گوناگون

پیش بینی چگونگی بروز آنفلوآنزا در سال جاری

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا درباره وضعیت بیماری آنفلوآنزا در سال گذشته در کشور، گفت: نحوه بروز آنفلوآنزا به این شکل است که ابتدا با یک پیک می‌آید و سپس کاهش می‌یابد و السال هم ممکن است چنین اتفاقی در انتظارمان باشد! البته همه چیز به رفتار مردم در قبال این ویروس بستگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مردانی با اشاره به اینکه رعایت نکات بهداشتی با شروع فصل سرد سال اهمیت بیشتری دارد گفت: دقیقا همان مسائل بهداشتی که برای عدم ابتلا به کرونا رعایت می‌شود برای عدم ابتلا به آنفلوآنزا نیز باید جدی گرفته شود. شستوشوی دست‌ها، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، حفظ فاصله فیزیکی، زدن ماسک و... همگی از نکات حائز اهمیت برای عدم انتقال آنفلوآنزا هم است. مردانی ضمن بیان اینکه ممکن است به دلیل رعایت نکات بهداشتی که مردم برای عدم ابتلا به کرونا انجام می‌دهند امسال میزان ابتلا به آنفلوآنزا کاهش یابد تصریح کرد: یکی از توصیه‌های مهم ما تزریق واکسن انفلوآنزا برای افراد پرخطر است که بهترین زمان برای تزریق واکسن نیز مهرماه و آبان ماه است. وی همچنین ضمن هشدار نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، تاکید کرد: آنتی‌بیوتیک بر ویروس‌ها اثری نخواهد داشت و مصرف خودسرانه آنها یا گمان اینکه می‌تواند در بهبودی موثر باشد، باوری غلط است که تنها منجر به ایجاد مقاومت میکروبی در بدن افراد خواهد شد. این متخصص بیماری‌های عفونی، ادامه داد: یکی از محل‌هایی که احتمال انتقال ویروس آنفلوآنزا را افزایش می‌دادند، مدارس بودند؛ با توجه به اینکه امسال مدارس به شکل سال‌های قبل فعال نیست و همه دانش‌آموزان به مدرسه نمی‌روند، بنده چندان نسبت به این موضوع بدبین نیستم.

عوارض جراحی‌های چاقی چیست؟

عضو انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران با بیان این که جراح چاقی باید در صورتی جراحی درمانی را انجام دهد که مزایای جراحی بیش از مضرات آن باشد، یادآور شد: برخی افراد ناآگاهانه به پزشکان اصرار می‌کنند تحت جراحی چاقی قرار بگیرند در حالی که مورد مناسبی برای جراحی شان نیستند و در نتیجه دچار مشکلاتی می‌شوند و جراحی‌هایی روی دستگاه گوارش فرد انجام می‌شود که نباید انجام بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمد هاشمی افزود: جراحی‌های زیبایی چاقی که با هدف خارج کردن توده چربی زیرپوستی انجام می‌شوند به خصوص اگر با تکنیک‌های قدیمی انجام شوند ممکن است مرگ‌ومیر بالاتری نسبت به جراحی‌های درمانی داشته باشند و خطرات و عوارضی نظیر آمبولی (لخته شدن خون) و لیست تنفسی و مرگ را در پی داشته باشند. هاشمی با بیان این که قبل از جراحی چاقی درمانی نیز نیاز به مشاوره‌های رفتاری وجود دارد، تصریح کرد: بیمار باید تحت نظر روانشناس و روانپزشک و متخصص تغذیه قرار بگیرد؛ فرد پس از جراحی نیز دچار یکسری محدودیت‌ها در غذا خوردن می‌شود که باید آمادگی آن را داشته باشد. در صورتی که این مشاورها انجام نشود زنجیره درمان فرد ناقص باقی می‌ماند. عضو انجمن پیشگیری و درمان چاقی در پاسخ به این سؤال که آیا در کشور ما این زنجیره درمانی به طور کامل اجرا می‌شود یا خیر، گفت: جراحان ما عموما این اصول را رعایت می‌کنند البته ممکن است برخی از پزشکان نیز به این امر توجه کافی نداشته باشند. مشاوره‌های تغذیه‌ای و روانشناختی جزوی از پروتکل درمان چاقی است و باید حتماً قبل و بعد از عمل جراحی انجام شوند.

کمبود ویتامین D خطر ابتلا به کووید۱۹ را افزایش می‌دهد

محققان دریافتند بین کمبود ویتامین D و احتمال آلودگی به کرونا ویروس ارتباط وجود دارد.

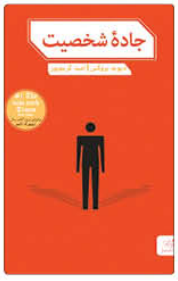
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در این مطالعه، محققان دانشگاه شیکاگو ۴۸۹ بیمار را که میزان ویتامین D خون در مدت یک سال قبل از ابتلا به کووید۱۹ اندازه‌گیری شده بود بررسی کردند. تعریف کمبود میزان ویتامین D کمتر از ۲۰ نانوگرم در هر میلی لیتر خون بود. دیوید مانتزر- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «کمبود ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی مهم است و قبلاً مشخص شده است که مکمل‌های ویتامین D خطر عفونت‌های ویروس مجاری تنفسی را کاهش می‌دهد» وی در ادامه می‌افزاید: «بررسی های آماری ما حاکی از آن است که این مسئله می‌تواند برای عفونت کووید۱۹ هم درست باشد.» به گفته مانتزر، «مهم اینکه آیا کمبود ویتامین D در احتمال ابتلا به کووید۱۹ نقش دارد می‌تواند اهمیت زیادی داشته باشد. ویتامین D متکمل ارزان و بی خطر است.» ویتامین D با قرارگیری مستقیم در معرض نور خورشید در بدن تولید می‌شود.

بیماری آسم احتمال ابتلا به کووید۱۹ حاد را افزایش نمی‌دهد

پزشکان دریافته اند که بیماری مجرای هوا خطر بستری شدن در بیمارستان را در پی ابتلا به کووید۱۹ افزایش نمی دهد.

به گزارش پیام آشنا، دکتر «فرناندو هولگوین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلورادو، در این باره می‌گوید: «بسیاری از افراد مبتلا به بیماری آسم فکر می‌کنند دارای پیش زمینه ابتلا به کووید۱۹ حاد هستند و خیلی نگران ابتلا به این بیماری هستند.» هولگوین در ادامه می‌افزاید: «نسبت مبتلایان آسمی بستری شده در بیمارستان به خاطر ابتلا به بیماری کووید۱۹ حدود ۶درصد است». هنگامی که پاندمی آغاز شد، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده عنوان کردند که افراد مبتلا به آسم در معرض ریسک بالاتر بستری شدن در بیمارستان قرار دارند. افراد مبتلا به آسم به طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از آنفلوانزا، عفونت ویروسی دیگر، هستند. در بررسی‌های جدید، محققان ۱۵ مطالعه مربوط به عفونت کووید۱۹ را بررسی کردند تا مشاهده کنند که چه تعداد از مبتلایان به آسم در بیمارستان بستری شده بودند. به گفته محققان، آسم آلرژیک با تعداد کمتری از گیرنده‌های ACE۲ در ارتباط است. اینها گیرنده‌هایی هستند که ویروس از آنها برای اتصال خود به سلول‌ها استفاده می‌کند. این بدان معناست که افراد مبتلا به آسم آلرژیک ممکن است منطقه کمتری برای اتصال ویروس داشته باشند. همچنین افرادی که از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی (داروی درمان آسم) استفاده می‌کنند، نیز گیرنده‌های ACE۲ کمتری دارند.

یک جرعه کتاب



جادهٔ شخصیت
نویسنده: دیوید بروکس
مترجم: امید کریم‌پور
نشر مهرگان خرد

پیام آشنا- دیوید بروکس یک نویسنده، منتقد و تحلیلگر تحسین‌شده است که عموماً به خاطر سابقه طولانی‌اش در قلم زدن برای نیویورک تایمز، وال‌استریت ژورنال، واشنگتن تایمز و نیوزویک و نیز مواضع راست میانه‌اش شهرت دارد. بروکس همواره نسبت به تغییرات فکری، فرهنگی و اخلاقی در جامعه آمریکا و در جامعه جهانی حساس و دغدغه‌مند بوده است. او در آثارش به موضوعاتی چون اخلاق، روابط انسانی، مصرف‌گرایی، ظهور طبقات اجتماعی تازه در دوران جدید پرداخته و همواره با دیدی جامع‌نگر و گسترده، به جستجوی ریشه‌های بنیان‌های فکری و اخلاقی فعلی جامعه انسانی و ضعف‌های پیدا و پنهان آن‌ها رفته است. از جمله آثار مشهور و موفق بروکس، حیوان اجتماعی است که در آن با محوریت بخشیدن به «تنهایی انسان و میل او به تعلق داشتن» به کاوش در سرچشمه‌های عشق، احساس و شخصیتی قدرتمند در زندگی انسان معاصر می‌پردازد.

در کتاب «جاده شخصیت» که از پرفروش‌های نیویورک تایمز نیز بوده است، بروکس با به کمال رساندن رویکرد کتاب پیشین خود و افزودن نقاط قوتی به راهبرد روایی‌اش از جمله جایگزین کردن شخصیت‌های خیالی و فرضی با افراد حقیقی و شخصیت‌های سرشناس، تحسین و تایید منتقدان را به خود جلب کرد. جوهره و فلسفه بنیادین «جاده شخصیت»، دعوت خواننده، به عنوان عضوی از جامعه بشری، به تجدید نظر در نگاهی است که به خویشتن دارد. بروکس ما را به نگاهی دوباره به سویه فراموش‌شده‌مان فرامی‌خواند.

او در این راه، «فروتنی» را صفتی کلیدی می‌داند و این نه صرفاً به معنی فروتنی پیشه کردن در برابر دیگر مردمان، که به معنی پذیرش درونی ضعف‌ها، کاستی‌ها و نقص‌هایی است که بخشی تاگزیر از ذات آدمی محسوب می‌شوند. هر انسانی برای رسیدن به شخصیتی قدرتمند و تزلزل‌ناپذیر نیاز دارد که این ضعف‌ها را به رسمیت بشناسد و سپس به مواجهه با آنها برخیزد. فتح خویشتن مبارزه با نفس و تسلط بر آن، قدرت تغییر عشق و کرامت انسانی، قدرت خودآزمایی و ارج نهادن به خود و «من» وجودی موضوعاتی هستند که بروکس در این اثر با ذکر مثال‌های حقیقی بر آنها تمرکز کرده است. مثال‌های بروکس مجموعه‌ای از اشخاص را شامل می‌شود که طیف گسترده‌ای از نظر دوره تاریخی، نژاد، ملیت، جنسیت، رویکرد به مذهب و ویژگی‌های اخلاقی را تحت پوشش قرار می‌دهند. او با طرح این مثال‌های متعدد، قضاوت‌های عجولانه را مردود می‌شمارد چرا که نشان می‌دهد برای داشتن یک شخصیت قدرتمند فرضاً نیازی به نمایندگی کردن از یک دیدگاه اخلاقی مبتنی بر مذهب یا بر ضد آن نیست. جاده شخصیت برای هر فرد ممکن است جاده‌ای منحصر به فرد با چالش‌هایی متفاوت باشد، اما پیمودن آن و غلبه بر این چالش‌ها یا پیندی به اصولی اساسی را طلب می‌کند که در بیشتر موارد دیابکدیگر مشترک‌اند.

هشدارِ بازگشت اپیدمی‌های قدیمی؛

اما و اگرهای همزمانی کرونا و آنفلوآنزا

هشدار نسبت به شیوع مجدد بیماری هایی که دیگر وجود ندارند در پی عدم مراجعه برخی والدین برای واکسیناسیون فرزندانشان و اما و اگرهای همزمانی کرونا و آنفلوآنزا در فصل سرد امسال دو مبحث مهمی است که استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به تشریح وضعیت آن پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبداله کریمی- فوق تخصص عفونی کودکان و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ابتدای صحبت هایش به چالش کاهش مراجعه مردم برای واکسیناسیون در شرایط کرونایی اشاره کرده و درباره تبعات آن، گفت: واکسن‌ها یا از ویروس‌ها و یا از باکتری‌های ایجاد شده‌اند. بنابراین بشر برای تولید واکسن از میکروب ضعیف شده یا کشته شده استفاده کرده که زمانی که وارد بدن انسان می‌شوند، ایجاد بیماری نمی کنند، اما سلول‌های ایمنی و سربازان بدن را در مواجهه با بیماری طبیعی تحریک می‌کنند و این باعث می‌شود که وقتی واکسن می‌زنید، بدن ایمن می‌شود و وقتی ویروس وارد بدن شد، بدن آن را شناسایی کرده و در برابر آن مسلح می‌شود. بنابراین از واکسن‌ها چه به صورت ویروس زنده ضعیف شده و چه به صورت ویروس کشته شده استفاده می‌کنیم تا ایمنی بدن را در مواجهه با یک میکروب خاص به طور قطعی بالا بریم.

هشدار نسبت به شیوع مجدد بیماری‌هایی که دیگر وجود ندارند

کریمی ادامه داد: در عین حال وقتی با یک پاندمی مواجه می‌شویم، نباید پاندمی را با معضلی دیگر مواجه کرده و بخواهیم مشکل را با مشکلی دیگر حل کنیم. باید توجه کرد که عدم مراجعه برای واکسیناسیون نه‌تنها از کرونا پیشگیری نمی کند، بلکه می‌تواند مشکلاتی را در حوزه سایر بیماری‌ها ایجاد کند. نحوه پیشگیری از کرونا مشخص است و اعلام شده که افراد چه اقداماتی را انجام دهند که به کرونا مبتلا نشوند. به عنوان مثال افراد در اجتماعات حضور پیدا نکنند، مسافرت نروند، از ماسک استفاده کنند و... راه پیشگیری از کرونا، عدم واکسیناسیون بیماریهای دیگر نیست. زمانیکه واکسیناسیون برای کودکان انجام ندهیم، بیماری‌هایی که مدت‌هاست در کشور وجود ندارند، مجدداً بروز پیدا می‌کنند به عنوان مثال مدت‌هاست که دیگر در حوزه فلج اطفال چالشی نداریم و دیگر فرد زیر ۲۰ سالی که به فلج اطفال مبتلا شده باشد، به صورت بسیار نادر می‌تواند پیدا کنید بیماری مانند سرخک که در گذشته مرگ و میر می داد اما در حال حاضر به دلیل واکسیناسیون چنین رخدادی را نمی‌بینید بیماری‌هایی نظیر اوریون، سرخجه مادرزادی را دیگر شاهد نیستیم. حال اگر واکسیناسیون انجام نشود، مجدداً این بیماری‌ها به همراه دیفتری، کزاز، اوریون و... بازگشته و اپیدمی‌های دیگری اتفاق می‌افتد و این گرفتاری روی گرفتاری است. وی تاکید کرد: اگر مردم نسبت به واکسیناسیون فرزندان‌شان اقدام نکنند، مطمئناً بعد از مدتی شاهد شیوع مجدد بیماری‌هایی هستیم که سال‌هاست ریشه‌کن و یا کمرنگ شده‌اند؛ به طوری که افرادی که واکسن تزریق نکرده‌اند، به تدریج افزایش یافته و منجر به بروز و اپیدمی این بیماری‌ها می‌شود.

کدام کودکان واکسن آنفلوانزا بزنند؟

کریمی با اشاره به نزدیک شدن به فصل سرما درباره وضعیت تزریق واکسن آنفلوآنزا در کودکان، گفت: کودکان بالای شش ماه و تا پنج سال باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. البته اگر واکسن به میزان کافی نبود، حداقل کودکان بالای شش ماه تا زیر دو سال حتما باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند در عین حال زنان باردار و افرادی که به بیماری‌های مزمن، نقص سیستم ایمنی و... مبتلا هستند، کادر درمان و... باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.

اما و اگرها درباره همزمانی کرونا و آنفلوانزا

کریمی تاکید کرد: اکنون یکی از چالش های ما برای ماه های آینده بحث آنفلوآنزا است. در این زمینه که آیا آنفلوآنزا یا کرونا همراه می شود یا نه، باید آزمایشگاه‌های مرجع مشخص کنند که آیا گردش آنفلوآنزا را از اوایل پاییز خواهیم داشت یا نه؟ آیا کرونا اجازه عرض اندام به سایر ویروس‌ها از جمله آنفلوآنزا را خواهد داد؟ و آیا رعایت فاصله اجتماعی و فیزیکی و استفاده از ماسک و... باعث می شود که ریت ابتلا به آنفلوآنزا نسبت به سال‌های قبل پایین باشد؟ سوال دیگر این است که آیا اگر آنفلوآنزا در گردش باشد، عفونت همزمان آنفلوآنزا با کرونا را خواهیم داشت یا نه؟ تجربه سارس و مرس در دنیا و نیز کرونا ویروس جدید در چین نشان می دهد که متاسفانه عفونت همزمان این دو را می توانیم داشته باشیم؛ به طوری که در چین تا ۵۷ درصد همزمانی آنفلوانزا و کرونا ویروس جدید را گزارش داده‌اند. اگر این دو باهم باشند، شانس عوارض بیشتر خواهد بود. جالب اینکه این دو از نظر بالینی و تصویربرداری قابل افتراق نبوده و تست های اختصاصی هم به راحتی بیماری ناشی از آنفلوانزا و کووید_۱۹ را از هم جدا نمی کنند. مساله دیگر این است که اگر آنفلوآنزا در گردش باشد، می تواند برای کودکان خطرناک باشد. زیرا کرونا ویروس در کودکان زیر پنج سال ریت کمتری دارد اما آنفلوآنزا در این کودکان ریت بیشتری داشته و میزان کشندگی بیشتری هم دارد.

بدترین سناریوی ممکن برای کرونا و آنفلوانزا

کریمی در بخش پایانی صحبت هایش گفت: حال باید پرسید که اگر آنفلوآنزا در گردش باشد و بخواهد عفونت همزمان با کووید_۱۹ ایجاد کند، چگونه می خواهیم واکسن برای این جمعیت تهیه کنیم؟ این هم موضوع مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد. باید برای پاییز و زمستان و برای برخورد علمی و اجرایی مناسب، سناریوهای مختلف مدیریتی را در نظر داشته و خودمان را برای بدترین وضعیت ممکن آماده کنیم. باید از نظر مدیریتی، آمادگی مدیریت موج سوم و چهارم احتمالی را داشته و تاکتیک های عقب نشینی و سفت کردن محدودیت ها و برگشت به آموزش دوگانه حضوری و یا آموزش کامل مجازی را برای مواردی در نظر گرفته و برنامه مدونی را در این حوزه داشته باشیم.

روزنه

۵ نوشیدنی شبانه برای سم‌زدایی از کبد و لاغری

شاید مصرف یک نوشیدنی خنک و تگری و البته آماده و صنعتی قبل از رفتن به رختخواب ساده و دلچسب به نظر برسد اما اگر می‌خواهید بیشتر مراقب سلامتی‌تان باشید و یا به فکر کاهش وزن هستید باید بدانید که جایگزین‌های بهتری وجود دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، برخی از این نوشیدنی‌های شبانه علاوه بر اینکه باعث سم‌زدایی از کبد و بالا بردن روند لاغری می‌شوند یکه به داشتن خوابی راحت نیز کمک می‌کنند. که در ادامه به چند مورد از این نوشیدنی‌ها اشاره می‌کنیم.

***دمنوش بابونه**

دمنوش بابونه یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید شب‌ها مصرف کنید. این نوشیدنی طعم دلچسبی دارد و علاوه بر بهبود هضم غذا، حاوی خواص ضدالتهابی بوده و به کاهش استرس و فشارهای روزمره کمک می‌کند. بنابراین خواب راحت و خوبی برایتان به ارمغان می‌آورد.

روش تهیه و استفاده:

گل بابونه ۱ قاشق معادل ۱۰ گرم
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر

آب را بجوشانید و زمانی که به جوش آمد زیر شعله را خاموش کنید.
گل‌های بابونه را به آن اضافه کرده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه استراحت کند و سپس آن را بنوشید.
این کار را هر شب به مدت ۲ هفته انجام دهید.

***آب ولرم و لیموترش**

شما می‌توانید صبح و شب مخلوط آب ولرم و لیموترش را میل کنید. بر اساس باورهای قدیمی که وجود دارد این نوشیدنی از عملکرد کبدی محافظت می‌کند.

مواد لازم:

لیموترش ۱ عدد
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر

روش تهیه و استفاده:

آب را بجوشانید و زنجبیل و لیموترش را به آن اضافه کنید. زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد.
آب جوشیده شده را کمی خنک کنید و آب لیموترش را داخل آن بریزید.
این نوشیدنی باید دارم باشد.
نصف لیوان قبل از خواب میل کنید.
این کار را به مدت سه هفته متوالی انجام دهید.

***چای زنجبیل و لیموترش**

چای زنجبیل برای کاهش وزن فوق‌العاده است. زنجبیل و لیموترش دو ماده غذایی مفیدی هستند که ترکیب آن‌ها باعث بهبود وضعیت سلامتی بدن می‌شود. این دو ترکیب فوق‌العاده حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضروری برای تمام ارگان‌های بدن هستند. زنجبیل خواص ضدالتهابی دارد و لیموترش نیز منبع ویتامین C محسوب می‌شود که به کلاژن سازی و افزایش جذب آهن کمک زیادی می‌کند.

مواد لازم:

زنجبیل تازه ۱ حلقه
لیموترش نصف یک عدد
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر

روش تهیه و استفاده:

آب را بجوشانید و زنجبیل و لیموترش را به آن اضافه کنید. زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد.
سپس جرعه‌جرعه آن را بنوشید. می‌توانید این نوشیدنی را حداقل ۳ بار در هفته میل کنید.

***چای نعنا**

چای نعنا یک نوشیدنی سالم و فوق‌العاده است که باعث هضم بهتر غذا و سم‌زدایی از کبد می‌شود.

مواد لازم:

برگ نعنا ۲ قاشق معادل ۲۰ گرم
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر

روش تهیه و استفاده:

آب و برگ‌های نعنا را به مدت ۲ دقیقه بجوشانید.
چای را صاف کرده و نیم ساعت قبل از خواب میل کنید.

***شیر جوی دوسر**

جوی دوسر یکی از غلات سرشار از مواد مغذی است که برای سلامتی فوق‌العاده است. این ماده غذایی به بهبود عملکرد کبد، هضم غذا و کاهش وزن کمک زیادی می‌کند. جوی دوسر حاوی میزان زیادی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که باعث بهبود گوارش و سم‌زدایی از کبد و روده‌ها می‌شود. این ماده غذایی همچنین خاصیت آرام‌بخشی دارد به این معنا که احساس آرامش ایجاد کرده و باعث خوابی راحت می‌شود.

مواد لازم:

جوی دوسر ۳ قاشق معادل ۳۰ گرم
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر

روش تهیه و استفاده:

جوی دوسر را به مدت ۷ ساعت خیس کرده و سپس آبکش کنید و بشویید.
در نهایت آن را با یک لیوان آب و در صورت تمایل اندکی عسل در مخلوط کن میکس کرده و میل کنید.
این نوشیدنی را حداقل سه بار در هفته مصرف کنید.

نوشیدنی‌های قبل از خواب: مکمل خوب

این نوشیدنی‌ها نوعی مکمل غذایی محسوب می‌شوند که به استراحت و خوابی راحت و همچنین سم‌زدایی بدن کمک می‌کنند.
توصیه آخرمان این است که از افزودن شکر به این نوشیدنی‌ها خودداری کنید. در مصرف این نوشیدنی‌ها افراط نکنید. اگر مشکلی در سلامتی‌تان دارید با داروی خاصی مصرف می‌کنید قبل از مصرف، هر کدام از نوشیدنی‌ها با پزشکتان مشورت کنید.

صبح
امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی به من آموخت که آدم‌ها نه دروغ می‌گویند، نه زیر حرفشان می‌زنند. اگر چیزی می‌گویند صرفاً احساسشان در همان لحظه‌ست. نباید رویش حساب کرد
کارلوس فوئنتس
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۵ ویروس تنفسی که از مهر ماه شایع می‌شود

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد به تمامی بیماران کرونایی بهبود یافته توصیه می‌شود که کماکان از ماسک استفاده کنند و بالا بودن آنتی بادی نباید بهانه‌ای برای عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی بهبودیافتگان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا آرمین وزیریان با بیان اینکه حدود ۵ویروس تنفسی شایع از مهر ماه به بعد در جامعه شروع به چرخش می‌کنند که روش محافظت در برابر تمامی این ویروس‌ها استفاده از ماسک معمولی و شست و شوی مرتب دست‌هاست، گفت: به عبارت دیگر پوشش ماسک افراد را از ابتلا به انواع ویروس‌ها اعم از ویروس‌های سرماخوردگی ساده، کرونا ویروس‌های فصلی، کووید۱۹ و سایر ویروس‌های تنفسی ایمن می‌کند.

این متخصص با بیان اینکه مهارت و سرعت تشخیص کرونا افزایش یافته، درباره علائم این بیماری توضیح داد: علائم فعلی کرونا همان علائم گذشته است، با ضعف و بیحالی شروع می‌شود و مبتلایان در ۵۰درصد موارد تب دارند. در مواردی که فرد احساس می‌کند نسبت به گذشته شرایطش تغییر کرده و بیمار شده است، شک ما نسبت به بیماری کرونا قوی می‌شود.

دکتر وزیریان درباره اثر کرونا بر حافظه افراد، توضیح داد: افراد مسن با هر بیماری ممکن است دچار فراموشی و تغییر شرایط ذهنی شوند. بیماری کرونا نیز ویروسی است که در همه جای بدن پخش می‌شود و با توجه به شیوع تب در افراد مبتلا، ممکن است گاهی اوقات تغییر وضعیت در حافظه افراد مسن مشاهده شود. البته فعلا شواهدی درباره ایجاد آسیب‌های ماندگار بر روی حافظه بر اثر ابتلا به کرونا مشاهده نشده است.

وی درباره انتقال کووید۱۹ از طریق رابطه جنسی، اظهار کرد: رابطه جنسی، روش معمول انتقال ویروس نیست و آنچه که شانس ابتلا به کرونا را در رابطه جنسی افزایش می‌دهد نزدیک شدن به یکدیگر است، زمانی می‌توان گفت رابطه جنسی یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس است که ویروس از طریق مایعات جنسی منتقل شود.

این متخصص در پایان درباره انتقال ویروس کرونا از طریق غذا توضیح داد: موارد زیادی از انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی به اثبات نرسیده است، روش اصلی که کماکان شواهد علمی بر روی آن متمرکز است، انتقال ویروس از طریق مجاری تنفسی است.

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، 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