

بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ هنوز باید واکسینه شوند، زیرا مشخص نیست که این مصونیت طبیعی چه مدت می‌تواند دوام داشته باشد.
 ضمن اینکه نرخ بالقوه ابتلای مجدد از انواع جدید ویروس کرونا در این تحقیق جدید در نظر گرفته نشده است

خوراکی‌های ایمنی بخش که مانع از تکثیر ویروس ها می شوند



♦ گروه سلامت //

ترکیبات گیاهی فلاونوئیدها دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی از جمله مبارزه با ویروس‌ها هستند که ضمن تقویت ایمنی بدن، مانع از تکثیر آنها می شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از سایت انگلیسی Boldsky، مطالع‌ای جدید در مورد ترکیبات گیاهی فلاونوئیدها که دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی از جمله مبارزه با ویروس‌ها به ویژه ویروس آنفلونزاست و ضمن تقویت ایمنی بدن، مانع از تکثیر ویروس‌ها می‌شود، منتشر شده است.

فلاونوئیدها در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، اما برخی از آن‌ها حاوی مقادیر بیشتری از این ترکیبات هستند. نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد که فلاونوئیدها برای محافظت از بدن انسان در برابر آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های ویروسی، با میکروب‌های روده همکاری می‌کنند؛ به گونه‌ای که فرد برای استفاده از فلاونوئیدها به منظور افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت، به میکروب‌های مفید روده نیاز دارد.

♦ **میوه‌های حاوی فلاونوئیدها**

سیب سیب در رأس میوه‌های سرشار از فلاونوئیدها مانند کامفرول و کوئرستین قرار می‌گیرد و پوست سیب سرشار از لوتئولین است. این ترکیبات ضد عفونت و تکثیر ویروس‌ها از جمله ویروس آنفلوآنزا هستند.

♦ **انگور قرمز**

شایع‌ترین فلاونوئیدهای موجود در انگور قرمز آنتوسیانین ها، فلاوونول، کانتچین‌ها و پروآنتوسیانیدین‌ها هستند. آنتوسیانین ترکیبی است که فقط در انگور قرمز موجود است.

♦ **شاه توت**

شاه توت به دلیل اینکه حاوی تعداد زیادی فلاونوئید مانند لوتئولین، میریستین، کوئرستین، گالوکاچین، اپی گالوکاتچین، کانتچین و آنتوسیانیدین است به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته می‌شود.

♦ **پرتقال**

فلاونوئیدهای موجود در پرتقال ممکن است به بهبود علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مانند حالت تهوع و سرفه کمک کند. پرتقال حاوی کوئرستین، آپیزتین و کامفرول است.

خوردن آب میوه پرتقال نیز مفید بوده، زیرا حاوی فلاونوئید است و می‌تواند به درمان عفونت‌های ویروسی کمک کند.

♦ **سبزیجات حاوی فلاونوئیدها**

♦ **کلم قرمز**

کلم قرمز تازه و ترشی آن حاوی بالاترین درصد فلاونوئیدها مانند کاتچین، کامپرول، کوئرستین، آپیزتین و سیانیدین، نوعی آنتوسیانین است و به مبارزه با بسیاری از ویروس‌های مقاوم آنفلوآنزا در برابر دارو کمک می‌کند.

♦ **هویج**

هویج به لطف فلاونوئیدهای حیاتی موجود در آن از نظر بیولوژیکی فعال تلقی می‌شود و شامل کوئرستین، میریستین، نارینگن، کامپرول، روتین، آپی ژنین و لوتئولین است. این ترکیبات خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد ویروسی دارند.

♦ **شلغم**

خوردن مخلوط شلغم با عسل به درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مانند گلودرد کمک می‌کند. خوردن شلغم برای دفع بلغم و آرام شدن سرفه نیز مفید است.

ارتباط بیماری های لته و افزایش ریسک مشکلات قلبی عروقی

بر اساس تحقیقات جدید، افراد مبتلا به پریدونتیت (بیماری عفونی لته) بیشتر در معرض حوادث حاد قلبی عروقی قرار دارند. به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، محققان بیمارستان عمومی ماساچوست نشان دادند که التهاب مرتبط با بیماری لته عامل پیش بینی کننده التهاب عروقی است که می‌تواند باعث حملات قلبی، سکته مغزی و سایر انواع خطرناک بیماری‌های قلبی عروقی شود. در این مطالعه، محققان با استفاده از توموگرافی و توموگرافی رایانه‌ای (CT و PET) اسکن ۳۰۴ فرد را برای مشاهده و تعیین میزان التهاب در عروق و لته‌های هر بیمار انجام دادند. در مطالعات پیگیری تقریباً چهار سال بعد، ۱۳ نفر از آن افراد دچار عوارض جانبی عمده قلبی عروقی شدند. وجود التهاب پریدونتال پیش بینی کننده مشکلات قلبی عروقی بود، حتی پس از آنکه محققان سایر عوامل خطر مانند سیگار کشیدن، فشارخون بالا، چاقی و دیابت را کنترل کردند. محققان دریافتند که از دست دادن استخوان در اثر بیماری پریدونتال قلبی با بروز مشکلات قلبی عروقی ارتباط ندارد. بیماران‌ی که لته ملتهب فعال ندارند، خطر بیماری قلبی عروقی کمتری دارند، حتی اگر این افراد سابقه بیماری پریدونتال را داشته باشند.

احتمال ابتلا به ویروس کرونا برای بار دوم چقدر است؟

♦ گروه سلامت //

میک مطالعه رصدی بزرگ از مؤسسه ملی سلامت آمریکا(NIH) نشان داده است ابتلا به ویروس کووید-۱۹ می‌تواند حداقل برای چند ماه فرد را از عفونت مجدد محافظت کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیواطلس، مطالعه جدیدی که اطلاعات بیش از سه میلیون نفر را بررسی کرده است، نشان می‌دهد که عفونت یا ابتلای مجدد به ویروس «2-SARS-CoV»، ویروسی که موجب بیماری کووید-۱۹ می‌شود، هنوز بسیار نادر است. این تحقیق تأیید می‌کند که یک آزمایش آنتی‌بادی مثبت در پی ابتلای اولیه می‌تواند با خطر بسیار کمتری نسبت به ابتلای دوم در آینده مرتبط باشد، با این حال هنوز مشخص نیست که این محافظت تا چه مدت ادامه دارد. پس از عبور از موج بزرگ ابتلا به کووید-۱۹ در نیمه اول سال ۲۰۲۰، دانشمندان شروع به نظارت دقیق بر روی داده‌های این بیماری کردند تا دریابند که احتمال ابتلای انسان به این ویروس برای بار دوم چقدر است. آزمایش طلایی «PCR» به طرز باورنکردنی به قطعات ویروس کرونا حساس است. به همین دلیل آزمایش «PCR» بیماران مبتلا شده به کووید-۱۹ تا ماه‌ها پس از بهبودی همچنان مثبت می‌شود. در ماه اوت سال گذشته میلادی دانشمندان دانشگاه «هنگ کنگ» اولین مورد تایید شده از ابتلای مجدد به کرونا را گزارش کردند. از آنجا که این مورد خاص داده‌های ژنومی از هر دو عفونت را ارائه داد، محققان توانستند تأیید کنند که عفونت دوم یک سویه متفاوت از ویروس کرونا است. اکنون با گذشت بیش از یک سال از ظهور این بیماری همه‌گیر، هنوز سوالاتی در مورد مدت زمان مصونیت به دنبال عفونت اولیه وجود دارد.

بسیاری از محققان سعی کرده‌اند با اندازه‌گیری سطح آنتی‌بادی‌های ایمنی در بیماران پس از عفونت اولیه، پاسخی برای این سوال پیدا کنند. چندین مورد از این بررسی‌های آنتی‌بادی نشان داد که سطح آن می‌تواند چند ماه پس از ابتلای اولیه به سرعت کاهش یابد. اما این معیار خاص نمی‌تواند به طور مستقیم با خطر عفونت مجدد معادل باشد، چرا که سیستم ایمنی بدن ما از تاکتیک‌های زیادی برای مبارزه با عفونت استفاده می‌کند و برخی از محققان معتقدند که ایمنی طولانی مدت در برابر کووید-۱۹ ممکن است به سادگی تنها با ردیابی سطح آنتی‌بادی قابل اندازه‌گیری نباشد. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که افرادی که سابقه قبلی آلودگی به ویروس کرونا را دارند، ۸۳ درصد کمتر احتمال دارد که برای بار دوم به این ویروس آلوده شوند و دوره محافظت به طور میانگین پنج ماه است. «داکلاس لویی»، نویسنده این مطالعه جدید از مؤسسه ملی سرطان آمریکا یادآوری می‌کند که یافته‌های این مطالعه تنها می‌تواند نشان دهد که یک عفونت طبیعی کرونا ممکن است با ایمنی جزئی در برابر عفونت مجدد مرتبط باشد. وی می‌گوید بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ هنوز باید واکسینه شوند، زیرا مشخص نیست که این مصونیت طبیعی چه مدت می‌تواند دوام داشته باشد. ضمن اینکه نرخ بالقوه ابتلای مجدد از انواع جدید ویروس کرونا در این تحقیق جدید در نظر گرفته نشده است.

چگونه مرغ فاسد را از مرغ سالم تشخیص دهیم؟



♦ گروه سلامت //

ممکن است برخی فروشندگان بخواهند مرغ فاسد را به مشتری خود بفروشند اما دانستن روش های شناخت مرغ فاسد از سالم آنها را ناکام می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اخبارالیوم، ممکن است برخی فروشندگان گوشت و مرغ باشند که استانداردهای لازم را رعایت نکنند و گوشت و مرغ فاسد را به مشتریان خود بدهند؛ از این روش تشخیص گوشت سالم از فاسد امری ضروری است. در این گزارش ما به شما چند روش ارائه می‌دهیم که می‌توانید از طریق آن مرغ فاسد را از مرغ سالم تشخیص دهید:

۱- **رنگ آبی روی پوست:**

معروف است که رنگ مرغ صورتی مایل به قرمز است و به هیچ وجه آبی نیست، بنابراین در صورتی که مشاهده کردید رنگ مرغی که خریدید آبی است، یعنی که مشکلی وجود دارد و باید فوراً برطرف شود؛ در واقع این گوشت فاسد بوده و باید بازگردانده شود. این حق شماست که آن را به صاحبش برگردانید و دوباره پول خود را پس بگیرید، اما اگر آن را خرید نکرده اید، باید به فروشنده هشدار دهید که این گوشت فاسد است.

۲- **بوی عجیب غیر معمول:**

گوشت‌ها بوی مشخصی دارند، به همین دلیل گوشت گاو با گوشت مرغ و انواع دیگر گوشت‌ها متفاوت هستند؛ از طریق بوی گوشت می‌توانیم بفهمیم که چه نوع گوشتی می‌خوریم؛ اگر بوی آن غیرمعمول یا بوی تعفن داشته باشد، یعنی این گوشت فاسد است.

۳- **لرزش و صاف بودن بیش از حد پوست مرغ:**

اگر پوست مرغی که خریده اید لرز و بسیار صاف است، یعنی شما یک مرغ فاسد را دارید؛ بنابراین باید آن را دور بریزید، اما اگر در این مورد شک دارید، با شروع پختن گوشت، فاسد بودن آن مشخص می‌شود.

۴- **شکستگی استخوان مرغ**

کسانی هستند که برایشان مهم نیست مرغی که خریده اند تازه ذبح شده یا مدتی طولانی از ذبح آن می‌گذرد، اما یک نشانه وجود دارد که تعیین می‌کند این مرغ مانده است یا تازه؛ به گونه‌ای که اگر استخوان مرغ شکسته باشد یا به محض دست زدن می‌شکند، این مرغ فاسد بوده و زمان زیادی از ذبح آن می‌گذرد.