

متأسفانه این گونه جستجوهای اینترنتی در بسیاری از موارد باعث سردرگمی بیشتر و ایجاد استرس در فرد می‌شود. گرچه جستجوی اینترنتی یکی از اقداماتی است که می‌تواند درباره موضوعات بی‌شماری به شما کمک کند، اما این اقدام درباره بیماری‌ها و مسائل پزشکی صادق نیست

چرا نباید علائم بیماری را در گوگل جستجو کنیم ؟

♦ گروه سلامت //

جستجوی علائم بیماری در اینترنت یکی از راهکارهای نادرستی است که بسیاری از افراد به آن متوسل می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از جی بوئر، برای بسیاری از ما اتفاق افتاده است که اقدام به جستجوی علائم یک بیماری در موتور جستجوگر گوگل کرده ایم. با پیشرفت علم و افزایش ضریب نفوذ اینترنت، افراد بسیار زیادی پیش از مراجعه به پزشک تلاش می‌کنند بیماری خود را از طریق جستجو در گوگل تشخیص دهند.

با این حال، متأسفانه این گونه جستجوهای اینترنتی در بسیاری از موارد باعث سردرگمی بیشتر و ایجاد استرس در فرد می‌شود. گرچه جستجوی اینترنتی یکی از اقداماتی است که می‌تواند درباره موضوعات بی‌شماری به شما کمک کند، اما این اقدام درباره بیماری‌ها و مسائل پزشکی صادق نیست.

در این مطلب به بیان چهار موضوعی که باید پیش از جستجو درباره علائم بیماری‌ها در اینترنت بدانید، می‌پردازیم:

۱- هر فردی می‌تواند در اینترنت مطلب منتشر کند

زمانی که شما علائم یک بیماری را در گوگل جستجو می‌کنید، گوگل تنها به دنبال یافتن

♦ گروه سلامت //

رئیس هیأت مدیره انجمن پروبیوتیک، در ارتباط با اهمیت مصرف محصولات لبنی پروبیوتیک در ارتقا سلامت جامعه، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، مریم تاج آبادی ابراهیمی دانشیار میکروبیولوژی و رئیس هیأت مدیره انجمن پروبیوتیک، با عنوان این مطلب که ما میکروبیولوژیست‌ها میکروب‌ها را امپراطورهای نامرئی زمین می‌دانیم، گفت: این موجودات نامرئی ما را در برابر میکروب‌های بیماری زا محافظت می‌کنند.

وی افزود: ما می‌توانیم با تقویت این میکروب‌های مفید که اصطلاحاً پروبیوتیک یا برای زندگی می‌گوئیم به ارتقا سلامتی کمک کنیم. پروبیوتیک‌ها بهترین گزینه جهت تقویت سیستم ایمنی و کاهش مصرف آنتی بیوتیک‌ها و ضامن سلامت موجودات زنده هستند.

تاج آبادی ادامه داد: ما برای اولین بار شاخه تولید میکروب‌های کاربردی را در وزارت صنایع باز کردیم و در مقیاس صنعتی با تکنیک فریز درایر شروع به تولید نمودیم.

وی با اعلام اینکه تحقیقات برای جداسازی ایزوله‌های پروبیوتیک یک دهه قبل شروع شده بود، گفت: با گذشت یک دهه فعالیت صنعتی در حوزه تولید پروبیوتیک در حال حاضر نه تنها در این زمینه خودکفا هستیم بلکه به ۵ کشور صادرات محصول داریم و در حال حاضر برای انتقال تکنولوژی به کشورهای دیگر در حال مذاکره ایم.

تاج آبادی افزود: هر شیری که تبدیل به ماست، پنیر یا هر

نان تازه مصرف نکنیم؟!

♦ گروه سلامت //

یک پزشک روس می‌گوید که مصرف نان تازه باعث بروز مشکل در دستگاه گوارش به ویژه معده می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، دکتر ماریا چرنیاووا متخصص تغذیه در روسیه، توصیه می‌کند که به ویژه اگر در دستگاه گوارش خود دچار مشکل هستید، از نان تازه استفاده نکنید.این متخصص اشاره کرد که نان تازه از طعم و رایحه خوبی برخوردار بوده، اما ترکیب آن با نان بیات متفاوت است و اسیدپتیه بالاتری دارد و هنگامی که



نزدیک‌ترین واژگان به مواردی است که شما مطرح کرده اید.

در واقع، گوگل توانایی صحت سنجی و اعتبار بخشی به مطالب را ندارد. گوگل ممکن است یک پایگاه اینترنتی تخصصی پزشکی را به شما معرفی کند که برایتان بسیار سودمند است، اما در عین حال، این موتور جستجو می‌تواند صفحاتی مانند ویکی پدیا را به شما معرفی کند که قابلیت ویرایش از سوی هر فردی را دارد. همچنین وبلاگ‌های بی شماری در اینترنت وجود دارد که از سوی افراد غیر متخصص اداره می‌شوند.

۲- **ویکی پدیا منبع موثقی نیست**

پیوند ریه از یک اهدا کننده زنده به بیمار مبتلا به کووید-۱۹

پزشکان ژاپنی توانستند برای اولین بار در جهان پیوند ریه از یک اهدا کننده زنده را روی بیمار مبتلا به کووید-۱۹ انجام دهند. به گزارش ایسنا، یک زن ژاپنی که ریه‌های او به دلیل خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دچار آسیب جدی شده بود، تحت عمل پیوند ریه قرار گرفت. برای اولین بار است پیوند ریه از یک اهدا کننده زنده روی بیمار بهبود یافته مبتلا به کووید-۱۹ انجام گرفته است.پزشکان ژاپنی اظهار کردند: در این عمل جراحی ۱۱ ساعته که توسط ۳۰ تیم پزشکی انجام گرفت، بافت ریه از همسر و پسران بیمار به او پیوند شد.بیماری کووید-۱۹ می‌تواند عامل آسیب دیدن ریه در برخی از بیماران شود و مردم سراسر جهان به عنوان بخشی از روند بهبود بیماری تحت پیوند ریه قرار می‌گیرند اما مسئولان بیمارستان کیوتو اعلام کردند که این جراحی پیوند، اولین مورد بوده که بافت ریه از اهدا کننده زنده به بیمار مبتلا به کووید-۱۹ پیوند زده شده است. به گزارش ایسنا به نقل از شبکه خبری سی ان ان، پزشکان ژاپنی اظهار کردند: موفقیت آمیز بودن این جراحی برای بیماران مبتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ که آسیب ریوی جدی دیده اند، امیدبخش است.

دارند.

در بسیاری از موارد گوگل در جستجوی علائم بیماری، به فرد عمل جراحی یا شرایط حاد مانند ابتلا به سرطان را معرفی می‌کند. این موارد باعث ضربات روحی به فرد و مشکلات روانی می‌شود. اضطراب، استرس و نگرانی از جمله مواردی است که در این افراد دیده می‌شود.

۴- **هزینه‌های بیمار را افزایش می‌دهد**

در قسمت پیشین گفتیم که جستجوی علائم بیماری در گوگل می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی شود که در برخی موارد فرد مجبور به مراجعه به روانشناس می‌شود.

همچنین اطلاعات اشتباه درباره بیماری ممکن است باعث انحراف از درک بیماری و مراجعه به یک پزشک متخصص غیر مرتبط با بیماری خود شود. همچنین متأسفانه ممکن است فرد به طور سرخود اقدام به خرید و مصرف برخی داروها کند. در تمامی موارد ذکر شده هزینه‌های اضافی به بیمار تحمیل می‌شود.

به طور کلی بهتر است در صورتی که شناختی از بیماری خود ندارید، در ابتدا به یک پزشک عمومی مراجعه کنید. پزشک عمومی می‌تواند براساس علائم و شرایط بیمار، او را برای درمان به یک پزشک متخصص رجوع دهد.

کاهش مصرف آنتی بیوتیک ها با جایگزینی محصولات پروبیوتیک

استفاده شود که هم با توجه به زیست بوم با مردم ما سازگاری بیشتری دارند و هم طعمی را ایجاد می‌کنند که به ذائقه ما نزدیک تر است.

وی ادامه داد: آنچه ما از دنیای میکروارگانیسم‌ها استخراج و تولید می‌کنیم چه پروبیوتیک‌ها، چه استارترهای لبنی یا واکسن‌ها ضامن امنیت سلامت مردم، امنیت غذای مردم و حتی امنیت اشتغال صنایع عظیمی مثل صنعت لبنیات یا تولید پروتئین است. از سوی دیگر توجه ویژه به پدافند غیر عامل و استفاده حداکثری از سویه های بومی که سازگاری بیشتری با زیست بوم طبیعی ما دارند بسیار حائز اهمیت است.

تاج آبادی با عنوان این مطلب که ایران یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان و مصرف کنندگان محصولات تخمیری لبنی در منطقه است، گفت: متأسفانه بخش اعظمی از این صنعت از نظر مالی در اختیار وارد کنندگان است و این در حالی است که ایرانیان از دیرباز در تولید محصولات لبنی تبحر بالایی داشته اند و در حال حاضر گنجینه‌ای غنی از میکروارگانیسم‌های قابل استفاده در صنایع تخمیری لبنی در

کشورمان وجود دارد.

وی افزود: استارترهای لبنی ارز بری بالای ۲۰ میلیون دلار دارند و جز موارد استراتژیک صنعت لبنیات محسوب می‌شوند، متأسفانه به رغم گنجینه غنی و متنوعی از میکروارگانیسم‌های مورد استفاده در صنعت غذا که در کشورمان وجود این حجم بالای ارز از کشور خارج می‌شود تا استارترلبنی به کشور وارد شود،

خوبی دارد، برای سلامت معده مفیدتر است. او اضافه کرد: علاقه به نان تازه مانند اعتیادی است که باعث می‌شود در مصرف این محصول خوشمزه زیاده روی کنیم. بیش از حد از نان تازه استفاده می‌کنیم؛ زیرا طعم آن خوشمزه است. این علاقه مانند اعتیاد به یک ماده مخدر و اشتیاق به شیرینی جات است.

چرنیاووا تاکید کرد که اغلب از این مزیت نان تازه در سوپرمارکت‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که آن‌ها نان را داخل فروشگاه می‌پزند تا رایحه نان‌های مختلف تازه پخته شده خریداران بیشتری را به خود جلب می‌کند.



یک سوم بهبودیافتگان کرونا

با اختلالات عصبی مواجه می‌شوند

♦ گروه سلامت //

تهران-ایرنا- نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که از هر سه بیمار مبتلا به کرونا، یک نفر ۶ ماه پس از بهبودی به یک اختلال عصبی یا روحی مبتلا می‌شود. به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، محققان دانشگاه «آکسفورد» در این مطالعه وضعیت سلامتی بیش از ۲۳۶ هزار بیمار مبتلا به کووید-۱۹ را که پس از ۲۰ ژانویه ۲۰۲۰ به این ویروس آلوده شده و از این بیماری جان سالم بدر برده بودند، بازبینی کردند.

آنها متوجه شدند که ۳۴ درصد از این بهبودیافتگان کرونا، طی ۶ ماه به بیماری های عصبی و روانی مبتلا شده بودند. شایع ترین تشخیص، «اضطراب» بود که در ۱۷ درصد از افراد تحت درمان مشاهده شد و به دنبال آن «اختلالات خلقی» در ۱۴ درصد بهبودیافتگان مشاهده شده است.

محققان خاطرنشان کردند: در حالی که اثرات عصبی در بهبودیافتگان کرونا که در بیمارستان بستری شده بودند شدیدتر است، اما این عوارض در میان بیمارانی که به صورت سرپایی مداوا شده بودند نیز، شایع است.

محققان در این مطالعه میزان بروز ۱۴ اختلال عصبی و روانی را در میان این بیماران با بیش از ۱۰۶ هزار فرد مبتلا به آنفلوآنزا و بیش از ۲۳۶ هزار فرد مبتلا به هرنوع عفونت دستگاه تنفسی مقایسه کردند.

داده ها نشان داد که طی گذشت ۶ ماه از ابتلا به کرونا، ۳۴ درصد از بهبودیافتگان کووید-۱۹ به یک اختلال عصبی یا سلامت روانی مبتلا شده بودند. تشخیص ابتلا به اختلالات عصبی یا روانی برای ۱۳ درصد از این افراد، برای اولین بار ثبت شده بود.

علاوه بر اضطراب و افسردگی، در هفت درصد از این افراد، بیماری های روانی با اختلالات سوء مصرف مواد تشخیص داده شده و پنج درصد آنها بی خوابی داشتند. خطر تشخیص بیماری عصبی یا روانی در بیمارانی که به موارد شدید کووید-۱۹ مبتلا شده بودند، بیشتر بود اما با این حال بروز این اختلالات تنها به این افراد محدود نمی‌شد.

درحالی که ۳۴ درصد از بهبودیافتگان کرونا به این عوارض مبتلا شدند، این درصد در میان بهبودیافتگان کرونا که در بیمارستان بستری شده بودند اندکی بیشتر بالغ بر ۳۸ درصد بود و در میان بهبودیافتگان کرونا که در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان بستری بودند، بازمهم بیشتر بالغ بر ۴۶ درصد بود. به همین ترتیب، پنج درصد از بهبودیافتگان کرونا که در بیمارستان بستری شده بودند به زوال عقل بودند، این درحالی است که تنها ۲ درصد از کل جمعیت مورد مطالعه این بیماری را داشتند.

در همین حال، محققان پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر ساز از جمله سن، جنسیت، قومیت و وضعیت های سلامتی قبلی، متوجه شدند که در کل خطر تشخیص بیماری های عصبی و سلامت روانی پس از بهبودی از کووید-۱۹ نسبت به بهبودی از آنفلوآنزا ۴۴ درصد بیشتر است و خطر ابتلا به این وضعیت ها پس از بهبودی از کرونا نسبت به بهبودی از سایر عفونت های دستگاه تنفسی ۱۶ درصد بالاتر است.

محققان سوابق این بیماران را با افرادی که در همان بازه زمانی به عفونت دستگاه تنفسی مبتلا شده بودند، مقایسه کردند و متوجه شدند که خطر ابتلا به بیماری های عصبی و روانی در بهبودیافتگان کرونا در مقایسه با افرادی که از آنفلوآنزا بهبود یافته بودند، ۴۴ درصد بیشتر است و این خطر در مقایسه با افرادی که از سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی بهبودی یافته بودند، ۱۶ درصد بیشتر است.

«ماکسیم تاکت» یک روانپزشک در دانشگاه آکسفورد گفت: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که با در نظر گرفته همه عوامل خطر ساز، خطر بروز بیماری های عصبی و اختلالات روانی پس از بهبودی از کرونا نسبت به بهبودی از آنفلوآنزا یا سایر عفونت‌های تنفسی بیشتر است.

مضرات همبرگر و خطر ابتلا به زوال عقل

♦ گروه سلامت //

یک برش از گوشت فرآوری شده در روز می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را تا ۴۴ درصد افزایش دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از دیلی میل، مطالعه‌ای جدید در انگلیس

نشان داد که خوردن گوشت فرآوری شده و همبرگر ممکن است خطر ابتلا به

زوال عقل را افزایش دهد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد خوردن یک برش در روز از گوشت فرآوری شده می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را تا ۴۴ درصد افزایش دهد.

طبق این مطالعه، افرادی که روزانه ۲۵ گرم گوشت فرآوری شده می‌خورند ۴۴ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند، در حالی که کسانی که روزانه ۵۰ گرم گوشت فرآوری نشده مصرف می‌کنند ۰ درصد کمتر دچار این بیماری می‌شوند.

علاوه بر این، مطالعه انجام شده توسط دانشگاه لیدز پس از بررسی اطلاعات مربوط به ۵۰۰ هزار نفر، رابطه احتمالی بین خوردن گوشت و ابتلا به زوال عقل را کشف کرد.

پروفسور جانت کید لیدر این مطالعه توضیح داد: هر کاری که می‌توانیم برای کشف عوامل خطر احتمالی زوال عقل انجام دهیم، می‌تواند به ما در کاهش نرخ این وضعیت ناتوان کننده کمک کند.

او در پایان گفت: این تجزیه و تحلیل، اولین گام برای درک این است که آیا آنچه می‌خوریم می‌تواند بر ظهور این خطر تأثیر بگذارد یا خیر.



زخم و سایر موارد جلوگیری شود.این پزشک متخصص اظهار کرد که نان بیات یا تست شده، از نان تازه و نرم که عطر و طعم مطبوع و