

مطالعات نشان می دهد:

## منشاء بیماری آلزایمر در روده هاست

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که نشانگرهای اولیه بیماری آلزایمر در مغز دارند، تغییراتی در باکتری‌های روده خود نیز دارند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این یافته‌ها نشان می‌دهد که میکروبیوم روده با آلزایمر مرتبط است.

اصطلاح میکروبیوم به ترلیون‌ها باکتری و سایر میکروب‌ها اشاره دارد که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در هضم و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن دارند که از دفاع ایمنی گرفته تا تولید ویتامین‌ها، ترکیبات ضد التهابی و حتی مواد شیمیایی که بر مغز تأثیر می‌گذارند.

تحقیقات گسترده‌ای در سال‌های اخیر به دنبال ارتباط بین میکروبیوم روده و مشکلات مختلف سلامتی از جمله بیماری قلبی، افسردگی و بیماری‌های مغزی دژنراتیو مانند پارکینسون و آلزایمر بوده است.

مطالعات گذشته نشان داده‌اند که میکروبیوم روده بیماران آلزایمر متفاوت از سایر افراد مسن است.

اکنون مطالعه جدید نشان می‌دهد که چنین تفاوت‌هایی در مرحله پیش بالینی آلزایمر آشکار است. این دوره زمانی است که دو پروتئین – آمیلوئید و تاو –

## سلامت



به طور غیر طبیعی در مغز جمع می‌شوند، اما فرد هنوز از علائم زوال عقل رنج نمی‌برد.

دکتر «یئائو آنسس»، یکی از محققین اصلی در این مطالعه از دانشگاه واشنگتن، گفت: «ما در اوایل بیماری آلزایمر شاهد تغییرات میکروبیوم روده هستیم».

وی در ادامه افزود: «این موضوع ثابت نمی‌کند که تغییرات میکروبیوم واقعاً به ابتلا به آلزایمر منجر می‌شود. این امکان وجود دارد که فرآیند بیماری در مغز باعث ایجاد تغییرات در روده شود».

به گفته آنسس، «اما اگر میکروبیوم روده یک عامل باشد، احتمالاتی را برای درمان آلزایمر اولیه می‌گشاید: آیا می‌توان از پروبیوتیک‌ها یا پیوند مدفوع از اهداکنندگان سالم برای دور کردن میکروبیوم عامل آلزایمر استفاده کرد و وضعیت را تغییر داد».

اما چرا میکروب‌های روده ارتباطی با بیماری مغزی دارند؟ هنوز کاملاً مشخص نیست، اما آنسس به التهاب مزمن اشاره داد که اعتقاد بر این است که نقش کلیدی در بسیاری از بیماری‌ها از جمله آلزایمر دارد. رسوبات غیرطبیعی پروتئین در مغز مبتلا به آلزایمر به نظر می‌رسد که یک حالت التهابی مزمن ایجاد می‌کند. آنسس گفت: «برخی از باکتری‌های روده اسیدها و مواد شیمیایی ترشح می‌کنند که می‌توانند نازک شوند و از پوشش روده نفوذ کنند و نوعی روده نشت‌کننده ایجاد کنند. این امکان وجود دارد که مواد شیمیایی التهابی از روده وارد مغز شده و به تشدید التهاب در آنجا منجر شود».

# خوراکی‌های طبیعی مفید برای کاهش تعریق بدن

کنید یا ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

نکته: غذاهای پرچرب مدت بیشتری طول می‌کشد تا هضم‌شود و باعث گرم شدن و سپس عرق کردن شما می‌شود.

مطمئن شوید که انتخاب‌های لبنی شما کم چرب یا بدون چربی باشد تا بهترین نتیجه را داشته باشید.

تعریق از کارکردهای طبیعی و مفید بدن ماست. با این حال تعریق زیاد می‌تواند برای ما آزاردهنده باشد و می‌تواند همه بدن یا فقط نواحی خاصی مانند زیربغل، دست‌ها یا صورت را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش خبرگزاری صدواسیما استان خوزستان، اگر به

شدت عرق می‌کنید یا هیپریدروزیس دارید، می‌توانید برای مقابله با آن شبانه روز دوش بگیرید یا دوباره از ضد تعریق استفاده کنید.

هضم ممکن است مانند یک عملکرد بدنی آزاردهنده به نظر نرسد، اما همانطور که بدن شما برای تجزیه غذایی که خورده‌اید کار می‌کند، دمای داخلی بدن شما افزایش می‌یابد و به بدن شما سیگنال می‌دهد که عرق کند تا خنک شود. اگر به طور

معمول غذاهایی می‌خورید (مانند غذاهای تند) که روند هضم غذا را سخت‌تر می‌کند، مطمئن باشید که به نسبت قبل بیشتر هم عرق خواهید کرد.

آب نوشیدن آب برای کاهش تعریق احتمالاً بی‌دردسر است. با خنک نگه داشتن بدن خود، باعث می‌شوید که پاسخ بدن نسبت به دمای داخلی تغییر نکند و عرق نکنید. همچنین تعریق بیش از حد می‌تواند باعث کم آبی بدن شما شود، بنابراین یک بطری آب را در نزدیکی خود نگه دارید تا در طول روز میل کنید.

اینکه چقدر آب باید بنوشید به محیط،سلامت کلی و سطح فعالیت شما بستگی دارد. طبق آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده، میزان مصرف مایعات روزانه کافی برای بزرگسالانی که در آب و هوای معتدل زندگی می‌کنند عبارتند از:حدود ۵.۱۵ فنجان (۷.۳ لیتر) مایعات در روز برای مردان حدود ۵.۱۱ فنجان (۷.۲ لیتر) مایعات در روز برای زنان نکته: سعی کنید از نوشیدنی‌های حاوی الکل و کافئین خودداری کنید. هر دو ماده سیستم عصبی شما را تحریک می‌کنند و به طور موقت ضربان قلب و فشار خون شما را بالا می‌برند و دمای بدن شما را افزایش می‌دهند و باعث تعریق شما می‌شوند.

**میوه‌ها و سبزیجات آبدار** گنجاندن میوه‌ها و سبزیجات با محتوای آب بالا در رژیم غذایی به کاهش تعریق کمک می‌کند. در اینجا برخی از میوه‌ها و سبزیجات آبدار وجود دارد که می‌توانید برای کاهش تعریق در نظر بگیرید:

**میوه‌های آبدار** سیب،انگور،هندوفله،برتقال،هائوت فرنگی،آناناس، هلو **سبزیجات آبدار** کرفس بادماجن، کلم قرمز،فلفل دلمه‌ای،اسفناج،کاهو،خیار غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر کم چرب، پنیر و ماست کلسیم ماده معدنی دیگری است که دمای بدن را تنظیم می‌کند و به سرکوب تعریق کمک می‌کند. اگر در تلاش برای دریافت کلسیم روزانه خود هستید، مقداری شیر کم‌چرب به غلات صبحگاهی خود اضافه کنید، به تخم‌مرغ پنیر اضافه

رضوی زنانی که از بیماری خودایمنی مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) رنج می‌برند، به‌طور موقت در دوران بارداری بسیار بهتر می‌شوند.

به گزارش مدیکال اکسپرس،اکنون محققان تغییرات مفیدی را که به‌طور طبیعی در سیستم ایمنی بدن در دوران بارداری رخ می‌دهد، شناسایی کرده‌اند. این یافته‌ها ممکن است راه را برای درمان‌های جدید هموار کند.

بارداری از دیدگاه ایمنی‌شناسی یک وضعیت بسیار خاص است. سیستم ایمنی از ما در برابر مواد خارجی دفاع می‌کند با این حال، اگرچه نیمی از مواد ژنتیکی جنین از پدر است اما توسط سیستم ایمنی مادر رد نمی‌شود. به دلایلی این عمل متعادل‌کننده اغلب همیشه موفقیت‌آمیز و در دوران بارداری سیستم ایمنی بدن مادر برای تحمل بیشتر سا‌زگار است.

در بیماری ام‌اس، عملکرد عصبی به‌دلیل حمله سیستم ایمنی به چربی که به‌عنوان یک غلاف عایق اطراف رشته‌های عصبی عمل می‌کند، مختل می‌شود.

اعصاب ملتهب می‌شوند که می‌تواند منجر به آسیب عصبی شود.اگرچه گزینه‌های درمانی جدید و موثرتری در دسترس است اما اکثر بیماران ام‌اس در طول زمان بدتر می‌شوند.

محققان بر این باورند که تضعیف موقت پاسخ ایمنی می‌تواند توضیح دهد که چرا زنان مبتلا به ام‌اس در زمان بارداری بهتر می‌شوند. دوره‌های علائم، یعنی عود بیماری در طول سه ماهه سوم ۷۰درصد کاهش می‌یابد.همچنین برخی دیگر از بیماری‌های خودایمنی، مانند روماتیسم مفصلی، در دوران بارداری به‌طور موقت بهبود می‌یابند اما دلایل این امر مشخص نشده است.

ویتامین‌های B ضروری باعث می‌شود بدن شما سخت‌تر کار کند و باعث تعریق بیشتر شود.

سیب زمینی شیرین سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین‌های ضروری است که به آرامش اعصاب، مبارزه با استرس و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

**موز** موز سطوح بالایی از آب ندارد، اما مقدار زیادی پتاسیم دارد. پتاسیم یک الکترولیت است که حاوی منیزیم، ویتامین B۶ و سایر مواد مغذی است که به شما کمک می‌کند هیدراته بمانید.

موز نه تنها یک میان وعده عالی است، بلکه باعث شادی، آرامش و هضم خوب می‌شود.

**چای سبز** چای سبز به‌خاطر اثرات آرام‌بخشش شناخته شده است و سیستم عصبی را آرام

کرده و از تعریق شما جلوگیری می‌کند؛ بنابراین قبل از یک سخنرانی اعصاب خردکن مقداری چای سبز بنوشید تا از عرق کردن جلوگیری کنید فقط مطمئن شوید که کافئین ندارد!

**سرکه** هم سرکه معمولی و هم سرکه سیب به بیرون راندن سموم از بدن کمک می‌کنند. مصرف مخلوط دو قاشق غذاخوری سرکه طبیعی با یک قاشق چایخوری سرکه سیب سه بار در روز و نیم ساعت قبل از غذا، می‌تواند به حل شدن مشکل تعریق شما کمک کند.

**گوچه‌فرنگی** راحل دیگر نوشیدن روزانه یک لیوان آب گوچه‌فرنگی تازه است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوچه‌فرنگی بسیاری از سمومی را که معمولاً از طریق تعریق از بدن خارج می‌شوند از بین می‌برد. گوچه‌فرنگی همچنین می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد.

انگور مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سموم را از بین می‌برند و با تنظیم دمای داخلی بدن و خنک کردن آن از گرمای بیش از حد و تعریق زیاد جلوگیری می‌کنند. نوشیدن روزانه یک لیوان آب انگور با مصرف ۱۰ تا ۱۵ عدد از این میوه می‌تواند مفید باشد. دمنوش مریم‌گلی: دمنوش مریم‌گلی دارای مقادیر زیادی منیزیم و ویتامین B است که باعث کنترل فعالیت غدد عرق می‌شوند. مصرف روزانه این دمنوش می‌تواند تعریق را تا حد زیادی کاهش دهد. با این حال اگر از صرع یا فشار خون بالا رنج می‌برید از مصرف مریم‌گلی خودداری کنید.

**هندوانه، توت فرنگی، خیار و کاهو** آبرسانی به بدن از آسان‌ترین راه‌ها برای خنک نگه داشتن بدن و جلوگیری از تعریق است. این یعنی نوشیدن روزانه هشت لیوان آب و نیز مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش تعریق شما کمک کند. هندوانه و توت‌فرنگی با دارا بودن ۹۲ درصد آب و خیار و کاهو با داشتن ۹۶ درصد آب، آبرسان‌ترین میوه‌ها و سبزیجات برای بدن هستند.

## چرا زنان مبتلا به ام‌اس هنگام بارداری بهتر می‌شوند؟

هلیرگ بیان کرد: ما می‌توانیم دراییم که تغییرات در سلول‌های تی نشان‌دهنده بهبود تکرار عود است. بزرگترین تغییرات در یک سوم آخر بارداری اتفاق می‌افتد و این جایی است که زنان مبتلا به ام‌اس بیشترین بهبود را پیدا می‌کنند سپس این تغییرات پس از بارداری در نقطه‌ای از زمان که افزایش موقتی در فعالیت بیماری وجود دارد، معکوس می‌شوند. مهم است، تأکید کنیم که فعالیت بیماری پس از آن به قبل از بارداری برمی‌گردد.

شبه‌زن‌های تحت تأثیر در دوران بارداری نیز شامل زن‌هایی است که توسط همورمون‌های بارداری، بیشتر پروژسترون، تنظیم می‌شوند. اکنون محققان در تلاش برای تقلید از اثرات مشاهده شده در این تحقیق، هورمون‌های مختلف را در آزمایشگاه آزمایش می‌کنند تا دریابند آیا این مورد می‌تواند بخشی از رهبردر درمانی احتمالی آینده باشد یا خیر.

این تحقیق حاصل همکاری طولانی مدت بین محققان پزشکی و بیوفورمانیک است. بخش کلیدی این پروژه درک حجم زیادی از داده‌ها با تجزیه و تحلیل آن با استفاده از روش تحلیل شبکه بوده است که طی سالیان متمادی توسط یک گروه تحقیقاتی به سرپرستی میکا گوستافسون در دانشگاه لیکوپینگ توسعه یافته است. تحلیل شبکه ابزاری برای یافتن زن‌هایی است که به‌طور گسترده با زن‌های مورد علاقه محققان تعامل دارند. اغلب معلوم می‌شود که زن‌های دیگر در شبکه به شیوه‌ای غیرعادی تنظیم می‌شوند و به‌طور غیرمستقیم بر فرآیندهای کلیدی در یک بیماری تأثیر می‌گذارند.

### آشنایی با مگس پران

### و جرقه چشم



آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که نقطه‌ای‌لکه‌ای یا خطوط موج کوتاهی معلق در هوا ببینید که وقتی سعی می‌کنید مستقیماً به آن نگاه کنید فرار می‌کند؟ یا پیش آمده نور یا سوسو یا رگه‌های درخشانی ببینید که می‌دانید در واقع آنجا نیستند؟ اگر چنین است پس شما هم جزو بسیار افرادی هستید که پدیده‌ای معمول در بینایی را تجربه کرده‌اید که به آن مگس‌پران و جرقه چشم می‌گویند.

گروه ایرنا زندگی - مگس‌پران‌ها و جرقه‌ها بخشی طبیعی از فرایند افزایش سن هستند که معمولاً بعد از ۵۰ سالگی روی می‌دهند و بیشتر اوقات یک عارضه یا مشکل پزشکی محسوب نمی‌شوند؛ اما شروع زودهنگام و ناگهانی مگس‌پران و جرقه چشم می‌تواند علامت این باشد که مشکلی در شبکه‌یخ داده و آسیب در شبکه‌یهم می‌تواند منجر به پارگی شبکه‌یخ شود که یک وضعیت اورژانسی است. اگر این عارضه فوراً درمان نشود به قیمت ازدست‌رفتن بینایی چشم تمام خواهد شد.

چرا مگس‌پران و جرقه چشم اتفاق می‌افتد؟ چشم‌های ما پر از ژل شفافیه به نام زجاجیه هستند که کمک می‌کند کرهٔ چشم شکل خود را حفظ کند و ضمناً نور از شبکه‌یخ عبور نماید. شبکه‌یخ روی دیواره پشت چشم واقع شده و دارای سلول‌های عصبی است که سیگنال‌های بینایی را از نو دریافت می‌کنند. مگس‌پران‌ها و جرقه‌های چشم در اثر تغییراتی در زجاجیه روی می‌دهند و این تغییرات نیز مربوط به افزایش سن هستند.

**مگس‌پران چشم** مگس‌پران چشم زمانی روی می‌دهد که ژل زجاجیه به دلیل سالخوردگی غلیظ می‌شود یا افتادگی پیدا می‌کند و باعث می‌شود ذراتی در این ژل شکل بگیرند. این ذرات مانع عبور نور از چشم‌ها می‌شوند و سایه‌هایی روی شبکه‌یخ می‌اندازند. این سایه‌ها به‌صورت چیزهایی شناور دیده می‌شوند که به آنها مگس‌پران می‌گویند. این شناورها از راه‌های زیر ایجاد می‌شوند:

. انباشت پروتئین که در ژل زجاجیه تشکیل می‌شود. این نوع مگس‌پران‌ها معمولاً به‌صورت امواج، تارعنکبوت، دایره و یا نخ‌قورباغه دیده می‌شوند که به طور همیشگی در زجاجیه می‌مانند و افراد کم‌کم به وجودشان عادت کرده و آنها را نادیده می‌گیرند.

. رگ‌های خونی در شبکه‌یخ در اثر افتادگی زجاجیه و فشاری که به آنها وارد می‌شود پاره می‌شوند. این نوع مگس‌پران‌ها در واقع نوعی خفیف از هموراز یا خونریزی هستند که لخته‌های خونی ریزی در بینایی ایجاد کرده و شبیه دود یا لری از شعرات نامفهوم دیده می‌شوند. این شناورها وقتی که لخته خون توسط بدن بازجذب می‌شود از جلوی دید ناپدید می‌شوند؛ اما ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا این اتفاق بیفتد.

. جدانشدگی زجاجیه خلفی (PVD). در این عارضه، بخش عقبی ژل زجاجیه از شبکه‌یخ فاصله می‌گیرد و جدا می‌شود. خرده‌های باقیمانده از ناحیه جدانشدگی وارد ژل زجاجیه شده و باعث تشکیل مگس‌پران‌هایی می‌شود که شبیه تارعنکبوت، غبار یا پرده‌ای دیده می‌شوند که بخشی از دیدتان را تار می‌کنند. همچنین ممکن است جرقه‌هایی از نور ببینید. در بیشتر موارد، مگس‌پران‌های چشم بعد از دو سه ماه دیگر چندان دیده نمی‌شوند.

**جرقه‌های چشم** جرقه‌های چشم ناشی از ضخیم و غلیظ شدن ژل زجاجیه هستند که باعث می‌شود شبکه‌یخ ساینده و کشنده شود و در نتیجه اثراتی بر بینایی می‌گذارد که شبیه رگه‌هایی از نور درخشان یا سوسوهای دیده می‌شوند. این جرقه‌ها ممکن است تا چند هفته یا چند ماه باشند و نباشند، اما معمولاً به‌مرورزمان ناپدید می‌شوند. اگر جرقه‌هایی همراه با مگس‌پران می‌بینید به‌احتمال زیاد دچار جدانشدگی زجاجیه خلفی (PVD) هستید.

جرقه‌های چشم می‌توانند علائم اورا (aura) ناشی از یک حمله میگرن که در راء است نیز باشند. در این موارد، جرقه‌های چشم اغلب شبیه خطوط ناموهار یا امواج حرارتی دیده می‌شوند که بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشند.

**گذشت زمان اغلب بهترین درمان است**

مگس‌پران و جرقه چشم اگر ناشی از تغییراتی در ژل زجاجیه باشند بیشتر وقتی که به زمینه‌هایی با رنگ روشن و ساده نگاه می‌کنید دیده می‌شوند. یکی از چشم‌هایتان را ببندید و به یک دیوار خالی و ساده، آسمان آبی و صاف یا یک زمینهٔ سفید روی صفحه کامپیوتر نگاه کنید.

اگر موج، نقطه یا اشکال دیگری می‌بینید که شناور است پس مگس‌پران می‌بینید.

مگس‌پران و جرقه چشم نیاز به درمان خاصی ندارد و معمولاً به‌مرورزمان از بین می‌رود. بیشتر افراد اغلب توجهی به مگس‌پران نمی‌کنند؛ زیرا مغز یاد می‌گیرد چهره‌هایی را که در بینایی مداخله می‌کند فیلتر کند و نادیده بگیرد. یک شناور مزاحم در مرکز دید شما گاهی می‌تواند با چرخاندن چشم که باعث حرکت ژل زجاجیه در کره چشم می‌شود، از جلوی دیدتان کنار برود.

اگر مگس‌پران به‌طورجدی دیدنتان می‌کند و در فعالیت‌های روزمره‌تان اختلال ایجاد کرده است (مثلاً در مطالعه و رانندگی) پس مشکل شما چیزی است که باید بررسی و درمان شود. در این مورد با پزشک متخصص چشم مشورت کنید.یک عمل جراحی به نام ویتروکتومی می‌تواند با برداشتن زجاجیه از چشم و جایگزین کردن آن با محلول آب نمک یا سیلیکون شفاف، مشکل مگس‌پران را حل کند. اما این عمل بسیار حساس است و می‌تواند ایجاد آب‌مروارید را جلو بیندازد و به طور معمول به عنوان راهی برای ازبین بردن مگس‌پران چندان مورد استقبال نیست.یک نوع جدیدتر درمان به نام لیزر باگ وجود دارد که طی آن با لیزر، شناورها یا مگس‌پران‌ها از بین برده می‌شوند.