



سلامت

التهابات پوستی شاید تنها علامت کرونا باشد

۳ نوع بثورات پوستی مربوط به کرونا شامل بثورات کندوبی شکل، بثورات قرمز آبله مرغانی و سرماسوزک است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوعی خاص از بثورات پوستی ممکن است تنها علامتی باشد که برخی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ را تجربه می‌کنند. متخصصان می‌گویند اگر چه کووید-۱۹ ابتدا به عنوان بیماری موثر بر سیستم تنفسی شناخته شده اما بثورات پوستی به عنوان علائم در موارد شدیدی که در چین و اروپا بستری شده‌اند، گزارش شده است.

اکنون این مطالعه برای اولین بار علامت بثورات پوستی را در موارد خفیف کرونا مورد بررسی قرار داده است. تحقیقات در کالج کینگ لندن نشان داد که نوعی خاص از بثورات پوستی و «انگشتان و شست پای کوویدی» ممکن است در غیاب دیگر علائم کرونا ایجاد شوند. سه علامت رسمی که سرویس سلامت همگانی انگلیس هم آن را به عنوان علائم ابتلا به کرونا اعلام کرده شامل تب، سرفه‌های مداوم جدید و از دست دادن یا تغییرات در حس بویایی است. در پژوهش جدید، متخصصان داده‌های مربوط به حدود ۳۳۶ هزار بیمار کووید-۱۹ را بررسی کردند و دریافتند ۸/۸ درصد از افرادی که تست کرونای مثبت داشته‌اند، بثورات پوستی را نیز به عنوان یکی از علائم خود تجربه کرده‌اند. این نتیجه همچنین برای ۲/۸ درصد از افرادی که تست کرونا نداده اما علائم آن را بروز داده بودند نیز صدق می‌کرد. متخصصان همچنین در مطالعه‌ای دیگر حدود ۱۲ هزار فرد مبتلای تایید شده یا مشکوک به کرونا را که بثورات پوستی را تجربه کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که ۱۷ درصد از افرادی که تست کرونای آن‌ها مثبت اعلام شده بود، بثورات را به عنوان اولین علائم کرونا تجربه کرده بودند و ۲۱ درصد نیز آن را به عنوان تنها علامت کرونای خود اعلام کرده بودند. سه نوع بثورات پوستی ممکن است در افراد مبتلا به کرونا بروز یابد که شامل بثورات کندوبی شکل، بثورات قرمز آبله مرغانی و انگشت پای کوویدی که با نام سرماسوزک نیز شناخته می‌شود، است. علائم بثورات از نوع کندوبی شامل ظاهر شدن ناگهانی بر جستگی‌های ملتهب روی پوست است که معمولاً بسیار خارش دارند. بثورات قرمز آبله مرغانی به شکل بر جستگی‌های قرمز کوچک و خارش‌دار بروز می‌یابند که ممکن است در هر نقطه‌ای از بدن شکل گیرند و بین چند روز تا چند هفته ادامه یابد. سرماسوزک یا انگشت پای کوویدی نیز شامل بر جستگی‌ها و ورم التهابی روی انگشتان یاست که معمولاً خارش ندارند اما در دناک هستند. بنا بر گزارش اسپونتیک، متخصصان توصیه کرده‌اند با توجه به این که ممکن است بثورات پوستی تنها علامت ابتلا به کرونا باشد، بهتر است افراد در صورت مشاهده هر گونه بثورات و علائم پوستی خود را قرنطینه کنند.

منبع: ایسنا

شماره پیامک زندگ سلام
۲۰۰۹۹۹



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

همه می‌دانیم که سیستم ایمنی قوی یکی از عوامل مهم برای داشتن زندگی طولانی‌ترو سالم‌تر است. مصرف روزانه ویتامین‌ها، خوردن غذاهای مغذی و شستن مرتب دست‌ها برخی از رفتارهایی هستند که می‌توانند به شما در حفظ سلامتی و داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کنند. با این حال، برخی از عادت‌هایی که در سبک زندگی ما وجود دارند هم باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند. موارد زیر هفت مورد از رفتارهای ناسالمی هستند که مصونیت شما در برابر بیماری‌ها را به خطر می‌اندازند:

● نشستن زیاد

طبق مطالعه‌ای که در ژورنال پزشکی پیشگیری آمریکا منتشر شد نشستن زیاد و ورزش نکردن می‌تواند با گذشت زمان بر توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها تأثیر بگذارد. صرف نظر از سن، جنسیت و دیگر عادات مضر مانند استعمال دخانیات، شیوه زندگی بی‌تحرک با افزایش خطر مرگ زودرس گره خورده است. در نهایت، بی‌تحرکی می‌تواند به اختلال در سیستم ایمنی، بروز التهاب و دیگر بیماری‌های مزمن منجر شود. موسسه ملی سلامت روانی آمریکا (NIMH) توصیه می‌کند ۳۰ دقیقه ورزش منظم را در برنامه‌ریزی روزمرتان بگنجانید.

● ورزش زیاد

هر چند نشستن زیاد و بی‌تحرکی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را مختل کند، اما ورزش زیاد هم ممکن است عوارضی را به دنبال داشته باشد. بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در دسامبر ۲۰۱۲ انتشار یافت، ورزش شدید و بیش از حد، که سندروم ورزش افراطی نامیده می‌شود، می‌تواند برای بدن ناتوان کننده باشد و آن را در مقابل عفونت آسیب پذیرتر کند. با این حال، مطالعاتی که در سال ۲۰۱۴ انجام شدند نشان داد فعالیت بدنی منظم و متعادل، بدن را در مقابل ویروس‌ها مقاوم‌تر می‌کند.

● استرس

طبق اعلام موسسه ملی سرطان آمریکا، دوره‌های طولانی مدت استرس شدید بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد. به گفته کارشناسان، استرس، افزایش تولید هورمون کورتیزول توسط مغز را به همراه دارد. این هورمون در

عملکرد دسلول‌های لنفوسیت T که نقش مبارزه با عفونت را به عهده دارند اختلال ایجاد می‌کند. NIMH می‌گوید مورد حمایت خانواده و دوستان قرار داشتن، تعیین اولویت‌ها در زندگی، ورزش منظم و تمرین تکنیک‌های آرامش بخش مانند یوگا، تنفس عمیق و مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

● احساس تنهایی

بر اساس مطالعه‌ای که در مجله نوروایمونولوژی منتشر شد، احساس تنهایی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را مختل کند. طبق تحقیقات انجام شده افزایش اضطراب ناشی از تنهایی، سرکوب سیستم ایمنی بدن و افزایش استرس اکسیداتیو با آسیب‌های ناشی از ادیکال‌های آزاد را به دنبال دارد. افراد تنها معمولاً سلول‌های ایمنی ضعیفی دارند و این شرایط، توانایی آن‌ها برای مقابله با ویروس‌ها را کاهش و آن‌ها را در معرض عفونت‌های ویروسی قرار می‌دهد. بر اساس تحقیقات انجام شده، صرف در آغوش گرفتن اعضای خانواده می‌تواند میزان آسیب‌پذیری فرد در برابر بیماری را کاهش دهد.

● رژیم غذایی ناسالم

بر اساس مطالعه‌ای که در ژورنال تغذیه منتشر شد، رژیم‌های غذایی پر از چربی‌های اشباع، نمک و شکر بر سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی دارند. طبق این تحقیقات، چاقی با کاهش تعداد و ضعف عملکرد گلبول‌های سفید مورد نیاز برای مبارزه با عفونت همراه است. آکادمی تغذیه آمریکا تأکید می‌کند که داشتن تغذیه مناسب برای برخورداری از یک سیستم ایمنی سالم ضروری است.

آشپزی من

دست پیچ کرمانشاهی مقوی و خوشمزه

مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر

- نخود پخته و له شده - ۵ لیوان و نیم
- گوشت دوبار چرخ شده - ۶۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- پیاز رنده شده - یک عدد بزرگ
- آرد نخودچی - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن - به میزان لازم

- روغن - به میزان لازم
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری
- رب گوجه - ۲ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای داخل:

- مغز گردو، کشمش، پیاز داغ و برگه آلو - به میزان لازم



دارو شناسی

زنان و عوارض جانبی داروها

تحقیقات جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد عوارض داروها در زنان تا حدود ۲ برابر بیشتر از مردان بروز می‌کند

شیوا رضائی

روزنامه‌نگار

بررسی گسترده‌ای که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است، نشان می‌دهد، عوارض جانبی داروها در زنان در حدود دو برابر بیشتر از مردان بروز می‌کند. البته درباره همه داروها این وضعیت مشاهده نمی‌شود. اما در میان ۸۶ دارویی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، ۷۶ دارو در زنان عوارض جانبی بیشتری داشته‌اند. اما چرا این طور است و چه کاری می‌توان برای مدیریت بهتر این عوارض انجام داد؟

● چرا زنان بیشتر درگیر عوارض جانبی داروها هستند؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند چون عملکرد بدن زنان و مردان در بسیاری از بخش‌ها شبیه هم است، پس واکنش بدن آن‌ها در زمان مصرف داروهایکسان است. در حالی که بدن زنان و مردان تفاوت‌های قابل توجهی با همدیگر دارد که این تفاوت‌ها می‌توانند تا حد زیادی چرایی بروز عوارض جانبی شدیدتر داروها را توضیح دهند.

✓ معده زنان زمان طولانی‌تری برای انجام کار خود در مقایسه با معده مردان نیاز دارد. در نتیجه داروها زمان بیشتری در معده زنان می‌مانند. در عین حال که معده زنان به صورت معمول حالت اسیدی بیشتری در مقایسه با مردان دارد.

✓ اعضای داخلی زنان به صورت معمولی از مردان کوچک‌تر است. این موضوع به ویژه در باره اعضای مانند کبد که نقش مهمی در متابولیسم داروها بر عهده دارد، اهمیت بیشتری دارد.

✓ کلیه زنان آهسته‌تر از کلیه مردان، کار می‌کنند و در نتیجه داروها دیرتر از بدن زنان خارج می‌شوند.

✓ میزان پلاسمای در زنان کمتر از مردان است. در نتیجه غلظت داروها در خون زنان می‌تواند بالاتر باشد.

✓ درصد چربی در بدن زنان به صورت معمول بیشتر از مردان است. این موضوع تأثیر مستقیم بر متابولیسم داروها در بدن دارد.

✓ در نهایت این که هورمون‌های بدن زنان به واسطه دوره ماهانه در طول ماه تغییر می‌کند که این موضوع می‌تواند روی عملکرد داروها تأثیر بگذارد.

● برای کاهش عوارض جانبی داروها چه کنیم؟

✓ واقعیت این است که یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در این زمینه را باید شرکت‌های داروسازی بردارند. تا به این جاد در بسیاری از تست‌های آزمایشگاهی و بررسی داروها، نمونه بیشتر از بین مردان انتخاب شده است و در نتیجه هنوز اطلاعات دقیقی در باره واکنش بدن زنان به برخی داروها و طول عمر آن در بدن زنان نداریم. اما جدای از این اقدام، خود زنان هم می‌توانند در کوتاه مدت قدم‌هایی بردارند.

✓ در زمان مصرف دارو به عوارض جانبی آن توجه داشته باشید. اگر عوارض آزاردهنده هستند به هیچ عنوان دارو را سرخود قطع نکنید، در عوض با پزشک تماس بگیرید و در باره کاهش دوز یا جایگزینی دارویی جدید با او مشورت کنید.

✓ برخی اقدامات می‌توانند عوارض جانبی داروها را کاهش دهند. این دستورات معمولاً روی بروشور داروها نوشته شده‌اند. در این باره اطلاعات کافی کسب و سعی کنید حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

منبع: psychologytoday.com

تازه‌ها

مواد غذایی مضر برای مغز

افرادی که بیشتر فعالیت‌های ذهنی انجام می‌دهند باید دور مواد غذایی مثل مارگارین، مایونز و غذاهای نیمه آماده را خط بکشند، این مواد به دلیل داشتن محتوای چربی‌های ترانس اثر بدی روی غشای سلولی دارد، این چربی‌ها سفت می‌شوند و اجازه عبور اکسیژن را نمی‌دهند که این بزرگ‌ترین خطر برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به مغز است. استفاده بیش از حد کربوهیدرات‌هایی که سریع جذب می‌شود مناسب این افراد نیست. این کربوهیدرات‌ها در موادی مانند قند، شیرینی و محصولات آرد، نان و ماکارونی وجود دارد و منجر به تجمع چربی می‌شود، به همین دلیل بدن حساسیت خود را به انسولین از دست می‌دهد. گلوکز جذب نشده در خون باقی می‌ماند و شروع به از بین بردن رگ‌های خونی می‌کند و کلسترول آزادانه در خون حرکت می‌کند و به توبه‌خود، تبدیل به پلاک می‌شود که در جریان خون طبیعی تداخل ایجاد می‌کند و میزان اکسیژن وارد به مغز را کاهش می‌دهد.

منبع: اسپونتیک

کنید.

● مهم است که بین «تمیز کردن» و «ضد عفونی کردن» تمایز قائل شوید. باید توجه کرد که تمیز کردن فرایند فیزیکی حذف خرده‌های غذاست، اما ضد عفونی کردن فرایند ککندزدایی با نابودی میکروب‌ها و ویروس‌هاست.

● استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی‌شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه‌های جداگانه استفاده کنید تا از منتشر شدن میکروب‌ها یا ویروس‌ها جلوگیری شود.

● برای ساخت محلول ضد عفونی کننده پنج میلی لیتر (یک قاشق چایخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در ۷۵۰ میلی لیتر آب (حدود ۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن سطوح، ظروف و پارچه‌های نظیف استفاده کنید. آب جوش نیز می‌توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده کرد.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

حفظ بهداشت آشپزخانه در دوران کرونا



برای جلوگیری از آلودگی دیگر مواد غذایی ضروری است، دست‌های خود را کاملاً بشویید.

● تمام سطوح و تجهیزاتی که برای آماده‌سازی مواد غذایی به کار می‌روند، بشویید و ضد عفونی

و کوچک‌ترین تماس می‌تواند آن را به مواد غذایی منتقل کند. بنابراین پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده‌سازی غذا با مواد خام حیوانی نظیر شیر خام و گوشت، مرغ و ماهی یا فرآورده‌های حیوانی

● دست‌ها مهم‌ترین راه انتقال ویروس‌ها از مکانی به مکان دیگر هستند. بنابراین از بهداشت دست حین آماده‌سازی غذا مطمئن شوید.

● در صورت ابتلا به بیماری تا ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده‌سازی و تهیه مواد غذایی خودداری کنید.

● اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.

● توجه کنید که برای شست‌وشوی دست‌ها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید. سپس حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید، در مرحله بعد دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و بعد با یک حوله تمیز خشک کنید.

● پارچه‌ها و حوله‌ها را تمیز نگه دارید و روزانه تعویض کنید.

● ویروس کرونا روی دست، پارچه‌های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می‌ماند