طب

آیا کودکان کرونایی دچار عوارض شدید در کودکان می شوند

مهر: هیچ گزارشی از چین مبنی بر مشاهده عوارض شدید در کودکان پس از ابتلا به ویروس جدید کرونا وجود ندارد. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی اعلام کرد: تحلیل تیمی از کارشناسان در مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های چین نشان می دهد که از تعداد افرادی که در این کشور به کرونا مبتلا شدند هیچ کودک ۹ ساله یا کوچک تر بر اثر این ویروس فوت نکرده و تنها یک مرگ در بین بیماران زیر ۲۰ سال گزارش شده است. یک گروه از محققان از دانشگاه ووهان و سایر موسسات گزارش کردند که از روز ششم فوریه در سرزمین اصلی چین آزمایش ویروس کرونا بیش از ۹نوزاد بین سنین یک ماهگی تا ۱۱ ماهگی مثبت بود. آنها می گویند که هیچ یک از این کودکان دچار بیماری شدید نشدند.

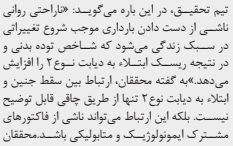
استاد موریشیما سونئو از دانشگاه پزشکی آیچی، کارشناس بیماری های عفونی کودکان است. موریشیما گفت که این ویروس جدید از جهاتی شبیه به رشته های موجود ویروس کرونا است و کودکان که اغلب دچار سرما خوردگی های معمولی می شوند ممکن است تا حدی در برابر آن مصونیت داشته باشند.اما استاد موریشیما اضافه کرد که ما باید مواظب باشیم زیرا این ابتلا در مدارس و مهد کودک ها به سرعت شیوع پیدا می کند. او گفت که سرپرست ها باید اطمینان حاصل کنند که کودکان به خوبی دستهایشان را می شویند و هوای اتاق ها به خوبی تهویه می شود.

سقط جنین مکرر ریسک دیابت را افزایش می دهد

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد هر چقدر تعداد بارداری های از دست رفته بیشتر باشد، ریسک ابتلا به دیابت افزایش خواهد یافت.

محققان بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک داده‌های حدود ۲۵ هزار زن دانمارکی را که بین سال‌های ۱۹۵۷ تا ۱۹۹۷ به دنیا آمده بودند و بین سال‌های ۱۹۷۷ تا ۲۰۱۷ مبتلا به دیابت شده بودند را بررسی کردند.این زنان با گروه کنترل شامل حدود ۲۴۸ هزار زن در رده سنی و تحصیلات مشابه که مبتلا به دیابت نبودند مقایسه شدند.نتایج نشان داد در مقایسه با زنانی که هرگز سقط جنین نداشتند، زنانی که یک، دو یا سه بار سقط جنین داشتند به ترتیب ۱۸، ۳۸ و ۷۱ درصد بیشتر با ریسک ابتلاء به دیابت نوع۲ مواجه بودند.«پیا اگراپ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ناراحتی روانی ناشی از دست دادن بارداری موجب شروع تغییراتی در سبک زندگی می‌شود که شناخت توده بدنی و در نتیجه ریسک ابتلاء به دیابت نوع۲ را افزایش می‌دهد.»به گفته محققان، ارتباط بین سقط جنین و ابتلا به دیابت نوع۲ تنها از طریق چاقی قابل توضیح نیست. بلکه این ارتباط می‌تواند ناشی از فاکتورهای مشترک ایمونولوژیک و متابولیکی باشد.محققان به زنانی که بیش از سه بار سقط جنین داشته اند توصیه می‌کنند که میزان قندخون شان را تحت کنترل داشته باشند.

اضافه وزن موجب بروز درد مفاصل می شود



مهر: مطالعه جدید نشان می دهد اضافه وزن و چاقی ریسک دردهای مفصلی را در افراد دچار اختلالات اسکلتی عضلانی افزایش می دهد.

«دیانا هیگینز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوستون، در این باره می‌گوید: «درد، آرتروز و وزن دارای یک رابطه پیچیده مشترک هستند.»وی در ادامه می‌افزاید: در مجموع هرچقدر فرد دچار اختلالات اسکلتی عضلانی، وزن بیشتری داشته باشد احتمالاً درد بیشتری دارد که بر عملکرد و کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد.

محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به حدود ۲ میلیون کهنه سرباز آمریکایی دچار اختلالات اسکلتی عضلانی نظیر اختلال مفصلی، آرتروز، کمردرد یا گردن درد را مورد بررسی قرار دادند.نتایج نشان داد از ۱۰ بیمار، ۸ بیمار دارای اضافه وزن یا چاق بودند. هرچقدر شاخص توده بدنی بیمار بیشتر باشد، احتمال گزارش درد نیز بیشتر بود.در مقایسه با افراد با وزن نرمال، افراد دارای چاقی نسبی (شاخص توده بدنی ۳۵ تا ۳۹) ۹ درصد بیشتر درد را گزارش می‌کردند و افراد دارای چاقی شدید (شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالاتر) ۲۳ درصد بیشتر گزارش درد داشتند.ارتباط بین اضافه وزن و افزایش ریسک درد در بیماران مبتلا به آرتروز بیشتر بود.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

نقش سبد غذایی سالم در سلامت و تشریح ۶ زیرگروه غذایی

ایسنا: نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با تاکید بر اینکه مصرف اقلام موجود در سبد غذایی سالم برای تمام گروه‌های سنی لازم است، شش گروه غذایی را به شکل کامل معرفی کرد.دکتر مجید حسن قمی با بیان اینکه سبد غذایی مطلوب حاوی کالری(درشت مغذی‌ها) و ریز مغذی‌های لازم و ضروری برای هر یک از گروه‌های سنی است که باید به صورت روزانه مصرف شود، گفت: سبد غذایی مطلوب برای همه گروه‌های سنی شامل کودکان ۲-۱ سال، کودکان ۶-۳ سال، افراد ۱۸-۳ سال و گروه سنی بزرگسالان ۶۰-۱۸ سال و گروه سنی ۶۰ سال به بالا که سالمندان محسوب می‌شوند، به طور جداگانه تعریف شده است. یک سبد غذایی جداگانه نیز برای گروه مادران باردار تنظیم شده است.

وی افزود: به تازگی گروه‌های غذایی را به ۶ گروه تقسیم می کنند که برای حفظ سلامتی فردی لازم است هر فرد در حد کفایت از هر یک از این گروه‌ها استفاده کند. دریافت‌های ناکافی، رژیم‌های غیر اصولی مانند رژیم‌های تک محصولی، حذف میوه و سبزیجات و اقداماتی از این قبیل سبب بروز اضافه وزن و چاقی، سوء تغذیه و بیماری‌های زمینه‌ای و تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.

وی گروه نان و غلات را شامل انواع نان، غلات کامل مثل گندم، جو، جوی دوسر، برنج و انواع ماکارونی مانند لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی معرفی کرد و اظهار داشت: مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را به عهده دارند و حاوی فیبر، ویتامین‌های گروه B و پروتئین‌ها نیز هستند. مقدار توصیه شده این گروه ۶ تا ۱۱ واحد در روز بسته به نیاز های فردی است و بهتر است حداقل نیمی از نان و غلات روزانه سبوس دار باشد.

قمی در خصوص گروه سبزی‌ها افزود: این گروه شامل بسیاری از سبزی‌ها از جمله سبزی‌های سبز رنگ مثل سبزی خوردن، صیفی‌جات و سبزی‌های نشاسته‌ای مثل بافلا است. این گروه تأمین کننده املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن از جمله ویتامین ث، پیش سازهای ویتامین آ، کلسیم، منیزیم و همچنین منبع مهم تأمین کننده فیبر به شمار می‌رود. مقدار توصیه شده از این گروه ۳ تا ۵ واحد در روز است. کمپوت‌های خانگی بدون شکر و میوه‌های خشک هم در این گروه قرار می‌گیرند.

وی در ادامه به اهمیت تغذیه از گروه میوه‌ها اشاره و تاکید کرد: این گروه شامل انواع و اقسام میوه‌ها است و در تأمین فیبر، ویتامین ث، پتاسیم، پیش‌ساز ویتامین آ نقش دارد و فاقد سدیم، چربی و کلسترول است. مقدار توصیه شده از این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است. آب میوه‌های طبیعی و کمپوت‌های خانگی بدون شکر یا کم شیرین و میوه‌های خشک هم در این گروه قرار می‌گیرند.

وی افزود: گروه غذایی تخم‌مرغ و گوشت نیز شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی و تخم مرغ و سایر ماکیان است. این گروه نقش مهمی در تأمین پروتئین مورد نیاز بدن دارد. مواد غذایی این گروه دارای آهن، روی و برخی از ویتامین‌ها نیز هست. میزان توصیه شده از این گروه ۲ تا ۳ واحد در روز و کم چرب است.

این متخصص تغذیه درباره گروه لبنیات اظهار کرد: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک است. گروه لبنیات بهترین منبع تأمین کننده کلسیم هستند، همچنین در تأمین پروتئین، ویتامین B12، ویتامین A و B2 نقش دارند. مقدار توصیه شده از این گروه ۲ تا ۳ واحد در روز و کم چرب است.

وی با تاکید بر اینکه حبوبات از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که هم از نظر کربوهیدرات و هم پروتئین غنی هستند، تصریح کرد: حبوبات هر گاه همراه غلات مصرف شوند می‌توانند به جای گوشت، مرغ و ماهی یک منبع خوب پروتئینی برای بدن تامین کنند. حبوبات شامل نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغزها شامل پسته، بادام، فندق، گردو، بادام زمینی و بادام هندی هستند.

وی با بیان اینکه یک دسته دیگر از مواد غذایی هستند که به توجه زیادی نیاز دارند و مصرف آنها تقریبا به عنوان بمب کالری و کیفیت پایین مواد مغذی در حداقل ممکن توصیه شده است، گفت: این گروه که به آن گروه متفرقه گفته می‌شود، شامل چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها است. این گروه به دلیل آنکه اغلب در مقادیر کم، کالری زیادی تأمین می‌کنند قابل توجه هستند اما چون دارای مواد مغذی کمی هستند مصرف آنها در کمترین حد توصیه می‌شود. این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیر خامه‌ای، سرشیر، چیپس و مواد قندی مثل شکلات‌ها، آب نبات، شیرینی، کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است.

بایدها و نبایدهای غذایی بعد از ماه رمضان

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه حداقل تا سه ماه بعد از ماه رمضان مراجعه به مراکز درمانی افزایش پیدا می‌کند، گفت: بدخوراکی‌ها به ماه رمضان ختم نمی‌شود و پس از اتمام این ماه، بدن با شوک یا به عبارتی سونامی خوراکی‌ها مواجه می‌شود که این مسئله وضع جسمی روزه‌دار را بغرنج تر می‌کند.

پنجره ملکوتی رمضان، بهترین ماه خدا با تمام جذابیت های معنوی و دنیوی بسته شد و عید فطر مژدگانی افرادی است که سحرهای این ماه را به شوق فیض معنوی به افطار رسانده اند؛ عیدی که رنگ پایان ماه رمضان را به صدا در می آورد و از جمله اعیاد بسیار مهم مسلمانان است.

دغدغه مشترک همه روزه داران در ماه رمضان، تغذیه برای پیشگیری از گرسنگی و تشنگی در طول روز است به همین دلیل گاه زیاده روی در نوع تغذیه باعث بروز مشکلات جسمی و بیماری های خاص می شود تا آن جا که به گفته دکتر وحید زارع حداقل تا سه ماه بعد از ماه رمضان مراجعه به مراکز درمانی افزایش پیدا می کند. در حالی با رعایت نکات بهینه تغذیه ای، ماه مبارک رمضان باید به گونه ای طی شود که به افزایش سلامتی کمک کند. این متخصص تغذیه یادآور شد: بدخوراکی ها به ماه رمضان ختم نمی شود و پس از اتمام این ماه، بدن با شوک یا به عبارتی سونامی خوراکی ها مواجه می شود که این مسئله وضع جسمی روزه دار را بغرنج تر می کند.

***زیرساخت های روزه داری را بشناسیم تا تمام فصول را به سلامت بگذرانیم**

زارع با تاکید بر اینکه زیرساخت های روزه داری، همچنان برای عموم مردم ناشناخته است، خاطرنشان کرد: ابتلا به سنگ صفرا از جمله بیماری هایی است که پس از ماه رمضان، روزه داران را به مراکز درمانی می کشاند و دلیل آن این است که روزه دار در هنگام افطار به جای مصرف غذاهای فیبردار از زولبیا و بامیه و غذاهای جامد و چاش برانگیز استفاده می کنند در نتیجه دچار یبوست می شوند.

وی ادامه داد: از همه بدتر اینکه بدون سحری روزه می گیرند. غافل از اینکه وقتی مدت زمان روزه داری زیاد می شود احتمال ابتلا به سنگ صفرا و مشکلات گوارشی معده و روده افزایش پیدا کند، در حالی که روزه می گیریم تا سلامتی بهینه داشته باشیم و همچنین در احادیث هم تاکید شده که سحری بخورید حتی یک لقمه.

این متخصص تغذیه با ابراز تأسف از اینکه بهداشت روزه داری هم رعایت نمی شود، تذکر داد: رعایت نکردن فاصله افطار تا شام، افطار کردن با آب سرد، عدم استفاده از سبزیجات و روغن زیتون در وعده افطار و سحر باعث می شود که افراد بعد از چند روز روزه گرفتن، به شدت دچار تخلیه و کمبود انرژی می شوند. وی افزود: نکته دیگر که حکایت از رعایت نکردن بهداشت روزه داری دارد، شایع شدن اضافه وزن در روزه داری است که یک دلیل آن نبود فاصله زمانی بین سحری خوردن و خوابیدن پس از آن است. به این معنا که بین سحری خوردن و خوابیدن باید دو ساعت فاصله باشد یعنی اینطور نباشد که یک ربع قبل از اذان تند تند لقمه بگیریم و نجوده قورت دهیم و مابین آن لیوان لیوان آب بنوشیم. یا بعد از افطار کنار سفره غذا دراز نکشیم بلکه آن هجم غذا در معده سنگینی می کند و نیاز به تحرک دارد.

زارع با ابراز تاسف از اینکه بر اساس یک قانون نانوشته، مصرف میوه در ماه رمضان کاهش می یابد، تصریح کرد: در حالی که غذاها و میوه های فیبردار اگر وارد بدن شود موجب افزایش انرژی و نگهداری آب در بدن روزه دار می کند. رعایت نشدن تمام این موارد به دلیل این است که آموزش های لازم داده نشده است.

***بعد از ماه رمضان، شوک به بدن ندهیم**

زارع در بخشی دیگر از این گفت وگو، با تاکید بر اینکه با پایان ماه رمضان، بدن از یک مرحله ای وارد مرحله دیگری می شود و همانند یک فردی که جراحی کرده نیاز به ریکاوری دارد، گفت: بعد از ماه رمضان بدن نیاز به آهسته آهسته عادت دادن به وضع جدید دارد و نمی توان به یکباره یکسری موارد را به بدن تحمیل کرد. ظرفیت غذا را باید کاهش دهیم به این معنا که صبحانه، ناهار و شام را کمتر بخوریم و در کنار اینها به مقدار قابل توجهی از میوه و سبزی استفاده شود.

وی ادامه داد: برای اینکه به یکباره بدن دچار شوک نشود از مواد یخ و منجمد استفاده نکنیم بلکه اگر همچنان بعد از افطار، برای اینکه گوارش را آماده کنیم نوشیدنی گرم استفاده می کردیم، پس از ماه رمضان هم این کار را ادامه دهیم تا اندک اندک بدن را فضای جدید آشنا کنیم.

این متخصص تغذیه، حذف وعده ناهار پس از ماه رمضان را از دیگر موارد اشتباه اما شایع در میان افراد عنوان کرد و گفت: فراموش نکنیم که در همه ادیان روزه داری توصیه شده و فقط مدل یا روزشمار آن فرق دارد. اما وقتی در اسلام ۳۰ روز روزه داری توصیه شده است به این دلیل است که این مدت از نظر مکانیسم درمانی اتفاقاتی در بدن می افتد و مکانیسم پاک سازی، سم زدایی، چربی سوزی چه در ناحیه مغز، چه در ناحیه سلول های عصبی و چه در عروق قلبی فعال می شود.

وی یادآور شد: در این بازه زمانی ۲۹ یا ۳۰ روز بدن پاکسازی شده و از آن به بعد نیاز نیست که بدن تحت فشار قرار گیرد پس قطع وعده های غذایی را کنار بگذاریم و برای بازسازی بدن، سبزی و میوه را فراموش کنیم.

***دمنوش بخوریم**

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز ضمن بیان اینکه بعد از ماه مبارک رمضان چه غذایی، با چه حجمی و چه زمان هایی بخوریم بسیار اهمیت دارد، گفت: در ماه رمضان، میزان ورودی غذا به بدن بسیار کمتر از روزهای عادی است و منجر به تغییراتی در شرایط دستگاه گوارش می شود.

نفسیه حسینی یکتا ادامه داد: برای اینکه بعد از ماه رمضان دچار سوءهاضمه نشویم باید غذاها را با حجم کم و در وعده های غذایی متعدد مصرف کنیم. همچنین فراموش نکنیم در روزهای آغازین ماه شوال وعده های غذایی سنگین نداشته باشیم.وی توصیه کرد: در این روزها غذاها را کم حجم انتخاب کنید و از تنوع غذایی در یک وعده غذایی پرهیز کنید، ترجیحا از غذاهایی که به صورت بخارپز هستند، بهره ببرید.حسینی یکتا یادآور شد: به ساعات منظم غذا خوردن در این ایام دقت کنید و از اینکه در هر زمان و ساعتی نوشیدنی و غذا استفاده کنید بپرهیزید. چون این بی نظمی سبب سوءهاضمه و مشکلات عدیده می شود. معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل بهداشت تاکید کرد: از مصرف نوشیدنی ها بویژه نوشیدنی های گازدار در حین غذا پرهیز شود.

وی به هموطنانی که علائمی از سوءهاضمه همچون شبیه ترش کردن، سنگینی سر دل یا طول کشیدن هضم غذا را احساس می کنند هم توصیه کرد: در وعده های غذایی از ادویه های گرم یا دمنوش هایی استفاده کنند که به هضم غذا کمک می کند، دمنوش هایی مانند دمنوش بابونه و ترکیباتی از نعنا و آویشن.

میکروب هایی که برای سلامت بدن مفید هستند

عضو پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره نقش میکروب هایی که برای بدن و سلامت افراد مفید هستند، توضیحاتی ارائه داد.محمد امانی، با اشاره به قرار گرفتن در هفته سلامت گوارش(دوم تا نهم خرداد ۹۹)، و موضوعی که برای آن انتخاب شده است، گفت: موضوع «میکروبیوم و دستگاه گوارش» که برای هفته سلامت گوارش در سال ۹۹ انتخاب شده است، از اهمیت زیادی برخوردار است. وی با عنوان این مطلب که میکروب های روده ما اکثرا مضر نیستند، افزود: این میکروب ها با ما زندگی مسالمت آمیزی دارند و سبب تولید ویتامین ها می شوند که در افزایش سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان ها و افسردگی، بیماری های تحریک پذیر روده و کبد چرب، نقش اساسی دارند و اگر ترکیب آنها به هم بخورد می تواند برای فرد مضر باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ادامه داد: به هم خوردن ترکیب میکروبیوم روده ای در افراد و ایجاد برخی از بیماری ها نقش دارد. کبد چرب که از بیماری های شایع جوامع امروز بشری است، می تواند علائم و عوارض متعددی داشته باشد و می تواند با فشار خون بالا و دیابت همراه شود، نقش میکروب روده ای ناسالم در بروز آن مشخص شده است.

وی افزود: در مورد سایر بیماری ها مانند چاقی، لاغری غیرعادی و بیماری کولیت عصبی یا روده عصبی تحریک پذیر هم این نقش کاملا چشمگیر است و امروزه داروهایی تحت عنوان «پروبیوتیک» یا محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک گاهی در درمان این بیماران استفاده می شود.

امانی در خصوص علت تغییرات میکروبیوم طبیعی در بدن، گفت: در مورد علت تغییر میکروبیوم طبیعی افراد به سمت میکروب های مضر برای بدن تئوری های مختلفی وجود دارد، در نوزادانی که به روش سزارین به دنیا آمده اند، نوزادانی که از خوردن شیر مادر محروم مانده اند و یا در دوران کودکی و بزرگسالی برای هر بیماری استفاده بی رویه از آنتی بیوتیک داشته اند، احتمال تغییر میکروبوم روده ای بالا است.

وی تاکید کرد: افرادی که در تغذیه خود از سبزیجات و میوه های کمتری استفاده می کنند و تمایل به مصرف کربوهیدرات و نشاسته مصنوعی دارند، احتمال تغییر میکروبوم روده ای در آنان بالا بوده و این موضوع می تواند با بیماری هایی مانند کبد چرب، چاقی، سرطان، روده تحریک پذیر و نفخ روده همراه باشد. امانی ادامه داد: مصرف سبزی، دوغ و ماست می تواند نقش مهمی در ایجاد ترکیب میکروبی مفید داشته باشد و بهتر است افراد از مصرف شیرینی جات مصنوعی و مواد کربوهیدرات دار و همچنین مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها به شدت پرهیز کنند.

عضو پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: بسیاری از افراد سالم علائم روده تحریک پذیر یا نفخ شکم که تغییرات میکروبی روده ای مفید در این افراد می تواند سبب کاهش نفخ آنان شود.

ارزش غذایی زردآلو

آیا می دانید زردآلو خشک و تازه دارای چه خاصیتی می باشند؟

در بین میوه های خشک، زردآلوی خشک، آلو و انجیر بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند. این میوه ها معدن کارّتن هستند. زردآلو همیشه قبل از قرار دادن در معرض آفتاب، با گوگرد بخار داده می شود.

زردآلوی خشک خانگی

قبل زردآلو، می توانید به راحتی زردآلوی خشک برای زمستان تان تهیه کنید. ابتدا باید زردآلوها را به دو نیم کرده و هسته ان را خارج کنید. سپس در یک سطح پهنشان کنید و دیگر بهشان دست نزنید، در فر ۹۰ درجه سانتیگراد با در نیمه باز قرارشان بدهید تا خشک اما نرم شوند؛ ضمناً می توانید زردآلوها را در مقابل نور آفتاب هم خشک کنید.

چگونه باید زردآلوی خشک را استفاده کرد؟

زردآلوی خشک را می توان به همان شکل یا بعد از خیس کردن در آب گرم به مدت حداقل ۲ ساعت یا دو دقیقه قبل در مایکروویو استفاده کرد.از زردآلوی خشک به تنهایی یا مخلوط با میوه های خشک دیگر می توان کمپوت بسیار خوشمزه ای تهیه کرد. برای تزیین تارت هم می توان از زردآلو استفاده کرد. البته زرد آلو را برای تزیین غذاهای شور (مرغ، سالاد،...) هم به کار می برند.

ارزش غذایی زردآلوی خشک

زردآلوی خشک بازاری حاوی آنهیدرید سولفور (E۲۲۰) است، که از قبل از خشک کردن در میوه مانده است. کنسرو این میوه ممکن است باعث تحریک آلرژی یا بروز سردرد بشود.زردآلوی خشک حاوی مقدار زیادی انرژی است که با حجم کم، انرژی زیادی را بسیار سریع در دسترس قرار می دهد. به علاوه، به خاطر غنی بودن از پتاسیم اثر "ضد گرفتگی عضلانی" هم دارد. اما زردآلو به خاطر وفور استثنایی کارّتن بسیار مورد توجه است، کارّتن هم برای دستگاه قلبی و عروقی مفید است و هم برنزه شدن پوست را آسان می کند.

تأثیر ویروس کرونا بر مردان

ایسنا: عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره آثار ابتلا به کووید-۱۹ بر سیستم تناسلی مردان گفت: اگرچه عمده مطالعات انجام‌شده بر عوارض این ویروس، بر میزان و چگونگی آسیب به اندام‌های حیاتی، بویژه ریه متمرکز بوده است، اما مطالعات محدود اولیه نشان‌دهنده این احتمال است که ابتلا به ویروس کرونا می‌تواند باعث درگیری سلول‌های هورمون‌ساز و اسپرم‌ساز شود.

دکتر سعید آراسته، با اشاره به ضرورت گذشت زمان و مطالعات بیشتر و گسترده‌تر درباره عوارض ابتلا به بیماری کووید-۱۹، افزود: با توجه به نوظهور و ناشناخته بودن ویروس کرونا هنوز نمی‌توان با قطعیت درباره عوارض بلندمدت این ویروس صحبت کرد و مطالعات اندک فعلی بروز عوارض جدی در عملکرد جنسی را نشان نمی‌دهند اما از آنجا که گیرنده‌هایی که ویروس از آنها برای ورود به سلول استفاده می‌کند، در سطح سلول‌های سازنده هورمون جنسی مردانه، یعنی تستوسترون نیز وجود دارند، این احتمال مطرح شده که ممکن است ابتلا به این ویروس عوارض ماندگاری بر عملکرد جنسی مردان داشته باشد.

این متخصص اورولوژی و فلوشیپ پیوند کلیه، با اشاره به مطالعات انجام‌شده درباره ویروس‌های هم‌خانواده کرونا، مانند سارس گفت: یکی از عوارض ابتلا به این ویروس‌ها تب شدید است. افزایش دمای بدن می‌تواند باعث آسیب به سلول‌های هورمون‌ساز و اسپرم‌ساز بیضه‌ها شود، اما این آسیب معمولا ماندگار نیست و طی چند ماه برطرف می‌شود. اما اگر ابتلا به این ویروس‌ها باعث ایجاد التهاب در بیضه شود، آثار مخرب آن طولانی‌مدت خواهد بود. البته، باید دوباره یادآوری کنم که این فرضیات حاصل تعمیم مطالعات انجام‌شده درباره ویروس‌های مشابه است و هنوز درباره عوارض بلندمدت این ویروس مطالعات جامع و گسترده انجام نشده است.

وی با اشاره به عوارض روانی شیوع کرونا افزود: اپیدمی و سپس پاندمی کرونا و انتشار خبرهای مربوط به بیماری کووید-۱۹ موجب بروز ترس و اضطراب در افراد شده است. ترس و فشار عصبی نیز می‌تواند باعث اختلال در عملکرد جنسی شوند. بنابراین، باید به این جنبه از شیوع بیماری نیز توجه کرد. استرس و اضطراب ناشی از اخبار بد، ترس از ابتلای خود و خانواده به این ویروس، تغییر در الگوی زندگی و روابط معمول و نگرانی از آینده عوامل استرس‌زایی هستند که می‌توانند باعث کاهش میل جنسی و اختلال در عملکرد جنسی شوند.

پزشکی

چند توصیه برای حفظ بهداشت چشم‌ها در شیوع کرونا

ایسنا: با توجه به همه‌گیری بیماری مرگبار کووید-۱۹ رعایت بهداشت اهمیت بیشتری یافته و در این میان با توجه به امکان انتقال کرونا از طریق چشم‌ها حفظ بهداشت چشم‌ها نیز حائز اهمیت بالایی است. کرونا‌ویروس علاوه بر دهان یا بینی از طریق چشم نیز می‌تواند منتقل شود. برای مثال ذرات تنفسی فرد ناقل که از طریق سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتشر می‌شود ممکن است در صورت تماس با چشم‌هایتان منجر به ابتلای شما به بیماری کووید-۱۹ شود. هم‌چنین در صورت تماس دست آلوده با چشم نیز امکان ابتلا وجود دارد.

ابتلا به کرونا می‌تواند منجر به بروز التهاب ملتحمه چشمی (قرمزی چشم) نیز بشود اما این عارضه بسیار نادر است، پس در صورت مشاهده قرمزی چشم‌هایتان نگران نشوید. در این شرایط کافی است با یک چشم پزشک تماس گرفته و دستورالعمل‌های او را برای مراقبت از چشم‌های خود دنبال کنید. توجه داشته باشد در صورت عفونت چشم‌ها دست زدن به آن‌ها می‌تواند منجر به انتشار عفونت شود. بنابراین دست‌های خود را مرتبا شسته و لیسان و حوله و دیگر وسایل خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.محافظت از چشم‌ها در کنار حفظ بهداشت دست و دهان و بینی می‌تواند سرعت انتشار کرونا را کاهش دهد.در ادامه چند روش برای محافظت از چشم‌ها به ویژه در شرایط شیوع کرونا‌ویروس آورده شده است:

۱) در صورتی که از لنز استفاده می‌کنید تا زمان شیوع کرونا آن را کنار گذاشته و عینک را جایگزین کنید.

۲) استفاده از عینک یک لایه محافظتی اضافه را برای چشم‌ها ایجاد می‌کند.

۳) در صورتی که از داروهای چشمی خاصی استفاده می‌کنید، آن‌ها را قطع نکنید

۴) بهداشت فردی و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

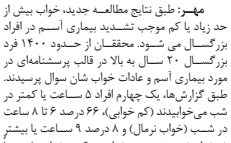
بیماری ام اس ریسک سکته و مشکل قلبی را افزایش می دهد

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد بیماری ام اس احتمال بیماری قلبی و سکته را افزایش می دهد. بیماری ام اس یک اختلال در سیستم عصب مرکزی است که می‌تواند موجب ضعف، درد، خستگی و مشکلات بینایی شود.محققان بریتانیایی دریافتند افراد مبتلا به ام اس حدود یک سوم بیشتر با احتمال ابتلاء به بیماری ماکروواسکولار مواجه هستند. این عارضه بر عروق بزرگ خونی بدن تأثیر می‌گذارد. بیماری قلبی و سکته از نمونه‌های بیماری ماکروواسکولار است.

افراد مبتلا به بیماری ام اس ۱.۵ برابر بیشتر با ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سکته در مقایسه با افراد فاقد این بیماری روبرو بودند. افراد مبتلا به بیماری ام اس همچنین ۳.۵ بار بیشتر با احتمال مرگ به هر دلیلی مواجه هستند.این شرایط در زنان بیش از مردان مشاهده می‌شود.محققان در گزارشی اعلام کردند داروهای کاهنده کلسترول، عمدتاً استاتین ها، با کاهش ریسک مرگ در افراد مبتلا به بیماری ام اس مرتبط هستند.«رافائل پالادینو»، سرپرست تیم تحقیق از کالج امپریال لندن، در این باره می‌گوید: «افراد مبتلا به بیماری ام اس باید به طورمنظم سلامت قلب و عروق خونی شان را کنترل کنند.»محققان تاکید دارند درمان‌های بهبوددهنده بیماری ام اس مهم هستند، اما سبک زندگی و رفتارهای سلامت نظیر ترک سیگار، افزایش تحرک فیزیکی، داشتن رژیم غذایی سالم و کنترل سلامت احساسی هم حائز اهمیت است.

به گفته محققان، این رفتارها به پیشگیری از بیماری قلبی و سکته و همچنین به بیماران مبتلا به بیماری ام اس کمک می‌کند.

عادات خواب موجب تشدید بیماری آسم می شود



مهر: طبق نتایج مطالعه جدید، خواب بیش از حد زیاد یا کم موجب تشدید بیماری آسم در افراد بزرگسال می شود. محققان از حدود ۱۴۰۰ فرد بزرگسال ۲۰ سال به بالا در قالب پرسشنامه‌ای در مورد بیماری آسم و عادات خواب شان سوال پرسیدند. طبق گزارش‌ها، یک چهارم افراد ۵ ساعت یا کمتر در شب می‌خوابیدند (کم خوابی)، ۶۶ درصد ۶ تا ۸ ساعت در شب (خواب نرمال) و ۸ درصد ۹ ساعت یا بیشتر (پرخوابی) در شب می‌خوابیدند.کم خواب‌ها عمدتا افراد جوان‌تر و غیرسفیدپوست ها بودند و پرخواب ها عمدتا افراد مسن‌تر، زنان و افراد سیگاری بودند. دکتر «گایلن مارشال»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اختلال در خواب در بیمار مبتلا به آسم نشانه عدم کنترل خوب بیماری است.»محققان مشاهده کردند در مقایسه با افراد دارای خواب نرمال، افراد کم خواب با ریسک بالاتر حمله آسمی، سرفه خشک و بستری شدن در بیمارستان در طول سال قبل مواجه بودند همچنین سلامت جسمی و روانی نامناسبی داشتند.همچنین در مقایسه با افراد دارای خواب نرمال، افراد پُرخواب به دلیل خس خس سینه تا حدودی محدودیت در فعالیت داشتند.