



#### بیشتر بدانیم

### فلزی که ویروس کرونا به سرعت نابود می کند



طبق گفته یک دانشمند انگلیسی، دستگیره های در و مکان های دیگر باید از جنس «مس» باشد. مس از شیوع ویروس کرونا جلوگیری می کند.

به گزارش «دیلی میل»، نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد ویروس کرونا می تواند روی پلاستیک و فولاد چند روز باقی بماند و انتقال یابد اما مس به دلیل خاصیت ضد باکتریایی خود طی ۴ ساعت ویروس را از بین می برد.

ویلیام کیویل، میکروبیولوژیست ارشد دانشگاه ساوث همپتون گفت: هنگامی که ویروس کرونا روی فلز مس می نشیند، یون های این فلز به غشای لیپید ویروس حمله می کنند و DNA این ویروس را از بین می برند.

پروفیسور کیویل که بیش از دو دهه در حال مطالعه در باره آثار ضد میکروبی مس است، گفت: در صفحه های نمایش رستوران ها و دستگاه های نقدی نیز برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا می توان از فلز مس استفاده کرد.

پیشتر یک مطالعه در آمریکا نشان داد تخت خواب های بیمارستانی در آمریکا که از جنس مس بودند، به طور متوسط ۹۵ درصد کمتر از دیگر تخت خواب ها عفونت را در خود جای داده بودند.

#### تغذیه

### ویتامین هایی که با کرونا مقابله می کنند

عادت های غذایی مناسب با تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، باعث می شود راحت تر بتوانیم در صورت ابتلا، با ویروس کرونا کنار بیاوریم

صغری راغبی، کارشناس تغذیه در خصوص رژیم غذایی مناسب در ایام شیوع ویروس کرونا گفت: «عادت های غذایی مناسب که موجب تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، نقش به سزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی از جمله کرونا دارد که بدین منظور باید بدن از یک تغذیه سالم و صحیح برخوردار باشد». وی افزود: «تامین مایعات کافی از اهمیت زیادی برخوردار است و حتی اگر احساس تشنگی و گرسنگی نکنیم باید به فاصله هر ۱۵ دقیقه بین ۶ تا ۱۲ سی سی مایعات ترجیحا آب بنوشیم».

کارشناس مسئول تغذیه معاونت در مان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بیان کرد: «مصرف پروتئین هایی که دارای ارزش بیولوژیکی بالایی هستند مانند سفیده تخم مرغ یا پروتئینی که در انواع گوشت ها وجود دارد؛ ترجیحا گوشت های سفید مانند مرغ یا گوشت ماهیان و ماهی می تواند تامین کننده نیاز پروتئین بدن باشد».

راغبی ادامه داد: «در صورتی که بدن دچار کمبود پروتئین شود و در معرض سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین قرار گیرد، مقاومت سیستم ایمنی کاهش و در نتیجه خطر ابتلا به انواع بیماری ها به خصوص بیماری های عفونی افزایش می یابد».

وی تصریح کرد: «گوشت های قرمز حاوی چربی های اشباع هستند که میزان التهاب بدن را افزایش می دهند؛ لذا ترجیحا مصرف آن را باید محدود کنیم، مصرف انواع مغز ها مانند گردو و پسته نیز به دلیل دارا بودن ریز مغذی های مناسب، در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش به سزایی دارد».

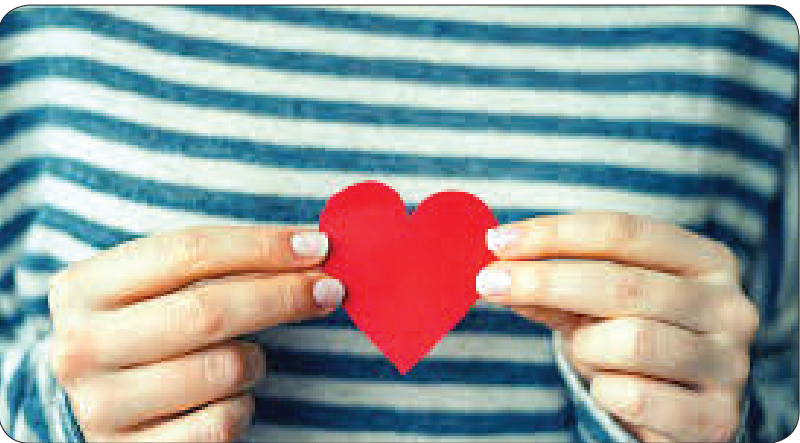
کارشناس مسئول تغذیه معاونت در مان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بیان کرد: «مواد غذایی دارای روی، سلنیوم و امگا۳، مصرف لبنیات کم چرب، مصرف انواع میوه جات و سبزی ها تر جیحا با رنگ های نارنجی، قرمز یا حتی بنفش پرنگ به دلیل داشتن آنتی اکسیدان هایی که در این دسته از میوه جات وجود دارد، باعث افزایش سیستم ایمنی بدن می شود».

راغبی ادامه داد: «مصرف منابع حاوی ویتامین B6 که در تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل وجود دارد، مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نان های سبوس دار حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم توصیه می شود. وی افزود: همچنین در این ایام باید از روغن های گیاهی نظیر کانولا و روغن زیتون به دلیل داشتن امگا۳ و ویتامین E در پخت و پز غذا و سالاد استفاده شود».

منبع: ایسنا

# اعداد سلامت را به خاطر بسپارید

برخی اعداد نشان دهنده وضعیت سلامت است، این اعداد از کنترل فشار خون تا سلامت قلب را به شما نشان می دهد



سلامت همه ما می دانیم سلامتی از مهم ترین دغدغه های زندگی است. بسیاری از پزشکان و متخصصان، مطالعات زیادی انجام داده اند و به اعدادی رسیده اند که برای سلامت مهم و ضروری هستند از جمله شاخص سرایت، عدد فشار خون، قند خون و... در ادامه به بررسی این اعداد می پردازیم:

#### ● عدد سرایت (شاخص آر)

عدد سرایت، شاخصی است برای اندازه گیری توان شیوع یک عامل بیماری زا و متوسط تعداد افرادی که هر فرد آلوده می تواند عامل عفونی را به آن ها سرایت دهد. برای مثال سرخک در جامعه ای بدون مصونیت، یکی از بالاترین عددهای سرایت را دارد و هر فرد می تواند به طور متوسط ۱۵ نفر دیگر را آلوده کند. عدد سرایت ویروس کرونا تقریباً ۳ است. اگر عدد سرایت بالای یک باشد، موارد ابتلا تصاعدی بالا می رود ولی اگر این عدد کم باشد، موارد جدید ابتلا برای ادامه شیوع کافی نیست و بیماری به تدریج فروکش می کند.

#### ● فشار خون ۱۲۰/۸۰

آیامی دانید شایع ترین اختلال متابولیک فشار خون است و امروزه بسیاری از جوانان هم بار عایت نکردن شیوه در ست زندگی خود با این قاتل خاموش دست و پنجه نرم می کنند؟

همه انسان ها از نوزادان تا سالمندان هم ممکن است به فشار خون مبتلا باشند. طبق پژوهش های علمی انجام شده فشار خون طبیعی در نوزادان تا یک سالگی باید ۹۰/۶۰ و حداکثر این فشار خون ۱۱۰/۷۵ بر باشد. در سنین بالاتر مانند سنین ۳۰ تا ۳۴ سال افراد باید دارای فشار خون ۱۲۲/۸۱

باشند. پس بهتر است این را هم به خاطر بسپارید که با افزایش میانگین سن در افراد، فشار خون هم در آنان افزایش خواهد یافت و در این صورت فشار خون طبیعی برای افراد مسن یعنی از ۶۰ تا ۷۰ سالگی باید ۱۳۴/۸۷ بر باشد.

#### ● عدد مناسب قند خون

مقدار قند خون در طول روز و شرایط گوناگون متفاوت است. عدد قند خون پایین تر از ۱۰۰ در افراد به معنای نبود بیماری دیابت، بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ پیش دیابت و بالاتر از ۱۳۰ وجود دیابت در افراد است.

#### ● ۸۵ تا ۱۰۰ ساعت خواب

استراحت کافی برای همه مخصوصا افراد شاغلی که در بیرون از منزل به فعالیت مشغول هستند، ضروری است. خوابیدن شبانه به مدت ۸ ساعت باعث تامین انرژی بدنتان خواهد شد.

#### ● ۳ وعده غلات

متخصصان تغذیه و رژیم در مانی باتوصیه به خوردن سه وعده غلات انسان ها را از بیماری های قلبی، سکت، سرطان، دیابت و احتمال ابتلا به چاقی نجات می دهند.

#### ● ۸۵ تا ۹۰ وعده سبزی و میوه

مصرف ۷ تا ۸ وعده میوه جات و سبزی در طول روز

مانند سیب، پرتقال، انار و کاهو مخصوصا در زمان آلودگی هوای می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند.

#### ● هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش

با انجام فعالیت های ورزشی و هوای مانند پیاده روی های تند و طولانی مدت به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته می توانید سلامتی خود را تامین کنید.

#### ● ۲ ساعت بدون تلفن همراه قبل از خواب

خاموش کردن تلفن همراه دو ساعت قبل از خواب، به خواب راحت و بدون در دسر شما کمک می کند. نور آبی صفحه تلفن همراه باعث اختلال در ترشح ملاتین و ساعت خواب شما می شود.

#### ● ماهی ۳ بار در هفته

مصرف روزانه ۲ گرم امگا ۳ خالص می تواند افراد مبتلا به میگرن و افسردگی را از شر درد خلاص کند. طبق پژوهش های علمی مصرف امگا ۳ نه تنها باعث جلوگیری از ابتلای شما به سرطان و بیماری های قلبی می شود بلکه باعث کاهش اختلالات عصبی و گزگز دست و پا در شما خواهد شد. امگا ۳ در انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو، تخم کنان، گردو، فندق، کنجد، برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن و تخم مرغ وجود دارد.

#### دسر

## مارمالاد آلبالوی وانیلی، عصرانه روزهای گرم

- ۱- آلبالو ها را تمیز و دم و برگ های آن را جدا کنید و بعد از شستن، هسته وسط آن را در بیاورید.
- ۲- آلبالو ها را در یک قابلمه لعابی بریزید و شکر را به لای آن بپاشید و به مدت ۸ ساعت در یخچال نگه دارید تا شکر در آلبالو ها حل شود و آب بپندازد. ۳- بعد از ۸ ساعت آب آلبالو ها را جدا کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد.
- ۴- بعد از این که در اثر حرارت آب آلبالو ها نصف شد، آن را به آلبالو ها اضافه کنید و ظرف آلبالو ها را هم روی حرارت قرار دهید تا به مدت یک ربع بجوشد.
- ۵- سپس آن را از روی حرارت بردارید و بعد از کمی خنک شدن در دستگاه مخلوط کن بریزید و به صورت پوره در بیاورید. ۶- سپس دوباره آن را روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود.
- ۷- در این فاصله ژلاتین را ۲ دقیقه در آب سرد خیس کنید و بعد از آب بیرون بیاورید و با وانیل به آلبالو ها اضافه کنید.
- ۸- بعد از یک دقیقه اضافه کردن ژلاتین، مارمالاد آلبالو را از روی حرارت بردارید تا خنک شود و بعد در شیشه های تمیز و خشک بریزید.

- آلبالو - ۲ کیلو گرم
- وانیل شکری - نصف
- قاشق چای خوری
- ژلاتین - ۴ تا ۵ ورق (معادل ۸ تا ۱۰ گرم)
- شکر - ۷ پیمانه (۲۵۰۰ گرم)



## ۱۵ نکته مهم در استفاده از ماسک

- ۱۰ ماسک استفاده شده را در جیب یا کیف خود قرار ندهید
- ۱۱ اگر قرار است ماسک را کنار بگذارید و دوباره استفاده کنید آن را در نایلون یا محفظه ای تمیز نگهداری کنید. ماسک های پارچه ای را برای استفاده مجدد حتماً بشویید.
- ۱۲ پس از مرطوب شدن، ماسک را در نایلون بگذارید و داخل سطل آشغال بیندازید
- ۱۳ برای کودکان ماسک مناسب کودک ک تهیه کنید یا در صورت استفاده از ماسک های معمولی بندان را گره بزنید تا روی صورت محکم شود
- ۱۴ اگر عینکی هستید و مشکل بخار گرفتن عینک را دارید، کافی است یک دستمال کاغذی را تا کنید و زیر لبه بالایی ماسک بگذارید تا مشکل حل شود
- ۱۵ همچنین برای تنظیم ماسک روی بینی می توانید از عینک استفاده کنید و حتی بند ماسک را روی عینک ببندید تا گوش اذیت نشود



- ۱ ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید که استریل شده و در بسته بندی باشد
- ۲ همچنان ماسک های سه لایه جراحی به عنوان مناسب ترین نوع ماسک توصیه می شوند
- ۳ قبل از استفاده از ماسک، دستان تان را کاملاً با آب و صابون بشویید
- ۴ دقت کنید ماسک را پشت و رو استفاده نکنید. در ماسک های چند رنگ، بخش رنگی باید بیرون باشد. از محل قرار گیری بند می توان رویه ماسک را تشخیص داد.
- ۵ در ماسک های جراحی قسمت فلزی ماسک را روی بینی محکم کنید
- ۶ دقت کنید ماسک، دهان، بینی و چانه را کاملاً بپوشاند
- ۷ اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می کند، کش ها را تنظیم کنید
- ۸ از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید
- ۹ برای جابه جایی ماسک روی صورت از بندهای آن بگیری

#### پزشکی

### آزمایش هایی که خانم های بالای ۴۰ سال باید انجام دهند

زینب طباطبائی  
خبرنگار

یک سری از آزمایش های تشخیص پزشکی باید بعد از ۴۰ سالگی هر شش ماه یک بار توسط خانم ها انجام شود. از جمله این آزمایش ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۱) بررسی فشار خون

یکی از عوامل خطرناک برای بیماری های قلبی و سکتانه مغزی، فشار خون بالاست؛ به همین دلیل خانم های بالای ۴۰ سال باید فشار خون خود را بررسی کنند تا از بروز بیماری های قلبی جلوگیری کنند. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

#### ۲) کلسترول خون

علاوه بر فشار خون، کلسترول خون هم باید بررسی شود. کلسترول بالا هیچ علامتی ندارد اما موجب آسیب های عمیقی در بدن می شود. چندین عامل مانند رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع و کلسترول، سابقه خانوادگی داشتن کلسترول بالا، اضافه وزن یا چاقی و بالا رفتن سن می تواند احتمال ابتلا به کلسترول بالا را افزایش دهد. بیماری قلبی قاتل اصلی زنان است و حدود ۲۲ درصد مرگ و میر در زنان را شامل می شود. شما می توانید کلسترول خود را به طور طبیعی توسط غذا پایین بیاورید.

#### ۳) دیابت

عوامل خطرناکی مانند سن بالاتر از ۴۵، چاقی، به ویژه چاقی شکمی، داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیابت، ورزش کمتر از دو بار در هفته، بالا بودن فشار خون و چربی خون باعث ابتلا به دیابت می شود. اگر این فاکتور های خطرناک را دارید پزشک باید قند خون شما را مدام بررسی کند و باید انجام آزمایش های دیابت را از ۴۵ سالگی به بعد شروع کنید.

#### ۴) ماموگرافی

از اوایل ۴۰ سالگی می توانید برای شروع غربالگری سرطان سینه توسط ماموگرام اقدام کنید. پزشک می تواند به شما برای تصمیم گیری بهتر زمان غربالگری سرطان کمک کند. بعضی از عوامل مانند سابقه خانوادگی، زمان دقیق انجام غربالگری را مشخص می کند.

#### ۵) عملکرد تیروئید

حدود ۱۳ درصد از زنان ۳۵ تا ۶۵ ساله، مبتلا به کم کاری تیروئید (تیروئید کم توان) هستند، بنابراین با شروع ۳۵ سالگی بهتر است آزمایش های تیروئید را حداقل پنج سال یک بار انجام دهید (این معمولاً بخشی از یک کارآزمایی استاندارد خون است). پس از ۵۰ سالگی دکتر به شما پیشنهاد می کند آزمایش های کم کاری و پرکاری تیروئید را زود به زود انجام دهید زیرا اختلالات تیروئید بعد از یائسگی بیشتر شایع است.

#### ۶) معاینه دندان ها

معاینه دندان و لثه یکی از مواردی است که حتماً باید چند وقت یک بار انجام شود. هنگام معاینه دندان، زبان، لب ها و بافت های نرم دهان هم بررسی می شوند. با این معاینات هر نوع مشکل دهان و دندان شناسایی می شود. معاینات دهان و دندان خانم ها باید هر شش ماه یک بار انجام شود.

#### ۷) سنجش تراکم استخوان

خانم ها با ورود به سن یائسگی و کاهش ترشح هورمون ها در معرض خطر پوکی استخوان قرار می گیرند. کاهش تراکم استخوان باعث می شود فرد با کوچک ترین ضربه، زمین خوردن یا حتی عطسه شدید دچار شکستگی استخوان شود. خانم ها از ۶۵ سالگی باید حداقل یک بار سنجش تراکم استخوان را انجام دهند.

باتغذیه مناسب و جذب ویتامین D، زنان در برابر پوکی استخوان محافظت می شوند؛ مواد غذایی مانند شیر غنی شده، دانه های روغنی، کلم بروکلی و سبزیجاتی که برگ های سبز دارند، کلسیم بالتری دارند. در رژیم غذایی زنان باید به صورت روزانه هزار تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم وجود داشته باشد و در صورتی که نمی توانند از مواد غذایی این مقدار کلسیم را دریافت کنند، باید قرص مکمل مصرف کنند.

شماره پیاپیک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹