طب

۷ نشانه تحلیل رفتن عضلات بدن

تحلیل رفتن عضلات بدن با برخی علائم خفیف شروع می‌شود که در صورت عدم توجه، با گذشت زمان به آرامی پیشرفت خواهد کرد. تحلیل عضلات بدن یا دیستروفی عضلانی به طور معمول در اثر جهش ژنی ایجاد شده و منجر به آسیب تدریجی و از بین رفتن سلول‌های عضلانی می‌شود. این مشکل معمولا با برخی علائم خفیف شروع می‌شود که در صورت عدم توجه، با گذشت زمان به آرامی پیشرفت خواهد کرد.

۱. **درد و سفتی در عضلات:** از بین رفتن سلول‌های عضلانی باعث احساس ضعف در عضلات می‌شود؛ بنابراین اگر هنگام بلند شدن از روی صندلی، شانه زدن مو یا بلند کردن اشیا با مشکلی روبرو هستید، به احتمال زیاد از دیستروفی عضلانی رنج می‌برید.

۲. **بزرگ شدن ماهیچه پشت ساق پا:** عضلات بزرگ شده ساق یا ممکن است یکی از علائم دیستروفی عضلانی دوشن باشد؛ اگر عضلات شما آنقدر قوی نیستند که بتوانند ستون فقرات را صاف نگه دارند، ممکن است از وضع بدی که ممکن است منجر به اسکولیوز شود، رنج ببرید.

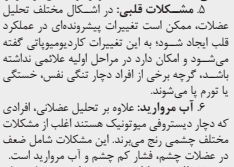
۴. **مشکلات تنفسی:** در موارد شدید اسکولیوز، ضعف پیشرونده عضلات می‌تواند روی عضلات قفسه سینه که با روند تنفس ارتباط دارند، تاثیر بگذارد. اگرچه ممکن است تنگی نفس نداشته باشید، اما امکان دارد مشکلاتی را تجربه کنید که نشان دهنده عملکرد تنفسی ضعیف هستند مانند سردرد و مشکل در تمرکز.

۵. **مشکلات قلبی:** در اشکال مختلف تحلیل عضلات، ممکن است تغییرات پیشرونده‌ای در عملکرد قلب ایجاد شود؛ به این تغییرات کاردیومیوپاتی گفته می‌شود و امکان دارد در مراحل اولیه علائمی نداشته باشد، گرچه برخی از افراد دچار تنگی نفس، خستگی یا تورم پا می‌شوند.

۶. **آب مروارید:** علاوه بر تحلیل عضلانی، افرادی که دچار دیستروفی میوتونیک هستند اغلب از مشکلات مختلف چشمی رنج می‌برند. این مشکلات شامل ضعف در عضلات چشم، فشار کم چشم و آب مروارید است.

۷. **طاسی و ناباروری در مردان:** برخی از مردان مبتلا به دیستروفی میوتونیک دچار تغییرات هورمونی نیز می‌شوند. این عدم تعادل هورمونی به طور معمول باعث طاسی زودرس در قسمت جلوی سر مردان شده و اغلب طی ۲۰ یا ۳۰ سالگی ایجاد می‌شود.

ارتباط قوی دیابت با بیماری عروق کرونر قلب در زنان



مطالعه جدید نشان می دهد نشانگر زیستی جدید مقاومت به انسولین با افزایش ۶۰۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در زنان مرتبط است. محققان برای درک اینکه چه عواملی افراد جوان را در معرض خطر بالاتری از بیماری عروق کرونر قلب زودرس قرار می‌دهد، بیش از ۵۰ عامل خطر را در ۲۸،۰۲۴ زن مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.شایان ذکر است زنان زیر ۵۵ سال مبتلا به دیابت نوع ۲، ده برابر بیشتر با خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب زودرس روبرو هستند.

اثبات شده که مقاومت به انسولین لیپوپروتئین (LPIR)، یک نشانگر زیستی قوی و پیش بینی کننده است.«ماسیما مورا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی هاروارد، در این باره می‌گوید: «ما متأسفانه شاهد آن هستیم که افراد جوان دچار حمله قلبی می‌شوند. هنگامی که یک فرد جوان دچار یک بیماری قلبی عروقی می‌شود، بر کیفیت زندگی، بهره وری و سهم او در جامعه تأثیر خواهد گذاشت.»وی در ادامه می‌افزاید: «پیشگیری بهتر از درمان است و بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی قابل پیشگیری هستند. این مطالعه تأثیر سبک زندگی بر سلامت قلب زنان در هر سنی را نشان می‌دهد.»

نشانگرهایی مانند کلسترول بد (LDL) و هموگلوبین A۱C ارتباط بسیار ضعیف‌تری با شروع بیماری عروق کرونر قلب زودرس در زنان کمتر از ۵۵ سال دارند، حال آنکه LPIR، معیار جدیدتر مقاومت انسولین، ارتباط قوی‌تری با این عارضه دارد.در حالیکه کلسترول LDL فقط با ۴۰ درصد افزایش خطر ابتلاء به CHD در زنان زیر ۵۵ سال مرتبط است، LPIR شش برابر (۶۰۰ درصد) این خطر را افزایش می‌دهد.با افزایش شیوع دیابت و عوامل خطر مرتبط با آن و ابتلاء زنان بیش از مردان به این بیماری، محققان بر ضرورت ایجاد اقدامات پیشگیرانه مؤثر تأکید می‌کنند.

خواص بی‌نظیر دارچین برای زیبایی و سلامت

دارچین یک ماده ضدمیکروبی قوی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و در درمان عفونت‌ها مؤثر است. ادویه دارچین یکی از قدیمی ترین ادویه های شناخته شده است. در واقع این ادویه محبوب پر از مزایا برای سلامتی است. با نوشیدن مقداری جوشانده دارچین، گلویتان را تسکین دهید. خیلی ساده، یک تکه چوب دارچین را در آب گرم خیسانده و با چند قطره عسل حدود دو تا سه بار در روز بنوشید. همچنین می‌توانید چوب دارچین را بجوشانید و بخارش را استشمام کنید تا احتقان از بین برود.

از دارچین می‌توان به عنوان درمان خانگی آکنه استفاده کرد. مقداری پودر دارچین را با کلاب مخلوط کرده و روی صورت بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه بشویید. خواص ضد میکروبی دارچین از رشد باکتری‌های آکنه جلوگیری می‌کند. همچنین می‌توان از دارچین غنی از آنتی‌اکسیدان همراه با عسل برای ساختن اسکراب (روبه ساب) پوست زیر استفاده کرد تا درخشندگی و لطافت را به شما بازگرداند.

دارچین به بهبود جریان خون پوست مو، تقویت ریشه مو و رشد مو کمک می‌کند.برای تهیه ماسک مو، دو قاشق چایخوری پودر دارچین، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون گرم و یک قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید. برای نرم کردن مو می‌توانید تخم مرغ هم اضافه کنید. ماسک را روی موی خیس بگذارید، ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید و بشویید.خواص ضد باکتری دارچین همچنین به جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه کمک می‌کند. دارچین هضم و جذب را بهبود می‌دهد. این ادویه یک ضد باکتری است و عفونت‌ها را در مسیر دستگاه گوارش بهبود می‌بخشد. اگر از ناراحتی معده رنج می‌برید، چای دارچین می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد.

تغذیه سالم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با بیان نکاتی برای جلوگیری از سرطان گفت: تغذیه سالم نقش بسزایی در جلوگیری از این بیماری دارد.

میترا جودکیان با تاکید بر لزوم خودداری از مصرف گوشت های فرآوری شده و محدود کردن گوشت قرمز برای جلوگیری از سرطان افزود: مردم از غذاهای گیاهی بیشتر استفاده کنند.

وی توجه به بشقاب غذایی را نخستین گام برای اصلاح عادت‌های غذایی دانست و ادامه داد: بهتر است سه چهارم یا بیشتر بشقاب را سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و یک چهارم آن با غذاهای حیوانی پر شود.

جودکیان اظهارداشت: مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌های متنوع به دلیل محتوای آنتی اکسیدان و فیبر می‌توانند از سرطان دهان، ریه، گلو، مری، معده، روده و پروستات جلوگیری کند به همین دلیل صندوق جهانی تحقیقات سرطان، مصرف روزانه حداقل سه واحد میوه و سبزیجات را توصیه می‌کند.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول به ارتباط بین سرطان روده و گوشت‌های فرآوری شده اشاره و بیان کرد: بهتر است از خوردن غذاهای فرآوری شده مانند همبرگر، کالباس، کنسرو و سوسیس‌ها که با روش دودی کردن، پختن، در نمک خواباندن و مواد نگهدارنده شیمیایی تهیه می‌شوند، اجتناب کرد.

جودکیان گفت: باید با اصلاح عادت‌های غذایی (مصرف کمتر گوشت‌های پرچرب، افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل)، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب، از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد.

وی با تاکید بر ضرورت فعالیت روزانه بدنی به مدت ۳۰ دقیقه افزود: فعالیت بدنی منظم روزانه برای محافظت بدن در برابر سرطان اهمیت زیادی دارد به طور کلی، هرگونه فعالیت بدنی حتی به مقدار کم مفید است زیرا فعالیت بدنی موجب کاهش میزان هورمون‌های موثر در بروز سرطان سینه و رحم شده و با افزایش سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بروز سرطان روده را کاهش می‌دهد.

توصیه‌های تغذیه‌ای به مبتلایان بیماری‌های ریوی

ایسنا: اگر به مشکلات ریوی و سرطان ریه مبتلا هستید، آنچه می‌خورید نقش کلیدی در بهبودی شما دارد. اگر تحت درمان هستید، برخی غذاها می‌توانند عوارض جانبی بیماری شما را بدتر کنند و هنگامی‌که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شود، باکتری‌ها و سایر میکروب‌های مضر که در برخی از غذاها شایع هستند، می‌توانند تاثیر منفی بیشتری بر شما داشته باشند.

معمولا توصیه به مصرف برخی غذاها آسان است اما رهنمودهایی برای مواردی که باید محدود یا اجتناب شود، روشن و ساده نیست. دکتر کالین اسپایسز، دانشیار گروه رژیم‌های پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو در کلمبوس می‌گوید: این مورد روشی برای یک رژیم غذایی مناسب و متناسب است.وی می‌گوید: «در حال حاضر، زمان انتخاب الگوهای غذایی است که از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی و حفاظت کند.»

در برهه‌ای از زمان درمان، تقریبا ۷۰ درصد افراد مبتلا به سرطان ریه دچار سوءتغذیه هستند. این اتفاق زمانی می‌افتد که آنان مقدار کافی یا مواد مغذی ناکیفیت یا کالری موردنیاز بدن خود را دریافت نکنند؛ از این گروه بزرگ، ۳۵ درصد دچار سوءتغذیه شدید می‌شوند.

اسپایسز می‌گوید: افرادی که دچار سوءتغذیه هستند، مدام دچار وقفه‌های درمانی می‌شوند، باید بیشتر به بیمارستان بروند و مجبورند بیشتر در بیمارستان بمانند. آنان اغلب عوارض جانبی مربوط به روده به دلیل روش درمانی دارند و در انجام کارهایی که نیاز دارند و یا می‌خواهند انجام دهند مشکل دارند. با گذشت زمان، این بدان معنی است که آنان ممکن است به‌خوبی به درمان پاسخ ندهند و کیفیت زندگی پایین‌تری داشته باشند. میزان مرگ‌ومیر آنان نیز بالاتر است. نتایج مطالعات نشان داده است افرادی که دچار سوءتغذیه هستند، دو تا پنج برابر بیشتر از بیماران سالم از بین می‌روند؛ با تغذیه خوب علائم بیماری خود را کاهش دهید

اسپایسز می‌گوید: اگر تغذیه‌ای خوبی داشته باشید، عوارض جانبی درمانی مرتبط با تغذیه مانند کاهش اشتها، خستگی یا حالت تهوع کمتری خواهید داشت. وی به افراد مبتلابه سرطان ریه توصیه می‌کند تا از دستورالعمل‌های غذایی ارائه‌شده توسط انجمن سرطان آمریکا پیروی کنند. اگرچه نیازهای تغذیه‌ای آنان ممکن است در طول زمان متفاوت باشد اما قوانین اساسی مانند جلوگیری از افزودن قند، سدیم و چربی‌های اشباع‌شده همچنان باید اعمال شوند.

مواردی که در رژیم غذایی شما باعث عوارض جانبی طی درمان سرطان ریه می‌شود عبارتند از:

• غذاهای چرب، غذاهای سرخ‌شده یا بسیار تند که می‌تواند منجر به حالت تهوع و اسهال شوند.

• غذاها و مایعات بسیار گرم که می‌توانند معده شما را نیز ناراحت کنند. در مورد محصولات لبنی نیز همین مسئله وجود دارد.

• نوشیدن مقدار زیادی کافئین؛ شما مایعات از دست می‌دهید و می‌تواند باعث بیوست شود.

***پرهیز از برخی مواد غذایی**

درمان‌های سرطانی مانند شیمی‌درمانی، به گلبول‌های سفید خون شما را که خط مقدم بدن شما در برابر عفونت هستند، آسیب می‌رسانند؛ بنابراین میکروب‌ها و باکتری‌های رایج در بعضی از غذاها ممکن است به راحتی وارد سیستم بدن شما شوند.

از اکثر غذاهایی که خام، نیمه‌پخته یا غیرپاستوریزه هستند، به این معنی که فرآیند حرارتی که باعث از بین رفتن باکتری‌ها می‌شوند و در آن‌ها رعایت نشده باشد، باید اجتناب کنید؛ چون میکروب‌ها در این مواد غذایی کمین کردند. به‌عنوان‌مثال به سالادهای موجود در رستوران فکر کنید و قسمت‌های غذای فله که دست‌های زیادی در مراحل مختلف تهیه و سرو آن‌ها شرکت دارند.

اگر این نکات را به خاطر بسپارید، دور کردن سبد با بشقاب خود از غذاهای احتمالا مضر کار سختی نیست:

• از خوردن غذای اغذیه‌فروشی خودداری کنید. غذاهایی مانند برش‌های غذایی سرد، سالامی نپخته و خشک‌شده و سالادهای گوشتی می‌توانند باکتری‌های لیستریا که موجب مسمومیت غذایی می‌شوند را در خود حفظ کنند.

• از خوردن تخم‌مرغ‌های خام و نیم‌پز بپرهیزید. تخم‌مرغ‌ها حتی تخم‌مرغ‌های سرخ تازه با پوسته‌های تمیز که به‌خوبی پخته نشده باشند، ممکن است دارای سالمونلا، باکتری‌هایی باشند که سالانه باعث هزاران مورد مسمومیت غذایی و دهها مرگ می‌شوند. از تخم‌مرغ‌هایی که در یخچال نیستند و یا ترک‌خورده‌اند نیز استفاده نکنید. از خوردن غذاهایی که ممکن است تخم‌مرغ خام داشته باشند، ازجمله سس سالاد سزار، اسموتی‌ها، خمیر کلوچه خام، مایونز خانگی و سس‌های حاوی تخم‌مرغ پرهیز کنید.

• شیر خام که پاستوریزه نشده است را هرگز ننوشید و یا لبنیاتی مانند ماست، پنیرهای نرم ازجمله پنیر فتا مصرف نکنید. شیر خام می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر ازجمله اشرشیاکلی (E. coli)، لیستریا و سالمونلا باشد.

• بستنی نیز نباید مصرف کنید چون نمی‌تواند مطمئن شوید که در آن‌ها چه چیزی وجود دارد یا اینکه دستگاه‌های تولیدی تمیز بودند یا خیر.

• فروشگاه‌های نان را نیز با دقت بررسی کنید و از خرید هر چیز پر از خامه یا کاستارد که در یخچال نیست، خودداری کنید.

• سس سالاد، سالسا و غیره را انتخاب نکنید.

• از جوانه‌های سبزیجات خام مانند یونجه، کلم بروکلی یا ترپچه استفاده نکنید؛ باکتری‌ها در شرایط مرطوب و گرم که جوانه‌ها رشد می‌کنند، وجود دارند.

• سبزی‌های برگ‌دار ممکن است تازه و زیبا به نظر برسند، اما می‌توانند خاک را در زیر برگ‌های بزرگ خود پنهان کنند. در حال حاضر بهتر است این سبزیجات را کاملا تمیز کنید یا از محصولاتی که به‌سختی تمیز می‌شوند صرف‌نظر کنید.

• از سوشی نیز صرف‌نظر کنید. حتی ماهی پخته یا دودی نیز می‌تواند باکتری‌های مضر را در خود جای دهد. همچنین، برخی از انواع ماهی‌ها، حتی اگر پخته باشند، می‌توانند از میزان جیوه بالایی برخوردار باشند.

• از مصرف عسل خام، آجیل خام و آب‌میوه‌های غیرپاستوریزه خودداری کنید.

غذای سالم در خانه

• از غذاهایی که به‌راحتی خراب می‌شوند و بیش از دو ساعت در دمای اتاق قرار گرفتند، استفاده نکنید.

• غذاهای مانده که بیش از سه روز در یخچال بودهاند را نخورید.

• از قرار دادن ماهی منجمد، گوشت یا مرغ منجمد برای یخ‌زدایی در بیرون از یخچال پرهیز کنید. یخ‌زدایی در یخچال یا در آب سرد که مرتبا آب آن عوض شود ایمن‌تر است.

افراد مبتلابه سرطان ریه باید از استعمال دخانیات و الکل خودداری کنند؛ در همین حال، فقط از مکمل‌های غذایی توصیه‌شده توسط متخصص انکولوژیک استفاده کنند.

خدمات لیزر توسط پزشک عمومی بلامانع اعلام شد

ایرنا: سازمان نظام پزشکی اعلام کرد: با رای هیئت عمومی دیوان عدالت اداری انجام خدمات لیزر توسط پزشک عمومی در مطب با رعایت همه موازین و قوانین مرتبط بلامانع است. سازمان نظام پزشکی روز دوشنبه با انتشار رأی هیئت عمومی دیوان عدالت اداری در توئیتر اعلام کرد: بر اساس رأی این هیئت «انجام خدمات لیزر توسط پزشک عمومی، در مطب با رعایت کلیه موازین و قوانین مرتبط بلامانع خواهدبود.»

در نامه هیئت عمومی دیوان عدالت اداری آمده است: با توجه به استعلام برخی ادارات نسبت به مجاز یا غیر مجاز بودن خدمات لیزر توسط پزشک عمومی بر اساس رأی هیئت دیوان عدالت اداری مبنی بر ابطال نامه مورخ ۲۰ اسفند ۹۲ شورای آموزش پزشکی وزارت بهداشت، درمان در فرد ایجاد شد. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) این نوع تغذیه می‌تواند به فرد در داشتن وزن سالم کمک کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افسردگی در زنانی که رژیم غذایی با فیبر بالاتر دارند کمتر از زنانی است که فیبر کمتری مصرف می‌کنند. «جانگ ها کیم»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه چانگ آنگ سئول در کره جنوبی، در این باره می‌گوید: «مطالعات قبلی نشان داده است که مصرف فیبر در رژیم غذایی، غنا و تنوع میکروبیوم های روده را تعدیل می‌کند و این تغییر ممکن است با تأثیر بر انتقال عصبی باعث تقویت سلامت مغز شود.»به گفته محققان، افزایش میزان مصرف فیبر با خوردن میوه‌ها، سبزیجات و غلات بیشتر مفید است. مشخص شده است که خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان سینه را کاهش می‌دهد و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است.

فیبر غذایی نوعی کربوهیدرات است که از مولکول‌های قند به هم پیوسته تشکیل شده است. ترکیب آن هضم آن را نسبت به سایر کربوهیدرات‌ها دشوار می‌کند. در حقیقت، فیبر یک ماده اصلی در رژیم‌های گیاهی مانند رژیم غذایی مدیترانه ای است و این رویکردها علاوه بر وزن سالم، با پیشگیری و کنترل بیماری نیز همراه هستند.

رژیم غذایی پرقند موجب تغییر میکروبیوم های روده می شود

تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از قند می تواند میکروبیوم روده را تغییر داده و مقدار باکتری های مفید را کاهش دهد.در مطالعه قبلی، محققان ارتباط مثبتی بین الگوی غذایی «قند بالا و نوشابه» و خطر ابتلا به کولیت روده پیدا کردند. در این مطالعه با حضور ۳۶۶،۳۵۱ شرکت کننده از چندین کشور اروپایی مشخص شد که مصرف زیاد سبزیجات، حتی در میان مصرف کنندگان زیاد مواد قند و نوشابه، خطر کولیت روده را تعدیل می‌کند.

قند از قبل به دلیل اثرات پیش التهابی بر بدن و ارتباط آن با تعدادی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، سرطان و دیابت نوع ۲ به خوبی شناخته شده است.مطالعه اخیر محققان نشان داد موش‌های که به مدت یک هفته ۱۰ درصد محلول قند مصرف کردند (کمتر از ۱۵ درصد موجود در اکثر نوشیدنی‌های غیرالکلی)، به طور قابل توجهی ترکیب میکروبیوم های روده شان به شیوه‌ای نامطلوب تغییر کرد؛ دو نوع باکتری تجزیه کننده مخاط، بیشتر شده و منجر به فرسودگی لایه مخاطی محافظ روده شدند، درحالیکه تعدادی از باکتری‌های خوب، مانند لاکتوباسیلوس، کاهش یافتند که زمینه بیماری کولیت روده فراهم می‌شود.

سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نگزاس، در این باره می‌گوید: تحقیق ما نشان می‌دهد که مصرف زیاد مواد قندی در افزایش نرخ ابتلا به بیماری التهاب روده نقش دارد.محققان معتقدند علاوه بر آنکه وجود قند در رژیم غذایی غربی مقصر اصلی بروز بیماری التهاب روده است، مصرف کم سبزیجات نیز خطر ابتلا به کولیت روده را در بین مصرف کنندگان زیاد قند و نوشابه، افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی پرفیبر به کاهش ریسک افسردگی زنان کمک می کند

مهر: یک تحقیق جدید حاکی از آن است که رژیم غذایی حاوی میوه، ماهی، سبزیجات و غلات کامل غنـی از فیبر می تواند باعث افزایش سلامت روانی در زنان شـود.مصرف غذاهای دارای فیبر بیشتر می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری مزمن را کاهش داده و احساس سیری بیشتری را در فرد ایجاد کند. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) این نوع تغذیه می‌تواند به فرد در داشتن وزن سالم کمک کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افسردگی در زنانی که رژیم غذایی با فیبر بالاتر دارند کمتر از زنانی است که فیبر کمتری مصرف می‌کنند. «جانگ ها کیم»، سرپرست تیم تحقیـق از دانشگاه چانگ آنگ کـه به مدت یک هفته ۱۰ درصد محلـول قند مصرف کردند (کمتر از ۱۵ درصد موجود در اکثر نوشیدنی‌های غیرالکلی)، به طور قابل توجهی ترکیب میکروبیوم های روده شـان به شیوه‌ای نامطلوب تغییر کرد؛ دو نوع باکتری تجزیه کننده مخاط، بیشتر شده و منجر به فرسودگی لایه مخاطی محافظ روده شـدند، درحالیکه تعدادی از باکتری‌های خوب، مانند لاکتوباسیلوس، کاهش یافتند که زمینه بیماری کولیت روده فراهم می‌شود.

سرپرسـت تیـم تحقیق از دانشگـاه نگزاس، در این بـاره می‌گوید: تحقیق ما نشان می‌دهد که مصرف زیاد مواد قندی در افزایش نرخ ابتلا به بیماری التهاب روده نقـش دارد.محققان معتقدند علاوه بر آنکه وجود قند در رژیم غذایی غربـی مقصر اصلی بروز بیماری التهاب روده اسـت، مصرف کم سبزیجات نیز خطر ابتلا به کولیت روده را در بین مصرف کنندگان زیاد قند و نوشابه، افزایش می‌دهد.

سن ابتلا به سرطان سینه در ایران کاهش یافته است

اسـتاد پژوهشگاه رویان گفت: میانگیـن سن مبتلایان به سرطان سینه در خانم‌ها در حال کاهش اسـت زیرا غربالگری سرطان جدی گرفته نمی‌شود. مرضیه ابراهیمی، اسـتاد پژوهشگاه رویان و مسئول کارگروه سرطان و کارگروه پژوهشـی سـلول‌های خون سـاز و بنیادی سرطـان اظهار کرد: شـایع‌ترین سرطان‌هـا در مـردان و زنان متفاوت اسـت. در ایران در مـردان به ترتیب، سرطـان گوارش (معده)، سرطان پروسـتات و سرطان ریه و در زنان سرطان سینـه، سرطـان دسـتگاه گوارش، سـرطان تخمدان و سـرطـان ریه از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها هسـتند. ابتلا به سرطان ریه هم در بین زنان و مردان به دلیل وجود آلاینده‌های بسـیار زیادی که در هوا موجود اسـت، اخیرا در کشور افزایش یافته است.

وی افـزود: میانگین سن مبتلایان به سرطان سینه، در خانم‌ها در حال کاهـش اسـت و دلیل اصلی این موضوع این اسـت که غربالگری سرطان جدی گرفته نمی‌شود. خانم‌ها باید از ۲۰ سالگی به بعد مراقب سلامت خود باشند و از تسـت‌های سـاده غربالگری سرطان غافل نشوند تا بتوانند از ابتلا به سرطان پیشـگیری کرده و در سـنین پایین‌تر بـرای درمان اقدم کنند. خانم‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند که هر چه در سنین بالاتر متوجه سرطان شوند، درمان هم سخت‌تر خواهد شد.

ابراهیمی گفت: آقایان نیـز باید در سـنین ۴۰ سالگی به بعد آزمایشات سالانـه متناوب مربوط به دسـتگاه گوارشـی از طریق آندوسـکوپی و همچنین آزمایشـات مربوط به غربالگری را انجام دهند امـا متاسـفانه به دلیل ناآگاهی مـردم، این آزمایشات انجام نمی‌شـود و معمولا مبتلایـان به سرطان، هنگام مراجعه درگیر سرطان‌های توسعه یافته‌تر هسـتند.

پیش بینی زوال عقل در مبتلایان به پارکینسون با معاینه چشم

مهر: بر اساس یـک مطالعه جدید، آزمایشات ساده بینایی می تواند پیش بینـی کند کـه در طول مـدت ۱۸ ماه بعـد کدام افـراد مبتلا به پارکینسون دچار نقص شناختی و زوال عقل احتمالی می شوند. محققان همچنین دریافتند که ارتباطـات ساختاری و عملکردی مناطق مغزی در افراد مبتلا به پارکینسون، به ویژه در افراد دارای مشکلات بینایی، در کل مغز تفکیک می‌شوند.

شـواهد این مطالعه حاکـی از آن اسـت که تغییـرات بینایی قبل از زوال شـناختی در بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون رخ می‌دهد. نتایج مطالعـات نشان می‌دهند که چگونه ضایعـات و تغییر در سیم کشی مغز زمینه ساز اختلال شناختی در بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون است. دکتـر «آنجلیکی زارکالی»، سرپرست تیم تحقیـق از دانشگاه کالج لندن، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم افرادی که به بیماری پارکینسون مبتـلا بـوده و دارای مشکلات بینایـی هسـتند، بیشتر دچـار زوال عقل می‌شـوند و به نظر می‌رسد که ناشـی از تغییـرات اساسـی در سیم کشی مغز آن ها باشد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «تست های بینایی ممکن است فرصتی برای پیش بینی زوال عقل در مبتلایان به پارکینسون پیش از آغاز آن باشـد و به ما کمک کند تا قبل از اینکه خیلی دیر شـود راه‌هایی برای جلوگیری از زوال شـناختی بیابیم.» محققان ۷۷ فرد مبتـلا به بیماری پارکینسون را مـورد بررسی قرار دادنـد و دریافتند آزمایشات ساده بینایی پیش بینی می‌کند چه کسانی بعد از یک سال و نیم به زوال عقل مبتلا می‌شوند.

زوال عقل یک جنبه شایع و ناتوان کننده از بیماری پارکینسون است کـه طبق برآوردها، در طی ۱۰ سـال پس از تشخیص پارکینسون، تقریباً ۵۰ درصد افراد چار این عارضه می‌شوند.

مطالعه جدید همچنین نشان داد کسانی که به زوال عقل پارکینسون مبتلا می‌شـوند، در سیم کشی مغزشـان، از جملـه در مناطق مربوط به بینایی و حافظه، ضایعاتی ایجاد می‌شود.

پزشکی

داروهای افسردگی تاثیری در تسکین کمردرد مزمن ندارند

ایسنا: نتایـج یـک مطالعه جدیـد نشان داد داروهـای افسردگی کمکی به تسکیـن درد کمر یا آرتروز نمی کنند. نتایج بررسی انجام گرفته حاکی از آن است که بر خلاف باور رایج، این گروه از داروهای محـرک، تاثیری بر تسکین درد مزمن کمر یا آرتروز زانو و مفصل ران ندارند.به طور کلی داروهای محرک بـرای دردهای کمـر و آرتروز کافـی نیسـتند و این درحالی اسـت که به شـکل گسـترده از دی تر تسکین این بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرند.

یافته های بدست آمده بر اساس شـواهد تقریبا قطعی اسـت که نشان می دهد ازبخشی این داروها در افراد مبتلا بـه کمردرد بسیار ناچیز اسـت هرچند نمی توان اثربخشـی اندک آن را برای بیماران مبتلا به آرتروز رد کـرد. در بیشتر دسـتورالعمل ها مصرف داروهـای افسردگی برای تسـکین دردهای طولانی مـدت (مزمن) کمر و آرتروز مفصل ران و زانو توصیه شـده اما شـواهد موجود در مـورد استفاده از آنهـا قطعی نیسـت؛ از ایـن رو گروهی از متخصصان استرالیایـی تاثیر داروهای افسردگـی را در تسکین درد کمـر و آرتروز بررسی کردند. این یافته بر اساس ارزیابی اطلاعات ۳۳ آزمایش است که بیش از ۵۰۰۰ فرد بزرگسال مبتلا به درد کمر، گردن، آرتروز زانو یا مفصل ران در آنها شرکت داشته اند.

آندومتریوز خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می دهد

مهر: مطالعه جدید محققان نشان می دهد بین بیماری آندومتریوز و روماتیسم مفصلی ارتباط وجود دارد. مدت هاست که محققـان حدس می‌زنند بین آندومتریوز و افزایش خطر ابتلاء به سایر بیماری‌های خودایمنـی مانند ام اس، لوپـوس و بیماری التهابی روده ارتباط وجـود دارد.عارضه آندومتریوز وضعیتی اسـت که در آن بافت شـبیه آندومتر در خارج از رحم روی سایر اندام‌ها مانند تخمدان‌ها، لوله‌های رحمی، روده و دیواره‌های خارج رحم رشد می‌کند.

محققان تایوانی در مطالعه اخیر خود پی بردند در زنان مبتلا به آندومتریوز میزان ابتلا به روماتیسم مفصلـی و سایـر بیماری‌های خودایمنـی بالا است. محققـان داده‌های مربوط به ۱۴،۴۶۳ زن با میانگین سنی ۳۸.۷ سال را مورد بررسی قرار دادند. با گذشت زمان، خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی در گروه مبتلا به آندومتریوز به طور قابل توجهی بالاتر از زنان بدون آندومتریـوز بود. همچنین هنگامـی که آنها بیماران مبتلا به آندومتریـوز و بیماری‌های خودایمنـی دیگر را بررسـی کردند، آنها در معرض خطر بیشتر ابتلا به روماتیسم مفصلی بودند.

«جیمز چنگ چانگ وی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشـکی چانگ شـان تایوان، در این باره می‌گوید: «ما مکانیسم دقیق این ارتباط را نمی‌دانیم. امـا فرضیه ما این اسـت کـه آندومتریوز ممکن اسـت باعث ایجاد التهاب مزمن شود و بی نظمی ایجادشده در ایمنی بدن منجر به روماتیسم مفصلی می‌شـود. دلیـل دیگر ایـن اسـت که ممکن اسـت خودایمنی، علت زمینـه‌ای آندومتریـوز باشـد.»وقتی ضایعات آندومتریوز ایجاد می‌شـود، باعـث افزایش التهاب و واکنش ایمنی می‌شود. فرضیه محققان این است که التهـاب سیستم ایمنی بدن را تحریک می‌کند که به نوبه خود به سایر بافتهای هدف مانند مفاصل و روده حملـه کند. التهاب پیش زمینه بسیاری از بیماری‌ها اسـت.لازم اسـت که زنان مبتـلا بـه آندومتریوز از روماتیسـم مفصلی و علائم آن آگاه باشـند. در مورد هـر دو ایـن بیماری‌ها، تشخیص و درمـان به موقع ضـروری اسـت مخصوصـاً در مـورد آندومتریوز، که زمان تشخیص آن از شـروع علائم بین ۴ تا ۱۱ سال است.

مهارت هایی برای کنکوری ها

پـدرام فیاضیـان، مشـاور تحصیلـی و کنکور دربـاره تاثیـر برنامه ریزی بـرای موفقیت در کنکور اظهار کرد: یکـی از مهم‌تریـن مهارت‌هایی که یک دانش‌آموز می‌تواند داشته باشد، اختصاص زمان برای برنامه‌ریـزی اسـت. دانش آموزان هفته خود را تنها با هدف نامفهومی مثل مطالعه برای امتحان یک درس مشخص شـروع نکنند؛ به جای این کار هر روز چند کتاب مختلف را در برنامه خود بگنجانند.

فیاضیان افـزود: وقتی قرار اسـت چند سـاعت مطالعه کنید، حداقل ۳ دقیقه به دیوار خیره شـوید. بر اساس تحقیقات این اقدام مراقبه می‌تواند اضطراب را کاهـش دهـد و گسـترده توجهات را بـالا ببرد. وی تصریح کـرد: داوطلبان برای موفقیت در کنکور بهتر اسـت ورزش را در برنامـه خـود بگنجانند؛ براساس تحقیقـات تنها نیـم ساعت ورزش هـوازی می‌تواند سرعت پـردازش مغز و سایر توانایی‌های شـناختی مهـم را بهبـود ببخشد.این مشـاور تحصیلی با بیان اینکه داوطلبان مـی توانند علاوه بر این به موسیقی نیـز گوش دهند، بیـان کرد: در شـب‌های امتحان، موسیقـی می‌توانـد اسـترس را از افـراد دور کند. بـرای موفقیت در کنکور چربی‌هـای آمگادار مصرف کنیـد، زیـرا یافته‌هـای علمـی نشـان می‌دهد که اسیدهای چرب آمگـا ۳ که در ماهی، آجیل و روغن زیتون وجود دارد، پتانسیل بالایی در افزایش عملکرد مغز دارند.