



بیشتر بدانیم

محافظ پلاستیکی، مانع مناسبی برای مقابله با ویروس کرونا نیست

نتایج مطالعات تکمیلی تایید می کند که حفاظ های پلاستیکی که برای کاهش شیوع کرونا در اماکن مختلف نظیر ادارات، فروشگاه ها و کلاس های درس نصب شده است، احتمالا فایده چندانی در کاهش سرعت ویروس کرونا ندارد، زیرا جریان هوا را مختل می کند و حتی خطر قرار گرفتن در معرض ویروس را افزایش می دهد. البته تر دیدی نیست که شیلدها و محافظ های پلاستیکی اماکن مانع از انتشار ذرات بزرگتر خارج شده از دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه می شود، اما شواهد نشان می دهد که ذرات آئروسل کوچکتر (ذرات ریز دئودورانت، قارچ، گردوغبار، شوره حیوانات و...) در اطراف این موانع حرکت می کند و خطر ابتلای افراد دیگر را افزایش می دهد. نتایج تحقیقات تکمیلی که در مجله «ساینس» به چاپ رسیده است، نشان می دهد محافظ های پلاستیکی که در اطراف میزها نصب می شود ممکن است خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش دهد. کارشناسان می گویند: «محافظ ها و پارتنش های پلاستیکی ممکن است تهویه مطلوب اتاق را مختل کند و در برخی شرایط، این محافظ های پلاستیکی می تواند منجر به تجمع ذرات ویروس شود و به اصطلاح مناطق آلوده با غلظت بالای ذرات ویروس را ایجاد کند. دانشمندان به جای این محافظ های پلاستیکی، استفاده مداوم از ماسک، تهویه مناسب هوای محیط و واکسیناسیون

افراد را توصیه کردند. منبع: ایسنا

دانستنی ها

خوارکی هایی که ممکن است سالم نباشد

برخی از مواد غذایی که ما مصرف می کنیم، برخلاف آن چه می پنداریم، سالم نیستند؛ برخی از این مواد غذایی و نوشیدنی ها طبق اعلام پایگاه پزشکی webmd به شرح زیر است:

چای کامبوچا

کامبوچیک چای سیاه یا سبز تخمیر شده است. برخی مطالعات نشان می دهد نمونه های مناسب و حلال کامبوچا ممکن است التهاب را کاهش و سلامت روده را افزایش دهد اما فواید آن برای سلامتی تا حدود زیادی مشخص نیست. برخی از برندهای تجاری کامبوچا دارای مقدار زیادی قند است بنابراین همیشه برچسب روی محصول را بررسی کنید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل سرشار از چربی های اشباع شده است. تحقیقات نشان می دهد که روغن نارگیل می تواند کلسترول خون را افزایش دهد. باید دانست شواهد زیادی در خصوص برخی مزایایی که درباره آن گفته می شود، مانند کاهش وزن و کنترل دیابت نوع ۲ وجود ندارد.

محصولات بدون گلوتن

گلوتن پروتئینی است که در دانه های گندم، جو و چاودار یافت می شود. شاید شما فکر کنید خوردن غذاهای بدون گلوتن سالم تر است. این موضوع اگر چه به طور کلی ممکن است در صورتی که شما از وجود مشکلات در گوارش غذا رنج می برید یا به گلوتن حساسیت دارید، در ست باشد اما باید دانست بسیاری از محصولات تجاری بدون گلوتن دارای میزان زیادی کربوهیدرات تصفیه شده، شکر و نمک است. همچنین رژیم غذایی خالی از گلوتن به کاهش وزن کمک نمی کند.

شیر تازه

برخی می گویند شیر فراوری نشده از آسم، آلرژی، سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند اما این ادعاها نادرست است. شیر خام دارای میکروب هایی مانند «اشرشیا کلی» و «سالمونلا» است که می تواند شما را بیمار کند. شیر فراوری شده یا پاستوریزه اگر چه حاوی ویتامین C کمی است، اما شیر خام هم منبع اصلی این ویتامین به شمار نمی رود. به طور کلی، شیر پاستوریزه دارای فواید تغذیه ای مشابه شیر خام است و هیچ خطری برای سلامتی ندارد.

گرانولا

گرانولا به دلیل این که از جودوسر سرشار از فیبر درست شده ممکن است سالم به نظر برسد اما بسیاری از برندهای تجاری موجود در بازار، حاوی روغن نارگیل و مقدار فراوانی قند افزوده هستند؛ بنابراین سعی کنید گرانولا را خودتان با جودوسر، بادام و نارگیل خرد شده تهیه و آن را با کمی روغن کانولا و شربت افرا مخلوط کنید. آن را روی سینی فرو و به مدت ۷۵ دقیقه به دمای ۲۵۰ درجه قرار دهید. بگذارید خنک شود. سپس آن را در یک محفظه بسته نگهداری کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران

تنها داروی ضد ویروس موجود تا چه اندازه موثر است؟

رمدسیویر تنها داروی ضد ویروس با مجوز و در دسترس برای مقابله با کروناست که دستورالعمل های جهانی عملگر دان را بررسی کرده اند

کردن دوره بیماری در بیمارانی که نیاز به اکسیژن داشتند موثر بوده اما فعلا طبق اطلاعاتی که تاکنون به دست آمده تأثیری در کاهش مرگ و میر نداشته است. دکتر بادی ادامه می دهد: «رمدسیویر در مان قطعی کرونا نیست که خودتان را برایش به آب و آتش بزیند»؛ زیرا این دارو در بازار با هزینه یاد در اختیار بیماران قرار می گیرد و بسیاری از خانواده ها باز حسمت این دارو را تهیه می کنند. ادامه مطلب را در زمینه انواع گاید لاین ها و نکات مصرف این دارو مطالعه کنید:

مهدیس مرادیان | خبرنگار

پزشکی

دکتر «حمیدرضا بادی»، فوق تخصص نفرولوژی در پست اینستاگرامی تشریح می کند: «با وجود چشمگیر نبودن آمار بهبود یافتگان با دارو و رمدسیویر، این دارو برای بیماران بد حال در شرایط اورژانسی از سازمان غذا و داروی آمریکا تایید به گرفته است.» وی در ادامه می افزاید: «این دارو در بعضی مطالعات در کوتاه

و تهیه کننده گایدلاین های پزشکی متشکل از تعداد بسیاری از پزشکان و متخصصان در حوزه های مختلف پزشکی هستند که بر اساس شواهد عینی و درمانی راهنماهای درمانی را تهیه می کنند و پس از جمع آوری تحقیقات اولیه آن مطالب توسط کارشناسان خبره بررسی می شود و پس از انطباق با استانداردهای درمانی اجازه انتشار خواهند یافت، به همین دلیل راهنماهای مبتنی بر شواهد یکی از مهم ترین منابع درمانی به منظور یاری رساندن به پزشکان محسوب می شود.

معتبرترین گایدلاین ها

گایدلاین NIH آمریکا | مصرف رمدسیویر را در بیماران بستری در بیمارستان و نیازمند به مکمل اکسیژن به تنهایی یا همراه با دگزامتازون و همچنین در بیماران بستری و نیازمند اکسیژن رسانی از طریق سیستم ها با جریان بالا یا ونتیلاتور غیرتهاجمی همراه با مصرف دگزامتازون مناسب دانسته است. **گایدلاین NICE انگلیس** | داروی رمدسیویر حداکثر برای پنج روز در پنومونی کرونا در بیماران بستری و نیازمند جریان کم مکمل اکسیژن توصیه شده (اکسیژن از طریق ماسک یا کانولای بینی با حداکثر سرعت ۱۵ لیتر در دقیقه منتقل شود) تجویز شده است باید توجه داشت این دستور برای بزرگسالان و کودکان بالای ۱۲ سال و وزن بیشتر از ۴۰ کیلوگرم

است.

گایدلاین INSWTAG استرالیا | مصرف این دارو را برای بیماران نیازمند به اکسیژن و نه ونتیلاتور محدود کرده است. در بخشی از این دستور آمده است این دارو در بیماران نیازمند به ونتیلاسیون تهاجمی یا غیرتهاجمی اندیکاسیون (بهره) ندارد.

گایدلاین Who | یکی از جنجالی ترین هاست و اطلاعات آن حاصل مطالعه ای است که سازمان بهداشت جهانی در ۵۲ کشور دنیا انجام داده است که به علت نبود یکپارچگی سیستم درمان در کشورهای مختلف نتایج حاصل شده از بی اثر بودن رمدسیویر روی مرگ و میر، نیاز به ونتیلاسیون، پاک سازی ویروس، بهبود بالینی و مدت زمان بستری شدن در بیمارستان خبر می دهد.

در دستورالعمل کشوری (ایران) ذکر شده مطالعات مختلف تجویز این دارو با کاهش مرگ و میر بیماران همراه نبوده است اما در بعضی بررسی ها که بیماران نیازمند حداقل حمایت های تنفسی بودند باعث کاهش مورتالیت (غلظت ویروس) شده است. در صورتی که بیمار ضرورت بستری شدن داشته باشد و در بدو ورود در فاز بحرانی (نیازمند ونتیلاسیون مکانیکی) نباشد می تواند این دارو را مصرف کند.

منابع: همشهری، اینستاگرام

سایت گایدلاین های معتبر پزشکی

تغذیه

چی بخوریم تا کلارن بسازیم؟

مهسا کسنوی

خبرنگار

کلارن فراوان ترین پروتئین در بدن است و حدود یک سوم ترکیب پروتئین آن را تشکیل می دهد. کلارن یکی از اجزای اصلی ساخت استخوان ها، پوست، ماهیچه، تاندون ها و باط هاست. هر خانی خوب می داند که برای داشتن پوست و ناخن سالم و شفاف احتیاج دارد، بدنش به میزان کافی کلارن داشته باشد. برای همین است که خانم ها به دنبال مکمل های حاوی کلارن هستند یا از صابون ها، کرم ها و لوسیون های حاوی کلارن استفاده می کنند اما لازم نیست همیشه از مکمل ها برای تامین کلارن استفاده کنید شما با تغییر در تغذیه خود می توانید پوست و موی درخشان داشته باشید.

در ادامه چند خوراکی را که به ساختن کلارن پوست شما کمک می کند معرفی می کنیم.

ماهی

ماهی سرشار از چربی ها و پروتئین های سالم هستند. آن ها یکی از بهترین منابع کلارن هستند. به طرز شگفت آوری کلارن ماهی که به عنوان کلارن دریایی شناخته می شود، بهتر از هر کلارن دیگری جذب بدن می شود.

بنابراین، اگر می خواهید پوستی جوان و سالم داشته باشید، باید ماهی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، پوست ماهی حاوی اسیدهای آمینه و کلارن نوع اول است.

از سوی دیگر، ماهی های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که دارای خواص ضد التهابی اند. این اسیدهای چرب به محافظت از کلارن در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می کند.

مرغ

گوشت مرغ حاوی مقدار زیادی بافت هم بند است و به همین دلیل یکی از بهترین منابع برای تامین کلارن غذایی است. در حقیقت بسیاری از مکمل های کلارن، از مرغ تهیه می شود.

اضافه کردن مرغ به برنامه غذایی می تواند در داشتن مو و پوست سالم به شما کمک کند.

تخم مرغ

تخم مرغ یکی از کامل ترین غذاهاست که سرشار از ویتامین هایی مانند ویتامین A، B و مواد معدنی مانند روی، سلنیوم، کلسیم، آهن و... است.

تخم مرغ به محافظت از کلارن در برابر آسیب های خارجی و داخلی کمک می کند.

از سوی دیگر، تخم مرغ حاوی چربی های سالم و پروتئین با کیفیت بالاست. چربی و دیگر مواد مغذی عمدتا در زرده تخم مرغ وجود دارد و پروتئین ها در سفیده یافت می شود.

سفیده تخم مرغ حاوی آمینو اسیدهای متعددی مانند لیزین و پرولین است. این دو اسید آمینه برای سنتز کلارن ضروری هستند اما قسمت دیگری از تخم مرغ وجود دارد که بهترین منبع کلارن است و آن غشای پوسته است.

غشای پوسته لایه ای بین تخم مرغ و پوسته تخم مرغ است. سعی کنید آن را از بین نبرید تا بتوانید بیشترین بهره را از تخم مرغ ببرید.

ویتامین C

ویتامین C یک فاکتور ضروری برای سنتز کلارن در بدن است. بنابراین، رژیم غذایی سرشار از ویتامین C برای داشتن پوستی سالم، شفاف و جوان ضروری است.

همه می دانیم مر کبات (پر تقال، گریپ فروت، لیمو و...) و انواع توت ها (توت فرنگی، تمشک، زغال اخته و...) حاوی ویتامین C هستند اما باید بدانید به طرز شگفت انگیزی، سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ و اسفناج سرشار از ویتامین C هستند و نه تنها به تولید کلارن کمک می کنند، بلکه ضد التهاب هم هستند و به شما در پیشگیری و مبارزه با بیماری های مزمن کمک می کنند.

بنابراین از افزودن مر کبات و سبزیجات برگ سبز به رژیم غذایی خود دریغ نکنید.



آنتی کرونا

تزریق دوز دوم واکسن کرونا به چه کسانی توصیه نمی شود؟

دکتر علیرضا جهانبخش | متخصص عفونی

- افرادی نمی توانند دوز دوم واکسن کرونا را تزریق کنند که به دلیل برخی بیماری ها مجبور به استفاده از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن با دوز بالا هستند.
- افرادی که در فاصله تزریق دوز اول و دوم دچار بیماری های خونریزی دهنده و سرطان های بدخیم شده اند.

غذای اصلی

پلو و دوپیاز به روش نواب

- این غذا با برنج آماده شده است بنابراین به شیوه ای که می دانید برنج را آبکش کنید.
- برای تهیه دوپیاز ابتدا کمی روغن در ماهیتابه بریزید و پیاز نگینی خرد شده را به آن اضافه کنید.
- بعد از سرخ شدن پیاز، گوشت را به ماهیتابه بیفزایید و ادویه را به آن اضافه کنید.
- سبب زمینی نگینی خرد شده را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید تا خوب پخته شود.
- رب و چاشنی دیگر هم مانند آب غوره و گوجه خشک هم می توانید اضافه کنید.
- در ماهیتابه را بگذارید تا همه مواد با هم پخته شود.
- بعد از اضافه کردن سبب زمینی، نصف فنانج آب بریزید تا ۱۵ دقیقه پز دو آماده شود.
- نکته:** برنج (یک پیمانه برای هر نفر) را بعد از پاک کردن، با آب سرد به خوبی بشویید و حداقل نیم ساعت داخل آب بگذارید. چند دقیقه بعد از ریختن برنج داخل آب جوش، آن را آبکش کنید.
- زمانی باید برنج را آبکش کنید که سفت نباشد و نباید بگذارید نرم شود. بعد از این که برنج دم کشید، در دقایق نهایی که پیا روغن را روی آن بریزید.



- روغن - ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز - ۲ عدد
- گوشت - ۱۸۰ گرم
- زردچوبه، فلفل سیاه و پودر سیر
- نصف قاشق چای خوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- رب گوجه - یک قاشق چای خوری
- گوجه (خشک یا تازه) - یک عدد درشت
- سبب زمینی - یک عدد (خلال یا نگینی)