

دانشمندان مرکز بین‌المللی بیماری‌های عفونی با ترکیب دو داروی رمدسیویر و دلیتیازم توانستند دارویی به مراتب موثرتر از رمدسیویر را ابداع کردند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان در مرکز جهانی بیماری‌های عفونی مستقر در آمریکا دو داروی رمدسیویر و دلیتیازم را با هم ترکیب کردند و مشاهده کردند اثربخشی آن می‌تواند به مراتب بیشتر از داروی رمدسیویر باشد. با شروع همه گیری ویروس کرونا دانشمندان در تلاشی بی وقفه در حال یافتن دارویی برای درمان کرونا هستند. اخیراً رمدسیویر، داروی بیماران ابولایی، کاندید اصلی برای درمان کرونا است. پژوهش کنندگان در مرکز تحقیقات بین‌المللی بیماری‌های عفونی دو داروی رمدسیویر و دلیتیازم را در آزمایشگاه ترکیب کردند و امیدوارند که ترکیب این دو دارو تاثیر زیادی در درمان بیماران مبتلا به کرونا داشته باشد. رمدسیویر فعالیت ضد ویروسی در برابر ویروس‌های RNA را از جمله ویروس کرونا دارد. دلیتیازم نیز یک داروی ضد فشار خون است که برای درمان آنزین صدری و آریتمی قلبی استفاده می‌شود؛ این دارو می‌تواند به طور طبیعی ایمنی ضد ویروسی ایجاد کند.

افراد سالخورده در معرض خطر بیشتری از شدت گرم‌زدگی قرار دارند، زیرا بافت پشتیبان پوستی که مجاری عرق را باز نگه می‌دارد، با افزایش سن، متلاشی می‌شود. به طور کلی، آفتاب سوختگی توسط پزشکان یک بیماری خوش خیم به حساب می‌آیند و علائم مرتبط با بیماری گرما (مانند کمبود آب، گرم‌زدگی و...) را نیز به عنوان علائم مکمل نشان می‌دهند

درمان سریع آفتاب سوختگی پوست

◆ گروه سلامت //

این یک تجربه رایج بین بسیاری از افراد است که بعد از یک روز گرم و آفتابی متوجه قرمز شدن پوست یا حتی ناول‌هایی روی پوست بدن خود شوند. اگر چنین باشد، شما به احتمال زیاد دچار گرم‌زدگی شده اید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به‌ورات پوستی ناشی از آفتاب سوختگی یک بیماری نسبتاً شایع است، به خصوص برای افراد مسن و نوزادان. معمولاً می‌توانید در طی چند ساعت یا چند روز با این مشکل خداحافظی کنید، اما اگر سوختگی شما شدید است بهتر است به پزشک مراجعه می‌کنند.

آفتاب سوختگی زمانی رخ می‌دهد که بر اثر گرمای شدید و تابش مستقیم آفتاب دچار تورم، قرمزی یا حساسیت‌های پوستی می‌شوید. در بسیاری از موارد آفتاب سوختگی ناشی از مشکلات مجاری تعریق است که عرق شما را به دام می‌اندازد و باعث تحریک پوستی می‌شود.

شما به احتمال زیاد در جاهایی که دچار عرق کردن بیش از حد و اصطکاک پوستی هستید (مانند گردن، زیر بغل، گودی کمر و...) بیشتر دچار علائم آفتاب سوختگی و عرق سوز شدن پوست می‌شوید. مطابق مقاله سال ۲۰۰۸ در آکادمی پزشکان خانواده آمریکا، نوزادان مستعد ابتلا به آفتاب سوختگی هستند، زیرا مجاری عرق آن‌ها کوچک است و بدن آن‌ها هنوز در تنظیم دما

مهارت ندارند.

افراد سالخورده نیز در معرض خطر بیشتری از شدت گرم‌زدگی قرار دارند، زیرا بافت پشتیبان پوستی که مجاری عرق را باز نگه می‌دارد، با افزایش سن، متلاشی می‌شود. به طور کلی، آفتاب سوختگی توسط پزشکان یک بیماری خوش خیم به حساب می‌آیند و علائم مرتبط با بیماری گرما (مانند کمبود آب، گرم‌زدگی و...) را نیز به عنوان علائم مکمل نشان می‌دهند.

آفتاب سوختگی معمولاً به صورت برجستگی‌های قرمز یا صورتی ظاهر می‌شوند و ممکن است شبیه جوش‌ها یا نیش‌های حشرات باشند. د. موارد شدید آفتاب سوختگی شاهد تاول‌هایی ریز و درشت نیز



خواهیم بود. اما چگونه باید آفتاب سوختگی را درمان کنیم؟

ابتدا درجه حرارت بدن خود را پایین بیاورید تا تعریق را که باعث انسداد مجاری شده و منجر به به‌ورات گرما می‌شود، متوقف کنید. اگر خارج از خانه هستید، سعی کنید جایی در سایه پیدا کنید. یا در صورت امکان، در جایی که سیستم تهویه هوا وجود دارد پناه بگیرید

یک پارچه خنک و مرطوب را روی ناحیه گرما زده و ملتهب گذاشته و اجازه دهید خشک شود

برای پایین آمدن دمای بدن و فراهم آوردن احساس تسکین موقتی، یک پارچه کوچک را با آب سرد مرطوب کنید و به مدت ۲۰ دقیقه

◆ گروه سلامت //

رئیس اداره بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشت گفت: براساس مطالعات انجام گرفته زنان بیشتر از مردان به فکر سلامتی خود هستند و سوء تغذیه در مردان بیشتر دیده می‌شود.

رضا عزتیان رئیس اداره بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشت در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: براساس آخرین مطالعات و تحقیقات انجام گرفته توسط کارشناسان حوزه تغذیه، کارایی افرادی که مواد مغذی و سالم مصرف می‌کنند در خدمت رسانی به مراجعه‌کنندگان جهت انجام امور ارباب رجوع در حد قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. تغذیه مناسب ارتباط مستقیمی با نوع کارکردهای کاری و روتین اداری افراد به ویژه کامندگان دارد.

◆ زنان بیشتر به فکر سلامتی خود هستند

رئیس اداره بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشت تاکید کرد: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت دستورالعمل‌های بهداشتی ویژه افراد و گروه‌های مختلف در خصوص مصرف مواد غذایی سالم و با هدف ارتقای سطح تغذیه افراد را ابلاغ کرده است. معتمد تغذیه مناسب سبب رعایت بهتر نکات بهداشت فردی در محیط خانه و حتی جامعه می‌شود.

سوء تغذیه در مردان بیشتر از زنان است

اوادامه داد: در حال حاضر مردم کشورمان دچار مشکلات تغذیه‌ای هستند و با شیوع بیماری کرونا متأسفانه موضوع تغذیه به حاشیه رفته و توجه کمتری به آن می‌شود. این در حالی است که تغذیه سالم و مصرف مواد مغذی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کرونا خواهد شد.

عزتیان بیان کرد: به‌طور کلی محیط‌های جمعی در محل کار مردانه است و متأسفانه مردان مسائل بهداشتی را کمتر از زنان رعایت می‌کنند؛ براساس مطالعات انجام گرفته زنان بیشتر از مردان به فکر سلامتی خود هستند و سوء تغذیه در مردان بیشتر دیده می‌شود. رئیس اداره بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشت افزود: مصرف تغذیه مقوی ارتباط مستقیمی با کاهش شیوع بیماری‌های غیرواگیر در کشور دارد به‌طوری‌که اگر فردی از تغذیه سالم برخوردار باشد کمتر دچار بیماری‌های غیرواگیر مانند پوکی استخوان و دیگر مشکلات اسکلتی خواهد شد. او گفت: یکی از موضوعات مهم اصلاح الگوی تغذیه برای مردم به ویژه مردان است که این موضوع می‌تواند بار بیماری‌ها را به میزان چشمگیری کاهش بدهد، به همین دلیل باید برنامه‌های تغذیه‌ای در دوران شیوع کرونا اجرا شود.

۶ هشدار جدی کمبود ویتامین ب ۱۲ در زنان



◆ فراموشی: فراموشی مزمن و نامتعارف

ممکن است نشان دهنده یک مساله عمیق پزشکی باشد. بسیاری از بیماران مبتلا به فقر ویتامین ب ۱۲ در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر در سنین بالاتر هستند. یک آزمایش خون ساده می‌تواند کمبود ویتامین ب ۱۲ را تشخیص دهد و رژیم‌های مکمل می‌توانند از ابتلا به بیماری‌های شناختی در این افراد جلوگیری

کنند.

◆ رنگ پریدگی: عدم تولید کافی سلول‌های قرمز خون در افراد مبتلا به فقر ویتامین ب ۱۲ منجر به بروز حالت رنگ پریدگی می‌شود.

◆ خستگی غیر قابل توضیح: احساس خستگی برای طولانی مدت حتی اگر فرد به میزان کافی خواب دریافت کرده باشد، البته همراه با علائمی که در بالا ذکر شد، می‌تواند نتیجه کمبود ویتامین ب ۱۲ باشد و این

را محققان آکادمی تغذیه و رژیم درمانی ایالات متحده ادعا کرده‌اند.

◆ سوزن سوزن شدن: این حالت بخصوص زمانی که فرد برای طولانی مدت نشسته باشد، معمولی است، اما احساس بی‌حسی در سراسر بدن همراه با سوزن سوزن شدن می‌تواند نشانه ابتلا به فقر ویتامین ب ۱۲ باشد. آسیب‌های عصبی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲ باعث بروز این نشانه‌ها می‌شود.

◆ ضعف عضلانی: یک نتیجه کمبود ویتامین ب ۱۲ این است که اکسیژن کافی به عضلات نمی‌رسد و فرد ضعف عضلانی نامتعارف را تجربه می‌کند.

◆ بهترین منابع: با توجه به موسسات ملی بهداشت جگر گوشاله غنی از ب ۱۲ است. گوشت گاو، بوقلمون، مرغ، ماهی قزل‌آلا، سرشار از این ویتامین است. تخم مرغ و شیر نیز از دیگر منابع هستند.

◆ میزان توصیه شده:

زنان باردار: ۲.۶ میکروگرم در روز

زنان شیرده: ۲.۸ میکروگرم در روز

امکان ابتلای افراد قدبلند به کرونا دو برابر دیگران است

◆ گروه سلامت //

دانشمندان دانشگاه آکسفورد در تحقیقی که به تاژگی انجام دادند، از امکان ابتلای افراد قدبلند به ویروس کرونا بیش از دیگران خبر دادند.

امکان ابتلای مردان قدبلند به ویروس کرونا دو برابر بیشتر از سایرین به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا این روزها پا را روی دنده گاز فشرده و با سرعت تمام می‌تازد و کسی هم به گرد پایش نمی‌رسد. تاکنون میلیون‌ها نفر در جهان به این ویروس مبتلا شده و صدها هزار تن نیز جان باخته‌اند. تلاش‌ها برای کشف دارو و واکسنی که بتواند ویروس کرونا را از بین ببرد همچنان ادامه دارد. این ویروس هر بار شکل جدیدی از خود را بروز می‌دهد و در جریان تحقیقات وسیع و بی‌شماری که از سوی محققان در سراسر جهان انجام شده و می‌شود، یافته‌های تازه‌ای به دست می‌آید که حاکی از پیچیدگی و ابعاد ناشناخته آن است؛ و حالا در تازه‌ترین مطالعه‌ای که توسط دانشمندان دانشگاه آکسفورد انجام شده است، مشخص شده افراد قد بلند بیشتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا هستند. به گفته محققان ویروس کرونا دارای ذرات بسیار ریزی است که با هر بازدم فرد آلوده وارد هوا شده و از آنجا که این ذرات وزن بسیار کمی دارند، روی سطح نمی‌نشینند و در هوا معلق باقی مانده و به سمت بالا می‌روند، در نتیجه افرادی که قدشان بلند است بیشتر این هوا را استنشاق می‌کنند، این امر سبب می‌شود تا بیش از سایرین در معرض ابتلا به ویروس باشند.

◆ مردان قدبلند

از سوی دیگر براساس مطالعه انجام شده در کشوری مثل انگلیس مردان بیش از زنان مبتلا شده‌اند این در حالی است که در آمریکا این میزان کمتر بوده است. دانشمندان تاکید کرده‌اند این اختلاف در آمار لزوماً به معنای تفاوت ژنتیکی نیست اما می‌تواند به دلیل تعداد افرادی باشد که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته‌اند، یعنی ممکن است با افزایش تعداد شرکت کنندگان در آمریکا هم آمار ابتلای مردان بیش از زنان باشد. سازمان جهانی بهداشت پیش از این امکان انتقال ویروس از طریق هوا را رد می‌کرد، اما اخیراً اعلام کرده که در حال بررسی شواهد نوظهور است. براساس اعلام WHO شواهدی به دست آمده که نشان می‌دهد احتمال انتقال ویروس از راه هوا وجود دارد. در این تحقیق طیف وسیعی از عوامل شخصی و مرتبط با کار که ممکن است خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد، مورد بررسی قرار گرفت.

از شرکت کنندگان درمورد وضعیت شغلی، درآمد، نحوه سفر به محل کار و غیره سوال شد. از میان ۲ هزار مورد بررسی شده (۱۰۰۰ نفر در انگلیس و ۱۰۰۰ نفر در ایالات متحده)، ۳۳۹ نفر قد بالای ۱۸۰ داشتند.

آنالیزهایی که هنوز توسط دانشمندان دیگر مورد بررسی دقیق قرار نگرفته، نشان می‌دهد که افراد قد بلندتر به احتمال زیاد به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند.

بهترین زمان نوشیدن قهوه برای پیشگیری از بی‌خوابی

◆ گروه سلامت //

یک متخصص طب سنتی گفت: برای پیشگیری از بی‌خوابی باید در ساعات خاصی از روز قهوه بنوشید.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره طبع قهوه اظهار کرد: طبع قهوه گرم و خشک است، قهوه طبع را ملین و رطوبت را خشک می‌کند.

حاجی حیدری افزود: قهوه دارای مواد مغذی و معدنی از جمله منگنز، منیزیم، ربیوفلاوین، ویتامین B۱ و B۳، پتاسیم و دارای خواص آنتی‌اکسیدان بالایی است. با توجه به طبع گرم و خشک قهوه مصرف آن برای مزاج‌های سرد و تر یا به اصطلاح بلغمی مزاجان بهتر است و برای سوداوی مزاجان از زیاده روی در مصرف آن پرهیز کنند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات نوشیدن بیش از حد قهوه گفت: افرادی که بیماری‌های عفونی دارند و یا مبتلا به دردهای مفصلی هستند، بهتر است کمتر قهوه مصرف کنند. افرادی که مبتلا به اسهال مزمن هستند از مصرف قهوه خودداری کنند و افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، مصرف قهوه را به حداقل برسانند.

حاجی حیدری بیان کرد: جوشانده قهوه، باعث رفع کسالت و قدرت بر شب بیداری است و حالت نشاط آوردار اما زیاده‌روی در مصرف آن سبب لاغری، خشکی مغز، بی‌خوابی و کاهش میل جنسی می‌شود.

او درباره کافئین موجود در قهوه گفت: کافئین یکی از مواد مهم موجود در قهوه است که تاثیر زیادی در بی‌خوابی دارد. بعضی مطالعات انجام شده در مورد عصاره قهوه سبز نشان داده است که مصرف کم آن برای بیماری‌های قلبی-عروقی مفید است، ولی مصرف زیاد آن برای افراد مبتلا به این بیماری‌ها باعث افزایش عوارض بیماری خواهد شد.

حاجی حیدری تاکید کرد: مصرف یک فنجان قهوه در روز باعث بالا رفتن فشار خون شده و برای افراد مبتلا به فشار خون ضرر دارد.

با نوشیدن قهوه تمرکز خود را افزایش دهید

این متخصص طب سنتی ادامه داد: نوشیدن قهوه باعث افزایش دقت و تمرکز خواهد شد، اما میزان مصرف آن بستگی به نوع قهوه و مقدار کافئین موجود در آن دارد که به‌طور معمول ۴ تا ۴ فنجان کوچک در طول روز برای استفاده مناسب خواهد بود.

حاجی حیدری در پایان یادآوری کرد: بهترین زمان برای نوشیدن قهوه صبح است، اما نه بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، بلکه یک ساعت بعد از بیدار شدن است. برخی عادت به نوشیدن قهوه عصر دارند، اما مسئله اینجاست که کافئین قهوه تا ۱۲ ساعت در بدن شما باقی می‌ماند پس سعی کنید آخرین فنجان قهوه خود را حداکثر تا ساعت ۲ بعدازظهر بنوشید تا خواب شب شما مختل نشود.