

در یک مطالعه جدید، دانشمندان به ارتباط ژنتیکی بین ابتلا به آلزایمر و عوارض شدید کووید ۱۹ پرداختند. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است، سندرمی که در آن عملکرد شناختی به تدریج در طول زمان کاهش می‌یابد. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند و برآورد سالانه ۱۰ میلیون مورد جدید را تشخیص می‌دهند. حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از این موارد آلزایمر هستند. دکتر «درویس صالح»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، در این باره توضیح می‌دهد: «در حالی که آلزایمر در درجه اول با تجمع مضر پروتئین آمیلوئید و گره خوردگی در مغز مشخص می‌شود،

خواص فراوانی

که در پوست پرتقال نهفته است



◆ گروه سلامت //

پوست پرتقال اگر چه اشتها آور نیست و دارای مزه تندى است اما فواید زیادی برای سلامت بدن دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از پایگاه «VIVA GLAM Magazine»، زمانی که ما پرتقال می‌خوریم، بسیاری از ما پوست آن را دور می‌اندازیم و تصور می‌کنیم پوست آن، غیر قابل خوردن است. اگرچه پوست پرتقال طعم تلخی دارد، اما شما می‌توانید آن را به شماری از دستورالعمل‌های غذایی تان اضافه کنید.

در حقیقت، پوسته بیرونی این میوه سرشار از مواد مغذی و مواد دیگری است که می‌تواند به تقویت بدن شما کمک کند. برای اینکه درک بهتری از این مسئله پیدا کنید، شما را با مزایای پوست پرتقال برای سلامتی آشنا می‌کنیم:

۱- مقابله با التهاب و رادیکال‌های آزاد

بدن شما همواره در معرض مواد گوناگونی است که می‌تواند به سلامت ما آسیب برساند. بهترین مثال آن نیز «رادیکال‌های آزاد» موجود در اطرافتان از جمله در غذاهایتان است. همانطوری که می‌دانید این مولکول‌های

ناپایدار قادر هستند تا سلول‌ها و «دی ان ای» شما را تخریب کنند و سبب ایجاد ناراحتی‌های مختلفی به مانند سرطان، دیابت و التهاب مزمن شوند. برای مقابله با رادیکال‌های آزاد، متخصصان پیشنهاد می‌کنند غذاهایی که سرشار از «آنتی اکسیدان» هستند را در وعده روزانه تان بگنجانید.

پوست پرتقال حاوی «پلی متوکسی فلاون» (polymethoxyflavones) است که می‌تواند تأثیرات منفی رادیکال‌های آزاد را متوقف کند. اما این همه ماجرا نیست. این نوع ترکیبات همچنین دارای خواص ضد التهابی و ضد سرطانی است که می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند.

۲- سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

مانند لیمو، پرتقال نیز از منابع غنی ویتامین سی (C) به حساب می‌آید. پوست پرتقال نیز غنی از ویتامین سی به شمار می‌رود. استفاده از این ماده مغذی خاص با تقویت سلول‌های ایمنی بدن، به جلوگیری از سرماخوردگی معمول یا آنفلوآنزا کمک می‌کند. علاوه بر این، شما می‌توانید ویتامین A که آن

نیز از مواد مغذی ضروری برای بدن است و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد را از پوست این میوه دریافت کنید؛ بنابراین، یکی از ارزشمندترین فواید پوست پرتقال، تقویت دفاع بدن در برابر مواد مضر و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا است.

۳- جلوگیری از بیماری‌های قلبی

جدای از پیشگیری از سرماخوردگی، مصرف پوست پرتقال می‌تواند به سلامت قلب شما کمک کند. این مسئله نیز به دلیل ترکیب‌های «هسپریدین» (Hesperidin) و «نوبیلتین» (Nobiletin) موجود در پوست این میوه است. به طور کلی، این ترکیبات نه تنها قادر به کاهش التهاب در بدن شما هستند، بلکه با تثبیت فشار خون و پایین آوردن سطح کلسترول بد می‌توانند از مشکلات رایج قلبی جلوگیری کنند.

۴- مناسب برای ریه‌های شما

با مشکلاتی نظیر آلودگی که امروز در بسیار از مناطق جهان وجود دارد، ذرات مضر ریز در هوا ممکن است ریه‌های شما را آذیت کرده و سبب

آلودگی ریه‌ها شوند و مشکلات تنفسی نظیر سرفه و یا سرماخوردگی را به بار آورند.

یکی از مزایای خوب پوست پرتقال، پاکسازی و تقویت ریه هاست. به شکل کلی، پوست این میوه خوراکی، دارای ترکیباتی است که می‌تواند بلغم (مخاط چسبناک) را تجزیه و دفع کند. شما می‌توانید یک دمنوش تهیه شده از پوست پرتقال را به عنوان درمانی طبیعی برای آلرژی‌ها بنوشید. دلیل اصلی آن هم وجود موادی در پوست پرتقال است که می‌تواند سوزش را کاهش داده و از ترشح هیستامین در بدن جلوگیری کند.

۵- سلامت گوارش خود را بهبود بخشید

همانطوری که می‌دانید، شمار زیادی از محصولات که طعمی تلخ دارند مانند پوست مرکبات، می‌توانند توانایی بدن شما را برای تجزیه غذا افزایش دهند. اما غیر از این، مورد دیگری هم هست. پوست پرتقال سرشار از فیبر به مانند «پکتین» و «همی سلولز» است. پکتین یک فیبر محلول است که می‌تواند پاکسازی روده‌ها کمک کند. از سوی دیگر، «همی سلولز» که یک فیبر نامحلول است، حرکت روده‌ها را تحریک می‌کند و از یبوست جلوگیری می‌کند.

◆ چند نکته مهم

اگرچه پوست پرتقال دارای خواص درمانی فراوانی است، اما زمانی که می‌خواهید از پوست مرکبات استفاده کنید، باید مراقب باشید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از محصولات تازه دارای اثرات باقی مانده علف کش‌ها، آفت‌کش‌ها و دیگر مواد سمی بر روی پوست شان هستند. برای همین نیز لازم است تا قبل از مصرف، کاملاً آنها را بشویید. شما همچنین می‌توانید از محلول سرکه برای خلاص شدن از شر این مواد سمی استفاده کنید.

از سوی دیگر، پوست مرکبات دارای طعمی تلخ هستند که ممکن است سبب بی‌اشتها شدن شما شوند؛ بنابراین بهترین راه برای استفاده و لذت بردن از مزایای مختلف آن، این است که آن ریز کرده و روی سالاد و یا سس و دسر خود بپاشید.

اما التهاب گسترده‌ای هم در مغز وجود دارد که اهمیت سیستم ایمنی بدن در آلزایمر را برجسته می‌کند. «مطالعات ژنتیکی قبلی نشان داد که زن‌های مختلف می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را تغییر دهند. این «زن‌های پرخطر» نحوه واکنش میکروگلیا یا سلول‌های ایمنی مغز به پروتئین آمیلوئید و درهم پیچیدگی را تغییر می‌دهد. در این مطالعه، دانشمندان بر زیرگروهی از سلول‌های میکروگلیا معروف به «میکروگلیای پاسخ اینترفرون» (IRM) متمرکز شدند که با افزایش سن و در پاسخ به پروتئین‌های آمیلوئید افزایش می‌یابد. سلول‌های IRM به پروتئین‌های اینترفرون که بدن برای مبارزه با عفونت‌های ویروسی مانند کروناویروس آزاد می‌کند پاسخ می‌دهند. محققان در این مطالعه، گونه‌ای از زن اولیگوآدنیلات سنتتاز ۱ (OAS1) تحریک شده توسط اینترفرون را شناسایی کردند که می‌تواند خطر ابتلاء به آلزایمر را ۱۱ تا ۲۲ درصد افزایش دهد.

چه زمانی سوختگی با مایعات داغ در کودکان خطرناک است؟

◆ صبح ساحل // راضیه نیرومند:

سوختگی‌ها یکی از شایع‌ترین جراحات‌های خانگی است. سوختگی در کودکان عمدتاً ناشی از مایعات داغ و حادثه ناشی از بی‌احتیاطی و بی‌توجهی والدین یا مراقبان کودک اتفاق می‌افتد. شدت سوختگی با آب جوش به دمای آب و مدت زمانی بستگی دارد که در معرض آن قرار گرفته است. اندازه محل سوختگی و سن بیمار هم در این زمینه موثر است. سوختگی در کودکان زیر ۲ سال، میزان مرگ و میر بیشتری را نسبت به گروه‌های سنی دیگر به خود اختصاص می‌دهد. به علت داشتن پوست نازک کودکان، آسیب شدیدتری نسبت به بزرگسالان متحمل میشوند. همچنین کودکان به علت نداشتن اطلاعات کافی از وسایل خطرناک و حس کنجکاوی و تقلیدشان، بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. نکته قابل توجه، سوختگی با مایعات داغ در کودکان است. سوختگی با آب جوش می‌تواند باعث ایجاد درد و صدمه به پوست شود. این نوع سوختگی می‌تواند خطرناک باشد؛ زیرا بافت‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده را از بین می‌برد. در صورت وجود سوختگی بسیار عمیق در کودکان به علت تماس با مایعات داغ، معمولاً عمل جراحی برداشت بافت سوخته و پیوند پوست پس از دوره‌ی سه هفته‌ای در صورت نیاز انجام می‌شود. ریختن آب خنک بر محل سوختگی به مدت ۲۰ دقیقه از جمله درمان‌های اولیه برای کنترل سوختگی با آب جوش است. توجه داشته باشید از یخ یا مواد چرب‌کننده استفاده نکنید. از مالیدن و قرار دادن هرگونه لوسیون، ژل آلوئه‌ورا، عسل، سفید تخم مرغ، کره یا هرپماد دیگری بدون مشاوره پزشک روی محل سوختگی‌های باز خودداری کنید؛ زیرا باعث ایجاد عفونت می‌شود. طلا یا زیورآلاتی که به محل سوختگی نزدیک هستند را خارج کنید و اگر لباس کودک با محل زخم تلاقی کرده آن را با قیچی جدا کنید. بدن بیمار را گرم نگه دارید تا دمای مناسب بدن حفظ شود. محل سوختگی را با باندی مرطوب بپیمایید و بالاتر از سطح قلب نگاه دارید. در صورت بروز تاول، سعی در ترکاندین آن نکنید. سوختگی‌های با آب جوش، زمان تقریباً زیادی لازم دارد تا بهبود یابند. این در حالی است که در موارد خفیف ممکن است روزها و در موارد شدیدتر هفته‌ها به طول انجامد. اگر متوجه تب و عفونت در محل سوختگی شدید یا اینکه زخم به شدت دردناک یا بدبو شد، سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کنید. منابع: سایت زخم‌ترمیم، سایت طب باکس

سازمان جهانی بهداشت:

افراد واکسینه شده با سینوفارم دوز سوم را بزنند

◆ گروه سلامت //

سازمان جهانی بهداشت توصیه کرد افراد دارای نقص ایمنی و آن دسته از افراد واکسینه شده با واکسن سینوفارم، دوز سوم را دریافت کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از رویترز، سازمان جهانی بهداشت روز دوشنبه توصیه کرد به افراد دارای نقص ایمنی، دوز اضافی واکسن کووید-۱۹ تزریق شود، زیرا خطر ابتلا به عفونت‌های بالقوه پس از ایمن‌سازی استاندارد بیشتر است. گروه مشاوره راهبردی متخصصان در زمینه ایمن‌سازی گفت دوز اضافی باید به عنوان بخشی از سری اولیه ارائه شود، زیرا احتمال ایمنی افراد دارای نقص ایمنی با دو دوز کم‌تر است و در معرض خطر شدید کووید-۱۹ هستند. کیت اوברاین، مدیر واکسن WHO، با اشاره به افراد دارای ایمنی پایین به دلیل شرایط دیگر، در یک نشست خبری گفت: شواهد نشان می‌دهد ایمنی زایی در مورد عفونت‌های پیشرفته به طور نامتناسب توسط این دسته از افراد وجود ندارد. این سازمان همچنین به افراد بالای ۶۰ سال که واکسن چینی سینوفارم و سینوک و را دریافت کرده‌اند، توصیه کرد که دوز اضافی واکسن را نیز یک تا سه ماه پس از دوز دوم تزریق کنند. شواهد نشان می‌دهد عملکرد آن‌ها در طول زمان کم‌تر است. یواخیم هومباخ از مقامات سازمان جهانی بهداشت گفت: داده‌های مشاهده‌ای در مورد دوز سینوفارم و سینوک به وضوح نشان داد که در گروه‌های سنی بالاتر، واکسن پس از دو دوز عملکرد کمتری دارد، ما همچنین می‌دانیم که افزودن دوز سوم یا حرکت به برنامه دو به علاوه یک پاسخ قوی (ایمنی) را ارائه می‌دهد؛ بنابراین ما از آنجا انتظار حفاظت بسیار بهتری را داریم.

پاندمی آنفلوآنزا

همچنان مرگبارتر از کووید ۱۹ است

◆ گروه سلامت //

شیوع جهانی آنفلوآنزا می‌تواند بسیار بدتر از همه‌گیری کووید ۱۹ باشد، زیرا مدل‌ها نشان می‌دهند که می‌تواند در شش ماه اول ۲۳ میلیون نفر را به کام مرگ بکشاند. به گزارش مهر به نقل از تلگراف، به گفته متخصصان بیماری‌های عفونی، شیوع جهانی آنفلوآنزا در مقایسه با کووید ۱۹، همچنان خطر جدی و واقعی برای انسان‌ها دارد. به گفته پروفسور «مایکل استرهولم»، مدیر مرکز تحقیقات و سیاست بیماری‌های واگیر در دانشگاه مینه‌سوتا، «شیوع جهانی آنفلوآنزا می‌تواند بسیار بدتر از همه‌گیری کووید ۱۹ باشد، چراکه مدل‌ها نشان می‌دهد می‌تواند در شش ماه اول موجب مرگ بالغ بر ۳۳ میلیون نفر شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «قبل از کووید ۱۹، پاندمی‌های آنفلوآنزا خطر بیولوژیکی شماره یک برای انسان بودند و این شرایط هنوز تغییر نکرده است.» وی گفت: «در طول ۱۰۰ سال بین سال‌های ۱۹۱۸ و ۲۰۱۸، ما چهار دوره بیماری همه‌گیر آنفلوآنزا داشتیم. این مسئله به وضوح نشان می‌دهد که خطر آنفلوآنزای همه‌گیر یک تهدید جدی و واقعی است.» بیماری آنفلوآنزا سالانه ۲۹۰ هزار تا ۶۵۰ هزار نفر را می‌کشد و به طور نامتناسبی افراد کشورهای با درآمد پایین و متوسط را تحت تأثیر قرار می‌دهد. جهان از نظر تاریخی هر ۲۵ سال یکبار یک بیماری همه‌گیر آنفلوآنزا را تجربه کرده است.