

وقتی دستگاه گوارش روده درازی می کند!

بیماری التهابی روده یک بیماری خودایمنی است که اگر به موقع تشخیص داده نشود می تواند خطر ساز باشد و پیگیری علایم مشخص این بیماری می تواند در تشخیص زود هنگام آن کمک کننده باشد



فازنه مهآجر | انترچم

بعضی از مازمانی متوجه بعضی بیماری های گوارشی می شویم که خودمان یا یکی از نزدیکان ما به آن مبتلا شوند. یکی از آن گروه بیماری های التهابی روده است. بیماری التهابی روده (IBD) یک بیماری خودایمنی شامل التهاب مداوم تمام یا بخشی از دستگاه گوارش است. سه بیماری با عنوان IBD طبقه بندی می شوند: بیماری کرون (CD)، کولیت اولسراتیو (UC) و کولیت نامشخص (IC). اگر می خواهید علایم این بیماری را که می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد، بشناسید یا ما همراه باشید. قرار است به مناسبت روز جهانی IBD به کمک ترجمه مقالاتی از سایت های verywellhealth و webmd زیرویم این بیماری را بشناسیم.

علایم تکرار شونده بیماری التهابی روده

بیماری التهابی روده یک بیماری در دناک است و برخی از علایم آن می تواند نگران کننده باشد. بعضی از علایم تکرار شونده بیماری عبارتند از:

خونریزی مقعدی | خونریزی راست روده یابیدن خون در مدفوع هرگز یک اتفاق طبیعی نیست و یکی از علایم انواع بیماری التهابی روده است البته در بیماری کرون شیوع کمتری دارد. در بعضی موارد این علامت می تواند یک نگرانی جدی باشد و منجر به از دست دادن خون قابل توجهی شود.

مخاط در مدفوع | مخاط بخشی طبیعی از مدفوع است اما معمولاً قابل مشاهده نیست و تا این جا باعث نگرانی نیست. اگر مخاط

در مدفوع به اندازهای باشد که بتوانید آن را ببینید، می تواند دلایل مختلفی از وجود بیماری التهابی روده باشد. افراد مبتلا به کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون گاهی اوقات مقادیر قابل مشاهده ای از مخاط را در مدفوع خود دفع می کنند که می تواند در نتیجه زخم در روده بزرگ یا به دلیل شکاف مقعدی (پارگی یا شکاف در پوست) باشد. **دردهای شکمی** | درد شکم (معمولاً به عنوان درد معده توصیف می شود) می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. افراد مبتلا به کولیت اولسراتیو معمولاً دردی شبیه گرفتگی دارند که در قسمت پایین سمت چپ شکم قرار دارد. افراد مبتلا به بیماری کرون معمولاً در قسمت میانی یا پایین سمت راست شکم درد دارند (اگرچه دردی می تواند در سایر قسمت های شکم نیز ظاهر شود).

دانشتنی ها

بهترین دما برای نوشیدن آب



در دنیایی که مصرف روزانه آب به عنوان یک توصیه بهداشتی همگانی شناخته شده است، تحقیقات جدید نشان می دهد که تنها مقدار آب مصرفی مهم نیست، بلکه دمای آن نیز می تواند تأثیرات شگفت انگیزی بر سلامت داشته باشد. به گفته پزشکان و متخصصان پزشکی، دمای آبی که می نوشیم بسیار مهم تر از آن چیزی است که ممکن است تصور کنیم و بر همه چیز از نحوه هضم غذا تا عملکرد در تمرینات ورزشی تأثیر بگذارد.

آب با دمای اتاق، بهترین دوست سیستم گوارش

بسیاری از متخصصان تغذیه و کارشناسان سلامت توصیه می کنند که آب با دمای اتاق (حدود ۲۰ درجه سانتی گراد) را اولین چیزی قرار دهید که صبح می نوشید تا به آرامی دستگاه گوارش خود را فعال کنید. این رویکرد ملایم اغلب به عنوان درمان آب ژاپنی شناخته می شود و توصیه می کند صبح پس از بیدار شدن ۴ تا ۵ لیوان آب بنوشید و سپس ۴

دقیقه برای خوردن صبحانه صبر کنید.

آب یخ، ایده آل برای ورزش و روزهای گرم

این گزینه مخصوص ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام است: آب سرد (حدود ۵ درجه سانتی گراد) یا یخچال

نکته قابل توجه این که همه مبتلایان به IBD در دندارند، و درد ممکن است بیاید و برود، گاهی اوقات درد بعد از غذا رخ می دهد یا با اجابت مزاج تسکین می یابد.

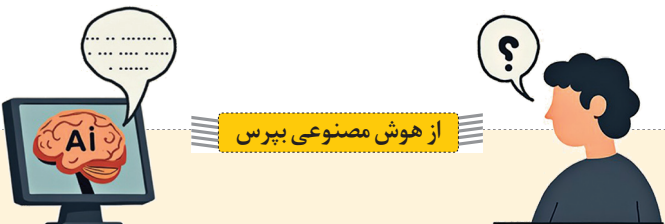
اسهال مداوم | اسهال دلایل زیادی دارد و حتی بزرگسالان سالم هم ممکن است چند بار در سال دچار اسهال شوند. اغلب، اسهال خود به خود برطرف می شود و ممکن است علت آن ناشناخته بماند. اسهال مداوم که بیش از سه روز طول بکشد می تواند نشانه مشکلی باشد که نیاز به درمان داشته باشد. افراد مبتلا به IBD اغلب چندین بار در روز دچار «اسهال انفجاری» می شوند. این نوع اسهال همان طور که از نام آن پیداست سریع، ناگهانی و شدید است. ممکن است شامل ۳ تا ۱۰ یا حتی ۲۰ دفع آبی در روز باشد.

کاهش وزن | کاهش وزن بدون محدود کردن کالری یا ورزش معمولاً نشانه یک مشکل پزشکی است. اسهال، کمبود اشتها و التهاب فعال که باعث از دست دادن پروتئین می شود می تواند منجر به کاهش وزن ناخواسته شود.

تفاوت بیماری التهابی روده و سندروم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و بیماری التهابی روده (IBD) گاهی اوقات اشتباه گرفته می شوند چون اختصارات مشابهی دارند. هر دو بیماری مزمن روده ای مادام العمر هستند. برخی از علایم

می توانند مشابه باشند، مانند درد شکم، گرفتگی عضلات و تغییر در حرکات روده. اما علایم متفاوت از یکدیگر هم وجود دارد. در سندروم روده تحریک پذیر علایم رایج شامل گاز و نفخ شکمی است. در بیماری التهابی روده علاوه بر آنچه بالا گفته شد، خستگی و کاهش اشتها هم از علایم رایج است. اگرچه IBS می تواند درد و ناراحتی زیادی را به همراه داشته باشد، اما باعث آسیب فیزیکی به دستگاه گوارش نمی شود، اما در افراد مبتلا به بیماری کرون ممکن است باعث اسکار ایجاد شود که باعث انسداد روده می شود و برخی ممکن است نیاز به جراحی برای برداشتن قسمت های آسیب دیده روده داشته باشند. افرادی که IBD یا IBS دارند اغلب سعی می کنند با تغییر آن چه می خورند آن را درمان کنند اما باید توجه داشته باشید که هیچ رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که برای همه کار ساز باشد. به طور کلی سعی کنید این چند مورد را رعایت کنید: فیبر بیشتری (از غذایا مکمل ها) دریافت کنید. از لاکتوز موجود در لبنیات خودداری کنید. مصرف غذاهایی که باعث ایجاد گاز یا نفخ می شوند را کاهش دهید. آب بیشتری دریافت کنید. (می توانید آن را بنوشید یا غذاهای غنی از آب بخورید). از مصرف کافئین و حبوبات خودداری کنید. در نهایت اگر علایم بیماری التهابی روده در شما وجود دارد باید آن را جدی بگیرید و با پزشک مشورت کنید.



از هوش مصنوعی ببرس

لایه سفید روی خیار شور، خطرناک است؟

بعضی وقت ها که می خواهم خیار شور را به صورت کیلویی بخرم روی مایع آن یک لایه سفید و نازک بسته است. این لایه سفید چیست و برای سلامت مشکلی ایجاد نمی کند؟



آن لایه سفید و نازکی که روی مایع خیار شور می بینید، معمولاً از فعالیت باکتری ها و مخمرهای غیر مضر در محیط تخمیر ایجاد می شود. برخی از آن ها بی ضرر هستند و برخی دیگر ممکن است سمومی تولید کنند که برای سلامت مضر باشند. درباره خیار شور، لایه ای که روی سطح مایع ایجاد می شود، معمولاً از نوع بی ضرر است و به دلیل فعالیت باکتری ها و مخمرهای مفید در فرایند تخمیر ایجاد می شود. این لایه بیشتر یک مسئله ظاهری است و طعم و بافت خیار شور را کمی تغییر می دهد. اما در بعضی موارد که توضیح می دهم باید از مصرف آن خودداری کنید.

چیزهایی باید نگران بود؟

رنگ و بوی غیر طبیعی | اگر لایه سفید رنگ های دیگری مانند سبز، آبی، سیاه یا قهوه ای داشته باشد یا بوی نامطبوعی (مثل بوی کپک) بدهد، احتمالاً باکتری یا قارچ های مضر در آن رشد کرده اند و بهتر است خیار شور را مصرف نکنید.

بافت لزج و چسبناک | اگر لایه سفید بافت لزج و چسبناکی داشته باشد، ممکن است نشان دهنده فساد خیار شور باشد.

وجود کپک روی خود خیار شور | اگر روی خود خیار شور هم کپک مشاهده کردید، از مصرف آن خودداری کنید.

نکاتی که توجه به آن مهم است

سعی کنید تا می توانید از خیار شورهای بسته بندی شده و پاستوریزه استفاده کنید. خیار شور را در یخچال نگهداری کنید و از قاشق تمیز غیر فلزی برای برداشتن خیار شور استفاده کنید.

هنگام خرید خیار شور فله ای، به ظاهر و بوی آن دقت کنید. در نهایت اگر نسبت به لایه سفید روی خیار شور مطمئن نیستید، بهتر است احتیاط کنید و آن را مصرف نکنید.

تازه ها

چرا نباید میوه ها را آبگیری کرد

لیوان رنگ آب میوه تازه ممکن است در نگاه اول یک انتخاب فوق العاده سالم به نظر برسد؛ اما به گفته یکی از متخصصان تغذیه، شما ممکن است با این کار، به جای کمک به بدن تان، به آن آسیب بزنید.

میوه ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند، اما فرایند آبگیری، برخی از ارزشمندترین اجزای آن ها را از بین می برد. بسیاری از مردم فکر می کنند آب میوه گرفتن، راهی سریع و راحت برای دریافت دوز روزانه میوه هاست، اما وقتی میوه ای را آبگیری می کنید، در واقع پالپ و پوست آن را که سرشار از فیبر است، جدا می کنید. این کار نحوه جذب قندهای طبیعی موجود در میوه را به شدت تغییر می دهد.

فیبری که از اجزای حیاتی یک رژیم غذایی سالم است، به تنظیم سطح قند خون کمک می کند، احساس سیری می آورد و حتی می تواند سطح کلسترول را کاهش دهد اما هنگام آب گیری، این فیبر مفید در دستگاه آب میوه گیری باقی می ماند. در نهایت، وقتی فیبر حذف می شود، قندهای طبیعی موجود در آب میوه با سرعت بسیار زیادی وارد جریان خون می شوند. این اتفاق می تواند باعث افزایش ناگهانی قند خون شده و سپس با افت سریع آن، احساس خستگی و گرسنگی زودهنگام ایجاد کند.

بیشتر بدانیم

ورزش، سن و وزن چگونه بر باروری تأثیر می گذارند؟

می دانیم که عوامل مختلفی بر باروری زنان و مردان تأثیر گذار هستند. در زنان، بعضی از این عوامل نقش پررنگ تری پیدا می کنند و اثر گذار تر می شوند. سایت webmd به این عوامل پرداخته است و ما هم از آن خواهیم گفت.



ورزش

زنان و مردانی که قصد بچه دار شدن دارند باید به ورزش کردن تشویق شوند. با این حال، ورزش بیش از حد و شدید در زنان ممکن است منجر به اختلال در چرخه تخمک گذاری شود و در نتیجه بر قاعدگی آنها تأثیر بگذارد. ورزش معمولی با سقط جنین (از دست دادن بارداری) مرتبط نبوده است، اما باید از انواع خاصی از ورزش (به عنوان مثال، ورزش های پربرخورد) در دوران بارداری اجتناب شود. در مردان، ورزش بیش از حد ممکن است باعث کاهش تعداد اسپرم شود.

وزن

یک رژیم غذایی سالم برای زنانی که قصد بچه دار شدن دارند بسیار مهم است. اضافه وزن می تواند بر باروری زن تأثیر بگذارد و در دوران بارداری عوارضی ایجاد کند. به زنانی که اضافه وزن دارند و قصد بارداری دارند، توصیه می شود قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهند. همچنین، کاهش وزن همراه با بی اشتها بی پر خوری عصبی می تواند چرخه قاعدگی زنان را مختل کند و در نتیجه شانس بارداری آن ها را کاهش دهد.

سن

اوج باروری زنان در اوایل دهه ۲۰ زندگی آن هاست. در ۳۲ سالگی و بالاتر (و به ویژه بعد از ۴۰ سالگی)، احتمال بارداری کاهش می یابد اما غیرممکن نیست. با افزایش سن مردان، سطح تستوسترون کاهش می یابد و حجم و غلظت اسپرم تغییر می کند. زوج های سالم زیر ۳۰ سال که رابطه جنسی منظم دارند و از هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نمی کنند، هر ماه ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال بارداری دارند.



کشمش سیاه (مویز) | مویز از خشک شدن انگورهای سیاه مجلسی یا شاهانی به دست می آید. این نوع کشمش دارای هسته است و به دلیل اندازه درشت تر و بافت گوشتی، از سایر کشمش ها متمایز می شود. مویز قند بیشتری دارد و به دلیل خواص دارویی فراوان، در طب سنتی بسیار مورد توجه است و خام استفاده می شود.

کشمش پلویی | این کشمش طبیعی از خشک شدن انگورهای بی دانه زیر نور مستقیم خورشید به دست می آید. رنگ آن قهوه ای است و به دلیل طعم مطلوب و کیفیت بالا، بیشتر در پخت انواع غذاها و شیرینی ها استفاده می شود.

کشکش سبز | این نوع کشمش که بیشتر از انگور عسگری تهیه می شود، در سایه خشک شده و رنگ سبز خود را حفظ می کند. ارزش غذایی بالایی دارد و برای کسانی که به دنبال کشمش طبیعی و بدون مواد افزودنی هستند، گزینه مناسبی است.