسیب روانی هستند.

دوسلاز ایرانی با اشاره به توصیه‌های بهداشتی برای خودمراقبتی، بیان کرد: قبل از هر چیز اطلاعات و دانش در مورد ویروس کرونا-ی‌چش‌یافته باید کامل شود؛ دریافت اطلاعات، تنها از منابع معتبر علمی از قبیل سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی در این زمینه

ورزش دوران بارداری و کاهش خطرات تهدیدکننده سلامت فرزندان

کودک دارد. نتایج تحقیقات گذشته بر روی موش‌ها نشان داد که ورزش‌های هوزی منظم سراسی مادر چاق قبل و حین بارداری می‌تواند از ابتلا کودک به دیابت محافظت کند. افرادی که در این دسته یا حوادث مشابه مانند زلزله، سیل اعصابی خانواده و نزدیکان خود را از دست داده‌اند نیز بیشتر از دیگر گروه‌ها در معرض آسیب روانی هستند. دوسلاز ایرانی با اشاره به توصیه‌های بهداشتی برای خودمراقبتی، بیان کرد: قبل از هر چیز اطلاعات و دانش در مورد ویروس کرونا-ی‌چش‌یافته باید کامل شود؛ دریافت اطلاعات، تنها از منابع معتبر علمی از قبیل سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی در این زمینه

نور آبی موبایل و کامپیوتر به پوست آسیب می‌رساند

مطالعات نشان می‌دهد که نور آبی تلفات هضمی همراه و مضره نمایان کامپیوتر می‌تواند باعث خستگی چشم شود. اما این فناوری ممکن است در رنگی چهره هم تاثیر بگذارد. در گذشته بیشتر نگرانی‌هایی ما در مورد پری زردی و سرطان پوست ناشی از اشعه‌های UVB و UVA خورشید بوده، اما طی یک دهه گذشته دانشمندان این پی بردند که این تنها اشعه‌های نور مرئی نیست که مردم باید نگران آن باشند. نور آبی ساخته شده از خورشید و دستگاه‌های دیجیتال هم می‌توانند برای سلامتی پوست مضر باشند. ژان-پائول زامان، دکتر جراحی انیزر جفرسون فیلادلفیا، در این باره می‌گوید: «نور آبی بخشی از طیف نور مرئی ۳۸۰ تا ۵۰۰ نانومتر است که در نور خورشید وجود دارد، اما در نور تاباندهای محیط داخلی و دستگاه‌های الکترونیکی رایج مانند صفحه‌های کامپیوتر و تلفن‌های هوشمند هم وجود دارد». طبق گفته اکادمی چشم پزشکی آمریکا، بیشتر افراد در معرض نور آبی ناشی از گوشی‌های هوشمند و تلویزیون‌ها هستند که در ۱۱ ساعت در روز را از میانجی می‌گذرانند. در این رابطه، دکتر استیو اسپیج می‌گوید: «مهمترین راه برای جلوگیری از آسیب احتمالی نور آبی، کاهش زمان قرارگیری در معرض نمایشگرهای موبایل و کامپیوتر است. کاهش روشانی صفحه نمایش گوشی یا استفاده از هدفون هم در این زمینه موثر است».

توصیه‌هایی برای افزایش سطح انرژی در مبتلایان به ام اس

محققین نوع خاصی از خستگی ناشی از بیماری ام اس موسوم به Lassitude است که معمولا روزانه اتفاق می‌افتد و در طی روز و در اثر کمزورتشدید می‌شود. زندگی مردم همراه با احساس خستگی مداوم کار آسانی نیست. احساس خستگی مکرر باعث می‌شود انجام کارهای معمولی که در خانه و محل کار برنامه ریزی کرده، سخت شود. **دکترانیسری پیراهدوس** **سطح انرژی بدن در مبتلایان به ام اس** به بیماران مبتلا به ام اس این توصیه می‌شود که برای یافتن عوامل مؤثر در کاهش خستگی یا شرکت خود مشورت کنند و برای به حداکثر رساندن سطح انرژی خود برنامه ای تهیه نمایند.

(بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا و اسفردگی) و شرایط اجتماعی (تاعل، تجرد) بررسی شده که ممکن است در تفاوت میزان مرگ و میر بین ام اس و مردان ۵۰ سال به بالا نقش داشته باشند. این اطلاعات شامل بیش از ۱۷۹ هزار نفر مرد ۲۸ کشور بوده و بیش از نیمی از آنان زن بودند.

به گفته کارشناسان، در رابطه با تاثیر جنسیت بر شانس زنده ماندن و به عبارت دیگر تفاوت خطر احتمالی مرگ و میر در زنان و مردان علاوه بر تفاوت های فیزیولوژیک، سست های مختلف فرهنگی، شرایط تاریخی و توسعه اقتصادی و اجتماعی ممکن است تجارب جنسیتی در کشورها و گوناگون را تحت تاثیر قرار دهد و بنابراین هر متغیری به نوبه خود بر وضع سلامت زنان و مردان تاثیر می‌گذارد.



پرهیز شود و باید به آن‌ها گفت که با توجه به اتفاقی که افتاده و اخبار و اطلاعاتی می‌شوند این تجربه ترس و نگرانی، غیر طبیعی نیست. وی بیان کرد: باید به افراد آموزش داده شود که یک چرخ مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است کند ذهن‌شان را درگیر کند تا حد امکان پرهیز کنند. زیرا میزان نگرانی و استرس-شان را افزایش می‌دهد از انتشار اخبار منفی که موجب افزایش استرس و نگرانی می‌شود نیز خودداری کنند.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جدی شاپور اهورا گفت: انجام کارهای روزانه در منزل و بیرون از منزل، از یکدیگر، انجام فعالیت‌های بهداشتی پایبند بود و این خواب کافی و انجام فعالیت‌هایی که منجر به لذت و آرامش می‌شود به صورت جدی توجه شود و به نکات و دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند بود و این دستورالعمل‌ها با دقت اجرا شوند. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جدی شاپور اهورا بیان کرد: باید اجازه داده شود که افراد مرد و ترس‌ها و نگرانی‌هایی که دارند فرج بزنند و به محبت‌های آن‌ها قائلان گوش داد و به آن‌ها فرصت داد تا در مورد هنجانات خود صحبت کنند. دوسلاز ایرانی افزود: باید از هرگونه برچسب زدن یا پیش‌داوری در مورد وجود اختلال روانی در افراد

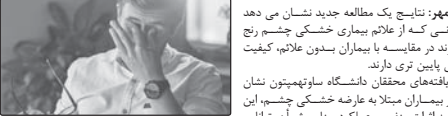
تاثیر پروبیوتیک ها در افزایش تنوع باکتری های روده نوزادان



نتایج نشان داد والدین در گروهی که تغذیه پرچرب داشتند، فرزندان خود را مستعد ابتلا به اختلالات متابولیکی می‌کنند، به ویژه فرزندان پسر که مادران کم‌چرب‌ک را رژیم پرچرب داشتند، در بزرگسالی بیشتر مستعد ابتلا به قندخون بالا و سایر اختلالات متابولیکی خواهند شد. محققان دریافتند در سلامت متابولیسم و میزان تولید یون زن‌های خاص در بین گروه‌های مختلف فرزندان تفاوت‌هایی چشمگیری وجود دارد که نشان می‌دهد اثرات جنس چاقی والدین، اگرچه چاقی پدر و مادر متفاوت است، اما در طول زندگی فرزندان ادامه دارد.

نتایج نشان داد که ورزش مادران در دوران بارداری از ایجاد تغییرات اپی‌ژنتیکی که بر عملکرد ژن‌ها در فرزندان تاثیر می‌گذارد، جلوگیری می‌کند. این تشخیص انجام دادند که ورزش مادران از ایجاد تغییرات جنس چاقی مندر یا پدر بر فرزندان به طور کامل محافظت نمی‌کند. محققان افزودند، این اولین شواهدی است که نشان می‌دهد ورزش مادر در دوران بارداری می‌تواند از انتقال بیماری‌های متابولیک والدین به کودک جلوگیری کند.

بیماری خشکی چشمی جدید تاثیر منفی بر سلامت جسم و روان دارد



مهر: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماری‌ای که با علائم بیماری خشکی چشمی هم می‌زنند در مقایسه با بیماران بدون علائم، کیفیت زندگی پایین‌تری دارند. یافته‌های محققان دانشگاه ساوتهمپتون نشان داد که در بیماران مبتلا به زارضه خشکی چشمی، این علائم همراه با اثر منفی بر عملکرد بیابانی‌شان، توانایی آنها در انجام فعالیت‌های روزمره و بهره‌وری کاری قرار دارد.بیماری خشکی چشمی یک بیماری رایج است که می‌تواند در افراد را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد اما در زنان و افراد مسن شیوع بیشتری دارد. علائم این بیماری شامل خارش و قرمزی چشم، تاری دید و احساس یروش یا وجود جسم خارجی در چشم است. گزارش شده است که تا یک سوم بزرگسالان بالای ۶۵ سال به این بیماری مبتلا هستند، اگرچه احتمالاً تعداد واقعی بیشتری وجود دارد زیرا آزمایش تشخیصی مشخصی در این مورد نیست و افراد با علائم خفیف، معمولاً به پزشک مراجعه نمی‌کنند. درمان باریان غالباً شامل قطره‌های اشک مصنوعی و در روران شدیدتر چشمی است. از این مطالعه جدید به بررسی چگونگی تاثیر بیماری خشکی چشمی بر زندگی بزرگسالان در انگلیس از طریق یک بررسی آنلاین بر روی یک هزار بیمار مبتلا به این بیماری و یک هزار بیمار دیگر فاقد این بیماری

محققین نوع خاصی از خستگی ناشی از بیماری ام اس موسوم به Lassitude است که معمولا روزانه اتفاق می‌افتد و در طی روز و در اثر کمزورتشدید می‌شود. زندگی مردم همراه با احساس خستگی مداوم کار آسانی نیست. احساس خستگی مکرر باعث می‌شود انجام کارهای معمولی که در خانه و محل کار برنامه ریزی کرده، سخت شود. **دکترانیسری پیراهدوس** **سطح انرژی بدن در مبتلایان به ام اس** به بیماران مبتلا به ام اس این توصیه می‌شود که برای یافتن عوامل مؤثر در کاهش خستگی یا شرکت خود مشورت کنند و برای به حداکثر رساندن سطح انرژی خود برنامه ای تهیه نمایند.



نتایج نشان داد والدین در گروهی که تغذیه پرچرب داشتند، فرزندان خود را مستعد ابتلا به اختلالات متابولیکی می‌کنند، به ویژه فرزندان پسر که مادران کم‌چرب‌ک را رژیم پرچرب داشتند، در بزرگسالی بیشتر مستعد ابتلا به قندخون بالا و سایر اختلالات متابولیکی خواهند شد. محققان دریافتند در سلامت متابولیسم و میزان تولید یون زن‌های خاص در بین گروه‌های مختلف فرزندان تفاوت‌هایی چشمگیری وجود دارد که نشان می‌دهد اثرات جنس چاقی والدین، اگرچه چاقی پدر و مادر متفاوت است، اما در طول زندگی فرزندان ادامه دارد.



بررسی داده‌های حدود ۲ میلیون نفر در چهار نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه و سبزیجات با کاهش خطر مرگ در زنان و مردان مرتبط است. مصرف پنج وعده میوه و سبزیجات در روز که به شکل ۲ وعده میوه و ۳ وعده سبزیجات مصرف شود، ممکن است مقدار و ترکیب پهنه ای برای افزایش طول عمر باشد. رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن که از دلایل اصلی مرگ و میر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان هستند، کمک می‌کند. «کاتک واگه، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «گروه‌های مانند انجمن قلب آمریکا روزانه سبزیجات با پنج وعده و میوه‌ها و سبزیجات را توصیه می‌کنند.» واگه و همکارانش استفاده‌های حاصل از دو مطالعه را تجزیه و تحلیل کردند که شامل بیش از ۱۰۰۰۰ بزرگسال بود و تا ۲۰ سال این افراد تحت پیگیری بودند. هر دو مجموعه داده شامل اطلاعات دقیق غذایی بود که به طور مرتب هر دو تا چهار سال جمع آوری شده بود. برای این تجزیه و تحلیل، محققان همچنین داده‌ها را در مورد مصرف میوه و سبزیجات و کار ناشی کرده ۲۶ از مطالعه که شامل حدود ۱.۹ میلیون شرکت کننده از ۲۹ کشور در آمریکای شمالی و جنوبی، اروپا، آسیا، آفریقا و استرالیا بود، جمع کردند. نتایج بررسی‌ها نشان داد که مصرف حدود ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز با کمترین خطر همراه است. خوردن بیش از پنج وعده با فواید بیشتر همراه نبود. همچنین خوردن روزانه حدود دو وعده میوه و سه وعده سبزیجات با بیشترین طول عمر مرتبط بود. مقایسه با افرادی که روزانه ۲ وعده میوه و سبزیجات مصرف می‌کردند، جمع کرده که کندانسی که روزانه ۱۲ درصد کمتر با خطر مرگ همراه بود. در نتیجه پیشرفت در مراقبت از نوزادان، سبزی‌ها باکتری‌های قلبی و سسته مغزی؛ ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان، و ۱۰ درصد کاهش خطر مرگ برای بیماری‌های تنفسی، مانند بیماری انسدادی مزمن ریوی مشاهده شد.

تاثیر پروبیوتیک ها در افزایش تنوع باکتری های روده نوزادان



مهر:کتی باالینی جدید نشان داد است که مکمل های باکتری اسید لاکتیک با افزایش تنوع باکتری های روده در نوزادان خیلی زودرس مرتبط است. زنان بیشتر نوزادان که سیار زودرس به دنیا می‌آیند کمتر از یک کیلوگرم است، اما باکتری های باید سه ده دیگر در محیط محافظ رحم مادر رشد می‌کرده اما زودتر از موعد به دنیا آمده، بسیاری آسیب پذیر است. در نتیجه پیشرفت در مراقبت از نوزادان، سبزی‌ها باکتری‌های قلبی و سسته مغزی؛ ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان، و ۱۰ درصد کاهش خطر مرگ برای بیماری‌های تنفسی، مانند بیماری انسدادی مزمن ریوی مشاهده شد. چهار سال پس از سیار یک نفر می‌میرد. «توماس ایلهاوسون» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیکوبیگ پیوسته، در این باره می‌گوید: «نوزادان نارس می‌توانند تحت تاثیر التهاب بسیار شدید روده قرار بگیرند که تقریباً فقط در چنین مواردی اتفاق می‌افتد. این مشکل موسوم به انتروکولیت نوزادانی (NEC) منجر به مرگ نوزاد می‌شود و روده می‌شود یک نوزاد را در سه نوزادی که از این عفونت مبتلا می‌شوند، می‌میرد. «کسانی که روده می‌مانند اغلب از علائم اولیه مدت‌مدت سندرم روده کوتاه و توانایی‌های رشد ضعیفی رنج می‌برند.» محققان مشاهده کردند باکتری‌های موجود در روده نوزادان نارس با باکتری‌های تولیدشده به طور کامل متفاوت است، اما این باعث شده که به بسیاری از افراد مبتلا به این موضوع بپردازند که آیا دادن مکمل‌های پروبیوتیک حاوی برخی باکتری‌ها تاثیر مثبتی دارد یا خیر. یکی از یافته‌ای این است که باکتری اسید لاکتیک Lactobacillus می‌تواند عملکرد NEC در نوزادان نارس را کاهش دهد. محققان نتیجه گرفتند که با این امر میزان دربار نوزادان خیلی نارس می‌تواند قلی با مکایسم تاثیر مثبت آن مشخص نیست.

در مورد توانایی انجام کارها و قی باشد. فهرست کارهای روزانه از اولویت بندی کرده و شروع به انجام کارهای مهمتر کند. در صورت لزوم در بین انجام کارها استراحت کنید. در چشم پوشی از انجام کارهایی با اولویت کمتر، ترند کنید یا دست کم از دیگران کمک بگیرید. از بالا رفتن بیش از حد دمای بدن خودداری کنید زیرا می‌تواند انرژی بدن را هدر دهد. در روزهای گرم یک میزان مایعات بیشتری بنوشید و از دستگاه تهویه هوا که ممکن استفاده کنید. انجام فعالیت در فضای باز را به صبح زود یا عصر که هوا خنک تر است موکل کنید. مهندسی راکتپیش (آرامش بخشی) مانند تمرینات تنفسی، یوگا، تانجی یا مراقبه را بپایوزید. از پزشک خود در مورد داروهای مقابله کننده با احساس خستگی مشورت بگیرید.