گوناگون

کرونا؛ امیدی برای ساخت واکسن ایدز و هپاتیت

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا ضمن توضیح درباره چرایی کم بودن ابتلا به کرونا در میان مبتلایان HIV، گفت: اگر واکسن ساخته شده برای کرونا موثر باشد، می‌توان به ساخت واکسن HIV و هپاتیت C هم امیدوار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مینو محرز درباره وضعیت ابتلای مبتلایان HIV به کرونا، گفت: در این زمینه مطالعاتی بر روی بیماران مبتلا به HIV انجام داده‌ایم، از آنجایی که این بیماران هم بسیار مراقب مسائل بهداشتی هستند و هم سه داروی ضد ویروس مصرف می‌کنند و بر همین اساس CD۴ (نوعی خاص از گلبول‌های سفید خون) خون‌شان بالا بوده و سیستم ایمنی بدن‌شان قوی است، کمتر به کرونا مبتلا می‌شوند و اگر هم مبتلا شوند، به نوع خفیف آن مبتلا می‌شوند. وی درباره تأثیر داروهای اینز در درمان کرونا نیز گفت: در ابتدای شیوع کرونا، برخی داروهای اینز را در درمان آن به کار بردند، مانند کلترا و... که بعدا مشخص شد تاثیر چندانی در بیماران ندارد. در حال حاضر هم این داروها از پروتکل درمان کرونا برداشته شدند. این داروها تاثیری در درمان کرونا ندارد. محرز درباره احتمال ساخت واکسن اینز با توجه به مشابه‌تهایی که در ژنوم ویروس HIV و کرونا وجود دارد اظهار کرد: یک قسمتی از ویروس کرونا از ویروس HIV تشکیل شده است. اما موضوع مهم این است که متد جدید تولید واکسنی که شرکت‌های فایزر و مدرنا به عنوان MRNA بیرون دادند، نشان داد که می‌توانیم برای ویروس‌های RNA هم واکسن بسازیم البته هنوز برای HIV موفق به ساخت واکسن نشده‌ایم، اما درمان برای آن وجود دارد و تا زمانی که مبتلایان دارو مصرف کنند، مشکلی نخواهند داشت. البته با ساخت واکسن کرونا که یک ویروس RNA بوده و شبیه HIV است می‌توان امیدوار بود که برای HIV و هپاتیت C هم بتوان واکسن ساخت. وی تأکید کرد: ویروس‌ها یا DNA دارند و یا RNA، ویروس‌های DNA دارواکسن دارند، اما تاکنون برای ویروس‌های RNA واکسن نداشتیم. بنابراین کرونا اولین ویروس RNA است که برایش واکسن ساخته شده است. بنابراین اگر این واکسن موثر باشد، می‌توان به ساخت واکسن HIV و هپاتیت C هم امیدوار بود. محرز درباره شیوه عمل واکسن کرونا گفت: یکسری از واکسن‌ها ویروس ضعیف شده و یا کشته شده است که تزریق آن‌ها سیستم ایمنی را تحریک می‌کند و سطح ایمنی را بالا می‌برد. در واکسن کرونا کد ژنتیکی (MRNA)، وارد بدن می‌شود و بدن را وادار می‌کند که بر اساس آن پادتن تولید کند.

راهکارهای کنترل افت قند خون دیابتی‌ها

معاون آموزش، پژوهش و مشاوره انجمن اطلاع‌رسانی دیابت گلپریک، درباره کنترل افت قند خون افراد دیابتی، نکاتی را متذکر شد.

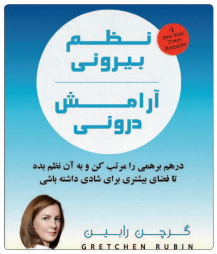
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سارا صداقت، گفت: قند خون همیشه تمایل به کاهش دارد، اگر بیماران مبتلا به دیابت مواظب نوسانات را درست محاسبه نکنند یا تغذیه به دلشان باشند یا فعالیت بدنی شدید کنند قند خون پایین می‌آید. وی در برنامه deep talk که آبان ۹۹ طی یک گردهمایی مجازی برگزار شد، افزود: حداقل استاندارد میزان قند خون به صورت قراردادی ۷۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر است و البته این سطح در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به طور کلی عدد ۷۰ خط قرمز است. یعنی قند خون نباید از این رقم پایین‌تر بیاید. صداقت ادامه داد: تجربه افت قند خون یکی از ترسناک‌ترین تجربه‌هایی است که ممکن است برای افراد دیابتی رخ دهد و افت قند خون، اتفاق حادی است که به بدن تحمیل می‌شود و فرد دیابتی در برابرش واکنش نشان می‌دهد. وی افزود: وقتی قند خون پایین می‌آید، باید قند سریعا بالا برود بنابراین در چنین شرایطی آب‌قند و نوشابه اکسیر حیات هستند. باید همه‌ملی شود و اطرافیان بدانند دیابت چیست و در زمان افت قند، افراد دیابتی را سرزنش نکنند. اگر افت قند خون را درست کنترل کنیم، اعتماد به نفس بیشتری برای ادامه کنترل دیابت پیدا می‌کنیم. صداقت درباره خودکنترلی بیماری دیابت گفت: افراد دیابتی در بهبود و کنترل بیماری خودشان نقش زیادی دارند، امروز دیدگاه دیابت به بیمار محور شده است. انسولین‌های قسلی و انالوگ با هم تفاوت‌های زیادی دارند. در مداخلات دیابت، آن مداخله‌ای موفق تلقی می‌شود که A۱C را کنترل کرده و هایپوگلایسمی را کم کند. باز هم تاکید می‌کنم قند خون بزرگترین استرسی است که می‌تواند به بدن از نظر فیزیولوژیکی وارد شود. وی درباره قانون ۱۵-۱۵، افزود: هر فرد دیابتی و خانواده‌اش باید این قانون را بلد باشند. این قانون به بیماران دیابتی توصیه می‌کند: اگر فردی افت قند خون یا قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی لیتر را تجربه کرد ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده و زود جذب مصرف کند و بعد ۱۵ دقیقه صبر کند. سپس دوباره قند خود را اندازه بگیرد، اگر باز هم کمتر از ۷۰ بود این کار را تکرار کند تا سطح قند خون نرمال شود. در این شرایط باید مواد غذایی قندی ساده و سریع‌اثر مانند: نوشابه، قند ساده، آب‌میوه عسل، شکر محلول در آب مصرف شود. برنامه دیپ یک از پروژه جهانی است که تلاش می‌کند تا افراد درگیر بیماری‌های مزمن مانند دیابت با چاقی طی آن امکان انتقال تجربیات خود به مردم، مسئولان و تصمیم‌سازان و متخصصان مربوطه را داشته باشند. در ایران نیز اعضای دیپ توسط انجمن‌های فعال در حوزه آن بیماری معرفی می‌شوند.

خواص «بابونه» را بشناسیم

مصرف گیاه بابونه در تقویت مغز و اعصاب، رفع سرماخوردگی و آبریزش بینی، کاهش خستگی، درمان تب های عفونی و... موثر است.

به گزارش پیام آشنا، ناصر رضایی‌پور- متخصص طب ایرانی گفت: گیاه بابونه انواع مختلف با خواص متفاوت دارد. بابونه مشهور در منابع طبی، همان بابونه شیرازی با نام‌های بابونه رسمی، بابونه آلمانی، بابونه صغیر، اقحوان صغیر و بابونج است. وی به خواص بابونه در منابع طب ایرانی نیز اشاره کرد و افزود: تقویت مغز و اعصاب، افزایش میل جنسی، پاک کننده بدن از اخلاط نامناسب، تقویت‌کننده معده، ضد خوردزی و ترمیم‌کننده زخم‌های سطحی از جمله خواص گیاه بابونه است. وی مصرف بابونه را موثر در درمان سردرد، آبریزش بینی و تحلیل برنده بادهای گوش دانست و گفت: برطرف‌کننده هپاتیت و زردی، کاهنده خستگی جسمانی، تحلیل برنده درد و ورم سینه، کبد، مقعد و رحم، مفید در خرد کردن سنگ مثانه، درمان‌گر تب‌های عفونی، درمان‌گر درمان کولیت روده، جاری‌کننده ادرار را از دیگر خواص این گیاه است. این متخصص طب ایرانی به خواص بابونه در منابع جدید اشاره کرد و گفت: ضد التهاب، ضد بی‌خوابی و اضطراب، ضد اسپاسم، کاهنده مشکلات کبدی، موثر در حل مشکلات گوارشی، مشکلات روده‌ها و سندرم روده تحریک‌پذیر از جمله این خواص است.

یک جرعه کتاب



نظم بیرونی: آرامش درونی
توسندهٔ: گرچن رابین
مترجم: سالومه خدابخشی
نشر: بزواک

پیام آشنا: گرچن رابین در کتاب نظم بیرونی؛ آرامش درونی به شما یاد می‌دهد تا درهم‌برهمی را مرتب کن و به آن نظم بده تا فضای بیشتری برای شادی داشته باشی!
این اثر را با ترجمه سالومه خدابخشی در اختیار دارید.

درباره کتاب نظم بیرونی: آرامش درونی

نظم اولین قانون بهشت است. هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد اما نظم بیرونی می‌تواند به دلشان آرامش درونی منجر شود. اگر در تلاش برای ایجاد یک فضای منظم، مرتب و بدون وسایل اضافه باشیم می‌توانیم به راحتی فضای بیشتری برای شادی داشته باشیم. ما با نظم دادن به محیط بیرونی خودمان می‌توانیم به برقراری حس آرامش در درون خودمان کمک کنیم و قکرمان را از مشغولیت‌ها آزاد کنیم. برای ایجاد فضایی منظم لازم است این سوالات را از خودمان بپرسیم: آیا این وسیله را لازم دارم و آیا آن استفاده می‌کنم؟ آیا آن را دوست دارم؟ علاوه بر این، لازم است از برخی قواعد دیگر هم پیروی کنید. گرچن رابین در کتاب نظم بیرونی؛ آرامش درونی به شما کمک می‌کند اولین قدم‌هایتان را برای داشتن یک فضای منظم و آرامش‌بخش بردارید.

بخشی از کتاب نظم بیرونی: آرامش درونی

مرتب کردن درهم‌برهمی طاقت‌فرساست چون ما را ملزم به انتخاب کردن می‌کند و انتخاب کردن سخت است. این کار هم انرژی عقلانی و هم انرژی عاطفی می‌طلبد. به همین خاطر- مرتب کردن درهم‌برهمی (مثل هر چیز دیگری در زندگی) زمانی راحت‌تر است که به خوبی استراحت کرده باشید، عصبانی یا عجول نباشید و در صورت لازم، خود را با کلی کافئین تقویت کرده باشید. برای مرتب کردن درهم‌برهمی اصلی، شاید بخواهید یک همراه داشته باشید تا در گرفتن تصمیم‌ها و رسیدگی به کار سخت بستمبندی کردن، حرکت دادن، بستمبندی کردن و دور ریختن به شما کمک کند. همچنین لوازم مناسب انجام این کار را راحت‌تر می‌کند. پلاستیک زباله‌ک، پلاستیک زباله، برچسب، جعبه نگهداری لوازم و سطل بازیافت. دستکش پلاستیکی، لوازم تمیزکاری، نردبان متحرک، چراغ قوه، ماژیک دائمی، قیچی، جعبه، چسب بستمبندی، کاتر جعبه، پوشه کاغذی و قلم و کاغذ ممکن است به درد بخورد.

تشکیک در آمار مبتلایان بدون علامت کرونا

عضو کمیته اپیدمیولوژی بیماری کرونا با اشاره به اینکه ویروس کرونا چندان جهش زایی خاصی ندارد، گفت: یکی از نگرانی‌هایی که جامعه جهانی در حال حاضر با آن روبرو است این موضوع است که در صورت آلوده شدن حیوانات با ویروس عامل کووید-۱۹ و بر اثر جهش هایی که در بدن این حیوانات اتفاق می افتد، ویروس های با شدت و بیماری زایی بیشتر تولید شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احسان مصطفوی درباره آخرین تغییراتی که ویروس کرونا داشته است، گفت: باید توجه داشت که ویروس کووید-۱۹ خیلی خاصیت جهش زایی ندارد و این ثبات ژنتیکی ساخت واکسن را ممکن می‌سازد. تجزیه و تحلیل گسترده بیش از ۱۹۰۰ ژنوم کووید-۱۹ از سراسر جهان، نشان داده است که ۶ سویه از این ویروس در جهان در حال گردش است و هاپلوتیپ نوع ۶، هاپلوتیپ غالب بوده است. این هاپلوتیپ، اولین بار در چین گزارش شد و بعد به سایر کشورها نیز گسترش یافته است. وی افزود: بر اساس مقالهای در یکی از مجلات نیچر که بر اساس مطالعه جهش‌های بیش از ۴۶ هزار بیمار چاپ شده است، شواهدی بر افزایش سرایت پذیری ویروس کرونا از شروع اپیدمی تاکنون یافت نشده است. ویروس با واریانت G۶۱۴ به جای واریانت اصلی D۶۱۴ در پروتئین اسپایک، به سرعت در حال گسترش در جهان است. در مطالعه‌ای بر روی بیش از ۲۵۰۰۰ توالی کل ژنوم ویروس، نشان داده شده است که جهش G۶۱۴ نسبت به D۶۱۴ بر اساس یک مزیت انتخابی افزایش پیدا کرده است و هیچ نشانه‌ای یافت نشده است که بیماران آلوده به جهش نوع G۶۱۴ از مرگ‌ومیر یا شدت بالینی بیشتری برخوردار باشند، اما جهش D۶۱۴ با بار ویروسی بالاتر و سن کمتر بیماران همراه بوده است. رئیس مرکز و پایگاه تحقیقات بیماری‌های نوپدید و بازپدید انستیتو پاستور ایران، ادامه داد: یکی از نگرانی‌هایی که جامعه جهانی در حال حاضر با آن روبرو است این موضوع است که در صورت آلوده شدن حیوانات با ویروس عامل کووید-۱۹ و بر اثر جهش‌هایی که در بدن این حیوانات اتفاق می‌افتد، ویروس‌های با شدت و بیماری‌زایی بیشتر تولید شود. تحقیقات جدیدی که در دانمارک صورت گرفته است نشان می‌دهد در برخی مزارع این کشور با انتقال ویروس از انسان به حیوانات در مزرعه و بازگشت مجدد ویروس از حیوانات به انسان‌ها تغییرات اساسی در ویروس رخ داده است و به دنبال طغیان سویه جهش یافته کرونا ویروس در راسوهای مزارع راسو در دانمارک، این مقامات برای جلوگیری از نمونه جهش یافته کرونا از این حیوان، ناچار شدند بیش از ۱۷ میلیون راسو را از بین بردند و دانمارک ادعا کرد شاخه جهش یافته کرونا از راسو در این کشور ریشه کن شده است. وی در مورد مبتلایان بی‌علامت بیماری و نقش این گروه از بیماران در اپیدمیولوژی بیماری، تصریح کرد: یکی از وجوهی که هنوز شناخت کاملی درباره آن حاصل نشده، این است که افراد دارای عفونت‌های بدون علامت یا کم علامت، چه درصدی از مبتلایان را تشکیل می‌دهند. روزهای اول معرفی این بیماری به جامعه جهانی، گفته می‌شد ۱۰ الی ۱۵ درصد مبتلایان ممکن است بدون علامت یا با علائم خفیف باشند؛ ولی در بعضی از تحقیقات بعدی اعلام شد که این نسبت ممکن است به حتی تا ۸۰ الی ۹۰ درصد مبتلایان هم برسد. اما امروز حدود ۴۵ درصد بیماران را بی‌علامت مطرح می کنند. جامعه جهانی هنوز هم در مورد این درصد، به قطعیت نرسیده است و اگر این موضوع روشن‌تر شود، قضاوت بهتری در مورد سیمای اپیدمیولوژی بیماری می‌توان داشت. مصطفوی افزود: اگر بپذیریم که درصد افراد بی‌علامت و ناقل، بالا است دو پیام روشن خواهد داشت؛ پیام امیدوار کننده این که این افراد به ویروس آلوده می‌شوند بدون آنکه علامت دار شوند و این نسبی پیدا می کنند و پیام نگران کننده اینکه این افراد احتمالا ناقل هستند و می‌توانند احتمالا بیماری را در زمان آلودگی به بقیه هم منتقل کنند و بنابراین، راه ما برای پیشگیری دشوارتر می شود و اهمیت رعایت فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک، بسیار بیشتر خواهد شد. بر اساس مطالعه‌ای که در چین انجام شده است، نشان داده شده است که حدود سه چهارم انتقال‌ها از طریق موارد بدون علامت یا موارد در مرحله قبل از علامت رخ داده است. در صورت تایید این موضوع در مطالعات بعدی، نقش بیماران بی‌علامت را در انتقال بیماری خیلی پررنگ می‌کند. مصطفوی ادامه داد: بر اساس مطالعات نشان داده شده است که بیشترین خطر عفونت‌زایی در تماس‌هایی بیشتر رخ داده است که در فاصله پنج روز از عفونت در فرد ناقل بوده، یا به صورت مکرر و یا بیش از ۸ساعت بوده است. تماس مکرر و بیش از هشت ساعت به ترتیب خطر انتقال را حدودا ۲ و ۶ برابر می کند. هدف قرار دادن این سه فاکتور خطر (شامل زمان تماس با فرد آلوده، مدت زمان تماس و دفعات تماس) در اقدامات کنترلی، مهم و کلیدی است. در سطح جامعه نیز نشان داده شده است که اقدامات کنترل کننده مهم برای قطع زنجیره انتقال شامل فاصله گذاری اجتماعی، ردیابی تماس‌ها به شکل وسیع، ماسک زدن، تست زیاد و قرنطینه تماس‌های نزدیک است. وی درباره علت کاهش آمار مرگ و میر کرونایی در چند روز اخیر، گفت: پس از سه هفته کاهش تعداد بیماران بستری، انتظار کاهش تعداد مرگ روزانه را داشتیم. که این موضوع در چند روز اخیر اتفاق افتاده است. ادامه این روند متأثر از مداخلات و سیاست‌های پیش رو و همکاری مردم است. البته هنوز برای قضاوت در مورد تأثیر محدودیت‌هایی که از اول آذرماه در کشور اجرا شده، زود است و باید حداقل ۲هفته از این مداخلات زمان بگذرد.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

چگونه گرسنگی ناگهانی شبانه را مهار کنیم؟

وقتی شب‌هنگام در خانه ناگهان احساس گرسنگی می‌کنید، با وجودی که این گرسنگی واقعی نیست شما همان موقع غذا می‌خواهید و متأسفانه در هنگام این گرسنگی شبانه، بیش‌ازحد لازم غذا می‌خورید.

در شب‌ها به‌اندازه روزها با غذا ارضا نمی‌شویم و گرایش به خوردن غذای بیشتر برای رسیدن به احساس رضایت، داریم. همچنین در شب‌ها، حتی هنگامی که میزان گرسنگی و سیری ما به همان اندازه میزان آن‌ها در سایر اوقات روز است، با غذا اشتغال فکری داریم. خوردن در شب به پرخوری یا گزینه‌های بد غذایی می‌انجامد و ناشی از گرسنگی واقعی نیست.

افراد معمولاً به خوردن شیرینی یا چیپس‌ها و فست‌فودهای شور روی می‌آورند که ممکن است ذهنشان را آرام کنند، اما به پرخوری می‌انجامند.

بدن‌های ما درواقع به‌طور فیزیولوژیک برای مصرف غذای بیشتر در عصرها برنامه‌ریزی شده است و این شرایط ولع به غذا را که در طول روز ممکن است آن را نادیده بگیریم، در شب‌ها تشدید می‌کند از پیامدهای منفی آن، اضافه وزن، بیماری قلبی، دیابت نوع۲ و حتی برخی از انشکال سرطان می باشد.

برای مقابله با این مشکل خوردن بیشتر در طول روز، خوردن میان‌وعده‌های سالم در فاصله وعده‌های غذایی که حاوی پروتئین و چربی‌های سالم باشند مانند ۱۵ گرم بادام، یک تخم‌مرغ آب‌پز و خوردن یک شام راضی کننده، امانه با اندازه بیش از حد توصیه می‌شود. این کار به سیر ماندن شما در شب یاری می‌رساند و وسوسه خوردن شامی سنگین و نیز خوردن میان‌وعده پس از آن را کاهش می‌دهد.

روزنه

۶ توصیه برای افزایش بهره‌مندی از چای سبز

برای اینکه از تمام فواید چای سبز بهره‌مند شوید باید بتوانید از یک فنجان چای سبز تا جایی که ممکن است آنتی‌اکسیدان جذب کنید و البته اینکه چای سبزتان را چطور و چه زمانی می‌نوشید نیز اهمیت دارد.

چای سبز را همراه غذا ننوشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، بهترین زمان نوشیدن چای سبز، بین وعده‌های غذایی است، نه همراه آن‌ها. اگر چای سبز را همراه غذا بنوشید، تانین‌های موجود در چای سبز با آهن جفت شده و از میزان جذب آهنی که قرار است از غذایتان دریافت کنید کم خواهد کرد. نوشیدن چای سبز با غذا می‌تواند جلوی جذب زینک (روی) غذای مورد نظر را نیز بگیرد. تانین‌ها به خودی خود نامسالم نیستند؛ اما می‌تواند میزان جذب این املاح را کاهش دهند. صبر کنید تا غذایتان تمام شود و مدتی از آن بگذرد و سپس چای سبزتان را بنوشید یا بین وعده‌های غذایی آن را مصرف کنید، خصوصا اگر کمبود آهن دارید. ضمنا مکمل آهنتان را با چای سبز مصرف نکنید.

کمی آب‌لیمو به چای سبزتان اضافه کنید

آب‌لیمو می‌تواند عطر و طعم بهتری به چای سبز بدهد؛ اما یک فایده‌ی دیگر آن هم این است که میزان کاتچینی که بدنتان از چای سبز جذب می‌کند را افزایش می‌دهد. به گفته‌ی دانشمندان، آب مرکبات می‌تواند میزان کاتچین‌های چای سبز را پنج برابر کند پس با افزودن مقداری آب‌لیمو به چای سبز، خواص آن را چند برابر کنید. ضمنا افزودن آب‌لیمو به چای سبز می‌تواند محتوای ویتامین C نوشیدنی‌تان را بالا ببرد.

ماتچا را امتحان کنید

برای درست کردن چای سبز، برگ‌های آن را در آبجوش می‌ریزیم و پس از دم کشیدن این برگ‌ها را خارج می‌کنیم؛ اما ماچا یا ماتچا (Matcha)، پودر چای سبز است که از برگ‌های درسته‌ی چای سبز تهیه شده است؛ بنابراین از جهت پلی‌فنول‌ها غنی‌تر از چای سبزی است که برگ‌های آن را جدا کرده‌اید. در واقع ماتچا نسبت به یک فنجان چای سبز دم کشیده بدون برگ، ده تا صد برابر پلی فنول دارد. ضمنا مواد مصرف ماتچا متنوع نیز هست. شما می‌توانید از ماتچا در اسموتی‌ها، لاتفها و حتی پختن نان و کیک و... نیز استفاده کنید. وقتی ماتچا مصرف می‌کنید، تمام فواید برگ‌های چای سبز را دریافت می‌کنید.

خودتان چای سبز درست کنید

بهترین راه دریافت تمام فواید چای سبز این است که خودتان در خانه آن را درست کنید. وقتی چای سبز صنعتی و آماده شده می‌خرید، کیفیت پلی فنول‌های موجود در بطری چای سبز نسبتا پایین است. دانشمندان محتوای پلی فنول شش برند چای سبز آماده را بررسی کردند و اندازه گرفتند و دریافتند بیشتر آن‌ها دارای مقدار متوسطی پلی فنول هستند. آن‌ها می‌گویند شما بیلد ۲۰ بطری چای سبز آماده بنوشید تا فواید تنها یک فنجان چای سبزی که در خانه تهیه شده را دریافت کنید. ضمنا، برخی از چای سبزهای موجود در بطری دارای قند افزوده هستند. اگر شما چای سبز سرد دوست دارید می‌توانید خودتان آن را دم کرده و در بطری ریخته و در یخچال قرار دهید. با این روش، هم بیشتر از فواید چای سبز بهره می‌برید و هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کنید

جای سبز دم‌شده را مدت طولانی نگه ندارید

وقتی چای سبز را دم کردید، برای مدت طولانی آن را در معرض هوا نگذارید. پلی فنول‌های موجود در چای سبز، به مرور زمان از بین می‌روند. خصوصا اگر در ظرف را نگذارید و در معرض هوا باشد. اگر قصد ندارید چای سبزتان را درجا مصرف کنید، آن را در ظرفی بریزید که درپوش محکمی دارد و می‌تواند خواص آنتی‌اکسیدانی چای را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند. اما به طور کل هر چه سریع‌تر چای سبز را مصرف کنید بهتر است و ضمنا طعم بهتری هم خواهد داشت.

راه‌های بیشتری برای استفاده از چای سبز پیدا کنید

خلاقیت به خرج دهید و به راهایی فکر کنید که بتوانید از چای سبز بیشتر و متنوع‌تر استفاده کنید. می‌توانید به اسموتی‌تان به جای آب، چای سبز اضافه کنید یا در شوربای صبحانه‌تان چای سبز بریزید. می‌توانید از ماتچا در پخت‌وپزهایتان نیز استفاده کنید. با این کار، چیزهایی که می‌پزید دارای آنتی‌اکسیدان بیشتری می‌شوند. چای سبز چیزی فراتر از یک نوشیدنی است. ماتچا چون به صورت پودر است کاربردهای متنوع‌تری دارد و به راحتی می‌توانید در اشیزی‌های خود از آن بهره ببرید. حتی می‌توانید بستنی ماتچا بخورید! اضافه کردن ماتچا به سوپ و آبگوشت نیز فکر بسیار خوبی است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی آنچه زیسته ایم نیست، بلکه همان چیزی است که در خاطرمان مانده و آن گونه است که به یادش می آوریم تا روایتش کنیم.
- گابریل گارسیا مارکز / زنده ام که روایت کنم
Instagram.com/minimalha

تازه های سلامت

نشانه‌های پیشرفت کرونا در بیمارانی که قرنطینه خانگی هستند

یک متخصص قلب و عروق گفت: برخی بیماران مبتلا به کرونا که حال عمومی بهتری دارند قرنطینه خانگی می‌شوند. این افراد اگر در این دوران دچار درد قفسه سینه، تشدید تنگی نفس و افزایش ضربان قلب بودند نشان دهنده پیشرفت بیماری آنان است و باید سریعا به مراکز درمانی مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حامد طلاکوب با بیان اینکه مصرف داروهای قلبی و عروقی به هیچ عنوان سبب تشدید بیماری کرونا نمی‌شود و این یک باور اشتباه است، گفت: تمام بیماران قلبی و عروقی باید داروهای خود را به صورت مرتب مصرف کنند و حتی کنترل بیشتری روی بیماری خود داشته باشند.

طلاکوب خاطر نشان کرد: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند و مرگ و میر ناشی از کرونا در آنان بیشتر دیده می‌شود پس این افراد باید در صورت وجود علائمی چون درد قفسه سینه، تنگی نفس که علامت مشترک بیماری‌های قلبی و ریوی است، تپش قلب، ضعف، بی حالی شدید و بی هوش شدن ناگهانی سریعا به مراکز درمانی منتقل شوند.

وی تصریح کرد: بیماری کرونا نیز ممکن است سبب بروز علائم قلبی در افراد شود. این علائم ممکن است در سیر بیماری کرونا ایجاد شود و یا در برخی موارد علائم قلبی زودتر از سایر علائم شایع کرونا چون تنگی نفس، تب و لرز و... بروز کند و به صورت ناگهانی فرد دچار حمله قلبی شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز ادامه داد: همه افراد باید نسبت به علائمی چون درد قفسه سینه و تپش قلب ناگهانی هشیار باشند به خصوص درد قفسه سینه‌ای که در اثر فعالیت ایجاد شده است و سریعا به مراکز درمانی مراجعه کنند.

وی افزود: متاسفانه برخی افراد علائم اولیه را جدی نمی گیرند و در مراحل پیشرفته بیماری مراجعه می‌کنند و زمان در درمان بیماری‌های قلبی بسیار اهمیت دارد و در صورت مراجعه دیرهنگام ممکن است عارضه‌ای ایجاد شود که قابل جبران نباشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه تاکید کرد: برخی بیماران مبتلا به کرونا که حال عمومی بهتری دارند قرنطینه خانگی می‌شوند. این افراد اگر در این دوران دچار درد قفسه سینه، تشدید تنگی نفس و افزایش ضربان قلب بودند نشان دهنده پیشرفت بیماری آنان است و باید سریعا به مراکز درمانی مراجعه کنند.

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