



## نقطه ضعف تست PCR

«جمال میرزایی»، متخصص بیماری‌های عفونی و فلوئسیپ فوق تخصص نقص ایمنی، سرطان و پیوند اظهار کرد: «هم اکنون به طور کلی دو نوع تست برای تشخیص کرونا وجود دارد یکی تست‌های سرولوژی و دیگری تست‌های PCR». وی افزود: «برای تشخیص اولیه کووید ۱۹ در مواردی که شک به تشخیص داشته باشیم از تست PCR استفاده می‌شود اما استفاده از این تست همیشه رایج نیست. برای مثال در یک خانواده وقتی یک نفر PCR مثبت می‌شود، مورد قطعی به شمار می‌آید و در نهایت دیگر اعضای خانواده دچار علایم مشابه می‌شوند و دیگر لزومی به انجام تست PCR برای آن‌ها نیست، زیرا کاملاً واضح است که سایر افراد هم به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند.» به گفته وی و به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، نقطه ضعف تست PCR، فاصله از زمان شروع بیماری است، زیرا می‌تواند در روزهای اول بیماری، منفی کاذب نشان دهد. نقطه ضعف دوم هم در روزهای آخر بیماری به وجود می‌آید که نتیجه را مثبت کاذب نشان می‌دهد و مواردی بوده است که بیماران مراجعه و اظهار کردند که چند هفته قبل به کرونا مبتلا شده‌اند و با وجود مصرف دارو طی کردن دوره بیماری در قرنطینه همچنان تست شان مثبت است و تشخیص ما این است که تست، مثبت کاذب است.

## کودک

## نوزادان ناقل کرونای دلتا هستند

«هادی سماعی»، فوق تخصص نوزادان درباره ابتلای کودکان به سویه دلتا خبر داده که متأسفانه هم اکنون سویه دلتای کرونا بسیاری از کودکان را گرفتار کرده است و به شدت نوزادان و کودکان در معرض ابتلا به این نوع از ویروس کووید ۱۹ هستند. نکته مهم در این باره این است که ناقل بودن هم در میان نوزادان در کرونای دلتا بسیار افزایش یافته است و بسیاری از کودکان و نوزادان ناقلان بدون علامت یا مبتلایان با علامت بسیار پایین هستند که می‌توانند بزرگسالان را دچار گرفتاری‌های شدید کرونا کنند.

منبع: شرق

## پزشکی

## آیا واقعاً بیماری کرونا در کودکان علایم بالینی متفاوتی دارد؟

بیماری کرونا در کودکان علایم بالینی متفاوتی دارد از همین رو به راحتی می‌توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند. به گزارش برنا، دکتر حسین محسن زاده، مدیر بیمارستان فوق تخصصی کودکان اکبر مشهد اظهار کرد: «تب‌های بدون کانون، علایم گوارشی از جمله اسهال و استفراغ و درگیری در دستگاه تنفسی از علایم ابتلا به ویروس کرونا در کودکان است». وی با بیان این که علایم بالینی متفاوت ویروس کرونا در کودکان ممکن است زمینه انتقال این بیماری را به دیگر اعضای خانواده و نزدیکان فراهم کند، تصریح کرد: «در شرایط کنونی بهترین راه پیشگیری از این بیماری اجتناب جدی از حضور در دورهمی‌ها و برنامه‌های خانوادگی است. این ویروس تمامی گروه‌های سنی را درگیر می‌کند و کودکان هم از این قاعده مستثنا نیستند.»

## دانستنی‌ها

## آیا کنسرو تن ماهی نگه دارنده دارد؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که تن ماهی دارای نگه دارنده است. بسیاری از افرادی که به این غذای کنسروی علاقه دارند به دلیل این که نمی‌دانند مواد نگه دارنده تن ماهی چیست از مصرف آن اجتناب می‌کنند. زیرا در باره وجود این نوع مواد در تن ماهی یا هر غذای کنسروی دیگر شایعات بسیاری وجود دارد که شک و شبهه‌های فراوانی در خصوص مصرف آن‌ها ایجاد می‌کند. علت ماندگاری طولانی مدت تن ماهی مربوط به فرایند تولید کنسرو است. از آن جایی که غذاهای کنسرو شده طی فرایند دمایی بالایی تولید می‌شود، با کتری‌های عامل فساد در آن‌ها از بین رفته است و به علت نوع بسته بندی خاص آن‌ها امکان ورود مجدد این عوامل به درون قوطی وجود ندارد. به همین دلیل ماندگاری طولانی مدت دارد. همچنین نمک به عنوان نگه دارنده و افزایش دهنده زمان ماندگاری محصول به کنسرو اضافه می‌شود اما میزان آن خیلی بالاتر نیست، البته کسانی که باید رژیم غذایی محدود از نمک را دنبال کنند بهتر است که این محصول غذایی را نخورند.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

# اصول تغذیه مناسب برای کودکان بیش فعال

## کودکان بیش فعال لازم است در کنار

## داروهای تجویز شده، تغذیه سالم

## و متعادل داشته باشند تا علایم

## بیش فعالی آن‌ها کنترل شود

## تغذیه

بیش فعالی نوعی اختلال رفتاری رشد، اختلال در سیستم شناختی، هیجانی و کنترلی است که به اختصار به آن ADHD گفته می‌شود و بیماری پیچیده‌ای است که حدود ۱۰ درصد از کودکان را مبتلا کرده است. تحقیقات ثابت کرده است که مغز انسان در حدود ۶ درصد چربی دارد، از نقش اسیدهای چرب ضروری برای بدن می‌توان امگا ۳ و امگا ۶ را نام برد که امگا ۳ برای رشد و عملکرد مغز بیشترین فایده را دارد. بدون شک از تأثیر مفید اسیدهای چرب امگا ۳ در کنترل بیش فعالی آگاه هستید. در عین حال باید بدانید که برخی مواد غذایی در کودکان مبتلا به بیش فعالی محدود و حتی از تغذیه آن‌ها حذف شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

مصرف برخی مواد غذایی باعث تشدید علایم بیش فعالی کودکان می‌شود از جمله:

## شکلات

چون شکلات خاصیت ضد استرسی دارد شاید برخی تصور کنند که این ماده غذایی می‌تواند باعث آرام‌تر شدن کودکان بیش فعال شود اما متأسفانه شکلات یک ماده غذایی نامناسب برای کودکان مبتلا به بیش فعالی محسوب می‌شود. شکلات حاوی میزان زیادی کافئین است و این ترکیب تأثیر محرکی دارد. شما می‌توانید فقط از مصرف شکلات سیاه و شکلات‌هایی که میزان کاکائوی آن‌ها زیاد است خودداری کنید.

**پیشنهادهای** به این منظور می‌توانید شکلات‌های سفید را جایگزین کنید. شیرینی هم حاوی میزان زیادی قند است که باعث تشدید علایم اختلال بی‌توجهی یا بیش فعالی می‌شود.

## نوشیدنی گازدار، آب میوه صنعتی و پیتزا

نوشابه، آب میوه قوطی و پیتزای آماده جزو مواد غذایی مورد علاقه کودکان است. این مواد غذایی حاوی ترکیبات نامناسب مانند رنگ‌های خوراکی مصنوعی و مواد نگه دارنده است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این قبیل نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها تأثیر جدی روی علایم بیش فعالی می‌گذارد.

**پیشنهادهای** بهترین کار این است که این مواد غذایی آماده و صنعتی را به طور کامل از برنامه غذایی کودکان

## بیشتر بدانیم

## تأثیر گرسنگی طولانی بر افزایش وزن

اگر فاصله بین وعده‌های غذایی زیاد باشد، باعث افزایش وزن می‌شود. به گزارش شفاف، دکتر «ناتالیا نغدووا»، متخصص تغذیه روسی اعلام کرد که فاصله طولانی بین وعده‌های غذایی اغلب منجر به افزایش وزن می‌شود نه کاهش. این متخصص اظهار کرد: فاصله طولانی بین وعده‌های غذایی برای سلامتی مضر است زیرا بدن با ریتیم خاصی «کار» می‌کند و به غذا نیاز دارد. وقتی فردی برای کاهش وزن وعده غذایی خود را از دست می‌دهد یا به دلیل انجام کارهای مهم صبحانه یا ناهار را فراموش کرده است، بدن از ذخیره خود استفاده می‌کند. وی می‌گوید: «اگر بدن



مواد غذایی تهیه شده از شیر در بیشتر مواقع ناشی از تحمل نکردن کازئین باشد.

**پیشنهادهای** بهتر است به جای شیر گاو از شیر سویا استفاده کنید. این شیر جایگزین علاوه بر تأمین کلسیم، اسیدهای چرب ضروری نیز به بدن کودک می‌رساند.

## چگونه می‌شود تغذیه جدید کودکان را کنترل کرد؟

تلاش شما برای یافتن مواد غذایی جایگزین باعث ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی کودک می‌شود.

بنابر این لازم نیست به یک باره یک ماده غذایی و خوراکی را حذف کنید. چون اگر به یک باره به کودک فشار بیاورید بدون شک مواد غذایی جایگزین را نخواهد پذیرفت. بنابر این به جای حذف ناگهانی مواد غذایی تشدید کننده علایم تلاش خود را روی محدود کردن آن‌ها معطوف کنید.

**پیشنهادهای** می‌توانید هر از گاهی مواد غذایی مورد علاقه کودک را به عنوان پاداش و تنوع در اختیار وی قرار دهید اما هرگز دچار افراط نشوید.

## غذاهای آرام‌بخش

✓ تخمه یا میوه مغز دار مانند بادام، بادام زمینی، بادام هندی، گردو، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو و سویا

✓ ماست کم چرب یا پنیر کم چرب مخلوط شده با میوه یا آب میوه غلیظ

✓ سبزی‌های ترد مانند کرفس، هویج، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی و گل کلم به همراه سس کم چرب، ماست و سالاد

✓ میوه‌های تازه و خشک

✓ کرارهای سبوس دار یا پنیر کم چرب، کره بادام زمینی و کره بادام

✓ غلات سالم با حداقل ۳ گرم فیبر، شیر کم چرب، بستنی تهیه شده از میوه تازه و شیرینی‌های خانگی

## نکته

قبل یا نزدیک به ساعت خواب کودک تان از شیر کم چرب، فرآورده‌های سویا، کره بادام زمینی و پنیر استفاده کنید تا خواب آرامی داشته باشد.

## سلامت

## ورزش در دوره عادت ماهیانه

## مهسا کسنوی

خبرنگار



## بانوان

در دوران عادت ماهیانه اغلب خانم‌ها از زیر پتو بیرون نمی‌آیند و مکرر شروع به غذا خوردن می‌کنند. حتی علاقه‌مندترین خانم‌ها به ورزش هم در این دوره از انجام دادن هر گونه حرکات ورزشی دوری می‌کنند. البته باید این حقیقت را پذیرفت که خونریزی، گرفتگی عضلات و همه این مسائل که در عادت ماهیانه زنان را درگیر می‌کند می‌تواند حتی یک تمرین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای را برای خانم‌ها سخت کند. اما خانم‌هایی که با وجود قاعدگی در مسابقات ماراثن شرکت می‌کنند و جایزه می‌گیرند، چگونه ورزش می‌کنند. آیا باید در این دوران ورزش خود را ادامه دهیم؟ در ادامه به باید‌ها و نبایدهای ورزش در این دوران خواهیم پرداخت.

## تسکین درد

شاید ورزش کردن آخرین کاری باشد که می‌خواهید در این دوران انجام دهید به دلیل این که تمام گرفتگی‌هایی که در طول قاعدگی با آن روبه‌رو هستید، درد باعث می‌شود نتوانید خیلی راحت ورزش کنید. اما باید بدانید تحقیقات حرف دیگری می‌زند، در واقع ورزش کردن در ست‌منظم، می‌تواند به شمار خلاص شدن از دردها و گرفتگی‌های عضلانی این دوره کمک کند زیرا ورزش منظم باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که از دلایل کاهش درد خواهد بود.

## بهترین زمان چربی‌سوزی

در دوران قاعدگی، سطح پروژسترون و استروژن بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل بدن می‌تواند به راحتی به گلیکوژن و کربوهیدرات دسترسی پیدا کند. به عبارت ساده‌تر، در طول قاعدگی، بدن خانم‌ها قادر به تجزیه چربی‌ها با سرعت بسیار بیشتری است. بنابر این، اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، بهترین زمان برای شروع، آغاز قاعدگی است. ورزش در این دوره به شما کمک می‌کند تا در زمان کوتاه‌تر، تأثیرات مثبت بیشتری به دست آورید.

## سبک‌تر ورزش کنید

مطالعات نشان می‌دهد که تقریباً ۹۰ درصد از زنان جهان از دردهای قاعدگی رنج می‌برند بنابر این شما تنها نیستید که از آن رنج می‌برید. ممکن است دردهای دورهای مانع از رفتن شما به باشگاه شود، به شما پیشنهاد می‌کنیم در دوروز اول که دردهای سنگین‌تری دارید فقط نرمش و ورزش‌های سبک کششی انجام دهید.

## آنتی کرونا

## کرونا احتمال لغتگی خون بعد از جراحی را ۹۰ درصد افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عفونت کووید ۱۹ خطر لخته شدن خون بعد از عمل را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. به گزارش خبرنگار سلامتی، ترومبومبمولی وریدی یک عارضه بالقوه جراحی است که در آن لخته‌های خون در سیاهرگ‌ها ایجاد می‌شود. این عارضه یک علت اصلی قابل پیشگیری از مرگ در بیماران بستری در بیمارستان است. این مطالعه نشان داد که احتمال لخته خون در بیماران مبتلا به عفونت کووید ۱۹ فعلی ۵۰ درصد بیشتر و در افرادی که به‌تازگی مبتلا به این عفونت شده‌اند، ۹۰ درصد بیشتر است. دکتر «الیزابت لی»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه بیرمنگام انگلستان می‌گوید: «بیماران جراحی شده دارای فاکتورهای پرخطر برای ترومبومبمولی‌وریدی هستند، از جمله بی‌حرکتی، زخم‌های جراحی و التهاب سیستماتیک و وجود عفونت کووید ۱۹ که این عوامل ممکن است این خطر را افزایش دهد.»

## آشپزی‌دن

## دمنوش

## حس و حال کافه در خانه با ۴ دمنوش خوشمزه

## تهیه دمنوش زنجبیل

اول زنجبیل را بشویید و آن را به تکه‌های ضخیم متوسط تقسیم کنید. سپس، آب را در یک ظرف گرم کنید. زمانی که آب جوشید، ریشه زنجبیل را به آن اضافه کنید و برای ۱۰ دقیقه اجازه دهید بماند.



## تهیه دمنوش بابونه

بابونه را در یک فنجان بریزید. روی آن آب جوشیده بریزید. اجازه دهید ۳ دقیقه بماند تا دم بکشد. می‌توانید روی آن را بپوشانید تا زودتر و بهتر دم شود یا اگر از لیوان‌های مخصوص دمنوش استفاده می‌کنید در آن را بگذارید. همچنین می‌توانید مقدار بیشتری بابونه در قوری بریزید و پس از آماده شدن و ریختن در فنجان میل کنید.

## تهیه دمنوش دارچین

دو یا سه عدد چوب دارچین را با آب سرد بشویید، خرد کنید و داخل یک قوری بریزید و به آن آب جوش (دمای ۸۰-۹۰ درجه سانتی‌گراد) اضافه کنید سپس به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم کنید و در صورت تمایل و برای تعدیل طبع گرم دارچین، آن را با لیموترش تازه میل کنید. می‌توانید برای شیرین شدن دمنوش دارچین، موقع دم کشیدن داخل قوری یک تکه نبات بیندازید.



## تهیه دمنوش میوه گل نسترن

۱۵ عدد میوه نسترن را که تر جیحا از نوع تازه آن باشد، به همراه دو لیوان آب جوش و مقداری نبات به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا دم بکشد. می‌توانید در تهیه چای میوه گل نسترن، میوه‌ها را به دو قسمت تقسیم کنید و سپس در قوری بیندازید. بعد از این که دمنوش آماده شد آن را با استفاده از صافی، صاف و در فنجان یا لیوان مد نظر سرو کنید.

