گوناگون

خبر افزایش هزینه صدور گذرنامه تکذیب شد

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا با تکذیب شایعه افزایش هزینه صدور گذرنامه گفت: بر خلاف شایعات منتشره در فضای مجازی، هیچ افزایش هزینه صدور گذرنامه در برنامه نبوده؛ شایعه منتشر شده در فضای مجازی کذب است و مردم عزیز به شایعات توجه نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس کشور، سردار علی ذوالقدری اظهار کرد: با توجه به عدم پیش بینی افزایش هزینه صدور گذرنامه در بودجه و اعتبار سالیانه کشور، هیچ برنامه ای برای تغییر در هزینه صدور گذرنامه وجود ندارد.

وی در ادامه توضیح داد: متأسفانه در روزهای اخیر شاهد شایعات بی پایه و اساس مبنی بر افزایش هزینه گذرنامه در فضای مجازی منتشر و موجب دغدغه خاطر هموطنان شده است، لذا ضمن تکذیب شایعات منتشره مبنی بر افزایش صدور گذرنامه، از هموطنان درخواست می‌شود به شایعات فضای مجازی توجه نکنند.

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه در خاتمه تأکید کرد: کسانی که در آینده نزدیک سفر خارج از کشور ندارند، برای ارائه درخواست صدور گذرنامه عجله نکنند و به مرور زمان ضمن مراجعه به دفاتر پلیس ۱۰+ درخواست صدور گذرنامه خود را ارائه کنند.

برای اعمال محدودیت‌های جدید در ستاد ملی مقابله با کرونا تصمیم گیری خواهد شد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در جلسه روز شنبه ستاد ملی مقابله با کرونا پیرامون اعمال محدودیت‌های جدید تصمیم‌گیری خواهد شد و قطعاً این محدودیت‌ها در شهرهای قرمز و نارنجی بیشتر خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا، بهرام عین‌اللهی افزود: وی با تاکید بر اینکه علوم پزشکی در کشور ما جزو پیشرفته‌ترین علوم بوده و با افتخار تمام می‌گوییم جزو پیشتازان منطقه و جهان در علوم مختلف پزشکی هستیم، گفت: ایران جزو کشورهای پیشتاز دنیا در بحث انجام واکسیناسیون کووید و اقدامات حوزه‌های پیشگیری و درمان مبارزه با ویروس کرونا بوده است و تاکنون ۶ مرکز تولید واکسن کرونا در کشور ایجاد شده است. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بیان کرد: مهمترین مسئله اثبات شده در بحث پیشگیری از ابتلای به ویروس کرونا انجام واکسیناسیون کووید بوده و اهمیت آن در موج هفتم بیش از پیش دیده شده، جایی که بخش عمده‌ای از مبتلاها، سرپایی‌ها، بستری‌های و فوتی‌های کرونایی افراد واکسن نزده و یا واکسن ناقص هستند.

وی اضافه کرد: مهمترین مسئله مورد تاکید تزریق دُز یادآور بوده تا در زمان انتشار بالای ویروس کرونا از آسیب‌های آن به‌دور بمانند، کسی که بیمار می‌شود حتماً باید یک هفته در قرنطینه باشد، به‌خصوص در زمان انتشار بالای سویه ba۵ که با ابتلای هر نفر ۱۸ نفر درگیر می‌شوند. وی با بیان اینکه در کنار انجام واکسیناسیون کامل و دریافت دُز یادآور نباید از اهمیت بسیار بالای ماسک در حفظ سلامت خودمان و دیگران غافل شویم، خاطرنشان کرد: این موضوع به خصوص در مکان‌های سربسته و پرتجمع همچون مترو و اتوبوس و محافل و مجالس شادی و غم که خطرات بیشتری در بحث تکثیر و انتشار ویروس دارد بیش از پیش مورد تاکید است. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص اعمال محدویت‌های جدید کرونایی پس از ورود به موج هفتم بحران کرونا، گفت: در جلسه روز شنبه ستاد ملی مقابله با کرونا پیرامون اعمال محدودیت‌های جدید تصمیم‌گیری خواهد شد و قطعاً این محدودیت‌ها در شهرهای قرمز و نارنجی بیشتر خواهد بود.

خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت بعد از ابتلا به کرونا

نتایج یک مطالعه بزرگ جدید تأیید می‌کند که کووید می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی و دیابت را افزایش دهد، اگرچه این تهدیدات معمولاً پس از چند ماه دوباره از بین می‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه که روی تقریباً ۴۳۰ هزار بیمار بریتانیایی مبتلا به کووید ۱۹ انجام شد، نشان داد که خطر ابتلاء به لخته شدن خون یا بی نظمی ضربان قلب به طور قابل توجهی در مدت یک ماه پس از عفونت افزایش یافته است. پس از آن، خطرات قلبی به شدت کاهش یافت، اما تا دو ماه دیگر تا حدودی بالا ماند. الگوی نسبتاً متفاوتی در مورد دیابت مشاهده شد: تشخیص‌های جدید دیابت در یک ماه پس از تشخیص کووید افزایش یافت، سپس به تدریج طی دو ماه آینده کاهش یافت و به حالت عادی بازگشت. کارشناسان گفتند این یافته‌ها آنچه را که در مورد عوارض بالقوه کووید شناخته شده است تأیید می‌کند. این مطالعه، سوابق پزشکی الکترونیکی بیماران مراقبت‌های اولیه در بریتانیا را بررسی کرد. بیش از ۴۲۸ هزار نفر در سال ۲۰۲۰ یا ۲۰۲۱ مبتلا به کووید تشخیص داده شده بودند و هیچ سابقه دیابت یا بیماری قلبی نداشتند. هر یک از این بیماران با بیمار دیگری از همان بخش مراقبت‌های اولیه، که مبتلا به کووید نبودند مقایسه شدند. به طور کلی، محققان دریافتند، احتمال ایجاد لخته خون در رگ‌ها یا ریه‌ها به مدت یک ماه پس از تشخیص عفونت، در بیماران کرونایی ۵ تا ۱۱ برابر بیشتر از گروه مقایسه بود. همچنین خطر ابتلاء به آریتمی دهلیزی در آنها بیش از شش برابر بیشتر بود. آریتمی دهلیزی به ضربان نامنظم قلب اشاره دارد که بر حفره‌های فوقانی قلب تأثیر می‌گذارد، و می‌تواند علائمی مانند تپش قلب، خستگی و سرگیجه ایجاد کند. پس از ماه اول، همه این خطرات قلبی به شدت کاهش یافت، اما در طول دو ماه بعد تا حدودی افزایش یافت. بیماران کرونایی همچنین با ۸۱ درصد احتمال بیشتر ابتلاء به دیابت روبرو هستند. «اما رزل پاتس»، محقق ارشد از کالج کینگ لندن، توضیح داد: «اعتقاد بر این است که این ویروس باعث ایجاد رویدادهایی می‌شود که می‌تواند بر سیستم‌های متعددی در بدن، از جمله پاسخ ایمنی نامنظم و اختلال عملکرد سلولی تأثیر گذارد.» وی گفت: «در مورد دیابت، این ویروس ممکن است سلول‌های لوزالمعده را که هورمون انسولین تولید می‌کنند، آلوده کند.» خبر خوب این است که خطرات افزایش یافته کاهش می‌یابد. اما مردم باید آگاه باشند که احتمال ابتلاء به دیابت تا حدود سه ماه وجود دارد.

زنان و خانواده

هورمون درمانی خطر عود مجدد سرطان سینه را افزایش نمی‌دهد



در یک مطالعه جدید، محققان گفتند که هیچ ارتباطی بین عود سرطان سینه و هورمون درمانی پیدا نکردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، زنانی که برای سرطان سینه تحت درمان قرار می‌گیرند ممکن است پس از درمان عوارض جانبی زیادی را تجربه کنند. گاهی اوقات پس از درمان سرطان سینه، هورمون درمانی برای زنان توصیه می‌شود.

در گذشته، برخی از انکولوژیست‌ها ابراز نگرانی کرده اند که این نوع درمان یائسگی ممکن است خطر عود سرطان سینه را افزایش دهد. تعریق شبانه، خستگی، مشکلات دندانی، پوکی استخوان، مشکلات قلبی، گُرگرفتگی، خشکی واژن و عفونت‌های مجاری ادراری تنها بخشی از عوارض جانبی هستند که افراد تحت درمان با هورمون درمانی سرطان سینه متحمل می‌شوند. نمونه‌هایی از هورمون درمانی شامل داروهایی مانند تاموکسیفن و مهارکننده‌های آروماتاز است.

بسیاری از بازماندگان سرطان سینه این داروها را پس از جراحی سرطان سینه مصرف می‌کنند تا از عود سرطان جلوگیری کنند. به گفته انجمن سرطان آمریکا، درمان می‌تواند تا پنج سال طول بکشد، اما ممکن است برای مدت طولانی‌تری مورد نیاز باشد. در طول سال‌ها، درمان با استروژن واژینال و هورمون درمانی یائسگی برای کمک به کاهش برخی از این علائم استفاده شده است.

به گفته محققان مطالعه اخیر، برخی از انکولوژیست ها به بازماندگان سرطان نسبت به استفاده از هورمون درمانی یائسگی هشدار داده اند زیرا آزمایشات بالینی قبلی افزایش خطر عود سرطان سینه را گزارش کرده اند.

محققان دانشگاه اودنسه در دانمارک در مطالعه جدید، ارتباط بین هورمون درمانی با خطر عود سرطان سینه و مرگ و میر را در گروه بزرگی از زنان یائسه دانمارکی که تحت درمان هورمون درمانی برای سرطان سینه در مراحل اولیه گیرنده استروژن مثبت قرار داشتند، مورد مطالعه قرار داد.

این زنان بین سال‌های ۱۹۹۷ و ۲۰۰۴ مبتلا به سرطان سینه در مراحل اولیه تشخیص داده شدند و ۵ سال هورمون درمانی یا هیچ درمانی برای سرطان سینه دریافت نکردند.

از میان ۸۴۶۱ زن که قبل از تشخیص سرطان سینه، استروژن درمانی واژینال یا هورمون درمانی یائسگی دریافت نکرده بودند، ۱۹۵۷ نفر از استروژن درمانی واژن و ۱۳۳ زن پس از تشخیص برای کمک به عوارض جانبی هورمون درمانی سرطان سینه از هورمون درمانی یائسگی استفاده کردند.

محققان گفتند که در مجموع هیچ افزایشی در خطر عود یا مرگ و میر در افرادی که درمان با استروژن واژینال یا هورمون درمانی یائسگی دریافت کرده‌اند، مشاهده نکردند.

با این حال، آنها افزایش خطر عود را در افرادی که از استروژن درمانی واژینال استفاده می‌کردند در حین مصرف مهارکننده‌های آروماتاز مشاهده کردند.

افزایش ۶ برابری مبتلایان سرپایی کرونا



دبیر کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا نسبت به افزایش مراجعات ناشی از این بیماری هشدار داد و درباره علایم بیماران، پروتکل‌های درمانی در موج جدید، مدت زمان قرنطینه مبتلایان و ... توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمیدرضا جماعتی درباره آخرین وضعیت کرونا در کشور، گفت: تعداد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در کشور که به صورت سرپایی مراجعه می‌کنند نسبت به هفته قبل تقریبا دو برابر و نسبت به چندین هفته قبل حدود ۶ برابر بیشتر شده است. با توجه به اینکه تعداد موارد بستری نیز بیش از ۱۶ برابر افزایش داشته است، در نتیجه تعداد مرگ و میرهای روزانه هم دو رقمی شده است و پیش‌بینی این است که این روند تا حدود سه هفته آینده ادامه داشته باشد.

مرگ و میر کمتر مبتلایان اُمیکرون نسبت به دلتا

وی افزود: البته با توجه به اینکه بیش از ۵۰ درصد سویه‌ای که در کشور ما وجود دارد، مشابه کشورهای دیگر BA۵ است، میزان مرگ و میر به دلیل اینکه درگیری سیستم تنفسی (طوفان سیتوکاینی) در ابتلا به این سویه نسبت به سویه دلتا بسیار کمتر است؛ به همین دلیل میزان مرگ و میر در این سویه‌های جدید کمتر است.

سرایت پذیری BA۵ تا ۶ برابر بیش از دلتا

او تاکید کرد: البته نباید فراموش کنیم که قدرت سرایت‌زایی زیرسویه BA۵ بسیار بالا است؛ به شکلی که هر یک فرد مبتلا قابلیت انتقال ویروس به حدود ۱۸ نفر را دارد و این درحالی است که در سویه دلتا قابلیت سرایت پذیری بیماری حدودا ۳ بود و هر یک نفر مبتلا به ویروس کرونای دلتا می‌توانست سه نفر را آلوده کند. سرایت‌زایی بالای زیرسویه BA۵ سبب درگیری تعداد افراد بیشتری می‌شود و افراد با سن بالا، بیماران زمینه‌ای، کسانی که نقص سیستم ایمنی دارند، کسانی که واکسن نزدند و... در ریسک بالاتری از ابتلا، بستری شدن و مرگ و میر قرار دارند؛ از این رو پیشنهاد اکید ما همچنان استفاده از ماسک و تزریق دزهای یادآور واکسن است تا بتوان حدود زیادی از بستری شدن و مرگ و میر افراد مبتلا جلوگیری کرد. دبیر کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا، اظهار کرد: تمام کسانی که بیش از ۱۸ سال سن دارند و از تزریق آخرین دز واکسن‌شان بیش از شش ماه گذشته است می‌بایست برای تزریق دز یادآور واکسن کرونا مراجعه کنند.

قله موج هفتم تا هفته‌های آتی

وی با اشاره به شکل‌گیری موج هفتم کرونا در کشور، تصریح کرد: با توجه به پیش‌بینی متخصصین اپیدمیولوژی اگر اقدامات بهداشتی از جمله استفاده از ماسک و تزریق دزهای یادآور واکسن انجام شود، پیکی مشابه آنچه که در اسفندماه ۱۴۰۰ در مورد امیکرون و در یا تابستان سال قبل با دلتا تجربه کردیم را مجددا تجربه نخواهیم کرد و به نظر می‌رسد با توجه به اینکه بیماری با BA۵ ملایم‌تر است، بتوانیم با کمترین میزان مرگ و میر از قله عبور کنیم. با توجه به مطالعات صورت گرفته به نظر می‌رسد این پیک با شیب کمی از مرگ و میر تا چند هفته آینده سپری شود. زمانبندی پیش‌بینی شده این است که تقریبا تا اکتبر پیک را تجربه کنیم و پس از آن منحنی به سمت پایین پیش برود. او ادامه داد: ان‌شاءالله تجربه تلخ مرگ و میرهای سه رقمی ناشی از کرونا را در این موج تجربه نخواهیم کرد.

علل کاهش مرگ و میر در مبتلایان جدید کرونا

جماعتی درباره علائم مبتلایان به دو زیرسویه BA۴ و BA۵، تصریح کرد: علائم خاصی وجود ندارد که بتوان گفت ابتلا به این دو زیرسویه را تغییر می‌دهد که اگر این علائم وجود داشته باشد نشانه ابتلا به BA۴ و BA۵ است. علائم مشابه عفونت‌های تنفسی دیگر یعنی تب، ضعف، بی‌حالی، بدن درد، گلودرد، سردرد، اختلال در شنوایی، سرگیجه، تهوع، استفراغ و... است و علائم درگیری سیستم تنفسی تحتانی در این زیرسویه خیلی کمتر است و به همین دلیل میزان بستری شدن و مرگ و میر کمتر است.

عدم تغییر پروتکل‌های درمانی در موج جدید

جماعتی درخصوص پروتکل‌های درمانی در مبتلایان به BA۴ و BA۵، گفت: اگر بیمار از نظر سیستم ایمنی مشکلی نداشته باشد و دچار بیماری زمینه‌ای یا علائم طولانی مدت نباشد، معمولا با درمان‌های علامتی مانند استفاده از مایعات فراوان، مُسکن و... بهبود می‌یابد و نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک نیست و تنها استراحت و درمان علامتی کفایت می‌کند. در صورتی که بیمار دارای سن بالا، بیمای مزمن یا ضعف سیستم ایمنی باشد، با توجه به ریسک بالای پیشرفت بیماری و مشکلات سیستم تنفسی، بهتر است حتما در صورت نیاز در بیمارستان درمان شود.

وی افزود: در صورت درگیری سیستم تنفسی نیز درمان خیلی متفاوت از سایر زیرسویه‌ها نیست و استفاده از رمدسیویر و استروئیدها، توسیلوزومپ در بیمارستان علاوه بر اکسیژن درمانی و مایع درمانی و... انجام می‌شود. برای کسانی هم که درگیری سیستم تنفسی نداشته باشند اما به دلیل درگیری بالا، ریسک مشکلات تنفسی هم در آنها وجود داشته باشد (کسانی که واکسن نزدند، مبتلایان به بیماری‌های مزمن، افراد مسن و...) توصیه بر این است که درمان سه روزه رمدسیویر را با نظر پزشک متخصص داشته باشند.

مبتلایان کرونا در موج جدید چند روز قرنطینه‌باشند؟

او با اشاره به این که بسته به شرایط بیمار مدت زمان قرنطینه متفاوت است، بیان کرد: برای بیماران با علائم خفیف قرنطینه از ۵ تا ۷ روز و برای بیماران با علائم متوسط و بیشتر، قرنطینه تا ۱۰ روز توصیه می‌شود؛ البته تاکید این است که پس از گذشت این دوران و حضور مجدد در جامعه از ماسک‌های استاندارد استفاده کنند. وی تاکید کرد: محدودیتی که کمیته علمی همواره بر آن تاکید دارد حفظ فاصله فیزیکی، استفاده از ماسک و تزریق دزهای یادآور واکسن است.

تزریق ۲۸ میلیون دز واکسن یادآور تاکنون

او در خاتمه ضمن تشویق مجدد مردم به تزریق دزهای یادآور واکسن، بیان کرد: بر اساس آخرین آمارها بیشتر از ۱۵۰ میلیون دز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است که بیش از ۲۸ میلیون دز آن مربوط به دز سوم و چهارم بوده است.

محض اطلاع

توصیه‌هایی برای مراقبت از بدن در هوای گرم

یک پزشک آمریکایی گفت: افزایش قابل توجه دما خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما را در طول فعالیت‌های معمول تابستانی افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، دکتر ماریا مجیا (Maria Mejia)، دانشیار پزشکی خانواده در کالج پزشکی بیلور در هیوستون آمریکا، گفت: کم آبی اولین علامت بیشتر بیماری‌های مرتبط با گرماست و علائم شایع آن بر اساس سن متفاوت است. در کودکان و نوزادانی که دچار کم آبی هستند معمولا علائمی همچون دهان و زبان خشک، چشم‌ها و گونه‌های فرورفته، تحریک‌پذیری، خارج‌نشدن اشک هنگام گریه کردن یا خشک بودن پوشک به مدت سه ساعت مشاهده میشود. در بزرگسالان نیز کم آبی بدن با علائمی همچون تشنگی شدید، ادرار تیره رنگ، خستگی، سرگیجه و احساس گیجی همراه است. وی با بیان اینکه بخشی از مشکل این است که بسیاری از افراد تا زمانیکه آب بدنشان کم نشده باشد، احساس تشنگی نمی‌کنند، تاکید کرد: به همین دلیل افزایش مصرف آب در هوای گرم یا زمانی که بیمار هستید بسیار مهم است. افرادی که در هوای گرم آب بدن خود را به درستی تامین نمی‌کنند، بیشتر دچار گرمازدگی می‌شوند.

گرمازدگی زمانی اتفاق می افتد که بدن بیش از حد گرم می شود و نمی تواند خود را خنک کند. علائم شایع عبارتند از افزایش تعریق، ضربان قلب بالا، فشار خون پایین و احساس سبکی سر. اگر این عارضه درمان نشود، گرمازدگی می‌تواند به حالت تهوع، استفراغ و اسهال تبدیل شود که کم آبی بدن را تسریع و درمان این بیماری را سخت تر می‌کند. به گفته این پزشک، گرمازدگی در مناطق مرطوب بیشتر است زیرا رطوبت بالا باعث کاهش یا حتی توقف تبخیرعرق از روی پوست و خنک شدن بدن می‌شود. گرمازدگی در افرادی رخ می دهد که پس از شروع علائم خستگی گرمایی در دمای بالا بیرون می مانند. به طور خاص، گرمازدگی زمانی رخ می دهد که دمای مرکزی بدن یک فرد به ۴۰ درجه سانتیگراد برسد.

این دما به مغز و سیستم عصبی آسیب می رساند و باعث احساس گیجی، تغییرات رفتاری، نوسانات خلقی و تغییر وضعیت ذهنی می شود. در موارد جدی، ممکن است تشنج یا کما رخ دهد. اندام های حیاتی مانند مغز، کبد و کلیه ها نیز ممکن است در اثر گرمازدگی آسیب ببینند. این پزشک تاکید کرد: اگرچه هر کسی ممکن است به بیماری‌های مرتبط با گرما دچار شود، گروه های خاصی بیشتر در معرض خطر هستند. نوزادان و کودکان تا چهار سال، افراد ۶۵ ساله و بالاتر، افراد دارای اضافه وزن و افرادی که بیمار هستند یا داروهای خاصی مصرف می کنند، از جمله این گروه‌ها هستند. همچنین افرادی که در فضای باز کار می کنند و در معرض گرمای بیش از حد قرار می گیرند در معرض خطر فزاینده‌ای قرار دارند.

بر اساس این گزارش، بهترین راه‌ها برای محافظت از خود در برابر گرمازدگی عبارتند از:

محدود کردن حضور در فضای باز در طول روزهای گرم، به ویژه بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر

وجود تهویه مطبوع

نوشیدن آب کافی

جایگزینی نمک از دست‌رفته در اثر تعریق با آب میوه یا نوشیدنی‌های ورزشی

استفاده از ضد آفتاب

تأثیر غذاهای فوق فرآوری‌شده بر عملکرد شناختی مغز



در حالی که سبزیجات کنسرو شده به عنوان غذای فرآوری‌شده برچسب گذاری می‌شوند، غذاهایی که از قبل بسته‌بندی شده‌اند مانند تنقلات و پیتزا، فوق‌فرآوری شده درنظر گرفته می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان اثرات غذاهای فوق فرآوری شده مانند پیتزا، نان سفید و شکلات را بر عملکرد شناختی افراد مسن بررسی کردند. آنها دریافتند که غذاهای فوق فرآوری شده با کاهش عملکرد زبانی و اجرایی در افراد مسن بدون بیماری مزمن مرتبط است. آنها اشاره کردند که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است از زوال شناختی جلوگیری کند و خطر زوال عقل را کاهش دهد. غذاهای فوق فرآوری شده به طور فزاینده ای جایگزین رژیم‌های غذایی سنتی مبتنی بر غذاهای کم فرآوری شده و فرآوری نشده در سراسر جهان شده اند.

غذاهای فرآوری شده معمولاً شامل دو یا سه ماده هستند و عبارتند از:

- سبزیجات کنسرو شده
- آجیل شور
- پنیر
- ماست ساده

غذاهای فوق فرآوری شده حاوی مواد غذایی کامل نیستند، تحت چندین فرآیند صنعتی قرار می‌گیرند و حاوی موادی از جمله طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها و افزودنی‌ها هستند. انواع آن عبارتند از:

- تنقلات بسته بندی شده
- شکلات
- غذاهای از پیش آماده شده مانند پیتزا و پاستا
- غلات صبحانه

افزایش مصرف غذاهای فوق فراوری شده با کاهش کیفیت غذایی رژیم‌ها و بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، مشکلات متابولیک و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است. آنها خاطرنشان کردند که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است به بهبود شناخت مختل شده در میان سالمندان کمک کند.

مینیمال هایی برای زندگی



تازه های سلامت

مدت زمان ابتلا به سویه جدید کووید چند روز است؟

در حال حاضر، موارد ابتلا به کووید به بالاترین سطح از اواخر آوریل ۲۰۲۲ رسیده است و تخمین زده می‌شود که بیش از ۲ میلیون نفر در بریتانیا در هفته منتهی به ۳۰ ژوئن به کووید مبتلا شوند که بالاترین برآورد از اواخر آوریل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، افزایش اخیر عفونت‌های کووید ناشی از زیرسویه‌های امیکرون BA.۴ و BA.۵ است که اکنون در بریتانیا غالب و نسبت به سویه‌های دیگر قابلیت انتقال بیشتری دارند. کارشناسان بهداشت اظهار کردند: در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد این متغیرها می‌توانند باعث بیماری جدی‌تری شوند اما به مردم هشدار داده شده است که احتیاط کرده و در فضاهای شلوغ و بسته از ماسک استفاده کنند. پروفسور تیم اسپکتور، دانشمند اصلی تحقیق زوئی کووید هشدار داد که دامنه علائم گزارش شده در حال تغییر است زیرا افراد بیشتری به جدیدترین سویه‌ها آلوده می‌شوند. داده‌های این مطالعه اکنون نشان می‌دهد که گلودرد شایع‌ترین علامت عفونت است، در حالی که علائم قدیمی‌تر ازجمله تب و از دست دادن یا تغییر حس بویایی یا چشایی بسیار کمتر از گذشته گزارش شده است. پروفسور اسپکتور گفت: اکنون احتمال ابتلا به کووید بسیار بیشتر از سرماخوردگی تابستانی است. اگر احساس ناخوشایندی دارید باید در مورد علائم و مدت زمان بیماری بیشتر بدانید.

علائم کووید تا چند روز باقی می‌مانند؟

علائم کووید معمولاً حدود پنج روز طول می‌کشد و پس از آن باید احساس بهتری داشته باشید. با این حال، در برخی موارد بهبودی ممکن است طولانی‌تر باشد و برخی از افراد هنوز برخی از عوارض را برای چند هفته تجربه می‌کنند. اگر علائم بیش از ۱۲ هفته باقی بماند به‌عنوان «کووید طولانی» شناخته می‌شود. سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) می‌گوید: به نظر نمی‌رسد روند بهبودی با شدت عفونت اولیه مرتبط باشد. بسیاری از مردم در عرض ۱۲ هفته بهبودی کامل پیدا می‌کنند اما برخی از افراد ممکن است علائم را بیش از ۱۲ هفته تجربه کنند و این علائم در طول زمان تغییر کند و علائم جدیدی ایجاد شود.

تا چه زمانی بیماری را به دیگران انتقال می‌دهیم؟

افرادی که آزمایش کووید آنان مثبت شده است از حدود دو روز قبل از شروع علائم، ویروس را به دیگران منتقل میکنند. به گفته دولت بریتانیا، افراد آلوده می‌توانند تا ۱۰ روز پس از ظاهر شدن علائم، مسری باقی بمانند. انتقال ویروس به دیگران حتی اگر علائم خفیف باشد یا اصلا علائمی وجود نداشته باشد ممکن است به دلیل ایزوله کردن کاهش یابد.

علائم کووید چیست؟

دامنه علائم گزارش شده متنوع‌تر شده است زیرا افراد بیشتری به سویه‌های BA.۴ و BA.۵ آلوده می‌شوند. با توجه به داده‌های برنامه کووید، ۲۰ علامت برتر کووید که باید در حال حاضر به دنبال آنها باشید، گلو درد، سردرد، انسداد بینی، سرفه بدون خلط، آبریزش بینی، سرفه همراه با خلط، صدای خشن، عطسه، خستگی، دردهای عضلانی، سرگیجه، تورم غدد گردن، درد چشم، تغییر بوی، درد قفسه سینه، تب، لرز، تنگی نفس، گوش درد، از دست دادن بویایی هستند. اگر احساس ناخوشایندی دارید یا علائم کووید را تجربه می‌کنید، توصیه می‌شود در خانه بمانید و تا حد امکان از تماس با دیگران خودداری کنید.