

رباتی با پوست شبیه انسان که احساسات را می فهمد



چین با رونمایی از رباتی انسان نما با چشمان متحرک، گامی تازه به سوی ترکیب احساس و هوش مصنوعی برداشت.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از اینترنتینگ اینجینیئرینگ، چین از ربات انسان‌نمایی با پوست واقعی و چشمان متحرک رونمایی کرده که برای زندگی روزمره طراحی شده است. این ربات که توسط شرکت «هدفورم» در شانگهای ساخته شده، با بهره‌گیری از الگوریتم‌های هوش مصنوعی خودآموز، قادر است محیط اطرافش را درک کند، با انسان‌ها ارتباط برقرار کند، پیاموزد و واکنش‌های هوشمندانه نشان دهد. نام این ربات «الف وی‌وان» است و از یک سیستم کنترلی بسیار دقیق و الگوریتم یادگیری پیشرفته بهره می‌برد.

این ربات با داشتن پوست شبیه به انسان و چهره‌ای بسیار طبیعی، می‌تواند حالات احساسی مختلف را نمایش دهد، پلک بزند و حرکات چهره‌اش را با گفتار هماهنگ کند. به گفته شرکت سازنده، هدف از این طراحی آن است که مرز میان انسان و ماشین کمتر شود و ارتباط میان آنها طبیعی‌تر جلوه کند. برای جلوگیری از اثر موسوم به «دره شگفتی»، زمانی که ربات بیش از حد شبیه انسان به نظر می‌رسد اما حرکاتش غیرطبیعی است، این ربات‌ها مجهز به فناوری شبیه‌سازی پویا و تولید احساس هستند تا بتوانند به درستی حالات انسانی را شناسایی و تقلید کنند.

در سری «الف وی‌وان»، سی سیستم حرکتی در صورت با موتورهای کوچک بدون جاروبک طراحی شده که حرکات ماهیچه‌های چهره را با دقت بالا شبیه‌سازی می‌کند. این موتورها در کنار سیستم کنترل پیشرفته و پوست شبه‌زیستی باعث شده‌اند که حرکات و حالت‌های چهره تقریباً مشابه انسان واقعی باشد. طبق گزارش شبکه «سی‌جی‌تی‌ان»، این فناوری می‌تواند تحولی در تعامل انسان و ربات ایجاد کند و گامی به‌سوی انسان‌نمایی واقعی‌تر بردارد.

ادغام مدل‌های زبانی بزرگ (ال ال ام) و مدل‌های دیداری-زبانی (وی ال ام) در این ربات‌ها موجب می‌شود تا بتوانند داده‌های پیچیده حاصل از تعامل با انسان را در زمان واقعی تحلیل کنند و پاسخ‌های متناسب و طبیعی ارائه دهند. این قابلیت، درک و واکنش ربات را به سطحی نزدیک به انسان می‌رساند. شرکت «هدفورم» پیش‌تر نیز سری «نن» را معرفی کرده بود که ربات‌هایی با ظاهر طبیعی‌تر، پوست نرم‌تر و آزادی حرکتی کمتر (۱۰ درجه) داشتند و بیشتر برای کاربردهای کم‌هزینه و عملیاتی طراحی شده بودند.

سیگار: علت ۸۵ درصد سرطان‌های ریه

رئیس انجمن علمی متخصصان ریه ایران درباره بار بیماری‌های آسم و مزمن ریوی و تاثیر آلودگی هوا و دخانیات بر بروز این بیماری‌ها توضیح داد. به گزارش ایسنا، دکتر مصطفی قانع، رئیس انجمن علمی متخصصین ریه ایران در حاشیه یازدهمین کنگره بیماری‌های تنفسی، خواب و مراقبت‌های ویژه در جمع خبرنگاران گفت: سومین علت مرگ در جهان و چهارمین علت مرگ غیرواکبر در ایران بیماری‌های تنفسی است و انجمن متخصصان بیماری‌های ریه ایران تلاش می‌کند باری از دوش کشور در این حوزه بردارد.

قانع با بیان اینکه در کنگره امسال دو بحث مهم مصرف سیگار و آلودگی هوا مورد توجه بیشتر قرار گرفت، افزود: در بین سرطان‌ها کشنده‌تر از سرطان ریه نادریم که ۸۵ درصد علت آن سیگار است و باید از لحاظ علمی و حکمرانی این آمار را کاهش دهیم. در شورای عالی انقلاب فرهنگی چندین سند برای آموزش و پرورش، بینمای خانگی و فضای مجازی با هدف کاهش مصرف سیگار تنظیم شده است. اگر در کشور مصرف سیگار متوقف شود ۵۰ درصد بار بیماری انسداد مزمن ریه کاهش پیدا می‌کند.

وی با تأکید بر لزوم مقابله با آلودگی هوا، گفت: بار بیماری چه از نظر اقتصادی و چه مرگ و میر بالااست، به همین دلیل سایر بخش‌های ما به دنبال تقویت توانمندی‌هایی فوق تخصص‌های ریه بودند تا علم و فناوری روز دنیا عقب نمانیم.

افسردگی فصلی در پاییز و زمستان شایع تر است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، گفت: افسردگی فصلی نوعی اختلال افسردگی اساسی است که اغلب در پاییز و زمستان رخ می‌دهد و زنان و جوانان بیش از دیگر گروه‌ها در معرض آن قرار دارند.

به گزارش ویلا، مرضیه غفث پناه اظهار داشت: افسردگی فصلی زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد در دو سال متوالی، در یک فصل مشخص دچار علائم افسردگی شود و این علائم در سایر ماههای سال تکرار نشود.

غفث پناه تأکید کرد که شروع فصل مدارس یا تغییرات شغلی نباید با این اختلال اشتباه گرفته شود، چرا که این موارد جزء افسردگی فصلی محسوب نمی‌شوند. وی با بیان تفاوت افسردگی فصلی و افسردگی عادی افزود: در افسردگی فصلی، فرد پرخواب و پر اشتها می‌شود، تمایل بیشتری به مصرف کربوهیدرات و شیرینی‌ها دارد و ممکن است در این فصل‌ها افزایش وزن پیدا کند. همچنین کاهش انرژی و حسستگی مفرط از دیگر علائم شایع است، درحالی‌که در افسردگی عادی معمولاً بی‌خوابی و کاهش اشتها مشاهده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به نقش نور و تابش خورشید در بروز این اختلال بیان کرد: کاهش شدت نور و طول روز در پاییز و زمستان می‌تواند مؤثر باشد. همچنین افرادی که در مناطق با عرض جغرافیایی بالاتر و فاصله بیشتر از خط استوا زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی فصلی قرار دارند. این اختلال در زنان دو برابر مردان و در سنین نوجوانی و اوایل جوانی شیوع بیشتری دارد.

غفث پناه تأکید کرد که داشتن بیش نسبت به اختلال، برنامه‌ریزی برای پیگیری و اقدامات خودمراقبتی می‌تواند به افراد کمک کند تا شدت افسردگی کاهش یابد.

وی از جمله راهکارهای مفید را تغذیه سالم با مواد غذایی گرم‌کننده، ورزش منظم و فعالیت‌هایی که ضربان قلب را افزایش می‌دهند معرفی کرد و گفت: افرادی که می‌دانند هر فصول خاصی از سال دچار افسردگی می‌شوند، بهتر است هر روز یا یک روز در میان نیم ساعت تا یک ساعت ورزش کنند. این متخصص روان پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان ضمن اشاره به محیط‌های کاری و تحصیلی اضافه کرد: نسبت به حال همکاران و دانشجویان بی‌تفاوت نباشیم، علائم افسردگی را با تبلیی اشتباه نگیریم و با احترام و مشاوره مناسب، آن‌ها را حمایت کنیم.

غفث پناه در پایان تأکید کرد: در صورت مشاهده علائم شدید یا تداوم افسردگی، مراجعه به متخصص روان‌پزشکی با مشاوره حرفه‌ای ضروری است تا فرد بتواند درمان و کنترل اختلال را دریافت کند.

سبک زندگی کم‌تحرك، تغذیه نامناسب، فشارهای روحی و ساعات طولانی نشستن، زندگی کارمندی را به الگوی پنهان، اما جدی برای شکل‌گیری بیماری‌های جسمی و روانی تبدیل کرده است.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، زندگی کارمندی با همه مزایای خود، چالش‌هایی دارد که اگر به آن‌ها توجه نشود، می‌تواند سلامت فردی، کیفیت زندگی و حتی بهروری سازمانی را با تهدیدهای جدی مواجه کند. یکی از مهم‌ترین اینـ چالش‌ها، پیامدهای جسمی و روانی ناشی از شرایط کاری ثابت، محیط اغلب پر تنش و سبک زندگی کم‌تحرك است.

گزارش‌ها و پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که مشاغل اداری (بشت‌میزی)، بیش از هر زمان دیگری با افزایش شیوع مشکلات اسکلتی، بیماری‌های سوخت‌وسازی (متابولیک) و فرسودگی روانی همراه هستند. این معضلات نه‌تنها رفاه فردی را کاهش می‌دهند، بلکه موجب کاهش بازده کاری و افزایش هزینه‌های نظام سلامت می‌شوند.

کم‌تحركی و خطرات جسمی مرتبط با نشستن طولانی‌مدت

اسپیکهای اسکلتی- عضلانی یکی از نخستین و شایع‌ترین پیامدهای زندگی کارمندی، کم‌تحركی می‌نستند طولانی پشت میز است، این وضعیت، برای مدت‌های طولانی و به‌صورت مداوم، فشار نامتناسبی به ستون فقرات، عضلات گردن، کمر و شانه‌ها وارد می‌کند.

در افراد دارای شغل اداری، مشکلات زیر بسیار دیده می‌شوند: کمردرد؛ مزمن- به‌ویژه با ناحیه پایین کمر؛ درد و گرفتگی گردن و شانه به علت وضعیت نامطلوب نشستن؛ ساییدگی مفاصل به‌ویژه در ناحیه زانو و لگن؛ ضعف عضلات نگهدارنده ستون فقرات (عضلات مرکزی بدن). مطالعاتی که در نشریه ارگونومی منتشر شد نشان داد بیش از ۶۰ درصد کارمندانی که سابقه کاری بیش از پنج سال دارند، به نحوی دچار مشکلات اسکلتی- عضلانی هستند (Smith et al., ۲۰۱۲).

– اختلال در جریان خون و گشادشدگی سیاهرگ‌ها (واریس) نشستن برای ساعات طولانی، گردش خون در اندام‌های تحتانی به‌ویژه

مصفطی مژده‌هی فرد در گفت‌وگو با خبرگزاری مهر، درباره چگونگی ترغیب کودکان به رعایت بهداشت دهان اظهار داشت: کودکان رفتارهای متفاوتی دارند و برای واداشتن آن‌ها به مسواک زدن باید از روش‌های انگیزشی و تشویقی استفاده کرد، مثلاً اگر کودک برای مدت مشخصی مانند چند هفته یا چند ماه به‌طور منظم مسواک بزند، می‌توان برای او جایزه یا هدیه کوچکی در نظر گرفت تا این رفتار برایش به‌صورت عادت درآید.

مژده‌هی فرد با تأکید بر اهمیت نقش والدین افزود: پدر و مادر باید مراقبت از سلامت دهان کودک را همانند سلامت دیگر بخش‌های بدن جدی بگیرند. همان‌طور که در صورت بروز مشکلاتی مانند کوتاهی قد، بیماری پوستی یا مشکلات گوارشی به‌سرعت اقدام می‌کنند، باید نسبت به سلامت دهان و دندان فرزندشان نیز حساس باشند و متأسفانه برخی والدین هنوز تصور می‌کنند اگر دندان شیری

پاها را کاش می‌دهد. نتیجه این فرآیند می‌تواند موارد زیر باشد: ورم و سنگینی پاها در پایان روز؛ شکل‌گیری رگ‌های وارسی؛ در موارد شدید، افزایش احتمال ایجاد لخته خون (ترومبوز عمیق).

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، نشستن بی‌تحرك یکی از عوامل مهم بروز اختلال در گردش خون است و توصیه می‌شود افراد هر نیم‌ساعت یکبار، حداقل برای چند دقیقه از جای خود- برخیزند (WHO, ۲۰۲۱).

چاقی شکمی و بیماری‌های سوخت‌وسازی

– افزایش چاقی در محیط‌های کاری کم‌تحرك، کاهش سوخت‌وساز پایه بدن در طول روز و تغذیه ناسالم محیط کار (مانند فست‌فود، شیرینی‌ها،



نوشابه‌ها و تنقلات صنعتی) می‌تواند منجر به چاقی، به‌ویژه تجمع چربی در ناحیه شکم شود.

این نوع چاقی، خطرناک‌تر از چاقی عمومی است و با بیماری‌هایی مانند دیابت نوع دوم، سکنه قلبی، چربی خون و سندرم متابولیک ارتباط قوی دارد. مطالعاتی در نشریه سلامت شغلی نشان می‌دهد چاقی شکمی در میان کارکنان خدمات دولتی، به‌ویژه در رده‌های مدیران میانی و ارشد شایع‌تر است (Matsushita et al., ۲۰۱۴).

– سندرم متابولیک و مقاومت به انسولین پایین‌بودن سطح فعالیت روزانه، همراه با تغذیه پر کالری و استرس مداوم، موجب کاهش پاسخ سلولی به انسولین می‌شود. در ادامه، بدن دیگر به خوبی نمی‌تواند قند خون را کنترل کند و فرد دچار دیابت نوع ۲ و افزایش چربی خون و فشار خون می‌شود؛ مجموعه‌ای که به آن «سندرم متابولیک» گفته می‌شود. طبق پژوهشی از دانشگاه‌هاروارد، خطر ابتلا به اینـ سندرم در

تهدیدات سبک زندگی کارمندی برای سلامتی

آشفته‌گی ذهنی اغلب شب هنگام خود را به صورت اختلال خواب، سخت‌خوابی یا بی‌خوابی و کابوس‌های کاری نشان می‌دهد و در درازمدت تأثیر منفی بر تمرکز، خلق‌وخو و حافظه فرد دارد.

ارتباط بین اضطراب شغلی و خواب کم‌کیفیت، در پژوهشی در نشریه سلامت خواب به صورت مستقیم اثبات شده است.

بیماری‌های قلبی – عروقی در مشاغل کم‌تحرك

کارمندان اداره‌ها، در مقایسه با دیگر گروه‌های شغلی، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. علت، ترکیب چند متغیر آسیب‌زا است: نشستن طولانی‌مدت، تغذیه ناسالم،

استرس شغلی و استراحت ناکافی. گزارش انجمن قلب آمریکا تأکید می‌کند که کاهش حرکت در محیط کار، یکی از علل اصلی سکته قلبی و گرفتگی عروق است. همچنین بر اساس اعلام خدمات بهداشت عمومی انگلستان، افرادی با فعالیت روزانه کمتر از ۱۵ دقیقه، دو برابر بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند.

راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های اداری

هرچند بسیاری از عوامل سبک زندگی کارمندی قابل حذف نیست، اما می‌توان با اقدامات پیشگیرانه، آسیب‌ها را کاهش داد: استفاده از صندلی استاندارد و میز کار با ارتفاع مناسب؛ برخاستن از روی صندلی در فواصل منظم، حداقل هر نیم‌ساعت؛ نوشیدن آب کافی در طول روز؛ خوردن میان‌وعده‌های مغذی مانند مغزها، میوه، خرما و نان سبوس‌دار؛ حرکت دست، گردن و کشش‌های ساده بدنی عمیق، تفکر مثبت و زمان‌های کوتاه برای تمدد اعصاب.

جمع‌بندی سلامت جسمی و روانی، سنگ‌بنای هر سازمان بهرور و کارکنان رضایت‌مند است. مشاغل اداری اگر بدون مدیریت هوشمندانه سبک زندگی همراه شوند، در درازمدت فرد را دچار آسیب‌های جدی جسمی و روانی می‌کنند. راهحل، ایجاد آگاهی در هر دو سطح فردی و مدیریتی است: کارمندان باید مسئولیت بهبود عادات روزمره را بپذیرند و سازمان‌ها نیز شرایط مناسب را برای حمایت از سلامت کارکنان خود فراهم آورند.

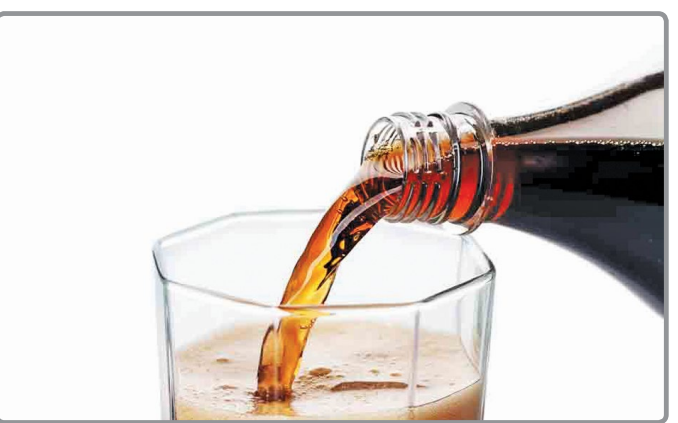
راهکارهای ساده برای عادت دادن کودک به مسواک زدن

رفتارهای بهداشتی فرزندانشان را تغییر می‌دهند و این تغییر رفتار به آگاهی و درک والدین از اهمیت سلامت‌دهان بستگی دارد و هرقدر خانواده‌ها وقت بیشتری برای آموزش و همراهی با کودک در این زمینه مقاومت کودک کم می‌یابد و می‌توان بگذارند، نتیجه بهتری می‌گیرند.



مژده‌هی فرد با اشاره به روش‌های عملی مژده‌هی فرد اظهار داشت: سلامت دهان برای تشویق کودکان به مسواک‌زدن گفت: می‌توان از موسیقی، بازی یا تماشای تلویزیون هنگام مسواک زدن استفاده کرد تا کودک احساس خستگی یا بی‌میلی نکند. برای مثال، والدین می‌توانند به کودک بگویند هنگام دیدن برنامه مورد علاقه‌اش، همزمان با کمک آن‌ها دندان‌هایش را مسواک بزنند. وی افزود: اگر کودک از مسواک زدن

مصرف نوشیدنی‌های گازدار به هضم بهتر غذا کمک می‌کند؟



ابتدائی، موجب دتر شدن عملکرد گوارش در ادامه می‌شود.



تولید داروی نوین درمان سرطان پستان و دستگاه گوارش در کشور

یک شرکت دانش‌بنیان با تولید داروی نوین درمان سرطان پستان و دستگاه گوارش باعث کاهش چشمگیر هزینه‌های درمان و جلوگیری از خروج ارز شده است.

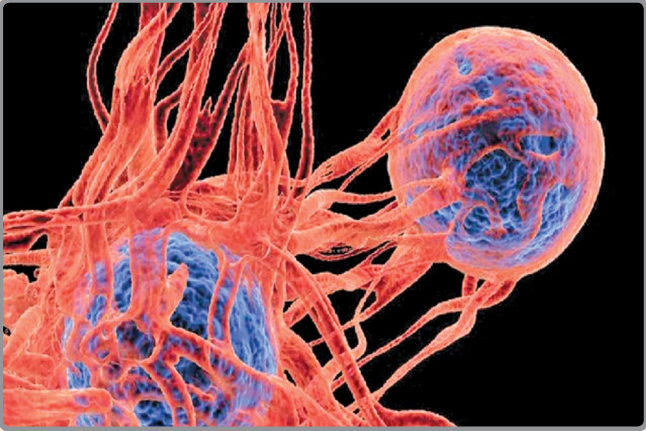
به گزارش ایسنا، علی آقاچانی، مدیر توسعه کسب‌وکار این شرکت دانش‌بنیان، ضمن اعلام این خبر اظهار داشت: تولید داروی نوین درمان سرطان پستان و دستگاه گوارش توسط این شرکت، موجب کاهش چشمگیر هزینه‌های درمان و جلوگیری از خروج ارز شده است و طرح تحقیق و توسعه داروی پیشگام سرطان این شرکت موفق به دریافت ۴۸ میلیارد تومان اعتبار مالیاتی شده است. این حمایت مالی با هدف کاهش هزینه‌های عملیاتی و تسریع در روند تکمیل و عرضه داروهای نوین سرطان صورت گرفته است. وی ادامه داد: این حمایت مالی بخشی از هزینه‌های شرکت را کاهش داده و امکان بازگرداندن آن به حلقه تحقیق و توسعه را فراهم کرده است. این طرح یکی از معدود مواردی است که به ما کمک می‌کند تا همگام با شرکت‌های مطرح دنیا، روی ترکیبات و فناوری‌های جدیدتر کار کنیم.

آقاچانی این محصول را یکی از پیشگامان درمان نوین سرطان پستان و دستگاه گوارش دانست و بیان کرد: این دارو تحولی بزرگ در درمان سرطان ایجاد کرده است و به روش داروهای کنژگه تولید می‌شود. در این فناوری پیچیده، پادتن‌ها به عنوان حامل، داروهای کشنده سلول‌های سرطانی را دقیقاً به هدف می‌رسانند. این روش باعث می‌شود که اثربخشی درمان نسبت به داروهای معمولی به شکل قابل توجهی افزایش یافته، در حالی که عوارض جانبی کاهش می‌یابد.

وی تأکید کرد: این دارو با تأخیر ۶ برابری در بازگشت بیماری و وخیم شدن حال بیماران، طول عمر آن‌ها را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد و این دستاورد در سطح جهانی، تحولی مهم در حوزه درمان سرطان محسوب می‌شود. این دارو در حال حاضر به تولید کامل رسیده و با دریافت کد اخلاق، آماده ورود به فاز سوم مطالعات بالینی است.

مدیر توسعه کسب‌وکار این شرکت دانش‌بنیان با اشاره به بار سنگین تحقیق و توسعه و فناوری پیچیده این داروها، گفت: ما اولین شرکتی هستیم که چنین داروهایی را در کشور تعریف کرده‌ایم. تأمین تاروی برند خارجی برای مقایسه و تست بالینی، هزینه بالایی دارد و بخش قابل توجهی از بودجه شرکت را به خود اختصاص می‌دهد. همچنین، تأمین مواد اولیه و تجهیزات، همراه با نیاز به نیروی انسانی متخصص، از چالش‌های جدی مسیر ما بوده‌اند.

آقاچانی ضمن اشاره به اینکه با استفاده از اعتبار مالیاتی، هزینه‌های شرکت کاهش یافته است، افزود: این اعتبار مالیاتی باعث شده بتوانیم با سرعت بیشتر روی داروهای نوین کار کنیم. مهم‌تر از آن، تولید داخلی این دارو باعث کاهش چشمگیر هزینه‌های درمان و جلوگیری از خروج ارز شده است. قیمت محصول ما کمتر از ۱۰ درصد نمونه مشابه خارجی است و این به معنای دسترسی بهتر و آسان‌تر بیماران به داروهای نوین با کیفیت تضمین شده خواهد بود.



درمان‌های طبیعی برای یک مشکل شایع گوارشی

متخصصان «کینگز کالج لندن» می‌گویند خوردن روزانه چند عدد کیوی می‌تواند راهی مؤثر و طبیعی برای درمان یبوست باشد.

به گزارش ایسنا، این روش که ساده‌تر و کارآمدتر از رژیم‌های پرفیبر یا مصرف مکمل‌هاست می‌تواند کیفیت زندگی مبتلایان را به میزان چشمگیری بهتر می‌کند. بر اساس دستورالعمل‌های جدیدی که این دانشگاه با بررسی تمام شواهد موجود تهیه کرده و در اختیار پزشکان قرار داده است، برای کمک به حرکت روده، گزینه‌های بسیار بیشتری وجود دارد و نباید صرفاً به توصیه رایج «فیبر بیشتری در رژیم غذایی‌تان بگنجانید» بسنده کرد.

بنابر اعلام مرکز ملی بهداشت و درمان بریتانیا (NHS)، اگر در طول هفته کمتر از سه بار مدفوع کراهید یا نسبت به حالت معمول خودتان، کمتر اجابت مزاج می‌کنید، یبوست دارید. زور زدن هنگام دفع یا احساس تخلیه نشدن کامل نیز می‌تواند از نشانه‌های یبوست باشد، اما تنها این‌ها نیستند.

«رینتی دیمیدی»، نویسنده اصلی مطالعه و استاد تغذیه در کینگز کالج لندن می‌گوید: افراد ممکن است تا ۳۰ علامت مختلف از یبوست را گزارش کنند.

به گفته او، توصیه جدید این است که در وهله اول بر مصرف میوه و نوشیدنی تمرکز نشود نه خرید پروبیوتیک‌های جدید یا افزودن انواع مختلف فیبر به رژیم غذایی. او پیشنهاد می‌کند روزانه دو تا سه عدد کیوی یا ۸ تا ۱۰ عدد آلو بخوردید تا این عارضه بهبود یابد.

دیمیدی، توضیح می‌دهد: کیوی پوست‌کنده هم مفید است و فیبر دارد اما خوردن پوست آن هم هیچ اشکالی ندارد. فیبر موجود در کیوی باعث افزایش حجم مدفوع می‌شود و این می‌تواند انقباض‌های روده را تحریک کند. کیوی همچنین باعث افزایش محتوای آب در روده می‌شود که می‌تواند مدفوع را نرم‌تر کند. همچنین گفته می‌شود که نوشیدن آب معدنی برای یبوست بهتر از آب لوله‌کشی است و مصرف مکمل‌های اکسید منیزیم نیز می‌تواند علائم را بهبود بخشد.

به گفته او، خوردن ۸ تا ۱۰ عدد آلو در روز و مقداری نان چودار نیز اثر مشابهی دارد و می‌افزاید آب معدنی برای نوشیدن «بهتر از آب لوله‌کشی» است، اگرچه آب‌های بطری‌شده در بریتانیا نسبت به آب‌های موجود در اروپای شرقی مواد معدنی کمتری دارند.

به گزارش ایندپندنت، عنصر کلیدی، منیزیم است که خاصیت ملین دارد. به همین دلیل است که در پژوهش‌ها، مکمل‌های اکسید منیزیم مزایای زیادی را از جمله کاهش درد پایین شکم، نفخ، زور زدن هنگام دفع و آسان‌تر شدن عمل اجابت مزاج نشان داده‌اند.

در مورد پروبیوتیک‌ها، دستورالعمل‌ها می‌گویند برخی از انواع آن‌ها می‌توانند بعضی علائم را بهبود دهند اما دربارۀ تأثیر بسیاری از انواع دیگر هنوز پژوهش کافی وجود ندارد. به گفته متخصصان، تا پیش از این، راهنماهای درمان یبوست برای پزشکان محدود و قدیمی بود و بیشتر بر افزایش فیبر و مصرف آب تمرکز داشت. توصیه‌های جدید بر پایه شواهد حاصل از ۷۵ کارآزمایی بالینی، تمام مطالعات موجود، تنظیم شده است و گروهی از متخصصان آن را بررسی کرده‌اند.

پروفسور «کون وان»، استاد تغذیه و نویسنده ارشد این تحقیق می‌گوید: این دستورالعمل جدید گامی امیدوارکننده در جهت توانمندسازی پزشکان و بیماران آن‌ها برای کنترل یبوست از طریق رژیم غذایی و به این معناست که افرادی که مشکل یبوست دارند، اکنون می‌توانند به توصیه‌های بروز و علمی برای بهبود علائم، سلامت و کیفیت زندگی خود دسترسی داشته باشند.

انجمن تغذیه بریتانیا (BDA) که تأمین مالی این پروژه را برعهده داشته، اعلام کرده این راهنما منبعی عالی برای متخصصان تغذیه، پزشکان و پرستاران و مبتنی بر «رویکردی علمی‌تر و مبتنی بر تغذیه» در کنترل یبوست مزمن است. نتایج این پژوهش و دستورالعمل جدید در «مجله تغذیه و رژیم غذایی انسان» (Journal of Human Nutrition & Dietetics) منتشر شده است.