

محققان بریتانیایی دریافته‌اند بسیاری از بیماران بهبود یافته از عفونت کروناویروس جدید دارای مشکلات شنوایی طولانی مدت هستند. به گزارش مهر، محققان در این مطالعه، ۱۳۰ بیمار بریتانیایی را که به خاطر بیماری کووید ۱۹ بستری شده بودند را تحت نظرسنجی تلفنی قرار دادند. در مورد تغییرات شنوایی، ۱۳ درصد بیماران شرایط را وخیم گزارش کرده بودند، ۸ بیمار عنوان کرده بودند که شنوایی آنها بدتر شده و ۸ نفر هم وزوز گوش را اعلام کرده بودند. «کوین مونرو» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه منچستر، در این باره می‌گوید: ما می‌دانیم که ویروس‌هایی مانند سرخک، اوریون و مننژیت می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند و کروناویروس‌ها می‌توانند به اعصاب انتقال دهنده اطلاعات به مغز آسیب رسانند. وی در ادامه می‌افزاید: این امکان وجود دارد که کووید ۱۹ موجب بروز مشکلاتی در بخش‌های سیستم شنوایی نظیر گوش میانی یا حلزون گوش شود. مونرو در ادامه می‌افزاید: مشکلاتی مانند نوروپاتی شنوایی، مشکل شنوایی که حلزون در آن عمل می‌کند اما انتقال در امتداد عصب شنوایی به مغز دچار اختلال می‌شود، می‌تواند شنیدن صدای پیش زمینه را دشوار کند.

به رغم اینکه در ارتفاعات هوا خنک تر است، اما نباید فکر کنیم که استفاده از عینک آفتابی اهمیتی ندارد. برعکس، عینک آفتابی در ارتفاعات و جاهایی که به خط استوا نزدیک تر است، بیشتر توصیه می‌شود

عینک آفتابی در کدام مناطق لازم تر است

گروه سلامت //

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، در مورد اهمیت استفاده از عینک آفتابی با توجه به مناطق جغرافیایی، توضیحاتی را ارائه داد.

سید فرزاد محمدی، در گفتگو با مهر، به توضیحاتی پیرامون استفاده از عینک آفتابی پرداخت.

وی با این توضیح که استفاده از عینک آفتابی فقط مختص روزهای گرم سال و فصل تابستان نیست، گفت: نکته‌ای که وجود دارد، این است که در تابستان نور خورشید با فاصله کمتری به زمین می‌رسد و باعث می‌شود گرما در زمستان کمتر باشد. در حالی که استفاده از عینک آفتابی برای همه فصول سال توصیه می‌شود.

محمدی با اشاره به اشعه فرابنفش نور خورشید که با آسیب‌هایی برای چشم همراه است، افزود: آنچه ما را نگران می‌کند، شدت اشعه فرابنفش در ورود به چشم است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت استفاده بیشتر از عینک آفتابی در تابستان، تاکید کرد: نکته‌ای که نباید فراموش کنیم،



اهمیت استفاده از عینک آفتابی در ارتفاعات است که اشعه فرابنفش شدت بیشتری دارد. وی توضیح داد: به رغم اینکه در ارتفاعات هوا خنک تر است، اما نباید فکر کنیم که استفاده از عینک آفتابی اهمیتی ندارد. برعکس، عینک آفتابی در ارتفاعات و جاهایی که به خط استوا نزدیک تر است، بیشتر توصیه می‌شود.

داد. هر چه فضا و محیطی که در آن موقعیت زندگی می‌کنیم و یا قرار داریم، مسطح تر باشد، استفاده از عینک آفتابی بیشتر مورد تاکید است. مثلا روی آب، مجاورت مناطق برفی و زمین ماسه‌ای و...، بایستی از عینک آفتابی بیشتر استفاده کنیم.

وی ادامه داد: نوع تعامل انسان با محیط، تعیین کننده استفاده از عینک آفتابی است. ضمن اینکه همین جا بگویم که عینک آفتابی

همراه با کلاه و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب، برای سلامت پوست و چشم‌ها، مفید و ضروری است.

محمدی به آسیب‌های اشعه فرابنفش بر روی پوست چشم و مخاط آن اشاره کرد و گفت: سه مدل اشعه فرابنفش از نور خورشید خارج می‌شود که دو نوع A و B، با آسیب‌پذیری همراه هستند. البته در همین جا باید بگویم که نوع B نیز از آسیب بیشتری برخوردار است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، افزود: آسیب‌های اشعه فرابنفش به دو شکل بروز می‌کند که نوع حاد آن بیشتر متوجه افرادی است که در معرض نوع شدید تابش‌ها قرار دارند. مثل کسانی که جوشکاری می‌کنند، ملوانان و کسانی که مدت طولانی قایق سواری و اسکی می‌کنند.

وی گفت: سوختگی سطح چشم و پلک در نوع حاد اشعه فرابنفش اتفاق می‌افتد.

محمدی افزود: نکته‌ای که نباید فراموش کرد، زندگی با نوع تحمیلی اشعه فرابنفش است که شایع است. یعنی، چشم‌ها به طور مداوم در معرض این اشعه قرار دارد و ما باید به فکر حفاظت از آسیب‌های اشعه فرابنفش باشیم.

شاید به کرونا آلوده شده‌اید، اما خودتان نمی‌دانید!

گروه سلامت //

اگر به ویروس کرونا آلوده شده و از وجود آن بی‌خبر باشید، ضروری است برای جلوگیری از انتقال آن به دیگران چند نکته ساده را رعایت کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، احتمال دارد خودتان ندانید که به ویروس کرونا جدید آلوده شده‌اید به همین منظور رعایت چند نکته ساده برای جلوگیری از انتقال آن ضروری است. براساس داده‌ها به طور متوسط ۵ تا ۱۴ روز طول می‌کشد تا عوارض در فرد دیده شوند.

اما قبل از بروز عوارض احتمال دارد اشخاص دیگری را آلوده کرده باشید برای مثال در وسایل نقلیه عمومی و یا در ملاقات‌ها و

دورهمی‌های دوستانه.

ویروس کرونای جدید از آنفلوآنزای معمولی مسری‌تر است و هر شخص آلوده می‌تواند ناقل آن باشد. به همین دلیل آمار مبتلایان به سرعت افزایش می‌یابد.

اگر ظرفیت نظام درمانی بدون اقدامات پیشگیرانه کاهش یابد، بیمارستان‌ها از بیمار پر خواهند شد و تخت، کیسول اکسیژن، دستگاه‌های تنفس مصنوعی به اندازه کافی نخواهد بود. همچنین کشورها با کمبود پزشک و پرستار مواجه خواهند شد. براین اساس در خانه ماندن و ماسک زدن شانس ابتلا به ویروس و احتمال آلوده کردن دیگران را کاهش می‌دهد. در نهایت گسترش ویروس کند می‌شود و پزشکان می‌توانند بیماران

بیشتری را نجات دهند.

اما چرا این مسئله اهمیت دارد؟

طبق تحقیقات ۸۰ درصد مبتلایان یا عوارضی ندارند یا عوارضشان خفیف است، بنابراین بدون اینکه بدانند دیگران را آلوده می‌کنند.

برای افراد بالای ۵۰ سال خطر مرگ بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ بیشتر از سایر افراد است. از جمله زمینه‌های پرخطر، بیماری‌های مزمن قلبی و عروقی، نارسایی ریوی، بیماری قند و اختلالات دستگاه ایمنی. توصیه شده است اگر سرفه می‌کنید، مشکل تنفسی و یا تب بالای ۳۸ درجه دارید، حتماً با پزشک تماس بگیرید.

علت و درمان سردی پاها

دانشی‌های پزشکی

گروه سلامت //

در مطلب زیر به برخی از دلایل سردی پاها و درمان‌های خانگی آن می‌پردازیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سردی پاها و بی‌حس شدن در فصل سرد سال طبیعی است، اما احساس این عارضه در روزهای گرم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری باشد. این احساس سردی گاهی حتی با پوشاندن پاها هم رفع‌شدنی نیست. زنان، چون تراکم کلی چربی و عضلات‌شان کمتر از مردان است، جریان خون در دست و پای آن‌ها هم کمتر است و سردی پا در آن‌ها شایع‌تر است.

در این مطلب به برخی از دلایل سردی پاها و درمان‌های خانگی آن می‌پردازیم:

کم‌کاری تیروئید

تیروئید در اصل ترموستات بدن است و با کم‌کار بودنش بیشتر فعالیت‌های بدن آرام انجام می‌شوند و فرد با علائمی مانند خستگی، بی‌هوس، افزایش وزن و احساس سردی در دست و پاها روبه‌رو می‌شود. کم‌کاری تیروئید در زنان و افراد بالای ۴۰ سال بسیار رایج است.

استرس یا اضطراب بالا

فرد با هربار اضطراب، بدنش آدرنالین تولید می‌کند. آدرنالین باعث انقباض رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه جریان خون در تمام بدن کاهش می‌یابد. با کم شدن

جریان خون در قسمت‌های انتهایی بدن، دمای بدن به تدریج پایین‌آمده و احتمالاً به سردی دست‌ها و پاها منجر می‌شود.

اختلال در گردش خون

فردی که گردش خون ضعیفی دارد اغلب در رساندن خون کافی به قسمت‌های پایین بدن دچار اشکال می‌شود. در نتیجه در پاها و دست‌ها احساس سردی می‌کند. گردش خون ضعیف می‌تواند ناشی از نشستن طولانی پشت میز هم باشد.

کم‌خونی

زمانی کم‌خونی در بدن رخ می‌دهد که میزان گلبول قرمز سالم در خون برای رساندن اکسیژن به تمام نقاط بدن کاهش یابد. معمول‌ترین نشانه کم‌خونی احساس



خستگی و ضعف بدن در کنار علائمی همچون سردی پاها و دست‌ها، احساس گیجی تنگی نفس، سردرد و رنگ‌پریدگی است.

لاغری بیش از حد

با وزن کم و کمبود چربی، بدن توانایی از بین بردن دمای سرد بدن را ندارد. کاهش میزان مصرف غذا باعث توقف کارایی سوزی در متابولیسم بدن می‌شود در نتیجه بدن در تامین حرارت ناتوان می‌شود.

کم‌آبی بدن

آب به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. اگر شما به اندازه کافی آب بنوشید، آب گرما را به آرامی آزاد و دمای بدن را تنظیم می‌کند.

راه‌های درمانی طبیعی سردی پاها

زنان در فاصله سنی ۱۹ تا ۵۰ سال روزانه به ۱۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. توصیه می‌شود برای جبران و تامین آهن بدن از غذاهای غنی از آهن مانند خرما، سیب، عدس، گوشت قرمز، اسفناج پادم و زردآلوی خشک استفاده کنید. در صورت لزوم با توصیه پزشک می‌توانید مکمل‌های آهن هم مصرف کنید. ماساژ پا با روغن‌های گرم‌شده زیتون، نارگیل یا کنجد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باعث تحریک و افزایش جریان خون می‌شود. پس از ماساژ با جوراب پنبه‌ای نرم، پا را بپوشانید. کار ماساژ را می‌توانید هر شب قبل از خواب انجام دهید. پاها را حمام آب گرم دهید. قبل از خواب لگنی را با آب گرم پر کرده و پاها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید. از مرطوب‌کننده روزانه پا که باعث تغذیه و بهبود آن می‌شود استفاده کنید. ورزش و نرمش پاها، گردش خون را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورتی که به طور مداوم با سردی پاها مواجه بودید، برای تشخیص دقیق‌تر حتماً با پزشک مشورت کنید. به خصوص اگر سردی پاها با نشانه‌های دیگری همچون خستگی، تغییرات وزنی، تب، درد مفاصل، زخم‌های روی انگشت پا یا زخم‌های پوستی مثل آکنه‌ها، پوسته‌پوسته شدن یا ضخیم شدن پوست همراه باشد.

استفاده نکردن از ماسک در کشورهای مختلف چه جریمه‌هایی دارد؟

گروه سلامت //

شیوع ویروس کرونا و افزایش مبتلایان موجب شده تا در کشورهای مختلف قوانینی برای استفاده از ماسک وضع شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از ۱۸ تیرماه دستورالعمل جدید سازمان جهانی بهداشت توصیه موقت به دولت‌ها بود که شهروندان خود را به استفاده از ماسک تشویق کنند، به ویژه در مکان‌هایی که انتقال ویروس کرونا شایع‌تر است و رعایت فاصله گذاری اجتماعی نیز سخت و مشکل است.

توصیه‌ای که در کشورهای مختلف با سختگیری‌های فراوان مواجه شد، بطوریکه دولت فرانسه اعلام کرده است هر یک از افراد جامعه که در اماکن عمومی به ویژه فضاهای سرپوشیده از ماسک استفاده نکند تا ۱۳۵ یورو جریمه می‌شود و در صورت ادامه تخلفی میزان هزینه‌ها به صورت تصاعدی افزایش پیدا خواهد کرد، همچنین در کشور ترکیه شهروندان ۶۲ استان ملزم به استفاده از ماسک در اماکن عمومی هستند و از ابتدای اعمال این قانون ۷۰۰ هزار شهروند بدون ماسک ۹۰۰ لیر جریمه شده‌اند همچنین دولت این کشور استفاده از ماسک را اجباری کرده و تا ۵۰ هزار لیر لبنانی معادل ۱۰۰ هزار تومان افراد جریمه خواهند شد.

بعد از اجباری شدن ماسک در وسایل حمل و نقل عمومی در حال حاضر دولت مالزی استفاده از ماسک را از روز شنبه و در سراسر کشور اجباری و اعلام کرده است افراد بدون ماسک ۱۰۰۰ ریلتنگیت جریمه می‌شوند شهروندانی که در کشور در صورت عدم استفاده از ماسک در اماکن عمومی حضور می‌یابند معادل ۳۰ تا ۲۴۰ دلار جریمه خواهند شد.

این گزارش حاکی از این است که محدودیت‌های کرونایی و لغو تردد در مصر جریمه ۴ هزار پوندی معادل ۲۵۰ دلار دارد همچنین در کشور هندوستان نیز جریمه عدم استفاده از ماسک در برخی مناطق به بیش از ۵۰۰ تا ۲۰۰۰ روپیه می‌رسد.

در ایران قانون استفاده از ماسک در اماکن عمومی را رئیس‌جمهور در تاریخ چهاردهم تیرماه الزامی اعلام کرد و از ۱۵ فروردین همه افراد جامعه که در یک مکان سرپوشیده قرار دارند باید از ماسک استفاده کنند و اگر افرادی که این موضوع را رعایت نکنند، نباید به آن‌ها خدمات ارائه داد.

۲۰ درصد زوجین کشور نابارورند

گروه سلامت //

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا، از ارائه خدمات درمان ناباروری در روزهای کرونایی به زوجین نابارور خبر داد.

به گزارش مهر، علی صادقی تبار، به هرم جمعیتی کشور اشاره کرد و گفت: متأسفانه هرم جمعیتی کشور رو به پیری می‌رود و این نگرانی در بین دست‌اندرکاران امر وجود دارد که می‌بایست به فکر افزایش جمعیت بود.

وی با عنوان این مطلب که بیست درصد زوجین کشور نابارور هستند، افزود: مراکز درمان ناباروری در کشور می‌توانند به رفع خلل نقصان هرم جمعیتی کشور کمک کنند. صادقی تبار با تاکید بر نقش ارزنده مراکز درمان ناباروری در کمک به زوجین نابارور، گفت: این مراکز به ویژه مرکز درمان ناباروری ابن سینا، می‌توانند گوشه‌ای از ضعف و خلل نقصان هرم جمعیتی کشور را اصلاح کنند. وی به ارائه خدمات درمان ناباروری در مرکز فوق تخصصی ابن سینا اشاره کرد و افزود: درمان سقط مکرر، درمان‌های جایگزین و روش‌های قانونی اهدا، تشخیص و درمان اندومتریوز و... از جمله خدماتی است که در این مرکز به زوجین ارائه می‌شود.

صادقی تبار با تاکید بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی در ارائه خدمات به هموطنان در مرکز فوق تخصصی ابن سینا، تصریح کرد: با توجه به اهمیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی در پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، تصمیم گرفته شد شیفت بعد از ظهر مرکز با همان خدمات نوبت صبح، در خدمت زوجین باشد تا نگران ازدحام کلینیک‌ها در نوبت صبح نباشند. وی همچنین از هدیه ویژه این مرکز در روزهای کرونایی به زوجین نابارور خبر داد و گفت: زوجین نابارور که سیکل درمان را در این مرکز آغاز کنند، یک دوره آزمایش کامل کرونا که معادل ۷۰۰ هزار تومان می‌شود، رایگان انجام می‌دهند. صادقی تبار افزود: همچنین برای زوجین نابارور که در نوبت عصر به این مرکز مراجعه می‌کنند و درمان «آی وی اف» انجام می‌دهند، ۵۰۰ هزار تومان تخفیف در نظر گرفته شده است.

تزریق بوتاکس در تسکین افسردگی موثر است

گروه سلامت //

مطالعه جدید نشان می‌دهد تزریق بوتاکس که برای مقابله با چین و چروک‌های پوست و پیشگیری از میگرن کاربرد دارد ممکن است به تسکین افسردگی هم کمک کند.

به گزارش مهر، بررسی محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان داد بیماران که به خاطر بیماری شآن، تزریق بوتاکس دریافت کرده بودند در مقایسه با افرادی که برای همان مشکلات تحت درمان‌های متفاوت دیگر قرار گرفتند ۴۰ تا ۸۸ درصد کمتر از افسردگی رنج می‌بردند. «تیکران ماکونتس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها بسیار جالب است چرا که درمان جدیدی را برای مقابله با افسردگی نشان می‌دهد.» در این مطالعه، محققان ۴۰ هزار فرد درمان شده با بوتاکس را مورد بررسی قرار دادند. محققان عنوان می‌کنند یکی از دلایل تاثیر بوتاکس به عنوان یک داروی ضدافسردگی این است که بر مناطقی از سیستم عصب مرکزی که در خلق و خو و احساسات و هیجانات دخیل است تاثیر می‌گذارد. یا اینکه ممکن است افسردگی از عوارض جانبی مشکلات مزمنی باشد که فرد با درمان آنها از افسردگی دور می‌ماند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در دنیا افسردگی را تجربه می‌کنند. افسردگی معمولاً با روان‌درمانی یا دارو درمان می‌شود. اما این درمان‌ها تقریباً برای یک سوم بیماران بی‌اثر است. از اینرو وجود گزینه‌های درمانی دیگر بسیار مهم است.