آیا کودکان کرونایی دچار عوارض شدید می شوند

هیچ گزارشی از چین مبنی بر مشاهده عوارض شدید در کودکان پس از ابتلا به ویروس جدید کرونا وجود ندارد.به گزارش مهر، روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، اعلام کرد: تحلیل تیمی از کارشناسان در مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های چین نشان می دهد که از تعداد افرادی که در این کشور به کرونا مبتلا شدند هیچ کودک ۹ ساله یا کوچک تر بر اثر این ویروس فوت نکرده و تنها یک مرگ در بین بیماران زیر ۲۰ سال گزارش شده است.یک گروه از محققان از دانشگاه ووهان و سایر موسسات گزارش کردند که تا روز ششم فوریه در سرزمین اصلی چین آزمایش ویروس کرونا برای ۹ نوزاد بین سنین یک ماهگی تا ۱۱ ماهگی مثبت بود. آنها می گویند که هیچیک از این کودکان دچار بیماری شدید نشدند. استاد موریشیما سونئو از دانشگاه پزشکی آیچی، کارشناس بیماریهای عفونی کودکان است. موریشیما گفت که این ویروس جدید از جهاتی شبیه به رشته های موجود ویروس کرونا است و کودکان که اغلب دچار سرما خوردگی های معمولی می شوند ممکن است تا حدی در برابر آن مصونیت داشته باشند.اما استاد موریشیما اضافه کرد که ما باید مواظب باشیم زیرا این ابتلا در مدارس و مهد کودک ها به سرعت شیوع پیدا می کند. او گفت که سرپرست ها باید اطمینان حاصل کنند که کودکان به خوبی دستهایشان را می شویند و هوای اتاق ها به خوبی تهویه می شود.

اگر به طور مکرر برای خوابیدن مشکل دارید، بهتر است وضعیت سلامتی‌تان را بررسی کنید و ببینید چه مشکل نهفته یا اختلال خوابی ممکن است داشته باشید که منجر به بی خوابی‌تان می‌شود. بی خوابی می‌تواند به علت شرایط روحی و روانی، بیماری، عادات نادرست خواب، داروهای خاص یا عوامل بیولوژیکی باشد

صبح ساحل سلامت
چهارشنبه ۷ خرداد ۹۹|سال سی و پنجم | شماره ۴۰۴۷
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

چند نکته طلایی برای رفع بی‌خوابی

◆ گروه سلامت//

بی خوابی رایج‌ترین اختلال خواب است که می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی شما به وجود آورد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد هستند که مدت زیادی را باید با خود کلنجار بروند تا بتوانند به راحتی بخوابند. یکی از اصلی ترین علل بی خوابی نداشتن شرایط فیزیکی است. به دلیل نبود شرایط مناسب در محیط خواب، فرد نمی تواند وارد مرحله اولیه خواب شود. محیط بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد، وجود نور زیاد در محیط و سروصدا از مهم ترین عوامل فیزیکی نامناسب برای خواب هستند.

اگر به طور مکرر برای خوابیدن مشکل دارید، بهتر است وضعیت سلامتی‌تان را بررسی کنید و ببینید چه مشکل نهفته یا اختلال خوابی ممکن است داشته باشید که منجر به بی خوابی‌تان می‌شود. بی خوابی می‌تواند به علت شرایط روحی و روانی، بیماری، عادات نادرست خواب، داروهای خاص یا عوامل بیولوژیکی باشد.

خوابیدن در عرض چند ثانیه

اما راهکارهای زیادی برای رفع شدن این موضوع وجود دارد و افراد می‌توانند به کمک این روش‌ها مشکل خود را رفع کنند. افراد می‌توانند با تمرین زیاد در عرض چند ثانیه سریع به خواب بروند. ابتدا باید از تمام ماهیچه‌های صورت خود کمک بگیرید. یعنی آرامشی به دهان و ماهیچه‌های داخل آن بدهید. مرحله بعد شانه‌های خود را رها کرده و دست‌هایتان را کنار بدن قرار دهید. نفس عمیق کشیده، سینه را بیرون دهید و سپس رها کنید. پاها، ران و ساق پا را ریلکس کرده و بعد از چند ثانیه رها کنید.به مدت ۱۰ ثانیه درون ذهن خود یک تصویر آرامش بخش را تجسم کنید، جایی که احساس می‌کنید اگر آن جا بودید حتما حس خوبی خواهید داشت. به مدت چند ثانیه باید بخواب می‌روید، اگر این روش کارساز نبود، شاید نیازباشد بیشتر تمرکز روی تنفس خود داشته باشید.

برای رفع مشکلات بی خوابی چه کار کنیم؟

در سریع‌ترین راه برای خوابیدن مخلوط کردن قدرت مدیتیشن و تجسم کردن است. این روش‌ها با تمرین تنفس موثرتر خواهند بود. برای آمادگی ابتدا نوک زبان را بر روی سقف دهان، پشت دو دندان جلو قرار دهید و لب خود را نیز جمع کنید.

بگذارید لب‌ها کمی به هم فشرده شوند و هنگامی که نفس خود را از دهان بیرون می‌دهید، باید صدای آن را بشنوید این کار را باید به مدت چند ثانیه مکرر انجام دهید. این کار را بدون این که دغدغه‌ای داشته باشید انجام داده و می‌بینید که به سرعت آرامش قبل خواب را بدست می‌آورید.

خواب شبانه

مرحله بعدی کمک گرفتن از ابروها است. ابروها را تا جایی که ممکن است برای ۵ ثانیه بالا برده و ماهیچه‌های پیشانی تحت فشار قرار خواهند گرفت. سریعا ماهیچه‌های پیشانی را رها کرده و افت فشار را احساس خواهید کرد. به مدت ۱۰ ثانیه این کار را انجام داده و نفس عمیقی بکشید. چند ثانیه هم شده لبخند عمیقی بزنید تا کمی ماهیچه‌های گونه حرکتی داشته و آرام بگیرند.

سر خود را رو به سقف قرار داده و در بالش فرو ببرید، چشمان خود را چند ثانیه ببندید تا آرامش پیدا کنید. این کار را طوری انجام دهید تا با کل بدن خود، فشارش را احساس کنید. با این روش‌ها می‌توانید بدن خود را برای یک خواب آرام آماده کنید.

خواب راحت

اگر این روش‌ها را امتحان کردید و هنوز هم نمی‌توانید در ۲ دقیقه یا کمتر بخوابید، نکات دیگری وجود دارد که می‌توانید برای تبدیل اتاق خواب خود به مکانی مناسب‌تر برای خواب از آن استفاده کنید.

برای مثال این نکات را انجام دهید:

- ساعت خود را در دسترس دور کنید.
- قبل از خواب دوش بگیرید.
- پنجره را باز کرده تا اتاق به خوبی خنک شود و محیط را برای خواب راحت تری آماده کنید.
- یوگا ساده ۱۵ دقیقه‌ای حتما قبل از خواب انجام دهید. تلفن خود را از رختخواب دور کنید.
- دمنوش اسطوخودوس، بابونه یا مریم گلی نوش جان کنید.
- وعده غذایی خود را زودتر بخورید تا فعالیت هضم معده موجب اختلال در خواب نشود.
- ببینید چه چیزی را می‌توانید در اتاق خواب خود برای کاهش سرو صدا تغییر دهید.
- از مصرف موادی که خواب را مختل می‌کنند، مانند نیکوتین، کافئین و الکل خودداری کنید.
- فقط اگر خسته هستید وارد رختخواب شوید، در غیر اینصورت از ورود به آن خودداری کنید.
- اگر ظرف ۲۰ دقیقه خواب نرفتید از رختخواب خارج شوید و بعد از چند ساعت دوباره به تخت برگردید.

میز خبر

خوردن خیار برای این افراد ممنوع است

◆ گروه سلامت//

خیار یکی از میوه‌های چهار فصل است که مصرف آن علاوه بر فواید درمانی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در برخی افراد شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خیار یکی از میوه‌های چهار فصل است که به انواع خیار سبز، چنبر، شنگ و سفید تقسیم بندی می‌شوند. تقریبا حدود شش هزار سالی است که انسان خیار را می‌شناسد. کشت این میوه سه هزار سال پیش درآسیای غربی بود و زادگاه آن در کشور هند است. کشورهای اروپایی از قرن ۱۵ و آمریکای شمالی از قرن ۱۶ در وعده‌های غذایی خود از خیار استفاده می‌کردند.

خیار دارای خواص فراوانی است اما برخی با تفکرات اشتباه وجود این میوه خوشمزه را از لیست برنامه غذایی خود حذف کرده اند. جالب است بدانید، افرادی که دچار عطش فراوان می‌شوند یا مشکلات کلیوی به خصوص سنگه کلیه یا یبوست دارند، بهتر است در طول روز از خیار استفاده کنند.متخصصان توصیه می‌کنند افراد در اواخر شب به علت تشدید ادرار از مصرف آن پرهیز کنند. ۹۵ درصد خیار را آب تشکیل می‌دهد به همین علت مصرف آن برای رفع تشنگی تاثیر دارد. پوست خیار حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و مصرف جوشانده آن به صورت متوالی و سه روز پشت هم برای یرقان داروی موثری خواهد بود.

فواید درمانی خیار برای پوست

حلقه حلقه کردن خیار و قرار دادن آن روی پوست باعث از بین رفتن چین و چروک‌های صورت خواهد شد اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که از پوست چرب خود رنج می‌برید، خیار را بجوشانید و با استفاده از آب جوشیده خیار صورتتان را بشویید.متخصصان پوست مدعی هستند که پماد خیار برای جلوگیری از خارش، رفع گزش زنبور، سوختگی‌های سطحی و تحریکات جلدی پوست بسیار حائز اهمیت است. مبتلایان به آفتاب سوختگی ضماد خیار را روی پوست خود قرار دهند و با روغن زیتون آن را چرب کنند تا از این معضل نجات پیدا کنند.تخم خیار آرامش بخش، خواب آور، ضد کرم، تصفیه کننده خون، زرداب آور، حل کننده اورات‌ها، اسید اوریک و جلا دهنده است؛ همچنین مصرف عصاره آن برای بهبود اختلالات دستگاه گوارش، بهبود مسمومیت و رفع حالت تهوع معجزه می‌کند.

چه کسانی نباید از خیار استفاده کنند؟

۱ـ افراد مبتلا به اسهال و کودکان باید کمتر از خیار استفاده کنند.۲ـ به یاد داشته باشید که به هیچ عنوان نباید از خیاری که تازه نیست استفاده کنید؛ چرا که به علت دیر هضم بودن باعث درد و ورم در نواحی گوارشی شما خواهد شد و در معده‌هایی که با مشکلات گوارشی همراه است حتما باید آن را همراه عسل یا مویز مصرف کرد.۳ـ متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که مصرف بیش از حد خیار باعث پیشگیری از جذب ویتامین C خواهد شد.۴ـ کسانی که به علت مصرف خیار، معده آنها نفخ می‌کند بهتر است که در کنار خیار از نمک استفاده کنند.۵ـ از آن جایی که خیار دارای طبع سرد است؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان نباید بیش از حد باشد.

نوشیدنی مناسب برای افراد مبتلا به آسم

◆ گروه سلامت//

طالبی به علت خواص درمانی زیادی که دارد مصرف آن برای بهبود بیماری‌های مختلف توصیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طالبی یک میوه تابستانی بسیار محبوب است و برای درمان انواع بیماری ها فواید بسیار زیادی دارد. هر ۱۰۰ گرم طالبی حاوی ۳۴ عدد کالری است بنابراین افرادی که قصد کاهش وزن دارند، می‌توانند از این میوه خوشمزه و مفید استفاده کنند.طالبی به علت حاوی مقدار زیادی ویتامین C، زکسانتین و کاروتنوئید در خود برای سلامت چشم مفید است و می‌تواند با بیماری آب مروارید، آسم و سرطان‌های گوناگون مقابله کند زیرا سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.بیشتر بیماری‌های قلبی ناشی از کلسترول بالا و فشار خون است، بنابراین مصرف میوه طالبی می‌تواند این بیماری را کاهش دهد و سلامتی را برای افراد به ارمغان آورد.

نکاتی که هنگام خرید طالبی باید رعایت شود

طالبی خریداری شده باید با رنگ‌های زرد و نارنجی انتخاب شوند و سفت و سنگین باشند. هنگام خرید طالبی حتما به تمیزبودن پوست آن دقت کنید؛ چرا که رعایت مسائل بهداشتی برای درامان ماندن باکتری‌ها از بدن تاثیرزیادی دارند. نباید روی پوست آن شکاف نخورده باشد؛ چرا که طالبی بریده شده حاوی باکتری سالمونلا بوده و می‌تواند ریسک مسمویت ناشی از آن را در شما افزایش دهد.افراد مبتلا به دیابت، ورم روده و سوءهاضمه در صورت مصرف زیاد طالبی، دچار نفخ روده، درد یا ورم معده می‌شوند.

طالبی برای درمان کدام بیماری‌ها مفید است؟

ویتامین C، ویتامین A بتاکاروتن و فیتوشیمی‌های موجود در طالبی باعث ارتقای سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از کم آبی، تنظیم فشار خون، وکنترل دیابت می‌شود. این میوه به بهبود گوارش، استراحت عضلات و سم زدایی در بدن کمک کرده و پیشرفت آرتروز را کُند می‌کند.

دیابتی‌ها طالبی را محتاطانه مصرف کنند

هرچند نوشیدن برخی آبمیوه ها بخصوص فالوده طالبی در تابستان بسیار دلچسب است اما اگر احتیاط نشود می تواند عوارضی را ایجاد کند. افرادی که دیابت دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند. این افراد هفته‌ای ۲-۳ لیوان طالبی خردشده بیشتر استفاده نکنند. افراد تا زمانی که به دیابت کنترل شده نرسیده اند باید مصرف طالبی را کنار گذارند و به جای آن میوه هایی با قند پایین تر را میل کنند.

عمر طولانی ویروس کرونا روی صفحه گوشی همراه

◆ گروه سلامت//

تحقیقات نشان می‌دهد که ویروس کرونا می‌تواند تا ۹۶ ساعت روی صفحه‌نمایش گوشی تلفن همراه زنده بماند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرعت شیوع ویروس کرونا بسیار بالاست، خوشبختانه بهترین راه جلوگیری از شیوع این ویروس انجام دادن اقدامات ساده بهداشتی است که عبارتند از رعایت بهداشت عمومی، شستن دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه، هنگام سرفه و عطسه جلوی بینی و دهان را پوشاندن و همچنین خودداری کردن از تماس با افراد مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹.

رودرا چاناپاناور، ایمنولوژیست و پژوهشگر در مرکز علم سلامت در دانشگاه تنسی آمریکا که درباره ویروس کرونا تحقیق کرده، می‌گوید: این ویروس می‌تواند روی سطوحی همچون صفحه نمایش موبایل‌ها تا ۹۶ ساعت یا ۴ روز در دمای طبیعی اتاق زنده بماند.

این یافته‌ها با اطلاعات ویروس سارس سال ۲۰۰۳ نیز شباهت دارد و سازمان جهانی بهداشت نیز صحت این مطلب را تایید کرده است.

این دو ویروس که از خانواده کروناویروس‌ها هستند از لحاظ ژنتیکی بسیار شبیه به هم هستند، هر دو از راه تنفس منتقل می‌شوند و دارای یک رشته ماده ژنتیکی به نام RNA بوده و همچنین پروتئین‌هایی از پوست‌شان بیرون زده است.

در مکان‌های عمومی از تلفن همراه استفاده نکنید

در هنگام استفاده از تلفن‌های همراه باید بسیار دقت کنید، چون اگر فردی هنگام رفت و آمد از طریق وسایل حمل ونقل عمومی اجتماعی، در نزدیکی شما عطسه یا سرفه کند ویروس کرونا به راحتی می‌تواند بر روی تلفن همراه شما بنشیند و شما سهواً این ویروس را لمس کنید و سپس دهان یا بینی خود را لمس کرده، در نتیجه بیمار شوید.

افراد روزانه ۲۶۰۰ بار گوشی خود را لمس می‌کنند

بیشتر افراد در طول روز چندین بار صفحه نمایش گوشی و صورت خود را لمس می‌کنند. براساس مطالعه‌ای که شرکت تحقیقاتی داسکوت Dscout بر روی ۹۴ فرد انجام داد، مشخص شد که یک فرد متوسط روزانه ۲ هزار و ۶۰۰ بار گوشی تلفن همراه خود را لمس می‌کند. در مطالعه دیگری از محققان دانشگاه نیو ساوت ولز در استرالیا که بر روی ۲۶ دانشجوی دانشگاه تحقیق کردند، نشان داد که افراد در طول ساعت بیداری حدود ۲۳ بار در ساعت (۳۶۸ بار) در زمان بیداری، صورتشان را لمس می‌کنند.

وجود ویروس‌ها و باکتری برروی صفحه نمایش تلفن‌های همراه و سایر سطوح به مدت چند ساعت الی چند روز موضوع جدیدی نیست، اما دانستن این موضوع که این ویروس‌ها در کجا زندگی می‌کنند، لازم است.

چگونه صفحه نمایش تلفن همراه خود را ضدعفونی کنیم؟

بنابر توصیه شرکت اپل، خوشبختانه یک راه حل آسان برای از بین بردن ویروس و باکتری‌ها موجود روی صفحه نمایش تلفن‌های همراه وجود دارد، آن هم ضدعفونی کردن سطوح تلفن با پارچه میکروفیبرکمی مرطوب و یا آغشته به آب صابون است.

همچنین برای ضدعفونی کردن صفحه نمایش تلفن‌های همراه خود می‌توانید از دستمال مرطوب آرایشی، دستمال مرطوب کودکان و یا محلول نصف آب نصف الکل استفاده کنید، اما در ضدعفونی کردن تلفن‌های همراه خود باید مراقب لامپ‌های آن‌ها باشید.

به یاد داشته که با ضدعفونی کردن تلفن‌های همراه می‌توان ویروس‌های موجود بر روی آن‌ها را از بین برد و جای هیچ نگرانی نیست.

نقش مواد غذایی در کنترل استرس

◆ گروه سلامت//

یک رژیم شناس و متخصص تغذیه درباره مواد غذایی موثر در کنترل استرس افراد توضیحاتی را ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: به طور کلی یکی از منابع طبیعی بسیار مفید برای کنترل استرس و رفع آن، مصرف منیزیم محسوب شده و مصرف مکمل‌های منیزیم در شرایط پر استرس به خصوص برای ورزشکاران، توصیه می‌شود. منیزیم باعث رفع اسپاسم عضلات می‌شود که این امر در کاهش استرس و اضطراب نقش بسیار مهمی دارد.

او در ادامه افزود: با توجه به مشغله‌های کاری در زندگی روزمره و استرس‌های محیطی، به شدت در معرض استرس قرار داریم که وجود این موضوع باعث کمبود منیزیم در بدن می‌شود. در واقع منیزیم فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و غددفوق کلیوی را کنترل می‌کند که در ارتباط با سیستم اصلی کنترل استرس است.

اولیایی مطرح کرد: قرار گرفتن در شرایط استرس، ممکن است باعث تغییرات فیزیکی در بدن شود که ضرورت وجود منیزیم را بیشتر می‌کند. در صورتی که استرس در حالت مداوم قرار داشته باشد، ذخایر منیزیم بدن کاهش پیدا می‌کند.این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: از مهم‌ترین علائم کمبود منیزیم در بدن، می‌توان به درد و گرفتگی عضلات اشاره کرد.

برای دریافت منیزیم مورد نیاز بدن می‌توانیم از موارد زیر استفاده کنیم:ـ سبزیجات ـ دانه و مغزها مانند بادام و تخمه کدو ـ شکلات تلخ ـ میوه‌هایی مانند موز و زردآلو (کاهش استرس و حتی خاصیت آرامش بخش بودن)

اولیایی ادامه داد: شما می‌توانید زردآلو را به صورت خام مصرف کرده یا آن را خشک کنید. همچنین این میوه در تهیه مربا، آب‌میوه و ژله مورد استفاده قرار می‌گیرد. از دیگر فواید مصرف زردآلو می‌توان به محافظت از کبد، آنتی اکسیدان فراوان، کاهش التهاب بدن، محافظت از پوست و بهبود سلامت چشم اشاره کرد.