

محققان دانشگاه کمبریج با بررسی اتفاقی بعضی بیماران کرونایی، مشاهده کردند که ریه بعضی از آنها توسط ویروس کووید ۱۹ سوراخ شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد که از هر صد بیمار مبتلا به کرونا یک نفر ریه اش سوراخ شده است. این محققان معتقدند که ویروس کووید۱۹ عامل ایجاد این سوراخ‌هاست. با بروز این عارضه بیمار دچار تنگی نفس و درد قفسه سینه هنگام نفس عمیق کشیدن می‌شود. ریه سوراخ شده اجازه می‌دهد هوا بین قسمت خارجی و دیواره قفسه سینه به بیرون نشت کند و در نهایت باعث می‌شود اندام تحت فشار جمع شده و تنفس به سختی انجام بگیرد. در این تحقیق آمده است که افراد بلند قامت و سالمندانی که از بیماری‌های زمینه‌ای رنج می‌برند، بیشتر احتمال دارد که دچار این عارضه شوند. محققان دانشگاه کمبریج گفتند: ما حتی ریه بیماران کرونایی را که نیازی به دستگاه ونتیلاتور یا تنفس مصنوعی ندارند بررسی کردند. این محققان مشاهده کردند که بالای ۹۱ درصد از بیماران کرونایی دچار سوراخ در ریه خود شدند و هشدار دادند که حتی افرادی که در گروه‌های پرخطر نیستند ممکن است دچار چنین مشکلی شوند. کمبریجی‌ها گفتند: تقریباً دو سوم بیمارانی که ریه سوراخ شده دارند زنده ماندند. همچنین افزودند: مردان سه برابر زنان دچار حفره در ریه می‌شوند و این هم می‌تواند یکی از دلایل تاثیر بیشتر کووید ۱۹ بر مردان باشد.

# واکسن آنفلوانزای ۴۲ هزار تومانی در داروخانه‌ها

کدام افراد واکسن رایگان دریافت می‌کنند؟

گذشته را برای امسال استفاده کنند. واکسنی که ما امسال توزیع خواهیم کرد فقط تا پایان زمستان ایمنی ایجاد می‌کند.

محمدی بیان کرد: احراز هویت برای دریافت واکسن آنفلوانزا به تدریج صورت می‌گیرد تا شاهد ازدحام در شرایط شیوع کرونا نباشیم و کادر درمانی که در مراکز درمانی دولتی مشغول به کار هستند، واکسن آنفلوانزا رایگان دریافت می‌کنند اما در مورد کادر درمان در مراکز خصوصی فعلاً تعیین تکلیف نشده است.

## مذاکره ایران با روسیه برای تامین واکسن کرونا

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: در مورد واکسن کرونا مذاکره‌ای با کشور روسیه داشته ایم و مسئولان این کشور اذعان داشتند که حداقل ۴ ماه دیگر می‌توانند واکسن را در اختیار ما قرار دهند البته در داخل کشور هم انستیتو پاستور و سرم سازی رازی در حال تحقیقات بر روی واکسن کرونا هستند اما اگر مطالعات بالینی آن‌ها روی میمون هم پاسخ بدهد وارد فاز انسانی خواهند شد و به طور کلی اگر واکسن کرونا در هر جای دنیا تایید شود ما به دنبال تامین واکسن از آن کشور هستیم یا به صورت مهندسی معکوس آن واکسن را تولید خواهیم کرد.

محمدی گفت: برای اینکه در تامین ارقام دارویی نداشته باشیم بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه باید به ما کمک کنند در غیر این صورت با کمبود دارو مواجه می‌شویم.



## ۷۵ میلیون یورو ارز دولتی برای واردات واکسن آنفلوانزا

محمدی اظهار کرد: بعد از اینکه واکسن در فاز نخست واکسن در داروخانه ها برای سالمندان و کودکان توزیع شد، براساس میزان تقاضای سراغ گروه‌های دیگر می‌رویم، اگر تقاضا بیشتر از آن ۱۶ میلیون دوز پیش بینی شده باشد، واکسن با ارز نیمایی وارد خواهیم کرد که قیمت بالاتری خواهد داشت و تاکنون ۷۵ میلیون یورو ارز دولتی برای واردات واکسن آنفلوانزا اختصاص داده ایم و در مهر ماه هم واردات خواهیم داشت.

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به زمان مناسب تزریق واکسن آنفلوانزا گفت: ما هر ساله اوایل مهرماه توزیع و تزریق واکسن را شروع می‌کنیم و مردم باید توجه داشته باشند که واکسنی آنفلوانزا که هر سال تولید می‌شود برای همان سال اثرگذاری دارد و مردم نمی‌توانند واکسن سال

بندی و قیمت گذاری داریم و برای گروه های پرخطر واکسن رایگان توزیع می‌شود. گروه دوم سالمندان بالای ۶۵ سال هستند که با ثبت کد ملی و احراز هویت واکسن را از داروخانه‌ها با قیمت حدود ۴۲ هزار تومان تهیه می‌کنند همچنین برای کودکان زیر ۵ سال هم واکسن سه ظرفیتی در داروخانه‌ها به همین قیمت توزیع می‌شود و ۵۰۰ هزار دوز واکسن را به کودکان زیر پنج سال اختصاص داده ایم و واکسن در داروخانه‌ها برای این دو گروه در دسترس خواهد بود.

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو بیان کرد: تاکید می‌کنم که مردم هیچ کدام از کالاهای حوزه سلامت را از مکانی غیر از داروخانه تهیه نکنند. برای اینکه سودجوها در این میان وجود نداشته باشد ما توزیع واکسن را به نسبت سال گذشته ده برابر کردیم و فکر می‌کنیم عدد پیش بینی شده جوابگوی نیاز کشور باشد.

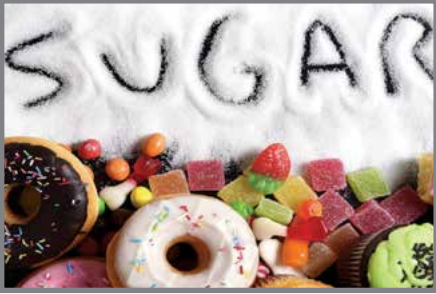
## گروه سلامت //

**متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف زیاد شکر می‌تواند عوارض بسیار بدی برای بدن داشته باشد.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رژیم غذایی انسان‌ها سرشار از مواد غذایی متنوع و دارای خواص مختلف است. با این حال، حقیقت تلخ این است که هر چیزی که کام شما را شیرین می‌کند ممکن است سلامت شما را به خطر بیناندازد و یکی از این مواد غذایی شیرین، شکر است. شکر علاوه بر داشتن کالری بالا، می‌تواند به سرعت باعث افزایش قند خون شده و در نتیجه فشار خود فرد را بالا ببرد. با این وجود، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند افراد در مصرف هر ماده غذایی اعتدال و میانه روی را رعایت کنند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف رژیم غذایی سرشار از شکر با ابتلا به افسردگی در افراد ارتباط مستقیم دارد. دانشمندان می‌گویند شکر برای سلامت دهان و دندان مضر است. همچنین مصرف زیاد این ماده غذایی می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب، مقاومت بدن به انسولین، ابتلا به سرطان، افزایش چاقی، اعتیاد ذهنی و بیماری‌های قلبی و عروقی در انسان‌ها شود.

همچنین تحقیقات نشان داده است مولکول‌های شکر می‌توانند با اتصال به کلآزن پوست، انعطاف پذیری آن را کاهش دهند. این بدان معناست که پوست افراد دچار افتادگی، چین و چروک و خط‌های عمیق خواهد شد. از همین رو، زنانی که به زیبایی و شفافیت پوست خود اهمیت می‌دهند بهتر است تا حد ممکن مصرف شکر در رژیم غذایی



خود را کاهش دهند.

متخصصان تغذیه در مقابل توصیه می‌کنند به جای مصرف شکر، این مواد غذایی مفید را جایگزین آن کنید.

## ۱- عسل

عسل سرشار از ویتامین‌های مختلف مانند ویتامین گروه B و C، و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است. تاکنون تحقیقات مختلف خواص بی‌شمار عسل را تایید کرده است و متخصصان تغذیه به‌راستفاده از این ماده در رژیم غذایی تاکید دارند. می‌توانید برای شیرین کردن چای، دسر و دیگر مواد غذایی خود از عسل استفاده کنید.

تحقیقات متعدد نشان داده است عسل می‌تواند فشار خون در افراد را تنظیم کند همچنین از دیرباز از عسل طبیعی به عنوان یک دارو برای درمان زخم معده استفاده می‌شده است. به‌طور کلی استفاده از عسل در کسانی که از بیماری‌های دستگاه گوارشی رنج می‌برند، یکی از گزینه‌های مناسب است. به دلیل آنکه عسل سرشار از آنتی اکسیدان هاست و

می‌تواند باعث بهبود عملکرد عروق و قلب شود و خطر بیماری‌های قلبی در افراد را کاهش دهد.

متخصصان تغذیه به افراد دیابتی پیشنهاد می‌کنند با حذف شکر، عسل طبیعی را جایگزین آن کنند. ازسوی دیگر، خاصیت عسل در افزایش انرژی بدن و تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا تایید شده است. خانم‌هایی که به بهداشت و سلامت پوست خود اهمیت می‌دهند می‌توانند علاوه بر استفاده خوراکی از عسل، از ماسک آن نیز برای صورت خود استفاده کنند. تحقیقات نشان داده است به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها و نیز مواد معدنی در عسل، مصرف آن می‌تواند مانع از پیری زودرس پوست شود.

## ۲- استویا

استویا (شیرین برگ) به دلیل آنکه ۲۰۰ برابر شیرین‌تر از ساکاروز و در عین حال فاقد کالری است، به عنوان یک شیرین کننده رژیمی شناخته می‌شود. برخلاف بیشتر شیرین کننده‌های موجود در بازار که منشأ شیمیایی دارند، استویا کاملاً گیاهی بوده و به دلیل نداشتن کالری، بهترین جایگزین برای شکر در افراد چاق است.

استویا بخصوص در کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند می‌تواند باعث کاهش قند خون شود. به ویژه در افرادی که نمی‌توانند مصرف شکر را در رژیم غذایی خود متوقف کنند، مصرف استویا بسیار مناسب است، زیرا هم طعم شیرین را به رژیم غذایی آن‌ها باز می‌گرداند و هم فاقد هرگونه انرژی است. با این حال، برخی تحقیقات عوارض جانبی را

# تاثیرات مخرب شکر بر بدن و بهترین جایگزین‌ها برای آن

## گروه سلامت //

یک روانشناس، معتقد است پرخوری و یا بی‌اشتهایی عصبی در نوجوانان ناشی از کمبود اعتماد به نفس و دغدغه‌های سرکوب شده دوران بلوغ است.

فرخنده اسفندانی روانشناس و روان درمانگر، در گفتگو با مهر، گفت: پرخوری و یا بی‌اشتهایی عصبی یکی از شایع‌ترین مشکلات ذهنی و روانی است که طی چند سال اخیر به دلیل برخی مشاهدات غیر ضروری در فضای مجازی باعث شده تا این اختلال به شکل هشدار دهنده‌ای در جامعه به خصوص در بین نوجوانان و جوانان گسترش یابد.

وی تصریح کرد: نوجوانی که در این دوره سنی به دلیل شکل‌گیری نگرشش نسبت به اندام خود و نیاز بُرمی که به دیده شدن و مورد تأیید قرار گرفتن دارد زمانی که ساعت‌ها در فضای مجازی سرگرم تماشای سبک زندگی لاکچری برخی از همسالان خود و مقایسه آن با شرایط خود هستند پس از مدتی دچار کمبود اعتماد به نفس، اضطراب از آینده و فرار از خویشتن و در نتیجه افسردگی می‌شوند و همین امر آن‌ها را به سمت یک اختلال ذهنی در مورد غذا می‌برد.

اسفندانی ادامه داد: بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی اغلب اختلالات خوردن مرزمنی هستند که تحقیقات میدانی نشان می‌دهد که فراوانی بروز پرخوری (بولیمیا) نسبت بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا) بیشتر است و در دختران بیش از پسران شیوع دارد، درواقع بی‌اشتهایی عصبی منجر به تحریک بیش از حد، کاهش وزن و پریشانی روانی می‌شود که با توجه به تحریف تصویر بدن، افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی نمی‌توانند خود را لاغر ببینند بنابراین رژیم غذایی خود شدیدتر ادامه می‌دهند.

این روانشناس ادامه داد: پسران در دوران نوجوانی شکل‌گیری دیگری از اختلال غذایی را تجربه می‌کنند نگرش پسران نسبت به اندام خود و همچنین ایجاد احساس رقابت با هم سن و سالان در فعالیت‌های ورزشی به خصوص ورزش‌های عضلانی، خطر ابتلاء به اختلالات پرخوری عصبی را بیشتر می‌کند، البته این اختلال از درک شکل و وزن بدن مشخص می‌شود.

اسفندانی گفت: این اختلال‌ها بیشتر در سنین نوجوانی و اوایل جوانی رخ می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانان در بیشتر موارد توجه خاصی به وزن و شکل بدن خود دارند و اغلب برای روبرو شدن با فشارهای بحرانی دوره بلوغ و حل تعارضات درونی دیدگاه نادرستی نسبت به خوردن اتخاذ می‌کنند و این ممکن است مشکلات اختلال خوردن را ایجاد کند البته تأثیر گسترش فرهنگ‌ها به ویژه فرهنگ غرب یکی دیگر از علل ایجاد مشکلات مرتبط با رفتار خوردن است. وی با بیان اینکه پرخوری عصبی امکان افسردگی را افزایش می‌دهد، افزود: این اختلال در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی شروع می‌شود، سانه‌ها و فضای مجازی نیز در گسترش این دیدگاه‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند درواقع عدم درمان پرخوری عصبی فرد را در معرض مشکلاتی همچون افسردگی، چاقی، کمبود اعتماد به نفس و... قرار می‌دهد؛ به همین دلیل درمان آن را باید جدی گرفت.

## والدین نگران

## بد غذایی کودکان پیش دبستانی نباشد

## گروه سلامت //

عضو انجمن تغذیه ایران گفت: باید والدین این نکته را در نظر داشته باشند که دوره پیش دبستانی بخشی از سیر تکاملی کودک و گذراست براین اساس نباید نگران بد غذایی آنها باشند.

سید ضیاءالدین مظهري عضو انجمن تغذیه ایران روز سه شنبه در گفت وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: والدین می‌توانند انواع غذاها را به کودک عرضه کنند و قادرند محدودیت‌هایی برای رفتارها و عادات غلط تغذیه‌ای او قائل شوند.

وی اضافه کرد: دوران پیش‌دبستان دوران دشواری برای والدین است چرا که آن‌ها نگران کاهش اشتهای کودک خود هستند و جدال بر سر غذا خوردن به کودک، جدالی بی‌حاصل است. هیچ کودکی را نمی‌توان به زور وادار به غذا خوردن کرد.

مظهري افزود: در این مرحله از دوران زندگی، ایجاد تنوع غذایی و همچنین تهیه مواد غذایی مغذی و سالم برای کودک بهترین راه تامین نیازهای تغذیه‌ای وی است و توسل به زور و اجبار نه تنها فایده‌ای نخواهد و باعث می‌شود کودک از غذا نخوردن به عنوان حربه‌ای برای مقابله با والدین خود استفاده کند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه کودکان پیش‌دبستانی اشتهای متغیری دارند و حجم معده آنها نیز کم است، افزود: بهتر است غذای آنها را در حجم کم، اما در وعده‌های مکرر در طول روز تهیه کرد و کودک پیش‌دبستانی به جزء وعده‌های اصلی غذا نیاز به میان وعده‌ها هم دارد. این میان‌وعده‌ها باید حاوی مواد مغذی باشند و از نظر زمانی طوری به کودک داده شوند که در عین کمک به دریافت کامل مواد غذایی روزانه، باعث بی‌اشتهایی و اختلال در صرف وعده‌های اصلی غذا نشوند.

این متخصص تغذیه افزود: کمبود ید و آهن از مهمترین مشکلات تغذیه بویژه در کودکان کشور است و این کمبودها باعث می‌شود در آینده افراد مولد و خلاق نباشند. مظهري ادامه داد: تحقیقات نشان می‌دهد که اگر با اضافه کردن آهن به رژیم غذایی، کاهش کم خونی تا میزان دوسوم مبتلایان جبران شود، در مدت هفت سال ۳/۲ میلیارد دلار بهره‌وری بوجود می‌آید.

وی با بیان اینکه مصرف آهن باعث کاهش میزان ابتلا به بیماری‌ها و بهبود قدرت تمرکز ذهنی کودکان کم خون می‌شود، گفت: در چند دهه اخیر در کشورمان تخصیص یارانه‌های غیربهدمند به محصولات غذایی مانند روغن، برنج، شکر و دیگر درشت مغذی‌ها، ضمن برهم زدن الگوهای غذایی سنتی، شیوع چاقی و بسیاری دیگر از مشکلات تغذیه‌ای را به دنبال داشته است.

مظهري ادامه داد: این مساله با توجه به الگویپذیری کودکان از برنامه غذایی خانواده، توانسته است عادات غذایی ناصحیحی در آن‌ها ایجاد کند و هنوز استفاده از کارت پایش رشد چندان جدی گرفته نمی‌شود.

## علت پر خوری و بی‌اشتهایی عصبی

## در نوجوانان

## گروه سلامت //

یک روانشناس، معتقد است پرخوری و یا بی‌اشتهایی عصبی در نوجوانان ناشی از کمبود اعتماد به نفس و دغدغه‌های سرکوب شده دوران بلوغ است.

فرخنده اسفندانی روانشناس و روان درمانگر، در گفتگو با مهر، گفت: پرخوری و یا بی‌اشتهایی عصبی یکی از شایع‌ترین مشکلات ذهنی و روانی است که طی چند سال اخیر به دلیل برخی مشاهدات غیر ضروری در فضای مجازی باعث شده تا این اختلال به شکل هشدار دهنده‌ای در جامعه به خصوص در بین نوجوانان و جوانان گسترش یابد.

وی تصریح کرد: نوجوانی که در این دوره سنی به دلیل شکل‌گیری نگرشش نسبت به اندام خود و نیاز بُرمی که به دیده شدن و مورد تأیید قرار گرفتن دارد زمانی که ساعت‌ها در فضای مجازی سرگرم تماشای سبک زندگی لاکچری برخی از همسالان خود و مقایسه آن با شرایط خود هستند پس از مدتی دچار کمبود اعتماد به نفس، اضطراب از آینده و فرار از خویشتن و در نتیجه افسردگی می‌شوند و همین امر آن‌ها را به سمت یک اختلال ذهنی در مورد غذا می‌برد.

اسفندانی ادامه داد: بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی اغلب اختلالات خوردن مرزمنی هستند که تحقیقات میدانی نشان می‌دهد که فراوانی بروز پرخوری (بولیمیا) نسبت بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا) بیشتر است و در دختران بیش از پسران شیوع دارد، درواقع بی‌اشتهایی عصبی منجر به تحریک بیش از حد، کاهش وزن و پریشانی روانی می‌شود که با توجه به تحریف تصویر بدن، افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی نمی‌توانند خود را لاغر ببینند بنابراین رژیم غذایی خود شدیدتر ادامه می‌دهند.

این روانشناس ادامه داد: پسران در دوران نوجوانی شکل‌گیری دیگری از اختلال غذایی را تجربه می‌کنند نگرش پسران نسبت به اندام خود و همچنین ایجاد احساس رقابت با هم سن و سالان در فعالیت‌های ورزشی به خصوص ورزش‌های عضلانی، خطر ابتلاء به اختلالات پرخوری عصبی را بیشتر می‌کند، البته این اختلال از درک شکل و وزن بدن مشخص می‌شود.

اسفندانی گفت: این اختلال‌ها بیشتر در سنین نوجوانی و اوایل جوانی رخ می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانان در بیشتر موارد توجه خاصی به وزن و شکل بدن خود دارند و اغلب برای روبرو شدن با فشارهای بحرانی دوره بلوغ و حل تعارضات درونی دیدگاه نادرستی نسبت به خوردن اتخاذ می‌کنند و این ممکن است مشکلات اختلال خوردن را ایجاد کند البته تأثیر گسترش فرهنگ‌ها به ویژه فرهنگ غرب یکی دیگر از علل ایجاد مشکلات مرتبط با رفتار خوردن است. وی با بیان اینکه پرخوری عصبی امکان افسردگی را افزایش می‌دهد، افزود: این اختلال در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی شروع می‌شود، سانه‌ها و فضای مجازی نیز در گسترش این دیدگاه‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند درواقع عدم درمان پرخوری عصبی فرد را در معرض مشکلاتی همچون افسردگی، چاقی، کمبود اعتماد به نفس و... قرار می‌دهد؛ به همین دلیل درمان آن را باید جدی گرفت.