



تازه ها

شیر مادران واكسینه شده پادتن بیشتری دارد

شیر مادر پس از دریافت دومین دوز واكسن، ۱۰۰ برابر معمول پادتن نوع «ایمونوگلوبولین ای» تولید می کند. یک پژوهش نشان داده شیر مادرانی که واكسن کووید-۱۹ دریافت کرده اند، حاوی پادتن ویروس کروناست و ممکن است به طور بالقوه از نوزادشان در مقابل بیماری محافظت کند. پژوهشگران دانشگاه فلوریدا می گویند: «نتیجه تحقیقاتشان می تواند بر میزان واكسیناسیون زنان باردار یا شیرده که با وجود اطمینان خاطرهایی که درباره ایمن بودن واكسن داده می شود همچنان برای دریافت آن تردید دارند، تأثیری مثبت داشته باشد.»

بیشتر بدانیم

مخاطرات بیشتر ابتلا به کرونا در افراد چاق

افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند در صورت ابتلا به کرونا دچار مشکلات بیشتری می شوند و احتمال بستری شدن آن ها هم بیشتر است. به گزارش واحد مرکزی خبر به گفته پزشکان، این افراد باید اکسیژن بیشتری مصرف کنند و روند درمان آن ها کندتر است و جدا کردن آن ها از دستگاه اکسیژن سخت تر خواهد بود. بنابر این پزشکان پیشنهاد می کنند افراد چاق که به کرونا مبتلا نشده اند هر چه سریع تر به فکر لاغری باشند و خود را به وزن ایده آل برسانند.

پزشکی

فواید جویدن آدامس پس از جراحی قلب



پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافته اند که جویدن آدامس پس از جراحی قلب می تواند به برطرف کردن مشکل انسداد روده پس از جراحی کمک کند. به گزارش خبرگزاری علم و فناوری «سیریان سینگ» (Sirivan Seng)، پژوهشگر مرکز پزشکی کرورز چستر آمریکا و همکارانش، بیمارانی که جراحی قلب را پشت سر گذاشته بودند، مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد بیمارانی که پس از پشت سر گذاشتن جراحی قلب، آدامس جویده بودند، در میان هر ۱۰۰ نفر یک نفر آن ها به انسداد روده مبتلا شده است. این میزان کاهش، بسیار چشمگیر بود. این پژوهش، بیشتر مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت. این باور وجود دارد که جویدن آدامس، روده ها را با القای این تصور که غذا در راه است، تحریک می کند. این کار که به «تغذیه ساختگی» مشهور است، به مصرف عادی غذا شباهت دارد اما در واقع، با هضم و جذب غذا یا نوشیدنی همراه نیست.

داده تصویری

مواردی که خطر ابتلا به کرونا را در افراد واكسینه شده افزایش می دهد



کسانی که بعد از ۲ مرحله واكسیناسیون به عفونت کرونا مبتلا شده اند، نکات زیر را بدانند

نشان می دهد که محافظت در واكسن فایز شش ماه پس از واكسیناسیون کاهش می یابد.

سویه های ویروس

سویه های ویروس، نوع ویروسی است که با آن روبه رو هستید. کاهش خطر تا حد زیادی با آزمایش واكسن ها در برابر شکل اولیه ویروس کرونا محاسبه شده است اما هنگام مواجهه با نوع آلفا، داده های بهداشت عمومی انگلستان نشان می دهد که دو دوز واكسن فایز محافظت کمتری دارد و خطر ابتلا به علایم کووید را تا ۹۳ درصد کاهش می دهد و در برابر دلتا، سطح حفاظت حتی به ۸۸ درصد می رسد. این مورد در باره واكسن آسترانکا هم صادق است.

سیستم ایمنی شما

خطر ابتلا در شما بستگی به میزان ایمنی و دیگر عوامل خاص شخصی دارد مانند این که چگونه در معرض ویروس قرار دارید و ممکن است توسط شغل شما تعیین شود.

آسیب پذیر ترین افراد از نظر بالینی

آسیب پذیر ترین افراد از نظر بالینی قبل از دیگران واكسن خود را دریافت کرده اند، احتمالاً بیش از هشت ماه پیش که ممکن است خطر ابتلا به عفونت را به دلیل کاهش محافظت افزایش دهد. واكسن ها خطر ابتلا به کووید را تا حد زیادی کاهش می دهند و فرد را به میزان بیشتری در برابر بستری شدن در بیمارستان و مرگ محافظت می کنند اما نگرانی این است که محافظت با واكسن با گذشت زمان کاهش یابد.

پایگاه خبری پزشکان و قانون، ایسنا

آنتی کرونا

دو هفته پس از دریافت دوز دوم واكسن کرونا اثر ایمنی بخشی واكسیناسیون به بالاترین حد خود می رسد و فرد کاملاً واكسینه می شود. اگر فرد بعد از این مدت به بیماری کووید مبتلا شود، در واقع دچار عفونت بعد از واكسن شده است. به طور کلی عفونت بعد از واكسیناسیون مانند عفونت در افراد واكسینه نشده است اما برخی تفاوت ها وجود دارد و افراد واكسینه شده با دو دوز واكسن باید مواردی را بدانند که در ادامه به آن ها اشاره شده است.

علایم عفونت بعد از واكسیناسیون

پنج علامت در عفونت بعد از واكسیناسیون شامل سردرد، آبریزش بینی، عطسه، گلودرد و از دست دادن بویایی است. برخی از این علایم همان نشانه هایی است که در افراد واكسینه نشده مشاهده می شود. در این افراد سه مورد از شایع ترین علایم سردرد، گلودرد، آبریزش بینی و در برخی موارد تب و سرفه مداوم هم گزارش می شود.

علایم کمتر مشاهده شده

تب و سرفه که از علایم پیشین کووید-۱۹ است در افراد واكسینه که به بیماری مبتلا می شوند به ندرت مشاهده می شود. نتایج تحقیقی نشان داده است که افراد مبتلا به عفونت بعد از دریافت واكسن در مقایسه با افراد غیر واكسینه شده ۵۸ درصد کمتر احتمال دارد که تب داشته باشند و بیماری کووید برای بسیاری از افراد بعد از واكسیناسیون مانند احساس سرما خوردگی توصیف شده است.

احتمال کمتر بستری شدن

افراد واكسینه شده در صورت ابتلای مجدد کمتر از افراد واكسینه نشده در بیمارستان بستری می شوند همچنین به احتمال زیاد علایم کمتری در مراحل اولیه بیماری دارند و کمتر احتمال دارد به کووید طولانی

دانستنی ها

۴ دلیل صدا کردن زانو

صدای تق تق زانو هنگام راه رفتن ممکن است نشانه بیماری آرتروز باشد و باید در مان شود. برای این مشکل دلایل زیر ارائه شده است:

- گاز های طبیعی داخل نواحی اطراف مفاصل به دلیل تجمع طولانی مدت در آن ناحیه و سپس انفجار آن ها هنگام حرکت می تواند باعث ایجاد این صداها شود که این اتفاق برای همه رایج است و یادردی همراه نیست و همچنین به در مان نیاز ندارد.
- در صورت کشیدگی رباط ها هم، صدای تق تق زانو را می شنوید و این بدان معناست که این

رباط ها در مدت زمان بسیار کوتاهی به محل طبیعی خود باز گشته اند که این حالت جای نگرانی ندارد.

توجه داشته باشید که انعطاف پذیری زانو برای هر شخص ممکن است تعیین کند که این صدا را هنگام حرکت بشنوید یا نه.

گاهی اوقات زانو در اثر آسیب دیدگی صدا می دهد؛ برای مثال سقوط و افتادن از ارتفاع، منجر به مشکلات مختلفی می شود که یکی از آن ها همین شنیدن صدای تق تق مفاصل هنگام حرکت است.

مشکلات دیگری همچون پارگی مینیسک که بیشتر ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می دهد، نرم شدن غضروف کشکک و احتمالاً سندروم دراستخوان کشکک در حالت زمین خوردن یا سقوط رخ می دهد. اما مشکل اصلی که به صورت تق تق زانو به خصوص در ۵۰ سالگی ظاهر می شود، آرتروز است. آرتروز مجموعه ای از بیماری هاست که در مناطقی رخ می دهد که بیشترین تحمل وزن و فعالیت مفاصل را دارند به طوری که زانو اولین قربانی آن و صدای تق تق زانو هم یکی از علایم آن است.

سلامت

کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی

با افزایش سن، شما توده عضلانی خود

را از دست می دهید و سوخت و ساز بدن تان کند می شود. برای همین است که کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی برای خانم ها کار سختی است. شما در این سن در معرض خطر بیشتری از بیماری ها از جمله افسردگی، فشار خون بالا و دیابت هستید. شما باید روش کاهش وزن خود را در این دوره تغییر دهید. در ادامه به معرفی این روش ها خواهیم پرداخت.

وزنه بزنید

وزنه زدن به زنان در حفظ تراکم استخوان هایشان در دوران یائسگی کمک می کند. یکی از بهترین راه ها برای افزایش حجم عضلات، بلند کردن وزنه است. نگران نباشید وزنه زدن ظاهری بزرگ و حجیم به شما نمی دهد. در عوض ماهیچه های شما سفت می شود و ظاهر لاغری خواهید داشت. از بلند کردن وزنه های سنگین ترسی نداشته باشید اما سعی کنید حرکات باوزنه را زیر نظر مربی انجام دهید تا به کمر خود آسیب نرسانید.

غذای سالم بخورید

حذف غذاهای فرآوری شده می تواند یکی از بزرگ ترین تأثیرات بروزن شما باشد. رژیم های عجیب و غریب را کنار بگذارید و غذای کامل بخورید.

غذاهای کامل غذایی هستند که بیش از حد فرآوری نشده اند یا افزودنی های مواد مصنوعی به آن ها اضافه نشده است. به عنوان مثال، از قطعات مرغ نیمه آماده و منجمد صرف نظر کنید و یک سینه مرغ ساده کبابی را انتخاب کنید. نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را کنار بگذارید و به جای آن آب بنوشید. نیازی نیست از خوردن لبنیات دوری کنید. تحقیقات فعلی نشان می دهد که میزان بالای مصرف لبنیات به جلوگیری از افزایش وزن در زنان میان سال کمک می کند.

حجم غذا

با افزایش سن، در واقع بدن تان به کالری کمتری نیاز دارد اما شما تمایل دارید غذاهای همیشگی را به همان میزان قبل بخورید. باید بدانید ۱۰۰ کالری اضافی در روز می تواند باعث افزایش وزن شما شود. یکی از ساده ترین راه ها برای محدود کردن حجم وعده های غذایی در خانه، استفاده از بشقاب های شام کوچک تر است. بنابر این از این به بعد سعی کنید اندازه بشقاب های خود را به بزرگی همیشه انتخاب نکنید.

پیاده روی های طولانی

پیاده روی بعد از غذا، به کاهش وزن کمک و سطح گلوکز خون را کنترل می کند. علاوه بر این، پیاده روی می تواند به تسکین دردهای بدن کمک کند. برای زنان میان سال پیاده روی بهترین روش برای کاهش وزن است و حتی آثار پیری را کاهش می دهد.

مکمل ها

مواد مغذی در بدن زنان، در طول فرایند زایمان از بین رفته است. به هر دلیلی، افزودن ویتامین به رژیم غذایی می تواند به کاهش وزن کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳ مانند اسیدهای چرب موجود در روغن ماهی دارای مزایای قابل توجهی برای سلامتی از جمله بیماری های قلبی است. با افزایش سن، نیاز به کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان بیشتر می شود. مکمل کلسیم به کاهش وزن کمک می کند.

۸ ساعت بخوابید

۶۱ درصد زنان یائسه دچار بی خوابی هستند. نوسانات هورمونی می تواند خواب را مختل و حتی فرد دسحر خیز را به فردی که شب هابیدار است تبدیل کند. این تغییرات در الگوهای خواب منجر به میل شدید به مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا می شود.

دسر

رنگینک، دسر خوشمزه جنوبی



بادام، کنجد، مغز گردو، پودر ناریل یا گنجه گل سرخ و دارچین ترینین کنید. رنگینک را بعد از آماده شدن یک ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد و سفت شود سپس آن را برش بزنید و میل کنید.

و هم بزنید. ۱۰- اجاق را خاموش کنید و این مخلوط را در حالی که داغ است، روی خرما های چیده شده در ظرف بریزید به طوری که کاملاً روی خرما پوشیده شود. ۱۱- روی رنگینک را می توانید با خلال پسته یا

- خرما عسلی - ۲۰۰ گرم
- آرد - ۲ لیوان
- مغز گردو - به میزان لازم
- روغن - نصف لیوان
- کره - ۱۰۰ گرم
- دارچین - یک قاشق غذاخوری
- پودر هل - یک قاشق چای خوری
- پودر قند - ۳ قاشق غذاخوری