

## پاسخ به ۳ پرسش درباره ابتلای بار دوم به کرونا

دانشمندان در ابتدا تصور می کردند فرد پس از یک بار ابتلا به ویروس کرونا، در مقابل ابتلای مجدد مصونیت پیدا می کند اما گذشت زمان نشان داد برخی از بیماران پس از چند ماه دوباره به این ویروس مبتلا شدند. در این مطلب، به سه سوال رایج درباره احتمال ابتلای مجدد افراد به کووید ۱۹ پاسخ داده شده است.

### ۱- چقدر ابتلای مجدد یک فرد به ویروس کرونا متداول است؟

یافته‌های جدید در کشورهای مختلف تایید می کند که احتمال ابتلای مجدد به این ویروس وجود دارد. شواهد متقن پزشکی نشان می دهد یک فرد در هنگ کنگ و یک فرد در ایالت نوادای آمریکا پس از یک بار بیماری و بهبودی، تست کرونایشان مثبت اعلام شده است. حقیقت تلخ ماجرا این است که ظاهر این افراد به دو ویروس متفاوت کرونا که شباهت ژنتیکی زیادی با هم داشتند، مبتلا شده اند. مطالعات در این دو فرد نشان داد ویروس کرونا پس از جهش و تغییر ظاهری دوباره در این افراد باعث ایجاد بیماری شده است. با این حال، ما نمی توانیم تنها با دو مورد ابتلای مجدد درباره میزان احتمال ابتلای مجدد افراد به این ویروس اظهار نظر کنیم.

### ۲- ابتلای دوباره به ویروس کرونا شدیدتر از بار نخست است یا ضعیف تر؟

مطالعات دانشمندان روی فردی که در هنگ کنگ برای بار دوم به این ویروس مبتلا شده است نشان داد این فرد علایم بسیار خفیفی از بیماری را نشان داده است. این موضوع می توانست نشان دهد سیستم ایمنی بدن پس از یک بار ابتلا موفق به ساختن سلول های ایمنی بلندمدت برای مبارزه طولانی با ویروس شده است. اما مورد دوم در آمریکا با مورد هنگ کنگ تفاوت دارد. دانشمندان دانشگاه نوادا به تازگی به اولین فردی برخورد کردند که پس از یک بار ابتلا به کرونا، دوباره به این ویروس آلوده شده و بار دوم علایم ابتلای این فرد شدیدتر بوده است. به دلیل جامعه آماری پایین نمی توان این فرضیه را به صورت قاطع مطرح کرد.

### ۳- ابتلای مجدد افراد به کرونا چه تاثیری در یافتن واکسن موثر دارد؟

واکسن در واقع ویروس کشته شده یا ضعیف شده است که با تزریق به بدن، باعث ابتلای خفیف فرد به بیماری و سپس ایجاد ایمنی بلندمدت در مقابل عامل بیماری زای می شود. با این حال، ابتلای مجدد افراد به کووید ۱۹ به این معنا نخواهد بود که واکسن موثر برای کرونا یافت نخواهد شد یا سیستم ایمنی بدن نمی تواند با آن مقابله کند. واکسن ها با یکدیگر متفاوت هستند. دانشمندان با مطالعه روی ابتلای مجدد افراد به کرونا، از رفتار این ویروس و پاسخ سیستم ایمنی بدن اطلاعات لازم را به دست می آورند و می توانند درباره توسعه یک واکسن موثر برای کووید ۱۹ موفقیت کسب کنند.

منبع: برنا

## بیشتر بدانیم

## نکات مهم ضد کرونایی در دورهمی های کوچک

باتوجه به تداوم شیوع ویروس کرونا، کماکان بهتر است از میهمانی و دورهمی پرهیز کنید؛ اما اگر به فکر ترتیب دادن یک دورهمی یا مراسم کوچک هستید، حتما اقدامات احتیاطی زیر را برای جلوگیری از انتشار کووید-۱۹ در بین مهمانان رعایت کنید.

- \* سطوح مختلف را ضد عفونی کنید.
- \* تا حد امکان مراسم را در فضای باز برگزار کنید.
- \* اگر امکان برگزاری مراسم در فضای باز نبود، فضای مسقف را انتخاب کنید که مطمئن هستید امکان تبادل هوای داخل با هوای آزاد وجود دارد.
- \* امکان بروز ازدحام را به حداقل برسانید با اقداماتی همچون:

- ✓ تعیین محل نشستن مهمانان با فاصله حداقل یک متر
- ✓ تنظیم زمان ورود و خروج مهمانان به طوری که ازدحام در تردد ایجاد نشود
- ✓ علامت گذاری و جانمایی روی زمین
- \* همه اقلام بهداشتی ضروری را فراهم کنید، اقلامی همچون:
- ✓ علایم فاصله گذاری
- ✓ ماسک
- ✓ محلول ضد عفونی کننده دست یا آب و صابون
- ✓ دستمال کاغذی
- ✓ سطل دردار

منبع محتوا: ایسنا

# پیشگیری از ریزش موی آقایان

در مردان متداول ترین علت ریزش مو ژنتیک است، چنانچه برآوردها نشان می دهد بیش از ۸۰ درصد الگوی طاسی سر مردانه ارثی است



## روزانه و به طور معمول ۱۰۰

## عدد تار موی ما می ریزد و

## این مقدار ریزش طبیعی

## است. دلایل زیادی برای

## ریزش موها بیان شده است از جمله آلودگی

## هوا، رژیم غذایی، کمبود مواد معدنی و

## استرس یا حتی استفاده زیاد از کلاه، کم

## خونی، کم کاری تیروئید، بیماری های

## داخلی، مصرف داروهای شیمیایی، شوک

## ناشی از آن، بیماری های اعصاب، داروهای

## مختلف و ... ادامه مطلب را در این باره

## مطالعه کنید:

در مردان متداول ترین علت ریزش مو ژنتیک است، چنانچه برآوردها نشان می دهد بیش از ۸۰ درصد الگوی طاسی سر مردانه ارثی است. اگر ریزش موها در حال عقب نشینی است و معمولاً در قسمت پس سر و بالای شقیقه اتفاق می افتد، احتمالاً شما دچار طاسی طبق الگوی مردانه هستید. به گفته دکتر امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو یکی از سخت کنترل شونده ترین مدل های ریزش مو در افراد نوع ارثی-ژنتیکی-هورمونی است که احتمال برگشت پذیری آن بیشتر از سایر انواع مدل های ریزش مو است. قسمتی از مو که خارج از پوست سر قرار دارد، بخش مرده مو است که به ساقه مو مشهور است، بنا بر این عوامل خارجی نمی توانند در ریزش موی اشخاص موثر باشند. تنها عواملی که بتوانند برگردش خون، تغذیه مو و پوست سر به شکل مستقیم اثر بگذارند، در ریزش موی افراد دخالت دارند.

تغییر برنامه غذایی، کاهش استرس، ترک سیگار و ویزیت توسط دکتر، برخی از کارهایی هستند که آقایان می توانند برای جلوگیری از ریزش موی خود انجام دهند. در ادامه به مواردی برای پیشگیری از ریزش مو در مردان اشاره می کنیم:

### تغذیه مناسب

پروتئین ماهی، گوشت های کم چرب و سویا و آجیل سرشار از ویتامین E و چربی های سالم است.

### آب کافی

۲۵ درصد از فولیکول های مو را آب تشکیل می دهد و وقتی بدن تان کم آب می شود ممکن است فولیکول های جدید ضعیف شود.

### ویتامین کافی

استرس، ژنتیک و مشکلات پزشکی و کمبود ویتامین از اصلی ترین دلایل ریزش مو در آقایان است. برای جلوگیری از ریزش مو سعی کنید از یک برنامه غذایی

سالم، تمام ویتامین های مورد نیاز بدن را دریافت کنید. ویتامین A به تنظیم سنتز اسید رتینوئیک در فولیکول های مو کمک می کند (البته مقدار بیش از حد ویتامین A باعث ریزش مو می شود). ویتامین B به کاهش سطح استرس کمک می کند، ویتامین C، D و E به بدن برای تثبیت مواد مغذی ضروری که برای سالم ماندن به آن ها نیاز دارد کمک می کند.

### مدیریت استرس

استرس خود را با ارزیابی مجدد نقاطی از زندگی که باعث این تنش ها می شود تحت کنترل در بیاورید. همچنین می توانید از روش های ضد استرس مانند ورزش مرتب و نفس عمیق نیز استفاده کنید.

### ورزش منظم

ورزش، روشی ثابت شده برای کاهش استرس است و می تواند گردش خون و سلامت کلی بدن را بهبود بخشد. همه این ها به رشد بهتر مو کمک می کند.

## آشنایی

## نکاتی درباره نگهداری ادویه



ترتیب، بیشتر، طعم و عطرشان را حفظ می کنند.

۷- ادویه آسیاب شده تا شش ماه و دانه های کامل تا یک سال قابلیت نگهداری دارند.

۸- بهتر است حجم ادویه ای که خریداری می کنید به گونه ای باشد که ظرف مدت یک سال آن را مصرف کنید، معمولاً اگر ادویه بیشتر از این مدت باقی بماند و مصرف نشوند، خواص اولیه شان را نخواهند داشت.

۹- ادویه ای را که مرتب می خواهید دم دست تان باشد، در یک جا قرار دهید.

۱۰- برچسب هایی را روی در آن ها بچسبانید تا هنگام استفاده راحت تر نوع آن ها را تشخیص دهید.

و انفعال نمی دهد.

۶- اگر می توانید ادویه را به شکل اصلی آن ها نگه دارید و در زمان مصرف آسیاب کنید. به این

۵- ظروف شیشه ای و فلزی با مواد معطر ادویه فعل

## وسایلی که نباید مشترک استفاده شود



### هدفون

باکتری های گوش بین افراد منتقل می شود و در گوش عفونت ایجاد می کند



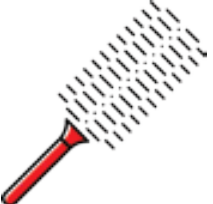
### روبالشتی

به دلیل خوابیدن در مدت زمان شبانه به راحتی انواع باکتری و قارچ را منتقل می کند



### کلاه

استفاده از کلاه مشترک باعث انتقال شپش سر می شود



### برس و شانه

جزو وسایل شخصی است و استفاده مشترک از آن باعث انتقال انواع میکروب ها خواهد شد



### تیغ

بیماری هایی مانند ایدز و هپاتیت از این طریق منتقل می شود



### مسواک

مسواک حامل انواع باکتری و عوامل بیماری ز است که به راحتی باعث عفونت دهان می شود



### کرم کاسه ای

به دلیل تماس مداوم انگشتان دست باعث انتقال آسان انواع عفونت ها می شود

## دانستنی ها

## با پوکی استخوان بجنگیم

## مهاکسنوی

## روزنامه نگار



## بانوان

حتماً اسم پوکی استخوان را شنیده اید، با افزایش سن، خانم ها شروع به از دست دادن توده عضلانی و تراکم استخوانی می کنند و متأسفانه این اتفاق منجر به شکستگی های استخوانی غیرمنتظره در بدن آن ها خواهد شد.

پوکی استخوان می تواند به صورت یک بیماری خاموش از اواسط دهه ۳۰ شمارا درگیر کند اما با تغذیه مناسب و ورزش روند این بیماری به تعویق می افتد و قابل کنترل خواهد بود. در ادامه به بررسی بیشتر موارد تغذیه و ورزش خواهیم پرداخت.

### ورزش، دشمن پوکی استخوان

تحرك داشتن یکی از مواردی است که به خانم ها در هر سنی توصیه می شود، اما فواید ورزش در خانم های بالای ۳۰ سال، بیشتر از سلامت قلب و سیستم تنفسی است و برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر است و به روند عضله سازی آن ها کمک خواهد کرد. اما چه نوع ورزش هایی و به چه مدت در هفته می تواند در این زمینه کمک کننده باشد؟

### فعالیت های هوازی

فعالیت های هوازی مثل پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری و ایروبیک، ۳ تا ۵ جلسه در هفته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، از جمله ورزش های کم هزینه و راحت و البته مناسب در هر سنی برای جلوگیری از پوکی استخوان است.

### تمرین باوزنه

تمرین باوزنه و کش های پیلاتس، با حداقل ۱۰ بار تکرار هر حرکت و به مدت ۱۵ دقیقه در روز می تواند به تقویت عضلات شما کمک کند. اگر نمی توانید به باشگاه بروید نگران نباشید، دو بطری آب معدنی پر از آب را در دست بگیرید و به عنوان وزنه از آن ها استفاده کنید. یادتان باشد هر روز این حرکات ورزشی را انجام ندهید و برای بازسازی عضلات به بدن خود استراحت دهید.

### حرکات انعطاف پذیری

تمرینات انعطاف پذیری به تقویت و افزایش عضلات شما کمک می کند، با انجام این تمرینات، عضلات، استخوان های شما را می کشند و باعث تقویت استخوان های تان می شوند. تمرینات انعطاف پذیری را می توانید در منزل و با ویدئوهای آموزشی در اینترنت ۵۳ بار در هفته انجام دهید.

### تغذیه مناسب

تغذیه، سهم بزرگی در حفظ سلامت استخوان ها دارد. بدن شما باید مواد معدنی لازم مانند کلسیم، ویتامین دی، سدیم، منیزیم، پتاسیم و فسفر را از رژیم غذایی تان دریافت کند. روش ایده آل برای تهیه این مواد معدنی تغذیه مناسب است. مواد غذایی چون سبزیجات برگ تیره (کلم بروکلی)، سبب زمینی، مرکبات، ماهی و بادام جزو مهم ترین منابع مورد نیاز برای جلوگیری از پوکی استخوان هستند که معمولاً به مقدار بسیار کم در برنامه غذایی ما وجود دارند و به جای این مواد مغذی، شکر که دشمن استخوان هاست در برنامه هر روز ما جا دارد به علاوه این که با افزایش سن، بدن شما ممکن است این مواد را به صورت کامل دریافت نکند. پس بهتر است با مشورت پزشک از مکمل ها استفاده کنید.

## نوجوانان

## پیشنهاد ورزشی بی دردسر به نوجوانان باوزن بالا

آیا می دانستید که نوجوانان چاق به احتمال ۷۰ درصد بیشتر مستعد چاقی در بزرگسالی هستند. شیوه زندگی یک جانشینی به ویژه در شرایط کنونی همه گیر کرونا در کنار انتخاب مواد غذایی نامناسب به افزایش تعداد نوجوانان چاق یا نوجوانانی که افزایش وزن دارند کمک کرده است. بعضی از عواملی که سبب چاقی نوجوانان شده است عبارت است از:

- ✓ مصرف بی رویه خوراکی های بی خاصیت
- ✓ مصرف نوشیدنی های قندی مثل نوشابه ها
- ✓ نداشتن فعالیت بدنی
- ✓ انجام کارهایی که مستلزم یک جانشستن است مثل تماشای تلویزیون، بازی های ویدئویی و کار بارایانه

### پیشنهاد ورزشی

### پیاده روی

این ورزش می تواند به عنوان تمرین هوازی روزانه یک نوجوان انتخاب شود. ورزش های گوناگون یکی از مهم ترین بخش های تمرین روزانه نوجوانان هستند چرا که دویدن و پریدن می تواند سبب تقویت پاها شود در حالی که در کار باوزن بدن هدف ماتمرکزروی تقویت پاها نیست. پس بهتر است ورزشی انتخاب کنید که بتوانید آن را هر روز انجام دهید و لذت ببرید. اگر وزن شما بالای ۹۰ کیلوگرم است بهتر است تازمانی که وزن خود را کاهش می دهید از ورزش های سبک تر مثل پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا شروع کنید.