



تاریخ	۲۲
خرداد	۱۳۹۹
پنج‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

هر که چاقوی بزرگی در دست دارد، لزوماً آشپز ماهری نیست

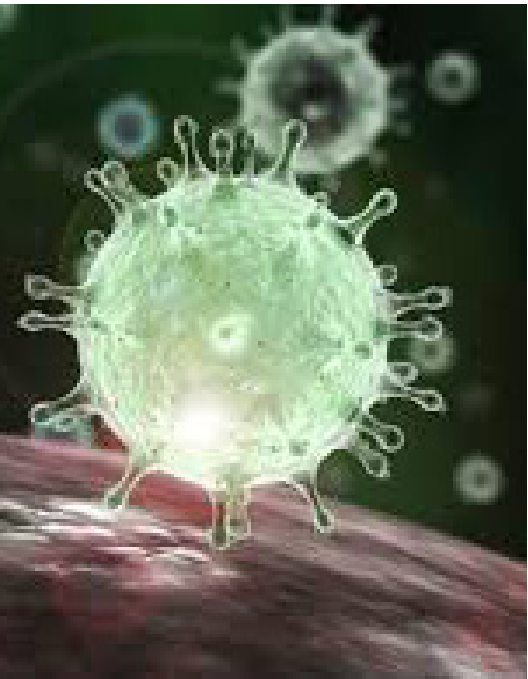
روسی

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۲۸۱۳	
سال	
بست و پنجم	

ریزش شدید مو از علائم عفونت کرونا تغییر روزانه علائم بالینی بیماری



متخصص پوست و مو گفت: عفونت کووید ۱۹ می‌تواند مانند دیگر بیماری‌ها تعدادی از موهای سر را وارد فاز استراحت کند و یک ریزش شدید به دنبال این بیماری برای فرد ایجاد کند.

به گزارش جام جم آنلاین، مجتبی امیری متخصص پوست و مو در گفتگو با فارس با اشاره به آخرین تغییرات ویروس کووید ۱۹ در پاسخ به نگرانی مطرح شده مردم در سامانه ۲۰۳۰۰ ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و وزارت بهداشت، اظهار داشت: ویروس کرونا بیماری است که بسیاری از وقایع آن هنوز مشخص نشده و با گذر زمان و با افزایش تعداد بیماران هر روز علائم بالینی آن تغییر می‌کند. وی با بیان اینکه علائم کووید ۱۹ در حال تغییر است، افزود: یکی از تغییرات این ویروس می‌تواند با علائم پوستی همراه باشد و به دلیل اینکه بیماران کرونایی داروهای مختلفی مصرف می‌کنند این علائم پوستی می‌تواند ناشی از عوارض دارو و هم‌راهی بیماری‌ها با بیماری کووید ۱۹ باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ادامه داد: ممکن است فردی به علت داشتن بیماری پوستی ویروسی و هم‌زمان شدن آن به ویروس کرونا، علائم مختلف پوستی در بدن وی ظاهر شود.

امیری با تأکید بر اینکه به تازگی در تعدادی از بیماران علائم جدید پوستی دیده شده است، تصریح کرد: در انگشتان پای تعدادی از بیماران علائمی به شکل سرمازدگی دیده شده و در تعدادی دیگر نیز ضایعات کبیری مشاهده شده است اما همچنان به نقطه‌ای نرسیده‌ایم که بگوییم این علائم مختص بیماران کرونایی است.

وی تأکید کرد: هنوز به‌طور دقیق نمی‌توانیم بگوییم که ظاهر شدن کبیر روی بدن و دیگر بیماری‌های پوستی از علائم اصلی کووید ۱۹ است.

این متخصص پوست و مو در ادامه در پاسخ به این سؤال که چرا تعدادی از بیماران مبتلا شده به کووید ۱۹ دچار ریزش و خارش مو شده‌اند، گفت: اگرچه ریزش مو علت‌های بسیار زیادی دارد اما عفونت کووید ۱۹ هم می‌تواند مانند دیگر بیماری‌ها تعدادی از موهای سر را وارد فاز استراحت کند و یک ریزش شدید به دنبال این بیماری برای فرد ایجاد کند. این ویروس هم مانند دیگر بیماری‌ها می‌تواند با تأخیر ۲ تا ۳ ماهه مشکلاتی مانند ریزش مو را برای بیمار ایجاد کند. امیری تأکید کرد: کووید ۱۹ می‌تواند ریزش مو که ثانویه به فرم شدید بیماری است می‌تواند برای بیمار زودتر اتفاق بیافتد.

وی ادامه داد: معمولاً موهایی که به دنبال بیماری‌های شدید، ریزش پیدا می‌کنند بعد از یک دوره ۳ تا ۴ ماهه مجدد شروع به رشد می‌کنند.

آیا کرونا از پنجره ماشین وارد می‌شود؟

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد موجود می‌گویند انتقال کرونا از طریق پنجره خودرو بسیار غیرمحمتمل است. در مقابل، توصیه شده است که تا جای ممکن پنجره خودرو را به‌منظور حفظ تهویه و جریان هوا باز نگه دارید.

به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد و مقالات موجود به این پرسش پاسخ داده‌اند که در صورت پایین بودن شیشه خودرو در حین رانندگی، احتمال انتقال ویروس کرونا از محیط بیرون وجود دارد یا خیر؟

در این مطلب آمده است: بر اساس مطالعات، در صورت حضور فرد آلوده به ویروس کرونا در یک خودروی سواری و باز بودن پنجره خودرو به دلیل چرخش و جریان هوا، احتمال انتقال بیماری به سایر سرنشینان خودرو کمتر از شرایطی است که شیشه‌ها بالا است.

همچنین توصیه شده است تا جای ممکن از سیستم سرمایشی (کولر ماشین) استفاده نشود. چرا که مانع جریان هوا و تهویه مناسب در داخل خودرو می‌شود.

اگر چه بر اساس نظر متخصصان، باز بودن پنجره‌ها در شرایط خاص (مثلاً عبور فرد آلوده به ویروس از کنار خودرو در ترافیک) می‌تواند باعث انتقال شود اما در شرایط عادی و در حالتی که خودرو در حال حرکت است، به دلیل تهویه ایجاد شده شانس ابتلا از این طریق پایین می‌آید. بر اساس گزارش‌ها، احتمال انتقال ویروس کرونا از پنجره خودرو به داخل بسیار کم است و تاکنون موردی از این طریق گزارش نشده است. در ایالات متحده نیز مقامات بهداشتی توصیه کرده‌اند که در صورت امکان، پنجره خودروها هنگام رانندگی باز نگه داشته شود.

در نهایت توصیه می‌شود زمانی که در مناطق پرتردد شهری رانندگی می‌کنید، شیشه‌های خودرو را بندید و از سیستم تهویه خودرو در حالتی که هوا را از بیرون به داخل خودرو هدایت می‌کند، استفاده کنید و سیستم تهویه اتاق خودرو را با تعویض به‌موقع فیلتر و تمیز نگاه داشتن آن در مقابل آلودگی محافظت کنید.

استادیار دانشکده تغذیه تأکید کرد:

وجود ماده سفیدکننده در شیر کذب است

تولیدکننده، انتقال به‌سوی ماست‌بندی‌ها و کارگاه‌های سنتی غیرمجاز است که کنتrollی بر شیرخام ندارند. چون که آزمایشگاهی برای کنترل آنها وجود ندارد.

استادیار دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سؤال که دلیل خوشمزگی شیر سنتی نسبت به شیر پاستوریزه چیست، گفت: مردم به مصرف چربی در مواد غذایی علاقمند هستند. متخصصین تغذیه اصطلاحی دارند که هر چیزی که خوشمزه‌تر است، زیان آن بیشتر است. شیرهای سنتی به نوعی شیرهایی هستند که میزان درصد چربی آن بالا است.

مفید در خصوص فرهنگ سازی و ترویج مصرف شیر در کشور اظهار کرد: بر اساس برنامه سوم، چهارم، پنجم و ششم توسعه، توجه به این نکته شده است که رساندن سرانه مصرف شیر در کشور به‌عنوان یکی از هدف‌گذاری‌ها باشد. این در حالی است که در برنامه پنجم، ۱۶۵ کیلو سرانه مصرف شیر را هدف‌گذاری کرده بودند؛ و این هدف‌گذاری زمانی می‌تواند عملیاتی شود که از یک‌سو ما میزان تولید شیر خام را به حد موردنیاز برسانیم و از طرف دیگر زمینه‌های مصرف را ایجاد کنیم.

وی افزود: در همه کشورها، سرانه مصرف شیر متفاوت است؛ اما یکی از دلایل پایین بودن سرانه شیر به دلیل عدم فرهنگ سازی از سوی متخصصین است.

استادیار دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: برای اینکه تولید شیر خام را به آن حد برسانیم باید در توسعه دامداری‌ها کار کنیم که ما هم در تولید به این عدد رسیدیم. در حال حاضر دامداران، ۱۰ تا ۱۱ میلیون تن شیر تولید می‌کنند. این در حالی است که این عدد برای صنایع لبنی پایین است.

مفید درباره سم آفلاتوکسین در شیر و لبنیات، گفت: این سم می‌تواند در شیر و فرآورده‌های دامی از طریق غذای دام منتقل شود و منشأ آن خوراکی است؛ اما اینکه این سم در شیرهای ایران وجود دارد یا نه احتمال دارد یک زمانی که در گاو‌داری‌های سنتی بیشتر از نان خشک‌های یک‌زده استفاده می‌شد یا در خوراک دام مصرفی در دامداری‌های سنتی بودند این مشکل را داشتیم؛ اما طی دو دهه اخیر روند تغییر دامداری‌های ما از سنتی به صنعتی شتاب گرفته است و ما دامداری‌هایی داریم که حداقل از ۱۰ تا ۱۵ تن تا ۳۰۰ تن شیر به‌طور روزانه تولید می‌کنند.

وی افزود: تأمین خوراک دامی در مبادی کنترل شده است و وقتی این کنترل‌ها انجام می‌شود آفلاتوکسین در خوراک دام وجود ندارد. بسیاری از تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده، ثابت کرده است که آزمایشاتی که انجام شده میزان آن در شیرهای تولیدی در کشور ناچیز و پایین‌تر از تولید مشخص شده در استانداردها بوده است.

تولید آفت‌کش زیستی با باکتری‌های خاک

محققان یک شرکت دانش‌بنیان با استفاده از باکتری‌های مفید موجود در خاک، آفت‌کش‌های زیستی را عرضه کردند که قابلیت جایگزینی با سموم شیمیایی را دارد.

به گزارش ایسنا، محمد جواد اوستا، مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان با اشاره به مضرات استفاده از سموم شیمیایی، گفت: این در حالی است که در سال‌های اخیر قیمت سموم شیمیایی به شکل قابل‌توجهی افزایش یافته است به گونه‌ای که یک لیتر سم تا ۲ میلیون تومان قیمت دارد و خریدی سم برای هر هکتار ممکن است تا ۸ میلیون تومان، هزینه در بر داشته باشد.

وی افزود: در این شرکت یک نمونه مؤثر از قارچ‌کش زیستی تولید شده است که با نرخی در حدود ۶۰ هزار تومان برای هر لیتر به بازار عرضه می‌شود. این قارچ‌کش زیستی از باکتری‌های مفید موجود در خاک کشور به دست می‌آید و مجوزهای لازم را اخذ کرده است.

طبق اعلام مرکز اطلاع‌رسانی معاونت علمی، اوستا با تأکید بر اینکه این محصول زیستی قابلیت جایگزین شدن با سموم شیمیایی را دارد، اظهار کرد: عدم فرهنگ‌سازی و ناآشنایی کشاورزان با مزایای سموم زیستی از چالش‌های این محصولات در کشور است.

عادت‌های روزمره‌ای که دندان ما را خراب می‌کنند

شما بماند، بدتر می‌شود. قند توسط باکتری‌های تولیدکننده اسید در دهان شما مصرف می‌شود. اسیدها در مینای دندان از بین می‌روند. از خوردن چیزهایی مانند آب‌نبات‌های ژله‌ای که بیشتر از سایر غذاها در دندان شما وارد می‌شوند خودداری کنید. میوه‌های خشک مانند کشمش را امتحان کنید و یا به جای آن میوه تازه بخورید.

نوشیدنی و دندان

نوشیدنی گازدار بدون قند هم وجود دارد اما به قول دکتر رابرت سورین، مربی کلینیک بخش دندانپزشکی و جراحی دهان و دندان در بیمارستان نیویورک، شما با خوردن سودا (آب گازدار بدون قند) در محیط اسیدی حمام می‌کنید.

الکل هم یک نوشیدنی اسیدی است که می‌تواند دندان‌ها را از بین ببرد. الکل دهان شما را خشک می‌کند و تولید بزاق را کاهش می‌دهد. بزاق دندان را شست‌وشو می‌دهد و به از بین بردن پلاک‌ها و تجمع باکتری‌ها از سطح دندان کمک می‌کند.

خوردن ناخن‌ها

خوردن ناخن، فقط باعث ترک خوردن، قطع شدن یا ساییدگی دندان شما نمی‌شود، بلکه همچنین باعث اختلال در عملکرد فک می‌شود. هنگام گاز گرفتن ناخن‌ها، فک‌های شما با فشار دادن فک تحتانی خود در زاویه غیرطبیعی قرار می‌گیرند. با گذشت زمان، این کار منجر به اختلال گیجگاهی فکی (TMD) می‌شود که با درد همراه است. علاوه بر این، گاز گرفتن ناخن‌ها می‌تواند باکتری‌های مضر را به دهان وارد کند.



استادیار دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: در یک برهه زمانی کارشناسی از روی ناآگاهی، بحث ماده سفیدکننده در شیر را مطرح کرد و باعث نگرانی مردم شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، وحید مفید، اظهار داشت: به هیچ وجه ضرورتی برای افزودن ماده سفیدکننده در شیر وجود ندارد و اگر این ماده را به‌عنوان اثر ضد میکروبی بدانیم، وقتی دامداری‌های ما مجهز به امکانات هستند و شیر را بعد از دوشیدن سرد می‌کنند، کیفیت آن در حد اعلا حفظ می‌شود.

وی افزود: هیچ دلیلی برای اضافه کردن وایتکس به شیر وجود ندارد و این مسئله دروغی از روی ناآگاهی بود و صحت ندارد.

استادیار دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیان کرد: اگر ماده سفیدکننده به شیر اضافه شود، بوی آن یا کلر در شیر مشخص می‌شود و این طعم توسط مصرف‌کننده قابل تشخیص است.

مفید در ادامه به شیرهای برگشتی از کارخانه‌های تولیدکننده اشاره کرد و گفت: مجوزهای بهداشتی شیرهای برگشتی از کارخانه‌های تولیدکننده، مرتبط با سازمان غذا و دارو و سازمان استاندارد جهان است. چون آنها بر اساس پروتکل‌ها و دستورالعمل‌هایی که دارند، ملزم هستند در ورودی کارخانه‌ها، کیفیت شیر را کنترل کنند؛ و اگر از استانداردهای لازم برخوردار باشد، اجازه ورود به داخل کارخانه را می‌دهند و در غیر این صورت برگشت داده می‌شود.

وی ادامه داد: متأسفانه یکی از مقاصد شیرهای برگشتی از کارخانه‌های

چگونه با کمک چای وزنمان را کم کنیم؟

تناسب‌اندام با رژیم غذایی چای



امروزه بسیاری از رژیم‌ها و تمرینات ورزشی وجود دارد که هدف آن کمک به همه در دستیابی به اهداف تناسب‌اندام است؛ اما شاید لذت‌بخش‌ترین و طبیعی‌ترین آنها رژیم غذایی چای باشد. اگر درباره رابطه چای و کاهش وزن کنجکاو هستید این مطلب را بخوانید.

به گزارش همشهری آنلاین، از دست دادن وزن یک فرایند ظریف و پیچیده است و باید تحت کنترل انجام شود. امروزه بسیاری از رژیم‌ها و تمرینات ورزشی وجود دارد که هدف آن کمک به همه در دستیابی به اهداف تناسب‌اندام است؛ اما شاید لذت‌بخش‌ترین و طبیعی‌ترین آنها رژیم غذایی چای باشد.

همه می‌دانند که این نوشیدنی برایشان خوب است و جامعه پزشکی هم از این موضوع حمایت می‌کند. تحقیقات نشان داده این نوشیدنی گرم و دلپذیر برای مقابله با استرس و بیماری‌های قلبی مؤثر است و علاوه بر آن برای سلامتی کلی بدن انسان مناسب است و رابطه چای و کاهش وزن هم اثبات شده است. این نوشیدنی به کسانی که وزن زیادی داشتند کمک کرده که به صورت ارگانیک و زنتشان را کاهش دهند و آنها را شاد و سلامت نگه داشت. روی بعضی از آنها بیشتر تأثیر داشته است و امروزه مخلوط‌های تازه‌ای به وجود آمده و برای همین منظور روانه بازار شده است. در اینجا ۵ نوع از آنها را به شما معرفی می‌کنیم.

۱. چای سبز

چای سبز نه‌تنها محبوب‌ترین نوع شناخته شده برای انسان است، بلکه به‌عنوان یکی از راه‌های کارآمد برای کاهش وزن است. مطالعات نشان داده است افرادی که این نوشیدنی را به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند حدود ۲ کیلوگرم بیشتر از افرادی که فقط گاهی از آن استفاده می‌کنند وزن خود را از دست می‌دهند. اگرچه اعداد ممکن است خیلی چشمگیر باشند.

۲ کیلوگرم وزن زیادی برای از دست دادن است مخصوصاً برای کسانی که با وزنشان مشکل دارند. با استفاده از این نوشیدنی به طرز شگفت‌آوری چربی‌های بدنتان را از دست می‌دهید و به علت داشتن مقدار زیاد کاتچین که یک آنتی‌اکسیدان است متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش وزن شما می‌شود.

۲. چای سیاه

چای سیاه همان‌طور که از نامش معلوم است دارای رنگ تیره است و تحت عمل اکسیداسیون روی برگ‌های آن به دست می‌آید. برخلاف برگ‌های دیگری که بعد از یک مدت کوتاه اکسید می‌شوند اما چای سیاه فرآیند طولانی‌تری دارد.

انواع مختلفی از این نوع نوشیدنی در جهان وجود دارد اما تأثیر همه آنها بر بدن تقریباً یکسان است.

این نوع چای نیز مانند چای سبز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی که دارد به افراد کمک می‌کند تا به تناسب‌اندام برسند. آنتی‌اکسیدان موجود در این نوشیدنی داغ فلاونو نام دارد و دقیقاً مانند کاتچین موجود در مورد قبل عمل می‌کند و متابولیسم بدنتان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که چربی‌های بدن با سرعت بیشتری از بین روند.

۳. چای سفید

برخلاف چای سبز یا چای سیاه که خشک و اکسید شده هستند چای سفید از گیاهان جوانی که تازه تولید می‌شوند برداشت می‌شود و به همین دلیل طعم و رنگ متفاوتی دارد. این نیز مانند چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان کاتچین است و به لاغر شدن شخص کمک می‌کند اما کمی ملایم‌تر از آن به از بین بردن چربی‌های بدن می‌پردازد به همین دلیل مناسب رژیم‌های غذایی سبک‌تر است.

۴. چای اولانگ

این مورد به علت فرایند اکسیداسیون متوسط جایگاهی ما بین چای سبز و سیاه دارد. طعم میوه‌ای و خاصی که دارد آن را به یک نوشیدنی داغ فوق‌العاده تبدیل کرده است و یک نوشیدنی سالم برای صبحانه یا شام است. اولانگ متابولیسم بدن شما را تحریک می‌کند و به کاهش وزن کمک می‌کند؛ اما برای استفاده از آن باید آن را با یک رژیم غذایی مناسب جفت کنید و علاوه بر آن تمرینات ورزشی نیز داشته باشید.

۵. چای پونه

از لحاظ فنی مانند چای سیاه به حساب می‌آید اما این نوشیدنی مستحق آن است که در دسته خاص خود قرار گیرد زیرا آن تخمیر شده است. این کار به آن عطر و طعم خاکستری می‌دهد که باعث می‌شود آن را با هر ناهار خوشمزه‌ای میل کنید و منافع کاهش وزن فوق‌العاده‌ای نیز به همراه دارد. در حالی که خواص چربی‌سوزی در دیگر موارد در مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در ترکیب آنها قرار دارد اما این نمونه در واقع با کاهش قند خون و تری‌گلیسیرید کار می‌کند. هرچند باید مطالعات بیشتری انجام شود تا مشخص شود این نوشیدنی چقدر برای چربی‌سوزی مفید است اما در نتایج اولیه خوب ظاهر شد.

شکر، سوء مصرف شراب و باز کردن بطری با دندان می‌تواند به لیخند شما آسیب برساند!

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از webmd، lambtonfamilydenta، برنامه غذایی مثل همه تأثیراتی که روی وزن یا سلامت پوست ما دارد، سلامت دندان ما را هم تحت تأثیر خودش قرار می‌دهد. چگونگی مصرف غذا، نوشیدنی و فعالیت‌ها سلامت دندان را تغییر می‌دهد. ۲۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی بالای ۶۵ سال تمام دندان‌های خود را از دست داده‌اند. چرا؟

شکر و دندان

شکر دشمن شماره یک دندان شمعاست و هرچه مدت بیشتری در دهان