

استفاده از محلول های شیمیایی با بوی تند ممنوع



یک متخصص مغز و اعصاب درباره عوارض استفاده از محلول های شیمیایی که بوی تندی دارند و دارای گازهای متصاعد شونده هستند توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طباطبایی متخصص مغز و اعصاب اظهار کرد: استفاده از وایتکس و محلول هایمانند جوهر نمک که دارای گاز متصاعد شونده بسیار قوی و خطرناک هستند؛ با اولین تنفس جذب ریه می شوند و بلافاصله با ویروس کرونا همراه شده و شریایی را بوجود می آورند که ویروس را بسیار قویتر و خطرناکتر با قابلیت نفوذ بیشتری می کند. او با بیان اینکه این شرایط فرصت زنده بودن را تا ۲۴ ساعت هم نمی دهد، افزود: این مسمومیت هیچ علامت بیرونی خاصی مثل سرفه یا تنگی نفس ندارد بنابراین استفاده از هرگونه محلول شیمیایی با بوی تند نظیر وایتکس و جوهرنمک پرهیز کنید.

این متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: ویروس کووید ۱۹ در مقابل الکل اتانول به شدت آسیب پذیر است. طباطبایی بیان کرد: برای ضدعفونی کردن دست و صورت حتما

از آب و صابون استفاده شود؛ همچنین برای ضدعفونی سطوح از الکل اتانول به همراه آب و برای ضد عفونی کردن موادغذایی از محلول نمک و سرکه رقیق شده استفاده کنید.

فوت کردن غذای داغ ممنوع!



فوت کردن غذای داغ، باعث مخلوط شدن آن با غذا و به وجود آمدن ماده ای مضر برای بدن خواهد شد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه ما به علت نبود زمان کافی و یا حتی بر حسب عادت تجربه فوت کردن غذا را داریم. این عادت غلط فرد را دچار آسیب های جدی می کند که در ادامه به آن پرداختیم.این کار، گاهی اوقات باعث انتقال بیماری به سایرین و نیز پخش شدن بوی بد دهان در هوا می شود. تحقیقات پزشکی مشخص کرده اند که هوای دهان مرکب از دو اکسیژن و یک هیدروژن است؛ انسان برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارد و بدن او پس از دریافت اکسیژن، آن را در هنگام بازدم به دی اکسید کربن تبدیل می کند. فوت کردن غذای داغ، باعث مخلوط شدن آن با غذا و به وجود آمدن ماده ای مضر برای بدن می شود که ترکیبش با خون باعث به وجود آمدن پوکی استخوان، ضعف عضلانی، کمبود حافظه و به وجود آمدن سنگ کلیه شده و بر روی باروری مردان نیز تاثیر سوء می گذارد. تا به امروز ثابت شده که با عمل فوت کردن بر غذا و خارج شدن گاز دی اکسید کربن از دهان، مواد و فضولاتی که باید از طریق دهان خارج شوند، با ورود دوباره به بدن باعث به وجود آمدن مشکلاتی می شوند؛ از لحاظ بهداشتی هم بعضی ویروس ها که از طریق تنفس باید دفع شوند با این عمل، دوباره به بدن پرمیکروددبرگشت گاز از دی اکسید کربن خارج شده از بدن به وسیله دمیدن بر خوراکی ها، اسید مضر در بدن تولید می شودبا فوت کردن غذا، میکروب ها و بخارات دهان به غذا انتقال پیدا می کند، زیرا مخاط دهان غنی از میکروب بوده و انتقال آن به انسان، فرد را بیمار می کند.

تحقیق جدید نشان می دهد:

نصب فیلتر هوا در اتاق خواب کودک مبتلا به آسم برای تنفس راحت تر



طبق نتایج یک تحقیق جدید، استفاده از فیلتر هوا در اتاق خواب به شکل قابل توجهی موجب بهبود نفس کشیدن در کودکان مبتلا به بیماری آسم می شود. به گزارش مهر، این مطالعه شامل ۴۳ کودک مبتلا به بیماری آسم در حد خفیف تا متوسط بود و در طول دوره آلودگی هوانسبتاً بالا در شانگهای چین انجام شد. آلودگی هواناتانی از سوخت های فسیلی است و در اندازه های گوناگون یافت می شود. آلودگی PM۲.۵ حدود ۳۰ برابر کوچک تر از قطر موی انسان است و می تواند در عمیق ترین نواحی ریه نفوذ کند.

در این مطالعه، دو فیلتر هوا در اتاق خواب کودک امتحان شد. یکی از آنها یک فیلتر موسوم به HEPA با قابلیت از بین بردن ذرات PM۲.۵ بود و دیگری فیلتر ساختگی بدون تاثیر بود. هر یک از فیلترها به مدت ۲ هفته با فاصله زمانی دو هفته ای استفاده شدند. خانواده ها فرق بین فیلترها را نمی دانستند.

نتایج نشان داد در زمان استفاده از فیلتر HEPA در اتاق خواب کودک، میزان PM۲.۵ درون اتاق در مقایسه با زمان استفاده از فیلتر ساختگی، بالغ بر دوسوم کمتر بود. این میزان کاهش منجر به بهبود قابل توجهی در نحوه جریان هوای ورودی و خروجی به ریه های کودکان شد.محققان دریافتند به طورمیانگین ۲۴ درصد کاهش در مقاومت کل مجاری هوا، ۴۳.۵ درصد کاهش در مقاومت مجاری هوای کوچک، ۳۳ درصد افزایش در قابلیت ارتجاعی مجاری هوا، و ۲۸ درصد کاهش در میزان اکسید نیتریک استنشاق شده، عامل التهاب در ریه ها، وجود داشت.این فواید نفس کشیدن راحت تا زمان استفاده از فیلترهای هوای واقعی دوام داشت.«چانگفانگ ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دوک کارولینای شمالی، در این باره می گوید: «احتمالاً در صورت استفاده مداوم از فیلترها شاهد فواید مداوم آنها خواهیم بود.»وی در ادامه می افزاید: «نتایج ما نشان می دهد استفاده از دستگاه های تهویه هوا به منظور کاهش قرارگیری مجاری هوا تحتانی در معرض آلوده ها می تواند به کودکان مبتلا به بیماری آسم برای نفس کشیدن راحت تر بدون استفاده از داروهای گران کمک کند.»در صورت تأیید آزمایشات بالینی، فیلترهای هوا می توانند به کنترل بیماری آسم در فضاهای بسته و باز آلوده کمک کند.

دمنوش گیاهی فوق العاده که حساسیت خوراکی را از شما دور می کند



چای سیاه تحت تخمیر قرار می گیرد تا رنگ و طعم آن دگرگون شود درحالی که چای سبز بدون فرآوری باقی می ماند و رنگ آن حفظ می شود.

اگر دچار حساسیت غذایی هستید از نوشیدن این دمنوش گیاهی روزانه غافل نشوید

چای سبز در مناطق کوهستانی شرق آسیا پرورش پیدا می کند. امروزه انواع چای سبز در دنیا را داریم که شامل Sencha چای محبوب اهالی کشورژاپن است. چای دیگر نام Matcha نام دارد که دارای میزان کلروفیل بالایی است. امروزه چای سبز به صورت برگ تازه یا چای کیسه ای در کشورهای مختلف دنیا صرف می شود و برای بهبود طعم آن رادر ترکیب با مواد خوراکی، چون لیمو، لیموترش و یا زنجبیل آماده و مصرف می کنند.

مطالعه های فراوانی درباره اثرهای مصرف چای سبز بر

سلامت انسان انجام شده است. از جمله خواص چای سبز می توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان و جلوگیری از پیری پوست و پیری سلول های بدن اشاره کرد. از دیگر مزایای نوشیدن چای سبز، کمک به بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، رفع کم آبی و جلوگیری از ایجاد التهاب دریدن، جلوگیری از بروز آلزایمر و زوال عقل شود.

چای سبز به طور کلی دارای کافئین است، در نتیجه اگر جزو افراد دچار حساسیت به کافئین هستید پیش از مصرف این ماده خوراکی با پزشک خود مشاوره انجام کنید، برخی افراد نیز به چای سبز حساسیت دارند که توصیه می شود با نظارت پزشک از دمنوش گیاهی دیگری که دارای خواص درمانی است برای کمک به بهبود سلامت خود بهره گیرند. نوشیدن چای سبز شب ها می تواند سبب افزایش سطح

چین بود که همگی در ابتدای مطالعه فارغ از بیماری قلبی عروقی، سرطان یا بیماری های کلیوی بودند. در طول بالغ بر ۱۷ سال پیگیری وضعیت این افراد ۲۸۴۸ مورد بیماری قلبی عروقی و ۵۵۱۱ مرگ و میر اتفاق افتاد. نتایج مطالعه نشان داد مصرف کم تا متعادل تخم مرغ (حدود ۵ عدد در هفته) ارتباط چشمگیری با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی دارد.



تخم مرغ در هفته ریسک بیماری قلبی عروقی را به شکل چشمگیری کاهش می دهد. به گزارش مهر، محققان آکادمی علوم پزشکی چین عنوان می کنند بین مصرف تخم مرغ و ریسک بروز بیماری قلبی عروقی و نرخ مرگ و میر ارتباط وجود دارد و افرادی که هفته ای ۳ تا ۶ تخم مرغ مصرف می کنند با کمترین ریسک این بیماری روبرو هستند. این مطالعه شامل ۶۱۰۲/۱۳ شرکت کننده از ۱۵ استان

تخم مرغ در هفته ریسک بیماری قلبی عروقی را به شکل چشمگیری کاهش می دهد. به گزارش مهر، محققان آکادمی علوم پزشکی چین عنوان می کنند بین مصرف تخم مرغ و ریسک بروز بیماری قلبی عروقی و نرخ مرگ و میر ارتباط وجود دارد و افرادی که هفته ای ۳ تا ۶ تخم مرغ مصرف می کنند با کمترین ریسک این بیماری روبرو هستند. این مطالعه شامل ۶۱۰۲/۱۳ شرکت کننده از ۱۵ استان

محققان چینی می گویند:

مصرف ۳ تا ۶ عدد تخم مرغ در هفته ریسک بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد مصرف ۳ تا ۶ عدد

بیمار تا چه مدت پس از بهبودی ناقل ویروس کرونا است؟



بیماران کرونایی بعد از بهبودی علائم بالینی باید تست کرونا برای اطمینان از درمان شان را در مراکز بهداشتی بدهند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین به تمام مردم دنیا معرفی و باعث ایجاد دردهای زیادی برای مردم جهان شده است. به طوری که امروزه در اکثر کشورهای دنیا موضوع مقابله با بیماری کووید ۱۹ مطرح شده است و کشورها براساس ایلاغیه های سازمان جهانی بهداشت و پروتکل های ملی، اقداماتی را در زمینه کاهش شیوع ویروس کرونا انجام می دهند.میزان کشندگی ویروس کرونا بسیار کمتر از آفتلواتزا است. اما متأسفانه سرایت پذیری و بیماری زایی آن چندین برابر است.جماعتی فوق تخصص ریه و رئیس مراقبت های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری اظهار کرد: از نظر علمی وقتی که افراد بهبودی پیدای کنند باید تست دهند و با منفی بودن جواب آزمایش معلوم شود که بیماری کرونا درمان شده است. او افزود: برخی از بیماران مبتلا به کرونا با نظر پزشک و با توجه به شدت بیماری شان در بیمارستان بستری یا در منزل قرنطینه می شوند که در این حالت تست کرونا از این افراد گرفته می شود. رئیس مراقبت های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری ادامه داد: برخی از کارشناسان معتقدند که دو بار باید از افراد بهبود یافته تست کرونا گرفته شود.جماعتی گفت: برخی از افراد هیچ علامت بالینی نداشته اما جواب تست کرونای آنها مثبت است که این بیماران باید حداقل هفت روز در منزل قرنطینه شوند و بعد از آن می توانند از محیط قرنطینه خارج بشوند؛ البته برخی از افراد با توجه به شرایط مراقبتی تا دو هفته باید در قرنطینه بمانند.

نشانه های کمبود کلسیم در بدن

کلسیم، نقش بسیار مهمی در سلامت استخوان ها و محافظت از بدن در برابر پوکی استخوان ایفا می کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کلسیم علاوه بر نقش مهمش در تقویت استخوان ها و دندان ها، به عنوان یک پیام رسان، نقش بسیار مهمی نیز در مسیرهای نشانه گذاری سلولی در سرتاسر بدن ایفا می کند، همین طور این ماده ی معنی برای کارکرد طبیعی سلول ها، انتقال پیام های عصبی، ترشح هورمون ها، انعقاد خون، انقباض ماهیچه ها، و آرام سازی ماهیچه ها نیز بسیار کاربردی است.

گفتنی است: کمبود کلسیم می تواند هر یک از کارکردهای بدن را تحت تاثیر قرار داده و به شکل های مختلفی در بدن بروز کند.متأسفانه، بسیاری از افراد توصیه های پزشکان را در خصوص مصرف کلسیم به اندازه ی کافی از طریق رژیم غذایی یا از طریق مصرف مکمل های کلسیم در کنار رژیم غذایی شان جدی نمی گیرند و به همین علت به کمبود کلسیم مبتلا می شوند.

طبق یافته های علمی، عوامل متعددی در به وجود آمدن اختلال در جذب کلسیم یا کاهش سطوح کلسیم در خون نقش دارند که از مهم ترین ها آن ها می توان به کمبود ویتامین D، کمبود منیزیم، مصرف زیاد سدیم، مصرف زیاد فسفر (از طریق مصرف نوشابه های کولا، کارکرد غیر طبیعی غده ی پاراتیروئید (به دلیل انجام عمل جراحی گردن / تیروئید یا ابتلا به بیماری های خود ایمنی)، انجام جراحی های لاغری (بای پس معده) و مصرف برخی داروها (مهارکننده های پروتون پمپ شیمی درمانی، و داروهای ضد تشنج) اشاره کرد.

وجود ویتامین D برای جذب سریع کلسیم در استخوان ها و محکم تر شدن آنها ضروری است. در غیر این صورت، امکان دارد که به بیماری راشیتیسم مبتلا شوید. کمبود ویتامین D و بیماری راشیتیسم از جمله علل بیماری ناشی از کمبود ویتامین هستند.

علائم کمبود کلسیم

کمبود کلسیم امکان دارد هیچ علامتی نداشته باشد؛ یا این که ممکن است دارای علائمی خفیف، شدید، و حتی مرگ بار باشد. در صورتی که کمبود مزمن کلسیم درمان نشود، می تواند باعث ایجاد پیامدهای شدید بسیاری شود؛ از جمله راشیتیسم (نرمی استخوان)، استئوپنیا، و پوکی استخوان. با وجود این، حتی اگر کمبود کلسیم، به خصوص در مراحل اولیه، باعث به وجود آمدن هیچ علامتی نشود، به صورت بالقوه ممکن است به بروز نوسانات متابولیک (سوخت و ساز) یا اختلال در بدن منجر شود.