طب

تقویت سیستم ایمنی بدن با نوشیدن آب

ایسنا: با افزایش شمار موارد ابتلا به کرونا در سراسر جهان، تقویت سیستم ایمنی و مراقبت از خود بسیار مهم است. رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، رعایت بهداشت و حتی‌الامکان در خانه ماندن مطمئن‌ترین راه برای محافظت از خود در برابر ابتلا به این ویروس کشنده است. علاوه بر رعایت بهداشت و حفظ فاصله اجتماعی، بهترین کاری که می‌توان برای تقویت سیستم ایمنی انجام داد مصرف غذاهای سالم و مغذی است تا اگر به هر دلیلی با ویروس در تماس بودید، بدن‌تان قادر به مقابله با آن باشد.غذاها و نوشیدنی‌های مختلفی ممکن است به تقویت ایمنی و مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا کمک کنند. در کمال تعجب، نوشیدن آب نیز می‌تواند به تقویت ایمنی بدن کمک زیادی کند. در ادامه در مطلبی اهمیت آب برای تقویت سیستم ایمنی بدن آورده شده است:

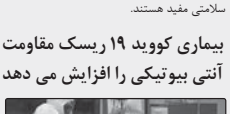
اهمیت و ضرورت آب:

آب از عناصر اصلی و ضروری برای حفظ حیات است که مواد مغذی و مواد معدنی را به قسمت‌های مختلف بدن منتقل کرده و سموم و مواد دفعی را خارج می‌کند؛ جدا از این‌ها، آب به تنظیم دمای بدن نیز کمک می‌کند.

آب و ایمنی:

به طور کلی هنگامی که فردی مریض می‌شود یا تب می‌کند، توصیه می‌شود بدن خود را هیدراته نگه دارد، زیرا آب به بدن کمک می‌کند تا به طور طبیعی سموم و باکتری‌های ایجادکننده بیماری را از بین ببرد.آب همچنین به انتقال اکسیژن به سلول‌های مختلف بدن کمک می‌کند که به نوبه خود عملکرد صحیح بدن را بهبود می‌بخشد.توصیه می‌شود افراد روزانه دست‌کم دو لیتر آب بنوشند تا سالم و سرحال بمانند. در زمان بیماری باید سعی کنید میزان مصرف آب خود را افزایش دهید.آب شامپدنی ساده بهترین گزینه است اما اگر نوشیدن هشت لیوان آب را در روز برای شما دشوار است، می‌توانید ترکیب آب و لیموی تازه یا نعنا را نیز امتحان کنید. این ترکیب‌ها نیز به همان اندازه آب آشامیدنی برای سلامتی مفید هستند.

بیماری کووید ۱۹ ریسک مقاومت آنتی بیوتیکی را افزایش می دهد



مهر: به گفته محققان، بیماری کووید ۱۹ عفونتی است که فرد را در معرض ریسک بالاتر عفونت باکتریایی ثانویه قرار می دهد.مقاومت آنتی بیوتیکی یک مشکل واقعی در دنیای کنونی است و بسیاری از بیماران مبتلا به عفونت‌های باکتریایی را درگیر می‌کنند.اکثر سوپربگ ها از طریق آنتی بیوتیک ها نابود می‌شوند اما برخی هم در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم می‌شوند.استفاده غیرضرور آنتی بیوتیک ها غالباً علت این مسئله است. بیمارستان‌ها جایگاه اصلی پرورش و گسترش این سوپربگ ها بوده و بسیاری از افراد بعد از بستری شدن در بیمارستان دچار این عفونت‌ها می‌شوند.اگر فردی مبتلا به نوع عفونت ویروسی شود در معرض ریسک بالاتر عفونت باکتریایی هم قرار دارد.

بیماری کووید ۱۹ عفونتی است که می‌تواند ریسک ابتلا به عفونت باکتریایی ثانویه را نیز افزایش دهد.طبق اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمریکا، در دوره پاندمی آنفلوانزا H1N1 در سال ۲۰۰۹، ۲۹ تا ۵۵ درصد مرگ و میرها ناشی از عفونت باکتریایی ثانویه بود.علت این مسئله آن است که ایمنی بدن بعد از عفونت ویروسی به خطر می‌افتد. برای یک باکتری پیچیده و مقاوم در برابر درمان حمله به بدن در چنین شرایطی بسیار آسان است.مطالعات نشان می‌دهد شمار قابل توجهی از بیمارانی که تست کروناویروس شأن مثبت بوده و در بیمارستان بستری شده اند ممکن است به برخی عفونت‌های باکتریایی هم مبتلا شوند.به گفته محققان، ۵۰ درصد این بیماران تسلیم عفونت‌های شأن می‌شوند و در اکثر مواقع، مقاومت آنتی بیوتیکی نقش بزرگی ایفا می‌کند.داده‌های بدست آمده از ووهان چین هم نشان می‌دهد که حدود نیمی از بیماران کووید ۱۹ فوت کرده، مبتلا به عفونت ثانویه هم شده بودند.محققان معتقدند باکتری مقاوم به آنتی بیوتیک در شرایط کنونی مرگبارتر از خود ویروس است.

مصرف زیاد ویتامین دی در پیشگیری از کرونا تاثیر ندارد

یک متخصص داخلی گفت تاکنون شواهد علمی کافی برای اثبات تاثیر مصرف زیاد ویتامین D بر روی ویروس کرونا وجود ندارد. فاطمه عباسی افزود: مصرف بیش از اندازه ویتامین D باعث به خطر انداختن سلامتی افراد به‌ویژه بیماریهای خاص مانند افراد با مشکلات کلیوی می‌شود.وی اظهار کرد: در شرایط کنونی جهت کاهش ویروس کرونا، علاوه رعایت بهداشت فردی و رعایت فاصله گذاری افراد، تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب و فعالیت فیزیکی کافی توصیه می‌شود و به علت رایج بودن کمبود ویتامین D در اکثر افراد و گروه‌های مختلف سنی نقش این ریزمغذی در تقویت سیستم ایمنی بدن، استفاده از مکمل‌های ویتامین توصیه می‌شود.عباسی ادامه داد: منبع اصلی این ویتامین نور مستقیم خورشید است که توسط یک واکنش شیمیایی وابسته به تابش اشعه فرابنفش در پوست بدن تشکیل می‌شود و در مواد غذایی از جمله ماهی‌های روغنی، زرده تخم مرغ و شیرغنی شده و روغن های خوراکی غنی شده نیز موجود است.

نیاز به مراقبت فوری از کودکان درگیرِ سندرم التهابی مرتبط با کرونا

ایسنا: متخصصان آمریکایی هشدار دادند کودکان مبتلا به سندرم التهابی مولتی سیستمی یا MIS-C، یک عارضه نگران کننده ناشی از عفونت کووید-۱۹، نیاز به توجه فوری و احتمالاً بستری شدن در بیمارستان دارند. طبق اعلام متخصصان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، علائم سندرم التهابی مولتی سیستمی مانند علائم کلاسیک کروناویروس نبوده و بیشتر شامل معده درد و استفراغ، همراه با تب و بثورات پوستی است.

بسیاری از کودکان مبتلا به این سندرم، دچار مشکلات و صدمات قلبی شده و به مراقبت‌های فوری نیاز دارند. همچنین ارتباط این سندرم با بیماری کووید-۱۹ هر روز بیشتر مشخص می‌شود، هر چند تست کرونای برخی از کودکان درگیر این سندرم منفی اعلام شده و هیچ علائمی از عفونت نیز از خود بروز نداده‌اند.البته متخصصان آمریکایی اعلام کرده‌اند در آزمایش‌های بعدی از بیشتر کودکانی که تست کرونایشان در ابتدا منفی اعلام شده، معلوم شد که احتمالاً دچار عفونت قبلی بوده‌اند. به نظر می‌رسد این سندرم دو تا شش هفته پس از عفونت با کووید-۱۹ بروز کرده و بیشتر کودکانی را که از قبل کاملاً سالم بوده‌اند، مبتلا می‌کند.

از همین رو توصیه می‌شود هر کودکی که در خانه دچار تب، درد شکم یا علائمی مانند بثورات و ورم ملتحمه شود، باید بلافاصله توسط پزشک متخصص اطفال معاینه گردد.

نکته دیگر این که بیشتر این کودکان هیچ علامت قابل توجهی که والدین‌شان را متوجه سازد، نداشته‌اند. همچنین هیچ مشکل اساسی قطعی کودکان را برای ابتلا به این سندرم مستعد نمی‌کند. برخی از کودکان درگیر این سندرم شاهد تورم در نقاط مختلف بدن به خصوص دست‌ها و پاها و حتی دهان خود بوده‌اند.

بزرگترین نگرانی که در حال حاضر در رابطه با این سندرم به خصوص در کودکان وجود دارد، تا حد زیادی ناشی از التهاب در قلب و عروق اصلی اطراف آن است. این یکی از دلایلی است که پزشکان در ابتدا فکر می‌کردند این سندرم بیماری نادری است که به بیماری کاواژاکی معروف است.

۱۷ نشانه هشدار دهنده از چشم

بیرون زدگی ناگهانی چشم ها می تواند نشانه ای از شرایطی بالقوه خطرناک به نام بیماری تیروئید چشمی باشد که یک بیماری خودایمنی پیشرونده، تهدیدکننده بینایی و نادر است که می تواند گاهی اوقات به نابینایی منجر شود.چشم های بیرون زده ممکن است نشانه ای از بیماری گریوز نیز باشد که به واسطه پرکاری غده تیروئید شکل می گیرد و نسبت به بیماری تیروئید چشمی خطر کمتری ایجاد می کند. برخی بیماران ممکن است قرمزی چشم و همچنین تاری دید را به واسطه بیماری گریوز تجربه کنند و از دیگر علائم آن می توان به اختلالات خواب، افزایش تشنگی و کاهش وزن اشاره کرد.

احساس فشار در چشم

در شرایطی که سردردها می توانند موجب افزایش فشار در اطراف چشم شوند، فشاری که مستقیم بر کره چشم ها تاثیر می گذارد نشانه ای است که نباید نادیده گرفته شود.

احساس فشار در چشم ها بیشتر با اسپاسم عضلانی اربیکولاریس ناشی از خشکی یا تحریک چشم مرتبط است، اما ممکن است به واسطه التهاب در پشت چشم مانند آنچه به واسطه بیماری تیروئید چشمی، عفونت یا تومور رخ می دهد نیز شکل بگیرد.

احساس درد در چشم

احساس درد در چشم نشانه ای است که نباید نادیده گرفته شود. در شرایطی که این می تواند به واسطه وجود یک جسم خارجی رخ دهد، گاهی اوقات نشانه ای از شرایطی جدی‌تر در پشت چشم و در حفره سینوس یا حتی پایه مغز با تحت فشار قرار گرفتن یا تحریک شدن عصب سه قلو است.

از دست دادن موقت بینایی

برای افراد مبتلا به میگرن از دست دادن ناگهانی بینایی ممکن است یک رویداد آشنا باشد. با این وجود، برای افرادی که به این شرایط مبتلا نیستند، از دست دادن موقت بینایی می تواند به بروز مسئله ای جدی‌تر اشاره داشته باشد.این می تواند نشانه ای از آمورژ فاگاکس یا یک حمله ایسکمیک گذرا باشد که به بررسی فوری توسط پزشک نیاز دارد زیرا ممکن است نشانه ای از اختلال در گردش خون به سمت چشم یا مغز باشد. حتی در صورت بازگشت بینایی، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و رد احتمال یک سکته مغزی ضروری است.

از دست دادن بینایی هنگام ایستادن

از دست دادن ناگهانی بینایی هنگام برخاستن از حالت نشسته مسئله ای نیست که نادیده گرفته شود. این نابینایی موقتی نشانه ای از قطع گذرای جریان خون به چشم، عصب بینایی یا مغز است که می تواند نشانه ای از فشار خون پایین، بیماری عروقی، یا افزایش فشار درون جمجمه باشد.

نوسانات دید

آیا برای یک لحظه دید خوب و شفافی دارید و لحظه ای بعد همه چیز مبهم به نظر می رسد؟ اگر این گونه است باید برای بررسی های دقیق‌تر به پزشک مراجعه کنید.این شرایط اغلب نشانه ای از نیاز به استفاده از عینک است و همچنین می تواند نشانه ای از موارد جدی‌تر مانند دیابت یا دیگر بیماری های سیستمیک باشد.

دوبینی ناگهانی

دوبینی که بدون دلیلی مشخص شکل می گیرد قطعا مساله ای نیست که نادیده گرفته شود. دوبینی می تواند نشانه ای از یک خونریزی، تومور یا تورم باشد که همگی نیازمند رسیدگی پزشکی فوری هستند.

مشاهده فلش های نور

مشاهده ناگهانی فلش های نور مسئله ای نیست که نادیده گرفته شود و در کنار مشاهده تغییر در اجسام شناور یا داشتن سایه در بینایی ممکن است به مسئله پزشکی پیچیده اشاره داشته باشد. این علائم می توانند به جداشدگی شبکیه که یک وضع اضطراری است، اشاره داشته باشند.

تاری دید پس از یک وعده غذایی شیرین

تاری دید پس از خوردن غذاهای شیرین می تواند به دیابت اشاره داشته باشد. قند بیش از حد در جریان خون شما می تواند موجب تورم عدسی های چشم شده و به تاری دید منجر شود.

حساسیت به نور و قرمزی در یک چشم

حساسیت به نور همراه با قرمزی در یک چشم که به صورت ناگهانی شکل گرفته است می تواند نشانه ای از یوویتیت یا التهاب لایه میانی چشم باشد. یوویتیت نوعی التهاب است که یووه، لایه ای از چشم زیر صلبیه، را تحت تاثیر قرار می دهد. این موارد اغلب ماهیت خودایمنی دارند و می تواند به واسطه شرایطی از جمله اسپوندیلیت آنکیلوزان، مولتیپل اسکلروزیس، و سارکوئیدوز و آرتریت روماتوئید شکل بگیرد.

خارش چشم ها

خارش چشم ها اغلب با آلرژی های فصلی پیوند خورده است اما این تنها شرایطی نیست که ممکن است موجب خارش چشم ها شود.چشم های تحریک شده و ملتهب می توانند نشانه ای از درماتیت پلک باشد که با نام اگزما بهتر شناخته می شود. در این مورد پرهیز از مالش و خاراندن چشم و مراجعه به پزشک برای دریافت درمان مناسب بهترین گزینه است.

التهاب عنبیه

علائم آرتریت تنها به مفاصل انسان محدود نمی شوند. یوویتیت قدامی - التهاب دردناک عنبیه - اغلب نشانه ای از آرتریت روماتوئید است.

لکه ای ثابت در میدان دید

وجود لکه ای ثابت در میدان دید یک موقعیت اضطراری پزشکی است که باید بلافاصله به آن رسیدگی شود. ایونیتومیست ها می توانند ملانومای شبکیه و دیگر انواع سرطان در پشت چشم و همچنین تومورهای مغزی که موجب تغییر در میدان دید بیمار شده اند را تشخیص دهند. بیماران اغلب تا زمانی که لکه در مرکز میدان دید آنها قرار داشته باشد، متوجه بروز مشکل نمی شوند.

مشکل دید تنها در یک چشم

بدتر شدن دید یا از دست دادن کامل بینایی تنها در یک چشم که با آسیب دیدگی مرتبط نیست، یک وضع پزشکی جدی است. این شرایط می تواند زمانی که رگ های خونی در چشم دچار نشت یا انسداد هستند، رخ دهد. این تغییرات عروقی می تواند به حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود.

انحراف چشم ها

اگر متوجه انحراف خودبخود چشم ها شده اید باید برای بررسی دلیل آن به پزشک مراجعه کنید.در شرایطی که انحراف چشم ها در کودکان معمولا خوش خیم است اما شرایط باید توسط یک چشم پزشک ارزیابی شود زیرا انحراف ناگهانی چشم ها به سمت بیرون می تواند نشانه ای از افزایش فشار درون جمجمه یا سکته مغزی باشد.

نکاتی که بیماران تیروئیدی باید رعایت کنند

ایسنا: یک فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه داروی بیماران تیروئیدی به خاطر ترس از کرونا تغییری پیدا نمی‌کند، گفت: داروی این بیماران نباید قطع، کم یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند.دکتر سید عادل جاهد با اشاره به بیماران مبتلا به مشکلات تیروئیدی و وضع آنها در شرایط شیوع کرونا، گفت: اگر تیروئید تحت کنترل باشد، کرونا و تیروئید رابطه مهمی‌نمی‌توانند با یکدیگر داشته باشند.

وی با بیان اینکه اگر تیروئید کم کار و پرکار تحت کنترل نباشد می‌تواند روی همه بیماری‌ها اثرگذار باشد، افزود: اگر تیروئید کسانی که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند، کنترل نشود شرایط برای آنها به نسبت دیگر بیماران بدتر خواهد بود، اما اگر بیماری کنترل و فرد داروهای خود را به موقع مصرف کند جای نگرانی وجود ندارد.

وی با تاکید بر اینکه داروی بیماران تیروئیدی نباید به دلیل ترس از کرونا تغییری پیدا کند، افزود: داروی این بیماران نباید قطع، کم و یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند.

جاهد درباره نکات و دستورالعمل هایی که بیماران تیروئیدی باید رعایت کنند، گفت: این افراد باید به موقع داروهای خود را مصرف کنند. همچنین بدن این افراد نیاز به ایمنی دارد اگر به کووید- ۱۹ هم مبتلا شود، حتی در صورت شدید بودن بیماری و داشتن تهوع و استفراغ، نباید استفاده از داروی تیروئید را متوقف کند. این بیماران باید تحت نظر پزشک معالج خود نسبت به کنترل بیماری اقدام کنند.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم با اشاره به اینکه بیماران تیروئیدی به طور معمول باید صبح ناشتا داروی خود را مصرف کنند، ادامه داد: تعدادی از بیماران نیز آخر شب داروی تیروئید را مصرف می‌کنند. البته همه این موارد بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد. باید توجه کرد که داروی تیروئید هیچ ارتباطی به وجود ویروس کرونا ندارد؛ چرا که غده تیروئید یک هورمون است و باید به صورت صحیح درمان شود.

جاهد همچنین گفت: اگر ابتلا به کرونا سبب شود که مصرف دارو برای بیماران تیروئیدی سخت شود، این افراد باید با مشورت با پزشک خود نسبت به مصرف دارو اقدام کنند.

پاستیل» بخوریم یا نخوریم؟

پاستیل بر خلاف تبلیغات زیاد و تنوع در طعم و رنگ آن، از نظر دانش تغذیه و متخصصان این حوزه فاقد خواص غذایی بوده و مضرات بسیاری برای بدن به همراه دارد و هیچ توصیه‌ای درباره مصرف آن نمی‌شود.

تنوع محصولات و تنقلات مختلف در فروشگاه‌های مواد غذایی و سوپرمارکت‌ها و تبلیغات رنگارنگ و مبداوم آنها به اشکال مختلف، باعث تحریک افراد به ویژه کودکان و نوجوانان برای خرید و مصرف آنها شده است.پاستیل‌ها یکی از این تنقلات است که مورد توجه بسیاری از افراد به ویژه کودکان و نوجوانان قرار گرفته است و در قالب طعم دهنده‌های مختلف میوه‌ای و... عرضه می‌شود.این ماده به ظاهر سهل الهضم و مقوی، مضرات و آسیب‌های بسیاری را به بدن وارد کند و از نظر علم تغذیه هیچ خاصیت غذایی به همراه ندارد.سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه درباره مصرف پاستیل توسط افراد مختلف، اظهار داشت: پاستیل اسکی است که به عنوان میان‌وعده‌ای بدون چربی، بدون مواد نگهدارنده و محتوی ۱۰۰ درصد ویتامین C با میوه‌های طبیعی برچسب می‌خورد و کاملاً سالم به نظر می‌رسد، اما در واقع این گونه نیست.

وی ادامه داد: براساس یک مطالعه جدید، ۸۵ درصد از اسنک‌های میوه‌ای که به فروش می‌رسند، مقدار شکر بیشتری از صمغ میوه دارند؛ بعضی ۱۴۶ گرم شکر در فقط یک سهم در مقایسه با تنها ۷ گرم در یک سهم توت‌فرنگی دارند. طعم‌های میوه‌ای و نوشابه‌ای پاستیل‌ها فقط به دلیل اسانس و طعم‌دهنده‌های مصنوعی است و هیچ فرقی بین پاستیل نوشابه‌ای و میوه‌ای وجود ندارد. این متخصص تغذیه افزود: پاستیل‌ها به دلیل طرح و اندازه‌های کوچک‌شان به نظر کم‌کالری و بی‌ضرر می‌آیند و حتی شاید خیلی‌ها فکر کنند که آنها سالم‌تر از چیپس و پفک هستند، اما واقعیت این است که با وجود اندازه کوچک هر پاستیل، کالری هر ۱۰۰ گرم آن تقریباً با کالری ۱۰۰ گرم چیپس یکی است.

صفوی یادآور شد: به نظر می‌رسد پاستیل به دلیل بدون چربی بودن و احتمالاً کالری کمتر آن از سایر انواع شکلات‌ها از جمله شکلات‌های شیری بهتر باشد. همچنین با وجود اینکه گچگاه یک یا دو پاستیل بخورید هیچ مشکلی برای سلامتی‌مان ندارد، اما خوردن زیاد پاستیل موجب دریافت مقادیر بسیار زیاد انرژی و عمدتاً به صورت شکر می‌شود.

از ترس تضعیف سیستم ایمنی، کورتون درمانی را قطع نکنید

ایسنا: یک متخصص ریه گفت: در شرایط اپیدمی کرونا، دیده شده بیمار به خاطر ترس از وجود کورتن در داروها که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند، میزان مصرف دارو را کاهش می‌دهد، اما این کاهش، منجر به حملات بیماری شده و بیمار ناچارا مصرف دوزهای بالاتر و حتی داروهای خوراکی کورتون را آغاز می‌کند که این خود ریسک بیماری را بالاتر می‌برد.دکتر سامان توانا با بیان اینکه بیماری را بالاتر می‌برد.دکتر سامان توانا با بیان اینکه مصرف ویتامین‌ها جز در مواردی خاص، تاثیری در جلوگیری از ابتلای افراد به کروناویروس ندارد، گفت: مردم باید نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت کرده و از دستورالعمل‌های بهداشتی پیروی کنند.

وی درباره اقداماتی که برای پیشگیری یا کاهش احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باید انجام دهیم، گفت: در درجه اول رعایت فاصله گذاری اجتماعی یعنی حفظ فاصله یک و نیم تا دو متر از اهمیت زیادی برخوردار است و متاسفانه شاید مردم این روزها نسبت به این مسئله کمی بی‌توجه شده‌اند.

وی ادامه داد: مسئله دوم رعایت بهداشت یعنی شستن مرتب دست‌ها البته نه به صورت افراطی است. همچنین عدم تماس دست با مخاط بدن اهمیت زیادی دارد و باعث جلوگیری از انتقال بیماری می‌شود. زیرا انتقال این بیماری خیلی سریع صورت می‌گیرد و و بیمار باید داروهای خود را مصرف کند.

میزان سرایت بسیار بالاست و هر نفر می‌تواند بین ۲.۲ تا ۳.۳ نفر را آلوده کند. همچنین استفاده از ماسک در زمان‌های ضروری بسیار مهم است؛ چراکه می‌تواند از انتقال قطرات مخاطی حاوی ویروس به دیگران در زمان عطسه و سرفه جلوگیری کند.

این متخصص ریه به افزایش مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها در بین مردم اشاره کرد و گفت: متاسفانه این روزها شاهد استفاده بی‌رویه انواع و اقسام ویتامین‌ها در بین مردم هستیم. مصرف ویتامین‌ها در واقع جایی در پیشگیری از این بیماری به جز مواردی که فرد دچار کمبود ویتامین D است، ندارد.

وی با تاکید بر اینکه کسانی که دچار کمبود ویتامین D هستند سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، ادامه داد: رعایت کردن سطح نرمال ویتامین D در بدن لازم است. یعنی ویتامین باید در حدی مصرف شود که کمبود کاهش یافته و سطح ویتامین در بدن به حد نرمال برسد، مصرف ویتامین‌های دیگر معنایی ندارد. توانا درباره مصرف دارو در بیماراتی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند، گفت: گفته می‌شد مصرف داروهایی مثل کاپتوپریل در شخصی که مبتلا به پرفشاری خون است، ریسک بیماری را بالا می‌برد، ولی واقعیت این است که چنین مسئله‌ای وجود ندارد

پزشکی

التهاب عامل تشدید بیماری کووید ۱۹

شواهد پزشکی نشان می‌دهد که «التهاب» عامل تشدید علائم بیماری کووید ۱۹ است. پزشکان هشدار دادند که التهاب موجب تاثیرات شدید بیماری کووید ۱۹ در بیماران می شود و کاهش این تاثیرات می تواند فاکتور کلیدی در کمک به بهبود وضع بیمار باشد.گروهی از متخصصان آمریکایی در حال انجام آزمایشاتی روی انواع داروهایی هستند که اغلب در درمان بیماری هایی از قبیل روماتوئید آرتریت و سرطان تجویز می شوند.به گفته پزشکان آمریکایی بیش از دهها دارو روی بیماران مبتلا به نوع شدید کووید ۱۹ آزمایش شده است.

داروهای متعددی از زوایای مختلف التهاب را مورد هدف قرار می دهند و ممکن است طوفان سیتوکین را که با بیشترین آسیب بر بیماران مبتلا به نوع شدید کووید ۱۹ همراه است در هم شکند. از جمله داروهایی که مورد بررسی قرار گرفته اند می توان به داروی «ساریلوماب» اشاره کرد که در درمان روماتوئید آرتریت کاربرد دارد. به گفته محققان آمریکایی طی سه مرحله علائم بیماری از نوع خفیف به شدید پیشرفت کرده و تمامی بدن را درگیر می کند و التهاب فاکتور اصلی در شدیدترین مرحله بیماری است.

چکاپ‌های مهم را به خاطر کرونا به تاخیر نیاندازید

ایسنا: شیوع کروناویروس جدید موجب شده تا بسیاری از افراد انجام چکاپ‌های معمول پزشکی را به تعویق بیاندازند در حالی که در صورت مشاهده علائم احتمالی سرطان، هیچ گونه تاخیری قابل قبول نیست. پزشکان تاکید دارند شیوع کروناویروس جدید نباید موجب شود تا افراد نسبت به علائم بیماری‌ها بی‌توجه باشند. به طور مثال نباید صرفا به دلیل بحران همه‌گیری این بیماری در رسیدگی به موقع به علائمی چون بروز برآمدگی در سینه یا مشاهده خون در مدفوع سهل‌انگاری کرد.

متخصصان آمریکایی اظهار داشتند مواردی مشاهده شده که نشان می‌دهد برخی تشخیص‌های سرطان به دلیل اختلال در خدمات درمانی و مراقبتی ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹ به تاخیر افتاده است.این متخصصان تاکید دارند به افراد توصیه می‌شود در صورتی که با علائم احتمالی سرطان مواجه شدند فورا با پزشک مشورت کنند. همچنین لازم است نسبت به زخم‌هایی که بهبود پیدا نمی‌کنند و زائده‌های زگیل مانند که پوسته پوسته شده یا دچار خونریزی می‌شوند دقت کافی داشت.در عین حال سرفه‌های مداوم یا تنگی نفس که بهبود پیدا نکند و وخیم‌تر شود، احساس درد در دنده یا شانه‌ها، کاهش بی‌دلیل وزن یا وجود خون در خلط از جمله علائم سرطان ریه هستند.

۲۰ درصد موارد کرونا با علائم گوارشی شروع می شود

رضا ملک زاده، رئیس هفته سلامت گوارش گفت: در ابتدا که کرونا شروع شد، توجه افراد به مشکلات ریوی بود، اما در ادامه این بیماری با علائم دیگری همراه شدوی با عنوان این مطلب که ویروس کرونا سه قسمت بدن را درگیر می‌کند، گفت: این ویروس از طریق بینی و حلق، ریه و دستگاه گوارش، فرد را درگیر می‌کند.ملک زاده افزود: حدود ۲۰ درصد موارد کرونا در کشور با علائم گوارشی شروع می‌شود. علائم گوارشی بیماری کرونا با دل درد، اسهال و حالت تهوع همراه بوده و این در حالی است که حتی ریه فرد مبتلا درگیر نشده است.

ملک زاده همچنین به علائم کبدی در مواردی از ابتلا به کرونا اشاره کرد و افزود: علائم کبدی هم می‌تواند یکی از عوارض کرونا باشد.

وعده غذایی پرچرب موجب کُندذهنی می شود

مهر: تحقیق جدید نشان می دهد سفارش چیزبرگر و سیب زمینی سرخ کرده می تواند به معنای واقعی موجب کندذهنی شود.مطالعه اخیر محققان دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا نشان می‌دهد مصرف تنها یک وعده غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده می‌تواند به توانایی تمرکز فکری آسیب رساند.چربی‌های اشباع شده در گوشت قرمز، محصولات لبنی، و روغن‌های گرمسیری از جمله روغن نارگیل و پالم یافت می‌شوند؛ آنها موجب افزایش کلسترول و لختگی عروق می‌شوند.

در مطالعه جدید به ۵۱ زن دو نوع وعده غذایی متفاوت داده شد: یک بار وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده و بار دیگر وعده غذایی سرشار از چربی اشباع نشده. هر دو وعده غذایی شامل ۹۳۰ کالری و ۶۰ گرم چربی بودند.مهارت‌های فکری آنها ۵ ساعت بعد از صرف وعده غذایی از طریق یک برنامه کامپیوتری تست شد. این تست یک تا چهار هفته بعد هم تکرار شد.اگرچه زنان این بار رژیم غذایی برعکس دفعه اول را دریافت کرده بودند. قبل از صرف هر دو دوره وعده غذایی، زنان مدت ۱۲ ساعت چیزی نخورده بودند.تیم تحقیق دریافت امتیاز زنان در تست کامپیوتری بعد از خوردن وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده در مقایسه با زمان صرف وعده غذایی مملو از چربی اشباع نشده همراه با روغن آفتابگردان ۱۱ درصد کمتر بود.

محققان در مطالعه اولیه دریافته بودند مصرف بلندمدت رژیم غذایی پرچرب می‌تواند بر مهارت‌های فکری تأثیر گذارد.