یبوست از نشانه‌های زوال عقل است

یک مطالعه اولیه نشان می‌دهد که یبوست مزمن نه تنها ممکن است نشانه‌ای از سلامت روده باشد، بلکه یک علامت هشدار بالقوه برای زوال عقل است.
به گزارش صد آنلاین، محققان دریافتند که در بین بیش از ۱۱۰ هزار بزرگسال میان‌سال و مسن در ایالات متحده، افرادی که به طور مزمن یبوست داشتند(کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج دارند)؛ نشانه‌هایی از «پیر شدن» مغز وجود دارد.
این افراد در مقایسه با همتایان خود که اجابت مزاج منظم داشتند، معمولاً در تست‌های حافظه و تفکر عملکرد بدتری داشتند؛ معادل سه سال بیشتر پیرتر و ۷۳ درصد بیشتر احتمال داشت که بگویند مهارت‌های شناختی‌شان در حال کاهش است.
این یافته‌ها مقدماتی در نظر گرفته می‌شوند و ثابت نمی‌کنند که یبوست به خودی خود، به نوعی باعث می‌شود که زوال عقل سریع‌تر پیش رود.کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها به شواهدی می‌افزاید که سلامت روده را با سلامت مغز مرتبط می‌کند.
محققان نظریه‌پردازی می‌کنند که یک احتمال این است که یبوست و شناخت از طریق میکروبیوم روده مرتبط هستند؛ این مجموعه وسیعی از باکتری‌هاست که به طور طبیعی در روده‌ها ساکن هستند و نقش مهمی در بسیاری از عملکردهای بدن دارند.
میزان زیادی از تحقیقات در سال‌های اخیر به بررسی ارتباط بین میکروبیوم روده و بیماری‌های مختلف پرداخت؛ از جمله بیماری‌هایی مثل آلزایمر و سؤال این است که آیا پروفایل‌های میکروبیوم خاص روده(فراوانی باکتری‌های «بد» خاص یا کمبود برخی از «خوب»ها) ممکن است به این شرایط سلامتی کمک کند.
برای مثال، یک مطالعه اخیر نشان داد که افرادی که نشانگرهای اولیه آلزایمر(تجمع پروتئین غیرطبیعی در مغز) داشتند، میکروبیوم‌های روده نیز داشتند که متفاوت از سایر افراد مسن به نظر می‌رسید.
در تئوری، یبوست می‌تواند نشانه‌ای از میکروبیوم روده باشد که با شناخت ضعیف‌تر مرتبط است.
کلر سکستون، مدیر ارشد برنامه‌های علمی و اطلاع‌رسانی انجمن آلزایمر، گفت: در حال حاضر مشخص نیست که آیا خود یبوست یا علت اصلی یبوست(خواه اختلال در میکروبیوم روده یا تغییر در رژیم غذایی باشد) این ارتباط را ایجاد می‌کند؛ به همین دلیل اگر افراد مبتلا به یبوست مزمن هستند باید با پزشک خود در مورد نحوه برخورد با آن صحبت کنند.
وانگ، یکی دیگر از محققان این پژوهش از دانشکده پزشکی هاروارد هم گفت: این نتایج بر اهمیت بحث پزشکان درباره سلامت روده به ویژه یبوست، با بیماران مسن‌ترشان تأکید می‌کند. افراد می توانند با خوردن غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات و ورزش منظم از یبوست پیشگیری کنند و سلامت روده خود را بهبود بخشند.تحقیقات دیگر همان عادات سبک زندگی را با کاهش خطر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن و زوال عقل مرتبط کرده است.
تیم وانگ یافته‌های خود را براساس داده‌های سه مطالعه بزرگ استوار کرد که بیش از صد هزار متخصص پزشکی ایالات متحده را برای دهه‌ها ردیابی کرده است؛ در سال‌های ۲۰۱۲-۲۰۱۳، شرکت‌کنندگان در مورد عادات روده خود گزارش دادند و بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷ عملکرد شناختی خود را ارزیابی کردند.
محققان دریافتند به طور متوسط، این نمرات عینی در بین افرادی که یبوست مزمن را گزارش کرده بودند(کمتر از هر سه روز یکبار اجابت مزاج داشتند) در مقایسه با افرادی که مانند دفع منظمی داشته‌اند(یک دفع در روز) کمتر بود.
به طور مشابه، افراد مبتلا به یبوست به توانایی‌های ذهنی شناختی خود امتیاز کمتری دادند.
در مرحله بعد، محققان به بررسی میکروب‌های روده پرداختند؛ آنها دریافتند که افراد مبتلا به یبوست و ضعف شناختی باکتری‌های روده کمی دارند که بوتیرات(اسید چرب مهمی که به کنترل التهاب کمک می‌کند) تولید می‌کنند؛ باکتری‌های روده زمانی که فیبر را تجزیه می‌کنند بوتیرات را خارج می‌کنند.
افراد میان‌سال و مسن با «عملکرد ضعیف شناخت مغزی» سطوح پایین برخی از باکتری‌های خوب روده دارند؛ در همین حال، افراد مسن‌تر با تجمع پروتئین غیرطبیعی در مغز(اما بدون علائم زوال عقل) سطح برخی از باکتری‌های خوب را کاهش دادند.
انجمن آلزایمر در حال اجرای یک کارآزمایی بالینی است که اثرات رژیم غذایی سالم(غذاهای گیاهی و فیبر زیاد)، ورزش و سایر اقدامات سبک زندگی را در کاهش زوال شناختی افراد مسن آزمایش می‌کند که این شامل بررسی عمیق‌تری در پرسش روده-مغز خواهد بود؛ یعنی بررسی اینکه آیا تغییرات سبک زندگی باعث تغییر باکتری‌های روده افراد می‌شود و آیا این تغییرات با سلامت شناختی آنها مرتبط است یا خیر؟

هشدار! به هیچ‌وجه از دهان نفس نکشید

شاید عجیب باشد، اما نوزادان نمی‌توانند از دهانشان نفس بکشند؛ با این‌حال، بعد از گذشت ۶ ماه، متوجه می‌شوند راه دیگری هم برای نفس کشیدن هست. با اینکه امکان نفس کشیدن با دهان را داریم، اما این کار در درازمدت می‌تواند مشکلاتی برای ما ایجاد کند.
به گزارش صد آنلاین، شاید عجیب باشد، اما نوزادان نمی‌توانند از دهانشان نفس بکشند؛ با این حال، بعد از گذشت ۶ ماه، متوجه می‌شوند راه دیگری هم برای نفس کشیدن هست. با اینکه امکان نفس کشیدن با دهان را داریم، اما این کار در دراز مدت می‌تواند مشکلاتی برای ما ایجاد کند.
در ادامه می‌خواهیم ببینیم چرا نباید از دهان نفس بکشیم:
۱- فرم صورت شما تغییر می‌کند
اگر از دهان نفس بکشید، ساختار صورت شما شروع به تغییر می‌کند و به جلو و عقب می‌رود؛ این مسئله در کودکان مشهودتر است، چون صورت آنها هنوز در حال رشد است. وقتی از دهان نفس می‌کشید، فک و گونه‌هایتان باریک‌تر می‌شوند؛ در نتیجه، فرم بینی هم تغییر می‌کند.
علاوه بر این ممکن است سوراخ‌های بینی و لب بالا باریک شود و فک بالا جلو بیاید و دندان‌ها روی هم قرار نگیرند.
۲- شروع به قوز کردن می‌کنید
اگر از دهان نفس بکشید، ناخودآگاه سرتان را جلو می‌آورید و شانه‌هایتان پایین می‌آید؛ در نتیجه، بدن فرمی خمیده پیدا می‌کند تا مجراهای تنفس باز شوند.
۳- دندان‌هایتان صدمه می‌بینند
نفس کشیدن از دهان بر روی نظم دندان‌ها اثری منفی دارند؛ بسیاری از کودکانی که ترجیح می‌دهند به‌جای بینی از دهان نفس بکشند، بعدها دندان‌های نامرتبی پیدا می‌کند.
فرم لب‌ها و زبان در حالت عادی هم تغییر می‌کند و درمان ارتودونسی پیچیده می‌شود؛ به خصوص از جهت گذاشتن بریس ارتودنسی.
۴- خوابیدن برایتان دشوارتر می‌شود
در این حالت اکسیژن کمتر و کربن دی اکسید بیشتری وارد بدن شما می‌شود؛ در نتیجه، بیشتر سیستم‌های بدنی تان صدمه می‌بینند.
علاوه بر این، احتمال اینکه در خواب خُر و پف کنید؛ آب دهانتان بیرون بریزد و دچار کمبود اکسیژن مزمن و اختلال وقفه تنفسی در خواب شوید هم بیشتر است.
حتی توصیه می‌شود شب‌ها دهان خود را با چسب ببندید تا کمک کند از بینی نفس بکشید.

این صیفی پُرمصرف را هرگز سرخ نکنید

به گزارش صد آنلاین، خوردن بادمجان به صورت خام و پخته موجب تقویت استخوان، کاهش استرس، کنترل دیابت وسلامت قلب می‌شود، اما سرخ کرده آن به دلیل جذب بالای چربی موجب نابودی قلب می‌شود.
افرادی که از لحاظ طب سنتی دارای مزاج سوداوی، دموی و صفراوی هستند باید از خوردن این غذا امتناع کنند.
بعضی از افراد بادمجان را به صورت خام و در مواقعی به میزان زیاد استفاده می‌کنند؛ باید گفت که مصرف زیاد و غیرمعقول این سبزی، باعث ایجاد درد در نواحی پهلو و چشم می‌شود.

مشکلات کبدی و علائم پوستی

آنژیوم عنکبوتی، در واقع رگ‌های خونی خوشه‌ای نزدیک به سطح پوست هستند که می‌تواند یک نشانه از بروز سیروز کبدی باشد؛ سیروز یک زخم در کبد است که در اثر انواع مختلف بیماری‌های کبدی ایجاد می‌شود.
به گزارش مشرق، کبد بزرگترین عضو داخلی بدن و بسیار مهم است که باید علائم بروز مشکلات در کبد را بشناسید تا به سلامت آن کمک کنید.
با توجه به اینکه کبد به طرق مختلف کار می‌کند، منطقی است که وقتی مشکلی وجود دارد، سیگنال‌های هشداردهنده مختلفی ارسال کند و برخی از این علائم مشکل می‌توانند روی پوست ظاهر شوند.
کبد نقش مهمی در سلامت و فرآیندهای بدن دارد؛ بنابراین مشکلات کبدی ممکن است روی پوست ظاهر شود
چهار تغییر پوستی که نشان می‌دهد کبد بیماری دارید
پوست زرد
یکی از بیش از ۵۰۰ عملکرد کبد این است که مایعی به نام «صفرا» بسازد و ترشح کند که چربی‌ها را می‌شکند و به هضم غذا کمک می‌کند؛ ماده زردرنگ بیلی روبین، رنگدانه صفراست. هنگامی که مشکلی در کبد وجود دارد، بیلی روبین می‌تواند تجمع پیدا کند و منجر به زرد شدن پوست، سفیدی چشم‌ها و غشاهای مخاطی شود. علاوه بر این، ادرار تیره می‌شود. سایر علائم زردی می‌تواند شامل تب، لرز، درد معده و مدفوع روشن باشد. شرایطی مانند عفونت، سنگ کیسه صفرا و اختلالات خونی و همچنین برخی داروها می‌توانند باعث زردی شوند، اما ظاهر زردرنگ می‌تواند به این معنی باشد که کبد شما دچار مشکل شده است، به خصوص زمانی که همراه با علائم دیگر رخ دهد.
قرمز شدن کف دست
کبد نقش بسیار زیادی در فرآیند تنظیم هورمونی ایفا می‌کند و نوسانات در سطوح هورمونی باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند «اریتم کف دست» می‌شود؛ اریتم کف دست یک بیماری پوستی است که باعث قرمز شدن کف دست‌ها می‌شود؛ این موضوع می‌تواند ارثی باشد، اما همچنین می‌تواند نتیجه بیماری‌های مختلف نیز باشد. عوامل مختلفی می‌تواند مسئول قرمزی کف دست باشد؛ از جمله بارداری و شرایط ارثی. اما بیماری کبدی می‌تواند باعث گشاد شدن رگ‌های خونی دست شود و کف دست‌ها را قرمز کند.(این موضوع می‌تواند در پاها نیز رخ دهد که به‌عنوان اریتم کف پا شناخته می‌شود.)
اگر هر دو کف دست(یا پا) شما قرمز است و وقتی روی آن فشار می‌دهید، ناحیه محو می‌شود(بلانچ می‌شود)، یا احساس می‌کنید کف دستتان گرم است، این‌ها می‌تواند نشانه‌ای از اریتم کف دست باشد.
خاریدن پوست
در حالی که خارش پوست معمولاً با مشکلاتی مانند آلرژی، نیش حشرات و حتی گرد و غبار همراه است، همچنین می‌تواند ناشی از افزایش سطح نمک صفراوی در زیر پوست باشد؛ خارشی که در شب بدتر می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از مرتبط بودن این بیماری با کبد باشد.
طبق اعلام کلینیک مایو، برخی افراد ممکن است در یک ناحیه مانند کف پا یا کف دست خود خارش داشته باشند، در حالی که برخی دیگر در سراسر بدن خود خارش را تجربه می‌کنند؛ خارش مرتبط با بیماری کبد به طور کلی شامل بثورات یا ضایعات پوستی نیست. خارش پوست ناشی از بیماری کبدی معمولاً بر اندام‌ها و به ویژه کف دست و پا تأثیر می‌گذارد و معمولاً با گرما(از جمله حمام آب گرم)، دوره قاعدگی، درمان جایگزینی هورمونی، اوایل بارداری و تماس با پشم تشدید می‌شود.
رگ‌های عنکبوتی
آنژیوم عنکبوتی، در واقع رگ‌های خونی خوشه‌ای نزدیک به سطح پوست هستند که می‌تواند یک نشانه از بروز سیروز کبدی باشد؛ سیروز یک زخم در کبد است که در اثر انواع مختلف بیماری‌های کبدی ایجاد می‌شود.
از آنجایی که کبد برای پردازش خونی که معده و روده را ترک می‌کند بسیار مهم است، وجود بافت اسکار روند را مختل و جریان خون را کند می‌کند که باعث فشار می‌شود؛ این موضوع می‌تواند ظاهر رگ‌های عنکبوتی مانند یا لکه‌های قرمز روی بینی و سایر قسمت‌های پوست و همچنین ظاهر کبودی ایجاد کند.

اگر معده درد شما این علائم را دارد به خاطر استرس است

ممکن است دچار درد معده و مشکلات گوارشی باشید، بدون اینکه بدانید علت این عوارض چیست و ممکن است علائمتان را به غذاهایی که می‌خورید، نسبت دهید.
به گزارش صد آنلاین، اما آیا استرس می‌تواند درد معده ایجاد کند؟
استرس به خصوص استرس مزمن خطر مشکلات معده‌ای-روده‌ای یا گوارشی را افزایش می‌دهد.
استرس و اضطراب از علل شایع درد معده و علائم گوارشی دیگر هستند؛ استرس از طریق دستگاه عصبی بر دستگاه گوارشی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند بر حرکت مواد غذایی در مجرای گوارش و تعادل باکتریایی روده اثر بگذارد. استرس همچنین باعث می‌شود افراد رفتارهای نادرستی از لحاظ خورد و خوراک داشته باشند، سیگار بکشند و یا الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار بنوشند؛ همه این عادات می‌تواند برانگیزاننده درد معده باشند.
روده پس از مغز منطقه‌ای است که بیشترین میزان اعصاب را دارد؛ به این اعصاب که جزئی از دستگاه عصبی خودمختار هستند و دستگاه عصبی روده‌ای نامیده می‌شوند، گاهی «مغز دوم» می‌گویند. سلول‌های عصبی که در جدار مجرای گوارشی قرار دارند به سلول‌های عضلانی پیام می‌دهند و مجموعه‌ای از انقباضات را باعث می‌شوند که غذا را در طول مجرای گوارشی به جلو می‌راند. دستگاه عصبی روده‌ای با دستگاه عصبی مرکزی در ارتباط است و به این ارتباط اصطلاحاً «محور مغز روده» می‌گویند؛ این ارتباط توضیح می‌دهد که چرا استرس باعث مشکلات گوارشی می‌شود. استرس ممکن است خطر دچار شدن به این بیماری‌ها را افزایش دهد یا علائم آنها را تشدید کند:
آروغ زدن، سوزش سر دل، ریفلاکس محتویات اسیدی معدی به درون مری(GERD) - تهوع و استفراغ- اسهال - یبوست - اولسر یا زخم معده - بیماری التهابی روده(IBD) و نشانگان روده تحریک‌پذیر(IBS)

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

بهینه‌سازی فضای شهری