نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که عفونت ویروسی در طول دوره بارداری موجب تغییر واکنش سیستم ایمنی مادر می شود و در نتیجه خطر ابتلای جنین به اوتیسم را افزایش می دهد. به گزارش مهر، مطالعه محققان روی موش ها نشان می دهد تغییر واکنش سیستم ایمنی موش باردار، موجب تغییر ساختار مغز جنین و بروز تغییرات رفتاری در نوزاد شد. این تغییرات رفتاری مشابه تغییرات مشاهده شده در انسان های مبتلا به اختلال اوتیسم است.

آنچه باید درباره برداشتن کیسه صفرا بدانید

مترجم: علیرضا – کیسه صفرا اندامی است که در قسمت تحتانی کبد قرار دارد. عملکرد این کیسه نگهداری مایع زرد رنگ صفراست. این مایع به هنگام ورود مواد غذایی به معده از کبد ترشح می‌شود و سپس از طریق مجرایی به کیسه صفرا انتقال می‌یابد. صفرا از طریق مجرای صفراوی مشترک به روده کوچک ریخته می‌شوند. کار این مایع ایجاد امولسیون پایدار چربی‌های غذاست . افرادی که به سنگ کیسه صفرا مبتلا می‌شوند، در صورت وخامت بیماری، تحت عمل جراحی قرار می گیرند. هنگام جراحی معمولا پزشک معالج کیسه صفرا را از بدن خارج می کند. در این صورت پس از گذشت مدتی مجرای صفرا گشاد می‌شود و کار کیسه صفرا را انجام می‌دهد. اما در ادامه مطلب به نقل از سایت Reader's Digest به مواردی اشاره شده است که باید قبل از عمل بدانید:

نگران نباشید

این عمل جراحی بسیار معمول است و احتمال پیش آمدن مشکل کمتر از ۵ درصد است که بی خطرترین آن می تواند خونریزی جزئی باشد. پس یک نفس عمیق بکشید و آرام باشید.

نیاز به آماده سازی قبل از عمل ندارید

زمان این عمل جراحی تا ۹۰ درصد انتخابی است، به این معنا که جراح توصیه می کند که کیسه صفرا برداشته شود. ۱۰ درصد دیگر عمل جراحی اضطراری است و بدیهی است که وقت آماده سازی ندارید. تنها توصیه قبل از عمل، رعایت کردن یک رژیم غذایی است.

شکاف بزرگی ایجاد نمی شود

در بیشتر موارد عمل کیسه صفرا از طریق لاپاراسکوپی انجام می شود که نیاز به سه یا چهار برش ریز در شکم دارد و احتمال دارد که نافتان ظاهر عجیب پیدا کند.
این شکل نامتعارف به این دلیل است که کیسه صفرا را از آن جا خارج می کنند.
ناف به سمت بیرون شکل می گیرد و کمی زرد رنگ است. البته این حالت موقت است.

تجربه بیماران

بیماری درباره تجربه اش پس از عمل جراحی می گوید: "توصیه می کنم شلواری با ۲-۳ سایز بزرگ تر با خود به بیمارستان ببرید. زیرا مایعات زیادی به بدن تزریق می شود. من روز اول نیز ادرار زیادی دفع کردم."

عوارض بعد از عمل

اکسیژن داخل شکم باعث عوارض عجیبی از جمله شانه درد برای ۲۴-۴۸ ساعت اول پس از جراحی می شود. اکسیژن می تواند باعث آزردگی دیافراگم شود. خوشبختانه، با راه رفتن پس از جراحی حباب های گاز شکسته و ناراحتی برطرف می شود.

به هوش آمدن پس از عمل

پس از به هوش آمدن، کمی احساس گیجی خواهید کرد. اما حتی بلافاصله بعد از عمل جراحی، احساس بهتر شدن می کنید و حتی ۱۰ درصد از آن ناراحتی را که هنگام پرشدن کیسه صفرا می کردید، احساس نمی کنید.

احتمالا در همان روز از بیمارستان مرخص می شوید

به طور کلی عمل حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به طول می انجامد. بیشتر بیماران چند ساعت پس از عمل جراحی مرخص می شوند، اگرچه ممکن است بعضی ها یک شب بستری شوند.

دوران نقاهت

می توانید در عرض ۳ تا ۵ روز سر پا شوید. اما در زمان نقاهت نیاز به پرستاری دارید.

به قدرت پدنتان توجه کنید

بازگشتن به فعالیت های عادی مثل ورزش، به قدرت بدنی فرد بستگی دارد. بنابراین کارهایی را که می توانید، انجام دهید. به طور کلی برای مدتی بیمار نسبت به قبل در انجام دادن کارهای معمولی احساس خستگی می کند.

روند دفع مدفوع کمی غیرطبیعی می شود

بدون کیسه صفرا، صفرا به روده کوچک راه پیدا می کند اما مخلوطی که آن جا به وجود می آید کمی متفاوت خواهد بود. بنابراین اگر غذای پر چرب مصرف می کنید، شکم کمی شل خواهد بود. خوشبختانه، سیستم گوارشی به حالت طبیعی بر می گردد اما برخی افراد دیگر نمی توانند بعضی از غذاها را تحمل کنند از جمله غذاهای بسیار چرب زیرا دچار شل شدن شکم می شوند.

احتمالا اشتها تغییر پیدا می کند

اگر چه خیلی سریع تر از قبل احساس گرسنگی می کنید اما نسبت به قبل زودتر نیز احساس سیری خواهید کرد بدون هیچ مشکلی می توانید هر نوع غذا را بخورید به جز غذاهای چرب. در صورت میل به خوردن غذای چرب سعی کنید در وعده های قبل و بعد از آن یک غذای سبک مصرف کنید.

طب سنتی

نان مخصوص افراد مبتلا به بواسیر

یک متخصص طب سنتی، تدابیر رفع بیرون زدگی ناشی از بواسیر و طرز تهیه نان مخصوص مبتلایان به بواسیر یا هموروئید را اعلام کرد. دکتر غلامرضا کردافشاری درباره راه‌های درمان بواسیر اظهار کرد: افراد مبتلا به بواسیر یا هموروئید صبح ناشتا ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر در آب جوش یا عرق خارشتر داغ بریزند و با مقداری نبات شیرین و یک ساعت قبل از صبحانه مصرف کنند. به گفته وی در بسیاری از موارد بیرون زدگی و دردناشی از بواسیر با همین توصیه ساده برطرف خواهد شد؛ همچنین مصرف تره پخته به میزان فراوان در غذا از خونریزی بواسیر جلوگیری می کند.
این متخصص طب سنتی اضافه کرد: خوردن خاگینه با زرده تخم مرغ، تره و پیاز برای بیماران مبتلا به بواسیر بسیار مفید است. کردافشاری ادامه داد: افراد مبتلا به بواسیر یا هموروئید می توانند صمغ مصطکی، مقل ازرق، تاجریزی و نبات را به میزان مساوی بکوبند و روزی یک بار به اندازه یک فندق از آن مصرف کنند این دارو به رفع بیرون زدگی و دردناشی از بواسیر کمک می کند.

■ **نان مخصوص مبتلایان به بواسیر**

وی افزود: افراد مبتلا به بواسیر یا هموروئید ۵-۳ گرم ریشه بابا آدم را خشک و پودر کنند و با آرد گندم و روغن کنجد و کمی نمک خمیر کنند و با آن نان بپزند و روزانه ۳۵ گرم از آن نان را بخورند؛ این نان در برطرف کردن بواسیر داخلی و خارجی بسیار موثر است.

ویتامین B چه خاصیت هایی دارد؟

ویتامین های گروه B از ویتامین های محلول در آب است که خواص متعددی دارد و در فعالیت های متابولیسمی، فعالیت سلول های عصبی و... تاثیرگذار است. در ادامه مطلب به برخی خواص این گروه از ویتامین ها اشاره می‌کنیم.

۱. کنترل وزن
غده تیروئید، سرعت مصرف انرژی در بدن و ساخت پروتئین را کنترل می کند. ویتامین B۲ عملکرد تیروئید را تنظیم می کند.

۲. محافظ قلب
هموسیستئین نوعی اسید آمینه است که در صورت کنترل نشدن میزان سوخت وساز می تواند عامل خطر بروز بیماری های قلبی و عروق خونی شود. ویتامین B به بدن کمک می کند تا هموسیستئین را متابولیزه کند.

۳. ضد استرس
به ویتامین B۵ لقب ضد استرس داده شده است زیرا با سم زدایی بافت مغز از استرس پیشگیری می کند.

۴. مراقبت از چشم ها
آب مروارید زمانی رخ می دهد که سلول های عدسی در داخل چشم شروع به شکستن می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد که ویتامین B۱ می تواند خطر این بیماری را کاهش دهد.

۵. تقویت کننده مو و ناخن
مصرف ویتامین B۷ که بیوتین نیز نام دارد برای تقویت مو و ناخن توصیه می شود.

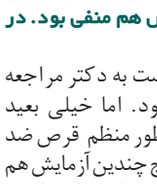
۶. تقویت کننده سیستم ایمنی
ویتامین B۶ از گلبول های سفید محافظت می کند تا بتواند درست عمل کند.

■ **مواد لازم**
*سیب زمینی پخته شده - ۵۰۰ گرم
*ساقه پیازچه ریز شده - ۳ قاشق غذاخوری
*ماست چکیده - یک دوم پیمانه
*شوید خرد شده - یک دوم پیمانه
*لوبیا چیتی پخته شده - یک دوم پیمانه
*پنیر گودای رنده شده - یک دوم پیمانه
*نمک و فلفل - به میزان لازم
*مایونز - ۲ قاشق غذاخوری
*آب لیموترش - به میزان لازم

■ **طرز تهیه**
ماست، شوید، لوبیا چیتی، مایونز، لیموترش و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.
سپس سیب زمینی های خرد شده و پنیر گودا را با این سس مخلوط کنید و همه مواد را خوب هم بزنید.
مخلوط مواد را به مدت ۲ ساعت در ظرفی در بسته در یخچال قرار دهید بعد از این که از یخچال بیرون آوردید ساقه های پیازچه را هم اضافه و سرو کنید.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



س: زنی ۵۱ ساله هستم که سونوگرافی برای کبد انجام داده ام. پزشک چیزی پیدا نکرد به جز یک سایه مشکوکی که به گفته او نیاز به بررسی بیشتری دارد. لطفا در این باره توضیحات بیشتری بدهید.

ج: بعضی وقت ها بعضی از پزشکان از واژه های نگران کننده استفاده می کنند بدون این که توضیحات کامل بدهند .این موضوع موجب نگرانی بیمار می شود. برای پاسخ دادن به این پرسش، باید کمی درباره کاربرد روش های سونوگرافی توضیح دهم. در این روش، از امواج صوتی استفاده می شود که به بافت ها نفوذ می کند و به دستگاه بر می گردد تا پزشکان بتوانند بافت های مختلف بدن را ببینند. انعکاس بافت چربی به شکل سفید است و مایعات مانند خون انعکاس ندارد و به رنگ سیاه ظاهر می شود. برخی از بافت ها نیز منعکس نمی شود. برای مثال استخوان و سایر بافت های متراکم یک سایه ایجاد می کند که فقط بافتی است که امواج مافوق صوت نتوانسته است از آن عبور کند در نتیجه هیچ سیگنالی دریافت نمی شود . بنابر این مشاهده سایه در کبد به این معناست که مانعی نگذاشته است امواج صوتی به بافت های آن قسمت دسترسی پیدا کند. آن چه لازم است مشخص شدن آن مانع است.

س: سه ماه پیش زایمان کردم و به طور منظم از قرص ضد حاملگی استفاده می کنم. اما چند هفته است که حالت تهوع دارم و هر غذایی که مصرف می کنم احساس می کنم ترش مزه است، درست مثل اوایل بارداری. نتیجه چندین آزمایش هم منفی بود. در حال حاضر به نوزاد شیر می دهم.

ج: در ابتدا باید بگویم که بهتر است به دکتر مراجعه کنید تا اصل قضیه مشخص شود. اما خیلی بعید است که حامله باشید ، چون به طور منظم قرص ضد حاملگی استفاده می کردید و نتایج چندین آزمایش هم منفی بوده است. به احتمال زیاد دچار بیماری اسید ریفلاکس هستید. ریفلاکس اسید معده در دوران بارداری نیز بسیار شایع است . تا حدامکان از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و همچنین شکلات ، گوجه فرنگی، غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنید.

بیشتر بدانیم

خواص پوست لیمو در کنترل دیابت

به گفته محققان، پوست لیمو حاوی مقادیر زیادی فلاوانوئید و پلی فنول است که به کنترل سطح گلوکز خون کمک می کند. به گزارش مهر شاید همه ما از فواید پوست لیمو آگاه نباشیم. پوست لیمو مملو از خواص آنتی اکسیدانی است که به کنترل سطح قند خون کمک می کند. پوست لیمو حاوی پلی فنول هایی است که باعث بهبود مقاومت به انسولین می شود. در این شرایط، مانع از تجمع چربی در منطقه دور شکمی می شود. همچنین وجود ترکیبات آن نظیر نارینگین و هسپریدین به کنترل دیابت کمک می کند و موجب کاهش تجزیه گلوکز در کبد می شود و متابولیسم گلوکز (تولید مولکول های گلوکز جدید در کبد) را متوقف می کند.

مارپیچ سلامت

ورزش و اپی ژنتیک!

ژنوم، مرکز اطلاع رسانی سلول است که دستور کلیه امور انجام شده توسط سلول را می دهد. ژنوم همه سلول های بدن، یکسان است ولی چه عاملی باعث می شود که سلول های مختلف مانند سلول پوست و مو در شکل و کارکرد با هم متفاوت باشد یا در اثر عوامل محیطی کارکرد متفاوت داشته باشد؟ تغییرات اپی ژنتیک! این امر ساختار اصلی ژنوم را تغییر نمی دهد بلکه با اضافه یا کم کردن ترکیبات خاصی از جمله گروه های متیل روی ژنوم، خوانش اطلاعات آن را تغییر می دهد و بدین ترتیب در هر نوع سلولی، اطلاعات خاصی مورد استفاده قرار می گیرد و بقیه اطلاعات بایگانی می شود. محققان در آزمایشی به رابطه بین ورزش و این تغییرات اپی ژنتیک پی برده اند. محققان از افراد داوطلب در این آزمایش خواستند به مدت سه ماه، تنها یکی از پاهایشان را ورزش دهند. با این کار توانستند دخالت دیگر عوامل موثر در عضلانی شدن پا مانند تغذیه، تغییرات فصلی، عوامل ناشناخته محیطی و تفاوت های فردی ژنتیکی را حذف و تنها اثر تمرینات ورزشی را بر ژنوم بررسی کنند. در نهایت مشاهده کردند که ورزش به تغییر محل گروه های متیل در ژنوم سلول های مربوط به پایی منجر می شود که تحت تمرینات ورزشی بوده است. بدین وسیله خوانش اطلاعات ژنوم را متاثر کرده و در نهایت به افزایش سلامت سلول ها و عضلانی شدن پاهای ما کمک می کند. سایر عوامل محیطی مانند تغذیه سالم و هوای پاک و ... نیز با تاثیرات اپی ژنتیکی در سلامت سلول های ما نقش دارد و ما را از بروز بیماری های شایع مرتبط با سن مانند سرطان در امان نگه می دارد. سلامت ژنوم مساوی است با سلامت سلول و سلامت سلول ها مساوی است با سلامت خود ما! با به کارگیری شیوه درست زندگی در افزایش تندرستی خود بکوشید!

فاطمه رفیعی نیا دانشجوی دکترای ژنتیک پزشکی

سوالات خود را به ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.