صبح ساحل سلامت
یکشنبه ۱۷ فروردین ۹۹|سال سی و پنجم| شماره ۴۰۰۵
Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

«لوکش شارما» یکی از محققان این مطالعه از دانشکده پزشکی ییل در آمریکا گفت: مهمترین یافته بدست آمده از مطالعه این است که در بدن نیمی از بیماران، حتی پس از رفع علائم بیماری این ویروس وجود دارد. در واقع بیمارِ بهبودیافته برای مدت یک تا هشت روز می‌تواند ناقل بیماری باشد

مدیرکل سازمان بهداشت جهانی هشدار داد؛ تعجیل کشورها در لغو قرنطینه موجب افزایش شمار مبتلایان کرونا می‌شود

ادهانوم گفت: تعجیل کشورها در لغو قرنطینه، موجب افزایش شمار مبتلایان و جان‌باختگان کرونا می‌شود.
به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، تدروس ادهانوم، مدیرکل سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد: همه ما از تبعات عمیق اجتماعی و اقتصادی این ویروس مطلع هستیم، اما بهترین راه برای پایان دادن به محدودیت‌ها و کاهش تأثیرات اقتصادی آن، شکست دادن این ویروس است.
او افزود: تعجیل در لغو این تدابیر موجب سقوط «شدیدتر و ادامه‌دار» اقتصادی و افزایش شمار مبتلایان و جان‌باختگان کرونا می‌شود.

دانستنی

درمان ۷ نوع بیماری با ۷ نوع خوراکی

◆ گروه سلامت//
۷ خوراکی مغذی را که هر کدام برای درمان یک بیماری مفید و مؤثر است، برای شما گردآوری کرده‌ایم.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از مردم تلاش می‌کنند برای حفظ سلامت خود و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف و کم شدن وزن، از غذاهای سالم استفاده کنند، از این رو در رژیم غذایی خود موادمعدنی، چربی‌های سالم، پروتئین، کربوهیدرات و میوه خشک که ارزش غذایی بالایی دارند، لحاظ می‌کنند.
در ادامه ۷ خوراکی مغذی را به معرفی می‌کنیم که هر کدام برای درمان یک بیماری مفید و مؤثر است.

پوکی استخوان؛ کشمش

کشمش یکی از منابع سرشار بور (نوعی ماده معدنی) است که میزان از دست رفتن استخوان را در زنان یائسه پایین می‌آورد.
مصرف روزی حداقل ۳ میلی گرم و حداکثر ۱۰ میلی گرم کشمش توصیه می‌شود.

خستگی مفرط؛ خرما

خستگی، تمایل فرد به مصرف تنقلات شیرین را بالا می‌برد. خرما نسبتاٍ شاخص گلایسمی پایینی دارد و موجب رها شدن تدریجی قند در بدن می‌شود. از این رو، میزان انرژی را ثابت نگه می‌دارد و جایگزین خوبی برای تنقلات شیرین به حساب می‌آید.
نقرس؛ گیلاس خشک
آنتوسیانین موجود در گیلاس به خصوص گیلاس ترش برای بهبود بیماری‌های متعدد

مربوط به التهاب از جمله آرتریت، نقرس و درد عضله پس از ورزش، مفید است. مصرف نیم پیمانه گیلاس روزی ۲ بار توصیه شده است.

فشارخون بالا؛ زردآلو خشک

این میوه نسبت به موز، ۳ برابر پتاسیم بیشتری دارد. نتیجه بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد، مصرف کافی پتاسیم از بدن در برابر فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.

عفونت مثانه؛ زغال اخته خشک

۲۰ درصد زنان از مشکل مستمر عفونت مثانه رنج می‌برند، اگر شما هم مستعد به این ناراحتی هستید، زغال اخته خشک مصرف کنید. در نتیجه بررسی که محققان آمریکایی انجام دادند، مشخص شد مصرف ۴۳ گرم زغال اخته خشک عفونت را در نمونه‌های ادرار زنان کم می‌دهد.

یبوست؛ آلو خشک

مصرف روزانه ۶ عدد آلوی خشک یبوست را درمان می‌کند.
آلو سرشار از سوربیتول است که به دفع کمک می‌کند.

کم خونی؛ انجیر

مصرف ۴ عدد انجیر خشک در روز یک چهارم نیاز روزانه آهن بدن را تامین می‌کند.
بهتر است انجیر را همراه با آب پرتقال مصرف کنید.
ویتامین C به جذب آهن از منابع گیاهی کمک می‌کند.

دمای لازم برای سالم سازی مواد غذایی در مقابل کرونا

◆ گروه سلامت//
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص فرآیند تولید و آماده سازی محصولات غذایی صنعتی، به افراد توصیه کرد تا حد امکان از خرید مواد غذایی روباز و سنتی در زمان شیوع ویروس کووید-۱۹ خودداری کنند.
به گزارش ایسنا، دکتر سید امیر مرتضویان - متخصص علوم و صنایع غذایی در خصوص وجود ویروس کرونا در مواد غذایی عنوان کرد: با توجه به اطلاعات موجود، دمای سالم سازی مواد غذایی برای حذف ویروس کرونای احتمالی موجود در آن‌ها، حداقل ۶۰ و ترجیحا ۷۰ درجه سلسیوس در نظر گرفته می‌شود و ممکن است آلودگی احتمالی در این مواد در دمای کمتر از بین نرود. وی تاکید کرد: مردم می‌توانند اکثر مواد غذایی صنعتی را با اطمینان خاطر مصرف کنند، زیرا با ضریب بهداشتی بالا تهیه شده و ماده اولیه آن‌ها اغلب سالم سازی بهداشتی می‌شود، اما در خصوص محصولات غذایی غیر صنعتی، هم در ماده اولیه تولید و هم پس از تولید، احتمال آلودگی به ویروس کرونا وجود دارد.

◆ لبنیات بسته‌بندی و صنعتی تهیه شده از شیر پاستوریزه را با اطمینان مصرف کنید

وی در خصوص لبنیات پاستوریزه، ادامه داد: شیر پاستوریزه در طول فرآیند تولید برای ۱۵ ثانیه در معرض دمای حداقل ۷۵ درجه سلسیوس قرار می‌گیرد که آلودگی احتمالی را از بین می‌برد. میزان دما برای شیر استریلیزه نیز به مراتب بیشتر است، بنابراین در مجموع تمامی لبنیات بسته‌بندی و صنعتی که از شیر پاستوریزه تهیه می‌شوند همچون ماست، پنیر، خامه و بستنی را با اطمینان کامل مصرف کنید. البته بعد از خرید بسته‌بندی آن ها نیاز به شست و شو با آب و مایع شوینده دارد. مرتضویان فرآیندهای

پخت و آماده سازی فرآورده های گوشتی همچون سوسیس را نیز قابل اطمینان خواند و افزود: دمای پخت این محصولات نیز بالای ۷۰ درجه سلسیوس است، اما نکته قابل توجه در خصوص کالباس، احتمال بروز آلودگی ثانویه هنگام باز کردن بسته بندی اولیه، برش زدن و گذاشتن آن در بسته در مغازه یا مرکز خرید است.
در خصوص سوسیس این نگرانی وجود ندارد چراکه هم به صورت بسته بندی اولیه از کارخانه به فروش می‌رسد (و در کارخانه شرایط پخت اولیه را گذرانده است) و هم مصرف کننده طی پخت و پز خانگی، مجددا آن را در معرض گرمای کافی قرار می‌دهد. به طور کلی باید توجه داشت که متخصصان علوم تغذیه‌ای، مصرف مستمر سوسیس و کالباس را توصیه نمی‌کنند.

◆ نحوه مصرف تخم مرغ در زمان شیوع کرونا

عضو هیئت علمی دانشگاه، ویروس کرونا را قابل انتقال از حیوان به انسان اعلام کرد و گفت: به همین منظور توصیه می‌شود برای مصرف محصولاتی همچون تخم مرغ نکات بهداشتی را رعایت کنید؛ بدین صورت که در صورت تمایل به آبپز کردن، حتما به مدت کافی در معرض گرما قرار دهید تا کاملا پخته شود. تخم مرغ نیمرو جای نگرانی ندارد چون گرمای کافی می بیند. وی احتمال آلودگی نان‌های کاملا صنعتی را نیز نزدیک به صفر اعلام و تصریح کرد: نان‌های کاملا صنعتی که همگی بسته بندی شده، آلوده نیستند. مرتضویان، استفاده از نان سنتی را در صورت گرما دادن کافی، پیش از استفاده، بدون مشکل خواند و افزود: در این قبیل نان‌ها بعد از فرآیند پخت، احتمال آلودگی از طریق محیط پخت و عرضه وجود دارد.

◆ احتمال انتقال آلودگی از فرآورده‌های غذایی غیرصنعتی

وی انتقال آلودگی از فرآورده های غیرصنعتی را محتمل دانست و گفت: در این دوران مردم عزیز بر خرید و مصرف آبمیوه‌های باز، لبنیات غیر پاستوریزه سنتی همچون شیر، پنیر، خامه و بستنی اصرار نداشته باشند. همچنین اگر تصور می‌کنید با جوشاندن شیر سنتی (به عنوان روشی مرسوم در منزل) مشکل برطرف می‌شود، بهتر است بدانید جوشاندن شیر از نظر تغذیه‌ای و بهداشتی اصلا کاری درست و اصولی نیست. این متخصص علوم و صنایع غذایی در خصوص مصرف آجیل نیز بیان کرد: مغزها مانند پسته، بادام و تخمه، حتی در انواع از پیش بسته بندی شده، برای حصول اطمینان، قبل از مصرف با استفاده از مایکروویو یا تفت دادن، گرما داده شوند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، مصرف فرآورده‌های صنعتی پروبیوتیک (همچون ماست و پنیر) و مکمل‌های پروبیوتیک می‌تواند برای بدن و تقویت سیستم ایمنی مفید باشد.
مرتضویان، در کنار محصولات پروبیوتیک یا فراسودمند، مصرف ترکیبات بیواکتیو یا زیست فعال موجود در مواد غذایی طبیعی به ویژه میوه‌ها و سبزی‌های تازه و همچنین ادویه‌هایی مانند زعفران، زنجبیل، دارچین و زردچوبه را نیز به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه کرد.

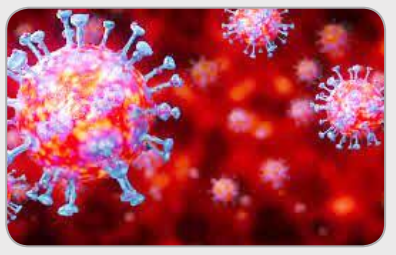
بیمار ۱۰۶ ساله قمی کرونا را شکست داد

◆ گروه سلامت//
بیمار ۱۰۶ ساله قمی با شکست کرونا به خانه رفت.
به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی امروز ۱۶ فروردین ماه پیرمرد قمی ۱۰۶ ساله از بخش داخلی بیمارستان فرقانی مرخص شد.
این بیمار که مبتلا به ویروس کرونا بود پس از ۱۴ روز با بهبودی ترخیص شد و به خانه بازگشت.
بیمارستان فرقانی یکی از مهمترین مراکز درمانی بیماران کرونایی در استان قم است. نکته دیگر آنکه تا کنون چندین بیمار بالای ۸۰ سال در قم درمان شده و به منزل رفته اند.

ویروس کرونا؛ بیماران دیابتی چگونه از خود مراقبت کنند؟

◆ گروه سلامت//
یک فوق تخصص بیماری‌های غدد گفت: افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند باید با توجه به ویروس کرونا کنترل فشار و قند خود را داشته باشند.
پوپک اسدی فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در ارتباط با بیماری کووید ۱۹ با افراد مبتلا به بیماری دیابت گفت: افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند باید کنترل فشار و قند داشته باشند و با پزشک خود مرتب به منظور کنترل آن‌ها در تماس باشند.
او افزود: افراد مبتلا به دیابت اگر کنترل مناسب قند و یا فشار نداشته باشند هم احتمال ابتلا به کرونا و هم شدت این بیماری در آن‌ها افزایش می‌یابد.
اسدی تصریح کرد: در نتیجه بیماران دیابتی باید یک سری اصول ایمنی را رعایت کنند فاصله کافی با افراد بیمار یا ناقل داشته باشند که معادل یک و نیم تا دو متر باشد و هنگام خروج از منزل استفاده از دستکش مهم‌تر از استفاده از ماسک است و حواس خود را جمع کنند تا دست آلوده را به ناحیه T Zone که (شامل چشم ها، بینی و دهان است) نزنند و در این شرایط بحرانی تمامی افراد باید اصولی مشابه هم را رعایت کنند و از آن غافل نشوند
اسدی افزود: جهت افزایش سیستم ایمنی باید خواب مناسب (۹ ساعت در شبانه روز) و تغذیه مناسب داشته باشند. تمامی افراد به خصوص افراد دیابتی باید مصرف کربوهیدرات خصوصا شکر را محدود کنند؛ چرا که افزایش مصرف آن‌ها باعث ضعف سیستم ایمنی می‌شود.
او گفت: استرس باید کاهش یابد به علت اینکه با افزایش سطح کورتیزول سطح ایمنی کاهش می‌یابد.
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم اظهار کرد: همچنین شستشوی مرتب و اصولی دست‌ها که ترجیحا با آب و صابون باشد؛ چرا که مصرف مواد زیاد مواد ضدعفونی کننده و الکل خود باعث خشکی دست‌ها و حتی در صورت استنشاق باعث آسیب سیستم ایمنی می‌شود.
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم ادامه داد: نوشیدن مایعات، هیدراتاسیون در طول شبانه روز باید کافی باشد و به هیچ عنوان مصرف ویتامین‌های مختلف و زینک (روی) بدون دستور پزشک مصرف نشود.
او ادامه داد: در صورتی که به هر علتی افراد دیابتی در بیمارستان بستری شدند ممکن است قرص متفورمین برای آن‌ها قطع شود و در آن شرایط خاص از انسولین در صورت لزوم استفاده شود.
اسدی با اشاره به مصرف قرص ویتامین D اظهار کرد: طبق نظر مشترک انجمن غدد و انجمن روماتولوژی ایران، در این شرایط بحرانی نیاز به تعیین چک سطح ویتامین D نیست.
او افزود: اگر افراددر گذشته تحت درمان با ویتامین D بوده اند، باید به همان صورت، مصرف آنرا ادامه دهند در غیر اینصورت میزان مصرف ویتامین D پنجاه هزار واحد (IU ۵۰۰۰۰) در افراد بالای ۱۲ سال هر هفته یک عدد به مدت یک ماه آتی و در کودکان ۲ تا ۱۲ سال هر دو ماه یک عدد باید باشد.

احتمال انتقال کروناویروس حتی پس از بهبود علائم



◆ گروه سلامت//
بررسی‌های جدید نشان می‌دهد: افراد مبتلا به موارد خفیف بیماری کووید-۱۹ حتی پس از آنکه از وضعیت جسمی بهتری برخوردار شوند تا هشت روز پس از رفع علائم ظاهریِ بیماری ویروس در بدنشان وجود دارد.
به گزارش ایسنا، به گفته پزشکان تا هشت روز پس از بهبود علائم بیماری کووید-۱۹، کروناویروس در بدن نیمی از مبتلایان باقی می‌ماند.
یافته‌های این مطالعه بر اساس آزمایشات انجام شده روی تعداد بسیار محدودی از بیماران کووید-۱۹ در چین بدست آمده است.
«لوکش شارما» یکی از محققان این مطالعه از دانشکده پزشکی ییل در آمریکا گفت: مهمترین یافته بدست آمده از مطالعه این است که در بدن نیمی از بیماران، حتی پس از رفع علائم بیماری این ویروس وجود دارد.
در واقع بیمارِ بهبودیافته برای مدت یک تا هشت روز می‌تواند ناقل بیماری باشد.
به گفته متخصصان امکان انتقال بیماری کووید-۱۹ حتی پس از رفع علائم وجود دارد و بنابراین بیماران بهبود یافته نیز به ادامه درمان و مراقبت نیاز دارند چرا که همچنان آلوده هستند.
به گزارش هلث دی نیوز، محققان تاکید کردند که لازم است تحقیقات بیشتری انجام گیرد تا مشخص شود آیا احتمال انتقال این ویروس در مراحل پایانی بیماری نیز وجود دارد یا خیر؟