

طبق یافته جدید محققان، کمبود باکتری های خوب و مفید روده می تواند موجب بروز اختلال خودایمنی بیماری ام اس شود. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه آیوای آمریکا، باکتری های بد و مضر روده یا ناکافی بودن میزان باکتری های خوب ارتباط مستقیمی با بیماری ام اس دارد. بیماری ام اس یک بیماری مزمن و پیشرونده خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به بافت عصبی حمله می کند و در نهایت به بروز اختلالات حرکتی منجر می شود.

۸ پیامد نوشیدن آب یخ

است؛ به طوری که سفت می شود و نمی تواند به طور مؤثر غذا را هضم کند.

«انرژی بدن را کاهش می دهد؛

اگر چه نوشیدن آب یخ می تواند باعث سرحالی شود اما در واقع باعث تخلیه انرژی در درازمدت می شود. زیرا بدن برای گرم کردن آب و رساندن آن به دمای معتدل نیاز به مصرف کردن انرژی اضافه دارد.

«باعث ناراحتی گلو می شود؛

همان گونه که در یک روز سرد زمستانی، سرما می تواند باعث آبریزش بینی و انسداد سینوس ها شود، آب یخ نیز همان واکنش بدنی را ایجاد می کند. به عبارت دیگر، بدن برای گرم کردن هر نوع هوایا مایع سرد، مخاط ایجاد می کند. تفاوت در این است که در مورد آب یخ، به این عکس العمل بدنی نیاز نیست و به این ترتیب فرد دچار گلودرد می شود.

«کند شدن ضربان قلب؛

نوشیدن آب یخ باعث کاهش ضربان قلب می شود. ضربان قلب کند می شود تا این که دوباره دمای بدن به تعادل برسد.

مترجم: علیرضا—هیچ چیزی مانند یک لیوان آب یخ در یک روز تابستانی نمی تواند گوارا باشد. اما پس از خواندن این مطلب به نقل از سایت نیوزویک که درباره خطر ات مصرف آب یخ است، دیگر به سراغ آب یخ نخواهید رفت.



«سیستم گوارش را به هم می ریزد؛

نوشیدن آب یخ می تواند به ناراحتی و درد معده و حالت تهوع منجر شود. زیرا دمای پایین باعث جمع شدن رگ های خون می شود. عوارض دیگر مصرف زیاد آب یخ جمع شدن معده

نتایج یک مطالعه نشان می دهد شیرخوارانی که ایستادن را زودتر یاد می گیرند، در دوران کودکی قدرت تمرکز، حافظه و یادگیری بهتری خواهند داشت. به گزارش ایرنا، کارشناسان دریافته اند که تاخیر قابل توجه شیرخواران در رسیدن به رشد حرکتی مانند چهار دست و پا رفتن، ایستادن و راه رفتن، می تواند

نشانه اختلال رشد در دوره کودکی آنها باشد. محققان آمریکایی در مطالعه جدیدشان پی بردند شیرخوارانی که زودتر از زمان متعارف پایه های رشد حرکتی را یکی پس از دیگری طی می کنند، در چهار سالگی عملکرد بهتری در زمینه شاخص های رشد خواهند داشت. در این مطالعه مشخص شد، شیرخوارانی

که ایستادن را زودتر یاد گرفته بودند، در چهار سالگی امتیاز بیشتری در تست مهارت های شناختی کسب کردند. منظور از مهارت های شناختی در چهار سالگی، قدرت تمرکز، یادگیری و حافظه است. شیرخوارانی که زودتر از زمان متعارف به مهارت ایستادن دست یافته بودند، در

ارتباط زود ایستادن شیرخواران باتوانایی شناختی آنان در کودکی

زمینه مهارت های تطبیقی مانند استفاده از ظرف و کمک گرفتن برای مرتب کردن خود در چهار سالگی، عملکرد بهتری داشتند. محققان تاکید کردند که این تحقیق به طور قطع رابطه علت و معلول را نشان نمی دهد و به واقع نظر به تفاوت های فردی، اگر شیرخواری دیرتر از معمول توانست بایستد یا راه برود، جای

بیشتر بدانیم

نگرانی ندارد و یا اگر ایستادن شیرخوار زودتر از زمان متعارف اتفاق افتاد، دلیلی بر این نیست که در آینده مشکلی در زمینه رشد نخواهد داشت. در حقیقت، این مطالعه مدرکی دال بر این است که سن رسیدن به پایه های رشد حرکتی ممکن است مبنای جنبه های مختلف بعدی رشد در شیرخوار باشد.

سلامت

ویژگی های یک خال سرطانی

همه ما می دانیم که قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون هیچ نوع محافظتی به سرطان پوست منجر می شود؛ اما چگونه می توان یک خال سالم را از یک خال سرطانی تشخیص داد؟ در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان به چند علامت هشدار دهنده خال سرطانی اشاره شده است. برای تشخیص تفاوت بین خال ها و تومورهای احتمالی، باید نکاتی را به یاد بسپارید:

«نامتقارن

اگر یک طرف خال با طرف دیگر مطابقت ندارد و دارای شکل نامهموار است، حتما به پزشک مراجعه کنید.

«مرز

اگر لبه های خال تاریکی و دارای حاشیه نامنظم است، می تواند نشانه سرطان احتمالی باشد و نیاز به معاینه پزشک دارد.

«رنگ

اگر یک خال ناهمواری رنگ دارد و رنگ های زیادی از جمله رنگ مشکی، قهوه ای، قرمز یا رنگ دیگری دارد، واضح است که خال مشکل داری است.

«قطر

به افزایش شکل و اندازه خال توجه کنید. به طور معمول ملانوما حداقل ۶ میلی متر قطر دارد، تقریبا به اندازه یک مداد است. این اطلاعات را به خاطر بسپارید و در صورت مشاهده مورد مشکوک به پزشک مراجعه کنید. تشخیص به موقع می تواند جان شما را نجات دهد.

۲

سلامت



پرسش و پاسخ

بیماری دیابت که جزو بیماری های غیر واگیر است، برای همه ما شناخته شده است. این بیماری، عوارض بی شماری را به همراه دارد و اگر اقدامات کنترل کننده انجام نشود، در مدت کوتاهی زندگی و فعالیت های روزمره فرد را مختل می کند. در ادامه دکتر ربابه ابوترابی متخصص داخلی و فوق تخصص غدد درون ریز به سوالاتی درباره این بیماری پاسخ می هد.

س: افزایش و کاهش قند خون چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

ج: افزایش قند خون به افزایش تشنگی منجر می شود و فرد زیاد آب می نوشد وادر زیاد می شود. به تدریج کاهش وزن به وجود می آید. اگر افزایش قند خون درمان نشود، در افراد مسن سبب کاهش شدید آب بدن می شود و ممکن است کلیه اختلال پیدا کند. در موارد پیشرفته ممکن است فرد دچار کاهش هوشیاری شود که یک فوریت پزشکی است.

افزایش قند خون در افراد جوان نیز سبب تشنگی زیاد و افزایش دفع ادرار، حالت تهوع و استفراغ و گاهی دردهای شدید شکمی می شود. این حالت معمولا به علت مصرف نشدن انسولین به وجود می آید. در مواردی اولین تظاهر بیماری دیابت در جوانان است که یک فوریت پزشکی است و باید در مان صحیح انجام شود.

چون تهدید کننده زندگی است، کاهش قند خون می تواند سبب ایجاد سردرد، تعریق، تپش قلب، لرزش دست ها، عصبانیت و اختلال رفتاری شود که در صورت درمان نشدن به کاهش هوشیاری می انجامد. اگر کاهش قند خون شدید باشد و زمان بیشتری ادامه یابد، عوارض عصبی جبران ناپذیری ایجاد می کند.

س: چه زمان کنترل دیابت بهتر جواب می دهد و چه زمانی نه؟

ج: دیابت در ابتدا با رعایت رژیم غذایی و استفاده از داروهای خوراکی پایین آورده قند خون به خوبی کنترل می شود ولی چون دیابت سیر پیشرونده دارد، با گذشت زمان میزان ترشح انسولین از طریق لوزالمعده به تدریج کاهش بیشتری پیدا می کند. در این صورت معمولا برای کنترل قند خون باید از چند داروی پایین آورنده قند استفاده و در مواردی حتما باید انسولین تجویز شود.

کافه سلامت

توصیه های استاندارد درباره استفاده از ظروف پلاستیکی شفاف

با فرا رسیدن فصل گرما و لزوم نگهداری صحیح مواد غذایی و آشامیدنی، سازمان ملی استاندارد با صدور اطلاعیه ای با اشاره به اهمیت بسته بندی انواع نوشیدنی و مواد غذایی از جمله آب آشامیدنی، آب معدنی، فرآورده های لبنی (دوغ)، روغن، آبلیمو در ظروف مختلف از جمله ظروف پلاستیکی شفاف با نام پلی اتیلن ترفتالات یا همان پت (PET)، از مردم خواست د، در نحوه نگهداری مواد غذایی بسته بندی شده دقت لازم را داشته باشند.

طبق توصیه سازمان ملی استاندارد، هموطنان باید هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به شرایط نگهداری نوشته شده روی برچسب محصول دقت کنند، چرا که حفظ کیفیت مواد غذایی بسته بندی شده در این ظروف با رعایت شرایط نگهداری نوشته شده روی برچسب محصول امکان پذیر است.

به گزارش ایرنا، همچنین مواد غذایی بسته بندی شده، باید در جای خشک، خنک و دور از تابش مستقیم نور آفتاب نگهداری شود و از قرار دادن این مواد غذایی بیرون از مغازه، کنار پیاده روها و زیر نور آفتاب پرهیز شود. ضمن اینکه آب آشامیدنی و آب معدنی بسته بندی شده را نباید در دمای فریزر (دمای زیر صفر درجه) قرار داد. همچنین باید از یخ زدگی آب در این ظروف نیز پرهیز شود. بر این اساس باید از خرید آب لیمو ترش که در ظروف رنگی بسته بندی شده پرهیز شود، چرا که عرضه در ظروف رنگی ممنوع است، ضمن اینکه فرآورده های لبنی مانند دوغ را که در این ظروف بسته بندی می شود، به طور حتم باید در یخچال و دور از تابش نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد.

همچنین شرایط حمل و نقل فرآورده های لبنی مانند دوغ که به صورت نگهداری در یخچال است، باید از سوزی توزیع کنندگان این فرآورده رعایت شود و فروشندگان نیز باید تا زمان فروش، این محصولات را در یخچال نگهداری و از قرار دادن آن در بیرون از مغازه و در معرض تابش نور مستقیم آفتاب خودداری کنند.

در این گزارش به مصرف کنندگان تاکید شده است که چنانچه در نشانه گذاری محصول عبارت نگهداری در یخچال درج شده باشد، باید از خرید و مصرف محصولاتی که در یخچال نگهداری نشده است، اکیدا خودداری کنند. بر اساس این گزارش، به هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده در ظروف پلاستیکی شفاف، به تاریخ تولید و انقضای محصول، نحوه نگهداری ذکر شده روی برچسب محصول، اطمینان از عدم نشت و باز نبودن در محصول، اطمینان از سالم بودن مشخصات ظاهری محصول و وجود علامت استاندارد ایران توجه و برای اعتبار سنجی محصول می توان که ۱۰ رقمی ذیل آن را به سامانه ۱۵۱۷۱۰۰۰ پیامک کرد.

