

ویروسی جدید در راه است؟

خبر از همه گیری گونه جدید ویروس «زیکا» در جهان به گوش می رسد که از پشه به انسان انتقال پیدا می کند و از طریق تماس جنسی و انتقال خون از انسان به انسان سرایت خواهد کرد، این بیماری علایمی چون تب، سردرد و تورم مفاصل دارد



پزشکی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

در سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ خبر از همه گیری ویروسی به نام زیکا به گوش رسید. این همه گیری از برزیل شروع شد و به دیگر کشورهای قاره آمریکا سرایت کرد. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶، این بیماری را به عنوان وضعیت اضطراری در بهداشت عمومی جهان اعلام کرد. وضعیت اضطراری در پایان آن سال لغو شد اما بیش از ۳۷۰۰ کودک در اثر این بیماری، با نقص مادرزادی متولد شدند. اما انگار این ویروس قرار نیست دست از سر مردم جهان بردارد زیرا به تازگی محققان موسسه ایمنی شناسی لایولای کالیفرنیا هشدار دادند که جهان باید گوش به زنگ جهش های جدید این ویروس که از پشه ها منتقل می شود، باشد.

ویروس زیکا چیست؟

زیکا یک بیماری مسری از پشه است و معمولاً علایمی شبیه ویروس های دنگی و چیکونگونیا دارد که به وسیله همان جنس حشرات، یعنی پشه تب زدم منتشر می شوند. تا سال ۲۰۰۷ این ویروس، خطرناک به شمار نمی آمد زیرا تنها علایم خفیفی از آن ثبت شده بود و آن را به نقص مادرزادی یا میکروسفالی ارتباط داده بودند. اما در سال ۲۰۱۵ مشخص شد این بیماری با آسیب مغزی جنین، می تواند مشکلات مادام العمر شناختی و سلامتی را به همراه داشته باشد. شایع ترین علایم این بیماری شامل تب، سردرد، سوزش و قرمزی چشم، مفاصل متورم و در عضلانی و بثورات خارش دار در سراسر بدن است.

چگونه منتقل می شود؟

ویروس زیکا از سوی پشه ها در مناطق گرمسیری و

نیمه گرمسیری منتقل می شود و علایم ابتلای آن معمولاً در بزرگسالان خفیف است اما گزارش هایی مبنی بر ابتلا به این ویروس در ۸۶ کشور در سراسر جهان منتشر شده است. این ویروس غیر از نیش پشه می تواند از طریق تماس جنسی، انتقال خون و فرآورده های خونی و پیوند اعضا از انسان به انسان سرایت کند.

زیکا زنان باردار را تهدید می کند

سازمان ملی سلامت انگلیس می گوید: در صورت ابتلای شماردوران بارداری، ویروس زیکا می تواند به رشد کودک لطمه بزند و به بروز مشکلاتی در مغز کودک و میکروسفالی منجر شود. «از آن جایی که امکان ابتلای بدون علامت به این ویروس وجود دارد، توصیه می شود، هر کس که به تازگی از کشوری که در آن خطر ویروس زیکا وجود دارد، بازمی گردد، تا سه ماه بعد از باردار شدن

دانشتنی ها

فواید و مضرات خرما ی خشک

گفته می شود، خرما قدیمی ترین میوه کشت شده در تاریخ است؛ تا به امروز، خرما ی خشک در سراسر خاور میانه بسیار رایج بوده و در بین مسلمانان، به ویژه در ماه رمضان، طرقداران زیادی دارد. در ادامه به بررسی فواید و مضرات این نوع خرما می پردازیم

فواید

منبع مواد معدنی و فیبر

خرما ی خشک منبع عالی فیبر و همچنین حاوی منیزیم، کلسیم، آهن و پتاسیم است. خرما ی خشک سرشار از پلی فنول است. این ترکیبات سبب هضم بهتر، کنترل دیابت و حتی پیشگیری از سرطان می شود.

انتخاب زنان باردار

خرما ی خشک فواید مختلفی برای زنان در مراحل بارداری دارد. محتوای فیبر بالای آن ها می تواند به درمان یبوست و دیگر مشکلات گوارشی که زنان باردار اغلب تجربه می کنند، کمک کند.

افزایش انرژی

خرما ی خشک سرشار از آهن است. کمبود آهن یک بیماری رایج است. برای بسیاری از افرادی که در رژیم غذایی خود آهن ندارند و اغلب دچار خستگی می شوند ترکیبی از آهن و

کربوهیدرات های موجود در خرما ی خشک،

می تواند انرژی مفیدی را برای آن ها به ارمغان آورد و انرژی از دست رفته شان را جبران کند.

مضرات

آلرژی

برخی افراد ممکن است واکنش آلرژیک به خرما داشته باشند. علاوه بر این، سولفیت های موجود در خرما ی خشک می تواند برای برخی افراد منجر به حساسیت شود. این علایم می تواند در افراد مختلف متفاوت باشد، به طوری که بسیاری از افراد بثورات پوستی را تجربه می کنند و برخی افراد ممکن است پس از خوردن آن ها دچار حساسیت چشم، خارش، آبریزش یا قرمزی چشم یا آبریزش بینی شوند.

محتوای قند بالا

خرما ی خشک دارای قند بالایی است. این موضوع در باره خرما به هر شکلی صدق می کند، اما فرایند خشک کردن باعث افزایش بیشتر محتوای قند می شود. اگر قند خون شما بالاست، باید در مصرف خرما، اعتدال را رعایت کنید.

پر کالری

فقط دو عدد خرما ی خشک حاوی ۱۱۰ کالری است. این باعث می شود که این خرما گزینه ای عالی برای ترکیب مسیر های پر انرژی باشد، اما غلات کامل فیبر زیادی دارد، ماده ای که به گوارش کمک می کند و ثابت شده که از ملین ها برای رفع یبوست مؤثر تر است. سلامتی به دنبال کاهش وزن هستید، انواع دیگر میوه های خشک را امتحان کنید که سرشار از مواد مغذی هستند اما کالری کمتری نسبت به خرما ی خشک دارند.



سلامت

آداب جنگیدن با التهاب روده بزرگ!

مطالعات جدید پزشکی نشان می دهد زنان ۷ برابر بیشتر از مردان به «التهاب روده بزرگ» مبتلا می شوند

حفظ سلامت بانوان با توجه به نقش کلیدی آن ها در خانه و جامعه، موضوع پر اهمیتی است که باید به آن توجه بیشتری شود. نتایج یک تحقیق پزشکی در انگلیس نشان می دهد که خطر ابتلا به بیماری روده ای ناتوان کننده موسوم به «کولیت میکروسکوپی» که التهاب روده بزرگ است، در زنان به میزان قابل ملاحظه ای بیش از مردان است اما علایم این بیماری چیست و فر دمبتلا چطور باید با این بیماری بر خورد کند.

علامیم کولیت میکروسکوپی چیست؟

مطالعات آماری که پیشتر در این زمینه انجام شده، نشان می دهد که ۸۸ درصد از مبتلایان به این عارضه را زنان تشکیل می دهند و این بیماری در بیشتر آن ها بین ۵۰ تا ۷۰ سالگی تشخیص داده می شود. هنوز دلایل مشخصی برای این که چرا بیماری التهاب روده بزرگ در زنان بیشتر مشاهده می شود، بیان نشده است اما علایمی مانند شکم درد، اسهال مداوم و آبکی در طول شب و روز، خستگی، کاهش وزن و در موارد شدیدتری اختیاری در دفع را از علایم ابتلا به این بیماری می دانند.

قدم اول: تشخیص درست

کولیت میکروسکوپی یکی از بیماری های ردگم کن است و در برخی موارد به اشتباه آن را به عنوان سندرم روده تحریک پذیر تشخیص داده اند. پس قدم اول تشخیص درست برای درمان بیماری است. میوه هایی مانند موز، طالبی و میوه های پخته که فیبر کمی دارند، سبزیجات کاملاً پخته شده یا بدون دانه پوست مانند کدو حلوایی، مارچوبه خیار، پرتغین های کم چرب مانند ماهی، مرغ و سویا و غلات تصفیه شده مانند خمیر ترش، سیب زمینی یا نان های بدون گلوتن پاستایدون سبوس، برنج سفید و بلغور جو دوسر از جمله مواد غذایی هستند که بر سرعت بهبودی فر دمبتلا تاثیر گذار است.

توجه و مراقبت: نیاز اصلی بیمار

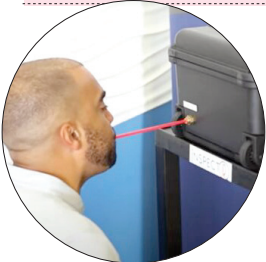
کارشناسان معتقدند که «کولیت میکروسکوپی» می تواند عارضه ای ناتوان کننده باشد. چون داشتن علایم این بیماری به این معناست که مبتلایان همواره باید کنار سرویس بهداشتی باشند. این بیماری می تواند کیفیت زندگی فر در تحت تاثیر منفی قرار دهد زیرا بیمار برای انجام دادن کار های روزمره با مشکل مواجه می شود. در نتیجه بیمار منزوی شده و این انزوایک تهدید جدی برای سلامت روان او به شمار می آید. به همین دلیل باید به فر دمبتلا بیش از پیش توجه شود.»

منبع: ایندپندنت

فناوری سلامت

تست تنفس کووید، فناوری جذاب اما محدود

اولین آزمایش که ویروس کرونا را از طریق تنفس تشخیص می دهد و می تواند در کمتر از ۳ دقیقه نتیجه را بدهد، اما تاثیر آن ممکن است محدود باشد



سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) برای استفاده از دستگاهی مجوز اضطراری صادر کرد

که می تواند با آزمایش بازدم، بیماری کووید ۱۹ را تشخیص دهد. دستگاهی که مجوز اضطراری استفاده از آن صادر شد به اندازه یک چمدان است و نتایج را بین ۳ تا ۱۵ دقیقه می دهد و می تواند در مطب پزشکان، مراکز درمانی یا به طور سیه مورد استفاده قرار گیرد اما برای استفاده خانگی در نظر گرفته نشده است. متأسفانه ظرفیت این دستگاه محدود است و هر سیستم تست فقط می تواند ۱۶ نمونه تنفس را در روز ارزیابی کند. بنابراین نمی توان از آن برای گرفتن آزمایش کووید در یک کنسرت استفاده کرد. تست تنفس کووید، در مطالعه ای با دوهزار و ۴۰۹ نفر، از جمله افراد با علایم و بدون علایم کووید ۱۹ مورد ارزیابی قرار گرفت. این آزمایش ۹۱/۲ درصد از نمونه های مثبت و ۹۹/۳ درصد از نمونه های منفی را به طور دقیق شناسایی کرد، برای نوع آمیکرون هم عملکرد تست مشابه بود. اما باید بدانید که افرادی که آزمایش آن ها مثبت است باید از آزمایش سواپ هم برای تأیید نتیجه استفاده کنند.

بیشتر بدانیم

با نخوردن نان چه اتفاقی در بدن مان می افتد؟

تب گرفتن رژیم های جورواجور همیشه بین بعضی از افراد بالاست و برای لاغر شدن دست به هر کاری می زنند. یک نوع رژیم وجود دارد که در آن برای کاهش وزن، مصرف نان خود را قطع می کنند در حالی که نمی دانند با حذف نان چه بلایی سر بدن شان خواهد آورد.

گرفتگی عضلانی

اگر نان را به کلی از وعده غذایی خود حذف کنید، احتمالش هست که از ناحیه پا، دچار گرفتگی عضلانی شوید. این انقباضات در دناک معمولاً شب ها رخ می دهد و ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول بینجامد. نان الکترولیت فراوانی دارد و وقتی مقدار کافی از این ماده مغذی به بدن نرسد، می تواند به گرفتگی عضلانی منجر شود.

احساس خستگی

مصرف نان به میزان متعادل، انرژی بیشتری به بدن می بخشد به این دلیل که سرشار از فیبر، آهن و منیزیم است، این مواد غذایی به شما کمک می کند احساس سیری کنید و انرژی کافی را برای فعالیت روزانه داشته باشید.

هوس خوردن شیرینی جات

از نان می توان برای کسب انرژی مورد نیاز بدن استفاده کرد. بنابراین کنار گذاشتن مصرف آن به طور کامل؛ شمارا مجبور به پیدا کردن منبع دیگری برای کسب انرژی می کند. وقتی احساس خستگی شدید می کنیم، به طور طبیعی سراغ مواد غذایی می رویم که می توانند انرژی مان را به سرعت بالا برند مثل شیرینی جات و نوشیدنی های قندی.

دستشویی رفتن سخت می شود

کنار گذاشتن مصرف نان غلات کامل یا چاودار، ممکن است باعث شود وقت بیشتری را در دستشویی صرف کنید. نان غلات کامل فیبر زیادی دارد، ماده ای که به گوارش کمک می کند و ثابت شده که از ملین ها برای رفع یبوست مؤثر تر است.

تشدید نوسانات خلقی

مصرف کربوهیدرات باعث ترشح ماده ای شیمیایی به نام سروتونین در بدن می شود که کار آن ایجاد حس خوب است و می تواند حتی اشتهای شما را سرکوب کند. افراط گاه و بیگاه در مصرف کربوهیدرات های سالم می تواند حال تان را خوش و گرسنگی تان را مهار کند.

افزایش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی

نوع غلاتی که تصمیم به حذف آن ها از رژیم غذایی خود می گیرید، می تواند در حفظ سلامت قلب تان اثر گذار باشد. مصرف غلات کامل، سطح کلسترول خون را کاهش می دهد و جلوی ابتلا به بسیاری از بیماری های قلبی را می گیرد.

منبع: روزیاتو

<p>مدارک هویتی موتور سیکلت هوندا جهان همتا</p> <p>سیکلت مدل ۹۸</p> <p>به شماره پلاک ۷۷۶-۸۲۲۴۴ ایران به شماره بدنه ۲۰۴۸۷ و شماره موتور ۸۰۲۴۲ متعلق به امین محمد غفوری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز و سند موتور سیکلت آیاجی بنام ابدان مزداکانلو</p> <p>به شماره انتظامی ۷۷۶-۴۲۹۸۵ و شماره موتور 0E4EG2979039 و شماره تنه ۷۷۶-۲۲۲2229N2G160V9552229 متعلق به امین محمد مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>کلیه مدارک خودرو برآید بنام عسگری فرزندوی</p> <p>به شماره انتظامی ۷۲ ایران ۴۲۹ ق ۲۴ و شماره موتور ۱۵۳۷۱۱۷ و شماره شاسی 063295 بنام محمد فدایی مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز خودرو نیو بی کی</p> <p>به ش انتظامی ۴۲ ایران ۸۲۸ ق ۷۲ و شماره موتور M131482219 و شماره شاسی 063295 بنام محمد فدایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز خودرو رو امدل ۸۷ رنگ نوک مدادی متالیک</p> <p>شماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۹۱ ق ۱۴ شماره شاسی ۶۱۳۷۷۰۰۰ شماره موتور ۷۲۴۱۳-۱۱۶۸۶۰۷۲۴۱۳ بنام ناصر موسوی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سواری سایبا ۱۳۳۵ مدل ۱۳۹۶</p> <p>به شماره پلاک ۸۷۱ و ۹۶ ایران ۴۲ و شماره موتور ۸۱۳/۵۹۶۴۲۵۳ بنام حجت علی زاده مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی نیبا سواری سفید مدل ۹۵</p> <p>با شماره انتظامی ایران ۲۶-۷۷۸-۳۷ و شماره موتور 8277744 و شماره شاسی NASS811100G5887688 بنام محسن حامد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۹۱</p> <p>شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۴۳-۷۷ و شماره شاسی NAAM01CA4CE384110 شماره موتور ۱۲۱-۱۲۴۹۱۰ بنام سید علی اکبر امینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبز و سند کیمپانی نیبا سواری سفید مدل ۹۵</p> <p>با شماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۴۵-۲۷ و شماره موتور ۱۵۹۴M10159A1 و شماره سیرال NASS811100G5887688 بنام امین تینا مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>	<p>برگ سبزکارت تراکتور ۲۸۵ فرگوس مدل ۸۱ به شماره</p> <p>انتظامی ایران ۱۴-۱۴۵-۲۷ و شماره موتور ۱۵۹۴M10159A1 و شماره سیرال NASS811100G5887688 بنام امین تینا مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۰۱</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------