



تاریخ
۲۳
بهمن
۱۳۹۹
پنجشنبه

روزنامه

کروناویروس در هوا است؛ سطوح را رها کنید!



پژوهشگران در بررسی جدیدی دریافته‌اند که امکان انتقال کروناویروس

از طریق سطوح در مقایسه با راه‌های دیگر، بسیار کم است.

به گزارش ایسنا از نیچر، با گذشت یک سال از همه‌گیری کروناویروس، اکنون بسیاری از شواهد مربوط به آن مشخص شده‌اند. نتایج تحقیقاتی که در نشریه لانسِت (lancet) منتشر شده نشان می‌دهد: کروناویروس عمدتاً از هوا و به واسطه افراد در حال صحبت کردن و تنفس قطرات بزرگ و کوچک منتشر شده در هوا پخش می‌شود. اگرچه مبتلا شدن به ویروس از روی سطوح، قابل قبول است اما موضوعی نادر به نظر می‌رسد.

با وجود این، برخی از سازمان‌های بهداشت عمومی هنوز تأکید دارند که سطوح نیز یک تهدید به شمار می‌روند و باید مرتب ضدعفونی شوند. نتیجه این موضوع، یک پیام عمومی گیج‌کننده در زمانی است که تلاش‌ها باید برای پیشگیری از همه‌گیری ویروس اولویت‌بندی شوند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) در جدیدترین راهنمای‌های عمومی خود توصیه کرده است: از لمس کردن سطوح به‌خصوص در مکان‌های عمومی خودداری کنید زیرا ممکن است فرد مبتلا به کووید-۱۹ پیش از شما، آنها را لمس کرده باشد. سطوح را مرتب با ضدعفونی‌کننده‌های استاندارد تمیز کنید.

یکی از نمایندگان سازمان بهداشت جهانی در مصاحبه‌ای که در ماه ژانویه انجام شد، گفت: شواهد محدودی وجود دارند که نشان دهند

ضرب‌المثل‌های جهان

اشتباهات پزشک را خاک می‌پوشاند

لهستانی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۱۳
سال
بیست و ششم

کربوهیدرات‌های تصفیه شده خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهند



بدن دور می‌کند.

محصول دانه تصفیه شده به دست آمده می‌تواند قند خون را سریع‌تر از محصول دانه کامل خود افزایش دهد. این به نوبه خود می‌تواند باعث افزایش غلظت انسولین شود و در نهایت منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلال عملکرد متابولیکی و چربی بیشتر شکم که هر دو عامل خطر بیماری قلبی می‌شود.

برنج سفید ممکن است با سایر غلات تصفیه شده متفاوت باشد

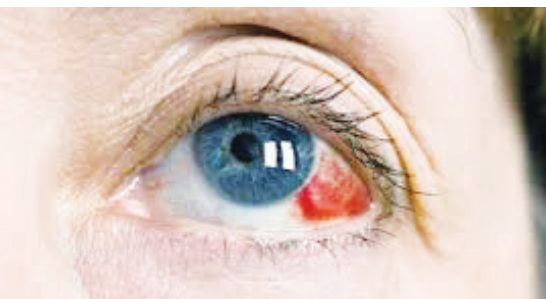
محققان در این مطالعه دریافته‌ند که برنج سفید با سایر غلات تصفیه شده با سلامتی ارتباط ندارد.

این برخلاف مطالعات قبلی است که نشان می‌دهد برنج سفید می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد و به طور بالقوه خطر بیماری‌هایی مانند دیابت را افزایش دهد.

دانه‌های تصفیه شده ارزان‌تر از گزینه‌های سالم است.

در حال حاضر، بزرگ‌ترین چالش با این تحقیق، کشف نحوه استفاده از آن است. دستورالعمل‌های تغذیه‌ای اغلب بر اساس داده‌های کشورهای با درآمد بالا است اگر می‌خواهیم به مردم در بهبود کیفیت کربوهیدرات‌هایی که می‌خورند کمک کنیم، مهم است که فاکتورهای اقتصادی – اجتماعی را که در انتخاب‌های غذایی نقش اصلی دارند، در نظر بگیریم.

لکه‌های قرمز داخل چشم چه رازهایی درباره سلامت شما دارند؟



لکه‌های قرمز در سفیدی چشم به دلیل بزرگ شدن و گشاد شدن عروق موجود در سطح اسکرا (قسمت سفید چشم) ایجاد می‌شود.

به گزارش ایرنا زندگی، مدت زمان ایجاد علایم، یک یا دوطرفه بودن، حاد یا مزمن بودن، سن و ... در تشخیص این عارضه مهم است. این حالت به دنبال قرار گرفتن در زیر آفتاب، خشکی چشم، گرد و غبار، ورود جسم خارجی، حساسیت، عفونت، ضربه و سایر شرایط پزشکی ایجاد می‌شود:

برخی داروها؛ بسیاری از داروهای رایج که مردم به صورت روزانه استفاده می‌کنند، می‌توانند باعث بروز لکه‌های خونی در چشم‌ها شوند. آنتی‌هیستامین‌ها، قرص‌های خواب‌آور، قرص‌های ضد اضطراب و برخی از داروهای ضد درد از جمله بیوپروفن باعث خشکی و قرمزی چشم و همچنین کاهش جریان خون به بافت‌های اطراف چشم می‌شوند. استفاده از اشک مصنوعی برای از بین بردن این علامت مفید است ضمن این که باید با پزشکتان درباره عوارض جانبی مصرف این داروها مشورت کنید.

گلوکوم حاد (آب سیاه): گلوکوم به دلیل فشار زیاد و ناگهانی داخل چشم بروز می‌کند. در این صورت علاوه بر قرمزی چشم‌ها، فرد احساس درد شدید می‌کند که با کاهش بینایی، سردرد، حالت تهوع و غیره همراه است. البته در برخی از گلوکوم ها، چشم‌ها نه سرخ می‌شوند و نه دردی ایجاد می‌شود. حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.
پزشک بر حسب شرایطتان، درمان‌های لازم از قبیل قطره یا استفاده از لیزر و غیره را برای تثبیت فشار چشم در پیش خواهد گرفت.
یائسگی: تغییر و یا عدم تعادل هورمونی بعد از یائسگی، یک عارضه شایع به همراه دارد و آن خشکی و قرمزی چشم است. استفاده از نرم‌کننده‌های اطراف چشم، اشک مصنوعی و یا کمپرس گرم در رفع این عارضه می‌تواند مؤثر باشد.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید: قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید بدون استفاده از عینک آفتابی مناسب باعث قرمزی چشم‌ها می‌شود. در این صورت نیز چشم‌ها دچار آفتاب‌زدگی می‌شوند که سفیده چشم یا قرنیه را درگیر می‌کند. این مشکل در بیشتر موارد برای افرادی که آسکی یا قایقرانی می‌کنند و در معرض تابش نور خورشید هستند اتفاق می‌افتد. در این صورت نیز سفیدی چشم قرمز شده و چشم‌ها می‌سوزند. از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. در صورت بروز مشکل استفاده از قطره اشک مصنوعی باعث تسکین علامت می‌شود. بهتر است از قطره‌های بدون مواد

رئیس موسسه سرم‌سازی رازی گفت: پس از دریافت ۲ دوز تزریقی و یک دوز استنشاقی واکسن رازی کوویارس، می‌توانید ماسک نزنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علی اسحاقی، رئیس موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی، با تشریح پلتفرم واکسن رازی کوویارس اظهار کرد: ما اکنون به مرحله تست انسانی واکسن کوویارس رسیده‌ایم و داوطلبان شرکت در کارآزمایی بالینی می‌توانند به سایت covid.vrsiac.ir مراجعه و ثبت‌نام کنند، کارآزمایی بالینی و غربالگری را متخصصان در دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام می‌دهند و افراد مناسب برای شرکت در فاز نخست بالینی انتخاب می‌شوند.

وی ادامه داد: ویروس کرونا چند پروتئین دارد که یکی از پروتئین‌های این ویروس تاجکدار است و اسپایک نام دارد، با این تاجک‌ها ویروس می‌تواند به داخل گیرنده‌های بدن بچسبید؛ ما ژنوم ویروس را انتخاب کرده‌ایم و در سیستمی پروتئین تخلیص شده است و با فرموله کردن خاص واکسن را فرآوری کرده‌ایم.

هیچ ویروسی در واکسن کوو پارس وجود ندارد

رئیس موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی با بیان اینکه هیچ میکروارگانیسمی در واکسن کوو پارس وجود ندارد، بیان کرد: هیچ ویروس، جرم زنده یا ویروس نوترکیب و به طور کلی هیچ میکروارگانیسمی در واکسن کوو پارس وجود ندارد و به همین دلیل از ایمن‌ترین واکسن‌ها و پلتفرم‌ها محسوب می‌شود.

اسحاقی با تشریح نحوه تزریق و ایمنی‌زایی واکسن رازی کوو پارس بیان کرد: دوز اول و دوم تزریقی و دوز سوم استنشاقی هستند و با تزریق دوز اول و دوم ایمنی در بدن فرد ایجاد می‌شود اما مشکل اینجاست که در قسمت فوقانی مجاری دستگاه تنفسی ایمنی ایجاد نمی‌شود بنابراین ویروس می‌تواند در انتهای بینی لانه‌گزیند و جای بگیرد در این شرایط فرد ایمن است و فرد بیمار نمی‌شود اما ناقل ویروس است و می‌تواند بیماری را به سایر افرادی که ایمن نیستند منتقل کند.

۱۴ روز بعد از دوز سوم می‌توانید ماسک نزنید



رئیس موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی ادامه داد: وقتی دوز سوم استنشاقی استفاده می‌شود فرد بعد از ۱۴ روز می‌تواند ماسک خود را بردارد و اکنون در دنیا اعلام می‌کنند حتی با تزریق واکسن باید افراد همچنان ماسک بزنند اما پس از دوز سوم استنشاقی کوویارس فرد دیگر ناقل ویروس نخواهد بود.

اسحاقی با اشاره به جزئیات کارآزمایی بالینی واکسن رازی کوویارس بیان کرد: فاز نخست واکسن کوویارس رازی با ۱۳۳ داوطلب آغاز می‌شود و داوطلبان باید ثبت‌نام کنند و کارآزمایی بالینی واکسن در بیمارستان حضرت رسول دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام می‌شود.

جزئیات کارآزمایی بالینی واکسن رازی کوویارس

کارآزمایی بالینی فاز ۱، تصادفی شده، دوسوکور، با کنترل پلاسبو که بر روی ۱۳۳ نفر انجام خواهد شد. ۱۳ نفر اول به صورت پیش‌قراول و ۱۲۰ نفر بعدی در چهار گروه وارد مطالعه می‌شوند.

فاز یک، بررسی ایمنی و ایمنوژنیسیتی واکسن نوترکیب پروتئین اسپایک کووید ۱۹ تولید موسسه رازی (Razi Cov Pars)، فاز یک در جمعیت بالغان سالم ۱۸ تا ۵۵ ساله؛ طراحی موازی، ۴ گروه شامل ادجوانت به تنهایی و واکسن در دوزهای ۵، ۱۰ و ۲۰ میکروگرم در ۲۰۰ میکرولیتر؛ کارآزمایی بالینی تصادفی شده، دو سو کور.

پاک‌کننده‌های طبیعی کبد را بشناسید

آزمایشگاهی زیادی تأثیر محافظتی زردچوبه در برابر عوارض برخی داروها و ترکیبات مضر برای کبد را به اثبات رسانده‌اند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ یکی از بهترین خوراکی‌ها برای سلامت کبد است. در واقع، متیزیم فراوان آن نقش محافظ از کبد را دارد. البته آنتی‌اکسیدان‌های شکلات نیز روند پیری سلول‌های کبد را به تأخیر می‌اندازد، به دفع مواد سمی کمک می‌کند و بروز التهابات را کاهش می‌دهد.

سیر

سیر باعث می‌شود تا آنتزی‌های کبدی که مواد سمی را دفع می‌کنند، فعال شود. علاوه بر این، سیر حاوی سلنیوم و آلکسین است که این دو ماده نیز در این عملکرد کبد نقش دارند. البته از آنجا که سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی محسوب می‌شود، به بهبود بیماری‌های کبد نیز کمک می‌کند.

گریب‌فروت

گریب‌فروت تولید آنتزیم‌های لازم برای دفع مواد زائد در کبد را فعال می‌کند. این میوه همچنین منبع غنی از نوعی فلاونوئید به‌نام نارینجینین است که باعث می‌شود چربی‌ها بیش از ذخیره در کبد، به مصرف برسند.

کبد، یکی از اعضای حیاتی بدن است که در دفع مواد زائد و مضر نقش دارد. افراط در مصرف غذاهای آماده و شیرینی‌جات در عملکرد این عضو اختلال ایجاد می‌کند. البته استرس نیز تأثیر جدی در ضعف کبد دارد.

به گزارش بهداشت نوز، گرچه کبد توانایی پاکسازی بافت خود را دارد اما گنجاندن بعضی خوراکی‌ها در رژیم روزانه این وظیفه را تسهیل می‌کند.در ادامه این مطلب، شما را با چند ماده غذایی آشنا خواهیم کرد که به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند. این مواد غذایی عبارتند از:

چای سبز

چای سبز نوشیدنی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است که مطالعات مختلف تأثیر آن را در مقابله با پیری سلولی تأیید می‌کنند؛ اما علاوه بر این، چای سبز حاوی مولکول‌هایی به نام کاتچین است که عملکرد کبد را تقویت و بهبود می‌بخشد؛ بنابراین، نوشیدن ۳ فنجان چای سبز در روز برای این منظور توصیه می‌شود.

زردچوبه

پرکاربردترین ادویه یعنی زردچوبه خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارد که برای مقابله با بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. البته این ادویه به‌خصوص برای سلامت کبد مفید خواهد بود. نتایج مطالعات