

قسمت‌هایی از مرغ که هرگز نباید خورده شوند

گوشت مرغ یکی از پرمصرف‌ترین گوشت هاست اما ناگفته‌هایی درمورد مرغ وجود دارد که بهتر است آن‌ها را بدانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکوثر، گوشت مرغ حاوی مواد مغذی زیادی برای بدن است. باوجود فواید فراوان مرغ، مشخص شده است که قسمت‌هایی از مرغ می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد و مصرف آن توصیه نمی‌شود.

سرمرغ: سر مرغ به خصوص اگر زیاد مصرف شود، خطر سلامتی زیادی دارد؛ به گونه‌ای که باعث بروز بیماری در مغز و غدد لنفاوی می‌شوند، زیرا کسانی که مرغ پرورش می‌دهند برخی از مواد

راهکاری ساده برای پیشگیری از ابتلا به کووید در مدارس

♦ گروه سلامت //

راهبرد واکسیناسیون که با هدف محافظت در برخی گروه‌های سنی آغاز شده است و به سرعت برای محافظت از همه گسترش می‌یابد همچنان به‌عنوان گام اساسی در پیشگیری از مرگ‌ومیر در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ محسوب می‌شود و با ادامه افزایش واکسیناسیون بزرگسالان از خطر ابتلا به کووید در گروه‌های خاص که واکسینه نمی‌شوند نیز کاسته خواهد شد.

به نقل از نیوز، در حال حاضر، کودکان در گروه واکسیناسیون قرار ندارند و باتوجه به نگرانی از بروز میوکاردیت (Myocarditis)، التهاب عضلات (قلب) پس از واکسیناسیون در این گروه سنی، درک، تجزیه و تحلیل خطرات مهم است زیرا عوارض ابتلا به کووید در میان جمعیت جوان همیشه خوش‌خیم نیست. با افزایش موارد کنونی و فصلی بودن ویروس، می‌توان افزایش موارد شدید در پاییز امسال یعنی در زمان بازگشت به مدرسه را انتظار داشت.

بنابراین، چه تدابیری - چه جدید و چه قدیمی - برای اطمینان از بازگشت ایمن به کلاس‌های درس باید انجام دهیم؟

هنگام در نظر گرفتن حمایت از کودکان در مدارس یک رویکرد متعادل، کلیدی است. برای محاسبه خطرات عفونت ویروسی و محافظت از دانش‌آموزان در یک دوره طولانی و کوتاه مدت با واکسیناسیون موردی پیچیده است. اگر واقعا دلنا، گاما، لامبدا یا سایر سویه‌ها در پاییز صعودی باقی بمانند آیا می‌توانیم عفونت را کنترل کنیم؟ آیا این اقدامات برای از بین بردن ترس والدین، معلمان، موسسات و اجتماعات کافی خواهد بود؟ آیا باید راهبردهای اضافی در نظر گرفته شود؟

یکی از این راهبردهایی که برای کنترل بهتر انتقال سارس-کوو-۲ (SARS-CoV-2) در مدارس کمتر به آن توجه شده است استفاده از غرغره ضدعفونی‌کننده خوراکی رقیق یا شست‌وشوی دهانی است. مشابه محافظت دوطرفه استفاده از ماسک، درمان با داروی ضدعفونی‌کننده رقیق بی‌خطر و موثر می‌تواند

با کاهش انتشار و جلوگیری از عفونت، از دانش‌آموزان بهتر محافظت کند.

اگر کودک بدون علامت باشد این روش درمانی قبل و بعد از مدرسه می‌تواند به‌طور بالقوه از مقدار یا کیفیت ویروس فعال وارد شده به قطرات عفونی / آئروسول‌ها بکاهد و باعث کاهش عفونت شود. از طرف دیگر، اگر کودکی سالم است اما در معرض ویروس قرار دارد ممکن است این درمان پیشگیری کننده باشد و یا حداقل عفونت را کاهش دهد. این ایده‌ها جدید نیستند اما علم داروهای ضدعفونی‌کننده خوراکی و تأثیرات آنها بر بویایی انتقال ویروس طی سال گذشته گام بزرگی در این زمینه برداشته است.

غرغره کردن روشی با قدمت هزاران سال است که پیشینه آن به رومیان باستان، مصری‌ها و چینی‌ها بازمی‌گردد و در آسیا، فرهنگ پیشرفته‌تری در مورد غرغره کردن و تأثیرات سرشار آن وجود دارد. در اوایل هزاره کنونی گروهی از پزشکان ژاپنی تحت عنوان «محققان بزرگ سرما» بررسی تأثیر غرغره بر روی عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و بیماری‌های مشابه آنفلوآنزا را آغاز کردند. آنچه آنان و محققان دیگر یافتند، قابل توجه است. مجموعه آزمایش‌های کنترل شده تصادفی این عقیده را پشتیبانی می‌کند که غرغره با موادی مانند آب، چای سبز و پوویدون آبی‌داین (PVI) ممکن است در واقع از بروز این



بیماری‌ها بکاهد. جالب اینجاست که غرغره آب ممکن است پروتئازهای حلقی را که برای عفونت ویروسی حیاتی هستند، کاهش دهد و کلر موجود در آب لوله‌کشی از غلظت کافی برای غیرفعال سازی ویروس‌ها برخوردار است. از غرغره‌های دهانی می‌توان برای پیشگیری و درمان پوسیدگی دندان و بیوفیلیم‌های سخت نیز استفاده کرد. در یک مطالعه مهم که در ژانین انجام شد کودکان دبیرستانی شهر یاماگاتا که به‌طور مداوم PVI رقیق را به مدت سه ماه در طول زمستان غرغره می‌کردند، غیبت کمتر از سرماخوردگی و آنفلوآنزا را گزارش کردند. میزان اطلاعات علمی ارائه شده طی بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ فوق‌العاده بوده است. قطعا غرغره کردن سودمند بوده است زیرا دانشمندان و پزشکان ناامیدانه به دنبال راه‌هایی برای تقویت مکانیسم کنترل عفونت بودند و گزارش‌های متعدد درون‌کشتگاهی (in-vitro) اثر مواد دارویی فعال غرغره در برابر سارس-کوو-۲ را برجسته کرده‌اند. تفاوت این زمان این است که این مطالعات در آزمایش‌های بالینی با مقیاس کوچکتر انجام می‌شود.

از بین تمام مواد دارویی فعال مورد مطالعه شاید بهترین داده‌ها مربوط به PVI رقیق باشد که میکروب‌کشی آن با سال‌ها داده از قابلیت ضدعفونی کردن بافت‌های انسانی و از بین بردن سرایت‌های قابل گسترش همه‌گیر،

ضد باکتری را اسپری می‌کنند و در نتیجه این مواد شیمیایی روی سر مرغ‌ها جمع شده و هنگام خوردن به ما منتقل می‌شوند.

پوست مرغ: به جز باکتری‌هایی که در پوست مرغ جمع می‌شوند، چربی زیادی را در خود ذخیره می‌کند و در نتیجه منجر به افزایش وزن و افزایش سطح کلسترول در خون می‌شود، بنابراین بهتر است آن را خارج کرده و نخورید.

بال‌های مرغ: زیرا آن‌ها به‌طور غیرمستقیم مواد شیمیایی را که برای بدن بسیار خطرناک است ذخیره می‌کنند و بنابراین زیاده روی در خوردن بال مرغ، باعث بیماری و تومور می‌شود.

گردن مرغ: خوردن آن گاه به گاه ممکن است خطر زیادی نداشته باشد، اما در هر صورت حاوی میکروب‌ها و باکتری‌های زیادی است که می‌تواند منجر به ظهور بیماری‌های جدی شود.

آنتی‌کرونا

علائم کرونا ویروس «دلتا» چیست؟



♦ صبح ساحل // راضیه نیرومند

با گذشت چندین ماه از بروز بیماری کووید۱۹، همواره شاهد جهش گونه‌های متفاوت این ویروس هستیم و همانطور که ویروس جهش پیدا می‌کند، رایج‌ترین علائم مربوط به آن نیز تغییر پیدا می‌کند. علامت‌های کرونای دلنا با کرونای قبلی فرق می‌کند، شبیه سرماخوردگی است و کمتر از ۴۸ ساعت بروز می‌کند. گونه دلتا ویروس، سرایت‌پذیری بیشتری نسبت به گونه‌های دیگر دارد. علاوه بر این عواملی مانند میزان واکسیناسیون، تغییر فصل و رعایت قوانین پیشگیرانه توسط افراد بر میزان شیوع این گونه از ویروس کرونا تأثیر می‌گذارد. این گونه ی جدید دارای پنج نشانه رایج در بیماران است که سردرد، گلو درد، آبریزش بینی، تب و سرفه مداوم از جمله آنهاست. در حالی که تب و سرفه از آغاز شیوع بیماری کووید -۱۹ در سراسر جهان جز علائم رایج این بیماری در نظر گرفته می‌شد و برخی افراد نیز گلو درد و سردرد را تجربه می‌کردند، اما اخیرا به ندرت مشاهده می‌شود که افراد آبریزش بینی نیز داشته‌اند. طبق نظر یکی از اساتید اپیدمیولوژی، در اوایل ابتلا به این گونه جدید، علائم تنفسی کمتر مشاهده می‌شود بنابراین مردم باید بیشتر حساس باشند و اگر علائم سرماخوردگی دارند بیشتر از گذشته احتمال مبتلا شدن به کرونا بدهند. با توجه به اینکه در این فصل از سال سرماخوردگی به ندرت اتفاق می‌افتد، اگر کسی علائم سرماخوردگی دارد به احتمال زیاد به کرونا مبتلا شده است و باید برای جلوگیری از ابتلای دیگران به این بیماری اقدامات لازم را انجام دهد. قدرت سرایت کرونای دلتا، به شدت بیشتر از انواع جهش یافته قبلی است بنابراین تعداد افراد بیشتری را درگیر می‌کند. درگیری بالینی این نوع از کرونا بسیار جدی بوده، ریه‌ها را خیلی سریع درگیر می‌کند و برای اطفال و افراد کم سن تهدیدی جدی به حساب می‌آید. بیشترین علائمی که در کودکان مبتلا به کرونا مشاهده شده، علائم گوارشی مانند دل درد، استفراغ و اسهال است. در گونه های پیشین ویروس کووید۱۹، از دست دادن حس بویایی بیماران، جزو علائم رایج این بیماری بود اما به دلیل جهش ویروس کرونا و ویژگی‌های مختلف گونه دلتا اخیرا رتبه نهم علائم این بیماری را به خود اختصاص داده است.

منبع: bazargananhospital.ir / ایسنا

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد.

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

سازمان

یافته جدید دانشمندان در خصوص ارتباط میگردن و سرگیجه



♦ گروه سلامت //

بر اساس پژوهشی جدید، میگرن سبب می‌شود افراد بیشتر در معرض سرگیجه قرار گیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از دلیلی میل، بر اساس یک پژوهش جدید، افراد مبتلا به میگرن، احتمال بیشتری دارد که دچار سرگیجه شوند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش جدید، افرادی که به طور منظم از میگرن رنج می‌برند، احتمال بیشتری دارد که دچار سرگیجه شده یا زمانی که سوار ترن هوایی می‌شوند، دچار «بیماری حرکت» (یا بیماری سفر که عارضه‌ای است که سیستم تعادلی گوش داخلی دچار تغییر می‌شود و فرد احساس سرگیجه و تهوع می‌کند) شوند.

گروهی ۴۰ نفره از افراد که نیمی از آن‌ها به‌طور مداوم از میگرن رنج می‌بردند و نیمی دیگر به این بیماری مبتلا نبودند، مورد مطالعه قرار گرفتند و در همین راستا، از مغز این افراد در زمانی که در حال مشاهده فیلمی از سوار شدن بر یک ترن هوایی به شکل مجازی بودند، اسکن صورت گرفت.

علاوه بر اینکه محققان دریافتند افرادی که با میگرن دست و پنجه نرم می‌کنند، بیشتر دچار سرگیجه می‌شوند، این تیم تحقیقاتی از دانشگاه هامبورگ آلمان متوجه شدند این افراد فعالیت سلول‌های عصبی آن‌ها در بخش‌های مشخصی از مغز بیشتر بوده و در مناطقی دیگر کم‌تر است.

ناحیه پردازش بینایی مغز یکی از مناطق اصلی بود که افراد مبتلا به میگرن، به هنگام تماشای ترن هوایی، فعالیت بیشتری را در این ناحیه تجربه کردند.

بر اساس اعلام سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) حدود ۱۰ میلیون از افرادی که در سنینی مابین ۱۵-۶۹ سال در انگلیس دارند، از میگرن رنج می‌برند که با این حساب، سالانه رقمی تا میزان ۱۶ هزار و ۵۰۰ مورد پذیرش اورژانسی را موجب می‌شود. محققان امیدوارند با شناسایی و مشخص کردن این تغییرات، پژوهش‌هایی که در آینده انجام می‌شود بتواند بهتر میگرن را درک کرده و این امر به توسعه درمان‌های جدید منجر شود.

عجیب‌ترین عوارض جانبی مصرف عسل



♦ گروه سلامت //

عسل در کنار خواص بی نظیری که دارد، می‌تواند سلامتی بدن را به مخاطره بیندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، به نقل از ان دی تی، عسل یکی از بهترین جایگزین‌ها برای شکر است. با این حال، حتی ارگانیک‌ترین عسل نیز دارای درصدی شکر است و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند برای بدن مضر باشد. عسل از آب، فروکتوز، گلوکز، آنزیم ها، ویتامین‌های خانواده B، آمینو اسید، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و ویتامین C تشکیل شده است.

آنتی اکسیدان‌های موجود در عسل که شامل خانواده فلاونوئیدها می‌شود خواص ضدالتهابی داشته و باعث بهبود سلامتی بدن می‌شود. عسل خواص آنتی باکتریایی داشته و التیام زخم‌ها را تسریع می‌کند؛ همچنین این ماده غذایی برای تسکین سرفه و گلودرد مناسب است.

با این حال، زیاده روی در مصرف آن می‌تواند برای بدن مضر باشد. در این مطلب به عوارض جانبی زیاده روی در مصرف عسل می‌پردازیم؛

۱- قند خون: مصرف عسل گرچه بهتر از مصرف شکر است، اما

خود این ماده غذایی نیز درصدی شکر و کربوهیدارت دارد. این بدان معناست که زیاده روی در مصرف آن می‌تواند قند خون را افزایش دهد. از این رو، افراد دیابتی باید در مصرف عسل احتیاط کنند.

۲- فشار خون: آنتی اکسیدان‌های موجود در عسل باعث کاهش فشار خون می‌شود. این موضوع به ویژه در افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند بسیار مناسب است. با این حال، زیاده روی در مصرف عسل می‌تواند خطر افت فشار خون را به همراه داشته باشد.

۳- اضافه وزن و چاقی: کربوهیدارت و شکر موجود در عسل به راحتی می‌تواند باعث اضافه وزن و چاقی افراد شود. زیاده روی در مصرف این ماده غذایی باعث افزایش میزان کالری دریافتی روزانه افراد می‌شود.

۴- تضعیف سلامت دهان: زیاده‌روی در مصرف عسل به معنای افزایش ورود شکر به دهان است که سلامت آن را به مخاطره می‌اندازد. عسل چسبناک است و به راحتی به دندان‌ها می‌چسبد و باعث فساد و تخریب آن‌ها توسط عوامل بیماری‌زا می‌شود.

۵- گرفتگی شکم: این موضوع بیشتر در افرادی بروز می‌کند که به عسل آلرژی دارند. در این حالت، فرد از گرفتگی عضلات شکم و دل درد رنج می‌برد.

اگرچه زیاده روی در مصرف عسل برای سلامتی بدن مضر است، اما مصرف متعارف و اندازه آن می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی شده و انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.