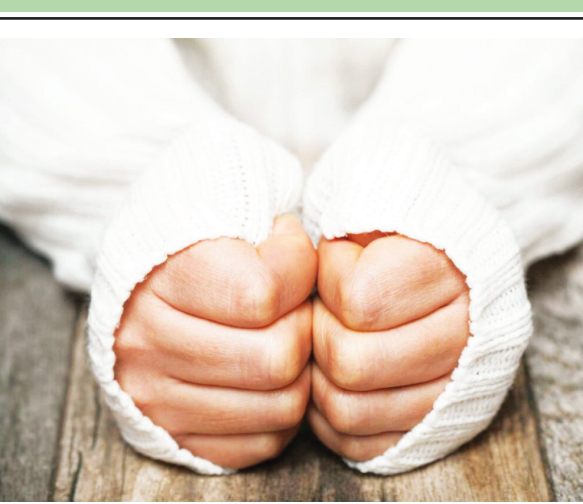




تاریخ
۲۹
دی
۱۳۹۹
دوشنبه

علت‌های سرد بودن دست و پا



گر همیشه احساس لرز دارید یا دست‌ها و پاهای شما مانند یخ می‌شود، در حالی که افراد دیگری در نزدیکی شما می‌گویند گرما را احساس می‌کنند، زمان آن است که دلیل این سردی بررسی شود.

به گزارش سلامت نیوز، شایع است که زنان احساس سرما را بیشتر گزارش می‌کنند که این احساس ناشی از فیزیولوژی و همچنین حساسیت بیشتر به شرایطی است که می‌تواند باعث سرما شود. در ادامه دلایلی را که می‌تواند باعث افت دمای داخلی بدن شما شود، مرور می‌کنیم.

لاغر بودن

هنگامی که شما کم‌وزن هستید، به دلیل کمبود چربی توانایی از بین بردن دمای سرد در بدن خود را ندارید. کاهش میزان مصرف غذا باعث توقف سوزاندن کالری در متابولیسم بدن می‌شود، بنابراین در بدن به اندازه کافی حرارت ایجاد نمی‌شود. در نظر گرفتن چند کیلو وزن در کل غذاهای سالم که حاوی مقدار زیادی پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند، راه خوبی برای گرم کردن و بالا بردن درجه حرارت بدن است.

تیروئید کم کار

تحمل نکردن سرما می‌تواند به فهرستی طولانی از مسائل بهداشتی که روی غدد پروانه‌ای گردن است، مربوط باشد. همیشه سرد بودن به این معنی است که تیروئید به اندازه کافی هورمون ترشح نمی‌کند. بدون سطح مناسب این هورمون، سوخت و ساز بدن شما متوقف و مانع از تولید کافی انرژی و گردش موتور بدن می‌شود. اگر مشکوک به مشکل تیروئید هستید، به پزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص را با آزمایش خون تأیید و تیروئید را با داروهای تجویزی از خط فعالیت آهسته خارج کند.

کمبود آهن

سطوح پایین آهن یکی از رایج‌ترین دلایل سردرد مزمن است. به همین دلیل آهن یکی از مواد معدنی کلیدی است که به گلبول‌های قرمز کمک می‌کند تا اکسیژن را در همه جای بدن شما حمل کند و گرما و سایر مواد مغذی به هر سلول در سیستم بدن برسد. بدون آهن کافی، سلول‌های قرمز خون نمی‌توانند به طور مؤثر کار خود را انجام دهند و باعث می‌شود شما

ضرب‌المثل‌های جهان

برای اندرز خوب

بهایی وجود ندارد

اسپانیولی

صفحه
۶
شماره
۲۹۹۳
سال
بیست و ششم

سلامت



سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد؛

شناسایی ویروس‌های جهش یافته

استفاده اضطرابی از واکسن‌های جدید



سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که تاکنون ۳۵۰ هزار مورد از توالی ژن کرونا ویروس شناسایی شده است که برخی از این جهش‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

به گزارش مهر، احمد قوبدل مسئول روابط عمومی شبکه کمک (کمیته غیردولتی مهار کرونا) گفت: سازمان بهداشت جهانی در اطلاع‌رسانی خود در تاریخ ۱۲ ژانویه ۲۰۲۱ از کشف حیرت‌انگیز ۳۵۰۰۰۰ توالی ژنوم ویروس کرونا در جهان خبر داده است. این خبر بسیار با اهمیت است. برخی از این ویروس‌های جهش یافته بسیار خطرناک‌تر از ویروس اولیه کرونا به خصوص از نظر مخاطره سرایت هستند. بیش از ۱۷۵۰ متخصص از ۱۲۴ کشور در یک وبینار یک روزه گرد هم آمدند که شکاف‌های موجود در حوزه دانش بشریت نسبت به ویروس کرونا را مورد بررسی قرار دهند.

وی افزود: مدیرکل سازمان بهداشت جهانی درباره این نشست یادآور شده است که قلب این سازمان با تحقیق درباره این ویروس می‌زند. وی تأکید کرده است این سازمان شناسی در ۶ حوزه اپیدمولوژی، مدل سازی ریاضی، زیست شناسی تکاملی، مدل‌های حیوانی، سنجش‌ها و تشخیص‌ها و مدیریت بالینی و درمان‌ها و واکسن‌ها شکل گرفته است.

قوبدل در ادامه گفت: در اطلاع‌رسانی سازمان بهداشت جهانی بر ضرورت ادغام تحقیقات در حوزه‌های مختلف تأکید شده است. دکتر آنا ماریا ریپش بخش تحقیقات و توسعه این سازمان جهانی گفته است ما باید از بازی کرونا جلو بزнім. چشم و گوش‌های ما برای پیگیری اثرات انواع مختلف ویروس کرونا در کشورهای مختلف که گزارش‌های دقیق بدهند. هر روز که می‌گذرد اهمیت ثبت جهانی اطلاعات و انتقال الکترونیک آن و داده پردازی در حوزه بیماری کرونا بیشتر می‌شود.

مسئول روابط عمومی شبکه کمک ضمن تأیید نگرانی‌ها کارشناسان ستاد ملی کرونا از پیشنهاد برخی از بازگشایی‌ها و جدی نگرفتن مخاطرات، گفت: نگرانی‌های وزیر بهداشت، به جا و جدی است. کشور ما می‌تواند به سادگی تحت تأثیر ویروس‌های جهش یافته کرونا که دو خصوصیت مهم گونه‌های جدید شدت انتشار ویروس و کشندگی بیشتر است، قرار بگیرد. وضعیت دردناک اروپا و آمریکا تحت تأثیر شیوع نوع جدید ویروس از جمله نوع انگلیسی آن است. کشور ما باید با دقت از وضعیت موجود و دستاوردهایی که منجر به دو رقمی شدن نرخ مرگ و میر شده است مواظبت نماید. مسئولان کشور به خصوص ستاد ملی کرونا باید به این واقعیت توجه داشته باشند اگر میزان مرگ و میر در آمریکا و اروپا بسیار بیشتر از وضعیتي است که در ایران است، صرفاً نتیجه مراقبت‌های بیشتر مردم و سیاستگذاری‌های دولت و اعمال حاکمیت برای اجرای شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیست، سازمان بهداشت جهانی از یک ماه قبل کاهش مرگ و میر در منطقه مدیترانه شرقی را که کشور ما در این منطقه قرار دارد پیش‌بینی نموده بود و به موازات افزایش قربانیان کرونا را در آمریکا و اروپا به علت شیوع ویروس جهش یافته کرونا را نیز پیش‌بینی نموده بود. ما هنوز ویروس جهش یافته را تجربه نکرده‌ایم هر نوع عجله‌ای برای بازگشایی‌ها به خصوص مدارس بسیار خطرناک است و موج چهارم بسیار خطرناک است.

قوبدل افزود: مسئولان کشور باید فارغ از جوسازی‌ها و فضاسازی‌ها برای دسترسی هر چه سریع‌تر مردم از واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی چاره‌اندیشی نمایند. سازمان بهداشت جهانی نیز در رابطه با ضرورت تلاش همه کشورها برای تولید واکسن تأکید کرده است. بی‌تردید این تلاش جهانی یکی از ثمراتش مبارزه با انواع ژنوم

ریه‌های شما ممکن است بنا به هر دلیلی از جمله بیماری‌های عفونی یا آلودگی هوا، ملتهب شوند و این التهاب خطر ابتلا به آمفیزم، آسم و برونشیت را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، همچنین با ادامه همه‌گیری عفونت کووید ۱۹ در سراسر جهان، ذات‌الریه به یک نگرانی بهداشتی بسیار جدی تبدیل شده است. علامت شدیدتر کووید ۱۹ مانند تب شدید، سرفه شدید و تنگی نفس، معمولاً به معنای درگیری قابل توجه ریه است.

ریه‌ها می‌توانند در اثر عواملی چون عفونت کووید ۱۹، التهاب شدید یا پنومونی باکتریایی ثانویه آسیب ببینند.

بیشتر موارد ابتلا به ذات‌الریه از نوع ویروسی، نسبتاً خفیف هستند اما پیر جوان هر دو در معرض خطر این عفونت قرار دارند.

بنابر گزارش دوپچه‌وله، مواردی وجود دارد که می‌توانید با رعایت آنها تا حد زیادی از این بیماری و التهاب ریه مصون بمانید:

- از استعمال سیگار خودداری کنید.
- دست‌های خود را روزانه چندین بار با آب گرم و صابون بشویید.
- تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، فیبر و پروتئین بدون چربی باشد.
- از تماس با افراد سیگاری دوری کنید.
- اگر از قبل سرما خورده‌اید و نگران تبدیل شدن آن به ذات‌الریه هستید، در مورد اقدامات پیشگیرانه با پزشک خود صحبت کنید.
- پس از بهبودی از سرماخوردگی یا عفونت ویروسی دیگر، حتماً استراحت کافی داشته باشید.
- از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا استفاده کنید.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن با مشورت پزشک از مکمل‌هایی مانند ویتامین C و زینک استفاده کنید.
- چند خوردنی مفید و مضر برای ریه‌ها

بنابر گزارش سایت تخصصی وب‌ام دی، در عین حال انتخاب‌های غذایی درست می‌تواند منجر به کاهش التهاب اندام‌های حیاتی از جمله ریه‌ها شود.

در مقابل، برخی مواد غذایی نیز هستند که مصرف آنها در طولانی‌مدت، باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیر به ریه‌ها می‌شود. برخی از این مواد خوراکی عبارتند از:

مفید: غذاهای پر فیبر

تحقیقات نشان می‌دهد عملکرد ریه در افرادی که غذاهای حاوی فیبر بیشتری می‌خورند، بسیار بهتر از کسانی هستند که فیبر مصرف نمی‌کنند.

از غذاهای غنی از فیبر می‌توان به خوردنی‌های سبوس‌دار، لوبیای پخته‌شده، دانه‌های چیا، کینوا، گل‌ابی و کلم بروکلی اشاره کرد.

مفید: قهوه

خبر خوب برای دوستداران قهوه اینکه نوشیدن یک فنجان قهوه در وعده

ضرب‌المثل‌های جهان

برای اندرز خوب

بهایی وجود ندارد

اسپانیولی

صفحه
۶
شماره
۲۹۹۳
سال
بیست و ششم

سلامت



سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد؛

شناسایی ویروس‌های جهش یافته

استفاده اضطرابی از واکسن‌های جدید



سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که تاکنون ۳۵۰ هزار مورد از توالی ژن کرونا ویروس شناسایی شده است که برخی از این جهش‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

به گزارش مهر، احمد قوبدل مسئول روابط عمومی شبکه کمک (کمیته غیردولتی مهار کرونا) گفت: سازمان بهداشت جهانی در اطلاع‌رسانی خود در تاریخ ۱۲ ژانویه ۲۰۲۱ از کشف حیرت‌انگیز ۳۵۰۰۰۰ توالی ژنوم ویروس کرونا در جهان خبر داده است. این خبر بسیار با اهمیت است. برخی از این ویروس‌های جهش یافته بسیار خطرناک‌تر از ویروس اولیه کرونا به خصوص از نظر مخاطره سرایت هستند. بیش از ۱۷۵۰ متخصص از ۱۲۴ کشور در یک وبینار یک روزه گرد هم آمدند که شکاف‌های موجود در حوزه دانش بشریت نسبت به ویروس کرونا را مورد بررسی قرار دهند.

وی افزود: مدیرکل سازمان بهداشت جهانی درباره این نشست یادآور شده است که قلب این سازمان با تحقیق درباره این ویروس می‌زند. وی تأکید کرده است این سازمان شناسی در ۶ حوزه اپیدمولوژی، مدل سازی ریاضی، زیست شناسی تکاملی، مدل‌های حیوانی، سنجش‌ها و تشخیص‌ها و مدیریت بالینی و درمان‌ها و واکسن‌ها شکل گرفته است.

قوبدل در ادامه گفت: در اطلاع‌رسانی سازمان بهداشت جهانی بر ضرورت ادغام تحقیقات در حوزه‌های مختلف تأکید شده است. دکتر آنا ماریا ریپش بخش تحقیقات و توسعه این سازمان جهانی گفته است ما باید از بازی کرونا جلو بزнім. چشم و گوش‌های ما برای پیگیری اثرات انواع مختلف ویروس کرونا در کشورهای مختلف که گزارش‌های دقیق بدهند. هر روز که می‌گذرد اهمیت ثبت جهانی اطلاعات و انتقال الکترونیک آن و داده پردازی در حوزه بیماری کرونا بیشتر می‌شود.

مسئول روابط عمومی شبکه کمک ضمن تأیید نگرانی‌ها کارشناسان ستاد ملی کرونا از پیشنهاد برخی از بازگشایی‌ها و جدی نگرفتن مخاطرات، گفت: نگرانی‌های وزیر بهداشت، به جا و جدی است. کشور ما می‌تواند به سادگی تحت تأثیر ویروس‌های جهش یافته کرونا که دو خصوصیت مهم گونه‌های جدید شدت انتشار ویروس و کشندگی بیشتر است، قرار بگیرد. وضعیت دردناک اروپا و آمریکا تحت تأثیر شیوع نوع جدید ویروس از جمله نوع انگلیسی آن است. کشور ما باید با دقت از وضعیت موجود و دستاوردهایی که منجر به دو رقمی شدن نرخ مرگ و میر شده است مواظبت نماید. مسئولان کشور به خصوص ستاد ملی کرونا باید به این واقعیت توجه داشته باشند اگر میزان مرگ و میر در آمریکا و اروپا بسیار بیشتر از وضعیتي است که در ایران است، صرفاً نتیجه مراقبت‌های بیشتر مردم و سیاستگذاری‌های دولت و اعمال حاکمیت برای اجرای شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیست، سازمان بهداشت جهانی از یک ماه قبل کاهش مرگ و میر در منطقه مدیترانه شرقی را که کشور ما در این منطقه قرار دارد پیش‌بینی نموده بود و به موازات افزایش قربانیان کرونا را در آمریکا و اروپا به علت شیوع ویروس جهش یافته کرونا را نیز پیش‌بینی نموده بود. ما هنوز ویروس جهش یافته را تجربه نکرده‌ایم هر نوع عجله‌ای برای بازگشایی‌ها به خصوص مدارس بسیار خطرناک است و موج چهارم بسیار خطرناک است.

قوبدل افزود: مسئولان کشور باید فارغ از جوسازی‌ها و فضاسازی‌ها برای دسترسی هر چه سریع‌تر مردم از واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی چاره‌اندیشی نمایند. سازمان بهداشت جهانی نیز در رابطه با ضرورت تلاش همه کشورها برای تولید واکسن تأکید کرده است. بی‌تردید این تلاش جهانی یکی از ثمراتش مبارزه با انواع ژنوم

فوق تخصص گوارش و کبد؛

انجام آندوسکوپي در دوران کرونا نباید به تاخیر بیافتد



فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، با اشاره به اینکه کولونوسکوپي و آندوسکوپي مهم‌ترین راه تشخیص سرطان است، به تعویق انداختن این اقدامات را آسیب زا دانست.

به گزارش فارس، افسانه شریفیان گفت: آندوسکوپي یا درون بینی، روشی است که پزشک با استفاده از ابزارهای تخصصی به نام آندوسکوپ درون برخی از اجشا و اعضای بدن را مشاهده می‌کند.

وی با بیان اینکه دلایل انجام آندوسکوپي با توجه به شرایط و نوع بیماری از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند، افزود: آندوسکوپي دستگاه گوارش فوقانی از مری، معده و اثنی عشر با هدف تشخیصی و گاهی اوقات درمانی انجام می‌شود.

به گفته شریفیان، یافته‌های حاصل از انجام آندوسکوپي به پزشک کمک می‌کند تا علت، علامت و نشانه‌های گوارشی مانند تهوع، استفراغ، درد شکمی، مشکلات بلعیدن و خونریزی گوارشی را تشخیص دهد.

وی تأکید کرد: برای انجام آندوسکوپي فوقانی باید بیمار حدود ۷ تا ۸ ساعت ناشتا باشد.

شریفیان، کولونوسکوپي را روش دیگری عنوان کرد که برای تشخیص تغییرات و یا موارد غیرعادی در سطح روده بزرگ و رکتوم (راست روده) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به گفته این فوق تخصص گوارش، کولونوسکوپي بهترین روش برای تشخیص و نمونه‌برداری از پولیپ ها و بسیاری دیگر از ضایعات درون روده بزرگ است. وی با تأکید بر ضرورت رعایت آمادگی‌های لازم برای انجام کولونوسکوپي، افزود: در صورتی که اقدامات مورد نیاز برای آماده‌سازی بیمار به درستی انجام شود و روده بزرگ کاملاً تمیز شده باشد، کولونوسکوپي با دقت بالا و به طور کامل انجام خواهد شد. شریفیان با اشاره به این که بیمار برای کولونوسکوپي باید مقادیر زیادی مایعات زلال و بی‌رنگ به همراه محلول‌های مسهل خاص بنوشد و پیاده‌روی کند، خاطرنشان کرد: در صورت تمیز نبودن روده بزرگ، کولونوسکوپي به خوبی و با دقت انجام نخواهد شد و مشاهده پوشش کولون ممکن است به دلیل وجود مدفوع باقیمانده در روده امکان‌پذیر نباشد. درنتیجه احتمالاً باید دوباره تکرار شود.



صبحانه برای ریه‌ها مفید است. کافئین ضدالتهاب است و پلی‌فنول‌های موجود در قهوه که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند نیز باعث کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب می‌شوند.

مفید: غلات کامل

غلات کامل شامل برنج قهوه‌ای، نان گندم سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، جوی دوسر و کینوا نه تنها سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند بلکه منبع خوبی از ویتامین E، سلنیوم و اسیدهای چرب ضروری محسوب می‌شوند که برای سلامت ریه ضروری‌اند. در عین حال غلات تصفیه‌شده مانند آرد و برنج سفید، بسیاری از مواد مغذی خود را از دست می‌دهند.

مفید: گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی غنی‌ترین منبع لیکوپن است که با سلامت ریه ارتباط دارد. خوردن گوجه‌فرنگی و محصولات آن مانند آب گوجه‌فرنگی در صورت ابتلا به آسم می‌تواند التهاب مجاری هوایی را بهبود بخشد و در صورت داشتن بیماری انسداد روی مزمن (COPD)، احتمال مرگ را کاهش دهد.

مضر: گوشت‌های فرآوری‌شده

مطالعات نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده و عملکرد ضعیف ریه وجود دارد. محققان معتقدند که نیتريت‌های مورد استفاده در فرایند فرآوری و نگهداری گوشت ممکن است باعث التهاب در ریه‌ها شوند.

مضر: الکل

نوشیدنی‌های الکلی برای کبد و ریه‌ها مضرند. سولفیت‌های موجود در الکل می‌توانند علائم آسم را بدتر کنند و اتانول الکل، سلول‌های ریه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مضر: نوشیدنی‌های قندی و نمک

به ریه‌های خود لطف کنید و نوشیدنی‌های غیرالکلی حاوی قند را جایگزین آب نکنید. یک مطالعه نشان داده بزرگسالانی که بیش از پنج نوشیدنی غیرالکلی شیرین در روز می‌نوشند در معرض ابتلا به برونشیت مداوم و آسم هستند. همچنین افرادی که بیش از حد نمک می‌خورند، بیشتر از سایرین دچار برونشیت طولانی‌مدت و آسم می‌شوند.