

دود همیشه بزرگتر از آتش است

توانی



میوه‌ای کوچک، اما مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن



با مصرف صحیح میوه عناب، سیستم ایمنی بدن خود را در مقابل آنفولانزا و کرونا تقویت کنید. به گزارش خبرگزاری مهر، با ورود موج سوم کرونا در کشور و ورود به فصل سرد باید سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌هایی، چون آنفولانزا و کرونا تقویت تا از ابتلا پیشگیری شود. در واقع یکی از راه‌های مؤثر برای خلاص شدن از شر ویروس کرونا، تغذیه سالم است و یکی از مواد غذایی که باعث رفع خشکی و حرارت و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، عناب است. عناب میوه‌ای با طبع معتدل، اما کمی سرد و مرطوب است. مصرف این میوه پرخاشی موجب کاهش حرارت زائد بدن می‌شود و در بیماری‌هایی که ناشی از غلبه صفر است و عضوهای، چون ریه، کلیه و روده‌ها را درگیر می‌کند، عناب تسکین دهنده و از بین برنده صفر است. حرارت است. عمدۀ خواص این میوه در درمان سرماخوردگی، خون‌سازی و به اصطلاح صاف کردن و تصفیه خون است. این میوه هم می‌تواند به صورت جوشنده به همراه انجیر و مویز مصرف شود و برای مشکلات سینه و تنفس و سرفه‌های ناشی از حرارت بسیار مؤثر است و هم می‌تواند به همراه گلاب به صورت شربت مصرف شود.

البته نباید در مصرف عناب زیاده روی کرد چنانچه مصرف بیش از حد به وعده‌های غذایی نباشد و حدود ۲ و نیم تا ۳ ساعت از مصرف وعده غذایی گذشته باشد و این اطمینان حاصل شود که غذا از معده عبور کرده است و سپس اقدام به مصرف عناب یا شربت آن شود یا حدود یک تا یک و نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود.

سخنگوی سازمان انتقال خون اعلام کرد؛ شرایط اهدای خون برای افرادی که عمل جراحی داشته اند



پشت سر گذاشته باشد می‌تواند خون خود را به بیماران نیازمند اهدا کند. حاجی بیگی گفت: در جراحی‌هایی که از مواد حاجب تزریقی برای اعمال تشخیصی استفاده می‌شود داوطلب اهدای خون تا ۲۴ ساعت معاف از اهدای خون است و پس از آن و بر اساس نظر پزشک سازمان امکان اهدای خون خواهد داشت. وی ادامه داد: افراد با سابقه اعمال جراحی کوچک و لاپاروسکوپی نیز بر اساس تشخیص پزشک تا مدتی که پزشک بخش اظهار می‌کند معاف از اهدای خون هستند. حاجی بیگی افزود: داوطلبین اهدای خون در صورتی که تحت جراحی‌های بزرگ مانند برداشتن جمجمه، ایجاد برش در شکم، جراحی برداشتن تیروئید، جراحی برداشتن رحم و جراحی ستون فقرات قرار گرفته‌اند تا ۶ ماه و بهبودی کامل امکان اهدای خون ندارند. وی گفت: اگر فرد تحت اعمال جراحی قلب باز قرار گرفته باشد و یا چنانچه اهداکننده خون به دلیل ابتلا به سرطان جراحی شده باشد به صورت دائم از اهدای خون معاف خواهد شد. حاجی بیگی تأکید کرد: پزشک معاینه‌کننده داوطلب اهدای خون در کلیه موارد به دلیل انجام جراحی و سابقه بستری توجه خواهد کرد و بر اساس شرح حال فرد، مدارک پزشکی و همچنین استانداردهای ملی و بین‌المللی انتقال خون تصمیم می‌گیرد. سخنگوی سازمان انتقال خون در پایان به اجرا و اهمیت نظام مراقبت از اهداکنندگان خون در سازمان انتقال خون ایران نیز اشاره کرد و افزود: حفظ سلامت داوطلبین اهدای خون برای این سازمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به هیچ عنوان از افرادی که شرایط اهدای خون ندارند و یا در صورتی که اهدای خون خطری برای سلامتی آنان محسوب شود خون دریافت نخواهد شد.

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران، در مورد آن دسته از افرادی که سابقه عمل جراحی داشته و قصد اهدای خون دارند، توضیحاتی ارائه داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از خبرگزاری مهر، بشیر حاجی بیگی، با بیان اینکه هر فرد در طول زندگی ممکن است بیمار شده و به دلیل کسالت ناشی از بیماری در مرکزی درمانی بستری شود یا تحت عمل جراحی قرار بگیرد، گفت: پزشکان بخش اهداکنندگان مراکز انتقال خون سراسر کشور از داوطلبان اهدای خون سولاتی درباره سابقه بستری در بیمارستان یا جراحی خواهند پرسید. وی افزود: اهداکننده‌ای که عمل جراحی انجام داده و به طور کامل بهبود یافته و در حال حاضر آنتی بیوتیک مصرف نمی‌کند یا این شرط که در طی عمل جراحی و یا زمان بستری در بیمارستان خون و فرآورده‌های آن را مصرف نکرده باشد و شرایط استریل حین عمل کاملاً رعایت شده باشد و مدت معافیت بسته به نوع جراحی را

یافته محققان فنلاندی؛

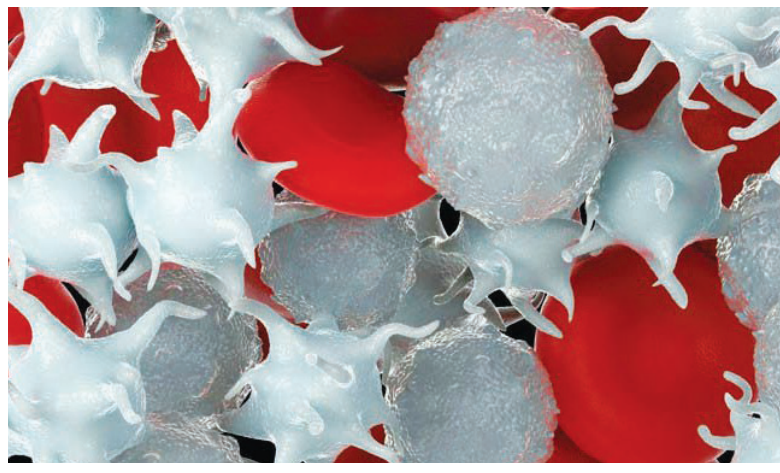
ریسک بالای افسردگی نوزادانی که زود هنگام متولد شده اند



نتایج یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد دخترانی که زود هنگام و زودتر از هفته ۲۸ بارداری بدنیا می‌آیند، سه برابر بیشتر از همسن و سال‌های خود با ابتلا به افسردگی روبرو هستند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از خبرگزاری مهر، افزایش خطر افسردگی همچنین در دختران و پسران با رشد ضعیف به هنگام تولد هم وجود دارد. اثرات رشد ضعیف جنین با افزایش سن حاملگی مادر مشهودتر بود. افسردگی نوعی اختلال روان‌پزشکی شایع است که بنابر گزارش‌ها ۲-۱ درصد کودکان پیش دبستانی و قبل از بلوغ و ۳-۸ درصد نوجوانان به آن مبتلا هستند. با این حال، افسردگی دوران کودکی یک اختلال شدید است و با شناسایی گروه‌های در معرض خطر می‌توان از آن پیشگیری نمود. «سوپینا ایادایا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورکو فنلاند، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نیاز به اقدامات پیشگیرانه برای نوزادان پرخطر و برنامه‌های حمایتی برای سلامت روان والدین در دوران

بارداری و مراقبت‌های ویژه نوزادان، به ویژه برای نوزادان نارس را نشان می‌دهد. اقدامات مراقبتی باید شامل غربالگری روانی و آزمایش رشد برای کودکان نارس متولد شده و خانواده‌های آنها، با پشتیبانی مناسب از سلامت روانی‌شان باشد.» این مطالعه شامل ۳۷، ۶۸۲ کودک متولدشده در فنلاند بین سال‌های ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۷ بود. این تعداد از کودکان با ۱،۴۸، ۷۹۵ کودک گروه کنترل مقایسه شدند.

گلبول‌های سفید یا Wbc در آزمایش خون نشان دهنده چیست؟



سه حرف مخفف سلول‌های سفید خون نشان دهنده سربازهای ایمنی بدن یا گلبول‌های سفید هستند. اندازه‌گیری مقدار گلبول‌های سفید خون یکی از روش‌های اصلی تعیین کننده وجود عفونت در بدن است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، این سلول‌ها که جزو سیستم دفاعی بدن هستند در بیماری‌های عفونی و غیرعفونی واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهند و در این روزها که همه در حال کسب اطلاعات برای پیشگیری از ابتلا به کرونا هستند اندازه‌گیری گلبول‌های سفید خون در آزمایش‌ها نقشی تعیین کننده در شناسایی کرونا دارد، زیرا در این عفونت ویروسی تعداد گلبول‌های سفید به شدت کاهش می‌یابد که نشان دهنده افت سیستم ایمنی بدن است. نکاتی درباره اندازه‌گیری گلبول‌های سفید مقدار کلی گلبول‌های سفید در یک میلی‌لیتر خون و جزء دیگر شمارش جزء به جزء این سلول‌ها، چون گلبول سفید خود مشکل از پنج نوع مختلف است که کم و زیاد شدن هر کدام از این انواع معنی خاص خود را دارد. کلمه «diff» که در جلوی CBC به معنی آزمایش خون نوشته می‌شود درخواست برای شمارش همین انواع مختلف گلبول‌سفید است. مقادیر طبیعی: در بزرگسالان و بچه‌های بالاتر از ۲ سال مقدار گلبول‌سفید بین ۵ تا ۱۰ هزار در هر میلی‌لیتر خون طبیعی است. محدوده خطر: WBC کمتر از ۲۵۰۰ و بیشتر از ۳۰۰۰ هر کدام نشان‌دهنده بیماری‌هایی هستند که می‌تواند گاهی خطرناک باشد. کاهش گلبول‌های سفید به چه معناست؟ لکوپنی یا کاهش گلبول‌سفید به مقادیر زیر ۴ هزار گفته می‌شود که معمولاً در نتیجه نارسایی مغز استخوان، مسمومیت دارویی عفونت بسیار

زیاد، سوء تغذیه، بیماری‌های خودایمنی، ایدز و همین کرونا به وجود می‌آید. در بسیاری از انواع نارسایی‌های مغز استخوان (مثلاً بعد از شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و...) هم این مقدار کاهش می‌یابد. چه چیزهایی باعث افزایش آن می‌شود؟ افزایش گلبول‌سفید، لکوسیتوز نام دارد و به مقادیر بالاتر از ۱۰ هزار گفته می‌شود که به طور معمول نشان‌دهنده عفونت، التهاب، تخریب بافت بدن و یا لوسمی یا سرطان خون است. ضربه و جراحت، استرس و تب هم مقدار WBC را افزایش می‌دهند. نکته: عمل اصلی گلبول سفید مبارزه با عفونت و حذف عوامل خارجی و مزاحم است و در مواقع آلرژی‌ها هم این سلول‌ها مسئول بروز واکنش هستند. تغییر هر کدام از انواع WBC معنی خاص خود را دارد و ممکن است نشان دهنده عفونت با میکروب، ویروس و یا حتی استرس باشد. فعالیت شدید بدنی و ورزش سنگین هم برای مدتی باعث بالا رفتن تعداد WBC در خون می‌شود. بارداری و زایمان هم این مقدار را افزایش می‌دهند.

لاری عنوان کرد؛

زمستان سخت کرونایی را پیش رو داریم

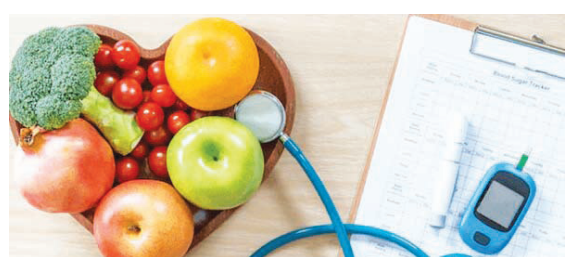


سخنگوی وزارت بهداشت، با تأکید بر ضرورت اصلاح رفتارهای بهداشتی در مقابله با کرونا، گفت: زمستانی سخت‌تر از پاییز را پیش رو داریم. به گزارش خبرگزاری مهر، سیما سادات لاری، در پایان ارائه آمار روزانه کرونا، به تشریح وضعیت بیماری کووید ۱۹ در کشور پرداخت و افزود: متأسفانه شاهد ثبت رکورد تازه‌ای از فوتی‌های کرونا در کشور بودیم و همانطور که بارها به اطلاع رسانده‌ایم تقویت مسئولیت‌پذیری اجتماعی، اساسی‌ترین عامل در قطع زنجیره انتقال بیماری در کشور است. وی ادامه داد: ما مجبوریم کنش‌های فردی و اجتماعی خود را تغییر دهیم، چراکه همچنان مؤثرترین عامل در توقف شیوع بیماری در جهان پیشگیری است. لاری گفت: به رغم تأکید فراوان وزارت بهداشت بر امر فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و رعایت پروتکل‌های بهداشتی و پیشگیری از تجمعات، همچنان شاهد صحنه‌هایی از مراسم پر تجمع

در ماه‌های اخیر بودیم و با وجود اینکه آمار فوتی‌ها از مرز ۴۵۰ نفر عبور کرده است چنین صحنه‌هایی زیننده کشور ما نیست. وی افزود: مطمئناً زمستانی سخت‌تر از پاییز پیش‌رو خواهیم داشت و امیدواریم با پرهیز از رفتار اجتماعی پرخطر و همچنین تداوم و تقویت رویکرد مدیریت فرابخشی و افزایش همکاری‌های بین بخشی، شاهد توقف زنجیره انتقال بیماری در کشور باشیم.

محققان انگلیسی می‌گویند؛

کاهش جزئی وزن ریسک دیابت را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد



نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که کاهش چند کیلوگرم وزن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به نصف کاهش می‌دهد. به گزارش خبرنگار مهر، تحقیق محققان دانشگاه آنگلستان نشان می‌دهد که چطور کمک به افراد مبتلا به دیابت در ایجاد تغییرات کوچکی در سبک زندگی، رژیم غذایی و فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به نصف کاهش دهد. محققان دریافتند کاهش ۲ تا ۳ کیلوگرم از وزن و افزایش فعالیت فیزیکی در طول ۲ سال، ریسک ابتلا به دیابت را ۴۰ تا ۴۷ درصد کاهش می‌دهد. مایک سامسون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما اکنون به تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ پی بردیم و می‌توانیم بسیار خوش بین باشیم که حتی کاهش نسبی وزن و افزایش فعالیت بدنی، تأثیر زیادی بر کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد.

به گفته محققان، افرادی که وضعیت پیش دیابت در آنها تشخیص داده می‌شود، با این راهکار می‌توانند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند. دیابت نوع ۲ یک عارضه جدی است که در بسیاری از موارد قابل پیشگیری یا قابل تأخیر است.