



دهانشویه هاريسک گسترش کرونا ویروس جدید را کاهش می دهند

بررسی اخیر علمی نشان می دهد دهانشویه می تواند مانع از گسترش کروناویروس جدید عامل بیماری کووید۱۹ شود. به گزارش مهر، طبق برآورد دانشمندان تولید واکسن مؤثر و در دسترس همه حداقل ۱۲ تا ۱۸ ماه بطول می‌انجامد. از اینرو یافتن شیوه‌های ساده و قابل دسترس برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ بسیار مهم است. کروناویروس همانند سایر کروناویروس های دیگر، یک ویروس پوشش دار است. بدین معنا که با کشیده شدن بروی سلول‌های ارگانیزم میزبان، یک غشاء خارجی ایجاد می‌کند. این غشاء امکان تکثیر مؤثر ویروس را می‌دهد. اگر دانشندان بتوانند این پوشش را از بین ببرند، روند گسترش ویروس در ارگانیزم کند می‌شود. استفاده از آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده موجب از هم گسیختگی این پوشش ویروسی می‌شود و ویروس را نابود می‌کند. تحقیق نشان می‌دهد مواد ضدعفونی کننده می‌تواند ویروس کرونا را از بین ببرد. حال مطالعه جدید نشان می‌دهد برخی از دهان شویه های متداول و قابل دسترس قادر به انجام این نقش در نابودی ویروس هستند. دانشمندان نشان داده اند که ویروس عمدتاً در گلو تکثیر می‌شود. از اینرو بیمار مبتلا به کووید ۱۹ دارای بالاترین میزان این ویروس در این ناحیه است.

مهم بودن صبحانه یعنی اینکه مصرف آن

نباید به هیچ عنوان حذف شود، بلکه صبحانه

همانند ناهار و شام باید مورد اهمیت قرار بگیرد.

لبنیات و تخم مرغ که بخش عمده مصرف آنها

در وعده صبحانه است برای تامین پروتئین بدن

نقش مهم و ضروری دارند و اسیدهای آمینه

ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند

وعده غذایی که حذف آن باعث ریزش موهایتان می‌شود



◆ گروه سلامت //

ریک متخصص تغذیه گفت: ریزش مو یکی از تأثیرات عمده و جانبی نخوردن صبحانه است.

نرگس جوزدانی ، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید صبحانه اظهار کرد: صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های اصلی غذایی است.

او افزود: مهم بودن صبحانه یعنی اینکه مصرف آن نباید به هیچ عنوان حذف شود، بلکه صبحانه همانند ناهار و شام باید مورد اهمیت قرار بگیرد.

جوزدانی با بیان اینکه بیشتر مواد مغذی برای بدن از طریق صبحانه دریافت می‌شود، تأکید

کرد: افراد بیشتر به مصرف ناهار و شام برنجی اقدام می‌کنند اما نان، شیر، پنیر، کره بادام زمینی، تخم مرغ و... که در وعده صبحانه میل می‌شود، دارای خواص فراوانی است بنابراین با حذف صبحانه بخش مهمی از پروتئین‌های دریافتی بدن را از دست خواهیم داد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: لبنیات و تخم مرغ که بخش عمده مصرف آنها در وعده صبحانه است برای تامین پروتئین بدن نقش مهم و ضروری دارند و اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

ارتباط ریزش مو با حذف وعده صبحانه

ویتامین‌های گروه B در آن نسبت به برنج سبوس دار بسیار کمتر است. به همین علت مصرف نان سبوس دار در وعده صبحانه باعث می‌شود تا بدن مقدار زیادی ویتامین B دریافت کند و در سلامت بدن نقش تعیین کننده‌ای داشته باشد.

تامین ویتامین E مورد نیاز در بدن با مصرف صبحانه

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مصرف گردو در وعده صبحانه تصریح کرد: مصرف روغن‌های سالم و مواد مغذی مانند گردو یا کنجد به صورت ارده و کره بادام زمینی در وعده صبحانه به علت حاوی مقدار زیادی از ویتامین E باعث تامین اسید آمینه‌های مورد نیاز می‌شوند و نقش تعیین کننده‌ای در سلامت مو خواهند داشت؛ بنابراین نقش مهمی از هر ریز مغذی را می‌توانیم با مصرف صحیح مواد غذایی در وعده صبحانه داشته باشیم.

جوزدانی درباره تأثیر مصرف کلسیم در رشد مو گفت: مصرف کلسیم مانند لبنیات تأثیر بسیار زیادی در رشد و سلامت مو افراد دارد. ویتامین D منبع غذایی زیادی ندارد اما مصرف لبنیات غنی از ویتامین D مانند شیر و پنیر تأثیر زیادی در تقویت رشد موها خواهند داشت.

او در پایان یادآوری کرد: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B، پروتئین، کلسیم و ویتامین D در وعده صبحانه، نقش زیادی در تقویت مو، رشد مو و سلامت آنها خواهند داشت بنابراین با حذف صبحانه، افراد دچار ریزش مو خواهند شد.

ترک دخانیات سدی پیشگیرانه در مقابل کرونا

◆ گروه سلامت //

ویروس کرونا از زمان پیدایش آن در اواخر سال ۲۰۱۹ تاکنون منجر به بیماری بیش از ۵ میلیون و مرگ بیش از ۳۰۰ هزار نفر در سراسر جهان شده است.

با شروع بیماری کرونا ویروس جدید موجی از هجوم مردم برای خرید داروهای پیشگیری کننده از کرونا مانند انواع مکمل ها به راه افتاد. اما همچنان شاهد سیگار کشیدن افرادی هستیم که ماسک خود را پایین داده و با دست های پوشیده شده با دستکش مشغول کشیدن سیگار هستند.

اگرچه به علت نودپید بودن بیماری کرونا بسیاری از عوامل خطر آن ناشناخته باقی مانده اما رفتارهایی مانند مصرف دخانیات همیشه با وخیم تر کردن سیر بیماری های تنفسی همراهی داشته اند.

علاوه بر آن مطالعات نشان داده اند که احتمال ابتلا به بیماری شدید کرونا در افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری بیشتر است. یک مطالعه متا آنالیز همتا داوری نشده در ۲۰۲۵ ۹۰ بیمار مبتلا به کرونا نشان داد که همراهی قوی بین پیشرفت بیماری و سیگار کشیدن وجود دارد، به طوری که افراد سیگاری ۲۰۵ برابر افراد غیرسیگاری بیشتر در معرض خطر بیماری هستند.

علاوه بر آن استعمال دخانیات و در معرض دود غیرمستقیم سیگار (second-hand smoke) قرار گرفتن از عوامل خطر عفونت های حاد تنفسی شناخته شده است.

شیوع بیماری کرونا احساس ضرورت برای ترک

سیگار را افزایش می دهد و شواهد کافی وجود دارد که ترک سیگار می تواند شانس شما در مبارزه با ویروس را افزایش دهد. اثرات ترک سیگار در بهبود عملکرد ریه ها ممکن است نیاز به گذشت ماه ها زمان داشته باشد، اما ترک سیگار در مدتی کوتاه منجر به کاهش واکنش های التهابی در بدن و در نهایت بهبود حرکت پاک کننده ریه توسط مرکز های موجود در مخاط ریه

سیگار الکترونیکی ریسک بیماری لته را افزایش می دهد

◆ گروه سلامت //

تحقیق جدید نشان می دهد تنها چند هفته استفاده از سیگارهای الکترونیکی موجب آغاز بیماری لته می شود.

به گزارش مهر، دکتر «پونیمما کومار»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اوهایو، در این باره می‌گوید: «سیگار الکترونیکی مهاجمی بزرگ برای محیط دهان است و این تغییر در مدت زمان کوتاهی روی می‌دهد.» تیم تحقیق در این مطالعه، نمونه پلاک از لته‌های ۱۲۳ فرد جوان و سالم را که هیچ علامت بیماری دهان نداشتند را جمع آوری کردند: ۲۵ نفر از این افراد سیگاری، ۲۵ نفر غیرسیگاری، ۲۰ نفر مصرف کننده سیگار الکترونیکی، ۲۵ نفر سابقا سیگار الکترونیکی مصرف می‌کردند و ۲۸ نفر هم سیگار و هم سیگار الکترونیکی استفاده می‌کردند. نمونه به دست آمده از مصرف کنندگان روزانه سیگارهای الکترونیکی حاوی میزان بالا باکتری‌های عامل عفونت بود که آنها را در معرض ریسک بالا طیف وسیعی از مشکلات سلامت دهان قرار می‌داد. جمعیت باکتری‌های موجود در دهان این گروه از افراد سیگاری شبیه به افراد مبتلا به بیماری پریدونتیت است، عفونت لته که می‌تواند منجر به از دست دادن دندان ها شود و در صورت عدم درمان، فاکتور پرخطر بیماری قلبی و ریوی است. به گفته محققان، مایع فشرده و داغ در کارتریج سیگار الکترونیکی، محیط دهان را به محل مناسبی برای ایجاد ترکیب خطرناک باکتری‌ها تبدیل می‌کند. از این رو محققان عنوان می‌کنند سیگار الکترونیکی جایگزین سالمی به جای سیگارهای عادی نیست.



یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۹۹۰ سال سی و پنجم | شماره ۴۰۵۰
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

راندگان و مسافران بخوانند:

توصیه های کرونایی در سفرهای درون شهری را جدی بگیرید

◆ گروه سلامت //

محدود کردن سفرهای درون شهری و لغو سفرهای غیر ضروری و همچنین رعایت نکات بهداشتی در سفرها از سوی راندگان و مسافران می تواند نقش موثری در جلوگیری از شیوع ویروس کرونا داشته باشد.

به گزارش مهر، صاحبان برخی از مشاغل مانند راندگان نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلاء به ویروس کرونا قرار دارند، ازاین رو عمل به توصیه‌های بهداشتی برای این افراد که روزانه با شمار زیادی از مردم سرو کار دارند ضروری است. طبق توصیه‌های کارشناسان معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رعایت نکات بهداشتی زیر برای راندگان و مسافران در جلوگیری از شیوع کرونا ضروری است.

راندگان بدانند

- استفاده از دستکش برای راندگان ضروری است.
- هرگز تماس پوستی برای دریافت وجه نقد با مسافران نداشته باشند.
- سطوح و فضاهای داخلی تاکسی و اتوبوس را چندین بار در طول روز گندزدایی کنند.
- محلول های ضد عفونی کننده برای استفاده مسافران در داخل تاکسی‌ها توصیه می‌شود.
- از تماس دست با چشم، دهان و بینی پرهیز کنند.
- در فواصل مشخص شیشه خودرو را پایین بکشند.
- از هر فرصتی برای شستشو و ضدعفونی دست‌ها استفاده کنند.
- از خوردن و آشامیدن در فضای خودرو پرهیز کنیم.
- روزانه لباس خود را تعویض کنند.
- حداقل روزی یک مرتبه به حمام بروند.
- مسافران هنگام استفاده از اتوبوس، تاکسی و...، برای پیشگیری از کرونا لازم است ضمن رعایت نکات بهداشت فردی توصیه‌ها را جدی بگیرند.
- از تردد‌های غیر ضروری تا جایی که ممکن است خودداری کنید.
- پیش از سوار شدن به تاکسی، اتوبوس و یا اسنپ دست‌هایمان را با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنیم.
- از دستکش‌های نخی یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
- برای داشتن سفری امن‌تر در تاکسی و اسنپ بهتر است که در صندلی عقب بنشینید.
- در اتوبوس و مترو از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارند پرهیزیم.
- از تماس دست با چشم‌ها، بینی و دهان خود به طور جدی اجتناب کنیم.
- هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بگیریم.
- تا حد ممکن از پرداخت‌های آنلاین استفاده کنیم.
- پس از پیاده شدن از خودرو دست‌هایمان را ضدعفونی کنیم.
- دستمال، ماسک و دستکش استفاده شده را در سطل زباله در دار بیندازیم.

ویروس کرونا از طریق پوست و مو هم منتقل می‌شود؟

◆ گروه سلامت //

یک متخصص پوست، مو و زیبایی درخصوص احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق پوست و موی افرادی توضیحاتی را ارائه کرد.

هدی عین اللهی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره انتقال ویروس کرونا از طریق پوست و مو، اظهار کرد: خطر ویروس کرونا برای افرادی که در محیط‌های مختلف کار می‌کنند، متفاوت است. افراد به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند و دسته اول کادر درمان و افراد شاغل در بیمارستان‌ها هستند. دسته دیگر شامل افراد متفرقه‌ای است که در اجتماع مشغول به کار هستند. افرادی که در بخش‌های خاص بیمارستان فعالیت دارند باید بدانند که ذرات معلق ویروس کرونا برای چند ثانیه هم که شده می‌تواند برای فرد خطرناک باشند. یکی از خطرات آن نتستن ذرات معلق ویروس بر روی موی فرد است که در صورت لمس موها توسط فرد امکان انتقال کرونا ویروس به او وجود دارد. او در ادامه با بیان اینکه ویروس کرونا می‌تواند هنگام عطسه و سرفه ۲ الی ۴ متر پرتاپ شوند، افزود: زمانی که در مکان‌هایی مانند مترو یا اتوبوس حضور پیدا می‌کنیم با یک عطسه یا سرفه ذرات ویروس کرونا می‌توانند به راحتی بر روی موهای فرد قرار گیرند. به همین دلیل است که تأکید می‌شود در مکان‌های عمومی حتما ماسک زده شود. با بازگشایی بسیاری از مشاغل نباید تصور کرد که اوضاع به حالت عادی بازگشته است، بلکه باید مراقبت‌های فردی شدیدتری را نسبت به قبل اعمال کنیم.

تاثیر ویروس کرونا بر پوست

عین اللهی گفت: ویروس کرونا یا همان کووید۱۹ از پوست سالم عبور نخواهد کرد. اما زمانی که پوست آسیب دیده باشند، حتما ویروس از این طریق منتقل خواهد شد. احتمال انتقال کرونا در بسیاری از بیماران که ضایعات پوستی دارند ممکن است با قطع کردن دارو افزایش یابد.

او در ادامه افزود: تظاهرات پوستی کرونا متفاوت است، برخی علائم به صورت کپهرهای موضعی و ضایعات پوستی شبیه به مخمک و ضایعاتی مانند سرمازدگی و خون مردگی گزارش شده است. اما باید گفت این علائم در تعداد کمی از افراد ممکن است بروز کند.

این متخصص پوست، مو و زیبایی در پایان بیان کرد: تا جایی که ممکن است نباید در زمان‌های شلوغ به مکان‌های پر تردد مراجعه شود. در زمان مراجعه نیز حتما باید از ماسک و دستکش استفاده کرد.