

حذف سحری باعث کاهش وزن نخواهد شد



مقدار زیادی کربوهیدرات، قند و چربی و در نهایت اضافه وزن در افراد خواهد شد.افرادی که قصد کاهش وزن در ایام ماه رمضان را دارند بهترین گزینه این است که وعده افطار خود را با مقدار کمی غذا مانند نوشیدن شیر با چند عدد خرما

شروع کنند و پس از گذشت ۱ الی ۲ ساعت وعده اصلی شام را میل کنند. در ضمن نوشیدنی‌هایی مانند قهوه پس از افطار باعث تشدید تشنگی در طول روز برای روزه داران خواهد شد.

فعالیت ورزشی موجب تقویت مهارت های حرکتی می شود



که می‌خواهند یادگیری مهارت‌های حرکتی شأن را تقویت نمایند بهتر است ورزش کنند.»این یافته‌ها می‌تواند هدفی برای درمان بالینی اختلال‌های حرکتی باشد.

حتی در منزل در طول دوره پاندمی کووید ۱۹ تأکید دارد.به گفته لی، «این مطالعه نشان می‌دهد که انعطاف پذیری بیشتر برای مغز خوب است و افرادی

محققان دریافتند ورزش از طریق تغییر در فرستنده های مغز موجب تقویت یادگیری مهارت های حرکتی می‌شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا در مقایسه مغز موش‌های ورزش کرده و مغز موش‌های ورزش نکرده دریافتند ورزش مداوم موجب تغییر در برخی انتقال دهنده‌های خاص می‌شود که در نتیجه، یادگیری مهارت حرکتی بهبود می‌یابد.

محققان تأکید می‌کنند با انجام مداوم ورزش مهارت های حرکتی، انرژی، خلق و خو و خواب بهبود می‌یابد.

مهارت‌های حرکتی شامل فعالیت‌های نظیر دویدن است که در دوره پاندمی کووید ۱۹ حائز اهمیت است.

«هیو کیوان لی» عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در پی ورزش مداوم تغییرات نورولوژیکی کلیدی در

مغز روی می‌دهد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «ما در موش‌های ورزش کرده مشاهده کردیم بعد از ورزش سیگنال‌های شیمیایی برخی نورون‌ها موسوم به انتقال دهنده‌های عصبی تغییر یافت که موجب بهبود فراگیری مهارت‌های حرکتی شد.»

به گفته محققان، این یافته‌ها بر اهمیت انجام ورزش

بایدها و نبایدهای افراد چاق در برابر کووید ۱۹

عوارض قلبی و عروقی بوده و به دلیل عفونت کووید ۱۹ در بیمارسن بسترى شده بودند، شاخص توده بدنى افراد فوت شده و افرادی که زنده ماندند مورد بررسی قرار گرفت و از ۱۷ نفری که فوت کرده بودند ۱۵ نفر معادل ۸۸ درصد دارای شاخص توده بدنى بالای ۲۵ بودند. هرچند نمی‌توان به این نتیجه رسید که همه افراد چاق و یا دارى اضافه وزن بیش از سایرین گرفتار کرونا می‌شوند اما به گفته دکتر «سویدرس» متخصص غدد از کانادا داده‌ها و اطلاعات جدید نشان می‌دهد که چاقی نیز یکی از ریسک فاکتورهای ابتلاء به بیماری‌های شدید است که کووید ۱۹ نیز می‌تواند شامل این مورد باشد.

همچنین از ۹۵ بیمار بهبود یافته تنها ۱۸ نفر معادل ۱۹ درصد دارای شاخص توده بدنى بالای ۲۲۵ بودند به عبارت دیگر ۴۵ درصد از افراد با شاخص توده بدنى بالای ۲۵ فوت کردند در حالی که تنها ۳ درصد از افراد با شاخص توده بدنى کمتر از ۲۵ فوت کردند.

همچنین در دوره پاندمی آنفلوانزا H۱N۱ در سال ۲۰۰۹ مشخص شد که چاقی یکی از ریسک فاکتورهای بستری بیماران در بیمارستان و افزایش مرگ و میر آنها بوده است.

شرکت نوو نوردیسک در راستای مسئولیت اجتماعی خود در کنار سایر فعالیت‌ها و همکاری‌ها با حوزه بهداشت و درمان نقات درگیر با بیماری همه گیر کرونا اقدام به تهیه و فروش‌های آموزشی کرده است تا همه افراد و به ویژه مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای آگاهی بیشتری برای مراقبت از خود در برابر کووید ۱۹ پیدا کنند.

بر اساس این بسته‌های حاوی اطلاعات آگاهی‌بخش ا فشار مختلف جامعه، در صورت ابتلای افراد مبتلا به چاقی به ویروس کووید ۱۹ توصیه می‌شود راهنمایی‌های ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) و مراجع درمانی مربوطه در کشور را رعایت کنند.

توصیه محققان:

ضرورت کولونوسکوپى افراد با سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ

به گفته محققان، در صورت وجود سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ، غربالگری از سن ۴۰ سالگی می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به این بیماری و یا تشخیص زودهنگام آن در مراحل اولیه کمک کند.به گزارش مهر، در این مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا حدود ۲۵۰۰ بیماری که در دهه ۴۰ سال عمرشان مبتلا به سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده بودند را بررسی کردند.

دکتر «سمیر گوبتا» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «سرطان روده بزرگ دومین سرطان کشنده در ایالات متحده است و نرخ این بیماری در افراد بزرگسال کمتر از ۵۰ سال در حال افزایش است.»

حدود یک چهارم این افراد یکی از اعضای درجه یک خانواده‌شان، یعنی خواهر و برادر یا والدین‌شان، هم مبتلا به چنین بیماری شده بودند. انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند این گروه از افراد بهتر است از سن ۴۰ سالگی غربالگری با کولونوسکوپى یا آزمایش مدفوع را آغاز نمایند.

نتایج مطالعه نشان داد بیش از ۹۸ درصد افراد غربالگری زودهنگام را آغاز نکرده بودند و از این رو بیماری‌شان در مراحل پیشرفته شناسایی شده بود.

آیا معده درد نشانه ابتلا به کرونا است؟



یک متخصص بیماری‌های عفونی در خصوص معده درد و ارتباط آن با ابتلا به کرونا ویروس توضیحاتی را ارائه کرد.

محبوبه عزیزاده فلوشیپ پیشگیری و کنترل عفونت‌های بیمارستانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در پاسخ به این سوال که آیا معده درد از علائم ابتلا به ویروس کرونا است، گفت: در بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید، علائم گوارشی در مقایسه با علائم تنفسی، شیوع کمتری دارند. بی‌اشتهایی، تهوع اسهال، اسهال و یا درد شکمی از جمله علائم گوارشی هستند که ممکن است در این بیماران ایجاد شوند.

او افزود: با توجه به تظاهرات متنوع کووید ۱۹، نمی‌توان با قطعیت گفت که درد معده از علائم ابتلا به این ویروس هست یا نه؛ ولی اگر در فردی فقط درد معده وجود داشته باشد، به ویژه دردهای مزمن، ممکن است نشانه‌ای از زخم معده و یا دوازدهه یا سایر بیماری‌های مربوط به دستگاه گوارش باشد که ربطی به ویروس کرونا ندارد؛ بنابراین افراد با درد معده، بهتر است با پزشک خود مشورت کرده تا علت آن دقیق‌تر بررسی شود.

عزیزاده در ادامه بیان کرد: سرفه‌های خشک، مکرر و تب بالای ۳۷٫۷ درجه سانتیگراد، از علائم اصلی ابتلا به ویروس کرونای جدید هستند که به دلیل شباهت این علائم با سایر بیماری‌های تنفسی و عفونی، تنها راه تشخیص قطعی ابتلا به ویروس کرونا انجام آزمایش و استفاده از کیت‌های تشخیصی است.

زخم معده

او در پایان گفت: مشورت با پزشکی آگاه یا استفاده از منابع خبری و اطلاعاتی معتبر در زمینه ویروس کرونا، می‌تواند به افراد برای تشخیص علت علائم بیماری کمک کند. همچنین افراد باید توجه داشته باشند که در صورت بروز علائم خفیف این بیماری تا حد امکان به مراکز درمانی مراجعه نکرده و در خانه به خودمراقبتی بپردازند. داشتن رژیم غذایی سالم، استراحت کافی رعایت قرنطینه، کاهش تماس با دیگر افراد حاضر در خانه رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل حفاظت فردی برای پیشگیری از انتقال بیماری به افراد دیگر، از مواردی است که افراد با علائم خفیف بیماری کووید ۱۹ در قرنطینه خانگی و خودمراقبتی باید به آن‌ها توجه داشته باشند.

نگرانی از گسترش سندرم نادر کودکان

در پی شیوع کرونا



«سندرم کاوازاکی» در کودکان که علائمی شبیه بیماری کووید ۱۹ دارد تاکنون در چندین کشور اروپایی مشاهده شده است.به گزارش ایسنا، اداره بهداشت و سلامت انگلیس هشدار داده است در روزهای اخیر موارد زیادی از کودکانی که به سندرم پاسخ التهابی سیستمیک مبتلا شده‌اند در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌های سراسر این کشور بستری شده‌اند.

این کودکان علائم بیماری کووید-۱۹ شدید، سندرم شوک سمی و همچنین بیماری کاوازاکی را داشته‌اند. ابتلای این کودکان البته تنها به بریتانیا محدود نبوده و در کشورهایی چون آمریکا، فرانسه، ایتالیا و اسپانیا هم گزارش شده است. نکته قابل توجه در خصوص این سندرم این است که علائمی مشابه با ویروس کرونا دارد.

متخصصان حوزه پزشکی در ایتالیا و بریتانیا در حال بررسی ارتباط احتمالی این بیماری التهابی شدید در بین کودکان با ویروس کرونا هستند.

پزشکان در شمال ایتالیا اخیرا شمار زیادی از کودکان زیر ۹ سال مبتلا به بیماری کاوازاکی را که در مناطقی از آسیا شایع است گزارش کرده‌اند.

وزیر بهداشت انگلیس در گفت‌وگویی رادیویی در این باره تصریح کرد: این یک بیماری جدید است که فکر می‌کنیم امکان دارد در اثر ویروس کرونا ایجاد شده باشد. ۱۰۰ درصد در این زمینه اطمینان نداریم چرا که تست کرونای برخی از کودکان مبتلا مثبت نبوده است. بنابراین در حال انجام تحقیقات زیادی روی این موضوع هستیم.

بیماری کاوازاکی چیست؟

بیماری کاوازاکی نوعی سندرم است که اغلب در بین کودکان زیر پنج سال مشاهده می‌شود و در آن شریان‌ها دچار ورم و التهاب می‌شوند. در این عارضه غدد لنفاوی پوست و غشای محیطی بینی، گلو و دهان نیز دچار التهاب می‌شود.

این بیماری البته معمولا دوره ۱۲ روزه دارد اما تشخیص و درمان زودهنگام این عارضه بسیار مهم است چرا که ضمن کوتاه تر کردن دوره بیماری، احتمال وقوع مشکلات قلبی در آینده را کاهش می‌دهد. در اثر این بیماری ممکن است عروق بیش از اندازه‌ی لازم بزرگ شوند و یک آنوریسم را تشکیل دهند یا سبب باریک شدن عروق شود و کودک را در معرض خطر لخته خونی بزرگ قرار دهد؛ز علائم این بیماری می‌توان به تب بالا، قرمز شدن شدید چشم‌ها، بروز جوش‌های قرمز رنگ در بدن و همچنین در ناحیه تناسلی، قرمزی، خشکی و ترک خوردن لب‌ها و ورم و قرمز شدن زبان و همچنین ورم و قرمزی پوست کف دست، پا، غدد لنفاوی گردن و قسمت‌های دیگر بدن اشاره کرد.

ارتباط بین کاوازاکی و کووید ۱۹ چیست؟

در کشورهایی که شیوع ویروس کرونا بیشتر بوده، موارد بیشتری از ابتلای کودکان به بیماری کاوازاکی گزارش شده است. برخی از این کودکان به کووید ۱۹ نیز مبتلا شده‌اند و برخی نیز خیرهنوز مشخص نیست دقیقا چه ارتباطی بین کاوازاکی و کووید ۱۹ وجود دارد اما متخصصان در حال بررسی علت افزایش ناگهانی آمار ابتلا به کاوازاکی در بین کودکان هستند. وزیر بهداشت فرانسه به پارلمان این کشور اعلام کرده اخیرا ۱۵ کودک به کاوازاکی مبتلا شده‌اند اما پاسخ تست کرونای همه آنها مثبت نبوده است.

در روز های کرونایی عمر سبزیجات

را چگونه افزایش دهیم؟



در روزهای شیوع ویروس کرونا که محدودیت تردد داریم و کمتر از گذشته باید به خرید برویم ذخیره کافی مواد غذایی و داشتن ابتکار برای افزایش ماندگاری آن‌ها یک چالش مهم برای خانواده‌ها است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از مشکلات صیفی‌جات و سبزیجات طول عمر کوتاه آن‌ها است. در روزهایی که به دلیل شیوع کرونا مجبور هستیم بسیار کمتر از گذشته به خرید برویم ذخیره کافی موادغذایی و داشتن ابتکارانی برای افزایش ماندگاری آن‌ها یک چالش مهم برای خانواده‌ها است.

پیاز، سیر، موسیر

پیاز، سیر، موسیر از جمله سبزی‌هایی هستند که احتیاج به نگهداری در یخچال ندارند و کافی است آن‌ها را در محیطی خنک، تاریک و خشک نگهداری کنید.

می‌توانید پیازهایتان را برعکس به صورتی که ریشه‌شان به سمت بالا باشد نگهداری کنید. زمان خرید پیاز فراموش نکنید پیازهای سالمی که جوانه نزده باشند را بخیرد تا عمر بیشتری داشته باشند.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی هم احتیاج به محیط یخچال ندارد و در محیطی خنک و دور از رطوبت تا چند هفته سالم می‌ماند. می‌توانید روی سیب‌زمینی‌ها را با پارچه مشکی بپوشانید تا مانع رسیدن نور به آن‌ها شود یا اینکه چند عدد سیب درختی بین سیب‌زمینی‌ها بگذارید تا تازه‌تر بمانند.

سبزی خوردن

سبزی خوردن در هر بار به مقداری که می‌خواهید مصرف کنید بشوید و بقیه آن‌ها را نشسته در ظرف در بسته درون یخچال نگهداری کنید. اگر سبزی‌های شسته‌تان زیاد آمد، آن‌ها را کاملا خشک کنید و در ظرف در بسته یا درون کیسه پارچه‌ای در یخچال قرار دهید. بهتر است تره‌ها را از سبزی‌های شسته شده دیگر جدا کنید؛ زیرا تره خیلی زود فاسد شده و موجب خرابی سبزی‌های دیگر می‌شود.

کاهو، بادمجان، کدو

بادمجان و کدو هم بهتر است نشسته در داخل ظرف در بسته نگهداری شوند تا دیرتر خراب شوند. برای تازه نگهداشتن کاهو تا چند هفته، آن‌ها را داخل دستمال یا روزنامه پیچیده و در ظرفی دردار داخل یخچال قرار دهید. هر بار هنگام استفاده چند برگ از آن را جدا کرده و بشوید.

سبزیجاتی مثل کلم سفید، گل کلم و بروکلی را نیز مانند کاهو نگهداری کنید.

قارچ

اگر می‌خواهید از قارچ‌هایتان در مدت زمان بیشتری استفاده کنید، می‌توانید آن‌ها را رشته و بعد از خشک شدن کامل در کیسه بریزید، چند قطره آبلیمو به آن‌ها اضافه کرده و در فریزر نگهداری کنید. آبلیمو باعث می‌شود قارچ‌ها سیاه نشوند. اگر قرار است طی یک الی دو روز قارچ‌ها را مصرف کنید آن‌ها را در پاکت کاغذی درون یخچال نگهداری کنید.

هویج

اگر می‌خواهید هویج ماندگاری بیشتری داشته باشند ساقه سبزشان را تا زمان مصرف جدا نکنید و بدون شستن آن‌ها را در یخچال یا محل خنک و مرطوب نگهداری کنید. اگر یخچالتان فضای زیادی دارد، می‌توانید هویج‌ها را با موادی مانند شن نرم از هم جدا کنید. برای نگهداری طولانی‌تر، هویج‌ها را شسته و در کیسه‌ای که دارای روزنه است در فریزر نگهداری کنید و تا ۲ یا ۳ ماه از آن‌ها استفاده کنید.

