گوناگون

آلرژی را با کووید ۱۹ اشتباه نگیرید

همزمان شدن همه گیری کرونا ویروس با شروع آلرژهای فصلی ممکن است افراد را در تشخیص گمراه سازد چرا که برخی از علائم این دو عارضه به یکدیگر شباهت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ یک متخصص آلرژی در آمریکا گفت: اصل آلرژی های فصلی برای افراد مبتلا به این حساسیت چالش برانگیزتر شده است زیرا همه گیری بیماری کووید۱۹- می تواند بسیاری از بیماران و افراد مبتلا به آلرژی را به اشتباه انداخته و آنان را در تشخیص صحیح علائم حساسیت فصلی و بیماری ناشی از کرونا ویروس با مشکل روبرو کند. به گفته این متخصص، علائم شایع آلرژهای فصلی شامل خارش چشم، بینی، عطسه کردن و آبریزش بینی است. همچنین تب، سرفه، تنگی نفس، احساس خستگی، درد عضلانی، اسهال و گاهی اوقات گلودرد از علائم بیماری کووید۱۹- به حساب می آیند. این متخصص آلرژی با بیان اینکه مهمترین فاکتور تمیز دهنده بین آلرژی ها و بیماری کووید۱۹- علائم خارش چشم ها، بینی و عطسه کردن است، افزود: بروز این علائم ناشی از آلرژی های محیطی است و ارتباطی با بیماری کووید۱۹- ندارد. این متخصص تاکید کرد: با این حال بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی از بیماری اسم رنج می برند و اسمم می تواند فرد را در برابر علائم شدیدتر بیماری کووید۱۹- آسیب پذیر سازد. به گفته این متخصص زمانیکه افراد احساس می کنند سلامت هستند اغلب اوقات در رعایت برنامه های دارویی و درمانی خود دقت لازم را در نظر نمی گیرند این در حالیست که ضرورت دارد افراد مبتلا به اسمم و آلرژی های فصلی نسبت به داروهای تجویزی و استفاده از سایر تدابیر تنفسی هوشیار باشند. به گزارش هلت دی نیوز، متخصصان توصیه می کنند برای به حداقل رساندن علائم آلرژی لازم است میزان قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی زا کاهش پیدا کند. همچنین بسیاری از محدودیت های اعمال شده برای جلوگیری از گسترش کرونا ویروس همچون ماندن در خانه به بهبود علائم آلرژی و اسم نیز کمک می کند.

چاقی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را حداقل ۶ برابر افزایش می دهد

مطالعات نشان می دهد چاقی ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را بدون درنظر گرفتن فاکتورهای ژنتیکی، حداقل ۶ برابر افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک به بررسی رابطه چاقی، فاکتور ژنتیکی و سبک زندگی نامطلوب با دیابت نوع ۲ پرداختند. مطالعه شامل ۴۷۲۹ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ بود که به طور میانگین ۱۴.۷ سال تحت نظر بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۱ سال بود. در مجموع، ۱۸.۸ درصد تمام شرکت کنندگان در دسته بندی چاق، ۴۳.۰ درصد در گروه دارای اضافه وزن و ۳۵.۲ درصد با وزن نرمال قرار گرفتند. ۴۰ درصد شرکت کنندگان دارای سبک زندگی مطلوب و ۳۴.۶ درصد دارای سبک زندگی متوسط و ۲۵.۴ درصد دارای سبک زندگی نامطلوب بودند. محققان دریافتند در مقایسه با افراد دارای وزن نرمال، افراد چاق تقریباً ۶ برابر بیشتر با احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو بودند و این ریسک در افراد دارای اضافه وزن ۲.۴ برابر بود. در حالیکه افراد دارای فاکتور ژنتیکی دیابت نوع ۲ در مقایسه با افراد فاقد این فاکتور، فقط دو برابر بیشتر با ریسک ابتلا به دیابت مواجه هستند. نتایج این مطالعه، بیانگر این موضوع است که پیشگیری از دیابت نوع ۲ از طریق کنترل وزن و سبک زندگی امکان پذیر است و حتی تأثیر چاقی در ابتلا به این بیماری پیشگام همه فاکتورهای دیگر است.

نمایش مکان‌های تست کرونا در نرم افزار نقشه اپل

اپل اعلام کرده با به‌روزرسانی نرم‌افزار نقشه خود محل‌هایی را که در آنها آزمایش ابتلا به کرونا انجام می‌شود، نمایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز؛ فیلا نیوز، افرادی که از گوشی‌ها و رایانه‌های اپل استفاده می‌کنند از این پس می‌توانند با استفاده از سیستم عامل آی او اس و اپلیکیشن نقشه آن، محل ارائه خدمات تست کرونا را در نقاط مختلف آمریکا مشاهده کنند. اپل چندی قبل وب‌سایتی را راه‌اندازی کرد که به مؤسسات خدمات درمانی امکان می‌دهد تا نام خود را به عنوان مراکز ارائه دهنده خدمات تست کرونا ثبت کنند. حالا اطلاعات این وب سایت به برنامه نقشه اپل افزوده شده و کاربران می‌توانند ضمن مشاهده محل دقیق این مراکز به اطلاعات دیگری مانند نحوه پذیرش، نوع تست انجام شده (بیمارستانی یا آزمایشگاهی)، موقعیت دقیق ساختمان انجام تست و غیره دسترسی یابند. اپل چندی قبل وب‌سایتی را نیز راه‌اندازی کرده بود که کاربران با وارد کردن اطلاعاتی در مورد وضعیت سلامتشان می‌توانستند از میزان احتمال ابتلا به کرونا مطلع شوند. حالا با راه‌اندازی خدمات جدید یافتن محل تست کرونا برای افراد مشکوک به ابتلا ساده‌تر شده است.

رژیم غذایی مدیترانه ای خطر زوال عقل را کاهش می دهد

نتایج دو مطالعه تحقیقاتی نشان می دهد رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از سبزیجات، غلات کامل و ماهی می تواند موجب کاهش ریسک زوال فکری شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «هیلی جیو»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی چشم آمریکا در این باره می گوید: «ما معمولاً به رژیم غذایی مان توجهی نمی کنیم، ما باید بدانیم که چگونه تغذیه بر مغز و چشم تأثیر می گذارد.» در این مطالعه، محققان دو مطالعه متشکل از ۸۰۰۰ نفر را بررسی کردند. در این دو مطالعه، بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدای هر مطالعه، رژیم غذایی شرکت کنندگان از جمله میانگین مصرف مؤلفه‌های مرتبط با رژیم غذایی مدیترانه‌ای در طول سال‌های قبل ارزیابی شد. علاوه بر سبزیجات، غلات کامل و ماهی، این نوع برنامه غذایی سرشار از میوه‌ها، مغزیجات آجیلی، حبوبات و روغن زیتون بود. در رژیم غذایی مدیترانه ای، مصرف گوشت قرمز بسیار کم است. عملکرد مغزی شرکت کنندگان در طول شال بعد از شروع مطالعه ارزیابی شد. در مطالعه دیگر، عملکرد مغزی شرکت کنندگان در ابتدا مطالعه و مجدداً ۲.۴ و ۱۰ سال بعد ارزیابی شد. نتایج نشان داد افرادی که بیشترین پیروی را از رژیم غذایی مدیترانه‌ای داشتند دارای پایین‌ترین ریسک اختلال روانی بودند. این نتایج نشان می‌دهد عملکرد روانی و سلامت مغز وابسته به رژیم غذایی است. با این حال محققان مشاهده کردند فواید پیروی دقیق از رژیم غذایی مدیترانه ای برای افراد دارای این ژن و بدون این ژن یکسان است. این به معنای تأثیر رژیم غذایی بر عملکرد روانی بدون درنظر گرفتن ریسک ژنتیکی بیماری آلزایمر است.

یک جرعه کتاب

آیا فرزند شما افسرده است؟ کتابی با موضوع روان‌شناسی کودکان، نوشته دکتر ناتان تاپارستک یکی از کتاب‌های مجموعه همه‌چیز درباره کودک شما است. این مجموعه را انتشارات افراز به چاپ رسانده است.

درباره کتاب آیا فرزند شما افسرده است؟

آیا فرزند شما افسرده است؟ کتابی با موضوع روان‌شناسی کودکان، نوشته دکتر ناتان تاپارستک یکی از کتاب‌های مجموعه همه‌چیز درباره کودک شما است. این مجموعه را انتشارات افراز به چاپ رسانده است.

درباره کتاب آیا فرزند شما افسرده است؟

نویسنده: ناتان تاپارستک
مترجمان: سعیده جعفری - نداشادنظر
انتشارات افراز

چگونه می‌توانم بگویم کودکم افسرده است؟، تفاوت افسردگی کودکان و بزرگسالان چیست؟، چه دلایلی باعث افسردگی می‌شود؟ چه رابطه‌ای میان عوامل ژنتیکی و محیطی وجود دارد؟ آیا تمام افسردگی‌ها شبیه هم هستند؟ چگونه می‌توان افسردگی کودکان را تشخیص داد؟، چگونه می‌توانم خودم را برای نخستین ملاقات با روان‌شناس آماده کنم؟ در نخستین ملاقات چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر فکر می‌کنم کودکم با خطر خودکشی روبه‌رو است، چه باید بکنم؟ این‌ها سؤالاتی است که دکتر ناتان تاپارستک، روان‌شناس کودک و نوجوان در این کتاب به تدریج به آنها پاسخ می‌گوید. کتاب سه بخش دارد بخش اول علایم افسردگی در کودکان را بررسی می‌کند. بخش دوم درباره تعیین مسیر درمان افسردگی کودکان است و بخش سوم به چگونگی ورود و دخالت والدین در روند بهبودی کودک اشاره دارد.

بخشی از کتاب آیا فرزند شما افسرده است؟

والدین کودک افسرده ممکن است احساس درماندگی و سردرگمی کنند اما من به شما اطمینان می‌دهم که لازم نیست پاسخ تمام سؤالاتتان را بدانید. شما اولین و بهترین حامی فرزندتان هستید، بنابراین باید بدانید که چه سؤالاتی باید مطرح کنید و پاسخی را که روان‌پزشک به شما می‌دهد، تحلیل و تفسیر نمایید. نگرانی شما و ارتباط روزانه با فرزندتان از جمله مسائل مهمی است که باید به آن توجه داشته باشید. هرچند بخشی از زندگی روزانه فرزندتان در مدرسه می‌گذرد، نباید انتظار داشته باشید که مدرسه، شما را در جریان افسردگی فرزندتان بگذارد. از آنجایی که کودکان افسرده اختلال رفتاری یا مشکلات یادگیری‌شان را در مدرسه بروز نمی‌دهند، کمتر پیش می‌آید که معلم دانش‌آموزی را که سر کلاس بی‌قرار است یا نمرات امتحاناتش پایین است، نزد روان‌پزشک بفرستد. به یاد داشته باشید که تشخیص افسردگی مراحل بسیاری دارد.

تازه های سلامت

در خوردن این مواد غذایی سالم زیاده‌روی نکنید

از زمانی که ثابت شده رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رویکرد سالم‌تری در تغذیه است، افراد فهمیده‌اند تغذیه چقدر با سلامتی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، متأسفانه بیشتر توصیه‌هایی که پیرامون این عادت‌های جدید غذایی ارائه می‌شود بر افزایش مصرف یک مادهٔ غذایی به تنهایی متمرکزند، اما واقعیت این است که حتی معروف‌ترین سوپرفودها نیز نمی‌توانند تمام مواد مغذی مورد نیازتان را به شما برسانند و فواید مشابه فواید رژیم‌های غذایی متعادل ندارند.

هویج

هویج سرشار از بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. چیزی به نام ویتامین A اضافی وجود ندارد زیرا بدن شما می‌تواند بتاکاروتن را به اندازه‌ای که نیاز دارد به ویتامین A تبدیل نماید. اما متأسفانه چیزی به نام بتاکاروتن اضافی در بدن وجود دارد و می‌تواند منجر به کاروتنمیا شود. کاروتنمیا عارضه‌ای است که در آن، پوست زردرنگ می‌شود. این عارضه تدریجاً با گواراش کاروتن برطرف شده و آسیبی دربر ندارد.

آب

نوشیدن آب زیاد می‌تواند با پایین آوردن سطح الکترولیت‌ها در بدن، تعادل الکترولیت‌ها را در بدن به هم بزند. در موارد شدیدتر، پیامد دیگر نوشیدن آب زیاد، تجمع آب در مغز است که باعث تورم آن شده و فشارخون را بالا می‌برد؛ زیرا جمجمه‌ی انسان نمی‌تواند جا باز کند. هرچند بسیار نادر است اما هر دو عارضه‌ی گفته شده در ورزشکارانی دیده شده که احساس نیاز فراطی به نوشیدن آب بعد از تمرینات طولانی می‌کنند یا در افرادی که مشکلات کلیوی دارند.

چای سبز

شواهد دقیقی وجود دارد که چای سبز می‌تواند کلسترول را پایین آورده و تکثیر سلول‌های سرطانی را دچار اختلال کند. اما نوشیدن هر چیزی که خیلی داغ است می‌تواند بر سلامت مری تأثیر بگذارد. مکرراً چیزی بسیار داغ نوشیدن، ریسک سرطان مری را افزایش می‌دهد. محققان دریافته‌اند نوشیدن سه فنجان چای یا دمای بیشتر از ۱۴۰ درجه فارنهایت در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را تا ۹۰ درصد افزایش بدهد. ضمناً خوب است بدانید عصاره چای سبز می‌تواند به کبد آسیب بزند. چای سبز دارای آنتی‌اکسیدانی قوی به نام کاتچین نیز است که به مبارزه با سرطان و التهاب و بیماری قلبی کمک می‌کند؛ اما تأمین موجود در چای سبز می‌تواند در جذب آهن غیر هم اختلال ایجاد نماید. بنابراین اگر مستعد کمبود آهن هستید در مصرف چای سبز اعتدال را رعایت کرده و با فاصله از غذا بنوشید.

بروکلی

وقتی صحبت از مصرف سبزیجات می‌شود همیشه کارشناسان توصیه می‌کنند از انواع و اقسام سبزیجات باید استفاده کنید. بروکلی یک سوپرفود است که دارای آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است و گفته می‌شود این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند خطر سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش دهند؛ اما مصرف بروکلی به مقدار زیاد می‌تواند منجر به کم‌کاری تیروئید شود. علتش هم این است که بروکلی دارای ترپوسیانات است که می‌تواند جذب ید را برای بدن سخت کند. اگر سابقه‌ی مشکلات تیروئیدی را دارید، حتماً در مصرف بروکلی اعتدال را رعایت کنید.

اسفناج

اسفناج از سبزیجات برگ‌دار سبزی است که غذای سالمی محسوب می‌شود زیرا بسیار کم کالری بوده و در عوض دارای ویتامین‌ها و املاح بسیار مفیدی مانند پتاسیم، لوتئین، فولیک اسید و ویتامین D می‌باشد؛ اما برای افرادی که مستعد سنگ کلیه‌اند (کلسیم اگزالات)، مصرف زیاد اسفناج می‌تواند دردسرساز باشد زیرا اسفناج دارای میزان زیادی اگزالات بوده و می‌تواند در افراد مستعد، سنگ کلیه تشکیل بدهد.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

رئیس سازمان غذا و دارو:

واردات داروهای کرونا نداریم

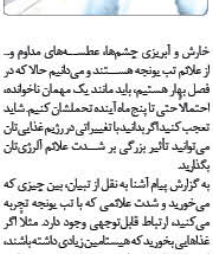
رئیس سازمان غذا و دارو، در ارتباط با تولید داروهای بهبود کرونا که در مراحل مختلف تحقیق و بالین قرار دارند، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شاه‌ساز در نشست خبری که به صورت ویدئو کنفرانس از محل ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، به ارائه توضیحاتی در خصوص وضعیت دارو و تجهیزات پزشکی مورد نیاز در کشور برای مقابله با کرونا پرداخت. وی در ابتدا به وضعیت تولید ماسک در کشور اشاره کرد و گفت: قبل از بحران کرونا بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار ماسک سه لایه در کشور تولید می‌شد که با بروز بحران کرونا این عدد به حدود ۱.۵ میلیون رسید و به دنبال آن با ورود ستاد اجرایی فرمان امام، این ظرفیت به ۲۸ میلیون ماسک سه لایه رسیده است. رئیس سازمان غذا و دارو در ارتباط با ماسک‌های فیلتردار، افزود: قبل از بحران کرونا روزانه ۵ هزار عدد ماسک فیلتردار تولید می‌کردیم که در حال حاضر این ظرفیت تولید به چند برابر رسیده است. وی گفت: همچنین، روزانه بیش از ۴۰۰ هزار لیتر الکل را مورد استحصال قرار می‌دهیم. شاه‌ساز در پاسخ به این سوال که در حال حاضر واردات دارو برای بیماران کرونا داریم یا خیر، گفت: الان واردات دارو نداریم و آنچه شاهد هستیم به مفهوم بهمن و اسفند سال گذشته است. وی ادامه داد: خودمان می‌توانیم داروهای مورد نیاز در زمینه بهبود بیماران کرونا را تولید کنیم. شاه‌ساز با تاکید بر این موضوع که هنوز هیچ درمان دارویی شناخته شده برای کرونا نداریم که بخواهیم به آن ولیسته باشیم، تاکید کرد: همه داروهایی که بتوانند در زمینه بهبود کرونا استفاده شود، در داخل تولید می‌کنیم. رئیس سازمان غذا و دارو گفت: بخشی از مواد اولیه این داروها نیز توسط چند شرکت داخلی اعلام شده است که آمادگی تولید آنها را دارند.

روزنه

تغذیه در تب یونجه؛ رایج‌ترین آلرژی فصل بهار

بخور نخوهرهای تغذه‌ای در رینیت آلرژیک



به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز، بهین چیزی که می‌خورید و شدت علامتی که با تب یونجه تجربه می‌کنید، ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد. مثلاً اگر احتمال اینکه این ماده شیمیایی درون‌زیز، علائم آلرژی‌تان را بدتر کند زیاد است و حتی باعث می‌شود این علائم را شدیدتر و دردناک‌تر از هر زمان دیگری احساس کنید.

درصد زیادی از افراد چه کودک و چه بزرگسال دچار رینیت آلرژیک هستند که یک آلرژی نسبت به گرده‌هاست. «رینیت یا التهاب مخاط بینی، اصطلاحی در پزشکی به مفهوم تحریک شدگی و درنهایت، التهاب غشاء مخاطی داخل بینی است».

شاید شما در ماه فروردین زمانی که گرده‌افشانی درختان شروع می‌شود، آغاز علائم را حس کرده باشید و بعد از آن نیز فصل گرده‌های علف با فرا رسیدن شهریورماه را در پیش خواهید داشت. حالتان را درک می‌کنیم: خارش و آبریزش چشم‌ها، گرفتگی یا آبریزش بینی، عطسه و سرفه، خارش گلو و دهان و بینی و گوش‌ها از دست دادن حس بویایی، گوش‌درد و احساس خستگی؛ یکی از راه‌های بهبود تحمل هیستامین که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، تثبیت سطح قند خون است. مطالعات علمی نشان داده بین کنترل قند خون و میزان هیستامین در بدن یک ارتباط دوطرفه وجود دارد. یعنی نوسانات قند خون می‌تواند میزان هیستامین را در بدن بالا ببرد.

وقتی دچار تب یونجه می‌شوید چه اتفاقی می‌افتد؟

واکنش‌های تنفسی آلرژیک زمانی روی می‌دهند که موادی به نام آلرژن‌ها با گیرنده‌های آلرژی در حفره بینی تماس برقرار می‌کنند. بدن، ترکیبی به نام هیستامین ترشح می‌کند که سبب خارش، آبریزی بینی، عطسه، آبریزی چشم‌ها و سردرد می‌شود. هیستامین به بدنتان کمک می‌کند از شر چیزی که اذیتتان می‌کند خلاص شوید که در مورد آلرژی، عاملی که آزارتان می‌دهد، آلرژن است. آلرژن‌های معمول می‌توانند شامل مایت‌های خاک، گرده‌های علف و درختان، موی حیوانات و حشرات ریز شوند. وقتی شما آلرژی دارید، برخی از محرک‌ها برای آلرژی شما، مانند گرده، موی حیوانات و یا گرد و خاک شما یدبی خطر به نظر برسند اما سیستم ایمنی شما آن‌ها را به عنوان خطر دریافت کرده و واکنش نشان می‌دهد. هدف بدن شما این است که از شما محافظت کند و این خوب است اما واکنش بیش از حد نشان دادن باعث بروز تمام علائم ناخوشایند آلرژیک می‌شود. غذاهایی وجود دارند که علائم تب یونجه را بدتر می‌کنند؛ بنابراین باید سعی کنید آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کرده یا مصرفشان را طی فصل تب یونجه به حداقل برسانید. سایر غذاها به طور طبیعی ضدالتهاب هستند؛ بنابراین می‌توانید از آن‌ها به وفور در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

غذاهایی که نباید مصرف کنید

غذاها و نوشیدنی‌هایی که میزان زیادی هیستامین دارند و می‌توانند علائم آلرژیک‌تان را بدتر کنند شامل شکلات، گوجه‌فرنگی و آووکادو می‌شوند. هیستامین همیشه هم بر برخی از محصولات غذایی بخصوص وجود ندارد اما می‌تواند در باکتری‌هایی که در اطراف آن‌ها هستند وجود داشته باشند. بنابراین محصولات غذایی که مانده‌اند، نگه‌دارنده دارند یا تخمیری‌اند مانند سرکه و سایر کرات و ماست و سویا سس و همچنین ماهی‌دودی، اغلب منابع بزرگی از هیستامین هستند.

همچنین غذاهایی نیز هستند که هر چند هیستامین زیادی ندارند اما آزاد کننده‌ی هیستامین در بدن هستند و می‌توانند ماست سل یا سلول‌های آلرژی را تحریک به ترشح هیستامین نمایند. این غذاها شامل توت فرنگی، آناناس، موز، مرکبات و سفیده تخم‌مرغ می‌شوند. غذاهایی که حاوی گندم هستند مانند نان و پاستا و کیک می‌توانند در افرادی که آلرژی گرده علف دارند نیز واکنش آلرژیک ایجاد کنند. محصولات لبنی مانند شیر و پنیر، موکوس را غلیظ کرده و باعث می‌شوند گرفتگی بینی یا گوش بدتر شود. به‌ویژه پنیر کهنه دارای میزان زیادی هیستامین است. لبنیات می‌توانند سبب ترشح هیستامین در بدنتان نیز بشوند. حتی جایگزین‌های محصولات لبنی مانند شیر سویا نیز باید با احتیاط مصرف شوند زیرا شیر سویا حاوی تعدادی پروتئین است که می‌توانند با گرده درختان واکنش نشان داده و در نتیجه، واکنش آلرژیک شدید ایجاد کنند. یکی از راه‌های بهبود تحمل هیستامین که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، تثبیت سطح قند خون است. مطالعات علمی نشان داده بین کنترل قند خون و میزان هیستامین در بدن یک ارتباط دوطرفه وجود دارد یعنی نوسانات قند خون می‌تواند میزان هیستامین را در بدن بالا ببرد و شما باید مصرف قندتان را کاهش دهید و رژیم غذایی متعادلی از پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدراتهای فیبردار در هر وعده داشته باشید.

غذاهایی که وقتی تب یونجه دارید باید مصرف کنید

بعضی از غذاها خاصیت ضدالتهابی دارند و گیرنده‌های هیستامین در سیستم ایمنی‌تان را مهار می‌کنند، در نتیجه علائم آلرژی‌تان را کاهش می‌دهند. این غذاها شامل آن‌هایی می‌شوند که حاوی کورسترین گیاهی و بتاکاروتن هستند و غذاهایی که ویتامین C زیادی دارند.

غذاهای کورسترین دار شامل پیاز، سیر، مارچوبه، انواع توت، سیب، کلم برگ، فلفل، آلو و انگور قرمز می‌شوند.

غذاهای بتاکاروتن دار شامل سیب‌زمینی شیرین، هویج، کدوحلوایی، فلفل قرمز و زرد، زردآلو، نخود سبز، کاهو رومئی و سبزیجات برگ تیره مانند اسفناج می‌شوند.

غذاهای ویتامین C دار نیز شامل بلوبری، بروکلی، کیوی، لبه و گل کلم می‌شوند. چای تعنا فلفلی نیز مفید است زیرا دارای منتول نعناست که یک ضداحتقان طبیعی بوده و به تسکین علائم سینوزیت نیز کمک می‌کند.

چه باید بنوشید؟

مقدار زیادی آب بنوشید. هیدراته نگه داشتن بدن از هر جهت به سلامتی کمک می‌کند. در مورد تب یونجه، نوشیدن آب زیاد به شل شدن غشای مخاطی در راه‌های هوایی بینی کمک کرده و احساس گرفتگی را کاهش می‌دهد. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به طور کل برای سیستم ایمنی مفید است. چای سبز دارای ترکیبی به نام EGCG است که می‌تواند یک گیرنده‌ی اصلی دخیل در واکنش آلرژیک را مهار نماید. دمنوش زنجبیل نیز می‌تواند با کاهش نوعی آنتی‌یادی خاص در بدن، واکنش آلرژیک را کاهش بدهد. چای تعنا فلفلی نیز مفید است زیرا دارای منتول نعناست که یک ضداحتقان طبیعی بوده و به تسکین علائم سینوزیت نیز کمک می‌کند.

یک رویکرد ضدالتهابی

تب یونجه یک عارضه‌ی التهابی است که می‌تواند با مصرف غذاهای ضدالتهابی، آن را تسکین بدهید. غذاهایی که دارای اسیدهای چرب اسام۳ هستند در صدر لیست غذاهای ضدالتهابی قرار دارند. تمام ماهی‌های چرب و بذر کتان و گردو از بهترین منابع اسام۳ هستند. شیر نارگیل، گیاهانی مانند جعفری، مریم‌گلی، آویشن و اورگانو (پونه کوهی)، زردچوبه، دارچین و رازیانه نیز دارای خواص ضدالتهابی‌اند.

کرونا چه تأثیری بر زندگی ما گذاشت؟

به گفته الستی، شیوع ویروس کرونا در کشور از چند جهت فرهنگی و اقتصادی باعث توسعه و پیشرفت کشور ما شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، محمدعلی الستی- جامعه شناس ارتباطات و استاد دانشگاه با بیان این مهم که ویروس کرونا علاوه بر مشکلات و خطراتی که برای سلامتی انسان‌ها ایجاد کرده، تأثیرات مثبتی نیز ایجاد کرده است، گفت: این ویروس فراگیر به صورت مستقیم و غیرمستقیم جوامع را به سمت یک نوع "توسعه" سوق داده است.

وی افزود: به عنوان مثال، در کشور ما که یک اجتماع در حال توسعه است، شکافی به نام شکاف دیجیتال، وجود داشت، به این معنا که نسل‌های گذشته در دوران جوانی اینترنت، تلفن همراه و کامپیوتر در اختیار نداشتند. این نسل، در مقابل نسلی قرار دارند که قبل از مدرسه رفتن، این لوازم الکترونیکی را در اختیار داشته و به خوبی استفاده از آن را بلد هستند. الستی ادامه داد: ویروس کرونا این شکاف بین این دو نسل را برطرف کرده به طوریکه برخی معلمان و استادان دانشگاه که از کامپیوترها استفاده زیادی نمی‌کردند و اصلاً کار با آن‌ها بلد نبودند، در این روزها توانستند کلاس هایشان را مجازی برگزار کنند. حتی برخی از مردم برای استفاده از علیرباندک‌ها هم تردید داشتند که در حال حاضر از اپلیکیشن‌ها استفاده می‌کنند. این جامعه شناس ارتباطات با اشاره به مثال‌هایی که از حرکت سریع‌تر به سمت توسعه حکایت دارند؛ خاطرنشان کرد: در گذشته سرانه مطالعه کشور ما بسیار پایین بود، اما در حال حاضر عده زیادی از مردم برای گذراندن وقت به کتاب روی آورده و عادت به کتاب خواندن کرده اند که این مسئله باعث افزایش سرانه مطالعه ما شده است. همچنین تعداد افرادی که فیلم‌ها و سریال‌ها را می‌بینند بیشتر شده و باعث ارتقاء سطح فرهنگی ایرانی‌ها شده است. وی با اشاره به تأثیرات دیگر شیوع ویروس کرونا افزود: در مقابل این نکات مثبت، نکات دیگری است که از نقطه ضعف‌های ما به وجود آمده است. به عنوان مثال صاحبان حرفه‌های خدماتی، در این ایام با مشکلات اقتصادی بسیاری مواجه شده اند. در هر صورت دولت باید به فکر این قشر باشد، اما این مسئله باعث شد انسان‌ها به سمت مشاغل کاذب هدایت نشوند و بر عکس به فکر تولید باشند. الستی گفت: به عنوان مثال عده‌ای به این فکر فرو می‌روند که به سراغ تولیدات کشاورزی و دامی بروند؛ زیرا خود و خوراک مردم در هیچ شرایطی متوقف نمی‌شود؛ بنابراین افزایش کارآفرینی در پی خواهد داشت. وی اذعان کرد: اگر این دوران بدون مشکلات بیشتر بگذرد، شاهد اتفاقات خوبی در عرصه اقتصادی و فرهنگی کشور خواهیم بود.