طب

میزان باروری در ایران به پایین ترین نرخ در ۸ سال اخیر رسید

ایرنا: بررسی نمودارهای منتشره مرکز آمار ایران، گویای نزولی بودن میزان باروری در هشت سال اخیر است که کمترین آن مربوط به سال گذشته با تولد ۱.۲ کودک بودمیزان باروری در واقع تعداد فرزندانی است که یک زن در طول دوران باروری خود (معمولا از ۱۵ تا ۴۹ سال سن) به دنیا می‌آورد.

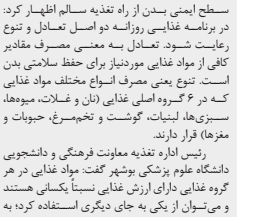
مرکز آمار اطلاع‌نگاشت (اینفوگرافی) از میزان باروری طی سال‌های ۹۰ تا ۹۸ منتشر کرد. بررسی نمودارهای منتشر شده این مرکز نشان می‌دهد میزان باروری کل ایران بین سالهای ۹۰ تا ۹۸ افت و خیزهایی را تجربه کرده است. این شاخص در نیمه نخست دهه ۹۰ با شیب ملایمی رو به افزایش گذاشته، به گونه ای که از ۱.۷۵ فرزند در سال ۹۰ به حدود ۲.۰۷ فرزند در سال ۹۶ رسیده است. سپس این شاخص رو به کاهش گذاشته و در سال ۹۸ به میزان ۱.۸ فرزند کاهش یافته است.براساس داده‌های سازمان ثبت احوال کشور، تعداد ولادت‌های ثبت شده در سال ۹۰ برابر با یک میلیون و ۳۸۲ هزار و ۱۱۸ تولد بوده که در سال ۹۵ به یک میلیون و ۵۲۸ هزار و ۵۳ تولد افزایش یافته است، اما تعداد ولادت در کل کشور از سال ۹۵ تا ۹۸ روند کاهشی داشته و پارسال تعداد مواليد به یک میلیون و ۱۹۶ هزار و ۱۳۵ ولادت کاهش یافته است.الگوی سنی باروری نشان‌دهنده کاهش میزان باروری کل در همه سنین از جمله گروه های سنی ۲۴-۲۰ و ۲۹-۲۵ و ۳۴-۳۰ ساله در سال ۹۸ است. این تغییر بیانگر کاهش باروری به‌ویژه در بین گروه سنی جوان است که به نوبه خود سهم بسزایی در کاهش میزان باروری کشور داشته است.

آب اُزن موجب غیرفعال شدن سریع کروناویروس می شود

مهر: مطالعات نشان می دهد آب اُزن به سرعت موجب غیرفعال شدن کرونا‌ویروس شده و آن را تبدیل به یک ضدعفونی کننده کووید۱۹ می نماید. باوجود آنکه آب اُزن یکی از گزینه های امیدبخش برای ضدعفونی دست در پیشگیری از کروناویروس است، اما تاکنون تاثیرات آن بر کروناویروس مطالعه نشده است.

این روزها ژنراتورهای اُزن که از طریق الکترولیز عمل می کنند می توانند آب حاوی میزان بالا اُزن تولید کنند.محققان دانشگاه میازاکی ژاپن در این مطالعه، رشته های ویروسی را در تماس با آب اُزن قرار دادند. غلظت آب اُزن موردِاستفاده ۱، ۴ و ۷ یا ۱۰ میلیگرم در لیتر بود. مدت زمان قرارگیری ویروس ها در معرض آب اُزن هم ۵ ، ۱۰ یا ۲۰ ثانیه بود.یافته ها نشان داد غلظت های ۱، ۴، ۷ یا ۱۰ میلیگرم در لیتر آب اُزن در مدت ۵ ثانیه تماس به ترتیب موجب کاهش غلظت ویروس تا تقریباً ۸۱، ۹۳، تقریباً ۹۷ و ۹۷ درصد شد. در مدت زمان تماس ۱۰ ثانیه هم این کاهش تقریباً مشابه بود.یافته ها نشان داد استفاده از آب اُزن حاوی غلظت بالا اُزن در مقدار ۷ یا ۱۰ میلیگرم در لیتر، غیرفعال سازی موثری بر روی ویروس ایجاد می نماید اما زمان تماس بیش از ۵ ثانیه تاثیر قابل توجهی ندارد.از آنجائی که طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، شستشوی دست ها برای پیشگیری از کروناویروس باید بین ۲۰ تا ۴۰ ثانیه بطول انجامد، از این رو استفاده از آب اُزن به مدت ۵ ثانیه برای ضدعفونی کردن دست ها در شیوه جدید زندگی به مراتب گزینه بهتری خواهد بود.

رژیم غذایی استاندارد در شرایط کرونا



ایسنا: اسماء خالدی کارشناس تغذیه با اشاره به مفهوم تعادل و تنوع و اهمیت بالا بردن سطح ایمنی بدن از راه تغذیه سالم اظهار کرد: در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت شود. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامتی بدن است. تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها) قرار دارند.

رئیس اداره تغذیه معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر گفت: مواد غذایی در هر گروه غذایی دارای ارزش غذایی نسبتاً یکسانی هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد؛ به عنوان مثال می‌توان از ماست به جای شیر استفاده کرد. وی با اشاره به لزوم بالا بردن سطح ایمنی بدن جهت مقابله با بیماری‌ها ادامه داد: به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیموترش، لیموشیرین، کیوی، نارنگی،...) استفاده کرد.این کارشناس خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C بوده، می‌توان روزانه همراه غذا استفاده شود. همچنین شلغم نیز حاوی ویتامین C بوده که در تهیه سوپ و آش می‌توان از آن استفاده کرد.

تاثیر چای سبز و برخی آب میوه‌ها در پیشگیری از کرونا

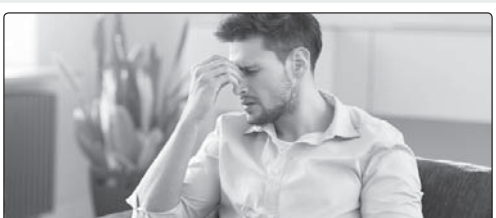
ایرنا: نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف چای سبز، آب توت آرونیا و آب انار، ویروس‌های آنفلوانزا و SARS-CoV-۲ را از بین می‌برند و غرغره و شستشوی دهان با آنها می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ موثر باشد. «توت آرونیا» یا «چوکبری سیاه» (نام علمی: Aronia) یکی از میوه های شمال آمریکاست. این میوه به دلیل داشتن خاصیت ضد سرطانی همانند سایر گونه های توت از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است. بنابراین می توان توت آرونیا را هم در غذاها و خوراک های دیگری مانند آب میوه و کیک و غیره مصرف کرد و یا به تنهایی آن را خورد.

طبق تحقیقاتی که بر روی این میوه انجام شده، توت آرونیا به دلیل داشتن مواد مغذای پلی فنولی برای سلامتی بسیار مفید بوده و ادعاهایی ثابت کرده است که این میوه اثر درمانی بر روی برخی از بیماری ها دارد. «سندرم حاد تنفسی کرونا ویروس ۲» (SARS-CoV-۲) ، ویروسی که باعث شیوع جهانی کووید-۱۹ شده است، دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار می دهد. این ویروس حتی قبل از مشاهده علایم به سرعت قابل انتقال است و باعث می شود این بیماری به سرعت منتشر شود.

این ویروس ابتدا دستگاه تنفسی فوقانی را آلوده می کند و عمدتا از طریق بینی و گلو وارد بدن می شود و علایم تنفسی مانند گلودرد و سرفه را ایجاد می کند.

به تازگی چند مطالعه نشان داده اند که غرغره با دهان شویه های تجاری می تواند باعث کاهش میزان عفونت و انتشار ویروس شود. از سوی دیگر مشخص شده است بسیاری از محصولات طبیعی، فعالیت ضد ویروسی دارند. به عنوان مثال، گزارش شده است که عصاره انار و توت آرونیا در آزمایش هایی که در محیط آزمایشگاه انجام شده اند علیه ویروس آنفولانزا فعالیت می کنند و غرغره کردن با چای سبز باعث کاهش میزان عفونت های آنفلوانزا می شود. بنابراین بررسی فعالیت ضد ویروسی طیف وسیعی از محصولات طبیعی که می توانند گسترش ویروس های تنفسی را مهار کنند، حائز اهمیت است.

سرگیجه و حالت تهوع؛ از دلایل تا پیشگیری



یک عفونت ویروسی یا باکتریایی معده می تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود؛ همچنین برخی افراد مبتلا به یک عفونت معده سرگیجه را به دلیل کم آبی بدن تجربه می کنند.برخی افراد پس از تجربه همزمان سرگیجه و حالت تهوع نگران ابتلا به سرطان یا یک تومور مغزی می شوند، اما این دو مورد از علائم معمول برای این شرایط نیستند.

به طور معمول، سرگیجه و حالت تهوع نشان دهنده مشکلی کمتر جدی‌تر مانند یک عفونت گوش داخلی است.

دلایل سرگیجه و حالت تهوع

عوامل یا شرایط مختلفی ممکن است موجب سرگیجه و حالت تهوع شوند.

سردرد

تمام سردردها تنها موجب احساس درد در سر نمی شوند؛ در برخی انواع سردرد، سرگیجه و حالت تهوع ممکن است علائم مشهودتری باشند. سردردهای میگرنی سردردهایی عصبی هستند که می توانند موجب مشکلات بینایی، سرگیجه، احساسات غیرمعمول و استفراغ، با یا بدون احساس درد در سر شوند.برخی افراد ممکن است متوجه سرگیجه و حالت تهوع در انواع دیگر سردرد شوند، به ویژه اگر درد بسیار شدید باشد. افراد بسیاری که به سردرد میگرنی مبتلا هستند، درد مزمن را نیز تجربه می کنند. برخی میگرن ها در واکنش به محرک هایی خاص مانند استرس یا کافئین شکل می گیرند.

بیماری حرکت

بیماری حرکت می تواند زمانی که فرد درک غیرمعمولی از حرکت دارد رخ دهد. این شرایط می تواند زمانی که فرد در حال حرکت نیست نیز رخ دهد اما بیشتر زمانی که در یک وسیله نقلیه متحرک مانند خودرو، قایق یا هواپیما قرار دارد، رخ دهد.

بیماری حرکت می تواند موجب حالت تهوع، سردرد، و سرگیجه شود. برخی افراد ممکن است علائم دیگر مانند خمیازه، خواب آلودگی یا تعریق را تجربه کنند.زمانی که فرد از وسیله نقلیه در حال حرکت پیاده می شود، به طور معمول بهتر می شود.

فردی که در یک وسیله در حال حرکت قرار ندارد و بیماری حرکت را تجربه می کند، به طور معمول با چیزی محرک این احساس مانند تماشای فردی در حال قدم زدن، یک بازی ویدئویی یا یک فیلم مواجه است.بیماری حرکت شرایطی خطرناک نیست.

بیماری های معده

یک عفونت ویروسی یا باکتریایی معده می تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود. همچنین برخی افراد مبتلا به یک عفونت معده سرگیجه را به دلیل کم آبی بدن تجربه می کنند.نوروویروس یکی از شایع‌ترین دلایل بیماری های معده است. این عفونت بسیار واگیردار موجب استفراغ و حالت تهوع می شود که می تواند برای یک روز یا بیشتر ادامه یابد. برخی افراد علائم دیگر مانند تب، سردرد یا عضله درد را نیز تجربه می کنند.

عفونت های باکتریایی اغلب از غذا نیز ممکن است موجب بیماری های معده شوند؛ باکتری های سالمونلا و اشریشیا کلی دو دلیل شایع هستند. در شرایطی که بیشتر این عفونت ها به خودی خود بهبود می یابند، اما می توانند موجب کم آبی خطرناک بدن در کودکان، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای شوند.

عفونت های دیگر

بسیاری از عفونت های دیگر، از موارد خفیف تا آنهایی که زندگی فرد را در معرض خطر قرار می دهند، ممکن است موجب سرگیجه و حالت تهوع شوند.در بیشتر موارد، فرد تب نیز خواهد داشت. برخی عفونت ها که ممکن است موجب حالت تهوع و سرگیجه شوند، عبارتند از:

- هرپس زوستر اتیکوس، نوعی نادر از هرپس (ویروس تبخال) که گوش را آلوده می کند
- هر گونه عفونت گوش، به ویژه گوش داخلی
- عفونت های چشم که بینایی را تحت تاثیر قرار می دهند، از این رو ممکن است موجب احساس سرگیجه شوند

هر گونه عفونت درمان نشده می تواند به بخش های دیگر گسترش یافته و موجب شرایطی به نام گندخونی (سپسیس) شود. گندخونی ممکن است موجب سرگیجه و حالت تهوع شود و شرایطی است که زندگی فرد را در معرض خطر قرار می دهد و افراد مبتلا به آن نیازمند دریافت درمان پزشکی فوری هستند.

کم آبی بدن

گاهی اوقات کم آبی بدن می تواند موجب احساس سرگیجه در فرد شود.پس از یک اپیزود استفراغ، کم آبی بدن شرایطی نسبتا شایع است، از این رو، افرادی که دچار کم آبی بدن هستند ممکن است از قبل حالت تهوع داشته باشند.نوشیدن مایعات فراوان ممکن است سرگیجه را کاهش دهد. افرادی که نمی توانند چیزی را در معده خود نگه دارند باید به پزشک مراجعه کنند.

اضطراب

اضطراب چیزی فراتر از یک احساس روانی است و می تواند موجب علائم جسمانی نیز شود.برخی افراد سرگیجه و حالت تهوع را در نتیجه اضطراب تجربه می کنند. اگر سرگیجه و حالت تهوع مزمن نگرانی و اضطراب بیشتر در فرد شوند، علائم فرد ممکن است تشدید شوند.

بارداری

بیماری صبحگاهی یکی از شایع‌ترین علائم در اوایل دوران بارداری است.این شرایط می تواند موجب حالت تهوع و گاهی اوقات سرگیجه و استفراغ شود. بیماری صبحگاهی می تواند بسیار ناخوشایند باشد اما خطرناک نیست، مگر این که فرد نتواند چیزی را در معده خود نگه داشته و یا کم آبی بدن مواجه شود. افرادی که با سرگیجه مواجه هستند و نمی توانند استفراغ را متوقف کنند باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.

ورتیگو

ورتیگو گروهی از علائم را شامل می شود که موجب سرگیجه و گاهی اوقات حالت تهوع یا احساس چرخش می شوند.یکی از شایع‌ترین انواع ورتیگو به نام سرگیجه موضعی پاروکسیسم شناخته می شود. این شرایط زمانی رخ می دهد که بلورهای ریز در گوش داخلی حرکت کرده و ارزیابی حرکت برای مغز دشوار می شود.پزشک می تواند این شرایط و همچنین انواع دیگر ورتیگو را درمان کند.

آسیب دیدگی ها و تومورهای مغزی

آسیب دیدگی های مغزی از جدی‌ترین دلایل احتمالی سرگیجه و حالت تهوع اما از موارد کمتر شایع هستند. سکته مغزی زمانی رخ می دهد که انسدادی در رگ خونی مغز وجود داشته باشد یا خونریزی از رگ خونی جریان خون به مغز را مختل کند.این شرایط در افرادی که دارای عوامل خطر برای بیماری قلبی‌عروقی هستند، از جمله افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، افرادی با فشار خون بالا، و افرادی که یک سبک زندگی کم تحرک را دنبال می کنند، شایع‌تر است. با این وجود، هر فردی می تواند سکته مغزی را تجربه کند.

از علائم سکته مغزی می توان به بی حسی یا گزگز در یک سمت بدن، افتادگی صورت، سردرگمی، و ضعف عضلانی در یک سمت بدن اشاره کرد. حالت تهوع و سرگیجه به طور معمول تنها علائم سکته مغزی نیستند.به ندرت، تومور مغزی ممکن است دلیل سرگیجه یا حالت تهوع باشد. تومور مغزی تقریبا همواره موجب علائم دیگری مانند سردرد، مشکلات حفظ تعادل، مشکلات بینایی، و تغییرات شخصیتی می شود.

پیشگیری از سرگیجه و حالت تهوع همواره ممکن نیست. در ادامه چند راهبرد که می توانند خطر را کاهش دهند، ارائه شده اند:

- شستشوی منظم دست ها، به ویژه پس از تماس نزدیک با دیگران یا پس از حضور در کنار فردی بیمار
- پرهیز از فرستادن کودکان به مدرسه هنگامی که بیمار هستند
- پرهیز از حضور در محل کار یا اماکن عمومی هنگام بیماری
- نوشیدن آب زیاد برای هیدراته نگه داشتن بدن
- دریافت کمک پزشکی برای هر گونه علائم غیرمعمول.

قرنیه چشم در برابر کووید-۱۹ ایمن است

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ویروس کووید-۱۹، قرنیه چشم را آلوده نمی‌کند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه «واشنگتن» در آمریکا که این مطالعه را انجام داده اند، اعلام کردند: اگرچه ویروس‌هایی مانند «هرپس سیمپلکس» می تواند قرنیه چشم را آلوده کنند و ویروس «زیکا» نیز در بافت قرنیه و اشک چشم دیده شده است، اما به نظر نمی رسد که این موضوع در مورد ویروس کووید-۱۹ صادق باشد.

این محققان اظهار داشتند: به نظر می رسد قرنیه چشم نسبت به آلودگی به ویروس جدید کرونا مقاومت می کند. با این حال این موضوع مشخص نیست که آیا سایر بافت های داخل قرنیه و اطراف آن مانند مجاری اشک و ملتحمه که چشم (غشا مخاطی نازک و شفافی که کره چشم را می پوشاند) می توانند به این ویروس آلوده شوند یا خیر.

دکتر «جاناتان میزر» استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن و نویسنده اول این مطالعه گفت: یافته های ما ثابت نمی کند که همه قرنیه ها نسبت به آلودگی به کووید-۱۹ مقاوم هستند، اما هر قرنیه اهدایی که مورد آزمایش قرار گرفت، نسبت به ویروس جدید کرونا مقاوم بود. هنوز هم ممکن است زیر مجموعه ای از افراد قرنیه هایی داشته باشند که از رشد کووید-۱۹ حمایت کند، اما هیچ یک از قرنیه هایی که مورد مطالعه قرار گرفت به رشد کووید-۱۹ کمک نکردند.

دکتر «راجندرا آپته» از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن که در نوشتن این مطالعه همکاری داشت، گفت: برخی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، علایم چشمی مانند «چشم صورتی» یا «التهاب ملتحمه» - عفونت یا تورم غشای خارجی کره چشم - دارند، اما ممکن است این وضعیت مربوط به التهاب ثانویه باشد و ناشی از عفونت ویروسی نباشد.

آپته که خود استاد چشم پزشکی و علوم بینایی است، گفت: مشخص شده است که قرنیه و ملتحمه، گیرنده هایی برای ویروس جدید کرونا دارند، اما در این مطالعه متوجه شدیم این ویروس در قرنیه چشم تکثیر نمی شود.

با این حال محققان اعلام کردند به دلیل ناشناخته های زیادی که در مورد مجاری اشک و ملتحمه کره چشم وجود دارد، خیلی زود است که اهمیت محافظت از چشم را نادیده بگیریم.

باورهای غلط درمورد نمک‌های دریا و ید دار

ایرنا: باورهای نادرست و گمراه کننده‌ای در مورد مصرف نمک‌های دریا و ید دار وجود دارد که می تواند سلامت افراد را به خطر بیاندازد.

صادق زندی متخصص تغذیه افزود: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است اما مصرف آن بین سلامتی و بیماری قرار دارد.

وی تاکید کرد: بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک دو گرم و حد بالای آن پنج گرم در روز است، اکنون مردم ایران ۲ برابر استاندارد جهانی نمک مصرف می کنند و بطور متوسط روزانه حدود ۱۰ گرم از این مواد غذایی را در تغذیه خود دارند.

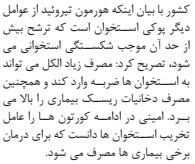
زندی ادامه داد: برخی افراد بر اساس باور غلط تصور می کنند نمک دریا هیچ عارضه ای برای قلب ندارد بلکه کمک به تقویت سیستم قلبی و عروقی و بهبود فشار خون می شود و باورهای اشتباه در مصرف نمک ید دار آن است که ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود و باعث کمبود ویتامین دی، سقط جنین می شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: عده ای نیز بر اساس عدم آگاهی کافی گمان می کنند نمک دریا مانع پیشگیری از سکته مغزی، باعث از بین رفتن کک و مک صورت، ضد ورم و پیشگیری است.

به گفته وی، باورهای درست در خصوص نمک دریا حاکی از آن است که استفاده از این نمک برای مصرف خوراکی ممنوع است و حتی برای خیساندن برنج توصیه نمی شود و همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.

زندی افزود: نمک دریا علاوه بر اینکه فاقد ید است، به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها برای مصرف خوراکی مضر است و افراد خانواده اعم از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنند؛ در عین حال مصرف زیاد نمک یددار هم می تواند موجب افزایش فشار خون شود.

کورتون ها عامل تخریب استخوان ها



مهر: استادیار گروه تحقیقات تغذیه صنایع غذایی کشور گفت: تجربه نشان داده عادات غذایی همراه با کاهش دریافت کلسیم به مدت طولانی، منجر به کاهش تراکم استخوان شده و ریسک شکستگی استخوان را بالا می برد.مریم امینی افزود: سلول های استخوانی بدن در شکل طبیعی خود شبیه لانه های زنبور است اما در این بیماری حالت سوراخ سوراخ پیدا می کند، مقدار زیادی از استخوان بدن می رود و استخوان سازی کاهش پیدا می کند. استخوان ها رفته رفته ضعیف شده و با کوچکترین ضربه و حتی عطسه و سرفه نیز شکسته می شود.

وی عوامل پوکی استخوان را ارثی، جنسیت، سن، نژاد و مصرف کورتون دانست و بیان کرد: احتمال شیوع این بیماری در زنان بیشتر است و هر چه سن بالا رود، به مراتب پوکی استخوان افزایش می کند و همچنین در نژاد سفید و آسیایی ریسک پوکی استخوان بالاتر است.

این متخصص تغذیه افزود: در صورتی که والدین و یا خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان باشند، شیوع بیماری در فرد بالاتر است. البته ابتلای این بیماری به جثه و هورمون های افراد نیز بستگی دارد.

امینی اظهار داشت: وقتی هورمون های بدن بخصوص استروژن کاهش پیدا می کنند، استخوان ها ضعیف می شوند و به همین دلیل اگر زنان بعد از یائسگی از خود مراقبت نکنند، در معرض پوکی استخوان قرار می گیرند؛ این بیماری در مردان تدریجی است.استادیار گروه تحقیقات تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه هورمون تیروئید از عوامل دیگر پوکی استخوان است که ترشح بیش از حد آن موجب شکستگی استخوانی می شود، تصریح کرد: مصرف زیاد الکل می تواند به استخوان ها ضربه وارد کند و همچنین مصرف دخانیات ریسک بیماری را بالا می برد. امینی در ادامه کورتون ها را عامل تخریب استخوان ها دانست که برای درمان برخی بیماری ها مصرف می شود.

وی به علایم پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: این بیماری در مراحل اولیه، علامتی ندارد اما اگر استخوان ها به مرور ضعیف تر شود، کمردرد ناشی از شکستن مهره های ریز در بدن، کوتاه ترشدن قد، قوز شدن خمیدگی و شکستگی ها سریع ظاهر می شود؛ یعنی استخوان با کوچکترین ضربه استخوان فرد شکسته می شود.

امینی درباره رژیم غذایی جهت پیشگیری از پوکی استخوان گفت: به طور کلی شیوه زندگی نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری دارد چون که زندگی بی تحرک باعث تشدید پوکی استخوان می شود و توصیه می کنیم ورزش هایی همچون پیاده روی، دویدن، ورزش های قدرتی و وزنه برداری و ورزش هایی که وزن بدن را تحمل می کند انجام بدهیم تا حدودی از بیماری پیشگیری شود.

استادیار گروه تحقیقات تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به اینکه براساس تجربیات، عادات غذایی همراه با کاهش کلسیم به مدت طولانی، منجر به کاهش تراکم استخوان می شود و ریسک شکستگی استخوان را بالا می رود، افراد باشت. ویتامین D نقش جذب کلسیم را دارد و توصیه می شود از سنین ۵۰ سال به بالا این ویتامین را به همراه مصرف لبنیات کم چرب، سبزی های برگی سبز تیره، کنسرو ساردین، محصولات سویا برای افراد گیاهخور و در صورت نیاز به شکل مکمل دارویی دریافت کنند.

پزشکی

کووید-۱۹ ووزوز گوش را تشدید می‌کند

ایرنا: نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد ووزوز گوش که یک مشکل شایع شنوایی است، بر اثر ابتلا به کووید-۱۹ می تواند بدتر شود و یا حتی توسط ویروس کرونای جدید ایجاد شود. این مطالعه نشان داد، افراد مبتلا به ووزوز گوش به دلیل تغییرات ایجاد شده در شیوه زندگی ناشی از شیوع همه گیری کرونا، با مشکلات بیشتری روبرو هستند. ووزوز گوش شامل شنیدن صدایی مانند زنگ زدن در گوش و سر است. این وضع با کاهش رفاه عاطفی، افسردگی و اضطراب همراه است.یافته های این مطالعه که توسط محققان دانشگاه «انگلیا راسکین» در انگلیس انجام شده است، تاکیدی است بر پیچیدگی های مرتبط با تجربه ووزوز گوش و اینکه چگونه عوامل داخلی مانند افزایش اضطراب و احساس تنهایی و عوامل خارجی مانند تغییر در برنامه های روزمره می توانند تأثیر قابل توجهی بر این بیماری داشته باشند.

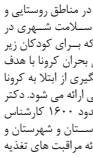
«الدر بوکز» نویسنده این مطالعه از دانشگاه آنگلیا راسکین و همکارانش برای انجام این تحقیق بیش از ۳ هزار و ۱۰۰ فرد را از ۴۸ کشور مورد بررسی قرار دادند. بیشتر این افراد از آمریکا و انگلیس بودند. این محققان متوجه شدند ۴۰ درصد از افراد دارای علایم کووید-۱۹، وضعیت ووزوز گوش بدتری را تجربه کردند. همچنین برخی از افراد مورد مطالعه گزارش دادند که ووزوز گوش آنها در ابتدا با ابتلا به علایم کرونا ایجاد شد. این موضوع به ۱ این معنی است که ووزوز گوش می تواند یک علامت طولانی مدت کووید-۱۹ برای برخی افراد باشد. محققان همچنین متوجه شدند؛ بسیاری از افراد مورد مطالعه معتقدند اقدامات فاصله گذاری اجتماعی وضعیت آنها را بدتر می کند. حدود ۴۶ درصد از افراد مورد مطالعه در انگلیس و ۲۹ درصد در آمریکای شمالی این موضوع را گزارش دادند.آنها افزایش تماس های ویدیویی، محیط های پر سر و صدا در خانه و مصرف بیشتر قهوه را عامل افزایش این ناراحتی خود عنوان کردند. همچنین حدود یک سوم از این افراد نیز ترس از ابتلا به COVID-۱۹، نگرانی های مالی، تنهایی و مشکل خواب را به عنوان عوامل ابتلا به ووزوز گوش ذکر کردند. زنان و افراد زیر ۵۰ سال ووزوز گوش خود را به ویژه در طی همه گیری مشکل ساز دانستند.

کمبود هورمون مردانه بیماری مزمن کلیه به همراه دارد

ایرنا: رئیس مرکز تحقیقات اندوکرینولوژی تولیدمثل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد مردانی که میزان هورمون تستوسترون پایین‌تری دارند، به احتمال بیشتر در آینده دچار بیماری‌های مزمن کلیه می‌شوند.

به گزارش پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شنیدن نام هورمون مردانه یا همان تستوسترون، همواره یادآور صفات ثانویه جنسی در اذهان مردم است اما بد نیست بدانید که کمبود این هورمون علاوه بر ایجاد نقصان و اختلالات جنسی، عوارض دیگری نیز دربردارد.پژوهش انجام شده توسط دکتر فهیمه رمضانی تهرانی و همکارانش در پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم پرده از آثار کمبود این هورمون روی بیماری مزمن کلیه برداشت.این محقق و پزشک متخصص در این زمینه اظهار داشت: بیماری های مزمن کلیه علاوه بر تحمیل هزینه های سنگین روی دوش افراد و نیز نظام بهداشتی، به شدت باعث افت کیفیت زندگی افراد می شود. رمضانی تهرانی تاکید کرد: شناسایی افراد در معرض خطر این بیماری می تواند به اقدامات پیشگیرانه و در نهایت کاهش ابتلا و عوارض مربوطه منجر شود.

اجرای برنامه مکمل یاری ویتامین آ کودک برای کودکان



ایسنا: مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از اجرای برنامه مکمل یاری با مگادوز ویتامین آ برای کودکان دو تا پنج سال جهت پیشگیری از کرونا خبر داد.

دکتر زهرا عبداللهی اظهار داشت: با توجه به نقش ویتامین آ در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلاء به کرونا و بیماری های تنفسی، برنامه مکمل یاری با مگادوز ویتامین آ (دریافت کپسول سافت ژل مگادوز ویتامین A) برای کودکان زیر پنج سال از مهر ماه ۱۳۹۹، در مرحله اول در برخی از استان ها از جمله بوشهر، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان، خراسان جنوبی و خوزستان برای یک میلیون کودک ۶تا ۵ سال به اجرا گذاشته شده است. وی افزود: آموزش و مشاوره تغذیه برای مادران دارای کودک زیر ۵ سال در زمینه منابع غذایی این ویتامین در مناطق مختلف کشور توسط بهورزان در مناطق روستایی و مراقبین سلامت در پایگاههای سلامت شهری در زمره خدمات تغذیه ای است که برای کودکان زیر ۵ سال کشور در شرایط فعلی بحران کرونا با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن وپیشگیری از ابتلا به کرونا ، سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی ارائه می شود. دکتر عبداللهی ادامه داد: همچنین حدود ۱۶۰۰ کارشناس تغذیه در ستاد مرکز بهداشت استان و شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت با ارائه مراقبت های تغذیه حضوری و غیر حضوری، همچنین سامانه تلفنی مشاوره تغذیه ۴۰۳۰ در زمینه تغذیه مناسب برای پیشگیری از کرونا ، آنفلوآنزا و تغذیه مناسب در حین بیماری و دوره نقاهت را به مردم کشور ارائه می دهند.