دانستنی ها

بین علایم کرونا، از دست رفتن بویایی نشانه قابل اعتمادتری از سرفه است

از ابتدای بیماری، سرفه از علایم اصلی کرونا بوده است اما یکی از علایمی که مدتی بعد مطرح شد از دست دادن حس بویایی و چشایی در برخی بیماران بود. پژوهشی در دانشگاه یوسی ال لندن انجام شده که پژوهشگران با مطالعه روی ۵۹۰ نفر که در سال جاری میلادی حس بویایی و چشایی شان را از دست داده بودند متوجه شدند ۸۰ درصد آن ها پادتن کرونا در خون شان دارند. همچنین ۴۰ درصد از کسانی که پادتن کرونا داشتند علامت دیگری نداشتند. البته این پژوهش روی افرادی صورت گرفت که بیماری خفیفی داشتند و زمانی انجام شد که از دست رفتن بویایی و چشایی هنوز در زمره علایم کرونا قرار نداشت.

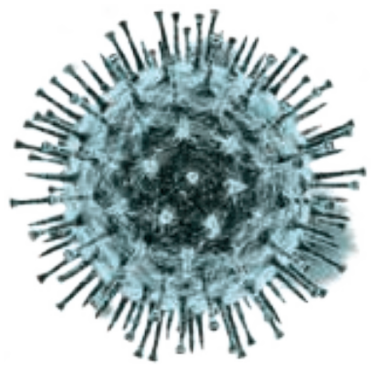
تفاوت گرفتگی بینی سرماخوردگی با کرونا

با این حال این پژوهش نشان می دهد که باید تغییر یا از دست رفتن حس بویایی و چشایی را جدی گرفت به خصوص وقتی کسی نمی تواند بوهای زندگی روزمره مثل عطر، وایتکس، قهوه یا خمیردندان را تشخیص دهد که در این صورت باید خود را قرنطینه کند. البته تحقیق محدود به کسانی بود که علایم خفیفی مثل تغییر یا از دست رفتن حس بویایی و چشایی داشتند بنابراین ممکن است این علایم در تمام مبتلایان کرونا مشاهد نشود. تصور بر این است که وقتی ویروس کرونا به سلول های بینی، گلو و زبان حمله می کند حس بویایی مختل می شود. تفاوت آن با از دست رفتن حس بویایی در سرماخوردگی شدید این است که در سرماخوردگی به دلیل بسته شدن راه بینی چنین می شود.

منبع: بی بی سی

تازه ها

توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای مراقبت از بیمار کرونایی در منزل



سازمان بهداشت جهانی (WHO) به عنوان مرجع سازمان دهنده بهداشت جامعه جهانی، توصیه هایی را به منظور مراقبت از مبتلایان به کرونا در منزل ارائه کرده است.

*بیمار در یک اتاق به تنهایی و با تهویه مناسب باشد.

*محدودیت حرکتی بیمار کاهش یابد و فضای مشترک با بیمار به حداقل برسد.

*کسی که از بیمار مراقبت می کند مبتلا به بیماری زمینه ای مزمن یا نقص ایمنی نباشد.

*هنگام شستن دست ها با آب و صابون استفاده از حوله های کاغذی یک بار مصرف توصیه می شود.

*پس از هر نوع تماس با بیمار، محیط و همچنین تهیه غذا دست ها تمیز و ضدعفونی شود.

*اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت امکان فاصله یک متری خود را با بیمار حفظ کنند.

*بیمار تا حد امکان ماسک پزشکی در اختیار داشته باشد.

*هنگام ملاقات بیمار باید از ماسک استفاده شود.

*از تماس مستقیم با مایعات بدن مثل ترشحات دهان یا تنفس پرهیز شود.

*برای درآوردن ماسک، آن را از جلو نباید لمس کرد بلکه بندهای آن را از صورت جدا کنید.

*شست وشوی دست ها قبل و بعد از خارج کردن ماسک و دستکش انجام شود.

*برای بیمار از ظروف مخصوص غذا استفاده شود.

*از ماسک و دستکش استفاده شده مجدد استفاده نشود.

*برای شست وشوی لباس ها از شوینده های معمولی با دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه استفاده و سپس کاملاً خشک شود.

*برای رسیدن به مراکز درمانی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نشود.

رژیم منطقی گرفته‌ام، چرا وزن کم نمی کنم؟

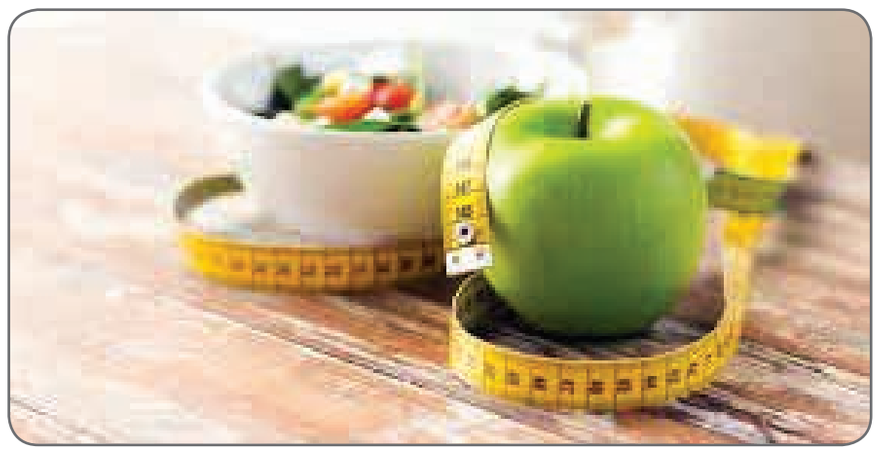
ثابت ماندن وزن شما زمانی که رژیم گرفته اید، ممکن است علل مختلفی داشته باشد

از جمله مصرف کربوهیدرات و کنار گذاشتن تمرین های هوازی

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تناسب اندام

فرض کنید به تازگی رژیم غذایی و برنامه تمرینی خاصی را آغاز کرده اید و به شدت هیجان زده اید. در ابتدا همه چیز عالی به نظر می رسد و به صورت هفتگی و حتی روزانه وزن کم می کنید اما پس از مدتی متوجه می شوید روند کاهش وزن تان کُند یا حتی متوقف شده است. شاید هم آن قدر دلسرد شوید که تلاش های تان را نیمه کاره رها کنید اما ثابت ماندن وزن شما و متوقف شدن آن ممکن است علل مختلفی داشته باشد از جمله:



کاهش وزن نامحسوس

گاهی اوقات ممکن است عقربه ترازو برای چند روز (یا حتی چند هفته) از جایش تکان نخورد، اما این بدان معنا نیست که شما چربی از دست نمی دهید. وزن بدن ممکن است تا چند صد گرم نوسان داشته باشد. این موضوع به غذاهایی بستگی دارد که می خورید. هورمون ها نیز می تواند بر مقدار آبی که بدن تان به خصوص در خانم ها نگه می دارد، تأثیر زیادی بگذارد. همچنین ممکن است همزمان با از دست دادن چربی، عضله اضافه کنید. این مسئله به نفع شماست، چون چیزی که واقعا می خواهید این است که چربی بدن تان کاهش یابد، نه این که فقط وزن کم کنید.

نظارت کنید

کسانی که هر روز غذاهای مصرفی شان را یادداشت می کنند یا از وعده های غذایی شان عکس می گیرند، نسبت به دیگر افراد، وزن بیشتری از دست می دهند.

پروتئین و باز هم پروتئین

پروتئین، مهم ترین ماده غذایی برای کاهش وزن است. اختصاص دادن ۲۵ تا ۳۰ درصد از کالری مصرفی تان به پروتئین می تواند متابولیسم شما را حدود ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز افزایش دهد. همچنین می تواند هوس های غذایی و میل به خوردن هله هوله را به طور قابل توجهی در شما کاهش دهد.

کالری بیش از حد

درصد زیادی از افرادی که در از دست دادن وزن مشکل دارند، در حقیقت کالری بیش از حد مصرف می کنند. نتایج مطالعات نشان می دهد افراد معمولا کالری مصرفی شان را کمتر از میزان واقعی تخمین می زنند.

تنظیم اشتها با غذای کامل

کیفیت غذا درست به اندازه کمیت آن مهم است. خوردن غذاهای سالم می تواند سلامت تان را بهبود ببخشد و به تنظیم اشتهای شما کمک کند. مواد غذایی سالم و کامل معمولا بیشتر از غذاهای فراوری شده، شما را سیر می کند.

قهر با تمرین!

یکی از کارهای بسیار مهمی که می توانید هنگام از دست دادن وزن انجام دهید، انجام یکی از انواع تمرین های مقاومتی مانند بلند کردن وزنه است. این کار به شما کمک می کند توده عضلانی با ارزش تان را که در صورت ورزش نکردن به همراه چربی بدن سوزانده می شود، حفظ کنید.

پرخوری می کنید

پرخوری یکی از عوارض جانبی شایع هنگام رژیم گرفتن است. پرخوری یعنی خوردن سریع مقدار زیادی غذا که اغلب بسیار بیشتر از نیازهای بدن شماست. برخی از این افراد در خوردن هله هوله و برخی در مصرف غذاهای سالم از جمله آجیل، کره مغزها (بادام زمینی، پسته و...)، شکلات تلخ، پنیر و... زیاده روی می کنند.

تمرین هوازی چی شد؟!

دویدن، پیاده روی سریع، شنا و... جزو تمرینات کاردیو هستند که در سوزاندن چربی شکم بسیار مؤثر است.

شکر عشق ممنوع

نوشیدنی های شیرین، چاق کننده ترین اقلام در رژیم های غذایی اند و شما حتی با کم کردن دیگر غذاهای مصرفی تان نیز نمی توانید کالری بالای این نوشیدنی های شیرین را جبران کنید. این موضوع فقط درباره نوشیدنی های شیرینی مانند نوشابه و دلستر صدق نمی کند، بلکه شامل نوشیدنی های سالم تری مانند آب های ویتامینه که سرشار از شکر است هم می شود.

خواب کم

مطالعات نشان می دهد خواب بی کیفیت یکی از عوامل بسیار اثرگذار در افزایش خطر چاقی است. احتمال دچار شدن به چاقی در میان بزرگسالانی که خواب بی کیفیت دارند، ۵۵ درصد بیشتر است. این رقم در کودکان به ۸۹ درصد می رسد.

کربوهیدرات دشمن کاهش وزن

در پژوهش های کوتاه مدت مشخص شده کاهش وزن ناشی از این نوع رژیم غذایی، دو تا سه برابر کاهش وزن مربوط به رژیم غذایی کم چرب استانداردی است که اغلب توصیه می شود.

نوشیدن آب

نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می کند. در پژوهشی ۱۲ هفته ای درباره کاهش وزن مشخص شد افرادی که ۳۰ دقیقه قبل از وعده های غذایی شان حدود نیم لیتر آب می نوشند، ۴۴ درصد بیشتر وزن کم می کنند.

مشکل پزشکی

برخی مشکلات پزشکی می تواند باعث افزایش وزن شود و پایین آمدن وزن را بسیار سخت تر کند. برخی از این مشکلات عبارت اند از: کم کاری تیروئید، سندروم تخمدان پلی کیستیک و آپنه خواب و مصرف بعضی داروها. اگر فکر می کنید ممکن است یکی از موارد بالا شامل حال شما شود، با پزشک تان مشورت کنید.

منبع: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

تغذیه

بانوان

برای کودک سرماخورده چه سوپی درست کنیم؟

از بیماری های شایع فصل پاییز سرماخوردگی و آنفلوآنزاست و یکی از بهترین مواد غذایی برای مبارزه با این بیماری سوپ است. سوپ ها به دلیل ترکیباتی که از آن در تهیه اش استفاده می شود برای این بیماری مفید هستند. سوپ مناسب سرماخوردگی با توجه به شرایط فرد ممکن است متفاوت باشد. به طور کلی برای کودکان سوپ باید آبکی، ساده و سبک یا بدون گوشت باشد. برای سرماخوردگی های عمومی هم بهتر است در سوپ از برنج، هویج رنده شده، مقداری پیاز، جعفری یا گشنیز و بر اساس ذائقه مقداری آب لیمو و پوره گوجه فرنگی استفاده شود. علاوه بر این، برای کودکانی که تب دارند مصرف آب سوپ جو بسیار مناسب است. اگر شما هم این روزها را با خارش و گرفتگی گلو می گذرانید و نمی دانید که سرماخورده اید یا به ویروس های خطرناک تری مانند کرونا مبتلا شده اید، باید سراغ غذاهای مقوی بروید و سیستم ایمنی بدن تان را تقویت کنید. در ادامه طرز تهیه یک سوپ مقوی و خوشمزه را برای شما آورده ایم.

مواد لازم برای تهیه سوپ سرماخوردگی

*گوجه فرنگی پوره شده چهار عدد
*پیاز نگینی خرد شده یک عدد بزرگ
*فلفل قرمز یک قاشق چای خوری
*آب مرغ غلیظ دو فنجان
*کره پاستوریزه دو قاشق غذاخوری
*آرد دو قاشق غذاخوری
*نمک یک قاشق غذاخوری
*شکر دو قاشق چای خوری
*آب لیموی تازه یک قاشق غذاخوری
*جعفری تازه خرد شده دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه

قابلمه را روی حرارت ملایم گرم و کره را در آن آب کنید. پیاز خرد شده را در کره تفت دهید تا سبک شود و رنگش تغییر کند. برای تهیه این سوپ باید پیازها را کاملا ریز خرد کنید. سپس آرد، فلفل قرمز و شکر را هم در پیاز تفت دهید. آب مرغ را به پیازها اضافه کنید و خوب هم بزنید تا آرد کف ظرف نچسبد و به خوبی با آب مرغ ترکیب شود. بعد از به جوش آمدن ترکیب آب مرغ، پیاز و آرد، پوره گوجه فرنگی را به مواد اضافه کنید و در قابلمه را ببندید. حدود ۲۰ دقیقه به مواد برای جوشیدن در کنار یکدیگر زمان بدهید و در آخر آب لیموی تازه را اضافه کنید و ۵ دقیقه بعد سوپ را از روی حرارت بردارید. سوپ زمستانی را در ظرف مدنظرتان سرو کنید و جعفری های خرد شده را برای تزیین روی آن بریزید.

نکته پایانی

می توانید میزان آرد این دستور را نصف و به جای آن دو سوم فنجان جو دو سرپرک شده به آن اضافه کنید.

تازه ها

آیا باید در خانه ماسک بزنیم؟

توصیه کلیدی که این روزها می شنویم همین جمله کوتاه است: «لطفا ماسک بزنید». توصیه ای جدی که بارها تکرار می شود. نتایج تحقیقات ثابت کرده است که زدن ماسک در پیشگیری از انتشار ویروس کرونا نقش موثری دارد و هنگام بیرون رفتن در انظار عمومی باید ماسک بزنید، اما سوالی که مطرح می شود این است که آیا باید در خانه خود نیز ماسک بزنیم؟

پاسخ به این پرسش بسیار ساده است. در موقعیت های خاص، بله، باید ماسک بزنید. اما این موقعیت ها چه چیزهایی هستند؟

*در صورت بروز علایم بیماری مانند تب، سرفه، اسهال، خستگی یا دردهای عضلانی، باید در خانه ماسک بزنید. ماسک زدن، جدا کردن خود (اقامت در اتاق) و اقدامات احتیاطی دیگر می تواند در پیشگیری از انتشار بیماری کمک کند. حتی اگر علایم شما یک سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باشد هم حتما در منزل ماسک بزنید.

*در صورت ابتلای یکی از افراد منزل به ویروس کرونا حتما باید ماسک بزنیم. این توصیه به خصوص برای اوقاتی است که از یک اتاق مشترک استفاده می کنیم. اگر برای مراقبت یا دادن غذا هم وارد اتاق فرد مبتلا به کرونا می شویم حتما باید ماسک بزنیم.

*در روزهای شیوع کرونا، توصیه پزشکان این است که اگر شخص غریبه ای که با شما زندگی نمی کند، به منزل شما آمد، باید در خانه ماسک بزنید. این موضوع شامل اعضای خانواده و دوستانی است که در جاهای دیگر زندگی می کنند و قرار است مدتی با ما باشند.

*موقعیت دیگری که افراد خانواده باید از ماسک استفاده کنند، زمان هایی است که یکی از اعضای خانواده شما از سفر کاری بازگشته یا اگر شرایطی ایجاد شده که شخص در معرض خطر انتقال ویروس بوده است.

منبع: ایسنا

آشپزی

نوشیدنی

آب انارگاز دار نوشیدنی پاییزی

مواد لازم برای ۴ نفر

- آب جوش – نصف فنجان
- شیره انار – یک چهارم فنجان
- عسل – ۲ قاشق غذاخوری
- تکه کوچک یخ – کمی
- آب گازدار – ۴ فنجان
- لیمو برای سرو – چند برش

۱- آب جوش، شیره انار و عسل را در یک ظرف کوچک بریزید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند.
۲- داخل چهار لیوان کمی یخ بریزید.
۳- سپس در هر لیوان دو قاشق غذاخوری شیره انار را با قاشق بریزید.
۴- به هر کدام حدود نصف فنجان آب گازدار اضافه کنید (مخلوط کف خواهد کرد)، هم بزنید تا مخلوط شود، سپس آب گازدار باقی مانده را اضافه کنید.
۵- با لیمو تزیین و سرو کنید.

خوراکی هایی که حال بیماران کرونایی را بدتر می کند

بی توجهی به مصرف مواد غذایی می تواند حال بیماران کرونایی را بدتر کند. گفتنی است مصرف این خوراکی ها با تضعیف سیستم ایمنی بدن یا تشدید علایم بیماری موجب بدتر شدن حال بیمار می شود.

*توت فرنگی
*محصولات لبنی
*قهوه
*موز
*شکلات
*میگو
*چیپس
*سوسیس
*گردو
*سرکه
*کره
*کیک
*آناناس
*پیازچه
*جوانه گندم
*بادمجان
*اسفناج
*خرمای خشک
*انجیر
*پاستیل
*غذاهای سرخ کردنی
*نوشیدنی های انرژی زا
*بادام زمینی
*زردآلوی خشک

منبع محتوا: تبیان