

لازم است در اولین قدم با ویروس کرونا کنار بیاییم، زندگی کرده و آن را به رسمیت بشناسیم. هنوز خیلی ها در فکر و انتظار این هستند که واکسن بزند یا با انجام کاری از دست این بیماری خلاص شوند



## ضرورت نوشیدن حداقل ۸ لیوان مایعات از افطار تا سحر

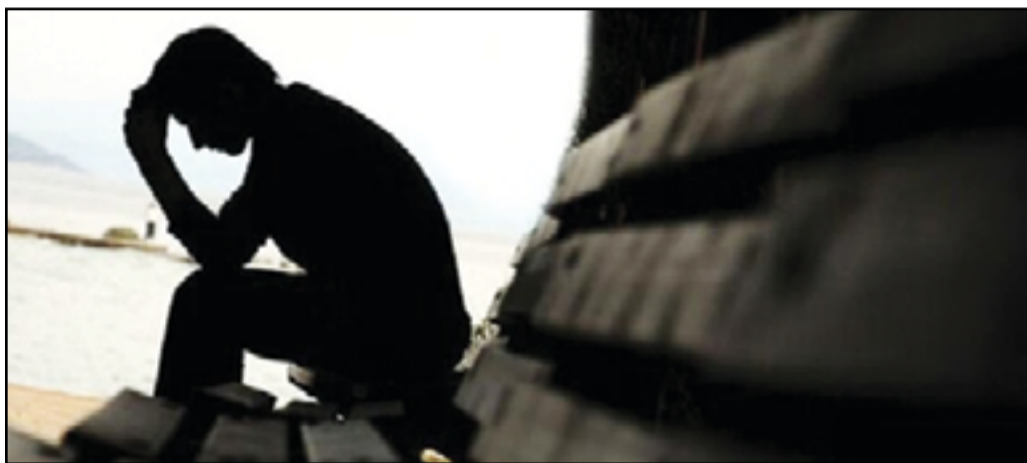
عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، بر ضرورت نوشیدن ۸ لیوان مایعات از افطار تا سحر تاکید کرد.

به گزارش مهر، سیده زهرا شریعت پناهی، بیوست را یکی از مشکلات بسیار شایع در ماه رمضان به دلیل کاهش دریافت مایعات عنوان کرد و گفت: بهترین راهکار برای پیشگیری از این عارضه مصرف غذاهای حاوی فیبر در وعده‌های سحر، افطار و شام است. وی افزود: مصرف همان دوتا سه واحد میوه و سبزی که قبلاً توصیه کردیم، می‌تواند میزان فیبر مورد نیاز دستگاه گوارش را تأمین کند اما باید میزان مایعات مورد نیاز نیز پس از افطار تا سحر مصرف شود. دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: روزه داران باید در فاصله زمانی پس از افطار تا سحر حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشند که چهار لیوان آن حتماً باید آب باشد و بقیه می‌تواند آب میوه، شیر، چای و... تأمین شود که از ایجاد بیوست جلوگیری می‌کند.



# سونامی اختلالات روانی

## پس از کرونا را جدی بگیریم



بیماری و اختلالات روانی درگیر هستند. این را می‌گوییم سونامی روانی پس از کرونا. حاتمی با بیان اینکه سونامی روانی ناشی از اختلالات روانی، پس‌انداز آن آسیب‌های اجتماعی روانی است، خاطرنشان کرد: حال آسیب‌های روانی چه هستند؟ اینکه فرد از رفتن به سرکار اجتناب می‌کند، انگیزه اش را از دست داده و تمایلی به انجام هیچ کاری ندارد. اختلافات درون خانوادگی مثل افزایش نرخ طلاق و اعتیاد ایجاد می‌شود یا خیلی‌ها درگیر انواع اعتیاد یا انزوا و تنهایی می‌شوند. وی گفت: کسی که این فشارها را تحمل می‌کند، برحسب محرکی که بدن تجربه کرده، امکان دارد که این آسیب و فشارها متوجه خودش شود یا متوجه دیگری کند. برای مثال اگر متوجه خودش باشد دچار افسردگی می‌شود اما یک زمان ممکن است فرد این فشارها را برون‌ریزی کرده و متوجه دیگران کند. کاری که افراد دچار اختلال شخصیت انجام می‌دهند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی کشور با تاکید بر اینکه خانواده‌ها و جامعه باید خودشان را آماده چنین رفتارهایی کنند، تصریح کرد: یکی از راهکارهای مناسب برای جلوگیری از این وضعیت و سونامی شکل‌گیری شوره‌های اندیشه و روز در دل نهادها، ارگان‌ها و ستاد ملی

مقابله با کرونا و... است. وی اضافه کرد: لازم است در اولین قدم با ویروس کرونا کنار بیاییم، زندگی کرده و آن را به رسمیت بشناسیم. هنوز خیلی‌ها در فکر و انتظار این هستند که واکسن بزند یا با انجام کاری از دست این بیماری خلاص شوند. حاتمی افزود: درحالی که این بیماری رفتنی نیست و در خانه ما ماندگار است. مثل آنفلوآنزا. این مهمان شامست و اگر این بیماری را بپذیرید و با آن زندگی کنید، می‌توانید راهکارهای لازم برای زندگی با آن را نیز لحاظ کنید. مثل اینکه سبک زندگی‌تان را تغییر دهید، خودمراقبتی و دیگر مراقبتی انجام دهید، ماسک بزنید و... تا زمانی که در موعودش این بیماری حل شود و راهکارهای مقابله با آن در سطح کشور ایجاد شود.

روانشناسان، مشاوران و افراد قابل اعتماد برای زندگی فعلی خود با امکاناتی که موجود است، در نظر بگیرند. رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور اضافه کرد: وقتی یک نفر به شما حمله می‌کند، طبیعی است که دفاع می‌کنید. اما وقتی ما در حال دفاع هستیم به ضربه‌ای که وارد می‌شود دقت نمی‌کنیم در حالی که آن ضربه را متحمل شده‌ایم. این روانشناس افزود: از نظر روانشناسی ویروس کرونا از سال ۹۸ که وارد ایران شد، به همه ضربه زد و این بحران همچنان ادامه دارد. ارزیابی ما این است مردم در مدت یک سال گذشته در فشار بودند و هستند. حاتمی خاطرنشان کرد: طبق قوانین نانوشته‌ای هر تحریک و فشار، عوارض روانی دارد و این عوارض روانی روزی خود را نشان می‌دهد، آن

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه پس از کرونا، ما با سونامی ناشی از اختلالات روانی مواجه هستیم، گفت: این اتفاق با بروز آسیب‌های اجتماعی روانی در جامعه پدیدار خواهد شد و از امروز باید از وقوع چنین پیامدی جلوگیری کنیم. «محمد حاتمی» در گفت و گو با ایرنا با بیان اینکه نمی‌توانیم بگوییم به سلامت روان افراد جامعه کاری نداریم و فقط مسئول سلامت جسم مردم هستیم، تصریح کرد: کودکان از اعمال و رفتار والدین متاثر هستند. وقتی مسئولان ما به فکر سلامت روان افراد باشند، در نتیجه می‌توانیم سلامت روان را کنترل کنیم. وی ادامه داد: هم مسئولان، هم مردم و هم خانواده‌ها باید این موضوع را جدی گرفته و برای مدیریت آن راهکارهای لازم را از طریق

گروه سلامت //

## استنشاق دود دست دوم سیگار با خطر نارسایی قلبی همراه است

گروه سلامت //

طبق نتایج یک مطالعه جدید، قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار با افزایش احتمال نارسایی قلبی مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، در این مطالعه، داده‌های مربوط به نظرسنجی بیش از ۱۱ هزار افراد غیرسیگاری با میانگین سنی ۴۸ سال که از سال ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۴ تحت نظر بودند بررسی شد. از هر ۵ نفر از این افراد، یک نفر در محیط آزمایشگاه در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفت.

این مطالعه نشان داد که افراد غیرسیگاری در مواجهه با دود سیگار ۳۵٪ بیشتر از افراد دیگر، دچار نارسایی قلبی می‌شوند. این ارتباط حتی پس از محاسبه سایر فاکتورهای پرخطر از جمله سابقه سایر بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا و دیابت همچنان وجود داشت. ارتباط بین دود سیگار و نارسایی قلبی در مردان و افرادی که قبلاً دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده بودند، بیشتر بود. یافته‌ها در سایر زیرگروه‌ها از جمله افراد با نژادهای مختلف و مبتلایان به چاقی و دیابت مشابه بود. دکتر «تراویس اسکینیانا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی ویک فارست کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: «به هر دلیل، در مردان، به نظر می‌رسد که تأثیر قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار با افزایش خطر نارسایی قلبی همراه است.» تحقیقات قلبی نشان داده بود که دود دست دوم سیگار تهدیدی برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی است.

## کرونا و حساسیت فصلی چه تفاوتی با هم دارند؟

گروه سلامت //

یک فوق تخصص آسم و آلرژی به تشریح تفاوت میان علائم کرونا و حساسیت فصلی پرداخت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمد حسین بمانیان فوق تخصص آسم و آلرژی با حضور در شبکه سلامت بیان کرد: همزمانی افزایش آلرژی فصلی با بیماری کرونا و فراگیر شدن آن نگرانی‌های زیادی را برای افراد مبتلا به آلرژی فصلی ایجاد کرده است که نداشتن آگاهی در این زمینه باعث افزایش مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی می‌شود. بمانیان با اشاره به شباهت‌ها و تفاوت‌های بیماری فصلی و کرونا افزود: این موضوع موجب مراجعه غیر ضروری عده‌ای به مراکز درمانی شده است که زمینه ابتلای فرد آلژیک به بیماری کرونا را افزایش می‌دهد و سبب افزایش کار مرکز درمانی می‌شود. او با اشاره به اینکه آلرژی یا حساسیت فصلی ناشی از واکنش نایجای سیستم ایمنی فرد حساس به مواد تنفسی یا به مواد خارج از بدن است که اغلب مربوط به گرده گیاهان می‌شود، بیان کرد: وجود علائم در فرد حساس به علائم مختلفی بستگی دارد، خارش از اصلی‌ترین علامت افتراق دهنده ارتباط بیماری کرونا با آلرژی است. این فوق تخصص آسم و آلرژی با اشاره به اینکه آلرژی فصلی یا تنفسی با خارش زیاد همراه است در حالی که در کرونا خارش وجود ندارد، اظهار کرد: تب در آلرژی وجود ندارد، اما در بیماری کرونا تب از علائم اصلی است. بدن درد و کوفتگی عضلات از علائم اصلی کروناست، آنتی‌هیستامین در آلرژی پاسخ می‌دهد در حالی که در بیمار مبتلا به کرونا آنتی‌هیستامین پاسخ نمی‌دهد.

## آسپرین اثرات آلودگی هوا را تعدیل می‌کند

گروه سلامت //

بر اساس یک مطالعه جدید، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، حتی در طی فقط چند هفته، می‌تواند مانع عملکرد ذهنی شود.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، با این حال محققان مشاهده کردند این عوارض جانبی در افرادی که از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند آسپرین استفاده می‌کردند، کمتر بوده است. این مطالعه از جمله اولین تحقیقاتی است که برای مواجهه کوتاه مدت با آلودگی هوا و استفاده از NSAID ها برای کاهش اثرات آنها انجام شده است. نمونه‌هایی از شرایطی که افراد را در معرض کوتاه مدت آلودگی هوا قرار می‌دهد می‌تواند شامل آتش‌سوزی جنگل‌ها، مه دود، دود دست دوم سیگار، کوره‌های ذغال سنگ و ترافیک جاده‌ای قفل شده باشد. محققان رابطه بین قرار گرفتن در معرض ریزگردها (PM۲.۵) و کرین سیاه، یک جز PM و عملکرد شناختی را در ۹۵۴ مرد مسن که در مطالعه پیری ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند. عملکرد شناختی آنها با استفاده از روش‌های GCF و MMSE اندازه‌گیری شد.

محققان مشاهده کردند افزایش متوسط قرار گرفتن در معرض PM۲.۵ طی ۲۸ روز با کاهش نمرات GCF و MMSE همراه بود. مردانی که NSAID مصرف می‌کردند اثرات کوتاه مدت کمتری از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بر سلامت شناختی نسبت به افراد غیر مصرف‌کننده داشتند. محققان فرض می‌کنند که NSAID ها، به ویژه آسپرین، ممکن است التهاب عصبی یا تغییرات جریان خون در مغز را که ناشی از استنشاق آلودگی است، تعدیل کند.

«آندره باکرلی»، محقق ارشد دانشگاه کلمبیا، در این باره می‌گوید: «علی‌رغم مقررات مربوط به میزان انتشار، افزایش کوتاه مدت آلودگی هوا احتمال آسیب رساندن به سلامتی را به همراه دارد اما به نظر می‌رسد مصرف آسپرین یا سایر داروهای ضدالتهابی این اثرات را کاهش می‌دهد، اگرچه هنوز به تغییر سیاست‌ها برای محدود کردن بیشتر آلودگی هوا نیاز است.»

ارتباط بین قرارگیری طولانی مدت در معرض PM و اختلال در عملکرد شناختی در سالمندان کاملاً ثابت شده است. اثرات گزارش شده شامل کاهش حجم مغز، زوال شناختی و ایجاد زوال عقل است.

بدن را از بین می‌برد و کبد را از سموم پاک می‌کند. همچنین کالری کمی دارد، بنابراین اگر این رژیم غذایی را دنبال کنید مناسب شما خواهد بود و به شما در روند کاهش وزن کمک می‌کند.

### آب میوه‌های سبز

پزشکان اتفاق نظر دارند که کلم پیچ، کلم بروکلی و اسفناج از جمله سالم‌ترین سبزیجات برای تهیه آبمیوه سبز هستند. این آبمیوه‌ها از بدن سم زدایی کرده و از آن در برابر مشکلات گوارشی که پس از خوردن غذاهای چرب عارض می‌شود محافظت می‌کنند.



### نوشیدنی گیاهی و ادویه‌های دارویی

گیاهان و ادویه‌های زیادی وجود دارند که به سم زدایی بدن کمک می‌کنند، از جمله موثرترین آن‌ها زنجبیل، زردچوبه و نعناع است. زنجبیل معروف است که هضم غذا را تقویت می‌کند، اختلالات گوارشی را با کمک به تسریع تخلیه معده بهبود می‌بخشد، و همچنین یک تقویت‌کننده ضد التهاب و ایمنی قوی است. زردچوبه فرآیند متابولیسم را افزایش می‌دهد و به دفع مواد زائد در بدن کمک می‌کند، همچنین حاوی یک ترکیب مهم به نام کورکومین است که یک ضد التهاب قدرتمند (مانند داروهای ضد التهاب) و یک آنتی‌اکسیدان قوی است، که به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

نعناع نیز به خاصیت خود برای کاهش مشکلات گوارشی شناخته شده است، به گونه‌ای که یک مسکن طبیعی است و درد گرفتگی عضلات، نفخ و سوء هاضمه را کاهش می‌دهد و حاوی ویتامین C است که به روند سم زدایی کمک می‌کند.

### چای سبز

چای سبز حاوی پلی‌فنول، یعنی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را از رادیکال‌های آزاد که می‌توانند سلول‌ها را اصلاح، تخریب و از بین ببرند و ممکن است منجر به سرطان و بیماری‌های دیگر شود، پاک می‌کند، بنابراین نوشیدن چای سبز به شما کمک می‌کند تا مشکلات خوردن غذاهای چرب برطرف شود.



### آب چغندر

بسیاری از پزشکان تأکید می‌کنند که آب چغندر باید در لیست غذاهای فوق‌العاده شما باشد، زیرا منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سموم بدن را از بین می‌برد. علاوه بر این، آب چغندر به بهبود هضم غذا و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند، زیرا یکی از آبمیوه‌های غنی از فلاونوئیدها و بتاکاروتن است، بنابراین سموم جمع شده در



### گروه سلامت //

بدن ما برای از بین بردن سموم، به نوشیدنی‌های سالم و حاوی مواد مغذی نیاز دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ارم نیوز، بدن برای از بین بردن سموم و کاهش خطر غذاهای چربی که می‌خوریم، به نوشیدنی‌های سالم حاوی مواد مغذی مفید نیاز دارد. در ادامه این گزارش ۵ نوشیدنی پاک‌کننده بدن معرفی می‌شود.



### لیموناد

آب لیمو حاوی فلاونوئیدهایی است که برای تنظیم فشار خون، کاهش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی، تنظیم سطح قند خون و تحریک گردش خون مؤثر است. لیمو همچنین حاوی اسید سیتریک است که به جذب هیدروکسید آلومینیوم که آنزیم‌های کبدی را تحریک می‌کند، کمک خواهد کرد و باعث خنثی‌سازی سموم بدن می‌شود. بهتر است هنگام تهیه آب لیمو، به جای

