



ارتباط عجیب اسپیرین و دیابت نوع دو

محققان دانشگاه موناش در مطالعه جدید خود نشان دادند که مصرف دوز پایین (روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم) اسپیرین در بین افراد ۶۵ ساله و مسن‌تر تا ۱۵ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. قرص اسپیرین، یک داروی ضد التهاب غیراستروئیدی است که عموماً برای تسکین درد، کاهش التهاب و تب استفاده می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، دیابت نوع ۲، نوعی اختلال در نحوه تنظیم استفاده از قند به‌عنوان سوخت بدن است که در طولانی‌مدت منجر به گردش بیش از حد قند در جریان خون شده و در نهایت، می‌تواند باعث اختلال در سیستم گردش خون، سیستم عصبی و سیستم ایمنی شود. تیم تحقیقاتی در این مطالعه، داده‌های حدود ۱۶ هزار فرد سالم که حداقل ۶۵ سال داشتند را مورد بررسی قرار دادند؛ تعدادی از شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم اسپیرین مصرف کردند و گروه دیگر در معرض دارونما قرار گرفتند. در طول یک پیگیری متوسط ۵ ساله، ۹۹۵ مورد دیابت ثبت شد که ۴۵۹ نفر از آنها متعلق به گروه اسپیرین بودند و ۵۳۶ مورد به دارونما تعلق داشتند؛ در مقایسه با گروه دارونما، گروه اسپیرین، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار داشتند. علاوه بر این، گلوکز پلاسمای ناشتا (FPG) نیز با سرعت پایین‌تری در گروه اسپیرین افزایش یافت. دانشمندان پیشنهاد دادند با توجه به افزایش شیوع دیابت نوع ۲ در میان افراد مسن، پتانسیل داروهای مثل اسپیرین که دارای خاصیت ضد التهابی هستند، برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ یا بهبود سطح گلوکز قطعاً ارزش مطالعه بیشتر را دارد. پژوهشگران یافته‌های تحقیقاتی خود را در نشست سالانه انجمن اروپایی مطالعات دیابت (EASD) ارائه دادند.

ته تلخ این میوه سرشار از فایده بوده است و ما نمی‌دانستیم

به گزارش صد آنلین، قطعاً همه ما به هنگام خوردن خیار، وقتی به قسمت انتهایی و تلخ آن می‌رسیم، باقی‌مانده خیار را دور می‌اندازیم؛ این کار به ضرر شماست. ته تلخ خیار را هم با سعی و تلاش بخورید و آن را دور نیندازید. می‌پرسید چرا؟

دکتر سید مهدی میرغضنفری، متخصص طب سنتی در این خصوص می‌گوید: اگر مزه تلخ ته خیار را دوست نندارید آن را با نمک یا خرما میل کنید تا طبع سرد خیار با مزاج گرم نمک و خرما خنثی شود؛ در این صورت هضم آن نیز آسان می‌شود و سریع‌تر معده را ترک می‌کند. او ادامه می‌دهد: مزاج خیار سرد و تر است، اما ته خیار که طبعی تلخ دارد، مزاجی گرم دارد و به همین دلیل خوردن میزمان آن حین مصرف خیار باعث تعدیل طبع این میوه می‌شود.

مصلح خیار
عسل و ادویه‌هایی چون سیاهدانه، زنیان یا نعنای از جمله مصلحاتی هستند که مصرف آن همراه با خیار مفید دانسته شده است.

فواید خیار
مصرف خیار به خصوص در روزهای گرم تابستان برای تسکین حرارت کبد، خون، التهابات بدن، التیام زردی و یرقان مفید است و صفرا را خوبی محسوب می‌شود.

به گرم‌زبان، مصرف روزانه خیار همراه با چند قطره آب‌لیمو جهت کاهش تشنگی و رفع عطش توصیه می‌شود.

خیار تا حدودی مُدر (ادرار آور) است و به دفع حرارت از کلیه‌ها و سموم بدن کمک می‌کند؛ ضمن اینکه از تکه‌های خیار یا خیار رنده‌شده، می‌توان در شربت‌ها استفاده کرد تا باعث خنک شدن مزاج شربت شود.

فواید مصرف موضعی خیار برای پوست‌های خشک
می‌توان خیار را لایه‌لایه کرد و روی پوست قرار داد؛ این کار برای پوست‌های خشک، ملتهب و داغ و مبتلا به آگزما مخصوصاً در افراد گرم‌مزاج در مکان‌های گرم و خشک بسیار توصیه می‌شود.



انرژی دوبرابری نسبت به بطری را می‌طلبید؛ بنابراین اگر نگران محیط زیست هستید بهتر است بطری بخرید. **نخوردن نوشابه از قوطی به دلیل حشرات**
قند موجود در نوشیدنی می‌تواند باعث جذب حشراتی همچون مگس و زنبور شود.

باکتری‌های استنوتروفوموناس مالتوفیلیا، سودومونا لوته اولا و انتروباکتر آلوده شده‌اند که می‌توانند منجر به بروز بیماری و عفونت در افراد مبتلا به بیماری ایدز شود.

ابزار محیط زیستی
آلومینیوم صد در صد قابل بازیافت می‌باشد و تولید آن به مصرف

دلایل محکمی برای اینکه دیگر به قوطی نوشابه لب نزنیم!

شاید در وهله اول برایتان عجیب باشد که بگویند مستقیماً از قوطی نوشابه نخورید، اما باید بدانید که واقعاً ممکن است که این قوطی در معرض جوندگانی مثل موش قرار گرفته باشد. به گزارش صد آنلین، دلایلی برای اینکه هیچ‌وقت نباید مستقیماً از قوطی بنوشید.

قوطی‌های آلومینیومی راه زیادی را از کارخانه تا وقتی به دست شما برسند طی می‌کنند و در معرض محیط‌های آلوده هستند. **باکتری اشریشیا کولی روی قوطی‌های نوشابه**
پزشکان به جمع‌آوری قوطی‌های موجود در ایستگاه‌های گاز و فرودگاهها پرداختند، گرچه این قوطی‌ها تمیز بودند، اما در برخی از قوطی‌های فرودگاهها نشانه‌های باکتری اشریشیا موجود بود که می‌تواند منجر به اسهال، بیماری‌های تنفسی و سینه پهلو شود.

بیسفنول A
این ماده شیمیایی عنصر رایج در بطری‌های پلاستیکی

چطور «خارپاشنه» را درمان کنیم؟

استفاده از کفش نامناسب؛ استفاده از کفش‌های نامناسب می‌تواند به پاشنه یا آسیب وارد کند. علاوه بر این موارد برخی از بیماری‌های زمینهای نیز می‌تواند منجر به خار پاشنه شود

خار پاشنه چه درمانی دارد؟
استراحت کافی؛ استراحت دادن به پا می‌تواند به کاهش درد و تورم در قسمت آسیب‌دیده کمک کند.

استفاده از یخ؛ یخ منجر به کاهش درد و تورم می‌شود.

استفاده از کفشی مخصوص؛ پزشک استفاده از برخی کفی‌های مخصوص را به بیمار توصیه می‌کند تا به کاهش فشار و درد کمک کند.

داروهای ضد التهاب؛ مصرف داروهای ضد التهاب منجر به کاهش تورم در پاشنه پا می‌شود.

تزریق کورتیزون؛ از دیگر مواردی که می‌تواند منجر به کاهش درد و تورم شود، تزریق کورتیزون است.

در موارد نادر، چنانچه هیچ‌یک از روش‌های درمانی ذکر شده، مؤثر واقع نشود، پزشک تصمیم به انجام عمل جراحی می‌گیرد. در اغلب مواقع بیماران نیازی به درمان ندارند و این مشکل با روش‌هایی که برای شما ذکر کردیم، کنترل و درمان می‌شود.

آیا خار پاشنه خطرناک است؟
با وجود اینکه این عارضه خطرناک نیست، اما برای بسیاری از افراد بسیار دردناک است و مانع از انجام فعالیت‌های

مورد زیر است:
درد شدید مانند چاقو کشیدن در پاشنه یا هنگام ایستادن در صبح احساس درد خفیف در پاشنه یا طی روز التهاب و تورم در پاشنه پا احساس گرما در قسمت آسیب‌دیده بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا

مورد زیر است:
درد شدید مانند چاقو کشیدن در پاشنه یا هنگام ایستادن در صبح احساس درد خفیف در پاشنه یا طی روز التهاب و تورم در پاشنه پا احساس گرما در قسمت آسیب‌دیده بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا

مورد زیر است:
درد شدید مانند چاقو کشیدن در پاشنه یا هنگام ایستادن در صبح احساس درد خفیف در پاشنه یا طی روز التهاب و تورم در پاشنه پا احساس گرما در قسمت آسیب‌دیده بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا



فعالیت‌های ورزشی؛ دویدن و حرکات پرشی می‌تواند باعث آسیب پاشنه و قوس پا شود.

فعالیت بر سطوح سفت و سخت؛ راه رفتن، دویدن یا پرش در سطوح سخت باعث آسیب رسیدن به پاشنه پا می‌شود.

وارد شدن ضربه به پاشنه یا کبودی پاشنه پا و پاره شدن غشایی که آن را می‌پوشاند، می‌تواند منجر به خار پاشنه شود.

افزایش سن؛ خار پاشنه در بین افراد مسن یکی از مشکلات رایج است.

جنسیت؛ خار پاشنه بیشتر در خانم‌ها مشاهده شده است.

اضافه وزن؛ یکی از مواردی که می‌تواند احتمال ایجاد خار پاشنه را افزایش دهد، افزایش وزن است.

ایجاد حساسیت در پاشنه پوست که پاره‌رهن رفتن را دشوار می‌کند.

بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا
زمانی که بیمار با چنین علائمی به پزشک مراجعه می‌کند، جهت تشخیص علت از پای او عکس‌برداری می‌شود؛ مشاهده برجستگی در اشعه ایکس تنها راهی است که می‌توان این عارضه را تشخیص داد.

به این نکته توجه داشته باشید تمام افرادی که خار پاشنه دارند، لزوماً به این معنی نیست که تمامی این علائم را تجربه می‌کنند؛ گاهی فردی ممکن است دچار خار پاشنه باشد، اما هیچ علائمی را احساس نکند.

علت ایجاد خار پاشنه چیست؟

پاشنه نقش دارند. در این گزارش شما را با این بیماری آشنا می‌کنیم:

منظور از خار پاشنه چیست؟
خار پاشنه، یک رشد استخوانی است که در زیر پا ایجاد می‌شود. علاوه بر این، این عارضه به‌عنوان «استئوفیت» نیز شناخته می‌شود و گاهی اوقات ممکن است از زیر پاشنه تا قوس پا گسترش پیدا کند که به این ناحیه «فاسیای کف پا» گفته می‌شود.

زمانی که خار پاشنه در اشعه ایکس دیده می‌شود، ممکن است تا یک‌ونیم سانت طول داشته باشد.

خار پاشنه چه علائمی دارد؟
این عارضه علائم مختلفی دارد که شامل

خار پاشنه به وضعیتی گفته می‌شود که رسوبی از کلسیم بین پاشنه و قوس پا ایجاد شود؛ به عبارتی دیگر یک رشد استخوانی است که در زیر پا ایجاد می‌شود.

به گزارش مشرق، خار پاشنه به وضعیتی گفته می‌شود که رسوبی از کلسیم بین پاشنه و قوس پا ایجاد شود؛ گاهی این بیماری بدون هیچ بیماری زمینهای ایجاد می‌شود یا ممکن است یک بیماری زمینهای عامل ایجاد آن باشد.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که هر دردی که در پاشنه یا خود احساس می‌کنند، به دلیل ایجاد خار پاشنه است، اما باید این نکته را در نظر داشته باشند که بسیاری از عوامل دیگر در ایجاد درد

راز طول عمر بالای ۱۰۰ سال کشف شد

بر اساس آخرین یافته‌های متخصصان سالمندی روسیه، سبک زندگی سالم، استعداد ژنتیکی و ماست. به گزارش بهداشت نیوز، یوری کونوف و اولگا تکاچوا، دو پزشک متخصص روسیه در مصاحبه با رسانه روسی اعلام کردند مهم‌ترین راز طول عمر مردان تا ۱۱۵ و زنان تا ۱۱۷ سال رعایت سبک زندگی سالم و سپس در استعداد ژنتیکی و مراقبت خوب از سلامت نهفته است. «اولگا تکاچوا»، متخصص سالمندان وزارت بهداشت فدراسیون روسیه گفت: راز طول عمر، اول از همه، شیوه زندگی سالم و تنها ۲۵ درصد عامل ژنتیک و مراقبت‌های بهداشتی است؛ فرد باید فعالیت بدنی داشته باشد، نه پرخوری. خوردن فیبر بیشتر، ترک عادات‌های بد، سیگار کشیدن و الکل با طول عمر ناسازگار است.

او همچنین خاطرنشان کرد که یک انسان برای داشتن یک زندگی سالم حداقل ۱۰۰ ساله، باید از نظر اجتماعی فعال باشد، زیرا تنهایی، عمر را کوتاه می‌کند.

به وجود آید.

حالت تهوع و استفراغ: چون پولیپ باعث می‌شود روده مسدود شود و درد در تهوع در فرد به وجود بیاید.

کم‌خونی: به دلیل خونریزی بیش از اندازه از پولیپ‌های روده به تدریج فرد با فقر آهن و کمبود خون مواجه می‌شود؛ به دنبال کم‌خونی، آهن کافی برای انتقال اکسیژن به وسیله گلبول‌های خون وجود ندارد و فرد احساس خستگی و بی‌حالی می‌کند.

علت ایجاد پولیپ روده
پولیپ‌ها در هر ناحیه‌ای از روده بزرگ و انتهای روده بزرگ می‌توانند به وجود آیند؛ شکل‌گیری پولیپ در روده در بین بزرگسالان بسیار شایع است و هرچه سن بالاتر می‌رود احتمال به وجود آمدن پولیپ‌ها بیشتر می‌شود.

علت بروز پولیپ روده هنوز مشخص نیست. سلول‌های سالم به شکلی منظم رشد پیدا می‌کنند و تقسیم می‌شوند؛ بهتر است بدانید جهش در ژن‌های مشخص باعث می‌شود که سلول‌ها به تقسیم شدن ادامه دهند، حتی وقتی که به سلول‌های جدیدی نیاز ندارند. این رشد نامنظم باعث ساخته شدن پولیپ روده می‌شود. می‌توان این نکته را اضافه کرد که مسائل ژنتیکی در ایجاد پولیپ‌ها تأثیرگذار هستند.

تشخیص پولیپ روده
برای تشخیص پولیپ روده، انجام آزمایشات غربالگری می‌تواند بسیار مفید واقع شود؛ مخصوصاً در مواقعی که این نوع بیماری و همچنین سرطان روده بزرگ در مراحل ابتدایی خود هستند.

روش‌های زیر ممکن است برای تشخیص پولیپ روده به بیمار دستور داده شود:
کولونوسکوپی: لوله از مقعد وارد شده و پزشک به راحتی می‌تواند از وجود پولیپ آگاهی پیدا کند؛ یا اینکه آنها را خارج سازد و یا برای نمونه‌گیری قسمتی از آن را بردارد.

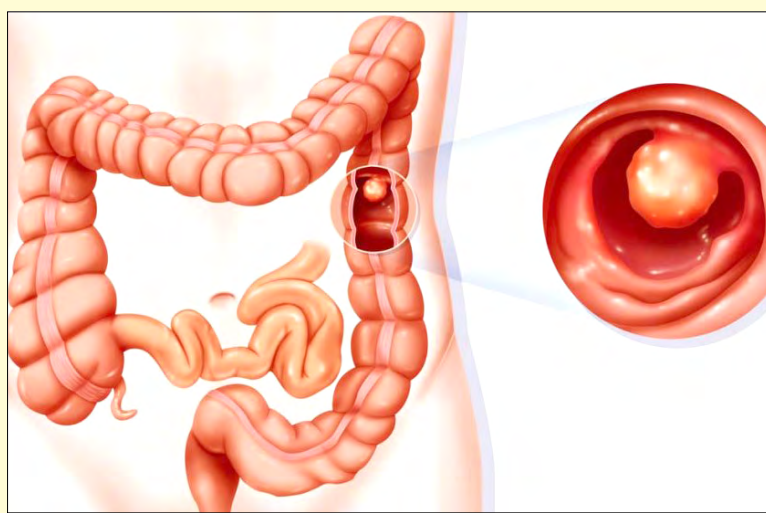
کولونوگرافی: در این نوع آزمایش از تصاویر سسی تی اسکن استفاده شده و متخصص می‌تواند روده را مشاهده کند.

سیگموئیدوسکوپی انعطاف‌پذیر: لوله‌ای همراه با چراغ وارد مقعد شده و یک‌سوم پایانی روده بزرگ (سیگموئید) را معاینه می‌کند.



کاخ اردشیر بابکان

این علائم یعنی شما پولیپ روده دارید



یکی از ناهنجاری‌هایی که در دستگاه گوارش برای هر فردی ممکن است رخ بدهد، مشکلات مربوط به روده است. به گزارش صد آنلین، یکی از ناهنجاری‌هایی که در دستگاه گوارش برای هر فردی ممکن است رخ بدهد، مشکلات مربوط به روده است.

پولیپ روده
پولیپ‌های روده از جمله عارضه‌هایی است که در افراد با سنین مختلف ممکن است اتفاق بیفتد. بهتر است با این بیماری آشنایی لازم را پیدا کنید تا بتوانید به موقع از وجود آن آگاهی پیدا کرده و هرچه سریع‌تر برای درمان آن اقدام کنید.

پولیپ‌های روده، توده‌های خوش‌خیمی هستند که ناشی از پوشش داخلی روده می‌باشند. این توده‌ها معمولاً غیرسرطانی هستند و ممکن است در محل‌های مختلف دستگاه گوارش دیده شوند، اما معمولاً این توده‌ها به شکل پولیپ در روده بزرگ به وجود می‌آیند.

اندازه این پولیپ‌ها معمولاً از نیم سانتی‌متر تا چند سانتی‌متر می‌باشد پولیپ‌های روده به شکل مسطح و یا برجسته می‌باشند؛ شکل ظاهری پولیپ‌های مسطح مانند قارچ است که بر روی یک ساقه رشد می‌کند و پولیپ‌های مسطح روده شبیه خرزه و برزی شکل هستند.

در برخی از بیماران، پولیپ‌های کوچک با تعداد زیادی در نواحی مختلف روده پراکنده می‌شود؛ همان‌طور که گفته شد اغلب این توده‌ها غیرسرطانی هستند، اما در موارد نادر می‌توانند سرطانی باشند.

انواع پولیپ روده
پولیپ‌های روده را می‌توان به سه نوع تقسیم کرد: پولیپ‌های هیبرید پلاستیک، پولیپ‌های آدنوما و سندروم‌های پولی پوزیز. **پولیپ‌های آدنوما:** این نوع از پولیپ‌ها بسیار رایج هستند و قطر آنها کمتر از یک سانتی‌متر است و زمانی که بزرگ شوند، می‌توانند به پولیپ‌های سرطانی تبدیل شوند. معمولاً پولیپ‌ها بعد از گذشت سالیان زیادی به پولیپ‌های سرطانی تبدیل می‌شوند.

اغلب سرطان‌های روده از پولیپی نشأت می‌گیرد که برای مدت ۵ تا ۱۵ سال در روده وجود داشته است.

عکس روز

عکس از: علی رضا پرویزی



کاخ اردشیر بابکان