صبح ساحل سلامت
دوشنبه ۲۹ اردیبهشت ۹۹|سال سی و پنجم | شماره ۴۰۴۱
Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

۱۰

فروش کیت‌های تست سریع کرونا در دوبی ممنوع شد

اداره بهداشت دوبی فروش کیت‌های تست سریع کرونا در داروخانه‌ها را ممنوع اعلام کرد.
به گزارش ایسنا، اداره بهداشت دوبی دراطلاعیه ای اعلام کرد که فروش هرگونه کیت های تست کرونا در تمامی داروخانه های شیخ نشین دوبی ممنوع می باشد و در صورت تلخف با متخلفان برخورد خواهد شد.
اداره بهداشت، دلیل این ممنوعیت را دقیق نبودن این کیت‌های آزمایشی برای تشخیص ابتلا به کووید-۱۹ اعلام نموده است
گفتنی است، از این کیت‌های غربالگری سریع آزمایشگاهی برای تشخیص آنتی‌بادی‌های ویروس در خون استفاده می شود.

بیماری کلیه یک معضل فراگیر در سطح جهان است که حدود ۱۰ درصد از جمعیت دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کلیه‌ها اندام‌های لوبیا شکل کوچک، اما قدرتمندی هستند که عملکردهای مهم بسیاری را انجام می‌دهند

۱۰ ماده غذایی گیاهی برای داشتن کلیه‌های سالم

◆ گروه سلامت//

محدودیت‌های غذایی برای افرادی که بیماری کلیوی دارند متفاوت است، اما مصرف چند ماده غذایی برای حفظ سلامتی و بهبود عملکرد کلیه‌ها توصیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیماری کلیه یک معضل فراگیر در سطح جهان است که حدود ۱۰ درصد از جمعیت دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کلیه‌ها اندام‌های لوبیا شکل کوچک، اما قدرتمندی هستند که عملکردهای مهم بسیاری را انجام می‌دهند.
آن‌ها وظیفه فیلترکردن مواد زائد، آزاد کردن هورمون‌های تنظیم فشارخون، متعادل کردن مایعات در بدن، تولید ادرار و بسیاری از کارهای اساسی دیگر را دارند.روش‌های مختلفی سبب آسیب به این اندام حیاتی می‌شود، دیابت و فشار خون بالا شایع‌ترین عوامل به وجود آورنده بیماری کلیوی هستند.چاقی، سیگار کشیدن، عوامل ژنتیک، جنسیت و سن نیز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کلیوی را افزایش دهد. همچنین قند خون کنترل نشده و فشار خون بالا باعث آسیب رساندن به رگ‌های خونی در کلیه‌ها می‌شود و توانایی عملکرد بهینه آن‌ها را کاهش می‌دهد.هنگامی که کلیه‌ها به درستی کار نمی‌کنند، مواد زائد در خون زیاد می‌شوند، بنابراین لازم است افراد مبتلا به بیماری کلیوی رژیم غذایی خاصی را دنبال کنند.

رژیم غذایی و بیماری کلیوی

محدودیت‌های غذایی بسته به میزان آسیب کلیه متفاوت است، برای مثال، افراد در مراحل اولیه بیماری کلیوی محدودیت‌های متفاوتی نسبت به افراد با نارسایی حاد کلیه دارند.برای اکثر مبتلایان به نارسایی حاد کلیوی، پیروی از رژیم غذایی مناسب حائز اهمیت است که به کاهش میزان مواد زائد در خون کمک می‌کند، این کار به تقویت عملکرد کلیه و در عین حال جلوگیری از آسیب بیشتر کمک می‌کند.در حالی که محدودیت در رژیم غذایی متفاوت است، اما به طور معمول توصیه می‌شود همه افراد مبتلا به بیماری کلیوی مصرف مواد مغذی زیر را برای خود محدود کنند:

از مصرف سدیم اضافی بپرهیزید

سدیم در بسیاری از غذاها وجود دارد و عنصر اصلی نمک سفره است. کلیه‌های آسیب دیده نمی‌توانند سدیم اضافی را فیلتر کنند و باعث افزایش سطح آن در خون می‌شوند. اغلب توصیه می‌شود سدیم را به کمتر از ۲ میلی‌گرم در روز محدود کنید.

کاهش مصرف پتاسیم

پتاسیم نقش‌های بسیار مهمی در بدن دارد، اما افراد مبتلا به بیماری کلیوی برای جلوگیری از سطح بالای آن در خون، باید پتاسیم را محدود کنند، معمولاً توصیه می‌شود پتاسیم را به کمتر از ۲ میلی‌گرم در روز محدود کنید.

از مصرف زیاد فسفر بپرهیزید

کلیه‌های آسیب دیده نمی‌توانند فسفر اضافی که ماده معدنی موجود در بسیاری از غذاها است را از بین ببرند. مقدار زیاد این ماده می‌تواند به بدن آسیب برساند، بنابراین فسفر رژیم غذایی در بیشتر بیماران به کمتر از ۸۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم در روز محدود می‌شود.

کاهش مصرف پروتئین در افراد مبتلا به بیماری کلیوی

یکی دیگر از مواد مغذی است که ممکن است افراد مبتلا به بیماری کلیوی نیاز به محدود کردن آن داشته باشند، پروتئین است زیرا کلیه‌های آسیب دیده نمی‌توانند مواد زائد حاصل از متابولیسم پروتئین را پاک کنند. با این حال، افراد مبتلا به بیماری حاد کلیوی در مرحله نهایی که تحت درمان دیالیز قرار می‌گیرند، نیاز به پروتئین بیشتری دارند. شرایط هر فرد مبتلا به بیماری کلیوی با دیگری متفاوت است، به همین دلیل مهم است که با پزشک خود درباره نیازهای غذایی خود صحبت کنید. خوشبختانه بسیاری از خوراکی‌های خوش طعم و سالم که میزان فسفر، پتاسیم و سدیم در آن‌ها کم باشد، وجود دارند.
در ادامه ۱۰ مورد از بهترین خوراکی‌ها برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارائه شده است.

گل کلم

گل کلم گیاهی مغذی است که منبع خوبی برای بسیاری از مواد مغذی از جمله ویتامین C، ویتامین K و ویتامین B۱۲ است. همچنین سرشار از ترکیبات ضد التهابی مانند ایندول و منبع عالی فیبر است. گل کلم پوره را می‌توان به جای سیب زمینی در سبد غذایی خود گنجاند تا به عنوان تامین کننده پتاسیم بدن استفاده شود.یک فنجان (۱۲۴ گرم) گل کلم پخته شده حاوی ۱۹ میلی‌گرم سدیم، ۱۷۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۴۰ میلی‌گرم فسفر است.

زغال اخته

زغال اخته سرشار از مواد مغذی و یکی از بهترین منابع آنتی اکسیدانی است که می‌توانید، بخورید. این خوراکی حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانین‌ها هستند که می‌تواند در برابر بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها، آلزایمر و دیابت محافظت کنند. زغال اخته، مقادیر کمی از سدیم، فسفر و پتاسیم دارد، بنابراین ماده غذایی و رژیمی فوق العاده برای افراد با نارسایی کلیه است. یک فنجان (۱۴۸ گرم) زغال اخته تازه حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۱۱۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی گرم فسفر است.

ماهی خاردار یا باس دریایی

ماهی خاردار حاوی پروتئین با کیفیت بالا است که چربی‌های فوق‌العاده سالم به نام امگا ۳ دارد. امگا ۳ به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، افسردگی و اضطراب کمک می‌کند.در حالی که همه ماهی‌ها از فسفر سرشار هستند، ماهی خاردار حاوی مقادیر کمتری از این ماده معدنی به نسبت سایر غذاهای دریایی است. با این حال، مصرف مقدار کمی از این مواد غذایی برای کنترل سطح فسفر ضروری است.۸۵ گرم ماهی خاردار پخته شده حاوی ۷۴ میلی‌گرم سدیم، ۲۷۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۱۱ میلی‌گرم فسفر است.

انگور قرمز

انگور قرمز یک سبد غذایی کامل را در یک حجم کوچک ارائه می‌دهد. انگور قرمز سرشار از ویتامین C است و حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدها بوده که باعث کاهش التهاب است. علاوه بر این، انگور قرمز دارای ترکیبات شیمیایی فراوانی به نام رسوراترول است که نوعی از فلاونوئید است که سبب حفظ سلامت قلب می‌شود و محافظی در برابر دیابت و آلزایمر است.نیمی از فنجان (۷۵ گرم) از این میوه‌های شیرین حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۱۴۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۵ میلی‌گرم فسفر است.

سفیده تخم مرغ

اگرچه زرده تخم مرغ بسیار مغذی است، اما حاوی مقادیر زیادی فسفر است، بنابراین سفیده تخم مرغ برای افرادی که مشکل کلیوی دارند، انتخاب بهتری است. سفیده تخم مرغ یک منبع پروتئین با کیفیت بالا و مناسب برای کلیه‌ها فراهم می‌کند، افزون بر این، سفیده تخم مرغ برای کسانی که تحت درمان با دیالیز هستند، یک انتخاب عالی است چرا که این افراد نیاز مصرف پروتئین بالایی دارند، اما باید استفاده از فسفر را برای خود محدود کنند.دو سفیده بزرگ تخم مرغ (۶۶ گرم) حاوی ۱۱۰ میلی‌گرم سدیم،۱۰۸ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۰ میلی‌گرم فسفر است.

سیر

به افرادی که مشکلات کلیوی دارند توصیه می‌شود میزان سدیم رژیم غذایی خود از جمله نمک را محدود کنند. سیر جایگزین خوبی برای نمک است و ضمن داشتن فواید غذایی، طعم غذا را لذیذتر می‌کند. سیر منبع خوبی از منگنز، ویتامین C و ویتامین B۶ است و حاوی ترکیبات گوگردی است که خاصیت ضد التهابی دارند.۹ گرم سیر حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۳۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۴ میلی‌گرم فسفر است.

گندم سیاه

بسیاری از غلات کامل حاوی فسفر زیادی هستند، اما گندم سیاه یک استثناست. گندم سیاه بسیار مغذی است و مقدار خوبی از ویتامین‌های گروه B، منیزیم، آهن و فیبر را در اختیار بدن شما قرار می‌دهد. گندم سیاه بدون گلوتن است که برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک یا عدم تحمل گلوتن انتخاب خوبی است.نصف فنجان (۸۴ گرم) گندم سیاه پخته حاوی ۳.۵ میلی‌گرم سدیم، ۷۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۵۹ میلی‌گرم فسفر است.

روغن زیتون

روغن زیتون منبع سالم چربی و فسفر است و از این نظر برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی گزینه بسیار است. غالباً، افراد مبتلا به نارسایی حاد کلیوی برای حفظ وزن خود مشکل دارند، پس تهیه غذاهای سالم و پر کالری مانند روغن زیتون از اهمیت زیادی برای آنها برخوردار است. اکثر چربی‌های موجود در روغن زیتون یک چربی غیر اشباع به نام اسید اولئیک است که خاصیت ضد التهابی دارند. چربی‌های اشباع نشده در دماهای بالا پایدار هستند بنابراین روغن زیتون را به یک انتخاب سالم برای پخت و پز تبدیل می‌کند.

بلغور

بلغور یک جایگزین فوق العاده و مفید برای کلیه است تا جایگزینی باشد برای سایر غلات کامل که سرشار از فسفر و پتاسیم هستند. این دانه مغذی منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B، منیزیم، منگنز و آهن است. همچنین منبع عالی پروتئین گیاهی و پر از فیبر است که برای سلامتی دستگاه گوارش بسیار حائز اهمیت است.یک فنجان نیمه (۹۱ گرم) بلغور حاوی ۴.۵ میلی‌گرم سدیم، ۶۲ میلی‌گرم پتاسیم و ۳۶ میلی‌گرم فسفر است.

کلم

کلم متعلق به خانواده سبزیجات است و دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی قدرتمند و ماده غذایی عالی و دارای ویتامین K، ویتامین C و بسیاری از ویتامین‌های گروه B است. کلم با دارا بودن فیبر نامحلول، با تقویت حرکات منظم روده و اضافه کردن فله به مدفوع، سیستم هضم شما را سالم نگه می‌دارد.یک فنجان (۷۰ گرم) کلم خرد شده حاوی ۱۳ میلی‌گرم سدیم، ۱۱۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی‌گرم فسفر است.براین اساس غذاهای مناسب کلیه که ذکر شد، گزینه‌های عالی برای افرادی است که رژیم کلیوی را دنبال می‌کنند.
به یاد داشته باشید که همیشه در مورد گزینه‌های غذایی خود با پزشک مربوطه صحبت کنید و اطمینان حاصل کنید که شما بهترین رژیم را برای نیازهای فردی خود انتخاب کرده‌اید. محدودیت‌های غذایی بسته به نوع و میزان آسیب کلیه و همچنین مداخلات پزشکی در محل مانند داروها یا درمان دیالیز متفاوت است.

ورزش های هوازی برای مغز در هر سنی مفید است

◆ گروه سلامت//

مطالعه جدید نشان می دهد سالمندان بعد از شش ماه ورزش هوازی در تست های فکری و حافظه عملکرد بسیار بهتری داشتند.

به گزارش مهر، دکتر «مارک پولین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالگاری کانادا، در این باره می‌گوید: «با افزایش سن، کمی قدرت فکری و فیزیکی خود را از دست می‌دهیم. اما حتی با شروع برنامه ورزشی در سنین بالا، فواید آن برای مغز بیشمار است.»وی در ادامه می‌افزاید: «ورزش هوازی موجب حرکت خون به تمام نقاط بدن می‌شود. مطالعه ما نشان می‌دهد ورزش موجب رسیدن خون به مغز، مخصوصاً نواحی مسئول تسلط کلامی و عملکردهای اجرایی می‌شود. یافته ما بسیار برای افراد مسن در معرض ریسک ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل و بیماری‌های مغزی مهم است.»این مطالعه شامل ۲۰۶ فرد بزرگسال با میانگین سنی ۶۶ سال بود. این افراد در یک دوره شش ماهه تمارین ورزشی شرکت کردند. در شروع مطالعه، از شرکت کنندگان تست‌های فکری و حافظه و همچنین سونوگرافی برای اندازه گیری جریان خون به مغز بعمل آمد.تست‌های فیزیکی بعد از سه ماه و تست‌های فکری و فیزیکی در پایان شش ماه مجدداً انجام شد.برنامه ورزشی شرکت کنندگان سه روز در هفته و با میانگین ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه در روز بود. محققان دریافتند بعد از شش ماه ورزش، شرکت کنندگان در تست‌های عملکرد اجرایی ۵.۷ درصد بهبود یافته بودند. تست‌های عملکرد اجرایی شامل انعطاف پذیری ذهنی و خوداصلاحی بود. تسلط کلامی که شامل نحوه بازیابی سریع اطلاعات بود، نیز ۲.۴ درصد بهبود یافته بود.افزایش جریان خون به مغز هم ۲.۸ درصد افزایش یافته بود. افزایش جریان خون ناشی از ورزش با بهبود نسبی برخی ابعاد فکری که معمولاً با افزایش سن کاهش می‌یابد، مرتبط است.

میز خبر

استفاده از کولر باعث پخش ویروس کرونا می‌شود؟

◆ گروه سلامت//

با شروع فصل گرما در دوران اپیدمی کرونا اینکه استفاده از کولر موجب شیوع بیشتر این ویروس می‌شود یا خیر ذهن بسیاری از افراد را به خود درگیر کرده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هوا در حال گرم شدن است و بیشترین سوالی که در این روزهای گرم ذهن افراد را درگیر خود کرده مربوط به استفاده از کولر است، آیا هم زمان با گرم شدن هوا روشن کردن کولر مشکل ایجاد می‌کند؟ آیا استفاده از دستگاه‌های تهویه مرکزی ادارات و فروشگاه‌ها خطر سرایت و شیوع بیماری را افزایش می‌دهد؟
با گرم شدن هوا در طی ماه‌های آینده، استفاده افراد از کولرها و سیستم‌های تهویه هوا بیشتر خواهد شد، اما گردش هوا می‌تواند راهی برای زندگی میکروب‌ها و باکتری‌ها در خانه باشد.در یک مطالعه، به استناد مراکز مدیریت و پیشگیری از بیماری در آمریکا (CDC)، در یکی از رستوران‌های آمریکا ۱۰ فرد از ۸۳ مشتری از طریق گردش هوای داخل سیستم تهویه به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند.باتوجه به گفته مراکز مدیریت و پیشگیری از بیماری در آمریکا ویروس کرونا عمدتاً از طریق قطراتی که می‌توانند به داخل دهان و بینی افراد راه پیدا کنند، فرد را مبتلا می‌کنند.

جلوگیری از انتشار کرونا با تهویه مناسب

تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز نشان داده که پس از فاصله گذاری اجتماعی مهم‌ترین گام برای پیشگیری از انتقال کرونا ویروس تهویه مناسب هوا است؛ زیرا تهویه هوا، هوای آلوده اتاق را خارج کرده و در عوض هوای پاک را به داخل اتاق می‌آورد. این موضوع توسط انجمن گرمایشی، سرمایشی و تهویه مطبوع آمریکا تأیید شده است، بر اساس یافته این انجمن تهویه مناسب سیستم‌های گرمایشی می‌تواند غلظت ویروس کرونا در هوا را کاهش دهد.همچنین پروفسور جان شی از دانشگاه تونگجی چین، گفت: کولرهایی که در خانه استفاده می شود یک دستگاه خانگی است و درصورتی که در خانه ویروسی نباشد و هوا به گردش بیاید، مشکلی ایجاد نمی‌کند. در زمان استفاده از کولر به این دلیل که فشار هوای بیرون با داخل منزل یکسان نیست و هوای بیرون وارد خانه می‌شود (در صورتی که نزدیک بیمارستان نباشیم) هوای بیرون پاک‌تر است.او افزود: از سوی دیگر قبل از استفاده از کولرهای سقفی و ایستاده باید ورودی هوا را چک کرده و از تمیز بودن آن مطمئن شویم، پس از ضدعفونی کردن فیلتر پروانه و پرده‌های کولر می‌توانیم با آسودگی از کولر استفاده کنیم.

آیا از تهویه مرکزی می‌توان استفاده کرد؟

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که امکان انتقال ویروس از طریق تهویه مرکزی بسیار کم است.پروفسور جان شی گفت: تا کنون گزارشی از انتقال ویروس از طریق سامانه تهویه هوا گزارشی نشده است، اما پیشنهاد می‌شود هنگام استفاده از تهویه مرکزی تا حد امکان پنجره‌ای باز گذاشته شود تا هوا در فضای داخل جریان پیدا کند.این پروفسور دانشگاه تونگجی افزود: در عین حال باید هنگام تنظیم سامانه تهویه مرکزی درجه میزان ورودی هوا را بالا برد که با این دو روش میزان وزش و جابجایی هوای تازه افزایش می‌یابد.

در مدارس از سیستم تهویه مرکزی استفاده نشود

یکی از پزشکان بیمارستان هوشان شانگ‌های پیشنهاد می‌کند با آنکه ابتلا به ویروس کرونا بر اثر استفاده از سامانه تهویه هوا پایین است نباید ویژگی تهویه مرکزی یعنی فضای محدود را فراموش کنیم.او افزود: اگر افرادی در این فضای محدود به بیماری مبتلا باشند خطر ابتلای دیگران بیشتر می‌شود، بنابراین پیشنهاد می‌شود در مدارس از تهویه مرکزی استفاده نشود.در حال حاضر بیش از ۴ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سراسر جهان به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و بیش از ۳۰۰ هزار نفر در کل دنیا بر اثر این ویروس جان باخته‌اند.

ارتباط قهوه با خواص ضدچاقی در زنان

◆ گروه سلامت//

به گفته محققان ، ترکیبات موجود در قهوه دارای خواص ضدچاقی است.

به گزارش مهر، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد زنانی که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که کمتر قهوه می‌نوشند، چربی تحتانی و شکمی کمتری دارند.محققان دانشگاه آنجلیا راسکین انگلستان در مطالعه خود دریافتند زنان ۲۰ تا ۴۴ سال که روزانه ۲ تا ۳ فنجان قهوه می‌نوشیدند دارای کمترین میزان چربی دورشکمی بودند که ۳.۴ درصد کمتر از افرادی بود که قهوه نمی‌نوشیدند. در بین زنان ۴۵ تا ۶۹ سال، آنهایی که ۴ فنجان یا بیشتر در روز قهوه می‌نوشیدند ۴.۱ درصد دارای چربی کمتری بودند.در مجموع میانگین درصد کل چربی بدن در زنان تمام گروه‌های سنی که ۲ یا ۳ فنجان قهوه می‌نوشیدند ۲.۸ درصد کمتر بود.
در مردان، این رابطه خیلی مشهود نبود. بطوریکه مردان ۲۰ تا ۴۴ سال که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشیدند کل چربی بدن شأن ۱.۳ درصد کمتر بود. دکتر «لی اسمیت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که وجود یک ترکیب بیواکتیو در قهوه، بجز کافئین، موجب تنظیم وزن شده و احتمالاً می‌تواند به عنوان ترکیب ضدچاقی استفاده شود.»سالانه حدود ۷ میلیون تن قهوه در جهان مصرف می‌شود.