



آنتی کرونا

چرا نتیجه تست های pcr کاذب می شود؟

دکتر محمد طاهری

متخصص میکروپ شناسی

احتمال کاذب بودن تست های منفی در کرونا ی نوع دلتا بیشتر است. برخی مواقع با وجود مبتلا بودن فرد به کرونا ی نوع دلتا، آزمایش پی. سی. آر بیمار به علت جهش ویروس نامشخص و منفی می شود. قدرت سرایت کرونا ی دلتا بسیار زیاد است و به همین دلیل مرگ و میر ناشی از ابتلا به این نوع جهش یافته از ویروس به خصوص در افراد دارای بیماری های زمینه ای و باریسک بالا، نقص در سیستم ایمنی، مشکلات ژنتیکی و پیوند عضو جراحی افزایش می یابد. در همین خصوص حتی اگر علایم کلینیکی و طبیعی نشان دهنده ابتلا ی فرد به ویروس کرونا نباشد، می توان از او به عنوان «ناقل بدون علامت» نام برد و همه افرادی که با فرد بیمار در ارتباط بوده اند، باید تست بدهند و خود را قرنطینه کنند که با انجام این کار در صورت ابتلا ی احتمالی از شیوع ویروس و مبتلا کردن دیگران پیشگیری کرده اند.

تازه ها

مسواک بز ن آ لزامر نگیری

محققان کالج پرستاری Rory Meyers دانشگاه نیویورک دریافتند افراد بزرگ سالی که دندان های بیشتری را از دست داده اند، در معرض خطر بیشتری از اختلال شناختی و زوال عقل قرار دارند. این که گفته می شود بهداشت ضعیف دهان و دندان، بدین معناست که فرد دارای پوسیدگی دندان بوده و در معرض از بین رفتن دندان هاست به طوری که نمی تواند غذا را به درستی بجود و مواد مغذی آن را خارج کند. وقتی ماده مغذی غذاها به درستی خارج نمی شود، این یعنی که غذای درستی هم به مغز نمی رسد و همین موضوع سبب کاهش شناخت و مشکلات مرتبط با آن در فرد می شود. این پژوهش همچنین شواهدی را نشان داد که التهاب دهان به التهاب مغز و اختلال شناختی مرتبط است.

مناسبتی

امکان ابتلا به کرونا از راه اهدای خون وجود ندارد

شیوع کرونا بسیاری از فعالیت های اجتماعی را دستخوش تغییر کرد و برخی افراد این روزها باورهای نادرستی درباره اهدای خون در شرایط کرونایی دارند از جمله این باور های غلط می توان به این که خون می تواند ویروس کرونا را منتقل کند اشاره کرد در حالی که کرونا یک بیماری تنفسی است و از راه اهدای خون منتقل نمی شود. به گزارش خبرنگار ایمنّا، افراد در صورت ابتلا به هر گونه بیماری قابل سرایت از طریق خون و دیگر بیماری های مسری، نباید به مراکز انتقال خون مراجعه کنند، بنابراین خطر شیوع ویروس کرونا در مراکز انتقال خون وجود ندارد.

● **توصیه ها پس از اهدای خون**
پس از اهدای خون ۱۵ دقیقه در محل خون گیری استراحت کنید و از نوشیدنی و خوراکی که در اختیار تان قرار می گیرد استفاده کنید، از پوشش محل خون گیری مراقبت کنید و حداقل تا چهار ساعت پس از خون دهی بار سنگین بلند نکنید و خوردن غذاهای سالم و مایعات را پس از اهدای خون فراموش نکنید.

نکاتی برای جلوگیری از افزایش فشار خون

پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی باعث کاهش خطرات فشار خون می شود



پزشکی

بالا بودن فشار خون، با مشکلات قلبی جدی مرتبط است که ضرورت کاهش آن را گوشزد می کند. نکته کلیدی در کاهش این موضوع، کم خوردن برخی از غذاهای خاص است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

- ۹- گوشت های آماده
بسیاری از موارد بالا دارای محتوای نمکی فراوانی است که سبب می شود سطح فشار خون بالا برود.
- **نمک و افزایش فشار خون**
رژیم غذایی با نمک فراوان، تعادل طبیعی سدیم را مختل می کند. طبق اعلام مؤسسه «Action on Salt»، مصرف نمک سبب نگهداری مایعات می شود که همین موضوع فشار خون را بر دیواره های رگ های خونی افزایش می دهد.
- **سرعت ترین راه کاهش فشار خون**
✓ کاهش نمک، یکی از سریع ترین راه های کاهش فشار خون است؛ مقدار نمک توصیه شده نباید بیش از ۶ گرم در روز باشد.
- ✓ بررسی مقدار نمک روی برچسب های مواد غذایی بسیار ضروری است.
- ✓ مایو کلینیک که از معتبر ترین مراکز دانشگاه های علوم پزشکی جهان به شمار می رود، می گوید: «رژیم غذایی

تغذیه

بهداشت

بانوان

۶ توصیه مفید به خانم هایی که پوست چرب دارند

مارال مرادی

خبرنگار

خانم هایی که پوست چرب دارند اغلب دچار مشکل آکنه و جوش های سر سیاه و سر سفیدی هستند که خلاص شدن از شر آن ها زمان زیادی طول می کشد. در این مطلب می خواهیم به راه هایی اشاره کنیم که چربی اضافی پوست شمارا از بین می برد و از به وجود آمدن جوش جلوگیری می کند.

۱) صورت تان را دوبار در روز با صابون بشوید

اگر صورت تان را یک بار در صبح و یک بار در شب با آب و صابون بشوید، مطمئن خواهید شد که هیچ آلودگی یا چربی اضافه روی پوست تان نمانده و کامل پاک سازی شده است.

۲) از تونر استفاده کنید

تونر ها را بهتر است بعد از پاک سازی اولیه با آب و صابون، استفاده کنید، تونر چربی اضافی پوست شما را جذب و به آب رسانی پوست کمک می کند.

۳) مرطوب کننده را فراموش نکنید

بعد از پاک سازی از مرطوب کننده هایی استفاده کنید که روی آن ها لیبل یا همان غیر جوش زا باشد.

۴) از لوازم آرایش مختص پوست های چرب استفاده کنید

از مداد، کرم پودر ها و پنکک هایی استفاده کنید که روی آن ها لیبل Oilfree باشد. این محصولات را بهتر است از داروخانه های معتبر تهیه کنید.

۵) درمان های خانگی را شروع کنید

غیر از مواد شیمیایی موجود در داروخانه ها با یک جست و جوی ساده در اینترنت می توانید ماسک های خانگی مختص پوست های چرب را پیدا و از آن ها دوبار در هفته استفاده کنید تا از شر جوش و آکنه خلاص شوید.

۶) قبل از میکاپ از پرایمر استفاده کنید

پوست های چرب در معرض آرایش، بسیار آسیب پذیر هستند و استفاده از پرایمر کمک می کند تا مواد آرایشی وارد بافت پوست تان نشود.

نوشیدنی قهوه و لیمو، چربی سوزی قهار و تقویت کننده سیستم ایمنی

ترکیب نوشیدنی قهوه با آب لیمو روند چربی سوزی را به طرز چشمگیری افزایش می دهد. علاوه بر این هر کدام از این مواد خاصیت های درمانی بسیاری دارند بنابراین ترکیب این دو ماده علاوه بر طعم فوق العاده ای که دارد در درمان و پیشگیری بیماری های پوستی، سردرد، میگرن و ... موثر است. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران آلمانی، افزودن لیمو به نوشیدنی قهوه موجب افزایش دو برابری خواص آن می شود. قهوه سرشار از کافئین و لیمو حاوی ویتامین C است، بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

مزیت های قهوه

✓ انرژی زا

ضد آگزایمر
✓ ارزش غذایی بالا
✓ افزایش سوخت و ساز بدن
✓ افزایش استقامت بدن
✓ پیشگیری از بروز سرطان سینه، کبد، پروستات، روده بزرگ، دستگاه گوارش و آندومتر
✓ کاهش بروز آلزایمر و پارکینسون
✓ جلوگیری از بروز بیماری های قلبی و کبدی
✓ جلوگیری از بروز دیابت نوع ۲
✓ افزایش طول عمر
✓ پیشگیری از افسردگی

مضرات قهوه

✓ ادرار آور
✓ التهاب آور
✓ زمینه ساز رشد باکتری
✓ تشدید

بیماری سینوزیت
✓ ایجاد نفخ معده
✓ اختلال در روند خواب
✓ افزایش فشار خون
✓ ایجاد سنگ کلیه
● **ویتامین و آنتی اکسیدان لیمو**
لیمو سرشار از آنتی اکسیدان است. در میان مرکبات، پس از پرتقال و نارنگی سومین مقام متعلق به لیمو است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است.
آنتی اکسیدان ها به مولکول هایی گفته می شود که از بدن در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند. لیمو به دلیل ویژگی های درمانی که دارد در طی سال های متمادی مورد توجه پزشکان و متخصصان طب سنتی قرار گرفته است.

مزیت های لیمو

✓ تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت
✓ جلوگیری از بیماری های قلبی
✓ افزایش هضم غذا
✓ تسکین ناراحتی های دستگاه گوارش

✓ تقویت عضلات روده و معده
✓ افزایش بینایی
✓ تسریع در عمل تنفس
✓ آرامش اعصاب
✓ تقویت پیاز مو
✓ اثر بخشی در درمان روماتیسم و نقرس
● **عوارض مصرف لیمو ترش**
✓ تشدید سوزش معده
✓ پوسیدگی دندان
✓ تحریک کننده میگرن
● **دستور تهیه دمنوش قهوه و لیمو**
✓ نوشیدنی قهوه با لیمو حاصل ترکیب یک فنجان قهوه با یک عدد آب لیموست.
✓ شایان ذکر است قبل از افزودن لیمو ترش به قهوه از شیرین کردن آن خودداری کنید.
● **مواد لازم برای تهیه دمنوش**
✓ یک فنجان قهوه اسپرسو
✓ یک چهارم فنجان آب لیمو ترش
✓ دو تکه بخ
✓ مقداری شیرین کننده

ترفندها

رفع بوی سوختگی غذا

می تواند مفید باشد، پس به محض این که بوی سوختگی برنج را احساس کردید، لازم است سریع در قابلمه را بردارید و چند حبه قند لایه لای برنج بگذارید، حبه های قند می تواند پس از چند دقیقه بوی سوختگی را به خود جذب کند و در نتیجه با این راه حل آسان می توانید بوی سوختگی غذا را از بین ببرید.

برطرف کردن بوی سوختگی انواع خورش

✓ در طبخ انواع خورش، بعضی وقت ها امکان دارد د شعله گاز زیاد باشد و خورش ته بگیرد و بوی سوختگی بدهد در این هنگام بهتر است خورش را هم نزنید و آبی به آن اضافه نکنید و فقط آن را به ظرف دیگری منتقل کنید.
✓ بعد از عوض کردن ظرف خورش، داخل ظرف یک تکه پیاز بیندازید و روی خورش مقداری آب جوش بریزید و ظرف را چند دقیقه روی شعله قرار دهید تا طعم و بوی سوختگی به طور کامل از بین برود. در آخر پیاز را از ظرف در آورید. مقداری آب، روغن و نمک را مخلوط و به خورش اضافه کنید. سپس مقداری آب لیمو به آن اضافه و یک سیب مینی را چهار قسمت کنید و داخل آن بریزید و در زمان کشیدن خورش، سیب مینی را بردارید.
✓ درون ظرف مقداری شکر بریزید چون شکر طعم سوختگی را از بین می برد اما مواظب باشید شکر را به اندازه ای بریزید که غذا طعم شیرین به خود نگیرد.

برطرف کردن بوی سوختگی مربا

چنان چه پس از تهیه مربا متوجه طعم سوختگی در آن شدید، مبرارادوباره روی حرارت بگذارید و با مقداری وانیل و مقدار خیلی کم آب لیمو آن را مزه دار کنید. به هیچ عنوان به مربا آب اضافه نکنید چون سبب کپک زدن آن می شود.

