

مطالعه انجام شده توسط دانشمندی هلندی تأیید می کند که کروناویروس توسط گربه ها منتقل می شود. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یافته های مطالعه محققان دانشگاه واگنینگن هلند نشان می دهد که گربه های خانگی درانتقال سندرم حاد تنفسی ناشی از کرونا ویروس نقش دارند. دکتر «خوزه گونزالس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره گفت: «گربه های خانگی مستعد ابتلاء به عفونت کروناویروس هستند و با توجه به اینکه از نزدیک با مردم در ارتباط هستند، ارزیابی خطر بالقوه گربه ها برای انتقال این ویروس مهم است.» داده های کلیدی جمع آوری شده از این مطالعات نشان داد که تعداد تولیدمثل کروناویروس در میان حیوانات به طور قابل توجهی بالاتر از آ بود که نشان می دهد گربه ها ممکن است در انتقال و نگهداری ویروس نقش داشته باشند. البته تیم تحقیق می گوید که هنوز سوالات زیادی در مورد خطر انتقال ویروس از انسان به گربه و گربه به انسان باقی مانده است. دکتر گونزالس افزود: «اطلاعات بیشتر در مورد انتقال ویروس در خانواده و داده ها در مورد میزان ویروس در محیط اطراف گربه های آلوده و هوای بازدم آنها می تواند گامی در جهت ارزیابی این خطرات باشد.» انتقال کروناویروس از طریق گربه چیزی نیست که نادیده گرفته شود زیرا می تواند نقشی اساسی در شیوع بیماری داشته باشد.

خیلی ها می گویند کرونا گرفته ایم اما باز هم بیرون از قرنطینه می رویم و می گویند که مراقب هستیم اما باید گفت که اگر مراقب بودید که کرونا نمی گرفتید. عدم ابتلاء به کرونا نیازمند رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است

قدرت پیک پنجم را دستکم گرفتیم

گروه سلامت //

آنچه تاکنون در پیک پنجم کرونا دیده ایم قدرت سرایت واریانت دلتا است که باعث افزایش شیوع خانوادگی این نوع از ویروس شده است.

به گزارش مهر، پیک پنجم کرونا به سرعت در حال تاخت و تاز است و هر روز شاهد افزایش موارد ابتلاء و مرگ های کرونایی در کشور هستیم. به طوری که رکورد بیشترین موارد ابتلاء در یک شبانه روز در همین پیک پنجم اتفاق افتاد. زیرا، از ابتدای شیوع بیماری کرونا در کشور تا کنون، آمار ابتلاء در یک شبانه روز به بیش از ۲۷ هزار مورد نرسیده بود. همین موضوع نشان می دهد که قدرت سرایت دلتا

نسبت به واریانت های قبلی، خیلی بیشتر است و حالا اغلب مبتلایان از یک خانواده می آیند. یعنی کمتر خانواده ای هست که چند نفر همزمان مبتلا نشده باشند.

سید علیرضا ناجی رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که واریانت دلتا بیشترین قدرت سرایت را دارد، گفت: وقتی واریانت دلتا وارد یک جمعیت می شود، در افرادی که واکسینه نشده اند، می تواند چرخش زیادی داشته باشد و مشاهده می شود که اکثر بستری ها در بیمارستان ها به صورت خانوادگی است.

وی افزود: نکته نگران کننده این است که میزان شکست ایمنی بدن این جهش در افرادی که واکسینه شده و ایمنی دارند، بیشتر از واریانت های دیگر ویروس است، به گونه ای که شکست ایمنی بدن در جهش های قبلی حدود ۵۰۹ درصد بود اما در این واریانت حدود ۱۹ درصد است.

ناجی خاطرنشان کرد: جوامعی که

واکسناسیون بالایی دارند، واریانت دلتا در فرم شدید بیماری کووید ۱۹ و مرگ و میر ناشی از آن، تأثیر چندانی نداشته اما با توجه به روندی که تغییر ویروس ها دارند، نگران هستیم. چون باید جلوی گردش ویروس در جوامع گرفته شود. در مبارزه با کرونا، باید قانون ویروس را در نظر بگیریم اما سیاست های خلی از کشورها، نادیده گرفتن قانون ویروس در مبارزه با آن است و واریانت ها به همین دلیل ایجاد می شود.

ناجی افزود: تا الان واکسن ها با توجه به درصد کفایت و قدرتی که دارند، تا حدودی در برابر واریانت دلتا اثربخش هستند اما این یک واقعیت است که تمام واکسن ها نسبت به واریانت دلتا، کاهش کفایت و قدرت را دارند.

در همین حال مقامات ارشد وزارت بهداشت و سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، نسبت به کاهش میزان رعایت پروتکل های بهداشتی در سطح جامعه گلایه کرده اند و عنوان داشته اند که تعطیلی ۶ روزه استان های تهران و البرز هم نتوانست مثرثمر باشد و شرایط وخیم تر شده



است.

سعید نمکی وزیر بهداشت، علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، ایرج حریرچی معاون کل وزارت بهداشت، علیرضا رئیسی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، کسانی هستند که روز گذشته متفق القول عنوان داشته اند که تعطیلی ها مفید نبود.

باز بودن رستوران ها و دیگر اماکن تجاری و...، در تعطیلات ۶ روزه، مهم ترین نکته مورد اشاره و گلایه است. زیرا، قرار بود شهر تعطیل شود تا بیماری کمتر منتقل شود، اما محاسبه ها بر عکس شد.

این یک واقعیت است که همه ما از این شرایط خسته شده ایم اما نمی توانیم قانون ویروس را با رفاقت با کرونا، به هم بزنیم. ویروس کرونا با هیچ کسی رفاقت ندارد و برای هیچ کشوری در هیچ شرایطی استثنا قائل نمی شود.

تقویت بهداشت فردی و اجتماعی مانند استفاده از ماسک، فاصله گذاری اجتماعی، عدم حضور در تجمعات و مسافرت نرفتن،

نکاتی است که در این شرایط بسیار مهم است اما رعایت این شیوه نامه ها را الان به وضوح نمی بینیم.

تعطیل اعلام کردن ۶ روزه تهران و البرز برای این نبود که مردم به مسافرت بروند بلکه برای این بود که در خانه بمانیم و جلوی گردش بیشتر ویروس را بگیریم و فشاری که روی کادر درمان است، کاهش پیدا کند اما این رفتار را و همچنین رعایت بهداشت فردی که مهم ترین جز آن، استفاده از ماسک است را در مردم نمی بینیم.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: خیلی ها می گویند کرونا گرفته ایم اما باز هم بیرون از قرنطینه می رویم و می گویند که مراقب هستیم اما باید گفت که اگر مراقب بودید که کرونا نمی گرفتید. عدم ابتلاء به کرونا نیازمند رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است. بنده با تمام وجودم سختی های شرایط کرونایی را درک می کنم اما بهترین راه، رعایت شیوه نامه های بهداشتی است.

روز گذشته وزیر بهداشت با اشاره به تعطیلی ۶ روزه تهران و البرز، نسبت به اینکه جاده ها باز هستند و رستوران های معروف تهران مملو از مشتری در ظهر و شب، به شدت گلایه کرد و خطاب به این دسته از هموطنان گفت: به فکر خودتان و پرسرل بیمارستان ها باشید.

ایرج حریرچی معاون کل وزارت بهداشت نیز از کاهش میزان رعایت پروتکل ها بعد از تعطیلی ۶ روزه خیرداد و افزود: در این شرایط، تعطیلی ها فایده ای ندارد. در همین حال، علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، عنوان داشته که هنوز به نوک قله پیک پنجم نرسیده ایم و این یعنی روزهای سختی در پیش داریم.

کرونا

قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا چه نکاتی را رعایت کنیم؟



صبح ساحل // راضیه نیرومند

واکسناسیون COVID-۱۹ ابزاری مهم و ایمن کنترل و از بین بردن همه گیری کرونا ویروس است. با توجه به انجام واکسناسیون عمومی که به صورت مرحله ای و طبق اولویت بندی گروه های سنی انجام می گیرد، رعایت برخی نکات قبل و بعد از تزریق واکسن الزامی است. قبل از مراجعه برای دریافت واکسن اطمینان حاصل کنید که علائمی از کرونا در شما وجود ندارد. همچنین تمامی سابقه های پزشکی، حساسیت، هروگنه بیماری و... را به مراقب سلامت و پزشک مستقر در محل بازگو کنید. لباسی گشاد و نخی برای سهولت در انجام واکسناسیون بپوشید و اگر سوال خاصی در مورد واکسن دارید از کارشناسان محل واکسناسیون بپرسید. زمان واکسناسیون نباید ناشتا باشید. زیرا ممکن است هنگام تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شوید. برای جلوگیری از بروز این عوارض باید پیش از واکسن زدن صبحانه یا میان وعده ی ساده ای مصرف کنید و شب قبل از واکسناسیون نیز غذایی سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی های سبز تیره تازه نظیر اسفناج، جعفری، کلم بروکلی میل کنید. مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم است. برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسناسیون از مصرف غذاهای چرب، سنگین، پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین و فست فود خودداری کنید. بعد از تزریق حتما ۲۰ دقیقه در فضای مناسب تخصیص داده شده بمانید و اگر علائم زود هنگامی داشتید به نیروهای بهداشتی گزارش دهید. ممکن است بعد از دریافت واکسن دچار علائم شوید. با تجویز پزشک می توانید از مسکن ساده و تب برها استفاده کنید. علائم بعد از دریافت واکسن، شامل تب، درد محل تزریق، بدن درد، سردرد، لرز، درد چشم، تهوع و کوفتگی بدن است که البته طی ۴۸ ساعت رفع می شود. بنابراین نگران نباشید. اگر بعد از تزریق واکسن، محل تزریق درد دارد یا گذاشتن پارچه تمیز و خنک بر روی محل درد می توانید از مقدار درد آن بکاهید و در صورت بروز علائم شدیدتر حتما با پزشک خود تماس بگیرید. توجه داشته باشید حتی در صورت بروز علائم پس از دریافت واکسن؛ فرد ناقل بیماری نیست و نیازی به قرنطینه ندارد. ضمن اینکه واکسن ایمنی صد در صدی ایجاد نمی کند رعایت پروتکل های بهداشتی همچنان رعایت شود.

منبع: ایرنا/ ایسنا
«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می دهد.
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com
سوالاتتان را به این آدرس ایمیل کنید.

شیر و چای را مخلوط نکنید



گروه سلامت //

متخصصان تغذیه معتقدند با افزودن شیر به چای، خاصیت درمانی آن از بین می رود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از پرنترینگ فرست کرای، چای پرطرفدارترین نوشیدنی پس از آب در جهان است، شیر

نیز یکی دیگر از نوشیدنی های پرطرفدار و پرخاصیت است. برخی از مردم دوست دارند شیر و چای را با هم مخلوط کرده و از یک نوشیدنی خوشمزه لذت ببرند.

شیر چای یکی از نوشیدنی های پرطرفدار در هند، تایلند، ویتنام و کامبوج است. با این حال، کمتر کسی می داند در صورتی که در مصرف این نوشیدنی ترکیبی زیاد روی شود، عوارض جانبی برای سلامت انسان دارد.

در این مطلب به عوارض مصرف شیر چای می پردازیم:

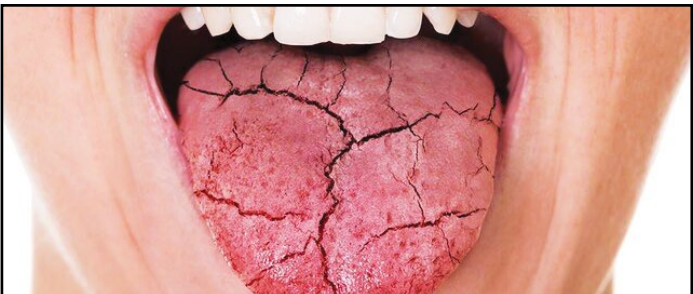
۱- **بی خوابی:** چای مانند قهوه دارای کافئین است، چای به ویژه چای سیاه دارای ترکیباتی است که همانند کافئین عمل می کند. زمانی که سطح کافئین در خون به ویژه در نیمه دوم روز افزایش یابد، این موضوع می تواند باعث اختلال در خواب شود. گرچه نوشیدن میزان کمی شیر چای اشکالی ندارد، اما مصرف بیش از دو فنجان از آن می تواند باعث بروز مشکلات جدی خواب شود.

۲- **اضطراب:** گرچه نوشیدن برخی انواع چای باعث تسکین و آرامش است، اما زیاده روی در نوشیدن شیر چای باعث بروز اضطراب و نگرانی می شود. در حقیقت چای به دلیل ترکیباتی که دارد باعث ایجاد آرامش در سلول های مغزی می شود. در مقابل، زیاده روی در مصرف آن باعث عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز شده و همین موضوع اضطراب و نگرانی را در فرد به همراه دارد.

۳- **بروز جوش:** یکی از عوارض جانبی شایع مصرف شیر چای در پوست بروز جوش است. این جوش ها می توانند در تمامی نقاط بدن مشاهده شود. شیر چای به میزان کم باعث سم زدایی بدن می شود، اما زیاده روی در مصرف آن با هر هم زدن تعادل مواد شیمیایی، باعث گرم تر شدن بدن و در نهایت بروز جوش می شود. صورت، گردن و سینه ها رایج ترین بخش هایی از بدن هستند که احتمال بروز جوش در آن ها زیاد است.

۴- **بیوست:** چای دارای خواص کافئینی و یک ترکیب شیمیایی به نام تیوفیلین است. در حقیقت تیوفیلین موجود در چای باعث دفع بیشتر آب از بدن شده و در نتیجه کم آبی، احتمال بروز بیوست در فرد افزایش می یابد.

۵- **عدم تعادل در فشار خون:** یکی از خطرناک ترین عوارض جانبی مصرف شیر چای، بروز عدم تعادل در فشار خون است. مصرف میزان کم این نوشیدنی به بهبود جریان خون، سیستم ایمنی، سلامت قلب، مغز، و عملکرد دستگاه عصبی کمک می کند. با این حال، زمانی که فرد در مصرف شیر چای زیاده روی کند این موضوع باعث افزایش ضریان قلب شده و به فشار خون بالا منجر می شود و یا باعث آرامش ماهیچه قلب شده و فشار خون فرد افت می کند.



باعث ایجاد پوسیدگی دندان ها و بوی بد و عفونت های دهان می شوند. در این صورت لازم است تا با مراجعه منظم به دندانپزشک، مشکلات دهان و دندان، به موقع تشخیص داده شود.

رعایت بهداشت دهان و دندان امری ضروری است. مسواک زدن پس از هر وعده غذا در کنار استفاده از نخ دندان بسیار مهم خواهد بود.

باقیمانده مواد غذایی در دهان می مانند و

بر اساس این گزارش، آب بهترین نوشیدنی برای رفع خشکی دهان بوده و هنگام صحبت کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد و نوشیدنی ها و خوراکی های کاهش دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای ادویه دار و خیلی شور را کاهش داد.

مصرف میوه های تازه به خصوص آناناس، پرتقال و طالبی، مکیدن یخ و بستنی، جویدن

علت خشکی دهان چیست؟

بسیار مهم است که خشکی دهان بهبود یابد زیرا بخشی از حواس بویایی و چشایی را کاهش می دهد که در این دوران زندگی می تواند منجر به سوء تغذیه شدید شود و برخی روش های ساده در برنامه روزمره، نقش مهمی در کاهش این ناراحتی دارند.

بر اساس این گزارش، آب بهترین نوشیدنی برای رفع خشکی دهان بوده و هنگام صحبت کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد و نوشیدنی ها و خوراکی های کاهش دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای ادویه دار و خیلی شور را کاهش داد.

مصرف میوه های تازه به خصوص آناناس، پرتقال و طالبی، مکیدن یخ و بستنی، جویدن

گروه سلامت //

معمولا سالمندان از خشکی دهان و احساس سنگینی زبان رنج می برند زیرا با افزایش سن، ترشح بزاق دهان کاهش می یابد.

به گزارش ایرنا از موسسه سلامت و بهداشت عمومی کشور، بعضی از داروها مانند آنتی هیستامین، آرام بخش ها، ضد افسردگی، مسکن، کاهنده فشار خون و شیمی درمانی که عموما سالمندان مصرف می کنند و همچنین بیماری هایی نظیر پارکینسون، سکنه مغزی، آلزایمر، افسردگی، اضطراب و بیماری های خود ایمنی از جمله عواملی هستند که خشکی دهان را تشدید می کنند.



گروه سلامت //

زیاده روی در مصرف ادویه هل می تواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از استایل ست لایف، در پادشاهی ادویه ها، هل بی تردید لقب ملکه را دارد. هل یکی از ادویه های معطر و خوشبو است که به طور گسترده در پخت و پز و دم نوش های مختلف مورد توجه است. در هند مرسوم است که مردم پس از خوردن هر وعده غذایی اقدام به جویدن هل می کنند تا علاوه بر معطر شدن دهانشان، فرآیند هضم غذا را تسهیل کنند.

بر اساس این گزارش، آب بهترین نوشیدنی برای رفع خشکی دهان بوده و هنگام صحبت کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد و نوشیدنی ها و خوراکی های کاهش دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای ادویه دار و خیلی شور را کاهش داد.

مصرف میوه های تازه به خصوص آناناس، پرتقال و طالبی، مکیدن یخ و بستنی، جویدن