

یک متخصص عفونی تاکید کرد:

بهبود یافتگان کرونا همچنان ماسک بزنند

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بالا بودن آنتی بادی در بیماران بهبود یافته نباید باعث شود این افراد ماسک نزنند.

به گزارش مهر، آرمین وزیریان، گفت: حدود پنج ویروس تنفسی وجود دارند که به همراه به بعد در جامعه شروع به چرخش می‌کنند و روش محافظت در برابر تمامی این ویروس‌ها نیز استفاده از ماسک معمولی و شست و شوی دست‌ها است؛ یعنی زدن ماسک افراد را از ابتلاء به انواع ویروس‌ها اعم از ویروس‌های سرماخوردگی ساده کرونا ویروس‌های فصلی، کووید ۱۹ و سایر ویروس‌های تنفسی ایمن می‌کند.

وی با بیان اینکه مهارت و سرعت تشخیص کرونا افزایش یافته است درباره علائم این بیماری توضیح داد: علائم فعلی کرونا همان علائم گذشته است، با ضعف



و بی‌حالی شروع می‌شود و مبتلایان در ۵۰ درصد موارد تب دارند.

این متخصص عفونی افزود: در مواردی که فرد احساس می‌کند نسبت به گذشته شرایطش تغییر کرده و بیمار شده است، شک ما نسبت به بیماری کرونا قوی

سلامت

می‌شود. وزیربان درباره اثر کرونا بر حافظه افراد توضیح داد: افراد مسن با هر بیماری ممکن است دچار فراموشی و تغییر شرایط ذهنی شوند، بیماری کرونا نیز ویروسی است که در همه جای بدن پخش می‌شود و با توجه به شیوع تب در افراد مبتلا ممکن است گاهی اوقات تغییر وضعیت در حافظه افراد مسن مشاهده شود.

وی ادامه داد: اما فعلاً شواهدی درباره ایجاد آسیب‌های ماندگار بر روی حافظه بر اثر ابتلاء به کرونا مشاهده نشده است.

وزیربان درباره انتقال کووید ۱۹ از طریق رابطه جنسی، اظهار کرد: رابطه جنسی روش معمول انتقال ویروس نیست و آنچه که شانس ابتلاء به کرونا را در رابطه جنسی افزایش می‌دهد نزدیک شدن به یکدیگر است، زمانی می‌توان گفت رابطه جنسی یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس است که ویروس از طریق مایعات جنسی منتقل شود.

وزیربان درباره انتقال ویروس کرونا از طریق غذا توضیح داد: موارد زیادی از انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی به اثبات نرسیده است، روش اصلی که کماکان شواهد علمی بر روی آن متمرکز است انتقال ویروس از طریق مجاری تنفسی است.

چند ماده خوراکی مناسب برای پاکسازی

رگ‌های قلبی

سیب

در بین میوه‌ها مصرف برخی از آن‌ها نه تنها سبب تقویت قلب و عروق می‌شوند بلکه به کاهش کلسترول و چربی خون می‌پردازند. سیب یکی از میوه‌هایی است که به پاک سازی عروق قلبی می‌پردازد و سبب می‌شود تا شما تا حدی از ابتلا به سکنه قلبی در امان باشید، زیرا همانطور که گفته شد سیب مانند جودوسر حاوی فیبر محلول در آب است و همچنین مواد معدنی موجود در سیب مانند فلائوئید نه تنها فشار خون را کاهش می‌دهد بلکه از شما در برابر سکنه‌های قلبی حفاظت می‌کند.

ماهی

شاید برایتان جالب باشد که قلب برای بهبود کارکرد و بهتر شدن جریان خون در رگ‌ها به یک سری چربی‌هایی احتیاج دارد که به چربی‌های خوب و مفید معروف هستند. چربی‌های مفید را که نام مسطار آن آگما است، می‌توان از طریق مصرف انواع غذاهای دریایی از قبیل ماهی دریافت کرد؛پس ماهی هم در کنار دیگر خوراکی‌های که نام برده شد می‌تواند غذای موفری برای پاک سازی

رگ‌های قلبی و عروقی شما باشد.

نار

با نزدیک شدن به فصل زمستان انار یکی از میوه‌های است که در این فصل مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای میوه انار خواص بسیار زیادی در نظر گرفته شده است که تصفیه خون یکی از هزاران فواید این میوه است. همچنین انار در بین گروه مرکبات از میزان بیشتری آنتی اکسیدان برخوردار است که این امر عامل اصلی است که سبب می‌شود تا مصرف آب انار موجب جلوگیری از گرفتگی و مسدود شدن عروق قلبی و در نهایت بروز سکنه‌شود.

روغن زیتون

در بین انواع روغن‌های موجود، روغن زیتون نه تنها سلامتی را به خطر نمی‌اندازد بلکه می‌تواند تامین کننده سلامتی نیز باشد. روغن زیتون به دلیل داشتن چربی‌های اشباع نشده به شما کمک می‌کند تا بر اثر مصرف این روغن کمتر در معرض ابتلا به سکنه قلبی قرار بگیرید.

www.NoorDaily.ir نورخورتان آنلاین
NoorDaily@yahoo.com روابط عمومی

والدین بخوانند:

کودکان زیر یک سال را با طعم

شکلات آشنا نکنید



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: والدین نباید کودکان زیر یک سال را با طعم شکلات آشنا کنند زیرا اولین تغذیه کودک سبب ایجاد پایه و الگوی تغذیه‌ای او خواهد شد.

مریم نصراللهی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص تغذیه کودکان، اظهار کرد: تا پیش از سن ۵ سالگی والدین بسیار باید مراقب تغذیه کودکان خود باشند؛ زیرا مصرف انواع خوراکی‌های پرضرر با کاهش اشتها موجب عدم مصرف مواد غذایی مفید شده و سیستم ایمنی بدن کودک را ضعیف می‌کند.

او افزود: والدین باید توجه داشته باشند که اگر کودک زیر یک سال دارند، نباید او را با طعم شکلات آشنا کنند. اولین تغذیه کودک می‌تواند در ذهن او باعث ایجاد پایه و الگوی تغذیه‌ای نامناسب شود و او برای همیشه با این رژیم خو بگیرد؛ بنابراین با اضافه کردن انواع شیرینی‌های شیمیایی به تغذیه کودک به الگوی تغذیه‌اش لطمه‌زننید و ذائقه او را با شیرینی آشنا نکنید.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه تغذیه کودکان و خردسالان باید متفاوت باشد، گفت: از گنجاندن مواد انرژی‌زا انواع شیرینی جات و فست‌فودها در رژیم غذایی کودک اجتناب کنید.

نصراللهی در ادامه یادآوری کرد: مصرف فراوان شکلات کالانویی می‌تواند کودکان را تحریک‌پذیر و با بیش فعال بار بیاورد؛ زیرا این خوراکی سطح فعالیت کودک را نسبت به همسالانش به شکل غیرعادی افزایش می‌دهد.

چند غذای ساده برای تقویت و رشد کودکان

او بیان کرد: شکر موجود در شکلات‌ها سبب بیش فعالی کودک شده و حتی در مواردی زمینه‌آیندای اوبه بیماری دیابت را فراهم می‌کند. برخی شکلات‌ها حاوی مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند برای کودک پرخطراره باشد؛ زیرا براساس یافته‌های پزشکی مصرف بیش از اندازه نگهدارنده‌ها ممکن است به سلامت جسمی و روانی کودک آسیب برساند.

مواظب این بیماری در کودکان

((پسر)) باشید

فوق تخصص ارولوژی با اشاره به پیچ خوردگی بیضه در کودکان، گفت:اگر والدین با یک بیضه دردناک، متورم قرمز و بزرگ شده در کودک مواجه شدند، باید آن را خیلی جدی تلقی کنند؛چراکه اگر در ظرف ۲۴ ساعت این عارضه تشخیص داده نشود و به حالت طبیعی برنگردد، بیضه از بین می‌رود.

عباس بصیری، فوق تخصص ارولوژی در گفت‌وگو با فارس، درباره «بیماری‌های مهم ارولوژی در کودکان»، اظهار داشت: موضوع مهم این است که بزرگسالان می‌توانند محل درد خود را اعلام کنند، اما کودکان نمی‌توانند و تنها واکنش‌ها گریه است.

وی با تأکید بر اینکه فمپدین اینکه کودک در چه قسمت بدن خود دچار مشکل شده بسیار مهم است، ادامه داد: چند موضوع در کودکان ممکن است اتفاق بیفتد که یکی از آنها پیچ خوردگی بیضه است. در کودکان پسر بیضه بندی دارد که از داخل شکم عبور کرده و وارد حفره کیسه بیضه می‌شود؛ این بند آزاد است و می‌تواند دور خود پیچ بخورد. این فوق تخصص ارولوژی اضافه کرد: در این حالت رگی که در داخل آن به بیضه خون رسانی می‌کند بسته می‌شود و خون قطع شده و بیضه از بین می‌رود، اما در اکثر اوقات این تشخیص داده نمی‌شود و منجر به از بین رفتن بیضه می‌شود.بصیری افزود: بنابراین اگر والدین با یک بیضه دردناک، متورم، قرمز و بزرگ شده در کودک مواجه شدند، باید این موضوع را خیلی جدی تلقی کنند؛ اگر کودک می‌تواند درد را احساس و نشان دهند، باید فوری توسط پزشک تشخیص داده شده و درمان آغاز شود. وی خاطرنشان کرد: اگر در ظرف ۲۴ ساعت این عارضه تشخیص داده شده و این پیچ باز شود، به حالت طبیعی بر می‌گردد و در غیر این صورت بیضه از بین می‌رود.

دندانپزشکان در آمریکامی گویند

افزایش موارد ابتلا به دندان قروچه

به خاطر استرس کرونا

دندانپزشکان آمریکایی می‌گویند: تعداد مراجعاتی که به دلیل استرس ناشی از تأثیرات همه‌گیری کرونا دچار بیماری ساییدگی دندان یا دندان‌قروچه شده‌اند افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته‌است.

به گزارش ایسنا، روزنامه «نیویورک تایمز» در گزارشی تازه در این باره منتشر کرده است که دندان قروچه می‌تواند عوامل زیادی داشته باشد اما یکی از مهمترین عوامل ایجاد آن استرس است. امری که با تأثیرات روانی حاصل از همه‌گیری کرونا مرتبط دانسته می‌شود.

ترس از ابتلا به ویروس تا متاثر شدن از مرگ اعضای خانواده یا دوستان بر اثر بیماری کووید-۱۹، بسیاری از افراد را در دوران همه‌گیری جدید با مشکل بالا رفتن استرس مواجه کرده است.دکتر تیموتی چن، دندانپزشک و جراح در نیویورک می‌گوید: زمانی که مطبیم را در ماه ژوئن دوباره باز کردم در ابتدا حداقل یک نفر در روز دلشتم که به چنین دلایی مراجعه می‌کرد. حالا به طور متوسط روزی سه تا چهار نفر به خاطر چرخش مشکلی مراجعه می‌کنند و بعضی روزها این تعداد تا شش نفر هم می‌رسد.

دندانپزشکان می‌گویند در ماه‌های اخیر با افزایش تماس‌های تلفنی افرادی روبه‌رو شده‌اند که از درد فک حساسیت دندان، بی‌حسی لب و سردرد شکایت دارند. مواردی که تمامی‌شان علائم دندان قروچه است. شایع‌ترین روش درمان دندان‌قروچه مراجعه به تریلی است تا علت اصلی استرس کشف و برطرف شود.

به گزارش یورونیوز، دندانپزشکان برای جلوگیری از آسیب بیشتر دندان‌ها تا زمان برطرف شدن مشکل استرس، برای بیماران گذلشن محافظ دهان در شب را تجویز می‌کنند.

یک متخصص فیزیوتراپی درد ناشی از دیسک فرسوده کمر را دردی مکانیکی دانست که ویژگی‌های خاصی دارد.

فرناز المعی‌نژاد متخصص فیزیوتراپی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره کمر درد اظهار کرد: کمر درد عارضه‌ای شایع است که ۸۰ درصد افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند. کمر درد اگر چه اغلب مشکلی جدی نیست و خود به خود بهبود پیدا می‌کند، اما در صورت ادامه دار بودن در زندگی روزمره دردسرساز می‌شود.

کمر درد در کمین چه کسانی است؟

او بیان کرد: زنان، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، افراد سیگاری، مضطرب، سالمندان، اشخاصی که رضایت شغلی ندارند، افرادی که بیشتر نشسته کار می‌کنند و کسانی که کارشان سنگین و با جابه‌جایی اشیاء همراه است، بیشتر در معرض کمر درد قرار دارند.

ساختار ستون فقرات

این متخصص فیزیوتراپی افزود: در ستون فقرات مهره‌ها یکی‌یکی روی هم سوار هستند و بین هر دو مهره یک دیسک قرار دارد. بخش درونی دیسک یا هسته دیسک، ژلاتینی بوده و قسمت بیرونی آن غضروفی و سفت‌تر است. دیسک بین مهره‌ای مانند بالشتکی با جذب نیروهای وارد شده به مهره‌ها فشار را از روی مهره‌ها برمی‌دارد. در سراسر ستون فقرات، از گردن تا انتهای کمر، طناب نخاعی از درون سوراخ پشتی مهره‌ها عبور می‌کند. نخاع اطلاعات عصبی را از مغز به تنه و اندام‌ها با بالعکس منتقل می‌کند. بین هر جفت مهره، ۲ سوراخ در ۲ طرف وجود دارد که رشته‌هایی از طناب نخاعی از آن خارج می‌شود و به سمت تنه، دست‌ها و پاها می‌رود. در سراسر ستون فقرات، عضلات و رباط‌ها، مهره‌ها را در کنار هم نگه می‌دارند. المعی‌نژاد تأکید کرد: همان‌طور که م‌های افراد با گذشت زمان سفید می‌شوند، دیسک بین مهره‌ای هم با افزایش سن تغییر پیدا می‌کند. تحرک ستون فقرات هنگام انجام فعالیت‌های روزانه، خم و راست شدن‌های مکرر، حمل کردن اجسام سنگین، زمین خوردن و تصادف کردن از جمله مواردی هستند که موجب می‌شوند تغییرات سالمندی در دیسک بین مهره‌ای شدت پیدا کنند.

تغییرات سالمندی در دیسک بین مهره‌ای

او تصریح کرد: نخست هسته دیسک که حالت ژلاتینی دارد توانایی خود را برای جذب آب از دست می‌دهد و دیسک کم آب (دهیدراته) شده سپس هسته دیسک سخت‌تر و ضخیم‌تر می‌شود تا حدی که به لایه‌های بیرونی دیسک که هسته را در بر



با بهبود سبک زندگی می‌توان میزان افت شناختی را کاهش داد.

به گزارش ایسنا، نتایج به دست آمده در یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: تغییرات سبک زندگی به بهبود قدرت شناختی در افراد میانسال که افت و زوال شناختی را تجربه کرده‌اند، کمک می‌کند.

در این بررسی ۱۱۹ فرد بزرگسال بالای ۶۵ سال که زوال شناختی را تجربه کرده‌اند به طور تصادفی در دو گروه مداخله ای و کنترل قرار گرفتند.

گروه کنترل در مورد زوال عقل و فاکتورهای خطرناک سبک زندگی، رژیم غذایی مدیترانه ای، فعالیت بدنی و انجام فعالیت های شناختی و ذهنی به شکل آنلاین اطلاعاتی را دریافت کردند همچنین به آنان آموزش داده شد تا این اطلاعات را در سبک زندگی خود به کار گیرند. همچنین گروه مداخله ای علاوه بر دریافت این اطلاعات به صورت آنلاین، مولفه هایی را در اختیار داشتند که به اعمال این اطلاعات در سبک زندگی کمک کند که می توان به جلسات رژیم درمانی و تکنیک های پرورش مغز اشاره کرد.

در مدت شش ماه محققان مشاهده کردند افرادی که در گروه مداخله ای قرار داشتند قادر به بهبود سبک زندگی خود بوده و نسبت به افراد گروه کنترل در آزمون های شناختی عملکرد بهتری داشته‌اند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، به گفته محققان تغییراتی که بر پایه سبک زندگی باشد می‌تواند دوره افت شناختی را اصلاح کند.

محققان دانشگاه آکسفورد مطرح کردند

فشار خون بالا و دیابت در میانسالی

ساختار مغز را تغییر می‌دهد



مطالعه جدیدی که توسط دانشمندان علوم مغز و اعصاب "دانشگاه آکسفورد" انجام شده نشان می‌دهد فشار خون بالا و دیابت در میانسالی به طور قابل توجهی عملکرد شناختی مغز به ویژه عملکرد سرعت تفکر و حافظه کوتاه مدت را مختل می‌کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از تک اکسیلوریست، به نظر می‌رسد این تأثیرات در ساختار مغز با استفاده از روش‌های جدید ام.آر.آی و بررسی اسکن مغز قابل شناسایی باشند. در مطالعات گذشته، دانشمندان دریافته‌اند که فشار خون و دیابت در میانسالی می‌تواند توسعه زوال عقل را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که این عوامل همچنین می‌توانند تأثیر مستقیمی بر عملکرد شناختی در میانسالی داشته باشند.

"مسعود حسین"(Masud Husain)، استاد مغز و اعصاب در بخش علوم اعصاب بالینی دانشگاه و محقق اصلی مطالعه گفت: در فشار خون، هر میلی متر فشار در شریان‌های افراد حتی در افرادی که تحت هیچ درمانی نیستند، مهم است. برای افرادی که تحت درمان هستند، فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی متر با عملکرد شناختی پایین‌تری همراه است. هرچه فشارخون بیشتر باشد، این موضوع بدتر می‌شود.

دانشمندان با مشاهده داده‌های پزشکی ۲۲ هزار داوطلب در بانک اطلاعات پزشکی انگلستان که تحت اسکن مغزی قرار گرفته بودند، دریافته‌اند که توانایی‌های شناختی به طور مخربی تحت تأثیر عوامل خطرناک بیماری‌های مغزی-عروقی قرار دارند.

دکتر "میشل ولدسمن"(Michele Veldsman) دانشمند فوق دکترای مغز و اعصاب شناختی و یکی از محققان این مطالعه گفت: اسکن ام.آر.آی نشان می‌دهد که فشار خون و گلوکز بالا به نظر می‌رسد هم ماده خاکستری و هم ماده سفید در مغز را تغییر می‌دهند. به نظر می‌رسد این تغییرات مستقیماً بر سرعت تفکر و حافظه کوتاه مدت تأثیر می‌گذارند. پروفیسور "حسین" در انتها گفت: کنترل و درمان فشار خون حتی به میزان متوسط ممکن است در ساختار مغز و سرعت تفکر در میانسالی تفاوتی ایجاد کند، همچنین کنترل این موضوع سبب کاهش خطر ابتلا به زوال عقل می‌شود.