

در روزهای کرونایی باید برای ضدعفونی کردن و استفاده مجدد ماسک‌های خانگی برخی نکات بهداشتی را رعایت کرد. باتوجه به شیوع ویروس کرونا لازم است درباره استفاده از انواع ماسک‌ها و نحوه ضدعفونی کردن آن‌ها اطلاعات داشته باشید

مصرف بیش از اندازه قهوه برای سلامت مضر است

نتایج یک مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که مصرف بیش از حد زیاد قهوه به عنوان یکی از پرمصرف ترین نوشیدنی های دنیا، می تواند برای سلامت مضر باشد. به گزارش مهر، محققان دانشگاه ساوت استرالیا با استفاده از داده‌های بیش از ۳۰۰ هزار شرکت کننده از بیوبانک بریتانیا به بررسی رابطه بین مصرف قهوه و طیف وسیعی از بیماری‌ها پرداختند و دریافتند مصرف بیش از اندازه زیاد قهوه می‌تواند ریسک آرتروز، پوکی استخوان و چاقی را افزایش دهد. در تحقیق اولیه این محققان ، نوشیدن شش فنجان قهوه در روز به عنوان حد آستانه مصرف ایمن قهوه در روز تلقی شد. «الینا هایپون» ، سرپرست تیم تحقیق ، در این باره می‌گوید: «روانه حدود سه میلیارد فنجان قهوه در جهان مصرف می‌شود از اینرو ما درصدد بررسی فواید و مضرات آن بر روی سلامت برآمدیم.»وی در ادامه می‌افزاید: «در این مطالعه ، ما از شیوه ژنتیکی موسوم به تحلیل – MR-PheWAS برای تعیین تأثیرات واقعی مصرف قهوه در مقابل ۱۱۱۷ مشکل بالینی استفاده کردیم.» به گفته هایپون ، «نتایج ما نشان می‌دهد که مصرف متعادل قهوه عمدتا ایمن است ، اما مشخص شد عادت به مصرف قهوه ریسک سه بیماری را افزایش می‌دهد: آرتروز، پوکی استخوان و چاقی.»وی تأکید می‌کند: «برای افراد دارای سابقه خانوادگی پوکی استخوان یا آرتروز یا برای افرادی که نگران ابتلاء به این بیماری‌ها هستند، این نتایج می‌تواند هشدار دهنده باشد.»

ماسک، ویروس کرونا را از شما دور می‌کند



◆ گروه سلامت //

محققان هنگ کنگی از نتایج آزمایش همسترها دریافتند که ماسک باعث کاهش شیوع ویروس کرونا می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک تیم تحقیقاتی برجسته در هنگ کنگ اعلام کرد که آزمایش‌های انجام شده بر روی همستر نشان می‌دهد که استفاده گسترده از ماسک‌ها می‌تواند شیوع ویروس کرونا را کاهش دهد. این محققان هنگ کنگی جزو اولین کسانی هستند که توانستند ثابت کنند که ماسک‌ها می‌توانند انتشار ویروس از طریق افراد بدون علامت و علامت‌دار مبتلا به کووید ۱۹ را متوقف کند.

سرپرست این تیم تحقیقاتی پروفسور یوئن کوک یونگ (Yuen Kwok-yung)، یکی از بهترین متخصصان ویروس کرونا در جهان و میکروبیولوژیستی که ویروس سارس (SARS) را کشف کرد، گروهی از همسترهایی که از نظر مصنوعی به ویروس کرونا مبتلا شده بودند را در کنار حیوانات سالم قرار داد.

کاهش ۶۰ درصدی انتشار ویروس با استفاده از ماسک در همسترها

در این آزمایش ماسک‌های جراحی بین دو قفس همسترهای سالم و آلوده قرار گرفت؛ محققان دریافتند باتوجه به اینکه این دو گروه هیچ تماسی با هم نداشتند، وجود ماسک،

انتقال ویروس را تا ۶۰ درصد کاهش داده است. این در حالی است که دو سوم همسترهای سالم که از ماسک استفاده نکرده بودند، طی یک هفته به این ویروس آلوده شدند.

این محققان دریافتند هنگامی که ماسک‌های جراحی بر روی قفس حیوانات آلوده قرار گرفت، میزان انتقال آلودگی حدود ۱۵ درصد کاهش یافت. براین اساس تعداد ویروس در بدن افرادی که با ماسک به این ویروس مبتلا شدند نسبت به افرادی که بدون ماسک به این ویروس مبتلا شده بودند، کمتر بود.

یوئن اعلام کرد که استفاده از ماسک در انتقال ویروس از افراد علامت‌دار و بدون علامت به افراد سالم بسیار مهم است.

او در پاسخ به این سوال که چرا استفاده از ماسک مهم است، گفت: به دلیل اینکه تعداد زیادی از افراد مبتلا به ویروس کرونا علامتی ندارند بنابراین ماسک نقش مهمی در جلوگیری از انتشار ویروس در بین افراد به خصوص افراد بدون علامت دارد.

مفید بودن استفاده از ماسک حتی در صورت نداشتن علائم کرونا

این پژوهشگران می‌گویند این آزمایش نشان می‌دهد که زدن ماسک حتی در صورت نبود علائم کرونا سودمند است.

چهار ماه پس از کشف اولین مورد کووید ۱۹، هنگ کنگ توانست تا حد زیادی شیوع این

افزایش خطر ابتلا به مشکلات قلبی در زنان با مصرف نوشابه

◆ گروه سلامت //

تحقیقات جدید نشان می‌دهد حتی مصرف یک لیوان نوشابه قندی در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنان را افزایش دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طبق تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا زنانی که روزانه یک یا چند لیوان نوشیدنی شیرین مانند نوشابه، آب، چای و آبمیوه‌های شیرین می‌نوشند ۲۰ درصد بیشتر از زنانی که از این مایعات استفاده نمی‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند.

چریل آندرسون پژوهشگر ارشد این مطالعه، گفت: فرض می‌کنیم که شکر ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را از چندین طریق افزایش دهد.

این پژوهشگر



افزود، شکر گلوکز و غلظت انسولین در خون را بالا برده و موجب افزایش اشتها می‌شود که در نهایت منجر به چاقی در افراد خواهد شد.

چاقی یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی و عروقی محسوب می‌شود.

آندرسون افزود؛ میزان قند زیاد در خون با فشار اکسایشی التهاب، مقاومت به انسولین، آلوگی ناسالم کلسترول و دیابت نوع ۲ مرتبط است، این مشکلات بر تنگ شدن

می شود

که فرد تمایل

پیدا کند به دنبال غذاهای شیرین‌تر و با کالری بالاتری برود. مهم‌تر از همه اینکه، رنگ قهوه‌ای نوشابه‌ها که به دلیل وجود کارامل در آن است موجب مقاومت به انسولین در بدن می‌شود.

محققان دریافتند زنانی که روزانه یک لیوان نوشیدنی قندی یا بیشتر مصرف می‌کردند نسبت به زنانی که از این نوشیدنی استفاده نمی‌کردند ۲۶ درصد بیشتر نیاز به

نحوه ضدعفونی کردن ماسک‌های خانگی در روزهای کرونایی

در روزهای کرونایی باید برای ضدعفونی کردن و استفاده مجدد ماسک‌های خانگی برخی نکات بهداشتی را رعایت کرد. باتوجه به شیوع ویروس کرونا لازم است درباره استفاده از انواع ماسک‌ها و نحوه ضدعفونی کردن آن‌ها اطلاعات داشته باشید.

کار ماسک‌های پارچه‌ای و جراحی جلوگیری از پخش و انتقال قطرات تنفسی حاوی ویروس است و به همین دلیل در همه‌گیری‌های

ویروسی به عموم توصیه می‌شوند.

مهم‌ترین دلیل استفاده عمومی از ماسک جلوگیری از پخش و انتقال ویروس توسط مبتلایان یا ناقلان بی‌علامت است.

ماسک و پوشش‌های خانگی

در بعضی از کشورها به دلیل کمبود ماسک جراحی و ۹۵N و ضرورت استفاده کادر درمانی از این ماسک‌ها، به عموم مردم توصیه می‌شود تا از ماسک‌های خانگی استفاده کنند، به خصوص در مکان‌های شلوغ که حفظ فاصله با دیگران ممکن نیست.

ویژگی‌های ماسک‌های خانگی

جراحی‌هایی نظیر آنژیوپلاستی برای کاهش جریان خون داشتند.

همچنین مصرف نوشابه ریسک سکته مغزی و حمله قلبی در افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف می‌کنند، حتی با وجود کنترل سایر مشکلات سلامتی مانند فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت نوع دوم را بالا می‌برد.

سالم‌ترین نوشیدنی آب است

یک قوطی معمولی نوشابه دارای ۱۳۰ کالری و ۸ قاشق چایخوری (۳۴ گرم) شکر است، انجمن قلب آمریکا، سالم‌ترین نوشیدنی را آب آشامیدنی معرفی کرد؛ زیرا فاقد هرگونه مواد قندی و شیرین کننده‌های مصنوعی است. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند زنان از مصرف بیش از ۱۰۰ کالری شکر در روز (یعنی حدود ۶ قاشق چای خوری یا ۲۵ گرم) بپرهیزند و آقایان هم بیش از ۱۵۰ کالری شکر در روز (۹ قاشق چای خوری یا ۳۸ گرم) مصرف نکنند.

یادداشت

هیولای دوران

◆ صبح ساحل // سیده فاطمه حسینی



کمتر کسی گمان می کرد ویروسی به ظاهر ناچیز ، نه تنها پایه های اجتماع و اقتصاد و سیاست جوامع (حتی پیشرفته) را بلرزاند و به مرز سقوط بکشاند ، بلکه ترازویی شود برای سنجش اخلاق آدمیان ، آن هم در قرن ۲۱ و اوج پیشرفت و تکنولوژی کشورها .

کووید ۱۹ را می توان بدون اغراق « هیولای دوران» نامید ؛ هیولایی که بی سر و صدا رخ

نشان داد و چهار گوشه ی جهان را پیمود و هر دم نیز به رنگی درآمده این بت اعصار. درباره کووید ۱۹ بسیار گفته و نوشته شده است .

در طول دهه های گذشته ویروس های مختلفی ، از ایدز گرفته تا ابولا و سارس و ... ظهور یافته و پیدایش هر کدام نیز گرفتاری های مختلفی برای بشرت پدید آورد اما به جرات می توان گفت هیچ کدام به اندازه این هیولای نو ظهور نتوانست آدمیان را به دردسر و گرفتاری انداخته در عین حال همبستگی و همیاری و همکاری آنان را به دنبال داشته باشد عبور این هیولای دوران از دیوار بلند چین و گذشتن از هفت دریا برای همواردی با انسان ، باعث شد تا شاهد رفتار های مختلفی از آدمیان باشیم. برخی ها مطابق عادت تلاش کردند تا در روزگار گرفتاری ، نمدی از آن برای خود بیافند و احتکار و گران فروشی ماسک و الکل و ... نمونه ای از آن بود اما در مقابل بسیاری نیز از خود گذشتند تا درد رنج هموطنان و همشهری خود را تسکین داده تا بر هیولا چیره شوند .کووید ۱۹ ، در روزگار اجبار به خانه نشینی و حبس خود خواسته تلنگری شد تا به خود بیاییم و از خواب برخیزیم و متوجه رفتار های نا آگاهانه و در مواردی مخرب خود در خانواده و اجتماع و طبیعت باشیم . (نکته قابل توجه در این میان وجود ترس در رفتار و عملکرد ما در روزگار « کرونایی » است ؛) عاملی که می تواند مانعی اساسی و مهم در چیرگی بر هیولای دوران باشد . این امر گواهی است بر اتفاقات اخیر که در روز های گذشته برخی از همشرهان که دچار مارگزیدگی و عقرب گزیدگی شده بودند از ترس ویروس ، به بیمارستان مراجعه نکرده و این خود درمانی موجب مرگ آنان شد. رعایت قواعد و دستور عمل های بهداشت فردی و جمعی و تلاش برای اجرای کامل و دقیق آن ، به دور از هر گونه وسواس فکری و رفتاری می تواند عاملی مهم برای در امان ماندن و چیرگی بر هیولا باشد . باید پذیرفت که کووید ۱۹ امروز به جزئی از زندگی روزانه ما مبدل شده و همین امر ایجاب می کند تا با واقع بینی و هوشیاری برای مقابله با آن بپردازیم . دستور های مقابله با ویروس ساده است ؛ رعایت صحیح و با حوصله بهداشت فردی و محیطی ؛ بسیاری از ما در روزگار گرفتاری و برای نجات از این مهلکه از « ترس مار به ازدها » پناه می بریم و همین افرموجب گرفتاری های گاه جبران ناپذیری می شود. باید دانست که دچار شدن به وسواس فکری و یا ساده انگاری و بی خیالی، هر دو به یک میزان کار را برای چیره شدن بر این هیولا سخت و مخاطره آمیز کرده و می تواند آسیب های حتما جبران ناپذیر را به دنبال داشته باشد . رعایت قواعد و تدبیرهای بهداشتی و قبول مسوولیت فردی از سوی هر کدام از ما، برای مهار و چیرگی بر هیولا لازم و ضروری بوده و هر کدام به یک میزان مسوول هستیم . در صورت قبول مسوولیت مشترک و رعایت بهداشت فردی و محیطی ، می توان امیدوار بود که در آینده نزدیک شاهد مهار و به بند کشیدن « هیولای دوران» باشیم.

قدرت کشندگی کرونا کم شده است

◆ گروه سلامت //

یک اپیدمیولوژیست گفت: ویروس کرونا تاکنون ۳۵ مرتبه جهش پیدا کرده و از قدرت کشندگی آن کاسته شده است.

محمدرضا محبوب فر اپیدمیولوژیست در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: ویروس کرونا تاکنون ۳۵ مرتبه جهش پیدا کرده است. طی ۳۵ بار جهش بدون آن که قدرت انتشار ویروس تغییر کند از قدرت کشندگی آن کاسته شده است و می‌توان گفت کرونا ویروس در دنیا با ضعف‌های عمده‌ای همراه شده است.

تغییر علائم بالینی بیمار با جهش کروناویروس

او گفت: جهش کرونا همچنین باعث تغییر علائم بالینی بیماری شده است و علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس که با شیوع بیشتری در اسفند ماه دیده می‌شد به علائم گوارشی مانند اسهال شدید و مکرر، دل پیچه و دل درد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، و سایر علائم مثل تب خفیف، اختلال در حس بویایی و چشایی، کهیر و تغییر رنگ پوست، سکنه‌های قلبی و سکنه مغزی تغییر کرده است. محبوب فر بیان کرد: در حال حاضر در ستین مختلف و حتی کودکان نشانه ابتلا به کرونا مشاهده شده است. البته مردم توجه داشته باشند که علائم جدید می‌تواند با کرونا مرتبط باشد و اگر پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت درمان خانگی از طریق جبران مایعات از دست رفته بدن، اسهال و استفراغ ادامه پیدا کرد یا تشدید شد به بیمارستان مراجعه کنند. با توجه به علائم گوارشی کرونا انتقال فعال ویروس از طریق محیط‌هایی مانند: دستشویی و حمام ممکن است و رعایت نکات بهداشت فردی و محیط بر مردم واجب است.

این اپیدمیولوژیست عنوان کرد: استفاده اجباری از ماسک و دستکش به همراه ضد عفونی و شستشوی مکرر دست‌ها می‌تواند تا ۹۰ درصد از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کند و اکنون که موج دوم کرونا در کشور آغاز شده است، بسیاری از نمونه‌های مثبت کرونا مربوط به موارد حضور در تجمعات، رعایت نکردن فاصله گذاری فیزیکی و نافرمانی از دستورات بهداشت فردی است. او در پایان گفت: بیماری کرونا در آینده به یک بیماری فصلی و بومی در کانون‌های انتشار بیماری تبدیل خواهد شد ضمن اینکه احتمال ابتلای مجدد بهبودیافتگان کرونا وجود ندارد و ویروس در جمعیت مبتلا ایمنی و مصونیت جمعی ایجاد خواهد کرد.