

تلكم الامم حسودا

مؤید حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا

بیشتر بدانیم

باکتری‌های زیر بغل، حافظ سلامتی بدن!

نوع بویی که در ناحیه زیر بغل ایجاد می‌شود و چگونگی بر خورد با آن، با سیستم مشابهی از میکروب‌ها در داخل روده مرتبط است که شما را از ابتلا به برخی بیماری‌هامحافظت می‌کند.

بویی که بر اثر تعریق ناحیه زیر بغل ایجاد می‌شود به دلیل باکتری‌هایی است که آنجا رشد می‌کنند. محققان بر این باورند که نوع بوی زیر بغل و کاری که در ارتباط با رافع آن انجام می‌دهید، با سیستمی از میکروب‌ها در ارتباط است که افراد را در برابر بیماری‌ها مصون می‌دارد یا مستعد ابتلا به آنها می‌سازد.

درست مانند فضای روده، در ناحیه زیر بغل هم تنوعی از میکروب‌ها زندگی می‌کنند و استفاده از دئودورانت‌ها و ضدتعریق‌ها بیشتر از آن که بوی آنها را تغییر دهد، کار خود میکروب‌ها را دگرگون می‌کند.

میکروب‌هایی که زیر پوست، در ناحیه زیر بغل، روی پوست و داخل روده‌ها و بزاق دهان وجود دارند، نقش مهمی در حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و نقش بازی می‌کنند که متعلق به بدن ما نیستند.

گروهی از محققان نشان داده‌اند که حفاظت از میکروبیوم‌های ناحیه زیر بغل و در کل این سیستم، از سلامت کل بدن محافظت می‌کند. تحقیقات آنها حاکی از آن است که جلوگیری از بوی بدن به طور قابل توجه و سریعی میکروبیوم‌ها را تغییر می‌دهد.

هر فردی میکروبیوم منحصر به خود را دارد که برحسب شرایط محیطی دچار نوسان می‌شود. زیست‌بوم‌های خاص از ما در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و نقش مهمی در ایجاد بوی بدن را ایفا می‌کنند.

برخی بر این باورند که دئودورانت‌ها و ضدتعریق‌ها ممکن است سرطان‌زا باشند در حالی که عده‌ای می‌گویند هنوز مدارکی برای اثبات این موضوع وجود ندارد. سرطان پستان نیز اغلب در قسمت فوقانی بدن و در نواحی خارجی سینه ایجاد می‌شود و بعضی محققان معتقدند که ابتلا به آن ممکن است با مقدار بافت این ناحیه و استفاده از دئودورانت‌ها و ضدتعریق‌ها مرتبط باشد. همچنین آلومینیوم موجود در ضدتعریق‌ها که به منظور توقف ترشح عرق مورد استفاده قرار می‌گیرد ممکن است به دلیل فلزات به کار رفته در آن سرطان‌زا باشند زیرا مانند استروژن عمل می‌کنند. پژوهشگران موزه علوم طبیعی موزه کارولینالی شمالی دریافتند که تنوع میکروبیایی که در ناحیه زیر بغل رشد می‌کند بسته به این که برای آن بین بردن آنها از دئودرانت، ضد تعریق استفاده شده یا چیزی برای این منظور به کار نرفته، متفاوت است. به طور کلی، استفاده از دئودورانت‌ها و ضدتعریق‌ها تعداد و تنوع میکروب‌ها را در زیر بغل کاهش می‌دهند. این محققان مشخص کردند افرادی که از ضدتعریق‌ها استفاده کرده بودند تعداد میکروب کم‌تر و آنهایی که از دئودورانت استفاده کرده بودند میکروبیهای بیشتر اما با تنوع کم‌تری داشتند. «کورینبیاکریوم» و «استافیلوکوک» از شايع‌ترین میکروب‌های ناحیه زیر بغل هستند. در افرادی که از محصولات بهداشتی در این ناحیه استفاده نمی‌کنند، تعداد «کورینبیاکریوم»‌ها بیشتر است. اما آنهایی که از محصولات ضدتعریق استفاده کرده بودند «استافیلوکوک» بیشتری در زیر بغل خود داشتند. این میکروب برای سیستم بدن انسان هم خوب است و هم بد و این حالت آنها به این بستگی دارد که چگونه توسط میکروب‌های دیگر متعادل می‌شوند. از سوی دیگر، «کورینبیاکریوم» بیشتر نقش حفاظتی از بدن را ایفا می‌کنند. افرادی که از ضدتعریق‌ها استفاده می‌کنند تنوع بیشتری از میکروب‌ها دارند اما تعداد آنها کم‌تر است. در حالی که تنوع میکروب‌ها در حفظ سلامت میکروبی بدن مؤثر است.



علم- فناوری

درمان آسم با کمک کرم روده!



محققان طی انجام یک پژوهش جدید دریافتند ماده‌ای که توسط یک انگل روده‌ای آزاد می‌شود می‌تواند از افراد در برابر آسم محافظت کند.

کرم‌های لوله‌ای که نوعی انگل روده‌ای هستند، می‌توانند راهی برای آسم درمان باشند.

محققان دریافتند که این کرم‌ها یک مولکول پروتئینی را ترشح می‌کنند که روده هر کسی که باشند، او را از واکنش‌های آلرژیک مصون می‌دارند.

این پژوهش جدید که با همکاری محققان دانشگاه «ادینبرو» و دانشگاه «گلاسکو»، که هر دو

محققان دانشگاه «ییل» از نوعی جلبک دستکاری شده به نام «دایاتوم» (Diatom) برای بهبود کارایی سلول‌های خورشیدی استفاده کردند.

برای ایجاد تمام دستاوردهای فناورانه بشری همچنان طبیعت می‌تواند بشر را شگفت‌زده کرده و در فناوری و کارایی گوی سبقت را از بشر برپایند.

این اتفاق در تحقیقات محققان دانشگاه "ییل"(Yale) آمریکا رخ داده است و محققان با استفاده از موجودات فسیلی موجود در جلبک‌ها و دستکاری آنها موفق شدند با افزایش میزان جذب نور در سلول‌های خورشیدی آلی کارایی آنها را تا حد قابل توجهی بهبود ببخشند.

دایاتوماه نوعی از فیتوپلانکتون‌ها هستند که به آنها جواهر دریا نیز گفته می‌شود زیرا پوسته خارجی بدن آن از جنس سیلیس شیشه‌ای است که سبب درخشان شدن آنها در نور آفتاب می‌شود.

با توجه به تعداد بسیار زیاد این موجودات در اقیانوس‌ها و آب‌های شیرین

سراسر دنیا، می‌توان از آنها به عنوان بهترین منابع بهبود فوتونائلیک‌ها نام برد.

"لیندسی مک‌میلان" (Lyndsey McMillan) محقق ارشد این تحقیق در رابطه با این جانوران جالب گفت: واقعاً شگفت‌انگیز است که این چیزها در طبیعت

وجود دارد. با استفاده از آنها می‌توان نور را به دام انداخت و با قرار دادن آنها در

سلول‌های خورشیدی، راندمان آنها را تا حد زیادی افزایش داد.

سلول‌های خورشیدی فتونائلیک دارای یک لایه فعال از پلیمرهای آلی هستند

سال آینده به داروهای جدیدی منجر شود که باعث کاهش و حتی جلوگیری از پاسخ‌های آلرژیک شود. زیرا از پاسخ‌های آلرژیک در نهایت به آسم و سایر بیماری‌ها منجر می‌شوند.

آسم یک بیماری درازمدت است که در آن لوله‌های نایزهای ریه، یا راه‌های هوایی، ملتهب می‌شوند و به شدت به مواد خاص واکنش نشان می‌دهند. در نتیجه، عضلات اطراف آنها سفت شده و مانع از عبور جریان هوا به ریه‌ها می‌شوند.

اگر چه در حال حاضر درمان‌هایی وجود دارد که می‌تواند به بیماران کمک کند تا این بیماری را کنترل کنند و زندگی خوبی داشته باشند، اما در حال حاضر درمانی برای آسم وجود ندارد.

یک مطالعه که به تازگی منتشر شده نشان می‌دهد که پروتئینی به نام اینترلوکین ۳۳ (IL-۳۳) یکی از دالایل اصلی حساسیت آلرژیک در

ریه نوزادان است. محققان در این پژوهش با انجام آزمایش بر روی موش‌ها دریافتند که HpARI می‌تواند انتشار اینترلوکین ۳۳ را مسدود کند و در نتیجه مانع از پاسخ‌های آلرژیک و در نهایت بیماری آسم شود. آنها در نهایت نه تنها متوجه نقش اساسی HpARI در درمان آسم شدند بلکه دریافتند که این مولکول پروتئینی می‌تواند به بررسی بیشتر نقش اینترلوکین ۳۳ کمک کند.

افزایش بهره‌وری سلول‌های خورشیدی با جلبک

که هزینه ساخت آنها بسیار کمتر از سلول‌های خورشیدی عادی است اما خروجی آنها کمتر از سلول‌های عادی است.

دلیل این موضوع این است که قطر لایه فعال باید بسیار نازک و کمتر از ۳۰۰ نانومتر باشد تا تبدیل انرژی با نرخ بهتری انجام شود. در گذشته محققان تلاش می‌کردند با استفاده از نانوساختارهای مختلف این مشکل را رفع کنند اما نتایج راضی‌کننده نبود.

به همین دلیل محققان دانشگاه ییل به سراغ طبیعت رفتند. دایاتوماه علاوه بر توانایی به دام انداختن پرتوهای نور می‌تواند تا حد زیادی در پراکندگی کردن نور نیز مؤثر باشند. محققان دریافتند که این مواد می‌توانند با قطر بسیار کمتری به همان میزان انرژی تولید کنند و در واقع صرفه‌جویی تا بالاترین حد ممکن امکان‌پذیر شود.

"مک‌میلان" در رابطه با روش به کار رفته گفت: ما توجه شدیم که تمرکز درست به چه ترتیبی باید انجام شود و چقدر از این مواد برای بهبود کارایی سلول‌ها مورد نیاز است.

وی افزود: نتایج فوق‌العاده امیدوارکننده هستند زیرا قیمت لایه فعال و مواد سازنده آن بسیار بالاست و همچنین تولید آن فرایند بسیار پیچیده‌ای دارد که تادبیم تمام این چالش‌ها را حل می‌کند و گاهی با ترکیب کردن آن با مواد مختلف کیفیت آنها بهتر شود.

دانشمند ایرانی مواد دو بعدی با ضخامت چند اتم ساخت

سمی گالیوم (فلزی مشابه آلومینیوم) را به عنوان یک واسطه واکنشی استفاده کردیم تا سطح فلز مایع را با لایه نازک از اکسیدهای یک اتمی پوشانیم. لایه اکسید با لمس فلز مایع تراشیده می‌شوند. مقادیر کلان این لایه های نازک را می توان با تزریق هوا به فلز مایع ساخت این روش بسیار ارزان و ساده است و دانشمندان حتی می توانند آن را آشنیز خانه خود انجام دهند. کالانتزازه نیز در این باره می گوید: ما پیش بینی می کنیم این فناوری را می توان برای دو سوم عناصر جدول تناوبی شیمی به کار برد و رسنا و نیمه رسانا ساخت.

معمولی را در یک "فلز مایع" حل می کنند تا لایه های نازک اکسید را بسازند. این لایه ها به طور طبیعی وجود ندارند و به آسانی تراشیده می شوند.

این لایه ها را می توان به عنوان ترانزیستور در دستگاه‌های الکترونیکی مدرن به کار برد. هرچه لایه

اکسید نازک تر باشد، دستگاه سریعتر کار می کند. همچنین لایه های نازک تر به معنای کاهش مصرف برق دستگاه های الکترونیکی است.

علاوه بر این موارد می توان از این لایه ها در تولید صفحات نمایش لمسی موبایل ها استفاده کرد.

دانشک در این باره می گوید: ما الیاز ها غیر



بنا به اعلام سازمان جهانی بهداشت، کمبود آهن یکی از رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در سراسر جهان بخصوص در میان کودکان و زنان باردار است.

آهن توسط بدن برای کمک به ایجاد هموگلوبین در سلول‌های قرمز خون استفاده می‌شود و اکسیژن را به سراسر بدن حمل می‌کند. احساس خستگی و عدم وجود انرژی، اختلال در معده، مشکلات در تمرکز و قرار گرفتن در معرض عفونت‌ها و بیماری از نشانه‌های ابتلا به فقر آهن هستند.

این‌طور توصیه شده که زنان بین سنین ۱۹ تا ۵۰ سال حداقل ۱۸ میلی‌گرم آهن در روز باید مصرف کنند و این میزان در زنان باردار باید ۲۷ میلی‌گرم باشد. زنان بالای ۵۰ سال تنها به ۸ میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارند. مردان بالای ۱۹ سال نیز روزانه ۸ میلی‌گرم آهن باید مصرف کنند.

خبر خوب این است که بسیاری از غذاهایی که مصرف روزانه آن‌ها متداول است، منابع خوب آهن هستند.

تخم‌مرغ: بسیاری از پروتئین‌های حیوانی مانند تخم‌مرغ و بخصوص زرده آن حاوی آهن هم هستند. آهن در دو نوع هم و غیر هم موجود است. نوع هم در منابع حیوانی و نوع غیر هم در منابع گیاهی یافتیم شود. نوع هم بسیار بیشتر از نوع غیر هم قابل جذب است. مقدار آهن موجود در تخم‌مرغ ۲۹ میلی‌گرم است.

نخود: هر یک فنجان از آن ۵ میلی‌گرم آهن به همراه مقادیر زیادی پروتئین به بدن می‌رساند و یک گزینه هوشمندانه برای گیاه‌خواران محسوب می‌شود. اضافه کردن آب‌لیمو به نخود پخته شده، میزان جذب آهن موجود در آن را چندبرابر می‌کند.

لوبیا سفید: خوردن یک فنجان و نیم کنسرو لوبیا سفید، در هر وعده ۴ میلی‌گرم آهن به بدن می‌رساند. لوبیا همچنین یک نیروگاه تغذیه‌ای برای رساندن پروتئین و فیبر به بدن است. مصرف این ماده غذایی منجر به کاهش کلسترول و کنترل بهتر قند خون می‌شود. برای جذب آهن لوبیا سفید،

می‌توانید آن را با ویتامین ث مصرف کنید. **اسفناج:** یک فنجان اسفناج پخته شده چیزی حدود ۳ و نیم میلی‌گرم آهن گیاهی به بدن می‌رساند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ۲۰ ماده معدنی و ویتامین دیگر است. اسفناج را نیز باید به همراه مرکبات مصرف کرد تا آهن آن بیشتر جذب بدن شود.

دانه‌های چیا: این دانه‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و البته یک دلیل دیگر برای مصرف آن‌ها وجود دارد و این که منبع خوبی از آهن نیز محسوب می‌شوند. دانه‌های چیا در هر ۱ اونس حدود ۲ میلی‌گرم آهن دارند

ضمن این که منبع خوبی از فیبر محلول هستند و به فرایند هضم دستگاه گوارش نیز کمک می‌کنند.

کاکائو و پودر کاکائو: فقط ۳ اونس کاکائو یا پودر آن ۷ میلی‌گرم آهن به بدن می‌رساند. این آهن البته غیر هم است اما کاکائو سرشار از فلافونوئیدها برای ترویج سلامت قلب نیز محسوب می‌شود و منیزیم موجود در آن سلامت مغز را به همراه دارد.

زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای سرشار از آهن است. در واقع در هر گرم زردچوبه ۶۰۰ میلی‌گرم آهن وجود دارد.

عدس: در هر ۱۰۰ گرم آن ۳ میلی‌گرم آهن وجود دارد. به علاوه باید بدانید که این عدس سرشار از قندهای پیچیده و فیبر است. عدس، چربی ندارد و این یک مزیت بزرگ است. برای جذب آهن موجود در عدس، علاوه بر اضافه کردن لیموترش به آن می‌توان از جعفری نیز استفاده کرد.

آویشن: این گیاه مطهر و خوش طعم سرشار از آهن است و در هر ۱۰۰ گرم آن ۱۲ میلی‌گرم آهن وجود دارد. علاوه بر آویشن، جعفری نیز سرشار از آهن است. در هر ۱۰۰ گرم جعفری حاوی حداقل ۸٫۳ میلی‌گرم آهن وجود دارد.

با این دوچرخه روی آب حرکت کنید!

یک مخترع نیوزلندی دوچرخه‌ای ساخته که با پدال زدن می‌توان روی آب حرکت کرد.
یادگیری نحوه استفاده از "Manta" کمی پیچیدگی دارد؛ اما به راحتی می‌توان آن را کنترل کرد.

می‌توان گفت که معادل آبی خودرو، قایق موتوری یا معادل آبی موتور سیکلت، جت اسکی است. اما معادل دوچرخه برای حرکت روی آب چه وسیله‌ای داریم؟

این همان چیزی است که در سال ۲۰۱۰ از ذهن "گای هالارد ویلیس" مخترع نیوزلندی گذشت. زمانی که فکر ساخت "Manta" به سرش افتاد.

Manta دارای قالب آلومینیومی، دو فیبر کربن هیدروفوبیک که امکان روی آب ماندن را فراهم می‌کنند و یک موتور برقی ۴۰۰وات است که نیروی پدال زدن را افزایش می‌دهد تا پروانه را بچرخاند.

با وجود اینکه این دوچرخه آبی پوششی در زیر خود ندارد، اما ماژول‌های شناوری دارد که در هنگام توقف، دوچرخه را شناور نگه می‌دارد. علاوه بر این می‌توان با Manta به عقب هم حرکت کرد.

وزن آن حدود ۲۰ کیلوگرم (۴۴ پوند) و برای حمل در پشت خودرو مناسب است.

این دوچرخه برای افرادی با وزن بین ۷۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم طراحی شده است و می‌تواند در هر دو نوع آب شیرین و شور مورد استفاده قرار گیرد.

هاملطور که در دوچرخه‌های برقی، سواران می‌توانند به دلخواه میزان کمک موتور الکتریکی را تنظیم کنند، در این دوچرخه ای نیز این امکان وجود دارد.

نسخه فعلی می‌تواند به طور متوسط حدود یک ساعت در هر بار شارژ باتری، عملکرد داشته باشد و به سرعت حداکثر ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر بر ساعت (۹ تا ۱۲ مایل بر ساعت) می‌رسد.

تصمیم برای تولید محدود نسخه "Hydrofoiler XE-۱" که در تصویر زیر می‌بینید، برای تسریع شدن این وسیله گرفته شده است. "XE-۱" باید در اواسط ماه نوامبر برای اولین بار معرفی شود و سپس برای پیش فروش در نیوزلند در اواخر اسال یا اوایل سال آینده آماده شود. تحویل برای اواخر سال ۲۰۱۸ تخمین زده می‌شود.

قیمت آن هنوز تعیین نشده است، اگرچه گزارش شده که تقریباً همه قیمت کالاهای ورزشی آبی دیگر خواهد بود.

"هالارد ویلیس" می‌گوید من این دوچرخه را فراتر از یک محصول تفریحی می‌بینم. من می‌خواهم این محصول ورزشی و رقابتی باشد. اگر رقابتی شود، یک روز ممکن است در بازی‌های المپیک مورد استفاده قرار گیرد. من می‌دانم که ممکن است کمی طول بکشد تا بتوانم آن روز را ببینم. شاید خیلی جالب‌طبع هستم، اما من همیشه دنبال رؤیا هستم.

تجاری‌سازی سامانه ضدسرقت ساخت محققان کشور

محققان یکی از شرکتهای دانش‌بنیان، سامانه ضدسرقتی را که پیش از این تنها کاربری نظامی داشت، با ۶۰ درصد کمتر از قیمت نمونه خارجی، تجاری‌سازی و روانه بازار کردند.

علیرضا علمیان، عضو هیات مدیره این شرکت دانش‌بنیان در خصوص "سامانه ضد سرقت"، اظهار کرد: هفت کشور در دنیا هستند که این دستگاه را تولید می‌کنند و در ایران نیز ما تنها تولیدکننده آن هستیم.

وی افزود: سامانه ضدسرقت در کمتر از چند ثانیه فضا را پر از مه غلیظ می‌کند، به گونه‌ای که در فاصله ۵ سانتی‌متری چیزی مشاهده نمی‌شود.

علمیان با بیان اینکه این دستگاه برق اضطراری برای انسان و اشیای الکترونیکی غیرمضر است، گفت: پیش از این سامانه ضدسرقت تنها کاربری نظامی داشت و در مانورهای نظامی

مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ البته در حوزه نظامی حجم این دستگاه بسیار بزرگ است. وی تصریح کرد: برای امنیت اماکنی همچون بانکها، صرافی‌ها، طلافرشی‌ها و غیره که

اشیای قیمتی‌با اهمیتی دارند، این دستگاه را با شعار "اشیایی که دیده نشوند، به سرقت نمی‌روند" تجاری‌سازی کردیم.

علمیان یادآور شد: مسلمانا رسالت این دستگاه پیشگیری از سرقت است؛ چراکه می‌خواهیم سارق را از محل دور کنیم.

وی با اشاره به احتمال قطع برق محل از سوی سارقین، تصریح کرد: اگر سارقین برق را قطع کنند، یک دستگاه برق اضطراری در این محصول قرار داده‌ام که بتواند بدون وابستگی به برق فروشگاه و منطقه با استفاده از برق خودش فعال شود.

علمیان با بیان اینکه قیمت این دستگاه حداقل ۶۰۰ درصد کمتر از قیمت نمونه خارجی است، اظهار کرد: این دستگاه بومی و کاملاً ساخته داخل کشور بوده و قسمت الکترونیک و مکانیک توسط شرکت ما ساخته شده است.

به گفته وی، نمونه خارجی سامانه ضدسرقت در داخل کشور موجود است که با انعام مه دستگاه برای فعال‌سازی دوباره باید دستگاه را به خارج از کشور برد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

دلیل رنگ سبز مدفوع چیست؟

مدفوع انسان با توجه به آنچه در وعده های غذایی خود مصرف می کنید، گاهی اوقات دچار تغییر رنگ می شود. با این وجود، مواجهه با مدفوع سبز رنگ می تواند نگرانی شما را در پی داشته باشد. اما چه چیزی موجب این تغییر رنگ می شود؟

در شرایطی که دلیل سبز رنگ شدن مدفوع ممکن است مساله ای جدی باشد، اما همواره این گونه نیست. در بیشتر موارد، مدفوع سبز رنگ به مساله ای جدی اشاره ندارد و رنگ آن پس از چند روز به حالت عادی باز می گردد. اگر به تازگی مواد غذایی سبز رنگ مصرف کرده اید چندان جای نگرانی وجود ندارد.

چرا رنگ مدفوع سبز می شود؟

در بیشتر موارد، غذایی که می خورید دلیل تغییر رنگ در مدفوع محسوب می شود، اما دلایل دیگری نیز می توانند در این زمینه نقش داشته باشند.

رنگدانه‌ها

هنگامی که بدن در تجزیه صفرای ترشح شده از کبد و ذخیره در کیسه صفرا ناتوان عمل می کند، رنگ مدفوع سبز می شود. این مایع سبز-زرد رنگ با مواد غذایی مصرفی شما ترکیب می شود تا به افزایش کارایی اپیبال الوازالمعده کمک کند، که به نوبه خود به بدن در تجزیه کراماندر چربی کمک می کند. بدن صفرا را حین عبور از روده تجزیه می کند، اما برخی مسائل گوارشی می توانند بر این روند تأثیر گذار باشند و به شکل گیری مدفوعی سبز رنگ منجر شوند.

آنتی بیوتیک‌داروهای دیگر

اگر پس از مصرف آنتی بیوتیک تجویزی متوجه تغییر در رنگ مدفوع خود شده اید، باید بلافاصله با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید. آنتی بیوتیک ها،به ویژه آنهایی که برای عفونت های شدید تجویز می شوند، می توانند موجب مرگ باکتری های خوب و سالم در روده شوند و رنگ مدفوع را تغییر دهند. این باکتری ها برای سلامت شما مهم هستند، اما آنتی بیوتیک ها می توانند موجب مرگ آنها شوند.برخی داروها و مکمل های دیگر نیز ممکن است اثری مشابه به همراه داشته باشند. این داروها می توانند بر رنگانه ها تأثیر گذار بوده و رنگ مدفوع را سبز نمایند.از جمله آنها می توان به مکمل های آهن، داروی ضد التهابی غیر استروئیدی ایندومتاسین و یک داروی ضد بارداری به نام دیو پرورا اشاره کرد.

مشکلات گوارشی

سبز رنگ شدن مدفوع می تواند در نتیجه یک بیماری گوارشی به نام بیماری کرون شکل بگیرد. در برخی بیماری های گوارشی، صفرا طی مدت زمان کوتاهی از روده ها عبور می کند و این شرایط می تواند به سبز رنگ شدن مدفوع منجر شود. به طور مشابه، بیماری سلیاک که تحمل گلوتن را برای بدن دشوار می سازد، می تواند موجب سبز شدن رنگ مدفوع شود. این بیماری موجب بروز مشکلات دیگری مانند اسهال، نفخ، گاز، و معده درد نیز می شود. کوئیت زخمی،سننرم روده تحریک پذیر،و استفاده بیش از حد از مسهل ها از دیگر مشکلات گوارشی شایع مسئول مدفوع سبز رنگ هستند.

ویروس ها، انگل ها و باکتری ها

عفونت های ویروسی، انگلی و باکتریایی می توانند مدفوع را سبز رنگ سازند. میلیاردها باکتری در بدن انسان ساکن هستند، اما آنها نقش خود را در حفظ سلامت شما ایفا می کنند. اما مهاجمان می توانند بر سلامت روده تأثیر گذار باشند. انگل آب زیارید،با باکتری مانند سالمونلا و نورویروس می توانند موجب عبور سریع غذا از روده ها شده که این شرایط سبز شدن مدفوع را در پی دارد.

بارداری

این احتمال وجود دارد که در اوایل دوران بارداری با مدفوع سبز رنگ مواجه شوید. گاهی اوقات این شرایط حتی پیش از این که تست بارداری انجام شده و بارداری تأیید شود، رخ می دهد. برخی بانوان در سه ماهه سوم بارداری با مدفوع سبز رنگ مواجه می شوند، که دلیل عمده آن عبور سریع غذا از روده ها است.

تغذیه بیش از حد

همان گونه که پیش تر نیز اشاره شد، دلیل زمینه ای مدفوع سبز رنگ می تواند با رژیم غذایی شما مرتبط باشد.اگر به میزان زیاد از سبزیجات سبز و بر گداز پخته پروکلی یا کیل نخودی می کنید،رنگ مدفوع ممکن است به سبب تیره تغییر کند.غذاهایی مانند گوشت قرمز و لوبیاجا که حاوی آهن هستند نیز می توانند اثری مشابه را ایجاد کنند. برخی مکمل های آهن که حاوی فروکتوز یا گالروئیل هستند ممکن است مسئول سبز رنگ شدن مدفوع باشند. تغذیه بیش از حد به طور معمول ترین دلیل رنگ سبز مدفوع است و این شرایط به دلیل محدودیت در میزان مواد مغذی قابل برداش در بدن شکل می گیرد.

پاکسازی

رنگ سبز مدفوعی می تواند به واسطه پاکسازی شکل بگیرد. افراد بسیاری با استفاده از مسهل ها، مکمل ها، و تنقیه به پاکسازی روده بزرگ خود اقدام می کنند. آنها بر این باورند که این تکنیک به پاکسازی بدن و بهبود سلامت گوارش کمک خواهد کرد. از آنجایی که پاکسازی روده مستلزم تخلیه روده با فشار است، این امکان وجود دارد که با مدفوع سبز رنگ مواجه شوید. هر زمان که چیزی اجابت مزاج را پیش از موعد تحریک کند با تغییر رنگ مدفوع مواجه خواهید شد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

به طور معمول مواجهه با مدفوع سبز رنگ جای نگرانی ندارد،اما در صورت تداوم این شرایط مراجعه به پزشک گزینه خوبی است. همچنین، اگر با معده درد، تب، مدفوع شل، یا وجود خون در مدفوع مواجه هستید باید به پزشک مراجعه کنید. در موارد نادر، مدفوع سبز رنگ می تواند در نتیجه مسمومیت با مواد شیمیایی شکل گرفته باشد.

مشاهده مدفوع سبز رنگ به همراه مخاط ممکن است به واسطه التهاب در پوشش داخلی روده ها شکل گرفته باشد.اگر با یبوست، اسهال، حالت تهوع، یا درد در ناحیه شکم مواجه هستید،مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق دلیل این شرایط مهم است.

اگر با مدفوع سبز رنگ شناور مواجه شدید، این شرایط می تواند به واسطه غانی مصرفی شما شکل گرفته باشد.با این وجود، این احتمال نیز وجود دارد که روده های شما به درستی عمل نکرده و در جذب کار آمد چربی با دشواری مواجه هستند.

چه کاری می توانید انجام دهید؟

مدفوع سبز رنگ می تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد. تشخیص دلیل زمینه ای آن می تواند رسیدگی به این شرایط را تسهیل کند. به عنوان مثال:

اگر مدفوع سبز رنگ به واسطه مصرف آنتی بیوتیک شکل گرفته از پزشک خود بخواهید آن را تغییر داده و یا دوز مصرفی را تنظیم کنید.

اگر بیش از اندازه مواد غذایی سبز و حاوی آهن مصرف می کنید، ممکن است برای برطرف کردن مشکل به ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود نیاز داشته باشید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر بیش از اندازه مواد غذایی سبز و حاوی آهن مصرف می کنید، ممکن است برای برطرف کردن مشکل به ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود نیاز داشته باشید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید. اگر با مسمومیت غذایی مواجه هستید باید اسهال، حالت تهوع، تب، استفراغ، درد، و سایر علائم را به پزشک اطلاع دهید.

