

چگونه می توانیم از وجود آنتی بادی کرونا در بدن

خود آگاه شویم؟

یک متخصص عفونی درباره نحوه آگاهی از وجود آنتی بادی کرونا در بدن توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شیوع ویروس کرونا و سرعت گسترش آن سراسر جهان را درگیر کرده است. همچنین بسیاری از افراد بدون داشتن علائم اصلی این بیماری، به کرونا مبتلا شده و بهبود یافته اند.

آزمایش آنتی بادی کرونا نشان می دهد که آیا فرد تا کنون به کووید ۱۹ مبتلا شده است یا خیر. کسانی که این آنتی بادی را در بدن خود دارند، مصونیت بیشتری نسبت به کسانی که فاقد آن هستند داشته و با اطمینان بیشتری می توانند به زندگی عادی خود برگردند. اما باید به این نکته توجه داشت که یک بار ابتلا به کرونا، به این معنا نیست که فرد دیگر هرگز به این ویروس آلوده نمی شود؛ بنابراین حتی با وجود آنتی بادی نیز افرادی که بهبود یافته اند باید نکات بهداشتی و پروتکل های مطرح شده برای پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ را رعایت کنند.

مسعود مردانی متخصص بیماری های عفونی در پاسخ به این سوال که چگونه



یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: افرادی که به بیماری های خاصی مبتلا هستند و روزه گرفتن ممکن

است آسیب جدی به

سلامتشان وارد کند، نباید روزه بگیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لنگانی، فوق تخصص گوارش و کبد درباره انتشار اخبار مربوط به کرونا در برخی صفحات مجازی اظهار کرد: برخی از توصیه های بهداشتی برای پیشگیری ابتلا به کرونا در صفحات مجازی بی نام و نشان منتشر می شوند که پایه و اساس علمی ندارند.

او افزود: جویدن آدامس، نوشیدن مرتب آب، مصرف برخی ویتامین ها و داروها که برای پیشگیری از کرونا توصیه شده مورد تایید متخصصان نیست و هیچ تاثیری در تقویت سیستم ایمنی بدن ندارد.

لنگانی به چند توصیه بهداشتی برای مقابله با کرونا اشاره کرد و گفت: مهم ترین عامل برای پیشگیری از ابتلا به کرونا فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت فردی است. در طول روز باید تماس های خود را کاهش دهیم و حتما اصول بهداشتی را رعایت کنیم.

تاثیر استفاده از ماسک در بحران کرونا

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به تاثیر استفاده از ماسک در بحران کرونا تصریح کرد: زدن ماسک در هر مکانی مورد تایید سازمان جهانی بهداشت نیست، اما در فضاهای بسته که تهویه مناسبی ندارند مانند وسایل نقلیه عمومی و آسانسور ممکن است استفاده از ماسک در کاهش ابتلا به کرونا موثر باشد.

لنگانی با بیان اینکه استفاده صحیح از ماسک از نکات اصلی

یافته محققان دانمارکی؛

تاثیر داروی کاهنده کلسترول بر بهبود ترکیب باکتری های روده چاق ها



افراد چاق تحت درمان با داروهای کاهش دهنده کلسترول، نه تنها دارای کلسترول بد LDL کمتری هستند، بلکه الگوی باکتری های روده ای سالمی هم دارند. به گزارش مهر، میکروبیوم های روده انسان متشکل از هزاران میلیارد باکتری، قارچ و ویروس است که چندین نوع ترکیب میکروبی تأثیرگذار بر سیستم ایمنی، نورویولوژی و متابولیسم انسان را بر عهده دارند.

از سال ها قبل مشخص شده است که عدم توازن در ترکیب میکروب های روده با بروز انواع اختلال های مزمن انسانی نظیر چاقی، دیابت، التهاب روده، افسردگی شیذوفرنی، اوتیسم و پارکینسون مرتبط است. همچنین رژیم غذایی ناسالم و مصرف برخی داروها، مثل خنثی کننده های اسید معده، با اختلال بیشتر جوامع میکروبی روده مرتبط است. در این مطالعه، پژوهشگران باکتری های روده حدود ۹۰۰ نفر را در دانمارک، فرانسه و آلمان بررسی کردند. قبلاً مشخص شده بود که باکتری های روده افراد چاق متفاوت از افراد لاغر است. محققان دریافتند مجموعه باکتری های موسوم به Bact۲ enterotype در ۴ درصد افراد لاغر و دارای اضافه وزن وجود دارد، اما در ۱۸ درصد افراد چاقی که داروهای استاتین کاهش دهنده کلسترول مصرف نمی کنند یافت می شود. با این حال مشخص شد در افراد چاق مصرف کننده استاتین ها، وجود Bact۲ enterotype ناسالم به مراتب کمتر و حدود ۶ درصد است. استاتین ها معمولاً برای کاهش ریسک ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی نظیر انفراکتوس میوکارد و سکته تجویز می شوند. برآورد می شود برای بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در جهان داروهای استاتین تجویز می شود. استاتین ها علاوه بر کاهش کلسترول، میزان التهاب سیستماتیک بیمار را نیز تسکین می دهند که تا حدودی با اختلال در میکروب های روده مرتبط است.

نتایج نشان می دهد که استاتین ها می توانند اختلال در میکروب های روده و التهاب موجود در افراد چاق را تعدیل کنند.

سلامت



می توانیم از وجود آنتی بادی کرونا در بدن خود آگاه شویم، گفت: برای آگاهی از وجود آنتی بادی در داخل بدن، یک نوع تست آزمایشگاهی وجود دارد که افراد می توانند به آزمایشگاه مراجعه کرده و تست آنتی بادی کرونا بدهند. افرادی که در معرض ابتلا به ویروس کرونا بوده و یا یکی از افراد خانواده آن ها به کرونا مبتلا شده

است، در برخی موارد بدون آن که بدانند مبتلا به ویروس شده و بهبود یافته اند؛ چرا که در بسیاری از موارد بیماری بدون علامت به بدن فرد وارد می شود.

او گفت: این افراد بهبود یافته در بدن خود آنتی بادی کرونا داشته و از محافظت بیشتری در مقابل ویروس برخوردار می شوند؛ بنابراین می توان با تست آزمایشگاهی از وجود آنتی بادی در بدن اطلاع کسب کرد.

گفتنی است؛ احتمال بروز خطا در نتیجه آزمایش آنتی بادی وجود دارد. در برخی مواقع ممکن است با وجود ابتلای قبلی فرد به کرونا، آزمایش منفی شده و نتیجه اشتباهی نشان داده شود.

کنترل کرونا با اهدای پلاسمای افراد بهبودیافته

کسانی که از بیماری کووید ۱۹ بهبود یافته و دارای آنتی بادی کرونا در بدن خود هستند، می توانند با اهدای پلاسمای خون خود به افراد مبتلا، در روند درمان و کنترل ویروس کرونا در کشور سهیم باشند.

پزشکان توصیه می کنند افراد بهبود یافته تحت شرایط خاصی که اعلام شده است، برای اهدای پلاسمای خود به مراکز درمانی مراجعه کرده و به افراد مبتلا کمک کنند.

روزه داری برای کدام بیماران مجاز نیست؟

چرب متوسط و ملایم دارند، روزه داری یکی از دلایل برای درمان بیماری شان است.

این فوق تخصص گوارش و کبد درباره روزه گرفتن بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی گفت: بیماری روده تحریک پذیر از جمله بیماری های گوارشی است که با روزه داری بهبود می یابد. این بیماری به علت انقباضات و حرکات دودی شکل نامنظم در قسمت های مختلف دستگاه گوارش به وجود می آید و آستانه تحریک پذیری در این بیماری پایین می آید. این بیماری با حالات روحی و روانی، تنش های روحی، با مصرف برخی مواد غذایی به خصوص غذاهای نفاخ یا بد خوردن ارتباط نزدیکی دارند و می تواند باعث بدتر شدن بیماری شود.

ماه مبارک رمضان فرصت مناسب برای اصلاح الگوی تغذیه است

لنگانی با بیان اینکه ماه مبارک رمضان فرصتی است تا تغذیه خود را مناسب تر و سالم تر کنیم، تأکید کرد: روزه داری اسلامی که همراه با مصرف افطاری و سحری است در کنار پرهیز از پرخوری یکی از عواملی است که می تواند روده تحریک پذیر را کنترل کند و تنش های روحی را کاهش دهد.

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به رعایت چند نکته برای آن دسته از افراد روزه داری که به روده تحریک پذیر مبتلا هستند، بیان کرد: بهترین گزینه این است که این افراد از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوباتی که خوب پخته نشده اند شیر زیاد، کاهو، سلغم و... پرهیز کنند و در صورت تمایل به مصرف حبوبات، حتماً ۲۴ ساعت قبل از خوردن، آنها را در آب خیس کنند و بعد در روذیز بپزند. او با بیان اینکه در طول تاریخ روند غذا خوردن تغییر پیدا کرد است، تأکید کرد: مصرف غذا از روند فیزیولوژیک به یک روند منظم تغییر یافته است، یعنی به جای اینکه در زمان گرسنگی غذا بخوریم حتماً آن را در ساعت مشخصی مصرف می کنیم و همین عامل باعث شده است که در قرون اخیر به ویژه در قرن ۲۱ با شیوع بیماری های غیرواگیر رو به رو باشیم. این فوق تخصص دستگاه گوارش و کبد تصریح کرد: بسیاری از بیماری های غیرواگیر ناشی از تغذیه نامناسب و عدم تحرک بدنی یا مصرف دخانیات و الکل است که در تشدید این بیماری ها نقش مهمی دارند.

مطالعات نشان می دهد؛

فواید حفاظتی مصرف توت، سیب و چای در برابر آلزایمر

فلاوونوئیدها مواد طبیعی موجود در میوه و سبزیجاتی نظیر گلابی، سیب، توت ها، پیاز و نوشیدنی های گیاهی نظیر چای هستند. فلاوونوئیدها فواید مختلفی برای سلامت از جمله کاهش التهاب دارند. شکلات تلخ منبع دیگر فلاوونوئیدها است.

تیم تحقیق به سرپرستی «چین مایر» دریافت

مصرف کم سه نوع فلاوونوئید در مقایسه با مصرف بالا آن،

با ریسک بالاتر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است:

–مصرف کم فلاوونول ها (سیب، گلابی و چای) با ریسک

دو برابری ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مرتبط است.

گزارش جدید انجمن قلب آمریکا؛

تغذیه سالم دوره کودکی و کاهش ریسک چاقی و بیماری قلبی در بزرگسالی

مطالعه جدید نشان می دهد رفتارهای سالم تر تغذیه ای کودکان می تواند ریسک اضافه وزن، چاقی و بیماری قلبی عروقی را در بزرگسالی کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق بیانیه علمی جدید انجمن قلب آمریکا، ایجاد محیط سالم تغذیه ای برای کودکان از سوی والدین و پرستارهای کودکان می تواند موجب ایجاد روش تغذیه ای سالم و حفظ وزن سالم در دوره کودکی شود و نتیجه آن، کاهش ریسک اضافه وزن، چاقی و بیماری قلبی عروقی در سنین بالاتر است. «الکسیز وود»، رئیس گروه تحقیق، در این باره می گوید: «والدین و پرستاران کودک باید نسبت به ایجاد یک فضای مثبت تغذیه ای برای کودک تلاش کنند تا عادات غذایی سالم در کودک ایجاد شود.»

توصیه های این انجمن برای پرستاران کودک به شرح زیر است:

- ایجاد زمان بندی منظم برای وعده های غذایی؛
- اجازه دادن به کودکان برای انتخاب غذای موردنظرشان از لیستی از غذاهای سالم؛
- تهیه کردن غذاهای جدید و سالم در کنار غذاهای موردعلاقه کودک؛
- خوردن منظم غذاهای جدید سالم در کنار کودک و نشان دادن احساس لذت از خوردن آنها؛
- توجه به نشانه های گرسنگی یا سیری شفاهی یا غیرشفاهی کودک؛
- عدم فشار به کودک برای غذاخوردن بیش از آنچه که خورده است.

یافته محققان بریتانیایی؛

مرگ و میر کووید ۱۹ در افراد سیگاری بیشتر است

طبق نتایج تحقیق جدید، افراد سیگاری و مبتلایان به بیماری انسداد مزمن ریوی با افزایش ریسک عوارض شدید بیماری کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن روبرو هستند.

به گزارش مهر، بیماری انسداد مزمن ریوی، اختلال مداوم در عملکرد ریه ناشی از محدودیت جریان هوا است. به طور تقریبی حدود ۲۵۱ میلیون نفر در جهان مبتلا به این بیماری هستند.

زیبایی و سلامت ناخن ها بدون

مراجعه به سالن های زیبایی

راهکارهای خانگی مراقبت از ناخن ها



به گزارش تبیان، ناخن انسان خیلی محکم است؛ اما ناخن های خیلی از افراد مدام می شکنند. ترک خوردن ناخن مشکلی بسیار شایع است که علت آن می تواند خشکی، رطوبت زیاد، استفاده ی زیاد از لاک پاک کن و ... باشد.

به گزارش سایت تبیان، خوشبختانه راهکارهای خانگی ساده ی زیادی هستند که می توانند کمکتان کنند ناخن های دلخواهتان را داشته باشید بدون اینکه به سالن های زیبایی مراجعه کنید.

به ناخن هایتان آب خیار برزید

اگر ناخن های شکننده ای دارید می توانید با استفاده از خیار مشکلاتتان را حل کنید. خیار نه تنها سرشار از ویتامین های A، E، B۱، B۲، B۳ و C است بلکه کلسیم و آهن نیز دارد. کافی است ناخن هایتان را ۵ دقیقه در آب خیار قرار دهید.

به ناخن هایتان ویکس برزید

هرچند ویکس بابت درمان سرفه و سرماخوردگی معروف است اما برای رفع قارچ ناخن نیز بسیار مفید است. مطالعه ای نشان داده استفاده از ویکس برای درمان شکنندگی ناخن و رفع قارچ ناخن موثر است. شما می توانید روزی یک بار به ناخن هایتان ویکس برزید.

به ناخن هایتان روغن درخت چای برزید

روغن درخت چای خواص ضدقارچی دارد و به سلامت ناخن ها کمک می کند. شما می توانید از این عصاره ی گیاهی برای درمان قارچ ناخن استفاده کنید.

کافی است آن را با پنبه به ناخن هایتان برزید.

ناخن هایتان را با آلبیمو و جوش شیرین لایه برداری کنید
برای اینکه از مراجعه به سالن های زیبایی بی نیاز شوید، ناخن هایتان را با یک تکه لیموترش لایه برداری کنید یا اینکه آلبیمو را با پنبه به ناخن هایتان برزید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند. برای لایه برداری بیشتر ناخن ها می توانید آلبیمو را با جوش شیرین ترکیب کرده و خمیر درست کنید و سپس با این خمیر و با کمک مسواک، ناخن هایتان را بسابید.

چای دم اسپد بنوشید

ثابت شده که گیاه دم اسب دارای خواص آنتی آکسیدانی و ضدالتهابی است. نوشیدن روزی دو فنجان چای دم اسب، راهی ساده و آسان برای حفظ استحکام ناخن ها و جلوگیری از شکستن آن هاست.

به ناخن هایتان روغن ارگانو برزید

روغن ارگانو در همه عطاری ها در دسترس است. روغن ارگانو می تواند جایگزین مناسبی برای روغن درخت چای در کمک به سلامت ناخن ها باشد. روغن ارگانو حاوی تیمول است که ثابت شده خواص آنتی باکتریایی دارد. اگر دچار قارچ ناخن یا مشکلات باکتریایی هستید، روغن ارگانو (پونه کوهی) را به آرامی با پنبه به ناخن هایتان بمالید.

غذاهای سرشار از بیوتین بخورید

برای اینکه ناخن هایتان سریع تر رشد کنند، باید غذاهای سرشار از بیوتین مصرف کنید. بیوتین نوعی ویتامین B است. بیوتین می تواند در عرض چند هفته ناخن های ضعیف و شکننده را به ناخن هایی محکم تبدیل کند. برخی از غذاهایی که حاوی بیوتین هستند شامل مغزها، گل کلم، تخم مرغ پخته، موز و قارچ می شوند که باید در رژیم غذایی روزانه تان وجود داشته باشند.

ناخن هایتان را با روغن نارگیل ماساژ دهید

روغن نارگیل می تواند ناخن ها را تغذیه و مرطوب کند و ضمناً کوتیکول ها را سالم نگه دارد. چند قطره روغن نارگیل را روی ناخن هایتان ماساژ بدهید تا جذب شود. این کار، بستر ناخن را ترمیم کرده و ناخن را قوی می کند.

ناخن هایتان را در محلول آب و سرکه بگذارید

برای درمان عفونت ناخن، آن ها را به مدت ۳۰ دقیقه در محلولی از آب و سرکه سیب قرار دهید. همچنین می توانید سرکه سیب را با پنبه به ناخن هایتان بمالید.

به ناخن هایتان سیر برزید

سیر، خواص و کاربردهای بسیار زیادی دارد اما یکی از این کاربردها، درمان قارچ ناخن است. سیر دارای خواص ضد میکروبی بوده و می تواند قارچ ها را نابود کند. یک حبه سیر را له کرده و با آن خمیر درست کنید و سپس به ناخن مورد نظرتان برزید.

ناخن های ضعیف و شکننده می توانند علامتی از مشکلی در سلامتی باشند. اگر مطمئن نیستید عارضه ی خاصی دارید یا اینکه مشکل ناختانتان صرفاً یک مورد زیبایی است، توصیه می کنیم قبل از اینکه راهکارهایی گفته شده را به کار ببرید، ابتدا با یک پزشک مشورت و وضعیت ناخن ها و سلامتی تان را بررسی کنید.

در مطالعه جدید، محققان دانشگاه کالج لندن ۱۲۳ مطالعه و مقاله مربوط به بیماران کووید ۱۹ را بررسی کردند. در مجموع تعداد افراد مورد بررسی، ۲۴۷۳ بود. ۵۸ نفر از این بیماران (۲.۳ درصد) مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی بودند درحالیکه ۲۲۱ نفر (۹ درصد) سیگاری بودند.

محققان مشاهده کردند بیماران کووید ۱۹ مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی ۶۳ درصد بیشتر با ریسک ابتلاء به نوع شدید بیماری و ۶۰ درصد مرگ ناشی از بیماری روبرو بودند درحالیکه در افراد فاقد بیماری انسداد مزمن ریوی ریسک ابتلاء به نوع شدید بیماری کووید ۱۹، تنها ۳۳.۴ درصد و ریسک مرگ ناشی از آن ۵۵ درصد بود.

همچنین، افراد سیگاری فعلی در مقایسه با افراد سیگاری سابق یا افراد غیرسیگاری، ۱.۴۵ بار بیشتر دارای عوارض شدید بیماری کووید ۱۹ بودند.