گوناگون

جزئیات نوبت‌دهی اینترنتی برای نذر خون در محرم

مدیرکل دفتر جذب اهدا کنندگان سازمان انتقال خون، نحوه نوبت‌دهی اینترنتی برای نذر خون و پلاسما را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدمرتضی طباطبایی درباره نحوه نوبت‌دهی اینترنتی برای نذر خون و پلاسما در ایام محرم و صفر، گفت: در سال های گذشته هم بحث نذر خون و نوبت دهی اینترنتی را داشتیم، اما امسال با توجه به بحث کرونا و تشدید لزوم فاصله گذاری اجتماعی و جلوگیری از ازدحام، بیش از قبل به این سمت می‌رویم تا بتوانیم از سیستم نرم افزاری سازمان برای نوبت‌دهی به افرادی که نذر خون دارند، استفاده کنیم. وی افزود: سیستم نرم افزاری ما به این صورت است که اهداکنندگان می‌توانند وارد سایت سازمان انتقال خون شده و بر روی قسمت نوبت‌دهی اینترنتی کلیک کنند و بر اساس استانی که در آن هستند مراکز برایشان مشخص می شود. با این اقدام مراکزی که آمادگی و زمان خالی دارند تا اهداکنندگان بتوانند نوبت مراجعه دریافت کنند، مشخص می شود حتی یک کار جدیدی داریم انجام می دهیم تا آدرس مرکز مورد نظر اهداکننده بر روی سیستم یا گوشی ارسال و نقشه آن مشخص شود.

طباطبایی ادامه داد: بعد از دریافت نوبت، اهداکنندگان می‌توانند به مرکز مورد نظر مراجعه کرده و بدون اتلاف وقت، خون و پلاسما اهدا کنند. ضمن اینکه از تراکم هم جلوگیری و پروتکل های بهداشتی هم رعایت می شود.

طباطبایی گفت: از طرفی با توجه به اینکه در ایام محرم و صفر ممکن است، عده زیادی نذر داشته باشند، بحث نوبت‌دهی اینترنتی با نذر خون و پلاسما قرین می شود. امیدواریم در این ایام مردم بتوانند با نذر خودشان قدمی برای بیماران نیازمند بردارند. به ویژه نذر پلاسما در بهبود یافتگان کووید۱۹ بسیار مهم است. طباطبایی گفت: مبتلایان به کرونایی که حداقل ۲۸ روز از بهبودی شان گذشته باشد، می توانند مراجعه کنند و پلاسمای خون خود را اهدا کنند که این پلاسما بعد از انجام آزمایش هایی که از نظر سلامت و میزان تیتر آنتی بادی بر رویش انجام می شود، از طریق بیمارستان‌ها به بیماران نیازمند تزریق می شود وی تاکید کرد: بهبود یافتگان کووید۱۹ که برای اهدای پلاسما مراجعه می کنند، بهتر است شواهد بستری یا **PCR** مثبت شان که منفی شده و یا تیتر آنتی‌بادی شان که در آزمایشگاه مشخص شده و یا نامه پزشک‌شان را همراه خود داشته باشند تا پزشک انتقال خون قانع شود که این افراد مبتلا به کرونا بودند و ۲۸ روز از بهبودی‌شان گذشته است.

طباطبایی با بیان اینکه تاکنون حدود ۵۵۰۰نفر از بهبودیافتگان کرونا برای اهدای پلاسما به مراکز اهدای خون مراجعه کرده‌اند، گفت: از این تعداد حدود ۴۵۰۰نفر شرایط اهدای پلاسما را داشته اند و پلاسمای آن‌ها دریافت و میزان زیادی از آن‌ها هم برای بیماران مصرف شده است.

تأثیر شگفت‌انگیز «باس امین الدوله» در مقابله با کووید۱۹

مطالعات و آزمایشات بالینی نشان داده است که گیاه «باس امین الدوله» در مقابله با بیماری کووید۱۹ موثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رمز گشا نیوز، محققان دانشگاه تانجینگ چین دریافتند وجود ماده **miRNA MIR۹۱۱** در عصاره گیاه باس امین الدوله می تواند ژن‌های کووید۱۹ را به طور مستقیم هدف قرار دهد و مانع از تکثیر ویروسی شود. آنها مشاهده کردند توشیمن عصاره این گیاه به شکل جوشانده روند بهبود بیماران کووید۱۹ را تسریع می کند.

دکتر «چن یو ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در این مطالعه مشاهده کردیم که **MIR۹۱۱** موجود در عصاره گیاه باس امین الدوله می تواند مانع از عفونت کرونا ویروس شود.»

تحقیقات نشان داده است که **MIR۹۱۱** سلولی با غلظت ۱۲.۲ **pM** تکثیر ویروس را ۹۳ درصد کاهش می‌دهد که بیانگر این است که **MIR۹۱۱** به طور مستقیم از تکثیر کرونا ویروس پیشگیری می کند. حال آنکه غلظت **MIR۹۱۱** در عصاره این گیاه ۵۲.۵ **pM** است.

محققان معتقدند این درمان، شیوه‌ای ایمن و مطمئن در درمان عفونت کووید۱۹ است.

با شیلد محافظ صورت و کاربرد آن بیشتر آشنا شویم

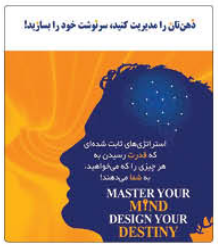
این روزها همگی درگیر مشکلات ناشی از ویروس کرونا و اخبار پیرامون آن هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بنابراعلام فروشگاه اینترنتی ایمن یاب، بطور قطع و یقین بهترین راه مبارزه با این ویروس، ماندن در خانه و قطع زنجیره انتقال آن است؛ اما اگر ناچار به خروج از منزل باشیم چطور؟ چگونه می‌توانیم از خود در برابر این ویروس خطرناک محافظت کنیم؟ در میان لوازم ایمنی بهترین و کامل‌ترین محصول برای این منظور، شیلد محافظ صورت هست؛ اما شیلد صورت چیست و چه کاربردی دارد؟ شیلد یک کلمه انگلیسی به معنای حائل و محافظ هست. یا به عبارت بهتر فاصله اندازِ میان دوشی، ماندن عملی که پنجره انجام می‌دهد و میان فضای داخل منزل یا خودرو و محیط بیرون، فاصله ایجاد می‌کند.

در این میان کار شیلد به‌عنوان یک وسیله حفاظت فردی، ایجاد حفاظ در مقابل صورت کاربر بوده به‌گونه‌ای که کل صورت فرد تا زیر چانه پوشش داده شود. در این حالت حتی هوای محیط نیز بطور مستقیم به صورت برخورد نمی‌کند. با این اوصاف در حین استفاده از شیلد صورت، نیاز به استفاده از عینک ایمنی هم نیست. این محصول به یک هدگیر که روی سر می‌نشیند مجهز است که اندازه آن با سایز سر کاربر تنظیم می‌شود و از نقطه اتصال با یک زاویه ۹۰ درجه به بالا و پایین حرکتی کند.

شیلد را معمولاً از جنس پلی کربنات تولید می‌کنند که سخت و مقاوم و همین‌طور شکل پذیرست؛ زیرا لازمست که شکل منحنی داشته باشد و دور تا دور صورت را بپوشاند.

یک جرعه کتاب



ذهن‌تان را مدیریت کنید؛ سرنوشت خود را بسازید!
نویسنده: آدام خو
مترجم: طوبی مردانی
نشر نوین

پیام آشنا: «ذهنتان را مدیریت کنید؛ سرنوشت خود را بسازید!» نوشته آدام خو با همکاری استوارت تان است.

مؤلفان این کتاب باور دارند استراتژی‌های ثابت شده‌ای که قدرت رسیدن به هر چیزی را که می‌خواهید، به شما می‌دهند!

آیا واقعا می‌خواهید نتایجی استثنائی در زندگی خود به وجود آورید؟ می‌خواهید یک رهبر قدرتمند، یک کارآفرین میلیونر، یک دانش‌آموز موفق یا یک متخصص حرفه‌ای فروش باشید؟ خب شما می‌توانید! شما هم اکنون همه منابع ذهنی مورد نیاز برای رسیدن به هر نتیجه دلخواهی را در اختیار دارید. اکثر افراد فقط به دلیل نداشتن کنترل بر روی پتانسیل خود نمی‌توانند زندگی خوبی داشته باشند.

در این کتاب، شما خواهید آموخت که چگونه کنترل زندگی خود را بر عهده گرفته و مسیر خود را به سمت موفقیت توسعه دهید. شما خواهید آموخت که چگونه موفقیت افراد استثنائی را تکرار کنید و این الگوها و استراتژی‌ها را در خودتان ایجاد کنید.

در اینجا مثال‌هایی از آنچه می‌توانید پس از خواندن این کتاب بدست آورید بیان می‌کنیم:

فرمول اثبات شده و تهایی موفقیت برای رسیدن به هر آنچه در زندگی می‌خواهید

فرمول طراحی و دستیابی به سرنوشت مطلوب خود

چگونگی کنترل بر هر چیزی در زندگی

تکنیک واحد برای شکستن عادات بد و ایجاد الگوهای مناسب

رازهایی برای قبول مسئولیت حالات عاطفی خود

برای عملکرد در اوج

چگونگی کسب حالات اعتماد به نفس و انگیزش فوری

چگونگی تبدیل شکست‌ها و موانع به فرصت‌های میلیون دلاری

چگونگی تکرار موفقیت افراد در اوج

و بسیاری موارد دیگر

این استراتژی‌ها توانسته به هزاران دانش‌آموز و متخصص قدرت دهد تا به روابط بهتر و سلامت کامل دست یابند و به رشد فردی نائل گردند. و حالا، این شانس به شما داده شده تا کاری مشابه انجام دهید.

صدور بیش از یک‌میلیون قطعه کارت هوشمند ملی تولید داخل

به گزارش پیام آشنا: سیف‌الله ایوترلیی افزود: تاکنون ۴۷میلیون و ۶۴۹هزار و ۵۶۳کارت هوشمند ملی برای ایرانیان واجد شرایط صادر و به آنها تحویل داده شده است.

وی ادامه داد: از ابتدای صدور کارت هوشمند ملی تاکنون ۱۷میلیون و ۹۱۳هزار و ۴۸۵نفر نسبت به تکمیل ثبت نام برای دریافت کارت هوشمند ملی تکمیل ثبت نام کرده اند و ۴ تا ۵میلیون نفر از هم هنوز برای ثبت نام کارت هوشمند ملی اقدام نکرده‌اند.

سخنگوی سازمان ثبت احوال گفت: در کشور ۶۲میلیون نفر واجد شرایط دریافت کارت هوشمند ملی هستند و هرساله یک تا یک و نیم میلیون نفر هم به تعداد اضافه می شود.

ایوترلیی تاکید کرد: کارت هوشمند ملی تولید داخل، مسئله نمونه خارجی است و همه نکات ایمنی و فنی در تولید آن رعایت شده است و چایخانه دولتی متولی تولید آن است.

سال ۱۳۹۷ از اسفند سال ۹۶ با مشکل تامین بدنه کارت مواجه شدهایم و از آغاز سال ۹۷ با شرکت‌های متولی که چایخانه دولتی متولی تامین و تولید آن است، وارد مذاکره شدیم و تلاش‌ها آغاز و قرار شد که بدنه کارت ایرانی مشابه خارجی باشد، آزمایشات طولانی انجام شد و در آغاز نیمه اول سال ۹۸ شاهد تولید نمونه داخلی بودیم.

صدور کارت هوشمند ملی به عنوان کلید ورود به دولت الکترونیک که موجب توزیع عادلانه فرصت‌ها، کاهش بسیاری از هزینه‌های دولت و مردم خواهد شد، از سال ۱۳۹۱ آغاز شده و بر اساس هدف گذاری ها، قرار بود این کارت تا پایان سال ۱۳۹۷ برای تمام واجدان شرایط صادر شود.

همچنین کارت هوشمند ملی مهمترین کارت هویتی افراد است و افراد باید برای دریافت این کارت خودشان باید به مراکز اعلام شده مراجعه کنند زیرا اثر انگشت آنها به منظور احراز هویت اخذ می‌شود. همچنین در این کارت‌ها امضای الکترونیکی نیز درنظر گرفته شده است که باید توسط خود افراد ثبت شود.

سخنگوی سازمات ثبت احوال کشور گفت: یک‌میلیون و ۲۱۹هزار و ۸۱۴کارت هوشمند ملی تولید داخل صادر و به متقاضیان تحویل داده شده است.

بدانیم

۷ ترفند برای اینکه در تابستان کمتر عرق کنید

زیر بغل، پاها، مشت‌ها، باسن و پیشانی انسان دو تا چهار میلیون غده تولید عرق دارد و با تبخیر این عرق گرمای بدن نیز از بین می‌رود! اما بدون شک کسی دوست ندارد لباسش خیس عرق شود از آن بدتر همیشه نقش شوره در لباس‌هایش مشخص باشد. بنابراین چند ترفند داریم که میزان تعریقتان را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، تابستان یعنی گرما، یعنی جاری شدن عرق از سر و صورت، یعنی به دنبال خنکی گشتن! اگر جزو افرادی هستید که از تعریق زیاد در این فصل شکایت دارید بدانید که بدون این فرآیند بدنتان با مشکلات جدی مواجه می‌شد. در واقع دلیل اصلی تعریق تنظیم دمای بدن است. زمانی که هوا بسیار گرم می‌شود فقط تعریق می‌تواند بدن را خنک کند. زیر بغل، پاها، مشت‌ها، باسن و پیشانی انسان دو تا چهار میلیون غده تولید عرق دارد و با تبخیر این عرق گرمای بدن نیز از بین می‌رود! اما بدون شک کسی دوست ندارد لباسش خیس عرق شود از آن بدتر همیشه نقش شوره در لباس‌هایش مشخص باشد. بنابراین چند ترفند داریم که میزان تعریقتان را کاهش می‌دهد.

محصولات ضد تعریق را شب‌ها بزنید

محصولات ضدتعریق و دئودورانت‌ها جزو محصولات پرطرفدار و پرمصرف در روزهای گرم است. اما بهتر است بدانید که هر یک کاربرد خود را دارد. دئودورانت‌ها صرفاً برای از بین رفتن بوی بد به‌خصوص زیر بغل استفاده می‌شوند در حالی ضدتعریق یا همان مام زیر بغل برای کاهش تعریق کاربرد دارند. در واقع ضدتعریق‌ها حاوی ترکیباتی هستند که غده تولید عرق را مسدود می‌کنند و در نتیجه برای کاهش عرق مؤثرتر هستند. به عقیده برخی از متخصصان ضدتعریق‌ها ارزان‌تر بوده و برای کاهش تعریق که باعث ایجاد بوی بد نیز می‌شود مؤثر عمل می‌کنند. البته باید بدانید که این کارایی ناشی از وجود آلومینیم در این محصولات است که با تعریق وارد واکنش شده و تمکی می‌سازد که منافذ خروج عرق را مسدود می‌کند و تأثیر آن تا چند ساعت باقی می‌ماند.

اگر با تعریقتان مشکل دارید و می‌خواهید حتماً مانع از آن شوید بهتر است ضدتعریق‌تان را شب‌ها روی پوست خشک بزنید. ضدتعریق که معمولاً با یا بدون دئودورانت است باید شب‌ها و زمانی که تعریق در کمترین میزان خود قرار دارد اقدام به استفاده از این محصولات بکنید. زیرا در این صورت شانس بیشتری برای مسدود کردن غدد مولد عرق دارید. البته متخصصان به افرادی که پوست حساسی دارد توصیه می‌کنند از محصولات معطر استفاده نکنند چون عطری که پایه الکل دارد معمولاً عامل اصلی واکنش‌های آلرژیک در پوست خواهد بود.

از سشوار استفاده کنید

بعد از زدن محصولات ضدتعریق از سشوار با دمای خنک استفاده کنید. ضدتعریق‌هایی که ماندگاری بالایی دارند ابتدا باید هر شب و بعد از آن با فاصله چند شب یکبار استفاده شوند. اما دئودورانت‌های معمولی که برای از بین بردن بوی بد تعریق هستند را می‌توانید به طور روزانه استفاده کنید.

مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که باعث تعریق بیشتر می‌شوند را بشناسید

مصرف نوشیدنی‌های الکلی و همچنین نوشیدنی‌های حاوی کافئین باعث افزایش تعریق می‌شود. علاوه براین مواد غذایی تند و پرادویه نیز همین خاصیت را دارند و باید از مصرف زیاد آن‌ها پرهیز کرد. البته متخصصان چندان تگران مواد غذایی نیستند مگر در برخی مواردا در واقع رژیم غذایی افراد تأثیر چندانی روی میزان تعریق ندارد مگر در مورد تعریق چشایی که در واقع شامل قطرات کوچک عرقی است که بعد از مصرف مواد غذایی داغ یا تند روی پیشانی، بینی و لب‌ها می‌نشینند.

برای تعریق بیش از حد بوتاکس کارساز است

باید بدانید که بوتاکس صرفاً برای صاف کردن چین و چروک صورت نیست. بوتاکس همچنین برای درمان تعریق بیش از اندازه نیز کاربرد دارد. به این صورت که نزدیک غدد مولد عرق تزریق شده و در نتیجه سیگنال‌های تعریق مسدود می‌شوند. به عقیده متخصصان بوتاکس برای کاهش تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل، باسن، پوست سر و همچنین چین‌های پوست مانند زیر سینه‌ها تأثیر خوبی دارد و بعد از تزریق حدود دو تا سه هفته طول می‌کشد تا تأثیر خود را نشان دهد. این شیوه درمانی حدود سه ماه و گاهی بیشتر تأثیر خود را حفظ می‌کند. توجه داشته باشید که چنین شیوه درمانی باید توسط و با تشخیص پزشک متخصص انجام شود. همچنین باید دقت کنید که ماده تزریق شده حتماً بوتاکس باشد نه مواد دیگری مانند «دیسپورت» یا «گزومین». به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا تأثیر این دو ماده در روند درمان تعریق بیش از حد تأیید نشده است.

از لیزر کمک بگیرید

یک روش بسیار مؤثر برای کنترل تعریق بیش از اندازه زیر بغل‌ها وجود دارد که به آن «میرادرای» miraDry گفته می‌شود. در واقع نوعی درمان با لیزر که غدد مولد عرق اکرین و آپوکرین واقع در ناحیه زیربغل‌ها را به طور دائم و یا نیمه دائم از بین می‌برد. برخلاف روش‌های دیگر، میرادرای فقط به ناحیه زیربغل مربوط می‌شود به عقیده متخصصان اکثر مردم صرفاً در ناحیه زیر بغل‌ها دچار تعریق بیش از اندازه می‌شوند و این میزان تعریق بسیار بیشتر از میزانی است که برای تنظیم و کنترل دمای بدن لازم است. این روش همچنین موهای زائد این ناحیه را کاهش می‌دهد. به عقیده متخصصان بوتاکس برای کاهش تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل، باسن، پوست سر و همچنین چین‌های پوست مانند زیر سینه‌ها تأثیر خوبی دارد و بعد از تزریق حدود دو تا سه هفته طول می‌کشد تا تأثیر خود را نشان دهد. این شیوه درمانی حدود سه ماه و گاهی بیشتر تأثیر خود را حفظ می‌کند.

لباس‌های گشاد بپوشید

شاید نیازی به گفتن نباشد که یکی از روش‌های عرق نکردن خنک نگه‌داشتن بدن است. از آنجایی که تعریق به‌واسطه گرما ایجاد می‌شود، ساده‌ترین روش برای جلوگیری از تعریق، جلوگیری از گرم شدن بدن است. برای این کار بهتر است از لباس‌های تازه، نخی و گشاد استفاده کنید تا پوست تنفس بکشد. همچنین بهتر است در محیط‌های خنک و در از آفتاب باشید. لباس‌هایی که از پارچه‌های نخی یا فیزیشمی تهیه شده باشند هوا را به راحتی عبور می‌دهند و شما را خنک نگه می‌دارند. برعکس پارچه‌های نایلونی و پلی‌استر باعث گرم شدن و در نتیجه تعریق بیشتر می‌شوند. همچنین باید اجازه دهید پاهایتان نیز نفس بکشند. چون خنک نگه‌داشتن پاها دمای کلی بدن را کاهش می‌دهد. بنابراین در فصل تابستان از پوشیدن جوراب‌های کلفت و کفش‌های تنگ و گرم بپرهیزید.

به پزشک متخصص مراجعه کنید

اگر با استفاده از روش‌های معمولی تعریقتان کمتر نشد به پزشک مراجعه کنید. چون یک بلوز غلط وجود دارد که نمی‌شود با تعریق بیش از حد کاری کرد و باید با آن ساخت. واقعیت این است که تعریق زیاد در فصل گرما طبیعی است. با وجود این که تعریق زیاد مسأله آزارده‌نده‌ای است اما در این فصل برای همه کمابیش وجود دارد اما اگر در تمام فصول سال این تعریق بیش از حد با شماست بدانید که نیاز به درمان پزشکی دارید به عقیده متخصصان این نوع تعریق به شرایط دیگری از جمله بارداری، یائسگی، عفونت‌های احتمالی یا یک بیماری قلبی یا برخی از سرطان‌ها مربوط می‌شود.

تغذیه زنان باردار در دوران کرونا

استادیار گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: زنان باردار باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل از ابتلا به کرونا پیشگیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان افزود: یکی از نعمت‌های فصل تابستان، فراوانی میوه‌ها و سبزی‌های متنوع و رنگین کمانی است که سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند. این آنتی اکسیدان‌ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن به ویژه در دوران همه‌گیری ویروس کرونا دارند. توصیه می‌شود از هر یک از میوه‌ها و سبزی‌های سبز، زرد، قرمز و بنفش در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی روزانه به صورت متنوع و متعادل دریافت کنند.

وی با بیان اینکه مادران باردار باید به مصرف منابع پروتئینی توجه ویژه‌ای داشته باشند، گفت: این افراد باید به میزان نیاز از لبنیات کم‌چرب، تخم‌مرغ، گوشت‌های سفید و قرمز و حبوبات در برنامه غذایی روزانه مصرف کنند. در مقابل فست‌فودها، غذاهای پرچرب و سرخ‌شده، چربی‌های جامد، قندهای ساده و شیرینی‌های نامسلم از رژیم غذایی روزانه حذف کنند و تا حد امکان از مغز دانه‌ها و روغن‌های گیاهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند، به مقدار مناسب مصرف کنند.

استادیار گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مادران باردار طبق تجویز متخصص زنان، مکمل‌های تغذیه‌ای را دریافت و از مصرف خودسرانه مکمل‌ها و گیاهان دارویی اجتناب کنند.

اسلامیان در ادامه درباره بیوست در دوران بارداری گفت: به منظور پیشگیری از ابتلا به بیوست در دوران بارداری، به سه عامل مهم دریافت آب به میزان کافی، دریافت فیبرها به میزان کافی و فعالیت بدنی منظم داشته باشید که اگر هر یک از این سه مورد به دلیلی به میزان کافی وجود نداشته باشد، احتمال ابتلا به بیوست افزایش می‌یابد. البته مادران در مورد میزان مجاز فعالیت بدنی حتماً با متخصص زنان مشورت نمایند.

وی همچنین بر مصرف سبزی‌ها همراه با وعده‌های غذایی، نان و غلات سبوس دار، روغن زیتون، میوه‌های خشک خیسانده شده در آب، حبوبات و حذف مواد غذایی حاوی کافئین در دوران بارداری تأکید کرد و گفت: مادران بارداری که از مکمل آهن استفاده می‌کنند، ممکن است تغییر نوع مکمل آن در بیوبود بیوست آنها مؤثر باشد. بنابراین با پزشک خود مشورت کنند و از مصرف خودسرانه مسهل‌ها پرهیز کنند چرا که با مصرف بیش از حد مسهل‌ها، روده‌ها ممکن است به آنها عادت کنند و بیوست در دراز مدت تشدید شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوبرمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

بیماری لثه کرونا را کشنده‌تر می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ارتباطی میان بیماری لثه و عفونت کشنده کرونا وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه دیلی میل، در پژوهشی مشخص شد که بیماری لثه یا التهاب به بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری مزمن ریه ارتباط دارد و این بیماری ها افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کرونا یا مرگ ناشی از کووید۱۹ قرار می دهد. محققان در کالیفرنیا و برزیل در این مطالعه با بررسی مطالعات متوجه شدند که بیماران مبتلا به کووید۱۹ که سطح یک پروتئین ایمنی التهابی به نام «اینترلوکین ۶» (**IL-۶**) در خون آنها بالا بود، بیشتر به دستگاه های کمک تنفسی برای زنده ماندن نیاز داشتند. بالا بودن سطح این پروتئین در خون این افراد نشان می داد که آنها به بیماری لثه مبتلا هستند یا این حال محققان متذکر شدند که اگرچه بالا بودن سطح پروتئین **IL-۶** با ابتلا به بسیاری از بیماری ها دیگر نیز ارتباط دارد اما مطالعات قبلی نشان داده اند که تمیز کردن عمیق دهان و دندان و درمان بیماری لثه می تواند سطح این پروتئین را که موجب بروز التهاب می شود، کاهش دهد در این مقاله که به زودی در نشریه **California Dental Association** منتشر می شود محققان مطالعات قبلی در زمینه بیماری لثه، پروتئین **IL-۶** و سایر بیماری های مختلف از جمله کرونا بررسی کردند. مهم ترین یافته از یک مقاله آلمانی بدست آمد که در ماه آوریل منتشر شده بود. مطالعه محققان آلمانی نشان داده بود که بیماران مبتلا به کووید۱۹ که سطح پروتئین **IL-۶** در خون آنها بالای ۸۰ میکروگرم در لیتر بود، بیشتر احتمال داشت که به سندرم «دسترس حاد تنفسی» مرتبط با عفونت کرونا مبتلا شوند و بیشتر لازم بود که این افراد در بیمارستان بستری شوند. دکتر «شروین مالوی» جراح دندانپزشک در لوس آنجلس معتقد است که بسیاری از بیماران که سطوح پروتئین **IL-۶** در خون آنها بالا بود زمانی که به کرونا مبتلا شدند به بیماری لثه نیز مبتلا بودند. بیماری لثه توسط باکتری هایی که در لثه قرار دارند، ایجاد می شوند. بدن در تلاش برای مبارزه با این مهاجمان تولید سلول های ایمنی مختلف را از جمله **IL-۶** افزایش می دهد. دکتر مالوی می گوید: **IL-۶** یکی از بدترین این سلول هاست این پروتئین در تخریب استخوان ها تخریب بافت ها دخیل است و زمانی که وارد رگ های خونی می شود باعث می شود که سلول ها در رگ های خونی به اندازه کافی گشاد نشوند که این وضعیت به ابتلا به فشار خون بالا و کار کرد بیش از حد قلب منجر می شود. متخصصان قلب از مدت‌ها پیش می دانستند که بیماری لثه یک عامل خطر سازی برای ابتلا به بیماری قلبی عروقی است و می تواند به پیش بینی این بیماری کمک کند. **IL-۶** متملق به گروهی از سلول های ایمنی به نام «سیتوکین ها» ست و در بروز «طوفان سیتوکین» که برای بیماران مبتلا به مورد شدید کرونا کشنده است نقش دارد.

IL-۶ به سایر سلول‌های ایمنی علامت می دهد تا آنها نیز فعال شوند و این مولکول ها با هم می توانند به بروز یک التهاب خارج از کنترل هم در لثه و هم در ریه ها منجر شوند. دکتر مالوپم می گوید، **IL-۶** که برای مبارزه با باکتری ها به لثه فرستاده می شود، می تواند از طریق جریان خون با حتی انستشق به ریه ها برود و باعث بروز التهاب در آنها شود. تصور می شود که این روند یکی از عوامل اساسی ارتباط میان بیماری «انسداد مزمن ریوی» (**COPD**) و بیماری لثه است. اما دکتر مالوپم می گوید: این رویه ممکن است در بیماران کرونایی باعث افزایش التهاب در دستگاه های تنفسی آنها شده و شدت بیماری را در آنها وخیم‌تر کند. سطح **IL-۶** همچنین در افرادی که چاق، دیابتی، سالخورده یا دارای بیماری قلبی عروقی هستند، نیز بسیار زیاد است - و همه این گروه در معرض خطر بالای کرونا ویروس قرار دارند.

باجامعه 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، مهمان 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