



سلامت

خشکی بینی؛ یکی از نشانه‌های هشدار دهنده ابتلا به کرونا

گروهی از پژوهشگران دانشگاه بارسلونای اسپانیا به بررسی علایم جدید بالینی کووید ۱۹ پرداختند که نتایج آن در نشریه medRxiv منتشر شد. در این بررسی نشانه‌های بینی که با از دست دادن بویایی و چشایی در کووید ۱۹ در ارتباط است از جمله نشانه‌های هشدار دهنده ابتدایی عفونت مطرح شده است.

● نشانه‌های غیر معمول بینی

به گفته محققان، تقریباً ۷۰ درصد گروه بیمار گفتند که آن‌ها یک یا بیشتر از یک نشانه بینی داشتند، که شامل یک احساس عجیب در بینی بود که تقریباً ۳۷ درصد بیشتر از گروه کنترل بود. بیش از ۶۰ درصد در گروه بیمار در مقایسه با ۱۵ درصد گروه کنترل گفتند که خشکی غیر طبیعی بینی را احساس می‌کنند. افزون بر این، بیش از نیمی از گروه بیمار گفتند که آن‌ها احساس می‌کنند که گویی یک شست‌وشوی شدید بینی انجام شده است. نشانه‌های بینی در گروه بیمار بیشتر در همان دوره تغییر در بویایی و چشایی با پیش از آغاز مورد دوم روی می‌دهد. میانگین دوره چنین نشانه‌هایی به طور متوسط ۱۲ روز، در مقابل پنج روز در گروه کنترل بود. در کل تقریباً ۸۵ درصد ۸۰ درصد بیماران به ترتیب دارای مشکلاتی از قبیل از دست دادن بویایی و چشایی بودند که با دیگر گزارش‌ها در این زمینه سازگاری دارد.

● اهمیت شناسایی زودهنگام علایم

اهمیت این یافته‌ها این نیست که آن‌ها تهدید کننده زندگی هستند یا در ابتلا به بیماری کمک می‌کنند، بلکه یافته‌ها نشان داد که این نشانه‌ها: ۱- مجزاً از اختلال در بویایی یا چشایی هستند. ۲- در آغاز دوره بیماری بروز می‌کنند. ۳- ورود ویروس به بافت پوششی تنفسی بینی، به ویژه سلول‌های گلبت، ممکن است سبب ایجاد اختلال ناگهانی در سد مخاط شود، که به نوبه خود سبب خشک شدن بافت پوششی می‌شود. این مسئله همچنین با کاهش تعداد مولکول‌های بو دهنده که می‌توانند به گیرنده‌های آن‌ها بچسبند، در نبود لایه مخاطی چسبنده، حساسیت بویایی را کاهش می‌دهند. این موضوع می‌تواند هم احساس نااهنجار بینی و هم از دست دادن بویایی را در بر داشته باشد. البته، عفونت ویروسی همچنین می‌تواند سبب آسیب مستقیم به بافت پوششی تنفسی شود که می‌تواند موضوعی برای پژوهش‌های بیشتر باشد و دقیقاً زمانی را که احساس غیر طبیعی بینی، مانند خشکی بیش از حد، جای خود را به نشانه‌های دیگر کووید ۱۹ که بیشتر شناخته شدند بدهد، مشخص کند.

منبع: ایرانا

همسران

۳ فایده رابطه سالم زناشویی بر سلامت

کیفیت رابطه خصوصی همسران به بهبود خلق و خوی آن‌ها کمک می‌کند. حتی کارشناسان معتقدند داشتن رابطه سالم و امن زناشویی بین همسران به افزایش طول عمر کمک می‌کند. باترک رابطه زناشویی ممکن است احساس افسردگی به سراغتان بیاید زیرا بخشی از این رابطه فیزیکی است و بخشی ذهنی. در ادامه به سه فایده یک رابطه سالم زناشویی اشاره می‌کنیم:

● ترشح هورمون‌های آرامش

افراد در زمان رابطه معمولاً تماس پوست به پوست دارند که یکی از نیازهای اولیه فرد برای احساس آرامش است مانند ارتباط پوست نوزاد با پوست مادر. ارتباط زناشویی به شریک زندگی شما حداکثر میزان لمس و تماس پوستی ممکن را می‌دهد که می‌تواند به عنوان یک تنظیم کننده احساسات عمل کند و به ترشح هورمون اکسی توسین oxytocin یا هورمون احساس خوب منجر شود. ضمن این که با بالا رفتن میزان اندورفین endorphins به بهبود روحیه شما کمک می‌کند.

● تغییر میزان استرس

رابطه زناشویی یک عامل کاهش دهنده استرس است و قطع شدن آن به صورت خود به خود سطح استرس را بالا می‌برد. مطالعه کوچکی که در اسکاتلند انجام شد نشان داد که سطح فشار خون در پاسخ به استرس در افرادی که این رابطه را تجربه می‌کنند، کمتر است.

● تاثیر بر عملکرد مغز

دو مطالعه که در دانشگاه مرلند و کره جنوبی انجام شده نشان می‌دهد که داشتن رابطه زناشویی، عملکرد مغز و رشد سلول‌های مغزی را بهبود می‌دهد. این موضوع به عنوان یک تحقیق اولیه نتیجه جالبی ارائه

داده. منبع: شفا آنلاین

مخصوص بزرگسالان

چطور بفهمیم کمبود ویتامین D داریم؟

اگر ویتامین D مصرفی پایین باشد، ایمنی بدن کاهش می‌یابد و فرد در معرض بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، تب، آلرژی، آسم و اگر مقرر می‌گیرد



تغذیه

یاسمین مشرف | مترجم

داشتن رژیم غذایی متعادل حاوی ویتامین‌ها، چربی‌های ضروری، انرژی، پروتئین و مواد معدنی یکی از شاخصه‌های اصلی سلامتی است. کمبود هر یک از این مواد مغذی می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر منفی داشته باشد. ویتامین D یکی از مهم‌ترین مواد مغذی است که کمبود آن بر سلامت عمومی فرد تأثیر می‌گذارد. شما ممکن است متوجه کمبود این ویتامین در بدنتان نشوید؛ در این مطلب با علایمی آشنا می‌شوید که می‌تواند شما را از این مشکل آگاه کند.

● بیمار شدن مکرر

سیستم ایمنی، بدن را در برابر باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا محافظت می‌کند. ویتامین D با سلول‌های سازنده سیستم ایمنی در ارتباط است. اگر سطح ویتامین D بدن پایین باشد، ایمنی بدن کاهش می‌یابد و فرد در معرض بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی آنفلوآنزا، تب، آلرژی، آسم و اگر مقرر می‌گیرد. این‌ها فقط مواردی از بیش از ۸۰ بیماری هستند که از مشکلات عملکرد ایمنی بدن ناشی می‌شوند.

● خستگی همیشگی

برخی مطالعات نشان می‌دهد بین کمبود ویتامین D و خستگی در زنان ارتباط وجود دارد. ویتامین D سطح انرژی را افزایش می‌دهد و شمار ابرای مدت طولانی فعال نگه می‌دارد. بنابراین، اگر در میانه روز احساس خستگی می‌کنید، احتمالاً دچار کمبود ویتامین D هستید.

● مشکلات سلامت استخوان‌ها

مقدار مناسب ویتامین D در رژیم غذایی به بدن در ساختن استخوان‌ها و حفظ سلامت آن‌ها کمک می‌کند. کمبود کلسیم و ویتامین D آسیب‌های استخوانی را افزایش می‌دهد و کمر در ایجاد می‌کند. اگر از درد مفاصل و استخوان‌ها رنج می‌برید، آن را نشانه‌ای از کمبود ویتامین D بدانید.

● ریزش مو

کمبود ویتامین D می‌تواند ریزش شدید مو را به همراه داشته باشد. در بسیاری موارد، ریزش مو در خانم‌ها با سطح پایین ویتامین D مرتبط است. آلوپسی نوعی

بیماری خودایمنی است که با ریزش شدید مو همراه است. تحقیقات نشان می‌دهد مقادیر کم ویتامین D با آلوپسی آرئاتا مرتبط است و می‌تواند یک عامل خطر برای ایجاد این بیماری باشد.

● بهبود کند زخم‌ها

طولانی بودن مدت زمان بهبود زخم‌ها، ممکن است نشانه‌ای از سطح پایین ویتامین D باشد. نتایج مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد ویتامین D نقش مهمی در ترمیم زخم دارد زیرا فاکتورهای رشد و دیگر ترکیبات تشکیل دهنده بافت جدید را تنظیم می‌کند.

ویتامین D همچنین نقش مهمی در مبارزه با عفونت، کنترل التهاب و بهبودی مناسب بافت‌ها دارد.

● دردهای عضلانی

هر چند تعیین عامل ایجاد کننده دردهای عضلانی مشکل است، اما برخی مطالعات نشان می‌دهد این دردها می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D باشد.

کارشناسان می‌گویند بین کمبود این ویتامین و ضعف در عضلات و نیز دردهای عضلانی مزمن در بزرگسالان و کودکان ارتباط وجود دارد. این دردها در ابتدا خفیف هستند و به تدریج شدت پیدا می‌کنند.

● چه کسانی بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند؟

گروه‌هایی مانند سالمندان یا کارمندان ادارات که بیشتر وقت خود را در خانه یا فضای بسته می‌گذرانند، بیشتر در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند. افرادی با پوست تیره هم گروه دیگری هستند که بیشتر دچار

کمبود ویتامین D می‌شوند. دلایل این است که در این افراد، ملانین بیشتری در لایه خارجی پوست وجود دارد که تولید ویتامین D از نور خورشید توسط بدن را به چالش می‌کشد. برخی شرایط خاص پزشکی هم احتمال کمبود ویتامین D را افزایش می‌دهد. کسانی که مبتلا به بیماری‌های دستگاه گوارشی مانند بیماری سلیاک هستند، افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته‌اند و افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه و کبد نیز در خطر کمبود ویتامین D قرار دارند.

● کمبود ویتامین D را چگونه جبران کنیم؟

مصرف مکمل‌های بدون نسخه ویتامین D به مدت سه تا چهار ماه می‌تواند کمبود ویتامین D شما را جبران کند. مقدار توصیه شده روزانه، ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی برای بیشتر بزرگسالان است. با این حال، بهتر است برای مصرف دوز مناسب با پزشک خود مشورت کنید. شما می‌توانید ویتامین D بیشتری از طریق مواد غذایی هم دریافت کنید. برخی از منابع غذایی ویتامین D عبارت‌اند از: ماهی‌های چرب مانند ماهی‌های آزاد، تن، ساردین، پنیر، شیر، زرده تخم مرغ، جگر گاو و قارچ. در مواد غذایی فراوری شده با ویتامین D معمولاً عبارت «غنی شده با ویتامین D» روی بسته‌بندی دیده می‌شود. این محصولات شامل محصولات لبنی، آب‌پر تقال و غلات است. برای دریافت ویتامین D کافی از نور خورشید روزانه فقط به ۱۰-۱۵ دقیقه نور مستقیم خورشید نیاز دارید.

منبع: emerginnova.com

اشپزیه‌ن

ترندها

در فصل سرد سال هم برنج پخته مانده نخورید

✓برنجی که تازه پخته شده محتوای رطوبتی خیلی بالایی دارد و اگر در دمای محیط بیش از ۲ ساعت نگهداری شود، مکان مناسبی برای رشد باکتری‌هاست. ✓برای نگهداری برنج پخته از ظروف دردار استفاده کنید. از قرار دادن برنج پخته به صورت بدون محافظ در یخچال پرهیز کنید زیرا امکان آلودگی آن با مواد خام، میوه‌ها، سبزیجات، تخم مرغ و... وجود دارد. ✓برای استفاده مجدد از برنج پخته شده باید آن را به طور کامل گرم کنید. برای اطمینان از داغ شدن همه قسمت‌ها حتماً هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را هم بزنید.

برنج پخته‌ای که برای مدتی در فضای باز نگهداری می‌شود، حاوی باکتری باسیلوس سونتوس است که باعث اسهال و حالت تهوع فرد می‌شود. نشانه‌های ابتلا به عفونت این باکتری شامل دردهای شکمی، اسهال آبکی و استفراغ است که ممکن است با علایم کرونا اشتباه گرفته شود و خود را ۵ تا ۶ ساعت بعد از مصرف نشان می‌دهد. ✓برای هر وعده به اندازه مصرف همان وعده برنج بپزید زیرا بهترین راهکار توصیه شده برای مصرف برنج، خوردن آن بلافاصله پس از پخت است.

آنتی کرونا

توصیه‌های بهداشتی برای ضد عفونی کردن آجیل و شیرینی



خرید نکردن از دستفروش به صورت فله‌ای



بیرون گذاشتن آجیل‌ها به مدت ۴۸ ساعت



خرید و ضد عفونی کردن آجیل‌های بسته بندی



پرهیز از خرید شیرینی‌تر



شست و شوی خشکباری که امکان آب‌کشی دارد



گرم کردن شیرینی خشک و آجیل در فر یا تستر با دمای ۴۰ درجه

بیشتر بدانیم

گرفتگی عروق قلب در کمین جوانان!

آشنایی با عارضه گرفتگی عروق به بهانه عمل

«قلب باز» خواننده جوان بابک جهانبخش

مهدیس مرادیان

خبرنگار



بابک جهانبخش خواننده ۳۷ ساله پاپ ایرانی است که عمر فعالیتش در زمینه موسیقی به ۱۵ سال می‌رسد او در آستانه کنسرت آنلاین خود دچار عارضه قلبی شده و به دلیل انسداد سه‌رگ اصلی قلبش تحت نظر پزشکان معالج خود، در حال آماده‌شدن برای عمل جراحی قلب باز است. برای این خواننده محبوب و جوان آرزوی سلامتی می‌کنیم و به همین بهانه به بررسی عوامل دخیل در گرفتگی عروق به خصوص در سنین پایین پرداخته‌ایم، تا به امید خدا با جدی گرفتن علایم و پیشگیری هیچ کس دچار این مشکل نشود.

● احتمال گرفتگی عروق در جوانان بیشتر است؟

در افراد جوان خطر گرفتگی عروق کرونری و عوارض وخیم و شدیدی آن نسبت به افراد مسن به میزان قابل توجهی بالاتر است، چرا که با بالا رفتن سن طی سال‌ها عروق جانبی به عنوان میان‌بر برای خون‌رسانی به قلب تشکیل می‌شود و خطر ناگهانی تخریب عضلات قلب را کاهش خواهد داد.

قلب یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن است که بدون لخته‌ای استراحت مدام در حال فعالیت است، قلب سه رگ اصلی دارد که بسته‌شدن هر کدام از آن‌ها حتی برای چند ثانیه، ممکن است باعث سکنه قلبی و از کار افتادن قسمتی از این اندام شود.

گرفتگی عروق به دو شکل آرترواسکلروز و آترواسکلروز، در این اندام بروز می‌کند. آرترواسکلروز به سفت‌یا سخت‌شدن دیواره‌های شریان اطلاق می‌شود در حالی که آترواسکلروز به معنای باریک‌شدن شریان به علت تجمع پلاک‌های تشکیل شده از کلسترول، ماکروفاژها، کلسیم و دیگر مواد موجود در خون است.

● فرایند گرفتگی عروق به چه صورت است؟

شریان‌ها، خون را از قلب به دیگر قسمت‌های بدن حمل می‌کنند. آن‌ها بایک لایه‌نازک از سلول‌ها به نام اندوتلیوم (لایه درون‌رگی) پوشیده می‌شوند. آترواسکلروز زمانی آغاز می‌شود که اندوتلیوم آسیب می‌بیند و به کلسترول بد اجازه می‌دهد در دیواره شریان جمع شود و با گذشت زمان، پلاک‌ها روی هم جمع می‌شوند. این پلاک‌ها معمولاً مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کنند. با این حال گاهی اوقات پلاک، شریان را مسدود می‌کند. در این صورت، احتمال تشکیل لخته خون افزایش می‌یابد، این مسئله می‌تواند شریان را مسدود کند و به عوارض خطرناک و جدی‌تری مانند سکنه مغزی و حمله قلبی منجر شود.

● علایم این بیماری چیست؟

در اغلب موارد تازمانی که یک پلاک نترکد یا جریان خون بسیار محدود نشود، هیچ‌گونه علایمی بروز نمی‌کند و معمولاً نشانه‌ها پس از چندین سال ظاهر می‌شوند و با توجه به این که کدام شریان‌ها تحت تأثیر قرار گرفته باشد متغیر هستند.

● راه‌های پیشگیری و درمان گرفتگی عروق

۱- رعایت رژیم غذایی و مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع نشده مانند: «روغن زیتون؛ آووکادو، گردو، ماهی‌های چرب، آجیل و دانه‌ها
۲- انجام ورزش و حرکات بدنی به منظور کاهش وزن
۳- دوری از مصرف دخانیات و تغییر در سبک زندگی
۴- استفاده از داروهای ضد پلاکت با دستور پزشک می‌تواند از تجمع پلاک یا ایجاد لخته‌های خون جلوگیری کند. در موارد شدید آترواسکلروز ممکن است به وسیله روش‌های جراحی مانند آنژیوپلاستی یا پیوند بای‌پس عروق کرونر درمان شود.

