

یک متخصص آسیب‌های ورزشیدرباره روش درست استفاده از تردمیل و عوارض آن برای برخی افراد توضیح داد. عارف سعیدی متخصص آسیب‌های ورزشی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: همانطور که می‌دانیم وسایل ورزشی همانند هروسيله ديگر می‌تواند مزایا و معایب خاص خود را داشته باشد، به عنوان مثال تردمیل وسیله ای است که در منزل قابل استفاده بوده و با توجه به توانایی‌های فردی سرعت آن قابل تنظیم است. سعیدی افزود: از ضررهای استفاده زیاد تردمیل می‌توان به شرایط بیومکانیکی و میله‌های موجود در جلو و اطراف آن اشاره کرد که افراد هنگام حرکت و دویدن بر روی تردمیل از آن‌ها استفاده می‌کنند، در صورتیکه دست‌ها همانند پیاده روی معمولی در هنگام استفاده از تردمیل باید آزاد باشد و این یکی از عادات غلط در استفاده از تردمیل است و به سلامت فرد آسیب وارد می‌کند. عارف سعیدی متخصص آسیب‌های ورزشی تصریح کرد: بیماری‌انی که مبتلا به آرتروز هستند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود که از تردمیل استفاده کنند، همچنین تمام افراد مواظب باشند وسایلی که برای بهبود سلامت ما در نظر گرفته شده اند؛ در صورت استفاده نادرست و بی رویه می‌توانند به ما آسیب وارد کنند.

ماجرای ابتلا به کرونا با ماهی قرمز شب عید

◆ گروه سلامت //

خبری در فضای مجازی مبنی بر واردات ماهی قرمز چینی شب عید و ابتلا به ویروس کرونا منتشر شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا از ماه دسامبر در کشور چین گزارش و به تدریج همه گیر شد، بر اساس آمارها نزدیک به ۷۱ هزار و ۲۰۴ هزار نفر تاکنون به ویروس کرونا در کشور چین مبتلا شده‌اند و این ویروس جان یک هزار و به ۷۷۰ نفر را گرفته و یک هزار و ۹۰۰ مورد از موارد ابتلا مربوط به روز یکشنبه بوده است.

ویروس کرونا تاکنون در کشورهای چین، ژاپن، سنگاپور، تایلند، هنگ کنگ، کره جنوبی، مالزی، تایو. ان، ویتام، آلمان، استرالیا، آمریکا، فرانسه، ماکائو، انگلیس، کانادا، هند، ایتالیا، فیلیپین، روسیه، اسپانیا، بلژیک، کامبوج، فنلاند، نپال، سریلانکا، سوئد، امارات متحده عربی و مصر گزارش شده است.

◆ **ماهی قرمز چینی و ویروس کرونا**

چند روزی است که در فضای مجازی خبری مبنی بر انتقال ویروس کرونا از ماهی قرمز شب عید منتشر شده است، در این پیام در فضای مجازی گفته شده «ویروس کرونا در کمین هفت سین نوروزی ایرانیان است چرا که زمان ورود ماهی‌های قرمز از چین در فاصله یک ماهه باقی مانده به عید است، اما مافیای قدرت و ثروت بدون توجه به خطراتی که ورود این جانوران آبری دارند، بدون شک از راه‌های مختلف چه قانونی و چه قاچاق، اقدام به ورود مقادیر زیادی از این ماهی‌های قرمز برای فروش به مردم عادی و کسب ثروت می‌کنند.

همچنین از مسئولان خواسته شده تا امکانات و اسباب سفره عید نوروز را با احتیاط و آگاهی در اختیار مردم قرار دهند تا به دلیل اشاعه و گسترش این ویروس بدخیم کشورمان با«چالش ماهی قرمز هفت سین و ویروس کرونا»ی بدخیم» و خدای ناکرده بحران ناشی از آن دچار نشود».

پیرو خبر ویروس کرونا و ماهی قرمز شب عید به سراغ یکی از مسئولان وزارت بهداشت رفتم تا صحت و سقم موضوع را پیگیر شویم.

واردات ماهی قرمز از چین ممنوع است

حسین عرفانی رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان اظهار کرد: واردات هر گونه موجود زنده از چین به دلیل شیوع ویروس کرونا

ممنوع شده است. او ادامه داد: ماهی قرمزهای شب عید وارداتی نیستند و در ایران پرورش می‌یابند، اما از آنجایی که بسیاری ماهی قرمز شب عید را ماهی چینی می‌شناسند چرا که ریشه این ماهی از کشور چین بوده و در نتیجه این برداشت اشتباه موجب انتشار این چنین خبری شده است. عرفانی گفت: اگر چنانچه فردی خبر موثق داشته باشد که ماهی قرمز شب عید از چین وارد می‌شود، موضوع را به دامپزشکی و وزارت بهداشت اطلاع دهد.

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره خطر انتقال ویروس کرونا از ماهی اظهار کرد: انتقال ویروس کرونا از ماهی قرمز تاکنون بررسی نشده است به همین دلیل نمی‌توان از نظر علمی اظهار نظر کرد و به همین دلیل به طور کلی واردات تمام موجودات زنده از چین به ایران ممنوع شده است تا خطر عرفانی یادآوری کرد: برخی به دنبال تنش هستند و پیام‌های این چینی را منتشر می‌کنند؛ در حالی که ماهی قرمز چینی شب عید از کشور چین وارد نمی‌شود و تاکنون هم موردی از ویروس کرونا در ایران نداشته ایم.

◆ **ویروس کرونا چقدر مرگبار است؟**

نقطه آغازین ویروس در جهان، بازاری در شهر ووهان واقع در استان هوئی چین بوده است، این ویروس در ابتدا از حیوان به انسان منتقل شده و پس از آن به مرحله سرایت انسان به انسان رسیده است. بر اساس اعلام منابع جهانی از میان افرادی که به کرونا ویروس مبتلا شده‌اند تاکنون ۹۶۹۵ نفر بهبود پیدا کرده‌اند. میزان کشندگی ویروس کرونا تحت حدود ۳ درصد بوده و این درصد نسبت به ویروس سارس و مرس که با ویروس کرونا جدید هم خانواده هستند، بسیار کمتر است و حدود ۱۴ الی ۱۵ درصد مبتلایان به ویروس سارس جان خود را از دست می‌دادند.

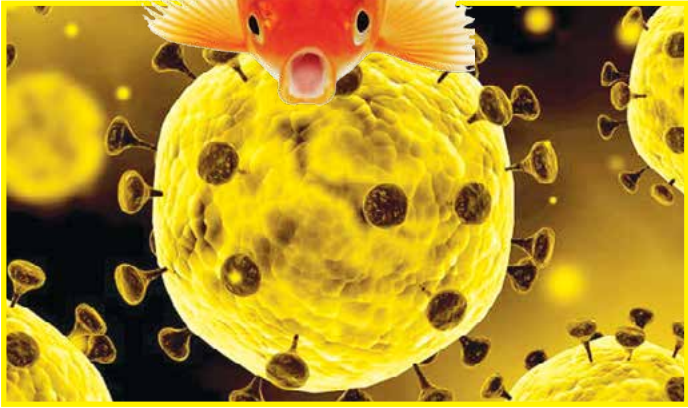
در روز ۲۳ دی ماه، اولین فرد مبتلا به بیماری ناشی از کرونا ویروس در خارج از کشور چین، در کشور تایلند، رویت شد.

۳۰ ژانویه (۱۰ بهمن)، سازمان بهداشت جهانی (WHO)، به دلیل شیوع ویروس کرونا در چین و برخی کشورهای جهان وضعیت اضطراری در سراسر دنیا اعلام کرد.

در چین برگزاری جشن‌های سال نو و هر گونه مراسم این چنین که موجب تجمع افراد شود، ممنوع شد.

مقاماتی چینی برای مبارزه با ویروس کرونا شهر

چند روزی است که در فضای مجازی خبری مبنی بر انتقال ویروس کرونا از ماهی قرمز شب عید منتشر شده است، در این پیام در فضای مجازی گفته شده «ویروس کرونا در کمین هفت سین نوروزی ایرانیان است چرا که زمان ورود ماهی‌های قرمز از چین در فاصله یک ماهه باقی مانده به عید است، اما...



۱۱ میلیون نفری ووهان را به طور کامل قرنطینه کرده‌اند و سیستم حمل و نقل عمومی شهر تعطیل و استفاده از مترو، اتوبوس و قطار تا اطلاع مسئولان ممنوع و همه پروازها به فرودگاه این شهر لغو شده است.

◆ **منشاء ویروس کرونا چینی از مار تا خفاش**
از ابتدای سال ۲۰۰۰ میلادی تاکنون سه نوع همه گیری ویروس کرونا داشته ایم، کرونا ویروس سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲ و کرونا ویروس مرس (MERS) در سال ۲۰۱۲ در جهان شیوع پیدا کرد و این ۲ ویروس قربانیانی بسیاری گرفتند. محققان هنوز منشاء اصلی ویروس کرونا را شناسایی نکرده‌اند، اما نتیجه تحقیقات آزمایشگاهی از نزدیکی ساختار ویروس کرونای جدید با منشاء خفاشی آن خبر داده‌اند چرا که توالی ژنتیکی این ویروس ۹۶ درصد با ویروس کرونا در خفاش‌ها یکسان است.

◆ **ویروس کرونا را بیشتر بشناسید**

علت اینکه به این ویروس و هم خانواده‌های آن کرونا می‌گویند این است که این ویروس‌ها در زیر میکروسکوپ شبیه تاج (Crown) دیده می‌شوند. کرونا ویروس‌ها، خانواده بسیار بزرگی از ویروس‌ها محسوب می‌شوند که عامل بروز علائم بیماری‌های تنفسی هستند و بیماری ناشی از این ویروس مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند و در موارد شدید می‌توانند بخش تحتانی دستگاه تنفسی فرد را درگیر کنند. ویروس کرونا، در سال ۱۹۳۷ از ویروس برونشیت عفونی در پرندگان شناخته شد و محققان دریافتند اند که کرونا می‌تواند در حیوانات بسیاری مثل موش، مار، خفاش، سگ‌ها، گربه‌ها، بوقلمون، اسب، خوک و گاو دیده شود.

◆ **راه‌های انتقال، پیشگیری و علائم ویروس کرونا**

کرد: فندق به دلیل وجود ویتامین E مانند یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می‌کند به همین علت در درمان کبد چرب، کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی و حفاظت از بدن ما در برابر رادیکال‌های آزاد و سرطان بسیار موثر است.

◆ **باروری مردان**

جوزدانی افزود: یک رژیم غذایی که حاوی فندق است باعث حساسیت بدن، بهبود التهابات و عفونت بدن می‌شود.



آجیلی که لاغرتان می‌کند

◆ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: آجیل‌ها خوراکی‌های مفید و مغذی در مهمانی‌ها هستند که کمتر کسی می‌تواند از خوردن آن‌ها صرف نظر کند.

آجیلی که باعث لاغری می‌شود نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خواص فندق اظهار کرد: یکی از مغزهای خوراکی فندق است که طبع گرم و خشک دارد. فندق در صنعت شیرینی سازی کاربرد فراوانی دارد و در تهیه شکلات، شیرینی و همچنین شکلات صبحانه استفاده می‌شود.

جوزدانی با اشاره به املاح مفید درون فندق گفت: این مغز خوراکی مانند آجیل‌های دیگر سرشار از ویتامین‌های A, B, C, E، فیبر

سرطان پروستات بدون علامت است

◆ گروه سلامت //

مسئول برگزاری روز ملی سلامت مردان، گفت: سرطان پروستات بعد از پیشرفت با علامت ظاهری می‌شود ولی در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد.

به گزارش مهر، سید فرزاد علامه، افزود: اگر پروستات دچار مشکل شود، بیماری‌هایی ایجاد می‌کند که می‌تواند شامل عفونت‌های پروستات و... باشد.

وی ادامه داد: علاوه بر عفونت‌های پروستات، التهاب پروستات نیز با مشکلاتی برای مردان همراه خواهد شد.

علامه به سوزش و تکرر ادرار به عنوان علائم بروز مشکل در مثانه مردان اشاره کرد و گفت: پروستات بعد از ۴۰ سالگی رشد می‌کند که البته خوش خیم است.

مسئول برگزاری روز ملی سلامت مردان، افزود: بزرگی پروستات بعد از ۵۵ سالگی با علائم ادراری همراه است که برای آن درمان‌های دارویی و جراحی وجود دارد.

وی اظهار داشت: بعضاً این علائم ممکن است منجر به ایجاد کانون سرطانی شود که متأسفانه سرطان پروستات بدون علامت است و همین مسئله، کار درمان را دچار مشکل می‌کند.

علامه به موضوع غربالگری و آزمایش PSA برای تشخیص سرطان پروستات اشاره کرد و گفت: در مورد غربالگری سرطان پروستات، هنوز اجماع جهانی وجود ندارد.

وی تأکید کرد: سرطان پروستات بعد از پیشرفت با علامت ظاهری می‌شود ولی در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد. بنابراین، لازم است که مردان بعد از ۵۰ سالگی

نسبت به معاینه نزد پزشک بروند.

در ادامه محمدعلی زرگر عضو هیات مدیره انجمن اورولوژی ایران، با تأکید بر اینکه سرطان پروستات صد درصد درمان می‌شود، گفت: اگر این بیماری به موقع تشخیص داده شود، صد درصد درمان می‌شود. اما، وقتی در مراحل پیشرفته متوجه بیماری شویم، درمان قدری سخت و دشوار خواهد بود.

وی افزود: به مردان بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود حتماً نسبت به معاینه و آزمایش مخصوص پروستات اقدام کنند و مردانی که پدر، برادر یا عموی آنها سابقه سرطان پروستات داشته است، باید از ۴۰ سالگی برای معاینه و آزمایش اقدام کنند.

چای سبز به همراه ورزش

برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید است

◆ گروه سلامت //

بیماری کبد چرب غیرالکلی یک مشکل جدی جهانی است که در حال وخیم تر شدن است.

به گزارش مهر، نتایج تحقیق جدید محققان ایالتی



پنسیلوانیا نشان می‌دهد انجام منظم تمرین‌های ورزشی و مصرف نوشیدنی‌های فاقد کافئین می‌تواند برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد.

محققان دریافتند ترکیب چای سبز و ورزش موجب کاهش شدت بیماری کبد چرب مرتبط با چاقی تا ۷۵ درصد در موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب شد.

به دلیل شیوع بالا فاکتورهای پرخطر نظیر چاقی و دیابت نوع ۲، پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد مبتلا به بیماری کبد چرب تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۱۰۰ میلیون نفر برسد.

در این مطالعه، به مدت ۱۶ هفته به موش‌ها رژیم غذایی پرچرب داده شد. برخی از این موش‌ها عصاره چای سبز مصرف کرده و ورزش منظم با دویدن با روی چرخ انجام می‌دادند. در مقایسه این موش‌ها با موش‌های گروه کنترل مشخص شد تنها یک چهارم رسوبات لیپیدی در کبدشان باقی مانده بود.

همچنین در موش‌های که تحت درمان فقط با عصاره چای سبز یا فقط ورزش قرار گرفته بودند تقریباً نیمی از چربی کبدشان در مقایسه با گروه کنترل باقی مانده بود. «جوشوا لامبرت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما معتقدیم پلی فنول‌های موجود در چای سبز با آنزیم‌های گوارشی ترشح شده در روده کوچک فعل و انفعال یافته و تا حدودی مانع از تجزیه کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین غذا می‌شود.»

تأثیر افزایش شستشوی دست‌ها در فرودگاه‌ها

بر کاهش انتشار کرونا

◆ گروه سلامت //

طبق نتایج مطالعه جدید، افزایش تعداد دفعات شستشوی دست‌ها توسط مسافران در فرودگاه‌ها می‌تواند ریسک اپیدمی احتمالی ویروس کرونا را ۲۴ تا ۶۹ درصد کاهش دهد.

به گزارش مهر، با شیوع ویروس مرگبار کرونا در چین و سایر نقاط دنیا، در مطالعه اخیر توصیه می‌کند اجرای اقدامات پیشگیرانه نظیر شستشوی مناسب دست‌ها در فرودگاه‌های جهان می‌تواند در پیشگیری از عفونت مؤثر باشد.

محققان دریافتند تشویق مسافران به افزایش تعداد دفعات شستشوی دست‌های شأن در فرودگاه‌ها موجب کاهش ریسک اپیدمی احتمالی ویروس کرونا ۲۴ تا ۶۹ درصد می‌شود.

همچنین محققان دریافتند انجام این شیوه پیشگیرانه شستشوی دست‌ها تنها در ۱۰ فرودگاه اصلی جهان ریسک بروز اپیدمی را تا ۳۷ درصد کاهش می‌دهد.

به گفته محققان، ۱۰ فرودگاه اصلی شامل London Heathrow, Los Angeles International, John F. Kennedy, Charles de Gaulle, Dubai International, Frankfurt, Hong Kong International, Beijing Capital, San Francisco و Amsterdam Schiphol هستند.

محققان تأکید می‌کنند فرودگاه و هواپیما به دلیل یک محیط بسته و پر جمعیت به شدت عفونی هستند. از این رو ویروس‌ها به سرعت منتقل می‌شوند.