



آنتی کرونا

علایم ابتلا به سویه لامبد اویروس کرونا چیست؟

سویه لامبد اسارس- کوو-۲، اولین بار در پرو شناسایی شد و اکنون در بیش از ۳۰ کشور جهان مشاهده شده است. به نقل از نیوز، دانشمندان و کارشناسان، جدیدترین سویه ویروس عامل بیماری کرونا را تهدیدی جدید برای دستاوردهای سال گذشته در مقابله با این ویروس می‌دانند.

● **سویه لامبد چیست؟**

ویروس هاتام مدت جهش و سویه‌های مختلفی از خود تولید می‌کنند. این سویه که قبلاً با نام ۳۷.C شناخته می‌شد، اولین بار در دسامبر سال ۲۰۲۰ در پرو شناسایی شد. بر اساس اظهارات سازمان بهداشت جهانی، لامبد موجب ابتلای ۸۲ درصد افراد در ماه‌های مه و ژوئن در پرو بوده که بالاترین نرخ مرگ و میر جهان را هم رقم زده است.

● **خطرات سویه جدید چیست؟**

سویه لامبد با انتقال و مقاومت بالاتر در برابر آنتی‌بادی‌ها معرفی شده اما متخصصان بهداشت می‌گویند که برای اثبات این واقعیت به اطلاعات بیشتری نیاز است. بهداشت عمومی انگلیس خاطر نشان کرد: هم اکنون هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد این سویه باعث بیماری شدیدتر یا کاهش تاثیر واکسن‌های کنونی می‌شود.

● **علایم سویه لامبد چیست؟**

بر اساس موارد رسمی منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی، بیماران مبتلا به کووید-۱۹ به طور معمول یکی از علائم اصلی تب، سرفه خشک و خستگی را گزارش کردند، البته علائم کمتر شایع شامل درد، گلودرد، اسهال، ورم ملتحمه، سردرد، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بثورات پوستی یا تغییر رنگ انگشتان دست و پا است.

● **اثر بخشی واکسن‌ها در برابر سویه لامبد چه میزان است؟**

محققان دانشگاه شیلی، سانتیاگو با استفاده از نمونه‌های خون کارکنان بهداشتی محلی که دو دوز واکسن کرونا واکس (CoronaVac) چین را دریافت کرده بودند، اثر لامبد بر عفونت ویروسی را مطالعه کردند. نتایج تحقیقات آنان در مقاله‌ای پیش چاپ، منتشر شده است و نشان می‌دهد که لامبد نسبت به گاما و آلفا عفونی‌تر است و بهتر می‌تواند از آنتی‌بادی‌های تولید شده از واکسیناسیون فرار کند.

داده تصویری

بمب‌هایی که سلامت شما را منهدم می‌کند!

فست‌فودهای ارزان که به اسم ساندویچ متری بمبی، انرژی پلاس و... با پنیر فله ارزان و محتویات بی کیفیت تهیه می‌شود با سلامت ما چه می‌کند؟

تغذیه

مهین رضانی | خبرنگار

این روزها اینستاگرام را که باز کنی غیر ممکن است که تبلیغات مربوط به فست‌فودها را نبینی. صاحبان فست‌فودهایی که برای جلب مشتری شیوه تهیه ساندویچ‌ها پشان را به معرض دید می‌گذارند و از کیفیت و انباشتگی سوسیس و کالباس با پنیر فراوان لای نان سفید ساندویچی و وزن بالای ساندویچ برایتان می‌گویند و در آخر هم سس‌های رنگارنگی که به سمت محتویات ساندویچ سرازیر می‌شود. عمده این ساندویچ‌ها که به اسم متری بمب و انرژی پلاس و... از مواد پروتئینی بسیار بی کیفیت، پنیرهای فله ارزان و شاید تاریخ مصرف گذشته تهیه می‌شود هر چند می‌تواند کاملاً سیرکننده باشد اما هیچ خاصیت غذایی ندارد بلکه ضررهای فراوانی هم دارد. اما آیا این شیوه تهیه ساندویچ، پیتزا و همبرگر و... صحیح است؟ ساندویچ‌هایی که به وزن چند کیلوگرم از انواع برگرهای گوشت قرمز، مرغ، هات‌داگ، سیب‌زمینی، ژامبون و... پر شده است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● **فراموشکاریم!**

ما خیلی زود یادمان می‌رود که چقدر درباره مضرات سوسیس و کالباس و افزودنی‌های سرطان‌زای آن خوانده و شنیده ایم. نیترا نی که رنگ گوشت را به صورتی زیبا و یکدست درمی‌آورد و شما فکر می‌کنید این فراورده از گوشت تازه تهیه شده است برای بدن و دستگاه گوارش ضرر زیادی دارد.

● **مضرات نیترا نیتریت**

نیترا نیتریت سدیم، به عنوان نگهدارنده مانع رشد باکتری‌های خطرناکی مانند کلستریدیوم در سوسیس و کالباس می‌شود. ترکیب این مواد با هموگلوبین گوشت باعث رنگ‌دهی آن می‌شود اما هضم و جذب مواد غذایی را دچار مشکل می‌کند و از طرفی باعث ایجاد تومورهای سرطانی هم می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، خطر سرطان در کودکانی که مادران شان هفته‌ای دو بار از این مواد استفاده می‌کنند، دو برابر افزایش می‌یابد. همچنین تحقیقات دیگر نشان می‌دهد این ترکیبات مسئول ۶۷ درصد موارد ابتلا

به سرطان پانکراس هستند. این تنها بخشی از مشکل است!

● **چربی‌های مضر**

چربی ترانس فراورده‌های گوشتی یعنی کالباس، سوسیس، همبرگر و هات‌داگ و... بسیار بالاست و چون در روغن فراوان سرخ می‌شود، در حین فرایند پخت هم چربی زیادی جذب می‌کند به طوری که هر ۲۸ گرم سوسیس حدود ۸ گرم چربی، ۱۹ میلی گرم کلسترول و ۳۲۰ میلی گرم سدیم دارد.

● **سوسیس و کالباس دشمن سلامت پوست**

دکتر «فرید صفر»، پژوهشگر بیماری‌های پوستی معتقد است مصرف زیاد سوسیس و کالباس ممکن است در مواردی کهیر ایجاد کند اما در بیشتر موارد تشدید کننده برخی بیماری‌های پوستی از جمله خارش یا بیماری‌های حاد پوستی است. بیشترین عامل تحریک کنندگی این مواد، فلفل، ادویه و مواد رنگی و افزودنی است که در آن به میزان زیاد وجود دارد بنابراین به افرادی که سابقه بیماری‌های پوستی، خارش یا کهیر دارند، توصیه می‌شود مصرف این فراورده‌ها را به

حداقل برسانند.

● **پنیر پیتزا هم مزید بر ضررها**

پنیر پیتزا یکی پرچرب‌ترین موادی است که علاوه بر افزایش خطر چاقی، امکان ابتلا به انواع سرطان را هم افزایش می‌دهد. چربی موجود در پنیر پیتزا اشباع شده و ترانس است. به همین دلیل توصیه می‌شود آن را با سبزیجات مصرف کنید. کش‌دار بودن پنیر به دلیل اسید چرب ترانس موجود در پنیر است.

اما این که این همه محصولات از کجا تهیه می‌شود و آیا استانداردهای لازم را دارند یا خیر؟ سوالی است که همیشه در پس زمینه ذهن مخاطبان هوشیار وجود دارد. به همین دلیل است که همیشه پیشنهاد می‌کنیم از فست‌فودها استفاده نکنید، جایگزین‌های مناسب و خانگی آن را تهیه و با خیال راحت استفاده کنید. بیشتر از دو هفته یک بار فست‌فود آن هم به میزان و حجم کم مصرف نکنید.

منابع کمکی برای تولید محتوا: ایسنا توصیه‌های پزشکی

دانستنی‌ها

۹ راهکار برای کاهش استرس زنان باردار شاغل

مرادی

خبرنگار

زنان شاغل بارداری که دوران بارداری خود را در محل کار می‌گذرانند، کم‌نیستند. البته کار کردن بارداری هم هیچ مغایرتی بایکدیگر ندارد اما بهتر است مادران در این دوران نسبت به رعایت برخی نکات ظرفیت داشت‌باشند و از کارهای سخت و ساعات کاری طولانی فاصله بگیرند. باتوجه به تغییرات جسمی و روانی که در دوران بارداری برای مادران به وجود می‌آید و همچنین اهمیت استراحت در این دوران، کسانی که شاغل هستند باید بدانند که بین کار و زندگی باید تعادل ایجاد کنند تا استرس‌شان کمتر شود. در نظر گرفتن راهکارهایی که در ادامه مطلب به آن‌ها اشاره می‌کنیم می‌تواند استرس فرد را به طور قابل ملاحظه‌ای کم کند.

۱) یک رژیم غذایی سالم برای خودتان ترتیب دهید. خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه و میان‌وعده‌های سالم را جایگزین غذاهای با کالری بالا و سرخ‌شده مثل انواع فست‌فودها و غذاهای نیمه آماده کنید. زیرا افزایش وزن، شمارا منفعل‌تر و سرعت فعالیت‌های کاری شما را کمتر می‌کند.

۲) حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید و برای آن برنامه روزانه در نظر بگیرید؛ البته ورزش‌های مناسب بارداری و کم‌ضرر. این تحرک روزانه و حیه شما را بهتر می‌کند و خون‌رسانی به جنین را با سرعت بیشتری انجام می‌دهد.

۳) همکاری‌تان را از وضعیت‌تان مطلع کنید تا آن‌ها هم در ارتباط با شما با ملاحظه‌تر رفتار کنند و شرایط بهتری را برای‌تان اختصاص دهند.

۴) اگر امکان این را دارید که در مدت بارداری در خانه باشید از این فرصت استفاده کنید و کارهای‌تان را در خانه انجام دهید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

۵) به دوران پس از زایمان هم فکر کنید و اگر احساس می‌کنید از عهده یک کار تمام‌وقت بر نمی‌آید و این کار استرس زیادی برای‌تان دارد، از مسئول‌تان برای یک کار پاره‌وقت مشورت بگیرید و با خانواده‌تان درباره این موضوع صحبت کنید.

۶) از بات‌نگرانی‌های کاری در خانه، ذهن‌تان را آزاد کنید و برای انجام همه کارها در خانه نگران نباشید و از دیگران کمک بگیرید. شما باید بدانید که آرامش و شاد بودن در دوران بارداری مسئله بسیار مهمی است.

۷) اگر فرزند دیگری در خانه دارید شرایط را به او توضیح دهید و در صورت نیاز از او کمک بخواهید این فرصت خوبی برای اعتماد به نفس بیشتر او است.

۸) از همسر‌تان بخواهید که زمان بیشتری را در خانه برای کمک به شما در کارهای خانه، آشپزی و... حضور داشته باشد.

۹) کمر درد، بد خوابی، زانو درد و... همه دردهایی است که در کنترل شما نیست اما استرسی که شما آن را تجربه می‌کنید دست خودتان است. برای کاهش استرس، به فعالیت‌هایی که دوست دارید مثل هدیه دادن و دکوراسیون اتاق کودک‌تان بپردازید.

پزشکی

علت‌های قرمزی چشم

شاید شما هم از جمله افرادی باشید که قرمز شدن ناگهانی چشم را تجربه کرده باشید، بدون این که دلیل آن را بدانید. کارشناسان معتقدند که قرمز شدن چشم می‌تواند نشانه مشکلات دیگری باشد. از جمله:

● **بیماری چشم**

قرمز شدن چشم‌ها گاهی اوقات به دلیل بیماری‌های چشمی و گاهی به دلیل تغییرات شرایط آب و هوا بروز می‌کند. همچنین خشکی، عفونت، آلرژی و علت‌های دیگر هم می‌تواند دلیل قرمزی چشم باشد که هر یک درمان مختص به خود را دارد.

● **خشکی چشم**

خشکی چشم همراه با سوزش و التهاب است و در نتیجه، التهاب سبب قرمز شدن چشم می‌شود. خشکی چشم در بزرگسالان بالای ۵۰ سال شایع است، سوزش، گزیدگی و وجود شن در داخل چشم از علائم خشکی چشم است.

● **حساسیت فصلی**

آلرژی‌هایی همچون حساسیت به گرده‌های گیاهان و علف می‌تواند باعث تورم و التهاب در چشم شود که قرمزی چشم را در پی دارد.

● **داروهای خاص**

قرص‌های خواب‌آور، داروهای ضد اضطراب و حتی داروهای مسکن مانند ایبوپروفن از جمله داروهایی هستند که می‌توانند باعث خشکی و قرمزی چشم شوند.

● **سیگار کشیدن**

سیگار کشیدن سبب منقبض شدن رگ‌های خونی چشم و در نتیجه، خشکی سطح آن می‌شود. خشکی چشم از عوارض کوتاه‌مدت سیگار کشیدن است اما در طولانی‌مدت منقبض شدن رگ‌های خونی در اثر سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم می‌تواند باعث افزایش خطر تخریب ماکولا و آب‌مروارید و در نتیجه به از دست دادن بینایی منجر شود.

غذای اصلی

«پرتله»، غذای سنتی لرستان مناسب رشد کودکان



● **گندم شیر (گندم تازه) - یک کیلوگرم**
● **شیر تازه - ۲ لیتر**

● **خواص گندم در پرتله**

گندم برای سلامت روده بسیار خوب و موثر است اما فراموش نکنید که الیاف این دانه بیشتر در سبوس آن موجود است. مطالعات نشان می‌دهد که برخی از اجزای این غله مانند پروبیوتیک‌ها با تغذیه با کتری‌های مفید روده برای دستگاه گوارش موثر واقع می‌شود. یک مطالعه نشان داد که مصرف سبوس این دانه خطر ابتلا به پیوسته‌ادر کودکان کاهش می‌دهد. با این حال بسته به علت پیوسته، خوردن سبوس همیشه نمی‌تواند به تنهایی پیوسته را درمان کند.

۱- گندم شیر را بکوبید و خرد کنید و سپس در قابلمه‌ای بزرگ بریزید و بعد از اضافه کردن تقریباً یک لیتر آب به آن، قابلمه را روی اجاق به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم قرار دهید تا خوب پخته شود.
۲- شیر را در دونوبت ۱۵ دقیقه‌ای به مواد داخل قابلمه اضافه کنید و هنگام اضافه کردن آن را مرتب به هم بزنید تا ته‌نگیر دیاسر نرود.
۳- پس از گذشت نیم ساعت، نمک به مقدار دلخواه به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید و شعله را کم کنید تا با حرارت ملایم پرتله خوب لعاب بیندازد و آماده سرو شود.