

بیشتر بدانیم

حرف زدن؛ راه انتقال کرونا

باصحبت کردن هزاران قطر ه ریز دهانی در فضا منتشر می شود

تا کنون باور بر این بود که فقط سرفه کردن ممکن است باعث انتقال ویروس کرونا از طریق هوا از شخصی به شخصی دیگر شود. حالا یک مطالعه جدید نشان می دهد که قطرات تنفسی تولید شده طی مکالمه طبیعی هم می تواند در انتقال ویروس کرونا نقش داشته باشد.

بر اساس یک مطالعه جدید، صحبت کردن می تواند هزاران قطر ه را در فضا منتشر کند و این قطرات می توانند به مدت ۸ تا ۱۴ دقیقه در هوا معلق بمانند. این قطرات در یک یا چند متری شخصی که آن ها را اساطع کرده، روی زمین فرود می آیند. وقتی فرد حرف می زند، این قطرات ممکن است روی سطوحی مانند دستگیره در بنشینند، جایی که افراد می توانند ذرات ویروس را لمس و آن ها را نهایتا به مجاری تنفسی خود منتقل کنند. اما برخی قطرات می توانند در هوا باقی بمانند و توسط دیگران استنشاق شوند. برای دیدن این که چند قطر ه در طول مکالمه طبیعی تولید می شود، محققان انستیتوی ملی دیابت و گوارش و بیماری های کلیوی در دانشگاه پنسیلوانیا، از داوطلبان خواستند که کلمات «سالم بمانید» را چندین بار تکرار کنند. در حالی که شرکت کنندگان در یک جعبه مقوایی که انتهای آن باز بود صحبت می کردند، محققان داخل آن را با لیزرهای سبز، روشن و انفجار قطرات تولید شده توسط بلندگورا ردیابی کردند. اسکن لیزر نشان داد که در حین صحبت، حدود ۲۶۰۰ قطر ه کوچک در هر ثانیه تولید می شود که هنگام بلندتر صحبت کردن می تواند قطرات بزرگ تر و همچنین مقادیر بیشتری از قطرات را ایجاد کند. بر اساس این داده ها، محققان تخمین زده اند که یک دقیقه صحبت با صدای بلند می تواند حداقل هزار قطر ه حاوی ویروس ایجاد کند. دانشمندان همچنین دریافته اند که محض این که قطرات از دهان فرد خارج می شوند، می توانند تا ۸ تا ۱۴ دقیقه در هوا شناور باشند. محققان اذعان کردند که این آزمایش در یک محیط کنترل شده با هوای راکد انجام شده که ممکن است منعکس کننده چیزی باشد که در اتاق های با تهویه مناسب اتفاق می افتد. آن ها تاکید دارند که تخمین های آن ها می تواند محافظه کارانه و «پایین تر» از حد واقعی باشد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ملی فاصله گرفتن تقریبا ۲ متری از دیگران می تواند به افراد کمک کند تا از تماس با قطرات تنفسی خودداری کنند و خطر عفونت را کاهش دهند.

منبع: ایندپندنت

کافه سلامت

شستن ظروف بیماران مبتلا به کرونا

توصیه هایی برای شستن و ضد عفونی کردن ظرف ها در خانه ای که بیمار مبتلا به کرونا وجود دارد

● وسایل شخصی و سایر وسایل مورد استفاده بیماران مانند ظروف، بالش، تشک، فرش و کوسن، تازمانی که دوره درمان و آزمایش برای تشخیص وجود ویروس کرونا ادامه دارد (پایان عفونت) نباید توسط افراد دیگر استفاده شود. ● هنگام تماس با ظروف استفاده شده بیمار، دستکش پوشیده شود. ● بهتر است تا حد امکان از ظروف یک بار مصرف استفاده و پس از استفاده دور انداخته شود. ● برای شستن ظروف معمولی بیماران، از مایع ظرف شویی معمولی و آب داغ استفاده شود. ● پس از پایان شست و شوی ظروف در صورت استفاده نکردن از دستکش، دست ها با فاصله با آب و صابون شسته شود. ● در صورتی که از دستکش آشپزخانه استفاده می شود، پس از پایان شست و شو، دستکش ها درآورده و با آب داغ و صابون شسته و خشک شود. سپس دست ها نیز مجدداً با آب و صابون شسته شود. ● دستکش های یک بار مصرف مورد استفاده برای حمل ظروف آلوده، در کیسه های زباله یا پلاستیک های دلاویه دور انداخته شود. ● در صورت امکان، ظروف در ماشین ظرف شویی با دمای آب ۶۰ درجه سانتی گراد ماده شوینده شسته و خشک شود. ● در صورتی که برای خشک کردن ظروف از دستمال مخصوص استفاده می شود، دستمال پس از استفاده، با مایع شوینده شسته و به طور کامل خشک شود. ● برای شستن ظروف استفاده شده توسط فرد آلوده به ویروس کرونا (در صورت استفاده نکردن از ظروف یک بار مصرف) لازم است از آب داغ و مایع ظرف شویی استفاده شود.

● در صورتی که از دستکش آشپزخانه استفاده می شود، پس از پایان شست و شو، دستکش ها درآورده و با آب داغ و صابون شسته و خشک شود. سپس دست ها نیز مجدداً با آب و صابون شسته شود.

● دستکش های یک بار مصرف مورد استفاده برای حمل ظروف آلوده، در کیسه های زباله یا پلاستیک های دلاویه دور انداخته شود.

● در صورت امکان، ظروف در ماشین ظرف شویی با دمای آب ۶۰ درجه سانتی گراد ماده شوینده شسته و خشک شود.

● در صورتی که برای خشک کردن ظروف از دستمال مخصوص استفاده می شود، دستمال پس از استفاده، با مایع شوینده شسته و به طور کامل خشک شود.

● برای شستن ظروف استفاده شده توسط فرد آلوده به ویروس کرونا (در صورت استفاده نکردن از ظروف یک بار مصرف) لازم است از آب داغ و مایع ظرف شویی استفاده شود.

منبع: خبرگزاری مهر

بهترین و بدترین خوراکی ها برای کودکان بیش فعال

نوع غذای مصرفی برای درمان کودکان

بیش فعال مهم است و غذاهایی که باعث

تحریک سیستم عصبی می شود، وضعیت

بیمار را بدتر می کند

تغذیه



فست فودها

فست فودهایی مانند سب زمینی سرخ کرده، ساندویچ ها و پیتزاها در عین داشتن کالری زیاد هیچ ارزش غذایی ندارند. مصرف این فست فودها در طولانی مدت باعث کمبود ویتامین می شود و کمبود ویتامین عاملی برای تشدید اختلال بیش فعالی است.

فرآورده های لبنی

تحقیقات نشان داده است محصولات لبنی و مشخصا محصولات مثل ماست باعث افزایش رفتار آشفته می شود و این محصولات را نیز باید در فهرست غذاهای ممنوعه قرار دهید. کودکان بیش فعال می توانند به جای مصرف شیر گاو از شیر سویا استفاده کنند. این شیر علاوه بر تأمین کلسیم، اسیدهای چرب ضروری را نیز به بدن کودک می رساند.

غذاهای حاوی گلوتن

حساسیت به گلوتن تأثیر زیادی بر عملکرد مغز و پروسه های ذهنی مثل حافظه و برنامه ریزی دارد. بسیاری از افراد این موضوع را متوجه نمی شوند تا زمانی مصرف آن را قطع کنند.

رنگ غذا به ویژه زرد و قرمز

توصیه متخصصان تغذیه به همه ما این است تا جایی که می توانیم از خوردن غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنیم زیرا این غذاها کالری بالایی دارد. این کالری ها فاقد ویتامین ها و

توصیه متخصصان تغذیه به همه ما این است تا جایی که می توانیم از خوردن غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنیم زیرا این غذاها کالری بالایی دارد. این کالری ها فاقد ویتامین ها و

بسیاری از افراد فکر می کنند ماهیت قند و غذاهای فراوری شده بزرگ ترین مشکلات را به وجود می آورد اما نباید رنگ مصنوعی آن را نادیده گرفت زیرا رنگ ها فعالیت فرد یا کودک را تا حد زیادی افزایش می دهد پس تا جایی که می توانید از دادن این غذاها به کودک خودداری کنید.

نوشیدنی های آماده

برای این که بیش فعالی کودک خود را مدیریت کنید، باید میزان قند مصرفی او را کاهش دهید و تا جایی که می توانید آب را جایگزین این نوشیدنی ها کنید. اگر کودکان میل زیادی به نوشابه و آب میوه دارد، به جای نوشیدنی های آماده در منزل برای او نوشیدنی و اسموتی های خانگی بسیار خوشمزه و مفید تهیه کنید.

شکلات

شکلات نیز همانند نوشابه قند بسیار بالایی دارد. شکلات، ویتامین ها و مواد معدنی زیادی ندارد و همین باعث تشدید بیش فعالی می شود.

بستنی

کودکان بیش فعال نمی توانند کازینو (پروتئین مخصوص شیر) را تحمل کنند بنابراین با خوردن بستنی اعلام آن ها



مواد مغذی برای بدن است و به ویژه برای افراد مبتلا به بیش فعالی مناسب نیست. در ادامه به ترتیب به بعضی از بدترین و بهترین خوراکی ها اشاره می کنیم:

تشدید می شود. خوردن بستنی را در کودکان بیش فعال غدن نکنید اما نگذارید آن ها روزانه بستنی مصرف کنند. مصرف هفته ای یک بار بستنی مشکلی برای آنان ایجاد نمی کند.

بهترین خوراکی ها برای کودکان بیش فعال

بیش فعالی پر تحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیر قابل پیش بینی را شامل می شود و به گفته روان شناسان آن چه برای مغز مفید است، احتمالاً برای بیش فعالی خوب است.

✓ رژیم غذایی با پروتئین بالا

لوبیا، پنیر، تخم مرغ، گوشت و آجیل می تواند منبع خوبی از پروتئین باشد.

خوردن این نوع غذاها در صبح و به عنوان تنقلات بعد از مدرسه مفید است. این مواد غذایی ممکن است به بهبود تمرکز کمک کند. همچنین مصرف اسیدهای چرب امگا ۳، کربوهیدرات های پیچیده که هضم آن زمان بیشتری نیاز دارد و میوه و سبزیجات و میوه هایی مانند پرتقال نارنگی، کیوی، گلابی و سیب به مبتلایان به بیش فعالی کمک می کند.

آشنایی من

راهنمای نگهداری از ۹ ماده غذایی

نگهداری از مواد غذایی نیاز به دقت و مهارت دارد. این که چه ماده غذایی را در کابینت نگهداری کنیم و کدام را درون فریزر و در چه ظرفی نگهداری کنیم، نکاتی دارد که در ادامه به بعضی از آن ها می پردازیم:



نرم می شود و همه ویژگی های خوب خود را خیلی سریع از دست می دهد. آن ها بهتر است در دمای خنک اتاق و به دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شود.

۸- رطوبت و درجه حرارت زیاد ممکن است باعث بروز مشکلاتی در ظاهر آرد شود و برای مصرف نامناسب خواهد شد. بهترین گزینه قرار دادن آرد در یک کوزه در بسته است که در یخچال یا کمده نگهداری می شود.

۹- بهتر است از آجیل در برابر نور خورشید، رطوبت و دمای زیاد محافظت شود. آن ها را باید در یخچال نگهداری کنید. به این ترتیب، آن ها را می توانید تا ۹ ماه نگه دارید.

چشم های ناقل کرونا

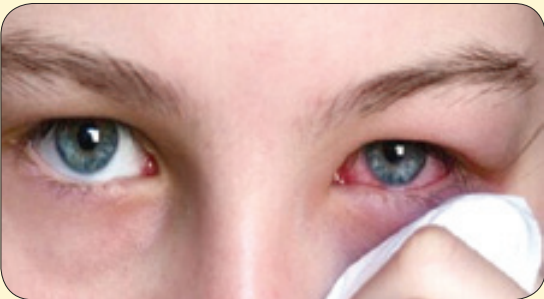
چشم های افراد مبتلا به کرونا می تواند تا هفته ها منبع انتقال ویروس باشد

نویسندگان این مقاله علمی می گویند: «این مطالعات اهمیت تدابیر کنترل ویروس، از جمله ممانعت از دست زدن به بینی، دهان و چشم و نیز شست و شوی مرتب دست ها را برجسته می کند.» ورم

ملتحمه، اگر چه به ندرت از سوی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده اما پزشکان در بعضی بیماران بستری شده در بیمارستان آن را مشاهده کرده اند. بعضی متخصصان به افرادی که از لنز چشم استفاده می کنند توصیه کرده اند برای کاهش خطر سرایت ویروس از طریق چشم از عینک استفاده کنند. تیم محققان بیمارستان

«انستیتو ملی بیماری های عفونی» درم به چشم پزشکان نیز توصیه کرده اند که خود را از خطر بالقوه ابتلا به ویروس دور نگه دارند. نویسندگان این مقاله افزوده اند: «یک پیامد مرتبط، اهمیت استفاده در ست از تجهیزات محافظت شخصی برای چشم پزشکان در زمان انجام معاینه بیماران است زیرا مخاط چشمی ممکن است نه تنها مجرای ورودی ویروس، بلکه منبع شیوع ویروس نیز باشد.»

منبع: ایندپندنت



محققان کشف کردند ویروس کرونا تا مدت ۲۱ روز پس از شروع بستری شدن او در بیمارستان، روی نمونه های چشمی باقی مانده بود. نتایج تحقیقات این پژوهشگران که در سالنامه داخلی پزشکی منتشر شده، نشان می دهد «مایع چشم بیماران مبتلا به ویروس کرونا، ممکن است منبع بالقوه عفونت باشد.» متخصصان ایالتیایی گفته اند تحقیقات آن ها نشان می دهد چشم نمی تواند مجرای ورودی ویروس کرونا باشد اما ممکن است منبع این بیماری و اگر دار باشد.

بهداشت پا

چگونه از پاهای خود بهتر مراقبت کنیم؟

فرنیس باقوتی

مترجم

ما در زندگی روزانه معمولاً توجه کافی به سلامت پاهای مان نداریم، آن هم در شرایطی که پاهای مان نقش بسیار مهمی در رفت و آمد ما دارند.

فعالیت های شغلی یا ورزشی، انتخاب کفش مناسب و رعایت بهداشت پاها عواملی است که باید به آن ها کمی بیشتر از قبل توجه کنیم.

در ادامه نکاتی را که در بهداشت و مراقبت از پاها مهم هستند، بررسی می کنیم:

۱) رعایت بهداشت و نحوه شست و شوی پاها بسیار مهم است، باید با دقت و حوصله این کار را انجام دهید.

۲) برای شستن پاها از یک صابون مناسب استفاده و بعد از شست و شو حتماً پاهای تان را خشک کنید و سپس جوراب بپوشید.

۳) ناخن های پاهای تان را به طور مرتب کوتاه کنید اما آن ها را بیش از اندازه کوتاه نکنید زیرا کوتاهی بیش از اندازه باعث فرورفتن ناخن در گوشت انگشتان می شود.

۴) از مرطوب و نرم بودن پوست پا مخصوصاً در کف آن مطمئن شوید. خشکی پوست پا احتمال عفونت را افزایش می دهد. لوسیون های مناسب به پای تان بزنید، بعد از حمام پاها به خصوص بین انگشتان را به خوبی خشک کنید و هر بار آن ها را از کشش در می آورید، بشویید.

۵) همیشه کفش سایز مناسب بپوشید و هنگام خرید ابتدا به راحتی پاهای تان توجه کنید سپس به دنبال زیبایی باشید.

۶) اگر از لاک استفاده می کنید برای پاک کردن لاک از پاک کننده های بدون استون استفاده کنید.

۷) ناخن گیر با جنس استیل استفاده کنید. ناخن های تان را ابتدا صاف کوتاه و سپس گوشه ناخن ها را کمی گرد کنید و در نهایت ناخن های تان را سوهان ناخن بکشید.

۸) به طور مرتب کف پاها را سنگ پا بکشید زیرا سنگ پا باعث از بین رفتن پوست های اضافه و مرده کف پا می شود.

۹) هر روز کفش پاشنه بلند نپوشید زیرا پوشیدن کفش های پاشنه بلند برای پاها و همچنین کمر بسیار مضر است.

۱۰) به طور مرتب پاهای تان را با واریس کنید و از کنار ضایعات پوستی یا هر گونه تغییر در پوست پاها به سادگی عبور نکنید.

۱۱) در صورت مشاهده هر گونه مشکل در پوست پا یا دکتر پوست مشورت کنید.

مشکلات شایع مربوط به بهداشت پاها

۱) عفونت های قارچی

عفونت های قارچی یکی از مشکلات شایع در پاها هستند که اغلب انگشت شست پا را درگیری می کنند و به دلیل گرمای رطوبت موجود در کفش ایجاد می شوند.

۲) میخچه

به ضایعه خاکستری که اغلب روی کف پا ایجاد می شود، میخچه می گویند. میخچه ها اغلب در ناک هستند و در مان آن ها معمولاً زمان بر است البته گاهی هم به خودی خود ناپدید می شوند.

۳) تاول

تاول ها اغلب به خاطر وجود یک زخم ایجاد می شوند و گاهی به خاطر مناسب نبودن سایز کفش، پا بعد از زخم شدن تاول می زند.

منابع: verywellhealth, jeancoutu

دانستنی ها

آیا رنگ مو شپش را از بین می برد؟

شپش یک حشره شش پای ریز است که به پوست سر و گردن می چسبد و از خون انسان تغذیه می کند. هر شپش به اندازه یک دانه کجاست و به سختی از سر جدا می شود همچنین تخم شپش به مو و نزدیک پوست سر می چسبد و به سختی دیده می شود. همزمان با گرم شدن هوا و شیوع شپش یکی از سوالاتی که زیاد می شود این است که آیا شپش سر با رنگ کردن موز بین می رود؟

رنگ کردن و بی رنگ کردن مو (دکلره) ممکن است باعث از بین رفتن شپش ها و نوزادان آن ها بشود زیرا مواد مورد استفاده معمولاً برای این موجودات سمی است و موجب کشته شدن آن ها می شود، ولی چون این مواد نمی تواند به درون پوست تخم نفوذ کند در حالت کلی باعث از بین رفتن تخم شپش ها نمی شود. بین هفت تا ده روز طول می کشد تا نوزاد شپش از تخم خارج شود و اگر شما اقدام به رنگ یا بی رنگ کردن مو نکنید، حتی اگر شپش های بالغ بمیرند، مجدد این موجودات متولد شده و ادامه زندگی خواهند داشت. پس اگر هدف از رنگ کردن از بین بردن شپش سر است، بهتر است این راهکار را فراموش کنید. نکته دیگر این که موهای رنگ شده نیز موجب جلوگیری از ابتلای شپش سر نمی شود و افراد با موهای رنگ شده نیز مانند دیگران احتمال ابتلا دارند.