گوناگون

انواع انسولین در داروخانه‌های منتخب و دولتی توزیع می‌شود

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه انواع انسولین در داروخانه‌های منتخب و دولتی به صورت مستمر توزیع می‌شود، گفت: بیماران می‌توانند با استفاده از اپلیکیشن «تیتک» به راحتی به نزدیک‌ترین داروخانه‌ای که انسولین مصرفی آنها را موجود دارد دسترسی پیدا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ودا، سید حیدر محمدی با بیان اینکه انسولین قلمی، به صورت مستمر و با تعداد محدود اما روزانه، به داروخانه‌های منتخب و دولتی توزیع می‌شود، عنوان کرد: با ثبت نسخه در سامانه تیتک، هر بیمار تنها به اندازه مصرف ماهانه خود امکان تهیه انسولین قلمی را دارد و دیگر مانند گذشته هیچ فردی نمی‌تواند مازاد بر نیاز ماهانه خود انسولین قلمی تهیه و حتی ذخیره کند؛ چراکه در صورت ورود اطلاعات تکراری برای یک بیمار، سامانه اجازه عرضه دارو را به داروخانه نمی‌دهد. وی با بیان اینکه انسولین قلمی ارزبرترین داروی مصرفی کشور است، افزود: در مدتی که سازوکار عرضه انسولین با ثبت در سامانه تیتک صورت می‌گیرد، علاوه بر جلوگیری از نشست دارو به بازار آزاد و قاچاق معکوس آن، تقاضای انسولین حدود به حدود یک دهم کاهش پیدا کرده است. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: بیماران برای دسترسی بهتر به انسولین مورد نیاز خود، می‌توانند با نصب اپلیکیشن تیتک (TTAC) در قسمت داروهای کمیاب، نوع انسولین قلمی مورد استفاده را وارد کرده، محدوده سکونت خود را انتخاب و به راحتی به لیست داروخانه هایی که داروی مدنظر را موجود دارند، دسترسی پیدا کنند. وی با تأکید بر اینکه انسولین قلمی از لحاظ دارویی هیچ تفاوتی با انسولین رگولار و NPH ندارد، تصریح کرد: بیماران برای اطمینان از دسترسی به داروی از آسانترین راه ممکن می‌توانند با مشورت پزشک معالج خود از انسولین رگولار و NPH که به وفور در داروخانه‌های سراسر کشور وجود دارد استفاده کنند.

علائم مسمومیت در هوای آلوده را با کرونا اشتباه نگیرید

یک فوق تخصص عفونی، گفت: برای تشخیص مسمومیت ناشی از آلودگی هوا یا ابتلا به کرونا باید به پزشک مراجعه کرد، زیرا عوارض کرونا با آلودگی هوا تقریبا یکسان است.

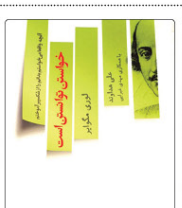
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا فاطمی با اشاره به اینکه آلودگی هوا برای افراد معمولی تغییرات آنی و لحظاتی ایجاد نمی‌کند، اظهار کرد: علامت‌هایی همانند سوزش چشم، سردرد و حالت تهوع از جمله علائم شایع آلودگی هوا در افراد معمولی است. وی افزود: آلودگی هوا می‌تواند آلرژی و بیماری‌های زمینه‌ای در مبتلایان به بیماری‌های ریوی را تشدید کند. فاطمی با اشاره به اینکه افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای آلرژیک دارند ممکن است آبریزش بینی شدید تری در آلودگی هوا در مقایسه با سایرین تجربه کنند، خاطرنشان کرد: ممکن است تداخل بیماری‌های زمینه‌ای همانند آلرژی با آلودگی هوا در این افراد عوارضی مشابه با کرونا داشته باشد. این فوق تخصص عفونی، با بیان اینکه سینوزیت هم می‌تواند در شرعات پشت حلق را در آلودگی هوا افزایش دهد توضیح داد این نشانه‌ها و علائم نباید با کرونا اشتباه گرفته شود چرا که در افرادی که ریه‌های تحریک پذیر یا آلرژن ها دارند، ممکن است علائمی همانند سرفه، تنگی نفس که از شایع‌ترین نشانه‌های ابتلا به کووید ۱۹ است، ایجاد شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه آب ریزش بینی، سوزش گلو، ترشحات پشت حلق و یا سرفه‌های تک تک می‌تواند از دیگر علامت آلودگی هوا باشد، گفت: معمولا سردردهای مقطعی و سوزش چشم از علائم شایع کرونا نیست. فاطمی با بیان اینکه برای تشخیص بین مسمومیت ناشی از آلودگی هوا یا ابتلا به کرونا باید به پزشک مراجعه کرد، ادامه داد: عوارض کرونا با آلودگی هوا تقریباً یکسان و خطرناک است با این تفاوت که کرونا اختلالاتی همانند از دست دادن حس بویایی و چشایی را معمولا به دنبال دارد. وی سرگیجه، عدم توجه و فراموشی لحظه‌ای را از دیگر علامت‌های آلودگی هوا ذکر کرد و گفت: علائم و اختلالاتی که در مغز و اعصاب به واسطه ابتلا به کرونا ایجاد می‌شود، طولانی مدت است و شاید ماهها زمان بر باشد ولی در آلودگی هوا بعد پاک شدن هوا سردرد، سرگیجه تهوع و استفراغ از بین می‌رود. عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: خلطی که به علت آلودگی هوا از گلو خارج می‌شود، سیاه رنگ است. در حالی که خلط بیمار مبتلا به کرونا معمولا روشن است و چنانچه عفونی شده باشد، رنگ سبز متمایل به زرد دارد و سرفه‌های ناشی آلودگی هوا و کرونا تقریباً شبیه به هم هستند. فاطمی نسبت به قرار گیری طولانی در معرض آلودگی هوا خصوصاً در افراد در معرض خطر هشدار داد و افزود: اگر چنانچه مدت آلودگی هوا طولانی و پایدار باشد، ممکن است عوارضی همانند سکته‌های مغزی را نیز در پی داشته باشد.

ویروس کرونا بعد از بهبودی بیمار در مغز باقی می ماند

مطالعه محققان نشان می دهد کرونا‌ویروس بعد از بهبودی در مغز بیمار پنهان شده و موجب عود مجدد بیماری در بیماران بهبودیافته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، محققان دانشگاه ایالتی جورجیا با مطالعه بر روی موش‌ها اثبات کردند موش‌های آلوده به کرونا‌ویروس از طریق مجاری بینی، به دلیل آلوده شدن مغز به کرونا‌ویروس، مبتلا به نوع شدید بیماری می‌شوند حتی اگر ویروس ریه‌ها را ترک کرده باشد. معنی این یافته‌های مطالعاتی این است که علیرغم منفی بودن تست کرونا از طریق کیت‌های تشخیصی بینی یا تست‌های برائی دهان، ممکن است این عفونت ویروسی در افراد باقی مانده و موجب بازگشت مجدد کووید۱۹ شود. کرونا‌ویروس موجب بیماری نوروژنیکی در انسان می‌شود اما پاتوژن های عامل این بیماری در سیستم عصب مرکزی شناخته شده نیست. محققان در این مطالعه، موش‌ها را با کرونا‌ویروس به بیماری کووید۱۹ مبتلا کردند. موش‌ها با ۱۰۵ واحد کرونا‌ویروس آلوده شدند که منجر به مرگ ۱۰۰ درصدی تا روز ۶ بعد از ابتلا به عفونت شد. بیشترین میزان ویروس در ریه‌ها در روز ۳ و کمترین میزان آن در روز ۵ و بیماری مشاهده شد. در مقابل، میزان بسیار بالا ویروس در مغز تمام حیوانات در روزهای ۵ و ۶ مشاهده شد. شروع بیماری شدید در موش‌ها با اوج میزان ویروس در مغز مرتبط بود. تیم تحقیق دریافت موش‌های مبتلا شده به ویروس از طریق راه بینی، حتی بعد از خروج ویروس از ریه‌ها به دلیل عفونت مغز منجر به نوع شدید بیماری شدند. دکتر هوکش کومار، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها می‌تواند توضیح دهنده این موضوع باشد که چرا گاهی اوقات بیماران بعد بهبود از بیماری، مجدداً مبتلا شده و می‌میرند.» وی در ادامه می‌افزاید: «مغز یکی از مناطقی است که ویروس تمایل به محفی شدن در آن دارد به همین دلیل است که نوع شدید بیماری با علائمی نظیر سکته مغزی و از دست دادن حس بویایی و چشایی همراه است.» محققان مشاهده کردند این ویروس در مغز موش‌ها در مقایسه با سایر مناطق بدن ۱۰۰۰ بار بیشتر است.

یک جرعه کتاب



خواستن توانستن است
آنچه واقعا می‌خواستم بدانم را از شکسپیر آموختم
نویسنده: لوری مگوایر
مترجم: علی هداوند- مهدی غبرائی
صبح صادق

پیام آشنا: کتاب خواستن توانستن است نوشته لوری مگوایر است. او در این کتاب به بررسی مفاهیم مختلفی پرداخته است که همگی در اثر شکسپیر آمده‌اند. در حقیقت آثار او را مانند پنجره‌ای می‌داند که به دنیای مهارت‌های زندگی گشوده شده است.

لوری مگوایر معتقد است که «آنچه واقعا می‌خواستم بدانم را از شکسپیر آموختم». این اثر را ترجمه علی هداوند با همکاری مهدی غبرائی می‌خوانید.

درباره کتاب خواستن توانستن است

ویلیام شکسپیر (۱۵۶۴-۱۶۱۶) بازیگر، شاعر و نمایشنامه‌نویس انگلیسی است که او را بزرگترین نویسنده انگلیسی زبان می‌دانند. اغلب آثار او شهرت زیادی کسب کردند و در سراسر جهان روی صحنه اجرا شدند. شکسپیر در اولین اجرای مکبث، خود به روی صحنه رفت و در آن نمایش بازی کرد. آثار بسیار زیادی از او مانند: مکبث، اتللو، رومئو و ژولیت، هملت، رویای شب نیمه تابستان، شاه لیر، تاجر ونیزی و تیمون آتنی به فارسی ترجمه شده‌اند.

جالب است بدانید که او علاقه‌ای به نگه داشتن آثارش نداشت و تمام نمایشنامه و شعرهایش بعد از مرگ او چاپ و منتشر شد. اما آنچه که شکسپیر را در جهان مشهور کرده است نه تنها نمایشنامه‌های او، بلکه تاثیری است که روی ادبیات انگلیسی گذاشته است: شعرها و نمایشنامه‌های شکسپیر دایره وسیعی از واژگان و اصطلاحات را به زبان انگلیسی اضافه کرده است. علاوه بر این او در کتاب‌هایش، مهارت‌هایی را برای زندگی کردن به انسان‌ها می‌آموزد.

بسیاری از جملات او آن چنان معروف شده‌اند که به شکل ضرب المثل درآمده و در تمام جهان به کار می‌روند. لوری مگوایر اعتقاد دارد که تمام آنچه را که برای زندگی کردن لازم است، می‌توانیم از آثار شکسپیر دریافت کنیم. تک تک جملات و نوشته‌های او پر از تدابیر بسیار است. با کمک این تدابیر می‌توانید بقای خود در این دنیا تضمین کنید. آنچه لوری مگوایر در کتاب خواستن توانستن است مطرح می‌کند، این است اگرچه شکسپیر، مطالب بسیاری را در زمان خود بیان کرده است، اما آنقدر کاربردی هستند که برای بشر امروز نیز، کارآمد باشد. او با بررسی آثار مختلف شکسپیر و مشخص کردن ابعاد مختلف گفته‌های او، این مهارت‌های زندگی را دوباره به یاد مخاطبان می‌آورد.

یکی از تبعات مصوبه جدید مجلس "ازدواج سفید" است

معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان گفت: مجلس با کاهش سن ارائه وام ازدواج نمی‌تواند به جوانان کمک کند و باید مسائل دیگر آنها را نیز مورد توجه قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، محمدمهدی تندگویان- معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، درباره آسیب‌های پرداخت وام ازدواج به دختران زیر ۳۳ سال و پسران زیر ۳۵ سال تا مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان گفت: به طور کل موضوع افزایش وام ازدواج و مدل پرداخت آن که هر سال در مجلس مورد تصمیم‌گیری قرار می‌گیرد، یکسری مشکلات دارد. به عنوان مثال ما نمی‌دانیم مبنای مطالعاتی و کارشناسی برای تصمیم‌گیری عدد و رقم این وام بر چه اساسی است؟ تندگویان گفت: اینکه هر کسی یک پیشنهاد بدهد و ادعا کند که پیشنهادش بهتر است و سپس در کمیسیون تلفیق هم آن را تصویب کنند جای سوال دارد. باید این پیشنهاداتی که مطرح می‌شود پشتوانه مطالعاتی داشته و روی آن تحقیقات کارشناسی انجام شده باشد. یا حداقل از صاحب نظران و کسانی که در این حوزه رصد و پایش می‌کنند، نظرخواهی شود. معاون ساماندهی امور جوانان ادامه داد: در حال حاضر مشکل ما کم بودن و یا زیاد بودن میزان اعداد و ارقام نیست. وقتی مجلس برای سال ۱۴۰۰ وام ازدواج ۱۰۰ میلیونی را مطرح کرد، این سوال پیش می‌آید که این مجلس تا پایان دوره چهارساله خود قرار است چند درصد دیگر به وام‌ها اضافه کند؟ اگرچه ما هیچ مشکلی با افزایش وام نداریم، اما مسئله بازپرداخت وام و مشکلی است که جوانان در این زمینه دارند. وی در ادامه افزود: مجلس به ما بگوید مطالعات و پایشی که در این اعداد و ارقام داشته‌اند بر چه پایه و مبنایی است؟ در مورد سن افراد از آنجا که مطالعاتی انجام نشده، در سال آینده باید آزمون و خطا کنیم و تبعات آن را ببینیم، بعد بگوییم این کار درست بوده یا غلط. واقعا چرا باید مدام آزمون و خطا کنیم و بعد بگوییم منابعی که مصرف کردیم درست نبوده‌اند. ای کاش همین ابتدا یک مطالعه‌ای انجام شود و بعد از کسانی که در این زمینه کار کرده‌اند، نظرخواهی می‌شد. تندگویان افزود: در پایشی که امسال از جوانان انجام دادیم عمده پسران عنوان کردند: اگر ما حتی تمام شرایط اقتصادی از جمله مسکن و اشتغال را داشته باشیم ترجیح مان برای ازدواج بعد از سن ۲۷ سالگی است. طبق این پایش دختران نیز سن بالای ۲۴ سال را مدنظر دارند. تقریباً ۶۰ درصد از جوانان این نظرات را اعلام کرده‌اند.

ازدواج سفید می‌تواند یکی از تبعات تصمیم غیرکارشناسی مجلس باشد

وی در پاسخ به این سوال که آیا این طرح موجب تشدید ازدواج سفید نخواهد شد؟ زیرا افرادی که تن به ازدواج سفید می‌دهند در سنین زیر ۳۳ و ۲۵ سال نیستند و عمدتا افراد در سنین بالاتر از این به ازدواج سفید روی می‌آورند. گفت: اگر دستورالعمل بر نظارت دریافت کننده وام نباشد هر نوع انحرافی را ایجاد می‌کند و ممکن است یک بخشی از آن هم ازدواج سفید باشد. وقتی در برخی آگهی‌ها وام ازدواج و طلاق صوری را قید می‌کنند، بنابراین ازدواج سفید هم می‌تواند یکی از حواشی آن باشد. تندگویان ادامه داد: این دستورالعمل را خود ما هم درخواست کردیم و رئیس‌جمهور نیز دستور آن را به بانک مرکزی داده است اما متاسفانه آن کارگروه شکل نگرفت. در حال حاضر دستورالعملی نسبت به نظارت بر دریافت کنندگان وام وجود ندارد و این موضوعی که شما به آن اشاره کردید در همین دستورالعمل می‌گنجد و ربطی به اعداد و ارقامی که عنوان شده ندارد. تا وقتی که یک دستورالعمل نداشته باشیم همه این آسیب‌هایی که شما به آن اشاره کنید می‌تواند وجود داشته باشد. معاون ساماندهی امور جوانان در پاسخ به این سوال که چرا برخی جوانان با این مصوبه از چرخه حمایت به هر طریقی حذف شده‌اند؟ گفت: البته نمایندگان مجلس مدعی این نیستند و آنها می‌گویند عدد را افزایش داده‌ایم و هم تسهیلات را بیشتر کرده‌ایم، از این طریق به شهروندان کمک می‌کنیم اما بحث این است که اصلا این مدل کمک‌ها و حمایت‌ها به دلیل نداشتن مطالعات و نظرسنجی جامعه هدف، اعتراضاتی که را در پی خواهد داشت. تندگویان در پایان افزود: علت اینکه چرا شهروندان از مشوق‌ها حذف می‌شوند این است که نظرسنجی خودشان در تصمیم‌گیری‌های مسئولان لحاظ نمی‌شود، این جزو مشکلات اساسی است. چقدر نظر جوانان در پرداخت مشوق‌ها و یا کمک‌هایی که به آنان در طرق مختلف می‌شود، لحاظ شده است؟ در هر صورت ما با افزایش وام مخالف نیستیم و هر چقدر هم تسهیلات افزایش یابد موافقت می‌کنیم ولی حتما باید این کار مبنای مطالعاتی داشته باشد.

بدانیم

چگونه اتاق بیمار کرونایی را نظافت کنیم؟

برای نظافت اتاق بیماران مبتلا به کرونا در منزل لازم است تا برخی نکات بهداشتی را رعایت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، اولین قدم برای نظافت اتاق بیمار کرونایی خروج فرد مبتلا به بیماری ۳ ساعت قبل از تمیز کردن است، پس از آن لازم است تا با پوشیدن ماسک جراحی و دستکش یکبار مصرف کار خود را آغاز کنید. پس از آن پنجره‌ها را به منظور تهویه هوای اتاق باز بگذارید و از محلول‌های ضدعفونی کننده برای نظافت سرویس بهداشتی استفاده کنید. ضدعفونی سطوحی مثل تشک و رومبلی بهتر است توسط بخارشوی انجام شود.

لازم است در صورت مشترک بودن سرویس بهداشتی خانواده با بیمار هر بار قبل از استفاده آن را ضدعفونی کرد. همچنین در زمان تمیز کاری از لمس صورت و چشم‌های خود خودداری کنید.

از اسپری ماده ضدعفونی برای جلوگیری پراکندگی بیشتر ویروس پرهیز کرده وکف اتاق را با سفید کننده وتی تمیز کنید.

در پایان برای دورانداختن دستکش‌ها و ملک از کیسه‌های پلاستیکی دو لایه استفاده کنید و دوش گرفتن بلافاصله بعد از تمیز کاری و ضدعفونی کردن را فراموش نکنید.

کرونا جان افراد «چاق» را بیشتر می گیرد؛

کووید ۱۹ در چربی غذا بیشتر زنده می‌ماند

رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه چاقی شانس ابتلا و مرگ و میر کرونا را افزایش می‌دهد، گفت: کرونا در غذاهای چرب ماندگاری بیشتری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علیرضا زالی- رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران تأکید کرد: تأمین تغذیه سالم و مکفی باید به عنوان یک راهبرد مهم در ستاد ملی مبارزه با کرونا مورد توجه دولت قرار بگیرد. وی ادامه داد: در افرادی که از تغذیه سالم و کافی برخوردار نیستند شانس ابتلا به کرونا و مرگ و میر بیشتر است؛ همچنین اقامت بیمارستانی این افراد و حضور در آی سی یو در این افراد نسبت به سایرین بیشتر است. زالی با تأکید بر اهمیت تغذیه کافی و سالم در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا گفت: افرادی که دچار اختلالات تغذیه و یا چاقی هستند نسبت به دیگر افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به کرونا دارند.

رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه بسیاری از افراد چاق، علی رغم چاقی از کمبود عناصر کمیاب تغذیه‌ای رنج می‌برند، افزود: علاوه بر این، چاقی شانس ابتلا و مرگ و میر را افزایش می‌دهد. زالی با اشاره به دانش در حال تغییر بشر در مورد کرونا، یادآور شد: طبق بیانیه‌های سازمان جهانی بهداشت شواهد قطعی برای اینکه غذا به عنوان عامل اصلی انتقال کرونا در نظر گرفته شود، وجود ندارد. رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران افزود: اما نتایج جدیدترین تحقیقاتی که در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور انجام شده نشان می‌دهد نمی‌توان با قاطعیت گفت که غذا عامل انتقال کرونا نیست. وی یکی دیگر از نتایج این تحقیقات را ضرورت توجه بیشتر به غذا عنوان کرد و گفت: همچنین طبق این تحقیقات ممکن است با فرم‌های جدید کرونا رو به رو شویم که در آنها شاهد گردش دهائی و مقعدی ویروس کرونا باشیم.

زالی نسبت به برگزاری نشستی مشترک بین دانشگاه و صنایع غذایی برای خطرزدایی از مواد غذایی اعلام آمادگی کرد و گفت: شاید لازم باشد پروتکل‌های بهداشتی تازه‌ای در حوزه صنایع غذایی در دوران کرونا تدوین شود. رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با تأکید بر ضرورت اعمال برخی تغییرات در طبخ مواد غذایی در دوران شیوع کرونا، اضافه کرد: از جمله این موارد می‌توان به گرم کردن مجدد شیر پاستوریزه قبل از مصرف و استفاده از ماکروویو برای گرم کردن نان و غذا قبل از مصرف اشاره کرد. زالی در ادامه بر لزوم حرکت صنعت کشور به سمت مکانیزاسیون فرایند تولید مواد غذایی تأکید کرد و افزود: در فرایند تولید مواد غذایی که حضور نیروی انسانی کمتر است به مراتب آلودگی کمتر مشاهده می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه نتایج تحقیقات جدیدی که درباره انتقال کرونا از طریق مواد غذایی در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور انجام شده در نظرات مراجع علمی جهانی تردید آفرینی کرده است، گفت: نتایج این تحقیقات ممکن است کفسیت جهانی در این حوزه را دچار تغییر کند. وی با اشاره به اهمیت تغذیه سالم و داشتن یک سبد غذایی کافی در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها، تصریح کرد: لما از طرف دیگر باید از این نگاه افراطی و خطرناک پرهیز شود که فکر کنیم مواد غذایی می‌تواند فرد را در برابر بیمار نشدن تضمین کند. رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه ویتامین D، C، سلنیوم و همچنین روی در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد، گفت: تحقیقات نشان داده که در کشور، اپیدمی آنفلوآنزا در زمستان با کمبود ویتامین D افراد ارتباط مستقیمی دارد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بقای ویروس کرونا در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد به مدت دو سال، تصریح کرد: فرایند انجماد برای از بین بردن کرونا تاثیری ندارد. وی با بیان اینکه ثابت شده اسید معده انسان تا حد زیادی موجب کاهش قدرت بیماری زایی کرونا می‌شود، گفت: ممکن است در افراد مسن یا همچنین افرادی که از داروهای ضداسید معده استفاده می‌کنند، اسید معده کاهش یافته و فرد در معرض ابتلا به کرونا قرار گیرد.

زالی با بیان اینکه چه غذا خلسته‌گاه آلودگی کرونا باشد و چه نباشد، آلودگی مواد غذایی در فرایند طبخ، بسته بندی و حمل و نقل محتمل است، گفت: رعایت شیوه نامه های بهداشتی درباره کسانی که با مواد غذایی سر و کار دارند باید سختگیرانه تر باشد. وی ناقوایی‌ها و قنادی‌ها را یکی از محل‌های مهمی دانست که باید به رعایت پروتکل‌های بهداشتی در آنها توجه ویژه‌ای شود. رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه چربی موجود در مواد غذایی موجب مصونیت ویروس می‌شود، گفت: کرونا در غذاهای چرب ماندگاری بیشتری دارد. زالی یادآور شد: قند نیز ویروس کرونا را در برابر حرارت مقاوم می‌کند.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
مرکز با احمق ها بحث نکنید.
آنها اول شما را تا سطح خودشان پایین می کشند،
بعد با تجربه ی یک عمر زندگی در آن سطح ،
شما را شکست می دهند!

- مارک تواین

تازه های سلامت

سرطان موجب پیری قلب می شود

امروزه بازماندگان از بیماری سرطان بیش از هر زمان دیگری زندگی می کنند، اما با برخی از خطرات سلامت نظیر عوارض قلبی روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا، پیشرفت در تشخیص و درمان زودهنگام سرطان، به این معنی است که بازماندگان سرطان عمر طولانی‌تری دارند، اما با این طول عمر تعداد زیادی از مشکلات سلامتی دیگر از جمله افزایش خطر بیماری‌های قلبی به وجود می‌آید.

سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی دارای بسیاری از عوامل خطر مشترک مانند چاقی و استعمال دخانیات هستند و علاوه بر این، بسیاری از درمان‌های سرطان می‌توانند به قلب آسیب برسانند، در حالی که انواع خاصی از سرطان خطر بیماری قلبی را بیشتر می‌کند.

مطالعه جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمریکا نشان می‌دهد قلب بازماندگان سرطان مرد بالغ بر ۸۵ سال و قلب زنان بازمانده از سرطان ۶۵ سال از سن واقعی شأن پیرتر است.

«سلیم هایک»، متخصص قلب و عروق در مرکز قلب و عروق میشیگان، در این باره می‌گوید: «در دهه‌های گذشته ما شاهد انقلابی در سرطان درمانی هستیم که آن را از یک بیماری مرگبار به یک بیماری مزمن تبدیل کرده است. در حالیکه این یک موفقیت بزرگ است و بسیاری از بیماران از سرطان جان سالم به در می‌برند و فقط در اثر بیماری قلبی می‌میرند.»

مطالعه محققان شامل ۴۶۴,۳۹۶ شرکت کننده در رده سنی ۳۰ تا ۷۴ سال بود که ۵۴,۰۹۶ نفر از آنها بازمانده سرطان بودند. محققان هم سن طبیعی قلب و هم سن بیش از حد قلب را بررسی کردند. سن بیش از حد قلب، تفاوت بین سن قلب پیش بینی شده و سن واقعی است.

سن قلب پیش بینی شده، سنی است که در آن خطر تخمینی یک حادثه قلبی عروقی، طبیعی تلقی می‌شود. به گفته محققان، اگر سن قلب شما از سن واقعی شما بیشتر است، در معرض خطر بیشتر یک واقعه قلبی عروقی هستید.

به عنوان مثال، اگر یک بیمار ۵۰ ساله با سن قلب ۶۵ سال وجود داشت، پس خطر واقعه قلبی عروقی در وی معادل یک فرد ۶۵ ساله با عوامل خطر طبیعی است.

برای تعیین سن پیش بینی شده قلب، محققان ترکیبی از عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی مانند سن، جنسیت، سیگار کشیدن و وجود دیابت و فشار خون بالا را بررسی کردند.

هایک در ادامه می‌افزاید: «دلیل این افزایش شدید سن قلب در بازماندگان مشخص نیست، اما تصور می‌شود به دلیل التهاب مزمن یا سیستم ایمنی دائماً بیش فعال است که توسط سلول‌های سرطانی و سرطان درمانی ایجاد می‌شود و اغلب هم برای سلول‌های سرطانی و هم برای بافت طبیعی مضر است.»

این بدان معناست که بیماران مبتلا به سرطان برای کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی باید تلاش بیشتری در داشتن یک زندگی سالم داشته باشند.

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 ماباشان 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