



تاریخ
۱۷
فروردین
۱۴۰۰
سه‌شنبه

روزنامه



در حال حاضر و با توجه به تمرکز ساختار بهداشت و درمان کشورها بر بحران بیماری کرونا و توجه کمتر به شیوع بیماری‌های غیرواگیر، فعالیت‌های ورزشی را می‌توان به عنوان یک واکسن و راه حل اساسی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به شمار آورد.

به گزارش روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شیراز، مدیر تربیت بدنی دانشگاه در مورد کم‌تحریکی ناشی از قرنطینه و افزایش وزن و عدم کنترل تغذیه افراد هشدار داد و گفت: سبک زندگی کنونی و بروز بحران کرونا می‌تواند یک بحران جدید از افزایش بسیار خطرناک بیماری‌های غیرواگیر در دوران پس از کرونا ایجاد کند.

دکتر محسن داوودی ادامه داد: در حال حاضر، فعالیت‌های ورزشی و تمرین‌های جسمانی و ذهنی باید در برنامه‌های زندگی افراد جامعه قرار گیرد تا توسعه این نوع سبک زندگی بتواند به یک فرهنگ برای ارتقای سلامت تبدیل شود.

او توضیح داد: همانطور که مطالعات متعدد علمی عوامل ثابت شده بیماری‌زا مانند آلودگی هوا، سیگار، رژیم‌های غذایی نامناسب و چاقی را عامل خطر ابتلا به بیماری‌ها تلقی می‌کنند، عدم فعالیت فیزیکی و بی‌تحریکی را هم می‌توان یکی از عوامل خطرزای بروز اینگونه بیماری‌ها دانست.

دکتر داوودی افزود: همانطور که ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم در

تحرك و ورزش‌های خانگی؛

بهترین راهکار برای مبارزه با بیماری‌های قلبی و عروقی در ایام قرنطینه

پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن قلبی عروقی، روی و متابولیکی کمک کننده است، می‌تواند در کنترل عوامل مداخله‌گر بیماری‌های غیرواگیر در دوران کرونا و همچنین آثار روحی روانی ایجاد شده از این بیماری در جامعه نیز کمک کننده باشد. این متخصص پزشکی ورزشی ادامه داد: ورزش با تأثیری که بر توسعه سیستم ایمنی بدن افراد ایجاد می‌کند، می‌تواند به عنوان یک عامل کمک کننده تا اندازه‌ای از پیشرفت عوارض بیماری کووید ۱۹ پیشگیری کرده و در افزایش انعطاف‌پذیری کیسه‌های هوایی ریه‌های افراد مبتلا به کروناویروس، تأثیر مناسبی بگذارد.

مدیر تربیت بدنی دانشگاه تأکید کرد: با توجه به اینکه چاقی یکی از عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بوده و مطالعات مختلف نیز نقش مؤثر ورزش و فعالیت‌های بدنی را در سوخت و ساز سلولی اثبات کرده‌اند، با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم می‌توانیم با کنترل وزن و جلوگیری از بروز چاقی به کنترل عوامل خطرزای این بیماری کمک شایانی کنیم.

دکتر داودی ادامه داد: طبق شیوه‌نامه‌های پزشکی و ورزشی اعلام شده از سوی مراجع معتبر، یک فرد معمول بزرگسال باید دست کم هفته‌ای سه تا پنج برنامه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای تمرین هوازی با شدت متوسط داشته باشد و کودکان نیز ۶۰ تا ۷۰ دقیقه در هفته، طی چند برنامه با شدت کم تا متوسط به صورت بازی، تحرک بدنی و ورزش در هفته را باید اجرا کنند که ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن نرم و آهسته، کوهپیمایی، طناب زنی همراه با ورزش‌های قدرتی، کششی و تعادلی پیشنهاد می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ارتباط با استفاده مداوم از ماسک در زمان انجام حرکات ورزشی افزود: طبق نظر انجمن پزشکی ورزشی ایران و سازمان بهداشت جهانی در دوران کرونا باید فعالیت‌های ورزشی هوازی، کار با وزنه به صورت قدرتی و ورزش‌های استقامتی را با رعایت فاصله گذاری فیزیکی و حفظ پروتکل‌های بهداشتی انجام دهیم؛ به این صورت که افراد، فعالیت ورزشی را در مکان‌های آزاد و با تهویه مناسب انجام داده تا نیازی به استفاده از ماسک نداشته باشند.

تغذیه جوانان و پیشگیری از بیماری COVID – ۱۹

صورت روزانه توصیه می‌شود.

مصرف ۶ – ۴ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می‌شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. درصورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شود و می‌تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان‌های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود؛ بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شوری‌ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

کمبود ویتامین A منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. منابع حیوانی ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم‌مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن که به تقویت سیستم ایمنی کم می‌کند عمدتاً در میوه‌های رنگی و سبزی‌های زرد و سبز و نارنجی و قرمز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوايي، زردآلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات وجود دارد.

ویتامین E علاوه بر داشتن فعالیت آنتی‌اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کم می‌کند. انواع روغن‌های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان، کنجد، سویا و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می‌آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند. تغذیه جوانان در زمان ابتلا به بیماری COVID – ۱۹ دریافت مناسب ویتامین D از منابع غذایی (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم‌مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به صورت روزانه، به افزایش سطح ایمنی بدن کم می‌کند. ویتامین C علاوه بر اینکه به تقویت سیستم ایمنی بدن کم می‌کند، سبب جذب بهتر آهن در بدن نیز می‌شود.

نگهداری طولانی مدت منابع آن در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از انواع فلفل، سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، کلم پیچ زمینی، مرکبات، مایه و دیگر میوه‌ها و سبزی‌های تازه که بصورت خام خورده می‌شوند.

کمبود ویتامین B۱۲ باعث پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی می‌شود. توصیه به تأمین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و مایکيان، تخم‌مرغ و لبنیات است. آهن کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خش شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم‌مرغ از منابع حیوانی آهن است اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین c مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

کمبود روی (Zn) سبب ایجاد اختلالات ایمنی می‌شود. مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم‌مرغ برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود. سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی مفید باشند؛ اما شواهدی مبنی بر فواید ناشی از مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بیتا ابراهیمی راد(مشاور تغذیه مرکز توسعه سلامت کیش)

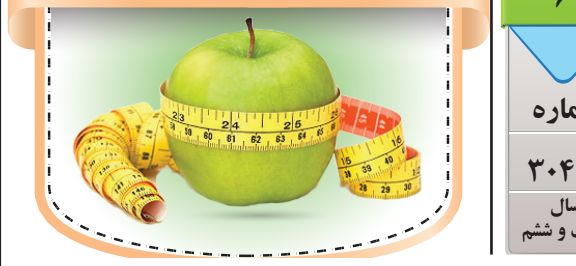
ضرب‌المثل‌های جهان

وقتی در دل، آتش باشد از سر، دود بلند می‌شود

صفحه
۶
شماره
۳۰۴۳
سال
بیست و ششم

سوئسیسی

سلامت



نقش فرآورده‌های گیاهی مؤثر در تقویت سیستم ایمنی

برای پیشگیری و درمان کرونا

قدرت سیستم ایمنی ما تا اندازه بسیاری تحت تأثیر فاکتورهای غیروراثتی است.

میکروارگانسیم‌هایی که در طول زندگی در معرض آنها هستیم و فاکتورهای سبک زندگی، مانند استرس، خواب، رژیم غذایی و ورزش نقش بسیار مهمی را در تقویت واکنش سیستم ایمنی ما ایفا می‌کنند. در همین راستا، اثربخشی گیاهان دارویی متنوعی نیز از دیرباز مورد بررسی قرار گرفته و اثبات شده است از جمله:

شیرین بیان: گیاه شیرین بیان از خانواده لگومیناسه (نخودیان) است و ترکیباتی نظیر فلاونوئیدها، ایزوفلاونوئیدها دارد و ترکیب مؤثره آن گلوسیریزین است. در پژوهش منتشر شده در فصلنامه گیاهان دارویی، اثرات شیرین بیان در برابر طیف وسیعی از ویروس‌ها مانند هرپس سمپلیکس (۱-HSV)، COV-۱۹، واریسلا زوستر ویروس (VZV)، سائیتوماکو ویروس (CMV)، ویروس هیپاتیت C ، B ، A، ویروس تضعیف کننده سیستم ایمنی (۱-HIV) و دیگر موارد بررسی شده است؛ به نظر می‌رسد این گیاه از تکثیر ویروس جلوگیری می‌کند، همچنین مسیر پیام‌رسانی داخل سلولی بیان ژنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دارچین: ماده فعال در آن سینمالدئید نام دارد که موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

زردچوبه: ماده مؤثر آن کورکومین است که یک ماده آنتی اکسیدان است و بدن را محافظت می‌کند.

آویشن: حاوی تیمول است و بدن را از عفونت‌های مختلف حفظ می‌کند.

زنجبیل: حاوی فیتونوترینت هایی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدباکتریایی، ضدویروس و ضدالتهابی دارد.

اکیناسه (سرخارگل): شناخته شده ترین گیاه دارویی در تقویت سیستم ایمنی است؛ با جلوگیری از ورود ویروس‌ها به سلول‌های بدن باعث جلوگیری از بیماری می‌شود؛ همچنین سیستم ایمنی را تقویت و به درمان بیماری‌های عفونی نظیر عفونت‌های تنفسی کمک می‌کند.

هریم گلی: باعث کاهش التهاب دستگاه تنفسی می‌شود و بهبود بیماری‌های عفونی را سرعت می‌بخشد.

حتمنی: دستگاه تنفسی را از عفونت‌های ویروسی و تنفسی محافظت می‌کند.

دکتر فاطمه حبیبی پور؛ دکترای داروسازی و مدیر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

آیا کرونا باعث فلجی گردن به پایین می شود؟

گونه جدید جهش یافته؛ اینبار در سانفرانسیسکو



*موج چهارم کرونا هم به زودی در کشور کره جنوبی آغاز می‌شود.
*در شبانه روز اخیر تست کرونای حداقل ۵۴۳ میلیون و ۹۱ نفر در سراسر جهان مثبت اعلام شده است.
*بیشترین آمار روزانه ابتلا برای هند ثبت شد؛ جایی که در یک روز ۷۳ هزار و ۴۱۲ تست مثبت جدید به دست آمد.
*بیشترین تعداد فوتی در یک شبانه روز متعلق به کشور برزیل است. در شبانه روز اخیر ۲ هزار و ۸۶۳ شهروند دیگر در این کشور آمریکای جنوبی جان باختند. برزیل بدترین وضعیت کرونایی را در جهان دارد و اکثر ایالت‌های این کشور وضعیت قرمز دارند.
*یک گونه جهش یافته دیگر ویروس کرونا در خلیج سانفرانسیسکو در کالیفرنای آمریکا کشف شد. گفته می‌شود این گونه جهش یافته از هند به آمریکا رسیده است.

گزارش ۳۰ مورد از یک بیماری ناشناخته در انگلیس پس از تزریق

واکسن آسترزنکا

گزارش یک نوع بیماری ناشناخته میان افرادی که واکسن ویروس کرونا از نوع آسترزنکا (AstraZenca) را دریافت کرده بودند و موجب لختگی خون غیرمعمول می‌شود، مقامات بهداشتی اروپا را گیج کرده است.

به گزارش جام‌جم آنلاین به نقل از تسنیم، گزارش یک بیماری ناشناخته میان افرادی که واکسن ویروس کرونا از نوع آسترزنکا AstraZenca را دریافت کرده‌اند، موجب لختگی خون غیرمعمول می‌شود مقامات بهداشتی اروپا را گیج کرده است.

انگلیس اکنون ۳۰ مورد از این بیماری را گزارش کرده است که نسبت به ۵ مورد اولیه افزایش نشان می‌دهد، این در حالی است که هیچ مورد از این بیماری میان افرادی که واکسن فایزر (Pfizer) را دریافت کرده‌اند دیده نشده است.

نیویورک تایمز نیز گزارش داد که هیچ مدرکی مبنی بر ارتباط لخته شدن خون با واکسن آسترزنکا وجود ندارد.

به هر حال این موضوع هنوز سازمان‌های ناظر در انگلیس را به‌اندازه کافی نگران نکرده است تا از توزیع این واکسن جلوگیری کنند چرا که این موارد به‌ندرت اتفاق می‌افتد. در انگلیس، از هر ۶۰۰ هزار نفر دریافت‌کننده واکسن آسترزنکا یک نفر دچار بیماری لختگی خون

شده است.

هنوز هم آژانس‌های دارویی انگلیس و اتحادیه اروپا که سازمان تنظیم‌کننده آن هفته آینده تشکیل جلسه می‌دهد، در حال بررسی این موضوع هستند.

ماهیت غیرمعمول این موارد لختگی خون این است که غالباً با افت پلاکت همراه هستند که می‌تواند خونریزی شدیدی را به‌همراه داشته باشد. بر اساس این گزارش، برخی از مقامات بهداشتی اروپا از کمبود اطلاعات در این باره مردد و خسته شده‌اند.

سرپرست یک تیم پزشکی که این موارد را در اسلو بررسی می‌کند، گفت: ما باید حدس و گمان را دربارہ اینکه رابطه‌ای بین این بیماری و این واکسن وجود دارد یا خیر متوقف کنیم.

وی افزود: همه این موارد سه تا ۱۰ روز پس از تزریق آسترزنکا این علائم را داشتند. ما هیچ عامل تحریک‌کننده دیگری پیدا نکردیم.

سازمان تنظیم‌کننده مقررات دارویی نروژ نیز اعلام کرد که احتمالاً این ارتباط وجود دارد.

آژانس دارویی انگلیس جمعه‌شب گفت که هفت نفر پس از دریافت واکسن «AstraZenca» بر اثر لخته شدن خون فوت کرده‌اند اما با وجود

این، توصیه خود را برای استفاده از آن تمدید کردند.