طب

خواص شگفت انگیز چای سبز را بشناسید

چای سبز به عنوان یک نوشیدنی گیاهی از خواص دارویی فراوانی برخوردار است. چای سبز یکی از پرخاصیت‌ترین نوع در میان انواع چای‌ها است که بیشتر در کشورهای شرق آسیا مصرف می‌شود، گیاه چای سبز بیشتر برای لاغری استفاده می‌شود اما این گیاه خواص بیشتری نیز دارد که در ادامه این مطلب به این خواص اشاره می‌کنیم:

چای سبز و کاهش خطر سکته مغزی:

با توجه به مطالعه‌ای نوشیدن چای سبز با قهوه به طور منظم، با کاهش خطر سکته مغزی همراه است. تغییر شیوه زندگی برای کمک به کاهش خطر سکته مغزی با افزودن روزانه چای سبز به رژیم غذایی شما است.

چای سبز برای درمان دیابت نوع ۲:

مطالعات مربوط به رابطه بین چای سبز و دیابت مغایر بوده است؛ برخی از آنها کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را برای افرادی که چای سبز مصرف کرده‌اند نسبت به افرادی که چای مصرف نکرده‌اند نشان داده‌اند، در حالی که مطالعات دیگر هیچ ارتباطی بین مصرف چای و دیابت مشاهده نکرده‌اند.

چای سبز و کاهش وزن :

چای سبز ممکن است باعث کاهش وزن ناچیز و غیر قابل توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی شود. پلی فنولهای چای سبز فعالیت آمیلاز براق(آنزیم تجزیه کننده قندها) را مهار می کند. جالب است بدانید که چای بدون داشتن عوارض خطرناک داروهای کاهنده وزن می‌تواند موجب کاهش وزن، اندازه دور کمر و تری گلیسرید خون مبتلایان به چاقی شود.

چای سبز و افزایش حافظه

تحقیقات منتشر شده نشان می‌دهد که چای سبز می تواند عملکردهای شناختی مغز ما، به ویژه حافظه را تقویت کند. عوارض جانبی یا موارد منع مصرف نوشیدن چای سبز برای بزرگسالان بسیار ناچیز است. با این حال ، خطرات یا عوارض زیر باید روشن شود:

حساسیت به کافئین: کسانی که حساسیت شدید به کافئین دارند می توانند بی خوابی، اضطراب، تحریک پذیری، حالت تهوع یا معده درد را تجربه کنند.

رقیق کننده های خون: افرادی که از رقیق کننده خون (داروهای ضد انعقاد پذیر) مانند کومادین / وارفارین استفاده می کنند به دلیل داشتن ویتامین K ، باید چای سبز را با احتیاط مصرف کنند.

ارتباط گُرگرفتگی و تعریق با افزایش ریسک بیماری قلبی عروقی

مهر: تحقیق جدید نشان می دهد زنانی که بعد از یائسگی دچار گرگرفتگی و تعریق های شبانه می شوند ۷۰ درصد بیشتر با احتمال حملات قلبی، آنژین و سکته روبرو هستند؛ این نشانه ها علائم وازموموتور نام دارند.

دکتر «دانگ شـأن ژو» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینزلند استرالیا، در این بـاره می‌گوید: «زنانی که در هر سـنی گرگرفتگی و تعریق شـبانه را تجربـه می‌کنند با احتمال بیشـتر رویارویـی با وقایع قلبی عروقـی غیرمرگبار مواجه هسـتند.»وی در ادامه می‌افزایـد: «علائـم وازوموتور قبل از شـروع یائسـگی احتمـال بروز بیماری‌های قلبـی عروقی را تا ۴۰ درصد افزایـش می‌دهد.»محققان همچنین دریافتند ریسـک بروز مشـکلات قلبی عروقی عمدتاً با شدت گرگرفتگی ها و تعریق های شـبانه مرتبط اسـت تـا تعداد دفعات یا طـول مدت این علائم. ژو در این بـاره می‌گوید: «ما دریافتیم زنان دارای علائم شدید وازوموتور دو برابر زنان فاقد این علائم، مشکل قلبی عروقی غیرمرگبار را تجربه می‌کنند.»

خطر مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در مبتلایان به آسم

آسـم یـک بیمـاری ریوی اسـت کـه در آن مسیرهای تنفسـی تنگ و ملتهب می‌شوند. این وضع می‌تواند باعث مشکل‌شـدن تنفس، سرفه، خس‌خس سـینه و تنگی نفس شود.علائم آسم می‌تواند خفیف یا شـدید باشـد و از فردی به فرد دیگر کاملا متغیر اسـت. ترکیبی از عوامل محیطـی و ژنتیکی در ابتلا به این بیماری نقش دارنـد. مواجهه با مواد مختلفی که باعث آلرژی می‌شوند و محرک‌ها می‌توانند سبب بروز علائم و نشـانه‌های آسم شوند. مواجهه با برخی از عفونت‌های ویروسـی می‌تواند وضع بیماری آسـم را تشـدید کند، ولی در اکثر مـوارد انواع عفونت‌های میکروبی موجب «پنومونی» می‌شوند.

پنومونـی نوعـی عفونت ریه اسـت کـه باعث متورم‌شـدن کیسـه‌های کوچـک هوایی شـده و با سـرفه‌های خلطـی و چرکی همراه اسـت و تب، لرز و تنگی‌نفـس نیز در پـی این علائم دیده می‌شـود. انـواع متعددی از باکتری، ویروس و قارچ‌ها می‌توانند باعث پنومونی شـوند. عفونت ریه معمولا در نوزادان، کـودکان و افـراد مسـن و همچنین افـرادی که به مشکلاتی نظیر ضعف سیسـتم ایمنی دچار هستند، خطرناک‌تر خواهد بود، اما آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضدویروسـی جدید برای درمان انـواع پنومونی‌ها در دسترس هسـتند.مطالعات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به آسـم معمولا آنتی‌بیوتیک بیشـتری مصرف می‌کننـد و ایـن امـر در دوران همه‌گیـری ویروس کووید- ۱۹ افزایش داشته است.در حالی‌که این افراد چنین نیازی ندارند و این مسـئله می‌تواند ناشـی از عدم اطلاعات کافی از بیماری آسـم یا عدم تشخیص دقیق بیـن نشـانه‌های آسـم و دیگـر بیماری‌های تنفسـی و همچنین رفتارهای درمانگرایانه خودسرانه باشـد.تجویز مکرر آنتی‌بیوتیـک در حالی که ابتلا به عفونت باکتریایی وجود ندارد نه‌تنها می‌تواند سلامت فرد را بـه خطر اندازد، بلکه تهدید جدی در سـطح کلی جامعه نیز به شـمار می‌آیـد. همچنین می‌تواند باکتری‌ها را در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم کند.لذا به بیماران مبتلا به آسـم اکیدا توصیه می‌شـود به‌جای مصـرف خودسـرانه آنتی‌بیوتیک‌هـا، از مصرف مواد حساسـیت‌زا دوری کرده و در صورت نیاز به پزشک متخصص خود مراجعه کنند.

چند روش برای مقابله با تنگی نفس

ایسنا: تنگی نفس ممکن است در اثر بیماری‌ها و مشکلات پزشکی مختلف یا حتی به دلیل اضطراب و فشارهای روانی نیز ایجاد شده و نفس کشیدن را برای فرد دشوار کند. تنگی نفس می‌تواند در شرایط مختلفی بـرای هر فرد حتی سـالمی نیز ایجاد شـده و بر همـه زمینه‌های زندگی تأثیر بگذارد.

تنگی نفس علاوه بر دشـوار کردن تنفس، انجـام فعالیت‌های بدنی روزانه فرد را دشـوار می‌کند، همچنین می‌تواند بر احسـاس فرد نسبت به خـود و روابط او با دیگران تأثیر بگذارد. مشـکل در تنفس می‌تواند باعث احساس اضطراب و وحشتی شود که کنترل آن دشوار است و به نوبه خود می‌تواند تنفس را بدتر نیز کند.

تنگی نفس علل بسـیاری می‌تواند داشـته باشـد، بـه همین دلیل مشـخص شدن علت آن برای شناسـایی مفیدترین روش درمانی، اهمیت دارد.

در ادامـه چند روش برای مقابله با تنگی نفس در افرادی که زیاد به این وضع دچار می‌شوند آورده شده است:

- هنگام آشپزی، لباس و ظرف شستن و نیز پوشیدن لباس بنشینید و در تا حد امکان در وضع نشسته این کارها را انجام دهید.
- نفـس خـود را بـه هنـگام دوش گرفتـن یـا لبـاس پوشـیدن حبس نکنید.
- از خم شـدن خودداری کنید و در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شـما دسـت می‌دهد در موارد ضروری از واکر یا دسـتگیره‌های کمکـی سـالمندان بـرای راه رفتن یا بلند شـدن کمـک بگیرید. از یک متخصص کاردرمانی برای نصب وسـایل کمکی ایـن چنینی در خانه‌تان مشورت بگیرید.
- در صورتی که زیاد احسـاس تنگی نفس به شـما دسـت می‌دهد حتما در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید.
- وسـایلی را کـه زیاد از آن‌ها اسـتفاده می کنیـد در مکان‌هایی با دسترسی آسان در خانه خود نگه دارید.
- لباس‌های گشاد به ویژه در قسمت‌های کمر و سینه بپوشید.
- جریان هوا را در خانه با باز کردن پنجره‌ها یا اسـتفاده از یک فن، تازه نگه داشته و عوض کنید.
- از گرفتـن دوش آب داغ خودداری کنید و در هنگام دوش گرفتن مواظب باشـید جریان دوش آب در برخورد مسـتقیم به صورتتان تنظیم نشده باشد.
- انـرژی خود را در طـول روز ذخیره کرده و از انجـام فعالیت‌های شـدید پشت سـر هم خودداری کنید. بین برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف خود کمی به خودتان استراحت دهید.
- در هنگام بالا رفتن از پلهها یا سراشیبی، نفس‌های عمیق بکشید و هر از چند گاهی توقف کرده و به خود استراحت دهید.
- پـس از انجـام فعالیت‌های شـدید بـر یا پایان روز با اسـتفاده از روغن‌های آروماتراپی مانند اسطوخودوس شانه‌های خود را ماساژ دهید.
- قبل از صحبت و بعد از هر جمله کمی مکث کنید و پشت سر هم صحبت نکنید.
- کمـی از وقـت خـود را در روز برای تمدد اعصـاب و فعالیت‌های ریلکسیشن اختصاص دهید.

غذاهایی که با خوردن آنها گرسنه می شوید

غذاهای جوع آور آن دسـته از غذاهایی هسـتند که با خوردنشـان بیشـتر گرسنه می‌شـویم تا سیر و باعث چاقی می‌شـود. حقیقت این اسـت که احساس گرسـنگی در این مورد ارتباط چندانـی با مقدار مواد غذایی ندارد، بلکه موضوع کیفیت همان غذایی اسـت که می‌خوریم. غذاهای بی‌شـماری، حتی آن‌دسـته از غذاهـای سـالم، کمبود فیبـر و برخـی پروتئین‌های خاص دارند و به همین دلیل اسـت که فرد حتی پس از مصـرف این گونه مـواد غذایی همچنان احسـاس گرسنگی می‌کند.

از سویی دیگر نیز مهم این است که چه غذاهایی بـه جای این گونه مواد غذایی مصرف کنیم که درواقع اثری عکس آن‌ها داشـته باشند و حس کنید که سیر شده‌اید، پس با ما همراه باشید.

۱) سیب‌زمینی سرخ‌کرده

سـیب‌زمینی سـرخ‌کرده را می‌تـوان سردسـته غذاهای جوع آور دانست. سیب‌زمینی سرخ‌کرده سرشار از روغن و نمک است و به هرمون‌های سیستم گوارشی آسیب می‌رساند، یا اگر دقیق‌تر بگوییم هرمون‌هایی که موجب احسـاس سیری ما می‌شـوند. حالا تصور کنید به این غذا سـس گوجه هم اضافـه کنیم. گرچه طعم لذیذی خواهد داشت، اما سـس گوجه به تنهایی حاوی میزان بسـیار زیادی فروکتوز است که تأثیر مثبتی بر احساس سیری ما نخواهد داشت.

البته به یاد داشته باشید منظورمان این نیست که باید خودتان را از سـیب‌زمینی محروم کنید، بلکه بهتر اسـت سـیب‌زمینی پخته مصرف کنید، نه سرخ‌شده. بدین‌ترتیب میزان بیشـتری ویتامین و نشاسته مقاوم را وارد بدن خود می‌کنیـد، موادی که مثل فیبر عمل می‌کنند و باعث سیری می‌شوند و دیگر نیازی نخواهد بود که کالری بیشتری وارد بدنتان کنید.

۲) آب پرتقال

دومین مورد از غذاهای جوع آور آب پرتقال است. تصور عام بر این است که روزانه با یک لیوان آب پرتقال زندگی سـالم‌تری را در پیش می‌گیرند، اما مسئله این است که آب پرتقال موجب گرسنگی است. زیرا موادی را که موجب سیری هسـتند، همچون فیبر، نمی‌توان در آب پرتقـال یافت. همچنیـن آب پرتقال قند خون را مصرف می‌کند که باعث می‌شـود انرژی‌تان از دست برود و احساس گرسنگی کنید؛ بنابراین می‌توانید یک لیـوان آب همراه تکه‌ای میـوه در آن را جایگزین این آب میوه کنید.

۳) ماست کم‌چرب

مـورد بعـدی غذاهای جوع آور ماسـت اسـت، خصوصـا ماسـت کم‌چرب. ماسـت کم‌چـرب در نظر همگان یکی از مواد غذایی بسـیار سـالم است، اما این مورد نیز همچون دو مورد قبل کمکی به رفع گرسنگی نمی‌کند و خود موجب گرسنگی است؛ بنابراین هنگام خرید این محصول لبنی حسابی دقت کنید و از مصرف ماسـت پرکالری نیز بپرهیزید. شایان ذکر است ماست چکیـده به قدر کافی پروتئین دارد که نیاز بدن را رفع کند.

۴) گرانولا بار

گرانـولا بار کـه خیلی‌ها آن را اسـنکی سـبک می‌شماننـد از دیگـر موارد غذاهای جوع آور اسـت و خوردنش احسـاس گرسـنگی بیشـتری در پی دارد. درسـت اسـت که گرانولا بار حـاوی کالـری پایینی اسـت، اما اگر از دسـتور پخـت قدیمی آن اسـتفاده می‌کنید بهتر اسـت بدانید که سرشار از شکر و روغن اسـت؛ بنابرایـن می‌توانید بـه جای این اسـنک، پ ایکورن بخورید.

پاپکـورن یکی از مواد غذایی شـکم‌پرکن اسـت که کالری چندان زیادی هم ندارد. فقط به یاد داشـته باشید که اگر می‌خواهید خودتان پاپکورن درست کنید نباید روغن زیادی به کار ببرید.

۵) پنیر

پروتئینی در شـیر به نام کازئین باعث می‌شد که در کودکی هرگاه شـیر می‌خوریم سـیر نشویم. پنیر و بسـیاری دیگر از مواد لبنی هم دقیقـا همین اثر را بر بزرگسـالان دارد. امـا یکی از انواع پنیر کـه به «پنیر کاتیج» معروف اسـت کالری بسیار پایینی دارد، اما غنی از پروتئین اسـت. اثر این پنیر را می‌توان مشـابه تخم مرغ دانست.

۶) املت بدون زرده تخم مرغ

زرده تخـم مرغ را فراموش نکنیـد. برخی هنگام طبخ املت فقط از سـفیده تخم مرغ اسـتفاده می‌کنند، غافـل از اینکـه زرده تخـم مرغ باعث می‌شـود مدت بیشـتری سیر باشید و همچنین سایر مواد مغذی تخم مرغ را هم از آن دریافت کنید.

۷) سس سالاد

سـس سـالاد نیز یکی دیگر از غذاهای جوع آور اسـت. حتی آن دسـته از سـس‌های مخصوص سالاد که بدون چربی هسـتند هم به قدر کافی نمک و شکر دارند تا طعم خوبی داشـته باشند. اما آنقدر به مصرف سـس زیاد عادت داریم که تمام سطح کاهو را با سس می‌پوشـانیم. بهتر این اسـت که سـالاد را بدون سس مصـرف کنیم و اینکه روی سـالاد مقـداری پروتئین، همچون گوشت یا ماهی، بگذاریم.

۸) آدامس

افراد بسـیاری به این خیال آدامس می‌جوند که به خاطر جویدن مدام ذهنشان دیگر فکر غذا نمی‌افتد. اما جالب است بدانید که این ترفند دقیقا نتیجه عکس دارد. از آنجایی که شـیره معده باعث می‌شود احساس گرسـنگی کنید بهتر اسـت مواد مغذی ساده مصرف کنید تا سیر شوید.

اگـر دلتـان خواسـت غـذای سـبکی بخورید، آجیل، همچون بادام و گردو، انتخاب مناسـبی اسـت. بـادام و گردو نه تنها موادی مغذی و سـالم و سرشـار از پروتئیـن و چربی هسـتند، بلکه حتماً باید بسـیار آن‌ها را جوید (مثل آدامـس). بادام را حداقل باید ۴۰ بار بجوید، بدین‌ترتیب اثر سـیرکنندگی‌اش به مراتب بیشـتر از موقعی خواهد بود که با چند بار جویدن آن را می‌بلعید.

۹) سیب

میوه‌هـا بی‌شـک جزء مـواد غذایی به حسـاب می‌آیند که تأثیر بسـیاری در سـیری دارند، اما سیب در این میان استثناسـت. با این حال کافی است بدانید که هرگز نباید سیب را به تنهایی مصرف کنید. چراکه برای هضم سـیب بدن باید قند بسـوزاند و در نتیجه خیلی سریع احساس گرسنگی می‌کنید؛ بنابراین سیب را بهتر اسـت همراه مواد پرپروتئین مثل آجیل یا مواد دیگر مصرف کنید.

۱۰)بیگل

بیگل کلوچهای سـاده و خوش‌طعم است که فیبر و مـواد مغذی چندانی ندارد، یعنی موجب افزایش قند خون نمی‌شود؛ بنابراین می‌توانید آن را با پروتئین‌های دیگر، یا مثلاً با تخم مرغ مصرف کنید.

۱۱) غلات صبحانه

غـلات صبحانـه دارای مـواد قندی یـا قندهای مصنوعـی اسـت و فیبر و پروتئین چندانـی ندارد، اما صبحانـه باید به حدی مغذی باشـد که قند بدن خون را طی روز تأمین کند. حتی غلات صبحانه‌های رژیمی هـم کالری پایینـی و فیبر ناچیزی دارنـد. غلات دیگر همچون بلغور جو دوسـر جایگزین مناسبی است، چرا که حاوی فیبر بالاست.

۱۲) برخی غذاهای آماده آسیایی

برخی رسـتوران‌های آسیایی در تهیه غذاهایشان از طعم‌دهنده مونوسدیم گلوتامات استفاده می‌کنند که حتی بعد از خوردن چنان غذاهایی همچنان احسـاس گرسنگی می‌کنید.

ویتامین‌هایی که با کرونا مقابله می‌کنند

ایسنا: کارشناس مسـئول تغذیه معاونت درمان دانشـگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: عادت‌های غذایی مناسـب با تقویت عملکرد سیسـتم ایمنی بدن، باعث می‌شود راحت‌تر بتوانیم در صورت ابتلا با ویروس کرونا کنار بیاییم.

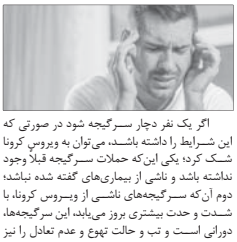
صغـری راغبی در خصوص رژیم غذایی مناسـب در ایام شـیوع ویروس کرونا گفت: عادت‌های غذایی مناسـب که موجب تقویـت عملکرد سیسـتم ایمنی بدن می‌شـود، نقش بسـزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد که بدین منظور باید بدن از یک تغذیه سـالم و صحیح برخوردار باشد.

وی افزود: تامین مایعـات کافی از اهمیت بالایی برخوردار است و حتی اگر احساس تشنگی و گرسنگی نکنیم باید به فاصله هر ۱۵ دقیقه بین ۶۰ تا ۱۲۰ سی سی مایعات ترجیحا آب بنوشـیم. کارشناس مسئول تغذیه معاونت درمان دانشـگاه علوم پزشـکی بیرجند بیان کرد: مصـرف پروتئین‌هایی که دارای ارزش بیولوژیکی بالایی هسـتند مانند سـفیده تخم مرغ و یا پروتئینی که در انواع گوشـت‌ها وجود دارد؛ ترجیحا گوشت‌های سـفید مانند مرغ یا گوشـت ماکیـان و ماهی می‌تواند تامین‌کننده نیاز پروتئین بدن باشد.

راغبـی ادامـه داد: در صورتـی کـه بـدن دچار کمبود پروتئین شـود و در معرض سـوء تغذیه ناشـی از کمبـود پروتئین قرار گیرد، سیسـتم ایمنی کاهش پیدا کرده و در نتیجه ریسـک ابتـلا به انواع بیماری‌ها خصوصـا بیماری‌هـای عفونـی افزایش پیـدا می‌کند. وی تصریح کرد: گوشـت‌های قرمز حـاوی چربی‌های اشـباع بوده و میـزان التهاب بـدن را افزایش می‌دهد؛ لـذا ترجیحا مصـرف آن را باید محـدود کنیم، مصرف انـواع مغزها مانند گردو و پسـته نیز به دلیل دارا بودن ریزمغذی‌های مناسـب، در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش به سزایی دارد.

کارشناس مسـئول تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بیان کرد: مواد غذایی دارای روی، سـلنیوم و امگا ۳ ، مصرف لبنیات به صورت کم چرب، مصرف انـواع میوه‌جات و سـبزی ترجیحا با رنگ‌های نارنجـی، قرمز یا حتی بنفش پررنگ به دلیل داشـتن آنتی اکسیدان‌هایی که در این دسته از میوه جات وجود دارد، باعث افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود. راغبی ادامه داد: مصرف منابع حاوی ویتامین B_6 که در تخم مـرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبـات و آجیل وجود دارد، مصرف غلات کامل سبوس‌دار مانند نان‌های سبوس‌دار حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم توصیه می‌شود.

نشانه‌های سرگیجه ناشی از کرونا



سرگیجه‌های ناشـی از کرونا دورانی است و تب و حالت تهوع و عدم تعادل را نیز به همراه دارد. دکتر عبدالحمید حسین‌نیا متخصص گوش، حلق و بینی با بیـان این‌که ویروس کرونا یک ویروس جدید اسـت و شـواهد علمی از آن هنوز در کتاب‌ها وارد نشده است، اظهار کرد: در جریان همه‌گیری کرونا مشاهده کردیم که سرگیجه در بین بیماران زیاد است.

در التهـاب عصب دهلیزی کـه عصب مربوط به تعادل اسـت، برخی ویروس‌ها دخالت دارند و ویروس کرونا هم ممکن اسـت در این امر دخیل باشـد.وی با بیان این‌که سرگیجه ممکن است در سایر عفونت‌های ویروسـی نیز رخ بدهد، تصریح کـرد: ویروس تبخال، آنفلوآنـزا، سـرخجه، سـیتومگالوویروس و ویـروس اپشـتین بار نیـز می‌توانند به التهـاب عصب دهلیزی منجر شـوند، اما کووید-۱۹ بحث جدیدی است و این موضوع یک فرضیه اسـت و هنوز به‌صورت مطالعه به آن پرداخته نشده است.

وی درباره تفاوت سـرگیجه‌های ناشی از ابتلا به کرونا و سایر سرگیجه‌ها گفت: سرگیجه در بیماری‌هایی مانند منیر و میگرن نیز اتفاق می‌افتد؛ همچنین برخی افراد دچار سـرگیجه‌های وضعی می‌شوند که این نوع سرگیجه‌ها از قبل وجود داشته‌است اما در مورد کسی که سابق بر این دچار سرگیجه نمی‌شده است، می‌توان به ویروس کرونا شـک کرد؛ سـرگیجه‌های مربوط به ویروس‌ها، گذرا هسـتند.

اگر یک نفر دچار سـرگیجه شود در صورتی که این شـرایط را داشته باشـد، می‌توان به ویروس کرونا شـک کرد؛ یکی این‌که حملات سـرگیجه قبلاً وجود نداشته باشد و ناشی از بیماری‌های گفته شده نباشد؛ دوم آن‌که سـرگیجه‌های ناشـی از ویـروس کرونا، با شـدت و حدت بیشتری بروز می‌یابد، این سرگیجه‌ها، دورانی اسـت و تب و حالت تهوع و عدم تعادل را نیز به‌همراه دارد؛ پس از مدتی این علایم فروکش می‌کند و پـس از بهبودی نیز دیگر عـود نمی‌کندوی با بیان این‌که گوش انسـان دو بخش تعادلی و شنوایی دارد، ادامه داد:

سرگیجه ناشی از ویروس کرونا، با علایم شنوایی همراه نیست یعنی در سرگیجه ناشی از ویـروس کرونا وزوز گوش و کم‌شـنوایی وجود نـدارد. این متخصص گوش و حلق و بینی با بیان این‌که شناسایی این علایم راهی برای پژوهشگران گشوده است، خاطرنشان کرد: این یک فرضیه اسـت و در پژوهش‌های آینده شـاهد آمار و ارقام مربوط به شـیوع سرگیجه در بین بیماران کرونا خواهیم بود.

با گرمازدگی چه کنیم

ایسنا:گرمازدگی جدی‌ترین شکل آسیب در گرما است و به نوعی از شـرایط اورژانس پزشکی محسوب می‌شـود. اگر گرمازدگی در کمتر از ۳۰ دقیقه برطرف شده و پس از آن دمای بدن به حالت طبیعی بازگشته و علائم آن رفع شـود، معمولاً وضع فرد گرمازده جدی نیست اما اگر این علائم بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، بهتر است اقدام اورژانسی صورت گیرد.

از علائم گرمازدگی می‌توان به سـردرد، سرگیجه و گیجی، از دسـت دادن اشـتها و احسـاس بیماری، تعریق شـدید، رنگ پریدگی، گرفتگی پاها و دسـت‌ها و معده، افزایش تعداد تنفس و ضربان نبض، تشـنگی بیـش از حد و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد اشاره کرد.

این علائم به طور معمول در کودکان و بزرگسالان یکسـان اسـت اما در کودکان گاهی علائمی از جمله بی‌حالی و خواب‌آلودگی نیز دیده می‌شـود. اگر چنین علائمی در فردی مشـاهده شـد باید با روش‌های زیر دمای بدنش را کاهش دهید:

۱- او را به مکانی خنک و در سایه ببرید.

۲- او را در وضع طـاق باز بخوابانید و پاهایش را به آرامی دراز کنید.

۳- به فرد مقدار زیادی آب برای نوشیدن بدهید. نوشیدنی‌های ورزشی نیز می‌تواند به جای آب استفاده شود.

۴- پوسـت او را خنک کنید. از یک اسـپری آب یا اسـفنج خیس برای خنک کردن پوسـت فرد اسـتفاده کنید. قرار دادن دسـتمالی خیس پشت گردن فرد نیز می‌تواند مفید باشـد. در صورت امـکان پنکه و کولر را روشن کنید.

تـا زمانی که وضع فرد به حالـت عادی بازگردد، پیـش او بمانیـد. طی مـدت ۳۰ دقیقه بـا انجام این اقدامـات دمای بدن فرد باید کاهـش یافته و علائم او برطرف شـود. در غیر این صـورت بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

در طـول فصل گرمـا و به هنـگام ورزش کردن احتمـال گرمازدگـی بـالا اسـت. بـرای جلوگیری از گرمازدگـی پایگاه اطلاع رسـانی سـرویس سـلامت همگانی انگلیس رعایت نکات زیر را توصیه کرده است.

- در طـول روز بـه ویژه هنـگام ورزش کردن، مقادیری آب خنک بنوشید.
- دوش آب سرد بگیرید.
- لباس‌های خنک، گشاد و رنگ روشن بپوشید.
- با اسپری آب، لباس‌ها و پوست خود را مرطوب کنید.
- بین سـاعات ۱۱ ظهـر تا ۳ بعدازظهـر از قرار گرفتن در معرض آفتاب اجتناب کنید.
- از ورزش بیش از حد پرهیز کنید.

پزشکی

نکاتی برای در امان ماندن از کرونا در آسانسور

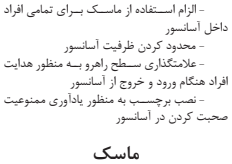
نتایـج یک بررسـی نشـان می‌دهد کـه عدم رعایـت نـکات بهداشـتی و ایمنـی می‌تواند فضای داخل آسانسـور را به کانون مهمی از شـیوع بیماری کووید-۱۹ تبدیل کند.

کروناویروس عامل بیماری کووید-۱۹ زمانی در فضا منتقل می‌شـود که فرد آلوده به آن عطسـه یا سرفه کرده و ترشـحات تنفسی بزرگی را در محیط منتشـر کند. این ترشحات تنفسـی ممکن است به طور مسـتقیم افراد دیگـر را در معرض ویروس قرار دهد یـا از طریق قرار گرفتن روی سـطوح اطراف و تماس با آن‌ها به دیگران منتقل شود.همچنین امکان انتقال این ویروس از طریق ذرات کوچکتر موسوم به ذرات معلق در هوا که هنگام تنفس و صحبت کردن از دهان خارج می‌شـود، وجود دارد. بررسـی‌ها نشان می‌دهـد محیط‌های پرجمعیت و بسـته که از تهویه مناسـبی برخوردار نیسـتند شرایط بسیار مناسـبی را برای انتقال بیماری فراهم می‌سازند و آسانسورها نیز از جمله محیط‌های بسـته‌ای هستند که شرایط لازم برای انتقال ویروس در آن مهیاست.

مرکـز کنتـرل و پیشـگیری از بیماری‌ها در آمریـکا توصیه‌هایی را مطرح کـرده که رعایت آن‌ها به کاهـش احتمال انتقـال کرونا‌ویـروس جدید در فضای آسانسور کمک می‌کند. از جمله این توصیه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- الزام اسـتفاده از ماسـک بـرای تمامی افراد داخل آسانسور
- محدود کردن ظرفیت آسانسور
- علامتگذاری سـطح راهرو بـه منظور هدایت افراد هنگام ورود و خروج از آسانسور
- نصب برچسـب به منظور یادآوری ممنوعیت صحبت کردن در آسانسور

ماسک موثرترین راه پیشگیری از کرونا



ایسـنا: فـوق تخصـص بیماری‌هـای عفونـی بیمارسـتان لقمـان حکیم بـا بیان اینکه ماسـک در صورت اسـتفاده صحیح و مناسب، می‌تواند در صورت ناقل بودن فرد، از بیمار شدن دیگران جلوگیری کند، گفت: اسـتفاده از ماسک ضروری‌ترین و موثرترین راه پیشگیری از کروناست.

دکتر ایلاد علوی درباره ضرورت استفاده از ماسک اظهـار کرد: با توجه به این که برد ذرات ویروس کرونا ممکن است به یک تا دو متر برسد، مهم‌ترین کارکرد ماسک‌ها پیشگیری از ورود قطرات تنفسی و ویروسی از فردی به فرد دیگر اسـت‌وی با بیان اینکه استفاده از ماسـک و رعایت فاصله مناسـب می‌تواند از مبتلا شـدن به کرونا و انتقال آن به سـایرین تا میزان قابل توجهی بکاهد، افزود: ماسـک باید به طور کامل دهان و بینی را بپوشـاند.علوی اظهار کـرد: به صورت کلی بیشـترین افرادی که باعث انتقال بیماری می‌شـوند، افراد علامت‌دار هسـتند، ولی افـراد بدون علامت هم می‌تواننـد بیماری را به دیگران انتقال دهند.این عضو هیئت علمی دانشـگاه با تاکید بر ضرورت استفاده از ماسک توسـط افراد مشکوک به بیماری کرونا توصیه کرد: اگر از فردی که مبتلا به ویروس کووید ۱۹ شده و یا حتی مشکوک به ابتلاست مراقبت می‌کنید، حتما از ماسک استفاده کنید.

اختلالات تیروئید احتمال ابتلا به کرونا را افزایش نمی‌دهد

مهـر: فوق تخصص غدد و متابولیسـم بالغین، با اشـاره به اینکه اختلالات تیروئید احتمال ابتلا به کرونا را افزایش نمی‌دهد، از بیماران خواست به طور منظم داروهای خود را مصرف کنند.

شایسته خلیلی با اشاره به شیوع پاندمی کرونا و ارتباط آن با مبتلایان به تیروئید، اظهار داشت: کرونا، بیمـاری نادر و نوظهوری اسـت و درباره این موضوع که به طور قطعی چه ارگان هایی از بدن غیر از قلب و ریه و برخی قسـمت های حیاتی بدن را درگیر می کند هنوز اطلاعات کامـل و جامعی وجود ندارد.وی توضیـح داد: اگر چنانچه بیمـاری اختلالات تیروئید تحت کنترل باشد، کرونا فرد مبتلا را مستعد بیماری نخواهد کرد.به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خواب کافی، نداشتن استرس، استفاده از مایعات فراوان، داشتن رژیم غذایی متنوع و متعادل، اسـتفاده از پروتئین هایی همانند گوشت قرمز و سـفید و تخم مرغ و مغزها، لبنیات کم چرب، سـبزیجات و میوه های تازه می تواند به میزان قابل توجهی از بار علائم این بیماری بکاهد.

خلیلی با بیان اینکه بیمـاران مبتلا به تیروئید اگـر چنانچـه تحـت درمان هـای خـاص دارویی هسـتند، ریسـک ابتلای بیشـتری به کرونا نسبت به افـراد عادی جامعـه ندارند، خاطرنشـان کرد: آنچه طی ماه‌های گذشـته از رفتار ویروس کرونا و سـابقه ویروس‌هـای مختلف در برخورد بـا تیروئید متوجه شدیم این اسـت که اگر کسی اختلال تیروئید دارد، ریسک بیشتری برای ابتلا به کرونا ندارد و در صورتی هم که به کرونـا مبتلا شـود، بیماری او شـدیدتر نخواهـد بود.وی خاطرنشـان کـرد: داروهای درمان تیروئید به هیچ عنوان باعث تضعیف سیسـتم ایمنی بدن نمی‌شود.