

مواد غذایی تأثیر گذار بر میکروبیوم های روده را بشناسید

مهر: افرادی که مقدار زیادی سبزیجات، ماهی و فیبر مصرف می کنند احتمالاً در روده خود باکتری های ضدالتهابی بیشتری دارند اما دوستداران فست قود ممکن است از میکروب‌های التهابی‌برخوردار باشند. اصطلاح میکروبیوم‌ها به مجموعه وسیعی از باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها که به طور طبیعی در روده ساکن هستند، اشاره دارد. مطالعات سال‌های اخیر نشان داده است‌که اهمیت آنها در روند طبیعی بدن- از متابولیسم و سنتز مواد مغذی گرفته تا دفاع ایمنی و عملکرد مغز- بسیار مهم است.

در مطالعه جدید، محققان دریافتند افرادی که از رژیم‌های غذایی غنی از مواد گیاهی و ماهی استفاده می‌کنند- شبیه رژیم معروف مدیترانه‌ای- دارای یک مزیت هستند: آنها دارای مجموعه بیشتری از باکتری‌های روده که می‌توانند التهاب را تعدیل کنند، هستند.

از طرف دیگر، افرادی که طرفدار گوشت، غذاهای فرآوری شده و مواد قندی بوده دارای گروهی از میکروب‌های روده هستند که پیش التهاب هستند.

بسیاری از مطالعات، غذا خوردن به سبک مدیترانه‌ای و رژیم‌های غذایی غنی از گیاهان را برای کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مختلف مفید می‌دانند.

دکتر «رینز ویرسما» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما این ایده را پشتیبانی می‌کند که میکروبیوم های روده می‌توانند یکی از ارتباطات بین رژیم غذایی و خطر بروز بیماری باشد.»

تیم تحقیق دریافت افرادی که سبزیجات، میوه، ماهی‌های چرب، آجیل و غلات غنی از فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، دارای تراکم بالاتری از باکتری‌های از بین برنده اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه هستند، به گفته محققان، اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه هنگام تخمیر فیبرهای غیرقابل هضم تولید می‌شوند و ضد التهاب هستند.

از سوی دیگر طرفداران غذاهای فست قودی، مقدار زیادی گوشت، سبب زمینی سرخ کرده، نوشابه و غذاهای میان وعده‌ای فراوری شده مصرف می‌کردند.

به گفته وبرسما، «آنها دچار مشکل مضاعف بودند: به دلیل کمبود فیبر در رژیم غذایی، باکتری کمتری برای تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه دارند. آنها همچنین دارای میزان بیشتری از میکروب‌های روده پیش‌التهابی بودند.»

یافته‌های جدید مبتنی بر جواب بیش از ۱۴۰۰ فرد هلندی پاسخ داده به سوالاتی مربوط به عادات رژیم غذایی و بررسی نمونه مدفوع آنها بود.

چاقی در بازماندگان سرطان سینه موجب ابتلا مجدد به سرطان می شود

مهر: به گفته محققان، اکثر افراد می‌دانند که چاقی می‌تواند منجر به دیابت یا بیماری قلبی شود، اما اضافه وزن می‌تواند در سرطان هم نقش داشته باشد.

یک مطالعه جدید نشان داد که بازماندگان سرطان سینه که دارای اضافه وزن هستند، با افزایش خطر قابل توجه ابتلاء به دومین سرطان که ارتباطی با سرطان قلبی آنها ندارد، روبرو هستند.

محققان این مطالعه گفتند که احتمالاً این خطر ناشی از عوامل خطر مشترک بین دو سرطان یعنی چاقی و همچنین آسیب پذیری ژنتیکی و اثرات طولانی مدت درمان سرطان سینه است. «هدر اسپنسر فیلکسون» سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقات سلامت کلورادو، در این باره می‌گوید: «خطر ابتلاء به سرطان با وجود چاقی افزایش می‌یابد. این فقط یک مدرک دیگر است که به ما نشان می‌دهد چقدر اضافه وزن مهم است.»

محققان در این مطالعه، داده‌های حدود ۶۵۰۰ زن تحت درمان را مورد مقایسه قرار دادند. نتایج نشان داد زنانی که مبتلا به سرطان سینه تهاجمی بودند با افزایش شاخص توده بدنی شان، خطر ابتلاء به دومین سرطان سینه در آنها بالاتر بود.

به گفته محققان، این ارتباط زمانی مشهودتر بود که تجزیه و تحلیل متمرکز بر سرطان‌های مرتبط با چاقی یا دومین سرطان سینه بود.

محققان مشاهده کردند ۸۲۲ زن (حدود ۱۲ درصد) بعد از میانگین حدود ۷ سال مبتلا به دومین سرطان شدند. از بین این تعداد ۶۲درصد به سرطان مرتبط با چاقی و ۴۰درصد به دومین سرطان سینه مبتلا شده بودند.

سرطان‌های مرتبط با چاقی شامل سرطان سینه پس از یائسگی، سرطان روده بزرگ، سرطان رجم، سرطان تخمدان، سرطان لوآمده و سرطان کلیه بودند.

داروی دیابت در مقابله با سرطان پوست مفید است

مهر: نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد داروی دیابت همراه با شیمی درمانی در مقابله با سرطان پوست مفید است.

در دهه ۱۹۵۰ پزشکان دارویی به نام فنفورمین را برای افراد دیابتی نوع ۲ تجویز کردند. در حال حاضر جایگزین اینم تر آن یعنی «متفورمین» بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

هر دو دارو در مطالعات آزمایشگاهی تأثیر خود را به عنوان عامل ضد سرطان نشان داده اند، اما به نظر می‌رسد فنفورمین قوی‌تر است. اکنون محققان در حال آزمایش ترکیبی از داروهای فنفورمین و شیمی درمانی در افراد مبتلا به نوعی سرطان پوست هستند.

در یک مطالعه قبلی در سال ۲۰۰۵، محققان در انگلستان پی بردند که به نظر می‌رسد افراد مبتلا به دیابت که از فنفورمین استفاده می‌کردند، کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.

مطالعات آزمایشگاهی متعاقباً نشان داد که هر دو داروی متفورمین و فنفورمین دارای فعالیت ضد توموری هستند. با این حال، آزمایشات بالینی متفورمین برای درمان سرطان ناامید کننده بود.

حال محققان بیمارستان عمومی ماساچوست استدلال می‌کنند داروی فنفورمین در مقابله با ملانوما (سرطان پوست) تأثیر قوی‌تری دارد.

دکتر «بین ژنگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد فنفورمین بخصوص در تلفیق با ایمن درمانی، تأثیر بیشتری در مقابله با سرطان دارد.»

ایمن درمانی شامل داروهای است که به سیستم ایمنی بدن اجازه می‌دهد سلول‌های سرطان را به عنوان هدف تشخیص دهد.

ژنگ خاطرنشان می‌کند: «اگرچه فنفورمین به مراتب سمی‌تر از متفورمین است اما در شرایط شیمی درمانی، ایمن‌تر است.»

در مطالعات آزمایشگاهی، دکتر ژنگ و همکارانش دریافتند که فنفورمین- و نه متفورمین- توانایی داروهای موسوم به مهارکننده‌های BRAF را برای سرکوب رشد نوع شايع ملانوما افزایش می‌دهد.

تقریباً نیمی از ملانوماها دارای تغییراتی در ژنی به نام BRAF هستند. این تغییرات باعث می‌شود سلول‌های آنها به طور غیرقابل کنترل تکثیر شوند. مهارکننده‌های BRAF موجب برعکس شدن این تأثیرات شده و مانع از تکثیر سلول می‌شوند.

اگر آزمایش‌ها نشان دهد که فنفورمین در این زمینه بی‌خطر است، محققان ممکن است آن را با سایر داروهای شیمی درمانی یا ایمن درمانی در آزمایشات بالینی بعدی برای انواع دیگر تومورهای سفت، مانند سرطان ریه، ترکیب کنند.

سلامت

باشگاه خبرنگاران: بسیاری از مطالعات اهمیت نوشیدن منظم آب را در طول روز، به ویژه قبل از غذا، برای آبرسانی به بدن، کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌ها تأیید می‌کند.

متخصصان میزان آب مورد نیاز فرد در روز را حداقل دو لیتر تعیین می‌کنند با این حال، افراد در ماه رمضان به دلیل پرهیز از نوشیدن آب در ساعات روزه داری، نسبت به سلامت خود نگران هستند و می‌پرسند که بین ساعات افطار تا سحر چه مقدار آب باید بنوشند تا کمبود آن جبران شود؟ مقدار آب مورد نیاز بدن بعد از افطار چقدر است؟ توزیع ایده آل این مقدار بین افطار تا سحر چگونه است؟ بهترین آب میوه‌های طبیعی که برای ساعات بعد از افطار توصیه می‌شوند تا مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کنند کدامند؟

ایمان فکری، مشاور تغذیه و چاقی به روزه داران اطمینان می‌دهد که جای نگرانی نیست و می‌توان آب مورد نیاز بدن را در ساعات پس از افطار با میانگین ۱۰ تا ۱۲ لیوان در روز، برای تقویت ایمنی و جلوگیری از کمبود آب بدن جبران کرد.

این مشاور تغذیه برای وعده افطار به نوشیدن یک لیوان آب همراه با نعنای و دو قطره لیمو توصیه می‌کند و توضیح می‌دهد که این نوشیدنی قلبیای است و پس از افطار برای خنثی کردن اسیدپنه معده عمل می‌کند و باعث کاهش چربی سوزی و ضعف ایمنی بدن می‌شود.

او با بیان اینکه مقدار مایعاتی که یک فرد بالغ مصرف می‌کند نباید کمتر از دو لیتر در روز باشد،

باشگاه خبرنگاران: تنفس بد ممکن است با انواع غذاهایی که می‌خورید و سایر عادات شیوه زندگی ناسالم نیز بدتر شود. گاهی می‌توانند از عادات بهداشتی دندان‌پزشکی ناشی شود.
بوی بد دهان بیشتر به دلیل بهداشت نامناسب دهان است. اگر به طور مرتب دندان‌ها و دهان خود را تمیز نکنید، ذرات غذا می‌تواند در دهان شما باقی بماند و تجمع چسبنده‌ای از باکتری (که به آن پلاک نیز گفته می‌شود) بر روی دندان شما ایجاد می‌شود. سطح ناهموار زبان و همچنین لوزه‌ها می‌توانند ذرات غذا و باکتری‌ها را در دهان به وجود بیاورند که بوی بد دهان ایجاد می‌کنند. بهداشت ضعیف دهان و دندان، باعث سایر بیماری‌های مانند بیماری لته می‌شود که با بوی بد دهان نیز ارتباط دارد. مراقبت از دهان و دندان، بهترین دفاع در برابر بوی بد دهان است.

خوردن غذا
پس از خوردن غذاهای خاص، مانند پیاز، سیر، برخی از سبزیجات و ادویه جات، ذرات غذایی عامل بو وارد جریان خون شده و به ریه‌ها منتقل می‌شوند، جایی که هر بار بازدم بر بوی نفس شما تأثیر می‌گذارد.

قهوه
اگر برای شروع روز خود طرفدار یک فنجان قهوه هستید، ممکن است متوجه شده باشید که می‌توانند به بزرگراه عینا، بسیاری از افراد ممکن است در دلیل عطر و طعم شدید و همچنین تأثیری که در تولید بزاق دارد، می‌توانند دلیل بوی بد دهان باشد. بعد از نوشیدن قهوه، کافئین منجر به کاهش تولید بزاق می‌شود. بزاق کمتر به معنای افزایش باکتری‌های ایجاد کننده بو است.

رژیم‌های غذایی با قند بالا
علاوه بر غذاهای ادویه دار، رژیم‌هایی که دارای

ایستنا: تلاوم همه گیری کروناویروس در کنار شروع آلرژی‌های فصلی ممکن است موجب سردرگمی در تشخیص علائم این دو بیماری شود. به گزارش ایسنا، بسیاری از افراد ممکن است در این فصل با علائمی همچون خارش بینی، سوزش گلو یا آبریزش چشم روبرو شوند.

حتی ممکن است دچار علائم بیشتری نظیر تب، گلودرد، سرفه و یا مشکلات تنفسی شوند. اما در شرایط فعلی همه‌گیری کرونا، این پرسش بیش از سال‌های قبل مطرح است که آیا بروز این علائم مربوط به ابتلای فرد به بیماری کووید-۱۹ است یا اینکه فقط یک حساسیت فصلی معمولی و گذراست؟
دکتر «گرگوری لوتین» متخصص گوش و حلق و بینی از بیمارستان چشم و گوش نیویورک در این رابطه می‌گوید، سردرگمی در تشخیص دقیق این دو بیماری قابل درک است زیرا بسیاری از علائم نوع خفیف کووید-۱۹ با آلرژی‌های فصلی همپوشانی دارد.

• پنجشنبه ۱۲ دیبِهشت ۱۴۰۰ ۹ رمضان ۱۴۴۲ Apr 22, 2021 سال بیست و ششم شماره ۷۱۷۵ •

روژه‌داران بین افطار تا سحر چه مقدار مایعات بنوشند؟



توضیح داد: این مقدار برای از بین بردن چربی‌ها و سموم در بدن ما مؤثر است، همچنین هضم غذا را تسهیل، از یبوست جلوگیری و شادابی پوست را حفظ می‌کند.

این مشاور تغذیه تصریح کرد: بدترین چیزی که بدن در معرض آن است از دست دادن احساس

را به‌دلیل کمبود آب در بدن است. هر روز با نوشیدن آب کم‌تر از میزان مورد نیاز بدن است که راه را برای افزایش وزن باز می‌کند

علت بوی بد دهان و دلایل عجیب آن



مقدار زیادی قند و پروتئین هستند نیز می‌توانند منجر به بوی بد دهان شوند. یک رژیم غذایی سرشار از قند، به دلیل نحوه تعامل قندها با باکتری‌های موجود در دهان شما، می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. باکتری‌هایی که به طور طبیعی در دهان شما وجود دارند از قندهایی تغذیه می‌کنند که می‌تواند شیرین را به بوی ترش تبدیل می‌کند.

رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا یا کربوهیدرات کم
کربوهیدرات‌ها عملکردهای اساسی در بدن ما دارند و اگر رژیم غذایی شما کم‌تر از اندازه کافی دارای کربوهیدرات باشد، می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. هنگامی که بدن به دلیل رژیم غذایی شدید کربوهیدرات کافی دریافت نمی‌کند، می‌تواند منجر

به بوی بد دهان شود. یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای پرپروتئین و کم‌کربوهیدرات می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. این امر به دلیل تغییر در ترکیب باکتری‌های دهان است.

تغذیه با پروتئین بالا می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. این امر به دلیل تغییر در ترکیب باکتری‌های دهان است.

علائم مشترک آلرژی و کووید ۱۹

وی تأکید کرد: آبریزش و خارش بینی و چشم‌ها، بارزترین نشانه در تشخیص آلرژی‌های فصلی نظیر تب یونجه از بیماری کووید-۱۹ است. آلرژی فصلی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه کرده‌های درختان، گلها یا چمن‌ها را به عنوان یک عامل مهاجم خطرناک همچون باکتری یا ویروس تشخیص دهد. بدن نیز به عنوان بخشی از یک واکنش آلرژیک مواد شیمیایی به نام هیستامین از بینی و چشم‌ها از عوارض اصلی التهاب ناشی از هیستامین است. این علائم تقریباً و همیشه با آلرژی همراه هستند. از طرف دیگر در صورتی که علائم تب ظاهر شد لازم است فرد برای انجام تست کروناویروس اقدام کند. این متخصص گوش و

تست کروناویروس اقدام کند. این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: بیماری کووید-۱۹ معمولاً موجب کاهش هضم غذاهای حاوی پروتئین بالا برای بدن شما دشوار است و هنگامی که متابولیزه نشوند، گازهای گوردگی آزاد می‌کنند. با خوردن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی، از جمله سبزیجات و گیاهان بیشتر، از این کار خودداری کنید.

سیگار کشیدن
استعمال دخانیات نیز مانند سیگار، باعث بوی بد دهان می‌شود. جدا از اینکه دهانتان بوی خاکستر می‌دهد، به بافت لته اسبب می‌رساند و باعث بیماری لته می‌شود.

مسائل گوارشی
هضم ضعیف، یبوست یا اختلالات روده می‌تواند باعث بوی نامطبوع نفس شود. اگر مرتباً دچار

بوی بد دهان می‌شوید، به احتمال زیاد مشکل گوارشی دارید. این علائم می‌توانند به دلیل تغییر در ترکیب باکتری‌های دهان باشد.

مقدار زیادی قند و پروتئین هستند نیز می‌توانند منجر به بوی بد دهان شوند. یک رژیم غذایی سرشار از قند، به دلیل نحوه تعامل قندها با باکتری‌های موجود در دهان شما، می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود.

محقق اصلی این تحقیق دکتر زو ویستی اظهار کرد: «میکروارگانسیم ساکن در فاضلاب ظرفشویی ما با آنچه در آن قرار می‌دهیم مرتبط است. از آنجایی که انتظار می‌رفت میکروارگانسیم داخلی تأثیر بیشتری نسبت به فضای وسیع‌تری از یک سرویس بهداشتی ایجاد کند اما به‌نظر می‌رسد که به‌طور گسترده‌ای میکروارگانسیم ساکن منافذ و بخش‌های مختلف تخلیه در زیر سینک ظرفشویی با عملکرد ما تغذیه می‌شوند. این بدان معناست که باید بسیار آگاه باشیم که آنچه در سینک‌های ظرفشویی خود قرار می‌دهیم در محله

سلامت

آب برای از بین بردن سموم و حفظ رطوبت گلو از اهمیت بالایی برخوردار است. این مشاور تغذیه تأکید کرد: مصرف آب میوه‌های طبیعی که بدون قند باشند مانند تمر هندی، آب پرتقال و... در ماه رمضان برای رفع تشنگی مؤثر است. به بیماران مبتلا به نقرس، افرادی که کلسترول بالا دارند و یا از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، توصیه می‌شود از آب میوه‌های طبیعی مانند «آب گریپ فروت، جعفری آب پز و آب خیار» استفاده کنند.

هنگام افطار زیاد آب نخورید
لیندا گاد مشاور تغذیه و چاقی نیز، بر اهمیت نوشیدن آب بیشتر از زمان افطار تا سحر تأکید کرد و گفت: مایعات بیش از حد در هنگام افطار ممکن است نتیجه مثبتی نداشته باشد حتی ممکن است مضر هم باشد.

این مشاور می‌گوید: تهیه مایعات گرم بدون قند مخصوصاً هنگام افطار، برای آماده سازی معده برای دریافت غذا مهم است.

او در مورد مقدار آب مورد نیاز بدن توضیح داد: این مقدار از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما می‌توان با توجه به وزن فرد تعیین کرد که به ازای هر ۱۰ کیلوگرم به مقدار یک لیوان آب مصرف شود؛ بنابراین کسی که مثلاً ۶۰ کیلوگرم وزن دارد نباید کمتر از ۶ لیوان آب بنوشد و بهتر است به طور متوسط دو لیتر در روز مصرف کند.

این مشاور تغذیه تأکید کرد: دوری از شیرینی‌ها و مرکبات تا حد امکان به ویژه در وعده‌های غذایی قبل از سحر ضروری است زیرا باعث افزایش احساس تشنگی در طول ماه رمضان می‌شود.

را به‌دلیل کمبود آب در بدن است. هر روز با نوشیدن آب کم‌تر از میزان مورد نیاز بدن است که راه را برای افزایش وزن باز می‌کند

رفلاکس اسید می‌شود، بوی غذاهای اخیراً مصرف شده ممکن است به راحتی باعث بازگشت به سمت مری و خارج شدن دهان شده و باعث بوی بد دهان شود.

دهان خشک
بزاق با از بین بردن ذرات غذایی که منجر به بوی بد دهان می‌شود، به تمیز نگه داشتن دهان کمک می‌کند. هنگامی که تولید بزاق کند و یا متوقف می‌شود، بوی بد دهان ایجاد می‌شود. این به طور طبیعی هنگام خواب اتفاق می‌افتد، به همین دلیل است که اکثر افراد پس از بیدار شدن نفس خود را کمی بوینده می‌تواند. اما اگر مشکل در طول روز ادامه پیدا کند، درمان ممکن است قابل تأمل باشد.

داروها
صدها داروی تجویزی با عوارض خشکی دهان همراه است. هنگامی که دهان شما خشک است و تولید بزاق کاهش می‌یابد، محیط برای باکتری‌های ایجاد کننده رو، رشد می‌کند. به‌علاوه، بعضی از داروها می‌توانند در بدن تجزیه می‌شوند، مواد شیمیایی آزاد می‌کنند که می‌توانند از طریق جریان خون به نفس منتقل شوند.

سایر علل
اگرچه بوی بد دهان بیشتر توسط باکتری‌ها ایجاد می‌شود،اما شرایط دیگری نیز ممکن است در ایجاد این مشکل نقش داشته باشد. بوی بد دهان می‌تواند علامت هشدار دهنده‌ای برای وجود سایر بیماری‌ها باشد.

قطره بعد از عمل بینی، عفونت‌های تنفسی و لوزه‌ها، مشکلات سینوسی، دیابت، مشکلات کبدی، کلیوی و همچنین برخی از اختلالات خونی می‌تواند باعث بوی بد دهان شود. در برخی موارد نادر، بوی بد دهان می‌تواند نشانه‌ای از سرطان یا سایر بیماری‌های جدی مانند اختلالات متابولیکی باشد.

دست دادن بویایی در عین حال یکی از علائم مرتبط با بیماری کووید-۱۹ نیز هست.

نابار اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا از دیگر علائم مشترک میان کووید-۱۹ و آلرژی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سرفه
- تنگی نفس
- احساس خستگی
- سردرد
- گلودرد

این متخصص تأکید کرد: مدت زمانی که فرد گرفتار این علائم است نشانه مهمی در مورد این است که آیا بیمار به کروناویروس مبتلا شده یا دچار آلرژی است. احتمال بروز ناگهانی علائم در بیماری کووید-۱۹ بیشتر است. باید به این موضوع پی برد که آیا این بخشی از یک دوره، دو یا سه هفته‌ای آلرژی است یا علائم دو یا سه روزه است که به طور ناگهانی و غیر منتظره شروع شده است.

باکتری‌های زیر آن تأثیر می‌گذارد. در تمام مراحل پاکسازی معمول به این مناطق دسترسی نخواهید داشت و این عدم دسترسی ممکن است منجر به ایجاد اجتماعات حاوی میکروب‌های مقاوم و سخت‌تر شود.»

دانشمندان گفتند: هریک از این نمونه‌های سینک را بارها تمیز کردند. دکتر گوئون اظهار کرد: امیدواریم که یافته‌های ما یادآوری کند، باکتری‌های موجود در محیط سینک ظرفشویی زنده هستند و حتی پس از شسته‌شدن با آبون و آب گرم همچنان باقی می‌مانند. عملکرد شما در این مورد تمیز کردن میکروارگانسیم سینک ظرفشویی را به مکانی برای رشد و تلاوم آنها تغییر دهد. کاهش انتقال میکروارگانسیم نیاز به ضدعفونی کامل سینک‌ها و مناطق اطراف و خشک بودن آن دارد.

این تحقیق در سال ۲۰۱۹ انجام شده است، قبل از همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ بنابراین تأثیر مستقیم شدنشوی دست یا رفتارهای مختلف بهداشتی مربوط به همه‌گیری در این بررسی دوجو ندارد. با این وجود دانشمندان دریافتند که شستن دست در سینک ظرفشویی باید تأثیر بسزایی در جوامع باکتریایی سینک‌های ما داشته باشد.

در همه‌گیری کرونا شستن دست در سینک ظرفشویی ممنوع

نوع سیستم لوله‌کشی تأثیر بسزایی دارد. صافی‌های زیر مخزن دارای میکروارگانسیم موراکسلا کاتارالیس بودند و در نوع P-trap، مقادیر بیشتری بورخولدریا پسومالتی وجود داشت.

محقق اصلی این تحقیق دکتر زو ویستی اظهار کرد: «میکروارگانسیم ساکن در فاضلاب ظرفشویی ما با آنچه در آن قرار می‌دهیم مرتبط است. از آنجایی که انتظار می‌رفت میکروارگانسیم داخلی تأثیر بیشتری نسبت به فضای وسیع‌تری از یک سرویس بهداشتی ایجاد کند اما به‌نظر می‌رسد که به‌طور گسترده‌ای میکروارگانسیم ساکن منافذ و بخش‌های مختلف تخلیه در زیر سینک ظرفشویی با عملکرد ما تغذیه می‌شوند. این بدان معناست که باید بسیار آگاه باشیم که آنچه در سینک‌های ظرفشویی خود قرار می‌دهیم در محله

باشد که با آنها در تماس هستیم.» نمونه‌ها از ۱۲۳ سینک اطراف محیط غیربالینی دانشکده جمع‌آوری شده و نشان می‌دهد که سینک‌ها میکروبیوم مشخصی دارند که توسط میکروارگانسیم مطمئن تحت سلطه هستند.

فضای لوله‌کشی کشف شده در زیر سینک‌ها، جوامع میکروبی را نشان می‌دهد که تحت سلطه گروهی از میکروارگانسیم‌هایی هستند که به آنها پروتوباکتריا گفته می‌شود. این شاخه شامل نمونه‌های سالمونلا و اشریشیا کلی است که ممکن است باعث بیماری‌های مهمی شوند، اگرچه نسبت میکروارگانسیم از آن خانوار کم بود، غلظت‌های بیشتری از میکروارگانسیم تکثیرشونده موراکسلا کاتارالیس و بورخولدریا پسومالتی کشف شده است که ممکن است باعث ایجاد عفونت شوند.