

چه زمانی نشانه‌های گوارشی جدی هستند؟

اختلالات گوارشی لزوماً به معنای بیماری نیستند، اما تشخیص مرز میان ناراحتی‌های گذر او بیماری‌های خطرناک، حیاتی است

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه نگار

بسیاری از ما با بروز اولین نشانه‌هایی مانند نفخ یا تغییر در اجابت مزاج، دچار اضطراب شده یا برعکس، با نادیده گرفتن علائم جدی، سلامت خود را به خطر می‌اندازیم. واقعیت این است که دستگاه گوارش، با وظیفه پیچیده هضم و جذب، به کوچک‌ترین تغییرات واکنش نشان می‌دهد و تشخیص این که آیا این واکنش یک اختلال گذر است یا نشانه‌ای از یک بیماری پنهان، نیازمند نگاهی دقیق و علمی است.

● **نشانه‌هایی که نباید نادیده بگیرید**
اختلالات گوارشی طیف گسترده‌ای از علائم را شامل می‌شوند که از ناراحتی‌های ساده تا وضعیت‌های اورژانسی را دربرمی‌گیرند. بسیاری از مردم، نفخ، تولید گاز بیش از حد یا سوزش سردل را به رژیم غذایی یا استرس نسبت می‌دهند که در بیشتر موارد درست است. مشکلاتی نظیر یبوست (دفع کمتر از ۳ بار در هفته) یا اسهال مکرر نیز می‌توانند ناشی از کمبود فیبر، کم‌ تحرکی یا عفونت‌های گذرا باشند. با این حال، چالش اصلی زمانی آغاز می‌شود که این علائم با تغییرات ساختاری

همراه شوند. تغییر مداوم در عادات‌های دفع (تبدیل شدن یبوست به اسهال و بالعکس) یا دردهای مکرر شکمی که با تغییر در اجابت مزاج همراه است، می‌تواند نشانه‌ای از شرایطی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر باشد. اما باید دقت کرد که درد شکم همواره منشأ گوارشی ندارد و می‌تواند ریشه در مسائل دیگر داشته باشد. ● **روده و مغز؛ ارتباطی که بیش از حد ساده‌سازی شده است**
در سال‌های اخیر، بحث درباره رابطه میان سلامت روده و سلامت روان (رابطه روده و مغز) بسیار داغ شده است. بسیاری

تصور می‌کنند چون بخش عمده سروتونین بدن در دستگاه گوارش تولید می‌شود، پس مشکلات روده مستقیماً باعث افسردگی یا بی‌خوابی می‌شود. اما از نظر علمی، این یک برداشت ساده‌انگارانه است؛ چرا که سروتونین تولید شده در روده، قادر به عبور از سد خونی-مغزی نیست. اگر چه نقش میکروبیوم در ارتباطات عصبی روده-مغز همچنان موضوع تحقیقات گسترده‌ای است، اما نباید با تکیه بر شواهد ناقص، هر گونه تغییر در روده را عامل مستقیم اختلالات روانی دانست.

● **چیز زمانی باید سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد؟**
در میان انبوه علائم گوارشی، چند مورد وجود دارند که نباید آن‌ها را به «عدم تعادل باکتری‌های روده» یا «سوءتغذیه ساده» نسبت داد. خون در مدفوع یا مشاهده مدفوعی با رنگ سیاه و قیری، مستقیماً می‌تواند نشان‌دهنده خونریزی در دستگاه گوارش باشد و نیازمند مداخله پزشکی

فوری است. همچنین، کاهش وزن ناخواسته و بدون دلیل مشخص، اگر در کنار علائم گوارشی مشاهده شود، یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که سازمان‌های معتبر سلامت بر ضرورت بررسی پزشکی آن تأکید دارند. تهوع و استفراغ مکرر هم اگر با درد شدید، تب، خون در استفراغ یا علائم کم‌آبی بدن همراه باشد، از مرز یک ناراحتی ساده فراتر رفته و نیاز به تشخیص تخصصی دارد. اگر با نشانه‌هایی نظیر نفخ، تغییر در دفع یا سوزش معده روبرو هستید، ابتدا به الگوهای غذایی و سبک زندگی خود توجه کنید. با این حال، اگر علائم شما تداوم یافته، شدید شده یا با موارد هشدار دهنده مانند خونریزی، کاهش وزن و درد شدید همراه است، زمان خودسازی و رژیم‌های خانگی به پایان رسیده است. در چنین شرایطی، تنها راه منطقی و ایمن، مراجعه به متخصص برای انجام ارزیابی‌های پزشکی دقیق است تا بروز عواقب جبران‌ناپذیر جلوگیری شود.

بیشتر بدانیم

چرا سبزیجات زیرزمینی را باید در آب سرد بپزید؟



نتیجه پخت شما عالی شود:

سبزیجات روی زمینی (مثل کدو، بادنجان، گل‌کلم): آن‌ها را در آب داغ بریزید تا سریع‌تر پخته شده و رنگ و مواد مغذی‌شان حفظ شود.

سبزیجات زیرزمینی (مثل سیب‌زمینی، هویج،

چغندر): با آب سرد شروع کنید؛ این کار باعث می‌شود حرارت به تدریج به مغز سبزی برسد و ماده پیژد، نه این که بیرونش له شود و مغزش خام بماند!

● **چرا باید این نکته را جدی بگیرید؟**

دانستن همین یکترفند کوچک می‌تواند تفاوت میان یک خورش قورمه‌سبزی له و بی‌ریخت و یک خورش حرفه‌ای آب‌دار را رقم بزند. ضمن این که مواد مغذی بیشتری هم به سفره شما می‌رسد، چون پخت صحیح، ویتامین‌های سبزیجات را در دل آن‌ها نگه می‌دارد.

دفعه بعد که سراغ قایلمه رفتید، اول بپرسید: این سبزی کجا بزرگ شده؟ جوابش را که پیدا کردید، با خیال راحت و اعتماد به نفس، آب و حرارت را انتخاب کنید و آشپزی را به یک هنر واقعی تبدیل کنید!

گنجاندن ماهی در برنامه غذایی هفتگی توصیه می‌شود



می‌کنند شام ماهی تنوری یا بخارپز به همراه سبزیجات، به عنوان یک وعده ساده، سبک و کم‌چرب در برنامه غذایی خانواده‌ها قرار گیرد.

به گفته کارشناسان، این روش پخت علاوه بر حفظ ارزش غذایی، میزان چربی و کالری اضافی را نیز کاهش می‌دهد. بر اساس گزارش این انجمن، مصرف منظم ماهی به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن نقش مؤثری در کاهش التهابات بدن دارند. در نهایت، کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند خانواده‌ها با مصرف مداوم و هفتگی ماهی در کنار سایر پروتئین‌های سالم، از مزایای تغذیه‌ای آن بهره‌مند شوند.

کارشناسان تغذیه تأکید می‌کنند که مصرف منظم ماهی به عنوان منبع پروتئین سبک و اسیدهای چرب امگا ۳، جایگزین مناسبی برای پروتئین‌های پرچرب در رژیم غذایی روزانه است.

کارشناسان انجمن قلب آمریکا (American Heart Association) با اشاره به نقش ماهی در تأمین پروتئین باکیفیت و اسیدهای چرب امگا ۳، مصرف آن را تنها به روزها و مناسبت‌های خاص محدود نمی‌دانند و بر گنجاندن آن در الگوی غذایی هفتگی تأکید دارند. طبق این توصیه‌ها، ماهی می‌تواند جایگزین مناسبی برای برخی منابع پروتئین پرچرب باشد. کارشناسان پیشنهاد

تغذیه

تازه‌ها

وزن کم می‌کنید یا عضله؟

حقیقت ناگفته درباره داروهای نوین دیابت

داروهای جدید دیابت که علاوه بر کاهش چربی بدن، ممکن است توده عضلانی بدن را نیز کاهش دهند. بررسی ۴۱ کارآزمایی بالینی که به مقایسه تأثیر داروهای دیابت بروزن پروداخته‌اند نشان می‌دهد که داروی «تیرزپاتاید» بیشترین کاهش چربی را ایجاد می‌کند، اما با کاهش توده بدون چربی نیز همراه است.

کاهش وزن همیشه به معنای از دست دادن چربی نیست. آنچه عدد ترازو نشان می‌دهد، مربوط به چربی و بخش دیگری از آن مربوط به توده بدون چربی یا توده عضلانی است. یکی از انواع داروهای دیابت، داروهای جدیدی هستند که در دسته داروهای «آگونیست گیرنده 1-GLP» و «آگونیست‌های دوگانه GIP و 1-GLP» قرار می‌گیرند. یافته‌های این مطالعه نشان داده که در بین این نوع داروها، داروی «تیرزپاتاید» بیشترین عملکرد را در کاهش توده چربی در مقایسه با دارونما داشته است. به طوری که مصرف این دارو با کاهش میانگین ۱۰.۷ کیلوگرم توده چربی همراه بوده است. پس آن، استفاده از داروی «لیراگلویتاید» به همراه ورزش، بیشترین کاهش چربی را ثبت کرده و داروی «سماگلویتاید» و «لیراگلویتاید» (بدون ورزش) نیز کاهش متوسط توده چربی را ایجاد کرده‌اند. یکی از یافته‌های این مطالعه، نقش مکمل ورزش در تأثیر این داروهاست. داده‌های این مطالعه نشان داده که انجام تمرینات ورزشی همراه با مصرف داروی لیراگلویتاید توانسته از افت توده عضلانی جلوگیری کرده و روند کاهش بافت عضلانی را تعدیل کند. در بررسی ارزیابی سایر دسته‌های دارویی، مهارکننده‌های SGLT2 (مثل امپاگلیفلوزین، داپاگلیفلوزین و...) باعث کاهش‌های بسیار جزئی در ترکیب بدن شدند. در مقابل داروهایی مانند متفورمین، انسولین و مهارکننده‌های DPP4 (مثل سیناگلیپتین، آلوگلیپتین و...) اثرات خنثی‌تری بر توده عضلانی داشتند.

بررسی توده چربی نیز نشان داد که «انسولین گلارژین» و داروی «آلوگلیپتین» در مقایسه با متفورمین و اگزاناتاید با افزایش توده چربی همراه بوده‌اند. در حالی که متفورمین و سولفونیل‌اوره‌ها کمترین میزان تغییرات را بر جای گذاشتند.

در مجموع یافته‌های این مطالعه که در مجله علمی Diabetes, Obesity and Metabolism منتشر شده، نشان می‌دهد که اثر داروهای ضد دیابت به ویژه داروهایی که با کاهش وزن همراه هستند را نمی‌توان صرفاً با عدد روی ترازو ارزیابی کرد؛ تغییر در توده چربی و بدون چربی نیز باید هنگام بررسی اثرات این درمان‌ها در نظر گرفته شود.

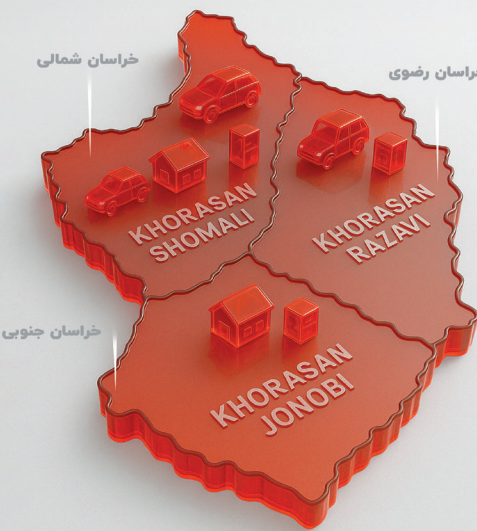
داده تصویری

اصول آب خوردن صحیح



از شمال تا جنوب خراسان راحت بخر، آسان بفروش

خراسانت، سامانه ثبت آگهی آنلاین رایگان



گوناگون گمشده	فروشنده و صندوقدار به یک فروشنده پاره وقت جهت شیفت صبح ساعت کاری ۱۴-۱۰ آدرس: ابتدای جاده طرقله بین امام رضا ۱۸ و ۲۰ فروشگاه ساحل چوب نیازمندیم ۰۹۱۵۹۴۵۰۰۶	استخدام امور هتل	حمل و نقل جرثقیل - لیفتراک	خدمات منزل و تعمیرات نظافتی	درب و پنجره تولید پنجره دوجداره آلومینیوم UPVC توری پلیسه و ثابت (و تعمیرات) ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳	خدمات ساختمانی آهن آلات و ضایعات
کارت کار اتباع بنام حامد حکیمی فرزند هاشم به شماره ۹۲۲۷۴۰۱۱۹ خاوار ۱۰ مفقود و فاقد اعتبار است	منشی و تایپست	به یک همکار آقا با سابقه جهت پذیرش شیفت شب در سوئیت آپارتمان نیازمندیم	جرثقیل و لیفتراک دوستان شبانه روزی، جرثقیل سبک و سنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷	گلپاک هشتفوی تخصصی مبلان خوشبختی نقلت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر) پله و پیلوت (با جت فلش) رضاحده ۳۷۲۵۱۵۷۶ ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰	عایق رطوبتی	خرید ضایعات بیرجندی هرچه باشد به قیمت بالا خریداریم ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
کارت تردد فروزگاه شهید هاشمی نژاد مشهد بنام علیرضا سهرابی به شماره ملی ۰۹۸۹۸۰۷۰۶۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است.	به یک منشی و حسابدار خانم نیازمندیم	فلکه آب اندرزگو ۲ پلاک ۶۰ ۰۹۱۵۵۱۸۵۰۱۲ ۰۹۳۸۰۴۳۱۵۱۸	اتوبار و وانت بار	ملیت بارمشهد خاوار اتاق بزرگ کارگر حرفه ای ۰۹۱۵۳۰۰۱۶۱۱۸۰۳۸۰۰۱۶۷	ایزوگام شرق قیر گونی آسفالت کلی جزئی نقد و اقساط به تمام نقاط شهر در اسرع وقت، بازدید رایگان ۰۹۱۵۲۰۰۸۱۴۶۱	خدمات مهندسی (نقشه، نظارت، اجرا)
کارت کار اتباع بنام مهدی محمدی فرزند حبیب... به شماره اختصاصی ۱۹۰۷۵۸۶۰۱۶۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است	مجانیه هم امتحانش هم خودش	خراسان KHORASANET.IR	خراسان KHORASANET.IR	خراسان KHORASANET.IR	شرکت بازرسی کاوش اندیشه رستگار آماده انجام بازرسی ادواری آسانسور می باشد ۳۶۰۷۶۴۱۸	خراسان KHORASANET