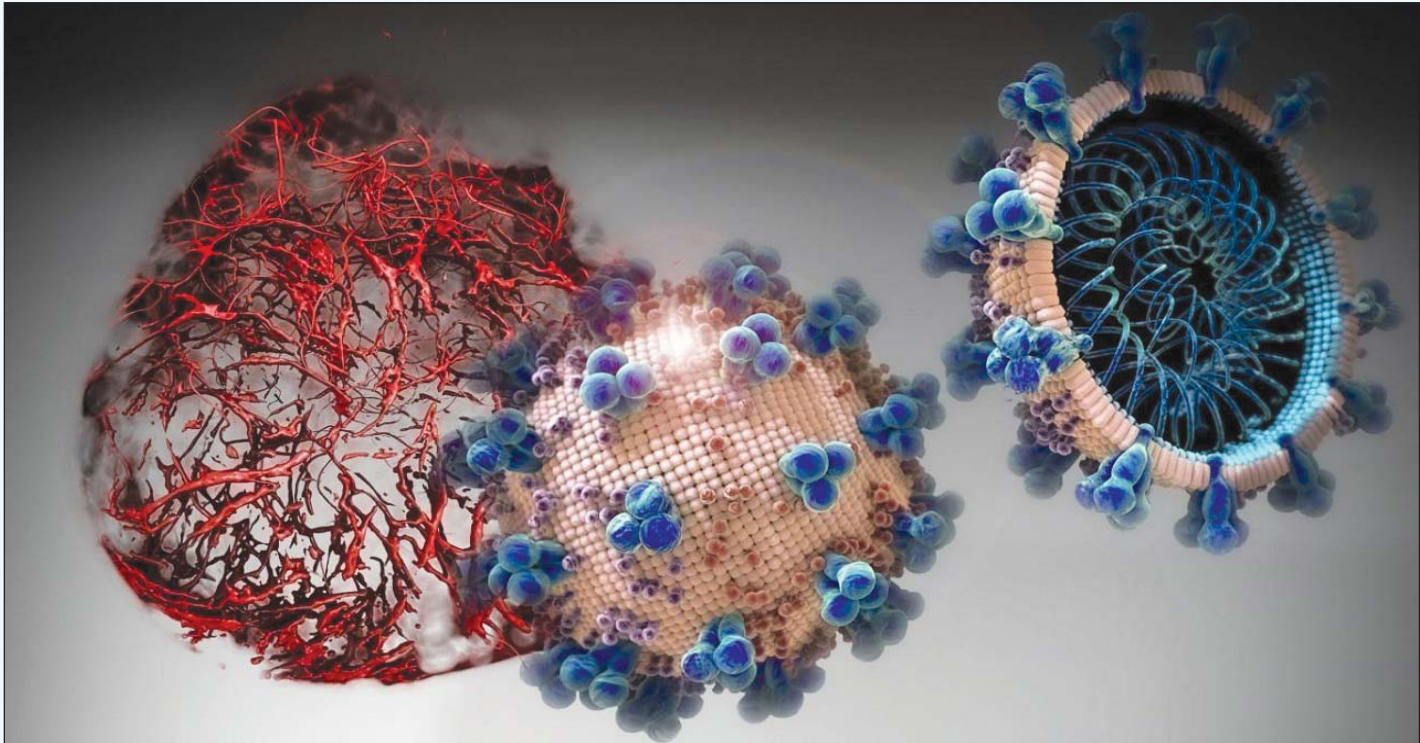


قدرت کشندگی کرونا کم شده است



ایجاد خواهد کرد. تست مثبت و مجدد درمان شدگان کووید-۱۹ ناشی از بخش باقی مانده از ساختار ویروس است و به این دلیل نیست که فرد دوباره مبتلا شده است.

فصلی و بومی در کانون‌های انتشار بیماری تبدیل خواهد شد ضمن اینکه احتمال ابتلای مجدد بهبودیافتگان کرونا وجود ندارد و ویروس در جمعیت مبتلا ایمنی و مصونیت جمعی

دستورات بهداشت فردی است.
کرونا یک بیماری بومی خواهد شد
او در پایان گفت: بیماری کرونا در آینده به یک بیماری

یک اپیدمیولوژیست گفت: ویروس کرونا تاکنون ۳۵ مرتبه جهش پیدا کرده و از قدرت کشندگی آن کاسته شده است.

محمدرضا محبوب فر اپیدمیولوژیست در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: ویروس کرونا تاکنون ۳۵ مرتبه جهش پیدا کرده است. طی ۳۵ بار جهش بدون آن که قدرت انتشار ویروس تغییر کند از قدرت کشندگی آن کاسته شده است و می‌توان گفت کرونا ویروس در دنیا با ضعف‌های عمده‌ای همراه شده است.

تغییر علائم بالینی بیمار با جهش کروناویروس
او گفت: جهش کرونا همچنین باعث تغییر علائم بالینی بیماری شده است و علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس که با شیوع بیشتری در اسفند ماه دیده می‌شد به علائم گوارشی مانند اسهال شدید و مکرر، دل پیچه و دل درد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، و سایر علائم مثل تب خفیف اختلال در حس بویایی و چشایی، کهیر و تغییر رنگ پوست

محلول آب و وایتکس پس از ۲۴ ساعت قابل استفاده نیست



پس از ۲۴ ساعت غیر قابل استفاده است.
این متخصص عفونی ادامه داد: حتما هنگام استفاده از مواد کلر دار در و پنجره اتاق باز شود و اگر تهویه‌ای وجود دارد تهویه روشن شود؛ زیرا خود کلر باعث آسیب رسانی به ریه می‌شود و این امر نگران کننده است.
نسبت بالاتر آب و وایتکس موجب گندزدایی بیشتر نمی‌شود.

بیانی تصریح کرد: بسیاری از خانم‌های خانه‌دار که وسواسی هستند تصور می‌کنند اگر نسبت محلول آب و وایتکس بالاتر باشد، گندزدایی بیشتری اتفاق می‌افتد، اما اینگونه نیست و فقط کلر باعث آسیب به ریه فرد می‌شود.
او ادامه داد: هنگام ضدعفونی کردن سطوح با محلول آب و وایتکس فرد حتما باید از ماسک استفاده کند. همچنین اسپری کردن این محلول حتما باید از عینک هم استفاده کرد؛ زیرا بخار کلر می‌تواند باعث آسیب جدی به ریه و مخاط بدن شود.

نکاتی ضروری هنگام استفاده از محلول آب و الکل
این متخصص عفونی افزود: الکل موجود در داروخانه‌ها الکل ۹۶ درصد است در صورتی که الکلی که برای ضدعفونی نیاز داریم الکل اتانول یا اتیلیک ۷۰ درجه است.

الکل ضدعفونی کننده سطوح
بیانی ادامه داد: برای به دست آوردن اتانول ۷۰ درصد ۳ لیوان الکل به علاوه یک لیوان آب را باید مخلوط کرد. برای تهیه این محلول حتما باید از آب جوشیده سرد شده استفاده شود.

وایتکس باید به آن توجه شود، گفت: باز کردن در و پنجره‌ها هنگام استفاده از محلول، استفاده از آب جوشیده سرد شده برای محلول و نگه نداشتن بیش از ۲۴ ساعت محلول آب وایتکس از جمله نکاتی است که حتما باید هنگام استفاده از این محلول رعایت شود.
او افزود: محلول آب و وایتکسی که خودمان برای ضدعفونی تهیه می‌کنیم، بیشتر از ۲۴ ساعت قابلیت نگهداری در منزل را ندارد، حتما باید دور از نور آفتاب قرار داده شود و

قاشق غذاخوری وایتکس به علاوه یک لیتر آب را تهیه کنند و اطراف تخت و میزی که بیمار استفاده می‌کند را با این محلول ضدعفونی کنند.

این متخصص عفونی ادامه داد: افرادی که در شرایط عادی از محلول آب و وایتکس استفاده می‌کنند و مراقبت از بیمار کرونایی ندارند، برای تهیه محلول باید از نسبت یک به ۴۹ (یک واحد وایتکس و ۴۹ واحد آب) استفاده کنند.
بیانی درباره سه نکته‌ای که در استفاده از محلول آب و

یک متخصص عفونی گفت: به هیچ عنوان نباید محلول آب و وایتکس که برای گندزدایی سطوح تهیه شده بیش از ۲۴ ساعت نگهداری شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، باتوجه به شیوع ویروس کرونا، مصرف انواع موادشوینده برای ضدعفونی کردن سطوح در این روزها بیشتر شده، اما در هنگام استفاده از برخی مواد ضدعفونی کننده باید نکاتی بهداشتی را رعایت کنیم تا با اقدامات نامناسب سلامتی خود و اطرافیانمان را به خطر نیندازیم.

معصومه بیانی متخصص عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل درباره مواد ضدعفونی کننده‌های خانگی، گفت: دو ماده الکل و کلر (آب زاول یا وایتکس) به صورت عادی خاصیت گندزدایی دارند و برای ضدعفونی کردن سطوح مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این متخصص عفونی درباره استفاده از وایتکس، اظهار کرد: بهترین روش ضدعفونی برای افراد استفاده از آب و وایتکس است، زیرا مقرون به صرفه بوده و تهیه آن آسان است.

بیانی افزود: در شرایط مختلف نسبت‌های خاصی از محلول آب و وایتکس را برای ضدعفونی کردن سطوح مورد استفاده قرار می‌دهیم.

بالاترین نسبت محلول آب وایتکس در چه زمانی باید استفاده شود؟

او درباره روش تهیه محلول آب و وایتکس، تاکید کرد: افرادی که از بیمارار کرونایی مراقبت می‌کنند باید برای ضدعفونی کردن سطوح با وایتکس نسبت یک به ۱۹، یا ۴

مطالعات نشان می‌دهد؛

مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار به کلیه‌ها آسیب می‌رساند



نتایج دو مطالعه جدید نشان می‌دهد نوشیدن مقادیر زیاد نوشابه‌های گازدار قندی ریسک ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را افزایش می‌دهد.
به گزارش مهر، محققان در مطالعه اول دریافتند مصرف ۵۰۰ میلی لیتر نوشابه‌های بدون گاز شیرین شده با شربت ذرت با میزان گلوکز بالا ریسک مقاومت عروقی در کلیه‌ها را در مدت ۳۰ دقیقه افزایش می‌دهد.
در مطالعه دوم، پژوهشگران دریافتند تغییرات جریان خون در کلیه‌ها ناشی از شربت ذرت است، نه کافئین موجود در آن.

مجموع شرکت کنندگان دو مطالعه، ۲۵ مرد و زن سالم با میانگین سنی ۲۲ تا ۲۴ سال بود. «کریستوفر چپمن»، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه بافالو نیویورک، در این باره می‌گوید: «مقاومت عروقی زمانی روی می‌دهد که رگ‌های خونی تنگ می‌شوند در نتیجه جریان خون به کلیه‌ها کاهش یافته و فشارخون افزایش می‌یابد و در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد می‌شود.» طبق اعلام بنیاد ملی کلیه آمریکا، بیماری مزمن کلیوی بیش از سرطان سینه یا پروستات موجب مرگ افراد می‌شود.

کله پاچه در وعده سحری بخوریم؟

سبزیجات به خصوص سبزیجات پخته استفاده کنند تا آب به میزان کافی به بدنشان برسد و در طول روز عطش نداشته باشند.

عوارض مصرف زیاد کله پاچه

به گفته او تقویت استخوان‌ها و مفاصل نیازمند دریافت مقدار زیادی پروتئین، ویتامین و املاح است، اما برخی افراد بر اساس باورهای غلط مصرف منظم و متداول سیرابی و کله پاچه را باعث ایجاد این عامل می‌دانند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: از آن جایی که کله پاچه حاوی مقدار بسیار زیادی ژلاتین و اسیدهای چرب اشباع است مصرف زیاد آن به ویژه در افراد مسن باعث افزایش لوره و کراتین در بدن خواهد شد. برای پیشگیری از شکستگی‌های استخوان در افراد مصرف پروتئین‌هایی از قبیل مرغ، ماهی توصیه می‌شود.

در وعده سحر چه غذاهایی می‌توان مصرف کرد؟

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی توصیه می‌کنند به هیچ عنوان نباید در وعده سحری از غذاهای چرب و پرچرب استفاده کرد؛ چرا که باعث تشدید تشنگی در افراد خواهد شد. بهترین مواد غذایی برای وعده سحری مصرف سبزیجات و میوه جات تازه، آب ولرم، نان پخیر، خرما و ... است.



طبق گزارش محققان، ویتامین B۳ موسوم به نیاسین دارای تأثیر درمانی در بیماری پیشرونده عضلانی است.
به گزارش مهر، تیمی از دانشمندان بین‌المللی به سرپرستی دانشگاه هلسینکی فنلاند پی بردند ویتامین B۳ B۳ روند پیشرفت بیماری را در بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال به تعویق می‌اندازد. این بیماری یک بیماری پیشرونده است که هیچ درمان قطعی ندارد.
اخیراً انواع ویتامین B۳ به عنوان تقویت کننده‌های متابولیسم انرژی در موش‌ها به اثبات رسیده اند. این ویتامین‌ها پیش ماده NAD+، تغییردهنده مولکولی متابولیسم بین حالت گرسنگی و رشد هستند.
در تحقیق جدید، محققان میزان NAD+ را هم در خون و هم در عضله بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال کاهش دادند. «سومالاین ورتیوولار»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مشخصه این بیماری ضعف عضلانی شدید، ناتوانی و گرفتگی عضلات است. در حال حاضر هیچ درمانی برای کاهش روند پیشرفت بیماری وجود ندارد.»
طبق گزارش این تیم تحقیق، درمان با نیاسین به شکل موثرتری موجب افزایش NAD+ خون هم در افراد سالم و هم در بیماران می‌شود. نیاسین، NAD+ را در عضله بیماران در سطح نرمال حفظ می‌کند و موجب بهبود قدرت عضلات بزرگ و ظرفیت اکسایشی میتوکندریال می‌شود. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که نیاسین گزینه درمانی امیدبخشی در درمان بیماری میوپاتی میتوکندریال است. محققان تاکید می‌کنند که نیاسین و NAD+ از بهبوددهندگان موثر متابولیسمی هستند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.



همچنین برای جلوگیری از تشنگی زیاد بهترین راهکار مصرف سبزیجات پخته در وعده سحر است. اگر روزه می‌گیرید به هیچ عنوان از شیرینی جانی مانند زولبیا و بامیه به میزان بسیار زیاد استفاده نکنید؛ چرا که باعث گرسنگی کاذب و عطش فراوان در شما خواهد شد.

نحوه ضدعفونی کردن ماسک‌های

خانگی در روزهای کرونایی



در روزهای کرونایی باید برای ضدعفونی کردن و استفاده مجدد ماسک‌های خانگی برخی نکات بهداشتی را رعایت کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، باتوجه به شیوع ویروس کرونا لازم است درباره استفاده از انواع ماسک‌ها و نحوه ضدعفونی کردن آن‌ها اطلاعات داشته باشید. کار ماسک‌های پارچه‌ای و جراحی جلوگیری از پخش و انتقال قطرات تنفسی حاوی ویروس است و به همین دلیل در همه‌گیری‌های ویروسی به عموم توصیه می‌شوند.
مهم‌ترین دلایل استفاده عمومی از ماسک جلوگیری از پخش و انتقال ویروس توسط مبتلایان یا ناقلان بی‌علامت است.

ماسک و پوشش‌های خانگی

در بعضی از کشورها به دلیل کمبود ماسک جراحی و N۹۵ و ضرورت استفاده کادر درمانی از این ماسک‌ها، به عموم مردم توصیه می‌شود تا از ماسک‌های خانگی استفاده کنند، به خصوص در مکان‌های شلوغ که حفظ فاصله با دیگران ممکن نیست.

ویژگی‌های ماسک‌های خانگی

ماسک‌های خانگی پارچه باید دارای ویژگی‌های خاصی باشد تا بتواند از انتشار ویروس در محیط جلوگیری کند. ویژگی این ماسک‌ها عبارتند از:

بینی و دهان را تا زیر چانه و پهلوی صورت به خوبی بپوشاند و در عین حال مانع تنفس عادی نشود.
با بند و یا کش به راحتی قابل استفاده و برداشتن از روی صورت باشد بی آن که سبب آلودگی دهان، بینی و چشم شود.
چندلایه باشد.
بدون آسیب و تغییر شکل قابل شستن و خشک کردن باشد.

ترفندهایی برای ضدعفونی کردن ماسک‌های خانگی در روزهای کرونایی
ضدعفونی کردن ماسک‌های خانگی برای استفاده مجدد برای ضدعفونی کردن ماسک‌های خانگی باید برخی نکات بهداشتی را رعایت کرد که عبارتند از:

- نیم ساعت گرم کردن ماسک در دمای ۷۰ درجه در فر ماکروویو یا تستری که مرتب در آن غذا گرم نمی‌شود.
- شستن ماسک در ماشین لباسشویی به همراه سایر لباس‌هایی که خارج از منزل استفاده می‌شوند.
- گذشتن ماسک در یک قاشق چایخوری محلول سفید کننده و ۴ پیمانه آب به مدت پنج دقیقه
- پنج دقیقه اتو کردن ماسک در دمای ۷۰ درجه
- ۵ دقیقه جوشاندن ماسک در آب جوش

در استفاده از ماسک باید به رعایت این دو نکته توجه داشته باشید:

۱- ماسک خود را بیش از ۱۰ بار ضدعفونی نکنید.
۲- هر روز بعد از هر بار استفاده ماسک را ضدعفونی کنید.

فواید استفاده درست از ماسک
۱) باعث کاهش محسوس پخش قطرات تنفسی حامل ویروس در فضا می‌شود.
۲) مانع ورود قطره‌های ریز تنفسی حامل ویروس به بینی حلق و ریه افراد سالم می‌شود.
۳) از آلوده شدن بینی و دهان با دست جلوگیری می‌کند.

بیخوابی عامل پیش‌بینی‌کننده

افسردگی و مشکلات فکری سالمندان

به گفته محققان، بیخوابی به شکل قابل توجهی موجب افزایش ریسک افسردگی در افراد سالمند می‌شود.

به گزارش مهر، در این مطالعه، محققان جانز هابکینز آمریکا، داده‌های مربوط به حدود ۶۰۰۰ فرد بالا ۶۰ سال را که به مراکز مراقبت‌های درمانی در نیویورک و پنسیلوانیا مراجعه کرده بودند را بررسی کردند. تمامی آنها تا حدودی دارای علائم افسردگی بودند. در مقایسه با بیماران دارای خواب خوب، افراد دارای مشکلات خواب در طول ۱۲ ماه مطالعه حدود ۲۸ برابری بیشتر با احتمال ابتلاء به افسردگی داد روبرو بودند. بیماران دارای اختلالات خواب حدود ۱۲ بار بیشتر با احتمال ابتلاء به افسردگی حاد و ۱۰ درصد بیشتر با گزارش فکر به خودکشی مواجه بودند. «آدم لیسبر» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این نتایج بیانگر آن است که در بین افراد مسن مبتلا به افسردگی، علائم بیخوابی نقش مهمی در ریسک افسردگی مداوم و فکر خودکشی دارد.»

وی در ادامه توضیح می‌دهد که یافته‌ها بیانگر آن است که درمان مشکلات خواب باید به عنوان شیوه‌ای برای بهبود علائم افسردگی در افراد مسن در نظر گرفته شود.