

عوارض و مضرات مصرف آلبالو: نکات مهم برای حفظ سلامتی

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



به گزارش کیاپرس، آلبالو یکی از میوه‌های فصل تابستان است که به صورت خام، خشک شده و یا در تهیه مربا، شربت و غذاها، دسرها و شیرینی‌های مختلف استفاده می‌شود. آلبالو سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگونی، به خصوص ویتامین C و مقداری سدیم، منیزیم، پتاسیم، مس و روی است و فواید زیادی برای سلامتی دارد. اما زیاده‌روی در مصرف این میوه برای برخی افراد مضر است و عوارضی را به همراه دارد. در این بخش، عوارض و مضرات مصرف آلبالو بررسی می‌شود.

طبع آلبالو چیست؟

طبیعت آلبالو سرد و خشک است و برای افرادی با مزاج گرم مفید بوده و به رفع حرارت و غلظت خون و صفرا کمک می‌کند.

افرادی که باید به مضرات آلبالو توجه کنند

نفخ شکم و دل‌درد:

زیاده‌روی در مصرف آلبالو می‌تواند سبب نفخ شکم و دل‌درد شود. آلبالو میوه‌ای نفاخ است و تولید نفخ می‌کند، بنابراین افرادی که مشکلات گوارشی دارند باید به اعتدال در مصرف آن توجه کنند. همچنین، هیچ‌گاه نباید بلافاصله پس از مصرف آلبالو مایعات نوشید، زیرا این کار می‌تواند برای دستگاه هاضمه خطرناک باشد. برای رفع این مشکل، می‌توانید بعد از مصرف آلبالو از عرق نعناع استفاده کنید.

****اختلال در کار روده‌ها:****

مصرف آلبالو نارس که رنگ آن قرمز نشده و دارای گوشتی سفت است، می‌تواند سبب سوء هاضمه و اختلال در کار روده‌ها شود.

****دیر هضم بودن:****

آلبالو ترش است و دارای سلولز می‌باشد و دیر هضم است. برای هضم بهتر آلبالو، می‌توانید آن را به صورت کمپوت یا مربا مصرف کنید. اگر می‌خواهید آلبالو در معده‌تان بهتر هضم شود، صبح ناشتا به مقدار کم از آلبالو کاملاً رسیده مصرف کنید.

****ایجاد اسهال:****

آلبالو جزو میوه‌های ملین است و در برخی افراد که دستگاه گوارش حساسی دارند، ممکن است باعث بروز اسهال شود.

چه کسانی نباید آلبالو مصرف کنند؟

****افراد سرد مزاج:****

آلبالو برای افرادی که طبع گرم دارند یا دچار حرارت و گرمی شده‌اند، مفید است. اما برای افرادی که سردمزاج هستند، مصرف آلبالو توصیه نمی‌شود و این افراد باید آن را با خوراکی‌های گرم و خشک مانند ادویه‌جات و زعفران مصرف کنند.

****کودکان زیر ۳ سال:****

کودکان به دلیل داشتن دستگاه گوارش حساس، در صورت مصرف زیاد آلبالو ممکن است دچار اسهال شوند، بنابراین مصرف آلبالو برای کودکان زیر ۳ سال مضر است.

****مادران در دوره شیردهی:****

آلبالو نفاخ است و اگر مادران شیرده در مصرف آن زیاده‌روی کنند، ممکن است این نفخ به شیر مادر منتقل شود و برای نوزاد مشکلاتی ایجاد کند.

****بیماران کلیوی:****

افرادی که از بیماری کلیوی رنج می‌برند باید در مصرف آلبالو احتیاط کنند. این افراد باید از یک رژیم غذایی کم پتاسیم پیروی کنند و از زیاده‌روی در خوردن آلبالو بپرهیزند.

****افراد دارای ورم روده:****

آلبالو به دلیل ترش بودن و دیر هضم بودن، برای افرادی که دچار

ورم روده هستند، مضر است.

منبع: ایسنا

برنامه وزارت بهداشت برای حذف هپاتیت C در ایران

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از برنامه این وزارتخانه برای حذف بیماری هپاتیت C در ایران خبر داد. دکتر شهنام عرشی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: در صورت تامین منابع لازم، می‌توانیم این بیماری را طی یک بازه زمانی ۲ تا ۳ ساله حذف کنیم.

۲۰۰ هزار ایرانی مبتلا به هپاتیت C هستند

به گفته دکتر عرشی، حدود ۲۰۰ هزار نفر در کشور مبتلا به هپاتیت C هستند. وزارت بهداشت به منظور شناسایی این افراد، کیت‌های تشخیص این بیماری را وارد کشور کرده است.

تامین منابع مالی، گامی مهم در حذف هپاتیت C

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت با اشاره به ضرورت تامین منابع مالی برای حذف هپاتیت C گفت: اگر امکانات و منابع لازم در اختیار وزارت بهداشت قرار گیرد، می‌توانیم این

تأثیر کمبود ویتامین D در فصل زمستان و راهکارهای غذایی

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



بیش از ۷۴ درصد جامعه ایرانی دچار کمبود ویتامین دی هستند یک کارشناس حوزه سلامت گفت: نوشیدنی های تهیه شده از خیار، سیب، نعنای یا لیمو یک انتخاب عالی برای فصل زمستان هستند. کیانوش جهانپور، سخنگوی اسبق وزارت بهداشت و کارشناس حوزه سلامت گفت: به هر حال طب ایرانی با توجه به انباشت تجربه و دانش هزاران ساله در این اقلیم در حوزه سبک زندگی و طب پیشگیری قابل اعتنا است. انسان ها در طول تاریخ و در بسیاری از مناطق مجبور بودند خود را با فصول در حال تغییر، از جمله سرما و کمبود غذا در زمستان، وفق دهند و رژیم غذایی آنها در طول زمستان اغلب غذاهایی شامل میوه های خشک، آجیل و گوشت و همچنین غلات و ریشه های سبزیجات ذخیره شده و طعم دار شده با ادویه جات در دسترس بوده است.

وی بیان کرد: کمبود ویتامین D می تواند در زمستان که روزها کوتاهتر است و برای گذراندن زمان زیاد در خارج از منزل بسیار سرد است، مشکل ساز باشد. به نظر می رسد احتمالاً بیش از ۷۴ درصد جامعه ایرانی دچار درجات مختلفی از کمبود ویتامین دی هستند. سبزیجاتی مانند سبزیجات ریشه دار مانند هویج، سیبزمینی، پیاز، سیر، تربچه، سیب زمینی شیرین، چغندر، شلغم برای فصل زمستان مفید هستند.

جهانپور ادامه داد: سبزیجات برگ دار، سیب زمینی خرد شده، لوبیا، قارچ و بیشتر هات پات ها شامل ادویه هایی مانند دانه فلفل و فلفل چیلی در رژیم غذایی زمستانه توصیه شده اند.

این کارشناس حوزه سلامت تاکید کرد: نوشیدنی های تهیه شده از خیار، سیب، نعناع یا لیمو یک انتخاب عالی برای فصل زمستان هستند.

او اضافه کرد: این تصور که خوردن چیزهای سرد در زمستان می تواند شما را بیمار کند، یک تصور غلط رایج است. در واقع دمای غذا یا نوشیدنی مصرفی شما تاثیر مستقیمی بر دمای بدن یا سیستم ایمنی بدن شما ندارد.

جهانپور گفت: مایعات گرم علائمی مانند گلودرد، گرفتگی بینی، احتقان قفسه سینه و ناراحتی معده را تا حدودی تسکین می دهد. آب گرم با لیمو، هم شما را هیدراته نگه می دارد و گرفتگی و احتقان را کاهش خواهد داد.

وی افزود: انواع آش و سوپ ها و آبگوشت هم در شرایط بیماری و سرماخوردگی و زمانی که اشتهای زیادی ندارید هم به شما کالری می دهند و به بهبود علائم کمک می کنند

متخصص تغذیه: مصرف روزانه ۲ لیتر مایعات پس از عمل جراحی ضروری است

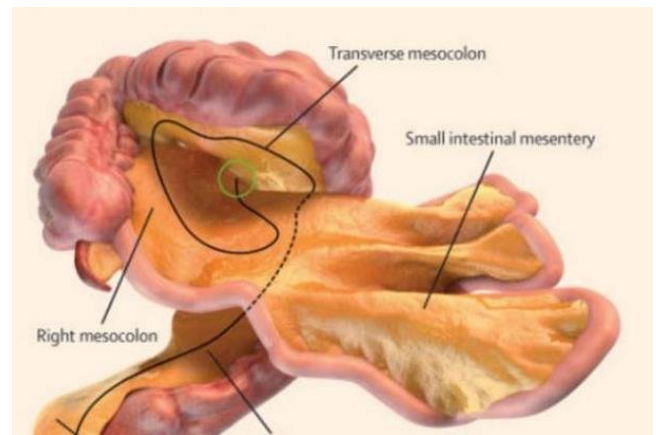
مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



صرف مایعات پس از عمل جراحی، برای پیشگیری از کم‌آبی بدن و بهبود روند بهبودی ضروری است. مقدار مصرف مایعات، بر اساس وزن بیمار تعیین می‌شود و بیشتر باید از طریق آب، شیر و دوغ باشد.

سیر و پیاز، رفلاکس و IBS را تشدید می‌کنند

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



سیر و پیاز، رفلاکس و IBS را تشدید می‌کنند، اما تأثیری بر زخم گوارشی ندارند. علت اصلی زخم گوارشی، عفونت با میکروب هلیکوباکتر پیلوری و مصرف خودسرانه داروهای مسکن است. سبک زندگی سالم، از جمله تغذیه مناسب، رعایت بهداشت، ورزش و عدم مصرف سیگار و الکل، از بروز بیماری‌های گوارشی پیشگیری می‌کند.

راه‌های جلوگیری از دیابت

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



بر اساس آمار فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می‌شود.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir) :

ایسنا: بر اساس آمار فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می‌شود.

به نقل از ایندیندنت، بیشتر افراد دیابت نوع یک و دو را می‌شناسند اما شاید همه نمی‌دانند که علت ابتلا به این دو نوع دیابت متفاوت است.

«یواس‌ای تودی» در مصاحبه‌ای با دکتر «رودیکا بوسویی»، رئیس بخش پزشکی و علم در انجمن دیابت آمریکا به علل ابتلا و راه‌های پیشگیری از این بیماری می‌پردازد.

دیابت عارضه‌ای مزمن است که در نوع یک آن، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند و در نوع دو، بدن به انسولین پاسخ نمی‌دهد و مقاوم می‌شود.

علت ابتلا به دیابت نوع یک چیست؟

دیابت نوع یک نوعی بیماری خودایمنی است که سلول‌های بتا که در لوزالمعده قرار دارند و انسولین تولید می‌کنند، از بین می‌روند. این تخریب ممکن است به سرعت یا به مرور زمان صورت بگیرد تا جایی که بخش بزرگی از این سلول‌ها از بین می‌روند و فرد باید انسولین را از منابع خارجی دریافت کند. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید مرتب انسولین تزریق کنند.

هر کسی ممکن است به دیابت نوع یک مبتلا شود و علائم آن عبارت است از تشنگی و گرسنگی، تکرر ادرار، خستگی، تاری دید، بهبود کُند

زخم‌ها و کبودی‌ها و کاهش وزن.

علت ابتلا به دیابت نوع دو چیست؟

دیابت نوع دو شایع‌تر است و اختلال عملکرد سلول بتا در این نوع بیماری دلایل متعدد و پیچیده‌ای دارد از جمله افزایش وزن، تغییر سبک زندگی و بی‌حرکی. سابقه خانوادگی، نژاد و سن نیز در ابتلا به این نوع دیابت نقش دارد.

این تغییرها سبب می‌شود بدن از انسولینی که می‌سازد درست استفاده نکند، عارضه‌ای که مقاومت به انسولین نام دارد و کاهش سطح قند خون برای بدن دشوارتر می‌شود.

بوسویی می‌گوید: هرچه مقاومت‌مان به انسولین بیشتر باشد، انسولین بیشتری لازم است تا بدن از خون داخل سلول همان میزان گلوکز را بگیرد و انرژی تولید کند. به همین دلیل، سلول‌های بتا باید مدام و بی‌وقفه کار کنند. در نهایت از رمق می‌افتند و نمی‌توانند انسولین زیادی تولید کنند. این باعث تغییر در مغز و اختلال در حس سیری می‌شود.

بر اثر شیوع چاقی و کاهش دسترسی به غذاهای تازه و سالم، شمار کودکان مبتلا به دیابت نوع دو در دنیا رو به افزایش است.

تمام افراد مبتلا به دیابت نوع دو به تزریق انسولین نیاز ندارند و بدن بسیاری از آنها هنوز انسولین تولید می‌کند. بنابراین، تشخیص زودهنگام به بیماران کمک می‌کند با ایجاد تغییر لازم در سبک زندگی یا مصرف دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند.

بوسویی با اشاره به ضرورت توجه به میزان قند خون، می‌گوید هرچه میزان قند خون بالاتر باشد، تغییراتی در سوخت‌وساز بدن ایجاد می‌کند که بر سلول‌های بتا اثر می‌گذارد و عملکردشان را مختل می‌کند.

مصرف شکر زیاد باعث ابتلا به دیابت می‌شود؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد اما عوامل خطرزای دیگری مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد نیز در ابتلا به این بیماری دخیل هستند.

انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند از مصرف نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید، به جای آن آب بنوشید و سهم شکر در میزان کالری دریافتی

روزانه بیش از ۱۰ درصد نباشد.

* یادآوری نکاتی مهم در رابطه با پیشگیری از دیابت

به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری میشود.

تغییر سبک زندگی شما میتواند گام بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ وقت برای شروع دیر نیست. اگر در حال حاضر به دلیل اضافه وزن یا چاقی، کلسترول بالا یا سابقه خانوادگی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستید، پیشگیری بسیار مهم است. ایجاد چند تغییر در سبک زندگی شما در حال حاضر ممکن است به شما کمک کند تا از عوارض جدی دیابت در آینده جلوگیری کنید. این تغییرات توسط متخصصان مایوکلینیک توصیه شده است که عبارتند از:

– کاهش وزن اضافی

کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت را کاهش میدهد. انجمن دیابت آمریکا توصیه میکند که افراد مبتلا به پیش‌دیابت حداقل هفت تا ۱۰ درصد وزن بدن خود را کاهش دهند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود.

– فعالیت بدنی

تمام بزرگسالان سالم باید پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزشهای هوازی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا دویدن را مدنظر قرار دهند. ورزش مقاومتی حداقل دو تا سه بار در هفته باید انجام شود. محدود کردن زمانهای طولانی بی‌حرکتی مانند نشستن پشت رایانه میتواند به کنترل سطح قند خون کمک کند.

– مصرف کافی فیبر خوراکی

غذاهای غنی از فیبر باعث کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت میشوند. انواع غذاهای سالم و سرشار از فیبر بخورید که عبارتند از:

– میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی و فلفل

- سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند سبزیجات برگ‌دار، کلم بروکلی و گل‌کلم
 - حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس
 - غلات کامل مانند ماکارونی و نان گندم کامل، برنج سیوس‌دار، جو سیوس‌دار و ...
 - مصرف چربی‌های سالم
- رژیم غذایی شما باید شامل انواع غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع باشد که به آنها «چربی خوب» می‌گویند.
- این چربی‌ها باعث افزایش سطح کلسترول خوب در خون و سلامت قلب و عروق می‌شوند. منابع چربی‌های خوب شامل روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها مانند بادام، بادام‌زمینی، تخم کتان، تخم کدو تنبل و ... هستند.
- #دیا بت #پیشگیری_از_دیا بت #دیا بت_نوع_۱ #دیا بت_نوع_۲

وزیر بهداشت روز پزشک را تبریک گفت

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با صدور پیامی، روز پزشک را به جامعه پزشکی کشور تبریک گفت و از مجاهدت‌های خالصانه آنها قدردانی

کرد.

وزیر بهداشت روز پزشک را تبریک گفت
به گزارش گروه سلامت خبرگزاری فارس، بهرام عین اللهی، وزیر
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با صدور پیامی، روز پزشک را به
جامعه پزشکی کشور تبریک گفت و از مجاهدت‌های خالصانه آنها قدردانی
کرد. متن این پیام به این شرح است:

روز پرافتخار پزشک، یادآور جایگاه والا و اثرگذار و مجاهدت
خالصانه جامعه پزشکی است که همواره برای حفظ و ارتقای سلامت ملت
بزرگ ایران از هیچ فداکاری و ایثاری فروگذار نکرده و با عشق و
ایمان، به خدمت رسانی مشفقانه به مردم می‌پردازند.

رشادت‌های پزشکان در سالهای خونبار و حماسه ساز دفاع مقدس و در
دوران دشوار و طاقت فرسای همه گیری کرونا، در حافظه تاریخی ملت
ایران جاودانه است. دوران خطیری که پزشکان سختکوش و از خود گذشته
کشور، تمام همت و سلامت خویش را به کار گرفتند تا از سلامت مردم
پاسداری کنند و جمع بسیاری از این خانواده بزرگ در این راه مقدس
به شهادت رسیدند تا نام بلندشان بر تارک افتخارات ایران اسلامی
بدرخشد و در اذهان همه ایرانیان به بزرگی و فداکاری ثبت و درج
شود.

بر خود لازم میدانم ضمن ادای احترام به شهدای مدافع سلامت و
پیشکسوتان این حرفه مقدس، از زحمات یکایک پزشکان خدوم و مردم
دوست در سراسر کشور قدردانی کنم و از خداوند متعال مزید توفیق
ایشان را در مسیر خدمت روز افزون و کمک به تحقق عدالت و تعالی
نظام سلامت مسألت کنم.

<http://salaabat.ir/wp-content/uploads/2023/08/dralipoor-vitamD.mp4>

مصرف چای داغ ممنوع

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



اختصاصی - کیا پرس / فوق تخصص گوارش و کبد تاکید کرد که مردم حتما از مصرف چای داغ خودداری کنند.

دکتر محمد امانی در گفت و گو با خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: چای داغ می تواند مشکلات جدی برای مری ایجاد کند و حتی می تواند بافت را عوض کند.

وی ادامه داد: مصرف طولانی مدت آن می تواند عوارض جدی از جمله سرطا به همراه داشته باشد، به همین دلیل به هموطنان توصیه می شود که قدری صبر کنند تا جای ولرم و آن را مصرف کنند.

وی تاکید کرد که وجود خون در مدفوع علامت مهم است و این فرد باید کولونوسکوپی شود .

امانی افزود: اگر خون در مدفوع همراه با درد شکم باشد باید این فرد آزمایش بدهد تا بررسی های لازم از سوی پزشک انجام شود.

وی با اشاره به اینکه ریفلاکس بیماری مزمنی است، گفت: افراد دچار ریفلاکس مانند کسانی که فشار خون هستند، همیشه داروی خود را باید مصرف کنند.

فوق تخصص گوارش و کبد بیان داشت: اگر ریفلاکس طولانی شود، فرد بیمار باید دوره ای چکاپ شود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا سنین پایین هم می توانند کولونوسکوپی انجام دهند؟، گفت: افرادی بالای ۴۵ سال بدون علامت باشد توصیه می کنیم که این کار انجام دهند .

وی افزود: افراد کمتر از ۴۵ سال که سابقه فامیلی پولیپ روده داشته باشند باید بررسی شوند.

وی افزود: افرادی که کم خونی دارند و وجود خون در مدفوع، دردهایی که به درمان جواب نمی دهد، کسانی که دچار علائمی مانند درد شکمی می شوند و حتی بیمار را بیدار می کند، ضروری است کولونوسکوپی شوند تا روند لهبودی براساس آن اقدام شود.

چرا دچار بی اشتهایی می شوید؟

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



اختصاصی - کیا پرس / فوق تخصص گوارش و کبد در پاسخ به این سوال که اشتهای نداشتن افراد آیا فقط در اثر مشکل گوارشی است؟ گفت: یکی از دلایل می تواند فرد را دچار بی اشتهایی کند، مشکل گوارشی باشد.

دکتر محمد امانی در گفت و گو با خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: علت های دیگری مانند عصبی، روانی و هورمونی می تواند در بروز این عارضه نقش دارند.

فوق تخصص گوارش و کبد بیان داشت: مشکلات تیروئیدی هم گاهی می تواند فرد را دچار بی اشتهایی کند.

وی افزود: اگر این افراد سن بالایی داشته باشند، بی اشتهایی می

تواند ناشی از بیماری های بدخیمی مانند سرطان از جمله لوزالمعده باشد. این سرطان ها موادی تولید می کنند که سبب بی اشتها می شود.

اکثر پولیپ های معده خوش خیم هستند

وی با اشاره به اینکه اکثر پولیپ های معده خوش خیم هستند، گفت: از این پولیپ ها نمونه برداری می شود تا پاتولوژی بر روی آنها انجام گیرد.

امانی در پاسخ به این سوال که آیا در معده پولیپ تشکیل می شود، گفت: معده از جمله جاهایی است که می تواند پولیپ تشکیل شود.

وی ادامه داد: افرادی که برخی از قرص های معده را مصرف می کنند دچار پولیپ های خوش خیم می شوند که نیاز به کار خاصی ندارند.

وی ادامه داد: اگر فردی در معده دچار پولیپ باشد ضرورت دارد با نظر پزشک بررسی روده هم انجام شود، به دلیل که به احتمال زیاد روده این فرد هم پولیپ دارد.

۴ نشانه هشداردهنده سرطان روده بزرگ در جوانان

مرداد ۲۶، ۱۴۰۳



کیا پرس / چهار علامت می تواند هشدار اولیه سرطان روده بزرگ در

بزرگسالان جوان باشد.

به گزارش بهداشت نیوز به گفته محققان دانشگاه واشنگتن، آگاهی از این علائم می‌تواند منجر به تشخیص زودتر برای افراد زیر ۵۰ سال شود.

علائم بارز آن درد شکم، خونریزی مقعدی، اسهال و کم خونی فقر آهن است.

کیا پرس از مهر به گفته انجمن سرطان آمریکا، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ برای چندین دهه در افراد مسن که کولونوسکوپی منظم انجام می‌دهند و درمان آنها بهبود یافته است، کاهش یافته است. با این حال، تعداد بیشتری از افراد جوان در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند و در حال مرگ هستند. در واقع، تعداد جوانان مبتلا به سرطان روده بزرگ در سال‌های اخیر تقریباً دو برابر شده است.

«یین کائو»، محقق ارشد، گفت: «ما می‌خواهیم بزرگسالان جوان از این علائم و نشانه‌های بالقوه آگاه باشند چراکه افراد زیر ۵۰ سال در معرض خطر کمی قرار دارند.»

بزرگسالان جوان اغلب غربالگری معمول سرطان روده بزرگ را دریافت نمی‌کنند. در سال ۲۰۲۱، گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده، سن توصیه شده برای غربالگری سرطان روده بزرگ را از ۵۰ به ۴۵ کاهش داد.

دو علامت خونریزی مقعدی و کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نیاز به آندوسکوپی و پیگیری دارد. کم خونی فقر آهن به این معنی است که تعداد کمی گلبول‌های قرمز سالم برای حمل اکسیژن وجود دارد.

برای مطالعه جدید، کائو و همکارانش موارد بیش از ۵۰۰۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را بررسی کردند.

این مطالعه افزایش خطر را برای افرادی که یک یا چند مورد از علائم آشکار را بین سه ماه تا دو سال قبل از تشخیص داشتند، نشان داد.

داشتن یک علامت واحد تقریباً خطر این سرطان را دو برابر می‌کند. داشتن دو علامت خطر ابتلا به سرطان را سه برابر می‌کند. محققان گزارش کردند که سه علامت یا بیشتر خطر ابتلا به آن را بیش از ۶.۵ برابر افزایش می‌دهد.

کائو با تمرکز بر شناسایی عوامل خطر دریافت که چاقی، نشستن طولانی مدت، سندرم متابولیک، دیابت و مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند ممکن است در افزایش سرطان روده بزرگ در جوانان نقش داشته باشد.